



**Üniversiteye Farklı Sınav Türleri ile Hazırlanan
Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının
İncelenmesi**

Numan AKTAŞ

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bilim Dalı

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa VURAL Ağrı-2018

(Her Hakkı Saklıdır.)



T.C.

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

Numan AKTAŞ

ÜNİVERSİTEYE FARKLI SINAV TÜRLERİ İLE HAZIRLANAN
ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Dr. Öğr. Üyesi Mustafa VURAL

AĞRI-2018

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Dr. Mustafa VURAL danışmanlığında, Numan AKTAŞ tarafından hazırlanan bu çalışma 27.12.2018 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri üyeleri

imza

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Yaşar ÇORUH



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa VURAL



Üye : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet YIKILMAZ



Yukarıdaki imzalar adı geçen öğretim görevlilerine ait olup;

Enstitü Yönetim Kurulunun 03.01.2019 tarih ve 01.08...nolu kararı ile onaylanmıştır.

08.01.2019

Doç. Dr. Alperen KAYSERİLİ

Enstitü Müdürü



TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum **‘Üniversiteye Farklı Sınav Türleri ile Hazırlanan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarının İncelenmesi’** adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kağıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

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

Numan AKTAŞ

ÖZET

ÜNİVERSİTEYE FARKLI SINAV TÜRLERİ İLE HAZIRLANAN ÖĞRENCİLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ

Bu araştırma, Ağrı ilinde üniversite sınavına farklı sınav türleriyle hazırlanan yani özel yetenek sınavı ve yks ile sınavlara giren öğrencilerin stresle başa çıkma durumlarının bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

Araştırmada eğitim ve spor bilimleri alanında sıklıkla kullanılan görgül (gözleme dayalı) araştırma modellerinden “Tarama Modeli” kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Ağrı il merkezinde eğitim gören lise son sınıf ve mezun olmuş öğrenciler oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklem grubunu ise, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında özel yetenek kurslarına (Resim İş Eğitimi, Müzik Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) hazırlanan 108’i erkek, 74’ü kadın 182 ve Ağrı ilinde yaşayıp YKS ile merkezi yerleştirme sonucu öğrenci alan diğer bölümlere hazırlanan 95 erkek, 73 kadın olmak üzere 168; toplamda 353 üniversite öğrencisi adayı oluşturmuştur. Çalışmada, araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’ ve Lazarus ve Folkman (1987) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe’ye uyarlaması yapılan ‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

Verilerin analizinde betimsel istatistiklerden frekans, aritmetik ortalama, standart sapma, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu karşılaştırma testlerinden (Scheffe, Gabriel, Tamhane, Dunnet’s C) kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyesi ise 0.05 olarak belirlenmiştir.

Araştırma sonucunda, Demografik değişkenlere bakıldığında cinsiyete göre anlamlı farklılıkların tespit edildiği, sınav türleri değişkeninde ise stresle başa

ıkma tarzlarında anlamlı farklılıkların olduğu, katılımcıların anne ve baba eğitim durumları incelendiğinde yine anlamlı farklılıkların olduğu tespit edilmiştir. Yine demografik değişkenlerden gelir düzeyi, haftalık çalışma süresi ve ebeveynlerin ilgi durumlarında ise stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı şekilde farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir değişken olan ğrencilerin yaşadıkları yerde ise anlamlı farklılıkların olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar kelimeler: niversite sınavı, zel yetenek, stres, spor, stresle başa ıkma.



ABSTRACT

OVERCOMING METHODS OF UNIVERSITY APPLICANTS AGAINST EXAM STRESS REGARDING VARIOUS EXAM TYPES

The aim of this study is to examine the students' overcoming methods against exam stress by analyzing different types of examinations like Special Talent Test and Examination of Higher Education Institutions (YKS) in Ağrı province. Several demographic variables were examined in this study.

In the study, survey model, which is one of the empirical (observation based) research models, and is frequently used in the field of education and sports science was used. The universe of the study consists of last grade high school students and graduate students who study in Ağrı city center. The sampling of the study has total 353 university applicants and two main groups who prepare for exams in 2017-2018 period: First group consists of special talent tests takers who prepare for painting training, music training and physical education and sports high schools). This group consists of 108 males, 74 females and total 182 applicants. Second group consists of 95 males and 73 females and total 168 members who prepare for YKS exam. "Personal Information Form" which was developed by researcher and "Coping Styles Against Stress" scale of Lazarus and Folkman (1987) and adapted to Turkish by Şahin and Durak (1995) were used as data collection tools in this study.

In the analysis of data, samples of descriptive statistics like frequency, arithmetic mean, standard deviation, t test, and one-way analysis of variance (ANOVA) were used. Also multiple comparison tests like Scheffe, Gabriel, Tamhane and Dunnett's C. were used. The significance level was determined as 0.05.

Results of the research regarding demographic variables reveals; there are significant differences according to gender, there are significant differences in coping methods with stress according to exam types, there are significant differences regarding parents' education levels. When the income level, weekly working hour(s), place of residence and parent interest are examined; the methods of coping with stress differs significantly either.

Key words: university exam, special ability, stress, sport, coping with stress

TEŐEKKÖR

Yüksek lisans eğitimim ve tez çalışmalarım süresince, değerli bilgilerini benimle paylaşan, kıymetli zamanını bana ayırıp, sabırla yardımlarını, güler yüzünü ve samimiyetini esirgemeyen, danışmanım Sayın Dr. Mustafa VURAL'a teşekkürlerimi sunarım. Yine yüksek lisans eğitimim boyunca sürekli yanımda bulunarak bu süreci bitirmem için desteğini hiç esirgemeyen hocam sayın Dr. Yaşar ÇORUH'a sonsuz teşekkürler ve yüksek lisans ders hocalarıma en içten duygularıyla teşekkür ederim.

Son olarak çalışmamda beni saygı sevgi çerçevesinde beni destekleyen aileme, akademik hayata atılmamda en büyük yol gösterimcim olan sayın hocam Prof. Dr. Vedat DAĞDEVİREN'e, ayrıca aile dostum Doç. Dr. Ersan KARA'ya ve Nihan TOPÇUOĞLU'na destekleri için sonsuz teşekkürü bir borç bilirim.

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Öğrencilere Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı	24
Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı	25
Tablo 3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi	26
Sonuçları	26
Tablo 4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Sınav Türüne Göre	27
ANOVA Sonuçları.....	27
Tablo 5. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna	28
Göre ANOVA Sonuçları.....	28
Tablo 6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna	29
Göre ANOVA Sonuçları.....	29
Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Aile gelir Düzeyine Göre	30
ANOVA Sonuçları.....	30
Tablo 8. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Haftalık Çalışma Süresi	31
Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları.....	31
Tablo 9. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının İkamet Edilen Yere Göre	31
T-Testi Sonuçları	31
Tablo 10. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Ebeveyn İlgi Durumuna	32
Göre T-Testi Sonuçları	32

Tablo no

Sayfa no

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

SBÇTÖ: Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği

SPSS: Statistical Package for the Social Sciences (Sosyal Bilimler İçin İstatistik Programı)

ANOVA: Varyans Analizi

BESYO: Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

YKS: Yüksek Öğretim Kurumları Sınavı

Say: Sayısal

Ea: Eşit Ağırlık

Söz: Sözel

vb.: ve benzeri

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL VE ONAY TUTANAĞI	ii
TEZ ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	vii
TABLolar DİZİNİ	viii
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Stres Kavramı	1
1.2. Stres Kaynakları	3
1.2.1. Çevresel Stres Kaynakları	3
1.2.2. Bireysel Stres Kaynakları	3
1.3. Stresin Belirtileri	4
1.3.1. Fiziksel Stres Belirtileri	4
1.3.2. Davranışsal Stres Belirtileri	5
1.3.3. Psikolojik Stres Belirtileri	5
1.4. Stresle Başa Çıkma	5
1.4.1. Stresle Başa Çıkma Stratejileri	6
1.5. Stres İle Bireysel Mücadele Yöntemleri	7
1.5.1. Egzersiz	8
1.5.2. Gevşeme Teknikleri	8
1.5.3. Biyolojik Geri Besleme	9
1.5.4. Davranışsal Kontrol	9
1.5.5. Zaman Yönetimi	9
1.5.6. Uyku	10
1.5.7. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme	11
1.6. Sporda Stres Türleri	12
1.6.1. Olumlu ve Olumsuz Stres	12
1.6.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres	13
1.7. Sporda Stresin Belirtileri	14

1.7.1. Fiziksel Stres Belirtileri	15
1.7.2. Davranışsal Stres Belirtileri	15
1.7.3. Psikolojik Stres Belirtileri	15
1.8. Sporda Stres ve Başa Çıkma	16
2. YÖNTEM	21
2.1. Araştırma Modeli	21
2.2. Araştırma Grubu	21
2.3. Verilerin Toplanması	21
2.3.1. Veri Toplama Araçları	21
2.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu	21
2.3.1.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği	22
2.3.2. Verilerin Analizi	23
3. BULGULAR VE YORUM	24
3.1. Katılımcıların Demografik Özellikleri	24
3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları ölçeği Puanlarının Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçları	25
4. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	34
5. KAYNAKLAR	40
6. ÖZGEÇMİŞ	50
7. EKLER	51

1. GİRİŞ

Hızla gelişen değişen dünyada insanların yaşamları boyunca hayatta kalma ve işlerini devam ettirebilme çabasının sonucunda korku, endişe ve strese maruz kalmaktadırlar. Neticede bütün bunlar kişiyi fiziksel ve psikolojik olarak etkilemektedir. Stres kelimesi ilk defa fizik bilimi ile ortaya atılmış daha sonra sözcük farklı disiplinlerle farklı anlamlarda kullanılmıştır. Psikolojideki tanımıyla stres, “sıkıntı” ya da “zorluk” anlamlarına gelen eski Fransızca ve eski orta çağ İngilizcesinden gelmektedir. Latince ize çekip germek anlamından geldiği de binmektedir (Graham, 1999).

Stres insan hayatının bir parçasıdır. Belli bir düzeyde yararlıdır. Ancak stresin aşırı şekilde devam etmesi, bireyde gerilime, üzüntüye ve çöküntüye yol açabilir. Stres, sorun haline geldiği zaman bireyin hem sağlık durumunu hem de iş performansını kötü şekilde etkiler. Strese verilen tepkiler uzun zaman sürerse kronik hastalıkların oluşmasına neden olur. Stresin tüm bu olumsuz etkilerinin önüne geçmek için stresi kontrol altına almak gerekir. Bunun için stresle etkili baş etme yolları geliştirilmelidir. Böylece zararlı olan stres tepkisi önlemler alınarak etkisiz kılınabilir (Doğan, 2008). Stres, bireyin fiziksel ve psikolojik durumunda rol oynayan, yaşanan olumsuzlukların temelinde yatan en önemli etkidir. Stres, bireylerin yıkıcı ve olumsuz olarak nitelendirdikleri ve algıladıkları olaylara karşı gösterdikleri içe dönük tepkidir (Kara, 2009).

1.1 Stres Kavramı

Stres kavramının kökeni Latince’de "estricia", eski Fransızca’da "estrece" kelimelerinden gelmektedir. 17.yüzyılda felaket, bela, musibet, dert, keder, elem; 18. ve 19. yüzyıllara gelindiğinde ise güç, baskı, zor anlamlarında objelere, kişiye, organa ve ruhsal yapıya yönelik olarak kullanılmıştır (Torun, 1997; Dalbudak, 2012). Stresin birçok tanımı bulunmaktadır. Stres kavramıyla ilgili ilk tanım Hans Selye tarafından yapılmıştır. Bu tanıma göre stres herhangi bir değişim talebine vücudun göstermiş olduğu belirli olmayan tepkidir (Dalbudak, 2012).

Bir diğer tanımda stres insan organizmasının fiziksel, ruhsal ve toplumsal sınırlarının zorlanması ya da tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur. Zorlanma yaratan etkenlere stresör denir. Stres ve stresörler insanlığın var oluşundan bu yana

vardır. Günümüzde ise endüstrileşmenin artması, kentleşmenin artışı, hızlı bilimsel ve teknolojik gelişmeler, yaşam biçiminde ki değişiklikler, toplumsal olaylar, her alanda yarışmak zorunda kalma, gelecek beklentilerinin yüksek olması gibi etkenler insanların sınırlarını ve baş etme güçlerini zorlamaktadır (Doğan, 2004). Stres, insan organizmasının fizyolojik ve psikolojik yapıları üzerinde etki yapan, onların davranışlarını, iş verimlerini ve başka insanlarla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyen bir durumdur (Tutar, 2000).

Yaşadığımız her ortamda her an birçok güçlükle karşılaşırız. Normal olmayan istekler evde, işte hatta oyun oynarken bile zihnimize ve bedenimize bir yüke sebep olabilir. Stres bu durumunda bedenimize tepki olarak verilen uyarılardır. Sürekli güçlüklerle karşılaşmamız yaşamda strese sebep olur. Stresle ilgili kaynaklar ne kadar farklılık gösterirse gösterebilir vücudumuzda bütün bu farklılıkların üstesinden gelen bir mekanizmanın olduğu görülmektedir. (Kirsta, 2004). Organizmanın uyum sağlamasından, mücadele gerektiren ve tehdit edici bir durumla karşılaştığında, bu durumla başa çıkmak için mücadele ederek iç dengeyi korumaya çalışılması anlaşılmalıdır (Tiryaki, 2000; Şeker, 2014) Stres organizmanın zihinsel ya da fizyolojik işlevini kesintiye uğratan her türlü etki olarak tanımlanmıştır. Bu tanım daha çok stresin olumsuz yönlerini hesaba katmaktadır. Birey stres altında çevreden gelen uyaranlara biyolojik ya da psikolojik olarak zarar görmeden tepkide bulunamaz. Yaşanan stres yüzünden ortaya çıkan bu olumsuz durumlara strain adı verilir. Beklide stres çok kısa olarak bireyin, tehdit edici çevre özelliklerine karşın gösterdiği bir tepki olarak tanımlanabilir. Açıkçası stres, kişi ile etrafı arasında zayıf bir uyumun varlığının göstergesidir. Etrafın kişiden farklı taleplerinin bulunması veya kişinin yeteneklerinin yukarısında beklentilerin olması bireyin belirli bir durumun gerektirdiği birikimlere sahip olmaması bu zayıf uyumun sebebi olabilir. Strese çağımızın en önemli hastalıklarından biridir. Stres insanın yaşamını karartan bir hastalıktır. Kısacası stres yaşamın kaçınılmaz bir olgusudur (Balcı, 2000).

1.2 Stres Kaynakları

Stres yaratan kaynakları iki grup da toplamak mümkündür.

1. Kişisel faktörler: A tipi kişilik, denetim odağı, yaşam değişimi oranı, yetenek ve ihtiyaçlar, içe-dışa dönüklük ve esneklik-katılık.
2. Örgütsel etkenler: Mesleki farklılıklar, rol belirsizliği, rol çatışması, rolün aşırı yükü, insanlardan sorumlu olma, katılma eksikliği gibi (Balcı, 2000).

1.2.1 Çevresel Stres Kaynakları

Dış çevreden kaynaklanan stres, insanların gündelik yaşamda karşılaşabilecekleri rutin gelişmeler olabilir. İnsanlar doğumundan ölümüne kadar birçok stres faktörüyle dolaylı ya da dolaysız olarak yüzleşir. Bu zorluklar, kişilerin yaşamda ayakta kalabilmeleri için hemen pes etmemesini ve onlarla mücadele etmesini gerektirir. Gündelik yaşam rutinlerinde insanların karşılaştığı stres kaynakları, çeşitlilik gösterebilir. Fakat insanlar gündelik rutinlerini yaşarken tüm bu rutinlerin oluşturduğu stres faktörleriyle de mücadelelerini sürdürmektedir. Gündelik yaşamda karşılaşılan problemler her geçen gün artmaktadır ve insanların bu problemlerle baş edebilmeleri için gerekli olan başa çıkma yöntem ve mekanizmaları her geçen gün değişmektedir (Güçlü, 2001).

1.2.2 Bireysel Stres Kaynakları

Strese neden olan bireysel faktörler, genellikle çalışanların huyları, kişilik özellikleri, karakterleri, mizaçları ve yetenekleri ile ilgilidir (Ülker, 2017). İnsanların bireysel özelliklerinin stres oluşumuna etkisinin temelinde insanların aynı olaylara farklı tepkiler vermesi yatmaktadır. İnsanların çevrelerini nasıl algıladıkları ve karşılaştıkları olaylara nasıl tepkiler verdikleri kişilik yapıları ile ilgilidir. İş görenin otoriter tutum sergilemesi, duygu bakımından içe yada dışa dönük olması, cinsiyeti, ilişki bakımından duygusal, destekleyen, yarışmacı yada kırılgan yapı göstermesi, olumsuzluklar karşısında sergilediği davranışlar genellikle bireysel özelliklere bağlı stres kaynaklarıdır (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002). Bireysel stres kaynaklarından bir diğeri de işsizliktir. İnsanlar ekonomik yetersizliklerden dolayı ekonomik ve sosyal ihtiyaçlarını karşılayamazlar. Hatta günümüzde gündüz belirli bir işte çalışan bireylerin geceleri de ek işler yaptıkları görülmektedir. İnsanların bireysel ihtiyaçlarını ekonomik nedenlerden dolayı karşılayamamaları sonucunda da stres oluşumu sıkça görülmektedir (Güçlü, 2001). Bunun yanında aile ile ilgili çeşitli sorunlar da bireysel anlamda birer stres kaynağı olabilirler. Özellikle eşinin ölmesi,

eşinden boşanma, çocuklarla olan ilişkilerin kötüleşmesi, eşlerin birbirleri üzerinde hâkimiyet kurmaya çalışmaları, aile bireylerinin hastalığı veya ailesinden uzak bir yere taşınma gibi faktörler zamanla strese neden olabilmektedir (Aytaç, 2009).

1.3 Stresin belirtileri

Stres düşük oranda ve küçük bir zaman dilimini kapsadığında pozitif etkiler görülürken, uzun süreli ve yoğun yaşandığı zaman bireyin dengesini alt üst ederek çeşitli belirtilerin meydana gelmesine neden olabilmektedir. Bu belirtiler, fiziksel, davranışsal ve psikolojik belirtiler olarak sınıflandırılabilir (Sunmaz, 2001).

1.3.1 Fiziksel Stres Belirtileri

Fiziksel stres belirtileri daha çok fiziksel nitelik taşıyan tansiyon yükselmesi, sindirim bozukluğu, terleme, nefes darlığı, baş ağrısı, yorgunluk, alerji ve mide bulantısı gibi belirtilerdir. Bu belirtilerin miktarı kişiden kişiye değişmektedir (Akbulut, 1994; Pehlivan, 1995; Erdoğan, 1996). Yüksek düzeyde stres, yüksek kan basıncı ve yüksek kolesterol düzeyiyle ilişkilidir. Bununla beraber kalp hastalıkları, ülser ve migren gibi hastalıklarla da sonuçlanabilir.

Tiryaki (2000), Stresin fiziksel etkilerini esas olarak artmış adrenalin düzeyine bağlayarak, belirtilerini ise, artmış kalp atım hızı, terlemenin artması, soğuk ve ıslak deriye giden kan akımının azalması, karın ağrısı, hızlı nefes alıp-verme, kas gerginliği, ağzın kuruması, tuvalete gitme isteği olarak değerlendirmiştir. (Baltaş ve Baltaş, 1999) ise stresin neden olduğu hastalıkların başında depresyon, uyku bozuklukları, kronik kalp hastalığı, migren, bağışıklık faaliyetinde azalma ve kanser geldiğini belirtmiştir. (Erdem, 2015).

1.3.2 Davranışsal Stres Belirtileri

Davranışsal stres belirtileri, genellikle dışarıdan gözlenebilen ve bireylerin davranışlarına yansıyan belirtilerdir. Bu belirtilerin bazıları, uykusuzluk, uyuma isteği, iştahsızlık ya da aşırı yeme, konuşma güçlükleri, sigara ve alkol kullanımıdır (Köknel, 1998; Pehlivan, 2000).

Stresin davranışsal etkileri bireye göre değişik biçimlerde görülmektedir. Sinirli kahkahalar, uygunsuz şakalar, konuşmadaki değişiklikler, saldırganlık,

duygusal patlamalar gibi belirtiler de gözlenebilmektedir (Balaban, 1998; Erdem, 2015).

1.3.3 Psikolojik Stres Belirtileri

Psikolojik stres belirtileri, gerginlik, geçimsizlik, işbirliğinden kaçınma (çekilme), endişe, yetersizlik duygusu ve yersiz telaştır (Aydın, 2002). Bunlardan başka insanlara karşı güvensizlik, geçimsizlik, başkalarını suçlama, karar verme güçlükleri, yetersizlik duygusu, başarısızlık fikirlerinin oluşması, dalgınlık, yersiz telaş ve düş kırıklığı, uyku bozukluğu da stresin psikolojik sonuçlarındandır.

Bunların çalışanlara etkisi ise; duygusallık, kendisine saygının azalması, çevresi ile olumsuz ilişki, amirine kızgınlık, olaylara zihinsel olarak kendisini verememe, karar almada zorlanma, iş tatminsizliği gibi bir dizi istenmeyen davranışsal sonuç olabilir (Ekmekçi, 2008; Erdem, 2015)

1.4 Stresle Başa Çıkma

Çağımızın yaşam biçimleri stresin her an oluşmasını tetiklemektedir. Toplumun her kesimindeki insanlar, stresle baş etmek zorunda kalmaktadırlar. Stresli olayları önlememiz çoğu kez olanaklı değildir. Bu nedenle stresle başa çıkma yollarını öğrenip, günlük yaşamımıza uygulamakta büyük yarar vardır (Cüceloğlu, 2007).

Kişiyne stres oluşturan öğeleri ve bunlara verdiği tepkileri tanıtmak, problemlerin doğru teşhisine yardımcı olmak, stres vericileri yönlendirmek, kendini psikolojik ve fizyolojik zararlardan korumak için yöntemler öğretmek ve geliştirmek stresle başa çıkma programlarının başlıca amacıdır (Baltaş, 2007). Başa çıkma, psikolojik ve davranışsal çaba ile stresi tolere etme veya azaltmadır (Folkman and Lazarus, 1985). Bu çaba, tehlikeli veya rahatsızlık veren bir durumu engellemek için duygusal veya davranışsal olarak yanıt vermeyi öğrenme ile oluşmaktadır. Başa çıkma, yaşam stresinin zararlı etkilerinden bir tür kaçınma davranışıdır (Anıl, 1999).

Stresle başa çıkma; stres yapıcıların ortaya çıkardığı duygusal gerilimi azaltma, gerilime dayanma veya yok etme amacıyla gösterilen davranış veya duygusal tepkilerin bütünüdür (Uçman, 1990). Stresle başa çıkmada, öncelikle işe yaramayan ve bireye zararlı tepkilerin belirlenmesi ve bunların nelere yol açığının

farkına varılması gerekir (Özmen ve Önen, 2005). Önemli olan stressiz bir yaşam değil, kaynağında çözümleyerek stresle başa çıkabilmektir (Soysal, 2009).

Stresle başa çıkma veya diğer bir deyişle stres yönetimi, ruh ve beden sağlığını korumak, üretici ve verimli bir yaşam sürebilmek için gereklidir. Stres yönetiminin amacı stresin bütününden kaçınmak değil, verimlilik, enerji ve atikliğe doğru olumlu bir güç oluşturmaktır (Berant ve ark., 2003). Stresle başa çıkma ve yaşam kalitesini arttırma amacıyla, stres yaratan durumu veya duruma verilen tepkileri değiştirmeye stres yönetimi denilmektedir (Karadavut, 2005). Stresle başa çıkma için farklı yöntemler ve teknikler uygulanılmaktadır. Bu tekniklerden bazıları şu şekilde sınıflandırılabilir (Baltaş, 2007).

1.4.1 Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresle başa çıkma durumlarını iki başlık halinde ortaya koymak mümkündür.

- 1- Problemle ilgili başa çıkma stratejisi
- 2- Duyguyla ilgili başa çıkma stratejisi (Carver And Scheier, 1994; Richter And Richter, 1991; Ptacek, Smith And Zanas, 1992; Folkman And Lazarus 1988).

Problem ilgili olan başa çıkma stratejileri daha fazla aktif bir durum olmakla birlikte stresle ilgili kaynakların karşısında plana ve bilgiye dayalı eylemlerde akılcı tepkileri ortaya çıkarır. Duyguyla ilgili stratejiler daha çok pasif olmalarının yanında kaynaklar karşısında oluşan duyguların ortadan kaldırılması konularını ele alır.

Kişiler her iki başa çıkma durumlarını da kullanırlar. Ancak kullanılan bu stratejiler kişilere göre farklılıklar gösterebilir. (Folkman and Lazarus, 1980). Bu bağlamda Folkman, S. And Lazarus, R. S. (1985) kişisel özelliklerin kullanılarak başa çıkmada planlama ile hareket ederek problem çözmek için çabaladığı, sosyal anlamda destek olduğu, stresle ilgili durumlardan kaçtığı, stresle ilgili durumları kendine sakladığı ve içine kapanık olduğu, kadercilik ve batıl inançlarla ilgili durumları benimsedikleri görülmüştür. (Folkman And Lazarus 1985; Savcı ve Aysan 2014).

1.5 Kişinin stresle mücadele etme yolları

Stresle etkili şekilde başa çıkılamadığı durumlarda stresin kişiler üstünde farklı şekillerde fizyolojik ve psikolojik etkileri olmaktadır. Kişinin stresle

karşılaştığı durumlarda yapılması gereken ilk şey karşılaşılan durumu önemle kabullenmektir. Kişilerin strese karşısında sağlıklı kalabilmeleri için yapılması gerekli olan en önemli şey kişisel hayatlarının denetimini kendi ellerinde tutmalarıdır. (İlgar, 2001). Stres tamamen ortadan kaldırılıp, yok edilmesi gereken bir durum değildir. Bu bağlamda belirli ölçüdeki stres kişinin başarıma isteğini çoğaltan, hayatta kalma gücü veren, zorluklarla savaşıma gücü ve engellerle başa çıkabilmesini sağlayan zihinsel, fiziksel ve duygusal bir tepkidir. Çoğu kişinin başarısı ve yaşam boyu elde ettikleri stresle desteklenmiş bir çabanın sonucudur. Çünkü stres belirli yoğunlukta ve uygunlukta olmak kaidesiyle bireyi hareketlendiren, gelişimine katkı sağlayan, kuvvetlendiren ve deneyimlenmesine olanak sağlayan bir uyarıcıdır. (Barutçugil, 2004). Kişinin stresle baş etmesinde gereklilik arz eden yöntemleri Amerikalı araştırmacılar aşağıdaki gibi sıralamışlardır:

- Kişilik özelliklerinin değiştirilmesi,
- Hayatın kontrol altında tutulması,
- Şaka ve mizaha yönelim,
- Kişinin kendisini başkalarıyla kıyaslaması,
- Stresin yararlarında faydalanmak,
- Stresle başa çıkılmasa da, onunla yaşamayı öğrenmek (Tan, 2006).

Kişi stresin önüne geçmek için bazı yöntemlere başvurur: Bunlardan bazılarını sıralamak istersek uyku ve gevşeme teknikleri bunların başında gelir. Bunun yanında biyolojik geri beslenme, davranışsal kontrol, beslenme ve egzersiz zaman yönetimidir Kişinin stresin önüne geçmek için kullandığı yöntemler olarak bilinir. (Dalbudak, 2012).

Pek çoğu zihinsel ve davranışsal eylemde oluşan başa çıkma davranışlarının araştırmacılar tarafından ölçülmesi ve kavram haline getirilmesi konusunda birden fazla seçenekle karşılaşmalarına neden olmakla birlikte araştırma sürecini uzatmıştır. Bu başa çıkma sürecinin kavram haline gelmesini etkileyen bir çok nedenle karşı karşıya kalınmıştır. Bunlardan bir kaçını şöyle sıralayabiliriz: Durumsal faktörler, karakteristik özellikler, kültürel deneyimler, tercihler ve zihinsel bildirimler vb. (İlgar, 2001).

1.5.1. Egzersiz

Egzersiz yapmanın depresyon ve gerilimi aza indirdiği ve bireye kendini iyi hissetme duygusu kazandırdığı bilinmektedir. Tüm bunların yanı sıra egzersizin, yönetilemeyen yada baş edilemeyen stresin, psikolojik ve fizyolojik neticelerini de azaltmaktadır. Stresle baş etme yollarından en etkili egzersizdir. Bireylerin kötü düşüncelerden ve stresli yaşantılarından arındırmakla kalmaz, bireyleri olumsuz durumlarından kurtararak, pozitif stres kaynağıyla karşı karşıya getirmektedir. Bedenin bir kısmındaki stres diğer kısımlardaki stresinde azalmasına yardımcı olmaktadır. (İlgar, 2001).

Egzersiz yapmanın faydaları ise; düzenli uyku, kalp krizi riskinde azalma, kemiklerde kuvvetlenme, endişe durumunun azalması, zihinsel rahatlama, çalışma yaşantısında aktiflik, kasların rahatlama, pozitif enerji, duygusal yoğunluğun azalması, sırt ve bel sorunlarında azalma ve ağrıların sona ermesi, özgüvende artma, daha sağlıklı bir yaşam (Baltaş ve Baltaş, 1988; Dalbudak, 2012).

1.5.2. Gevşeme Teknikleri

Gevşeme, bireyin vücut fonksiyonlarını isteyerek terk etmesi esasına dayanmaktadır. Bu durum zihinsel bir mesaj veya zihinde tasarlanmış bir olay ya da nesne üzerinde yoğunlaşmak şeklinde olabileceği gibi serbest çağrışımlar içinde bulunmak veya zihinsel bir sessizlik içinde bulunmak şeklinde de uygulanabilmektedir. On beş yirmi dakika boyunca egzersiz uygulamasını yapan bireyler, uygulama sonrası gözlerini huzur duygusuyla, stresten uzaklaşmış bir şekilde açarlar ve kendilerini daha enerjik hissederler. Gevşeme egzersizleri, bireylerin vital belirtileri olan; nabız, solunum, deri ısı ve kan basıncı gibi ölçümlerinde önemli derecede değişimlere sebep olmaktadır (İlgar, 2001). Gevşeme eğitimi, ruhsal bir gerilim yaratan stres durumundaki bireylerde başlayan stres tepkisinin tam tersi bir etki yapmaktadır. Stres tepkisindeki bireylerde kaslar gerilip, kan basıncı ve kan şekeri yükselip, solunum artarken gevşeme teknikleriyle birlikte kaslar rahatlar, kan basıncı düşer, solunum daha sakin ve derin olur, kan şekeri normal seviyelere iner ve bu sayede tüm vücutta bir gevşeme ve rahatlama sağlanmış olmaktadır (Çakır, 2006; Dalbudak, 2012).

1.5.3. Biyolojik Geri Besleme

Bireyin vücut fonksiyonlarının istemsiz olarak verdiği tepkilerini(terleme, vücut ısısı gibi), herhangi bir yöntemle kontrol etmeyi öğrenmesi biyolojik geri beslenme yöntemidir (İlgar, 2001). Biyolojik geri besleme yönteminde çoğunlukla deri üzerine elektrotlar bağlanarak istemsiz olan tepkiler görülür, işitilebilir konuma getirilir. Kullanılan elektrotlar terleme, kaslardaki gerilme, deri ısısı gibi fizyolojik tepkilerini, ışık ya da ses işaretlerine dönüştürerek kişiye geri yansıtır. Bu durumda kişi kendi iç dünyasındaki duygu ve düşüncelerini görerek gözlemleyerek bunları kontrol altında tutmaya çalışır. Solunum ve dolaşım sistemini, kaslardaki gerginliği, iç organlarını, vücut sıcaklığını ve iç salgı bezlerini düzenlemeyi öğrenir (Köknel, 1998; Dalbudak, 2012).

1.5.4. Davranışsal Kontrol

Kişiler davranışlarının neticelerini bilinçli bir şekilde farkında olduğu zaman kendilerini kontrol edebilirler. Stresi azaltabilmek için kişiler hem davranışlarını yönlendirmeli hem de kapasitelerinin farkında olmalıdırlar. Bireyin kendini bilmesi, davranışlarını kontrol altında tutabilmesi, stresi saptamak ve onula başa çıkabilmek adına faydalı bir yöntemdir. Bu tarz çalışmalar kişinin bedeninde bazı şeylerin yolunda gitmediğinin farkına varmasının bir yoludur. (İlgar, 2001; Dalbudak, (2012).

1.5.5. Zaman Yönetimi

Yaşam zamandan ibarettir. Geçip giden zamanı geri almanın ve telafini yapmanın imkanı yoktur. Zamanı boşa kullanmak, yaşamı boşa geçirmektir. Kişinin zamanı iyi değerlendirmesi yaşam kalitesini artırır ve geçen zamandan kendisi ve amaçları adına en iyi şekilde faydalanır. Zamanı iyi değerlendirmek fikir ve ayrıntılara takılıp az zamanda çok şey yapmak değildir. Aksine hayatta ki öncelikleri ve amacı belirleyerek bireyin zamanını gerçekten yapmak istediklerine ayırarak, yaşamdan daha fazla tat almasıdır. Zamanını iyi kullanmayı bilmeyen kişi stres içerisinde (Baltaş ve Baltaş, 1988). Geçmiş yüzyıllara karşın günümüz insanları daha az uyku ve yakın çevrelerine karşı daha az zaman harcamalarına rağmen geçmiş yüzyıllara nispeten daha fazla zaman azlığı sıkıntısıyla yaşamaktadırlar. Zaman yaşamdır ve zamanı iyi değerlendirememek; yaşamı boşa geçirmektir. Yaşam kalitesi

yüksek bireyler zamanını iyi değerlendirenlerdir ve en iyi şekilde zamandan faydalanmaktadır. Stres altındaki kişiler ise zamanı iyi bir şekilde kullanamayanlardır. (İlgar, 2001). Planlama, uygulama ve önceliklerini iyi saptama zaman yönetiminin özüdür. Uzun vadeli ya da kısa vadeli planlar yapılabilir. Planlanan süreç içerisinde öncelikli olarak yapılması istenen işlerin tespit edilmesidir. Tüm bu işlerin listelenmesi doğru olacaktır. Sonrasında ise listedeki iş ve etkinlikler için ne kadar bir süre gerektiği tahminen belirlenmelidir ve yapılması planlanan etkinlikler öncelik sırasıyla düzenlenmelidir. En son olarakta tasarlanan zaman ve sırada görevlerin yerine getirilmesidir. Yapılması planlanan programa uyulmaması halinde karşılaşılabilecek farklı çeldiriciler olabilir. Böyle bir durumda ise aşağıdaki maddelerin bilinmesinde fayda vardır:

Aksatma ve oyalanmadan kaçınılmalıdır,

Düzenli çalışılmalıdır,

“Hayır” demek öğrenilmelidir (Yalçın, 2009; Dalbudak, 2012).

1.5.6. Uyku

Gündelik stresle baş edebilme açısından uyku bir hayli mühim bir konudur. Kişilerde uykusuzluk enerji ve performans düşüşüne sebep olur. Yeterli miktarda uyuyamayan kişiler problemlerini çözmede enerji yoksunluğu yaşarlar. Üstelik ciddi uyku problemi çeken insanlar hayatının kontrolünü elinde tutamaz ve böyle bir durumda stres yoğunluğunda artış olur (İlgar, 2001). Yaşanan stresle etkili bir biçimde baş edebilmemiz için dinlenmiş olmalıyız. Bireylerin kendisini iyi ve etkin hissetmesi için yeteri kadar uyuması gerekmektedir. Merkezi sinir sistemini uyaran kafein kişinin uyumamasına sebep olur. Beden tarafından sindirilen alkol uyumaya neden olur. Nikotin kuvvetli bir uyarıcıdır. Uykusuz kalmak ciddi derecede moral bozucu ve üzücü bir durum olabilir. Çoğu insan uyuyamamak korkusundan uykuya geçemezler. Korku durumunun aza indirgenmesi uyku kalitesini iyileştirebilir (Seyhan, 2007). Yaşamımızın vazgeçilmez aktivitesi olan uyku sağlıksal problemlerin ilk olarak kendini gösterdiği alandır. Düzensiz uyku durumu günlük hayatı ve genel sağlık durumunu doğrudan etkilemektedir. Bu yüzden düzenli ve

deliksiz bir uyku stresle baş etmede önem teşkil eder (Yalçın, 2009; Dalbudak, 2012).

1.5.7. Sağlıklı ve Dengeli Beslenme

Dengeli beslenmenin ruh ve beden sağlığındaki önemi bilinmektedir. Sağlıksız beslenme alışkanlıkları sinir sisteminde sinir iletimini doğrudan etkileyerek yorgunluğu ve sinirsel duyarlılığı da artırarak stres oluşumunu neden olabilmektedir. Her iki durumda da insanın günlük yaşamın stresine ve yoğunluğuna karşı olan dayanma gücü önemli düzeyde azalmaktadır. Ayrıca su, protein, karbonhidrat, mineral, yağ ve vitaminler gibi organik ya da inorganik besinlerin gereğinden fazla vücuda alınması da zararlıdır. İnsanın vücudunu dengede tutacak şekilde beslenmesi stresle başa çıkma yollarının başında gelmektedir (İlgar, 2001). Yapılan araştırmalarda şunu göstermektedir ki; stres ve beslenme arasında da anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu saptanmaktadır. Stres tepkisini başlatan özellikle kafein ve doymuş yağ gibi bazı gıda maddelerini içeren yiyeceklerin kişiyi stres karşısında daha hassas duruma soktuğu tespit edilmiştir. Bu sebeple stresle başa çıkmanın en iyi yolu, beslenme düzeni ve beslenme alışkanlıklarının gözden geçirilmesidir (Tan, 2006) Özellikle stresin bedensel sonuçlarını azaltmaya olanak veren kavram dengeli beslenmedir. Yeteri miktarda yiyecek tüketmek ve vücuda yeteri miktarda su almasını sağlamak toparlanmamızı yardımcı olacak bir yöntemdir. Stresin aşırı hale gelmesi ve bütün toparlanma mekanizmalarının faaliyetlerini sekteye uğramasının sebebi beslenme ve su alma ihtiyaçlarının yeterince karşılanamamış olmasındandır (Loehr, 1999).

Ele alınan tekniklerin hepsi bireysel stres yönetimi kapsamında bütün insanlar için uygun olmayabilir. Kişiliğine ve yaşam şekline uygun ve bireyin uygulayabileceği yöntemler bireyin kendisi için etkili olan yöntemlerdir. Aynı zamanda strese neden olan bir sorunla yüz yüze gelindiğinde problemin çözmeden evvel birey kendine cesaret katmalıdır. (Yalçın, 2009; Dalbudak, 2012).

1.6 Sporda Stres Türleri

1.6.1.Olumlu ve Olumsuz Stres

Stres, yaşanılması kaçınılmaz bir olgudur. Ama nedense genellikle stres denildiğinde, bizde hemen olumsuz çağrışımlar ortaya çıkmaktadır. Gerçekten de

aşırı stres insanı iş göremez bir duruma getirebileceği gibi, ciddi tıbbi sorunlar da yaratabilmektedir. Stresin olumsuz yanları yanında olumlu yanları da vardır.

Bireyden bireye değişen olumlu stres düzeyi, insanoğlunun gelişimi ve hayatını sürdürmesi ve geliştirebilmesi, yenileyebilmesi ve tehlikelerden korunabilmesi için gereklidir (Şimşek, 2005).

İnsan hayatında bir miktar stres olması kişinin, bedensel ve zihinsel verimliliğini ayakta tutması açısından yararlı bir durum olarak görülmektedir. Stres konusunda söz sahibi olan Selye (1974)’e göre, stres her zaman zarar verici, kötü ve kaçınılması gereken bir durum olarak görülmemelidir. Terfi etmek, ün kazanmak, evlenmek gibi insanları ulaşmak istedikleri amaçla ilgili olaylarda yaşananlar olumlu stres; ölüm, işsizlik, mesleğinde ilerleme gösterememe gibi engellemeler ve kayıplarla ilişkili olaylar da olumsuz stres kategorisine toplanabilir. Olumlu stres bireyin hayallerine ulaşmasını sağlayabilir. Olumsuz stres ise bireyi karşılaştıkça bile istemediği yaşantılara sevk edebilir (Şimşek, 2005).

Bir miktar stres kişiden kişiye ve her durum için farklılık göstermekle beraber, kuvvetli bir işleyiş ve var oluşun devam ettirilebilmesi için gereklidir. Kuvvetli bir işleyiş sağlayacak orandaki stres “olumlu stres düzeyi” olarak adlandırılmaktadır. Olumlu düzeyin altına indiğinde veya üzerinde olduğu durumlarda stres problem olabilir. Kişi olumlu strese yapabilirliğini en üst seviyede tutabilirken, olumsuz streste hiçbir şey yapamaz duruma gelebilir. Sebepleri başka olmasına rağmen “olumsuz stres” düzeyinde yaşanan stres ya çok az ya da çok fazladır. Her iki durumda da stresle alakalı sinir, tasa, depresyon, uykusuzluk, ilişkilerde gerginlik, iştah bozulmaları, soğuk algınlığında sıklık, alerjik tepkimeler, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı problemleri, içe kapanma, isteksizlik, işe geç kalma, verimde düşme, tahammülsüzlük, hatalarda artış, fiziksel zararlar verme vb. belirtiler görülmektedir (Hisli ve Durak, 1994).

Stresin birey üzerinde tamamıyla olumsuz etkisi olduğunu söylemek mümkün değildir. Aşırı stresli durumlar kaçınılmaz şekilde bireye zarar verebilirken orta düzeyde stres çoğu kez yararlı amaçlara hizmet edebilmektedir. Hatta psikolojik büyüme, başarı ve yeni becerilerin kazanılması için böylesi bir stres zorunludur. Mühim olan hayatımızı daha nitelikli kılabilmek için kişinin kaldırabileceği stres miktarını tespit etmek ve fazlasına mani olmaktır. (Balcı, 2000).

Stres her zaman olumsuz sonuçlara yol açmaz. Bazı durumlarda, bilhassa çalışma alanlarında kişinin yeteneğine ve çalışma performansına ilave olarak bir heyecan katarak kişiye fayda da sağlayabilir. Bu bağlamda bireyin çalışma gücüne pozitif etkisi olan, ölçülü bir düzeyde olan stres olumlu stres olarak; bireyin kişisel başarısına ve çalışma hayatına mani olan stres ise olumsuz stres olarak düşünülebilir (Gülbeyaz, 2006). Hayatımız ve gelişmemiz açısından makul miktardaki stres gereklilik göstermektedir. Stresi genel olarak kötü stres olarak algılamaktayız. Bu kişisel yıpranma, bedenen hırpalanma adı altında adlandırılırsa negatif strestir. Pozitif stres kişinin hayata karşı direnç göstermesi ve gelişmesi açısından önemlidir. En uygun stres seviyesi başarının maksimuma ulaştığı andır. Stres seviyesindeki en küçük düzeydeki artış, başarı ve doyumda artışa sebep olur. Bu sınırlar yukarı yada aşağı yönde değişirse, başarı ve doyumda azalma başlar (Ceylan, 2006).

1.6.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Bireyin içinde bulunduğu duruma göre yaşadığı stres kısa vadeli olduğu kadar uzun vadede de olabilir ve bireyin bütün hayatında değişikliğe sebep olabilir. Strese kısa vadede müdahale olanağı kolayken uzun vade de savaştığını zorlaştırarak tüm yaşamı boyunca hayatını tehdit edebilen bir tehlike halini alabilir (Tokay, 2001).

Kronik stresin zararlı etkilerinden kaçınabilmek için, bedenin strese gösterdiği fiziksel tepkilerin bilincinde olunması gereklidir. Her bir stres kaynağıyla, orta ya çıkar çıkmaz baş edilmeye çalışılması, stres düzeyinin olumlu seviyede tutulması gereklidir (Şimşek, 2005). Selye (1976)'ye göre stres akut ve kronik olarak ikiye ayrılır. Akut stres ani denge kaybına sebebiyet vermesine karşın etmenleri kısa sürer. Çoğu durumlarda belirtilerinin etkisi şiddetlidir. Ancak üstesinden gelmek kronik stresle karşılaştırılınca bir o kadar kolaydır. Kronik stres ise şiddetli olmakla birlikte etkileri uzun sürer. İnsan yaşamının her dönemini de etkileyebilir (Göçet, 2006). Kısa süreli strese hiçbir uzmanın itirazı yoktur. Aksine dışarıdan gelen tehlikelere karşı vücudun verdiği ilk tepki olup sağlıklı bir organizmanın işaretidir. Aşırı stres, ancak uzun bir döneme yayıldığında bireye düşman olur, enerjisini söküp alır, duygularını zayıflatır ve bireyi her türlü fiziksel ve psikolojik sorunlara karşı kırılgan bir konuma getirir. Buna karşılık doğru orandaki (optimum seviyedeki) stres, bireyin ayaklarını yere sağlam basarak düşünmesini, yenilikçi düşünceler üretmesini

ve acil yardım gerektiren durumlarla başa çıkmasını sağlar. Stresin olmaması veya düşük seviyede olması durumu ise can sıkıntısını, yoksunluk duygusunu, yorgunluğu artırır ve bireyi tatmin etmez. Bu durumda da tıpkı aşırı stres seviyesinde olduğu gibi performans kaybı söz konusudur. O halde doğru oranda stres gereklidir. Bu, bireye yaratıcılık, problem çözme, sorunları aşma ve gelişme olanak sağlayacaktır (Yılmaz, 2006).

Kısa süreli stres, kişinin belirli bir stres kaynağına yönelip onunla çeşitli şekillerde başa çıkmaya çalıştıktan sonra gevşeyebildiği, gündelik işlerine devam edebildiği strestir. Günlük hayatta, her stresli durumla ortaya çıktığı anda başa çıkmaya çalışıp daha sonra hemen stres öncesi düzeyimize dönebilirsek, bedenimiz ciddi bir zarar görmez. Buna karşın, çeşitli nedenlerle yaşadığımız stresi göz ardı edip, başa çıkmak için bir çaba gösteremezsek zarar görmemiz kaçınılmazdır (Yılmaz, 2006).

1.7. Sporda Stresin Belirtileri

Stres göstergeleri her insanda aynı şekilde görülmez, bireyden bireye farklılıklar gösterebilir. Bunlar kişide yoğun şekilde belirmeye başladığında kişinin stres içerisinde olduğunu göstermektedir. Stresin farkına varmış olmak, stresi kontrol etmenin birinci basamağıdır. Bunun için öncelikle kişinin kendi bedensel, sosyal, ruhsal ve zihinsel özelliklerini doğru bir şekilde çözümleyerek, anormal olan durumlarda bu belirtilerin farkında olarak stres yaratıcı durumla en iyi şekilde başa çıkabilmesidir (Güçlü, 2001)

1.7.1. Fiziksel Stres Belirtileri

Stresin fiziksel göstergeleri, fazlalaşmış adrenalin düzeyinin sebep olduğu belirtilerdendir. Çoğunlukla rejim, bitkinlik, enfeksiyon, yetersiz dinlenme sonucunda ortaya çıkar. Organizmada fizyolojik olarak kan basıncının, kas gerginliğinin, ter bezi faaliyetlerinin ve kalp vuruş sayısının arttığı görülür. Solunum sıklaşır ve gözbebeklerinde büyüme olur. Beyin ve kaslara daha fazla oksijen gerektiği için kanda alyuvar sayısı artar, iç organlardaki kan miktarının azalması nedeniyle sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, algılamada yanılgılar ve unutkanlık görülebilir (Hughes, 1997).

1.7.2.Davranışsal Stres Belirtileri

Stresin davranışsal göstergeleri; çok yüksek ses tonuyla ve hızlı konuşmak, işi aksatmak, çatık kaş, devamlı gözlerini kırpma, kendine zaman ayırmama, kişisel bakımına önem vermemek, sigara, alkol kullanımı, sabredememe, devamlı eleştiri, esnemek, tırnak yemek, dış gıcırdatmak, hızlı şekilde yürümek, unutkan olma, telaşlılık, mutlu olma davranışını sergileyememe, kararlara katılmama, şeklinde kendini gösterebilir (Kuru, 2000).

1.7.3. Psikolojik Stres Belirtileri

Sporda kötü stres azaltılırken, iyi stresin çoğaltılması, genel olarak performans bakımından önemlidir. Sporcunun özgün durumlarına ait isteklerde örneğin, "Kazanmak için koşmalıyım" ya da "Son yarışta çıkış zamanım kötüydü. " gibi daha çoğunlukla bireysel hislerini içermektedir (Kuru, 2000). Sporcu bu durumlarda kendisinde, psikolojik olarak güvensizlik hisseder ve karamsardır, yetersizlik duygusundan dolayı korku başlamıştır. Bunların hepsi, antrenman veya yarışma esnasında var olan performansını ortaya koyamamasına sebep olur. Sporcu teknik ve taktik hareketlerde hatalar yapar, konsantre olmaz, koordinasyonu bozulur (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Genel olarak zihinsel ve psikolojik etkileri:

- Endişe,
- Şaşkınlık, konsantre olmama,
- Karar vermede güçlük,
- Kendini hasta veya acayip hissetme,
- Kendini kontrol dışı veya bunalmış hissetme şeklinde sıralayabiliriz.

1.8. Sporda Stres ve Başa Çıkma

Sporcular yarışma stresine birçok tepki gösterirler. Bunlardan bir diğeri de başa çıkmadır. Bireyin strese tepkisini başa çıkma stratejileri kullanılırken, stresle başa çıkmak durumu kişinin stresle ilgili değerlendirmesi başa çıkma durumunu açıklar ve strateji seçimini etkiler. Bireyin kullandığı başa çıkma stratejisini belirleyen şey başa çıkma biçimidir.(Endler and Parker, 1990).

Stresle başa çıkmada Spor psikolojisi çalışmalarında en fazla kullanılan kişisel özellik (trait) ve süreç (process) yaklaşımlarıdır (Penley ve ark., 2002). Carver, Scheier ve Weintraub özellik yaklaşımı tanımlaması ise; “Sporcu her başa çıkmanın ihtiyaç duyulduğu ortama yeni başa çıkma stratejileri ile yaklaşmamaktadır, fakat zaman ve ortam değiştikçe aynı kalan bir grup başa çıkma stratejisini kullanmayı tercih etmektedir” (Carver ve ark., 1989).

İçsel ve dışsal çevrenin etkisi ile stresle başa çıkmanın dinamik ve tekrar eden bir durum olduğunu ortaya çıkarın yaklaşımlar ise Süreç (process) veya transaksyonel yaklaşımlarıdır (Lazarus, 1999). Bilişsel ve duyuşsal çabalar stresle başa çıkmada belirli olan içsel ve dışsal durumları idare eder. Tanım 3 özellik içermektedir. Bunlardan birincisi; süreç yönelimli bir anlama dayandırılıp, özellik yaklaşımına dayanmamaktadır. Kişinin stresle karşı karşıya kaldığında ne düşünüp ne yaptığına ve bu durum karşısında ne gibi bir değişim gösterdiğine odaklanmaktadır. İkincisi ve kilit özellik ise bireyin, hangi başa çıkma stratejisinin uygulanabilir olduğunun belirlenmesine ve durumun taleplerini nasıl değerlendirdiği konusuna odaklanmaktadır. Üçüncü önemli nokta ise başa çıkma stratejisinin iyi veya kötü olarak tanımlanmamış olmasıdır.(Folkman ve ark., 1986).

Baş çıkma, bireyin algılanan stresi yönetme veya azaltma çabasıdır (Lazarus, 1999). Baş çıkma bireyin kaynaklarını aşan içsel veya dışsal talepleri yönetmek için değişen zihinsel ve davranışsal çaba olarak da tanımlanmaktadır (Lazarus and Folkman, 1984). Gould, Finch ve Jackson başa çıkmayı stres kaynağına amaçlı tepkiler olarak açıklamıştır (Gould ve ark., 1993).

Baş edebilme, stresi idare etmeye dayalı bütün hareketleri kapsamaktadır. Spor dallarının hemen hepsinde başa çıkma stratejileri ile ilgili çalışan tüm araştırmacıların çerçevesini transaksyonel süreç ve özellikle başa çıkma stratejileri belirlemektedir (Anshel and Wells, 2000). Baş çıkma transaksyonel model açısından kişinin talepleri algılaması, kişi tarafından algılanan bu taleplerin ele alınması ya da taleplerin yönetilme yeteneği arasındaki ilişkiler kullanılarak ifade edilmektedir. Kişinin durum değerlendirmesi başa çıkma tepkileri arasındaki karşılıklı iletişim de bu modelin içinde yer alır. Hangi spor dalı olursa olsun, tüm yarışmalarda potansiyel stres kaynakları sporcular için olumsuz etken olmuştur.

Bunlar; acı, korku, güven eksikliği, psikolojik talepler, antrenör ve oyunun gereklilikleri şeklinde sıralanabilir (Nicholls ve ark., 2005). Çeşitli sportif performansta sporcuların tam anlamıyla oyuna katkı koyamamasındaki başarısızlığın önemli nedenlerinden biri stresle başa çıkamamaktır (Lazarus, 2000). Tüm yaş gruplarındaki ve yetenek seviyesindeki sporcuların stres kaynakları ile başa çıkabilmesinin gerekliliği spor psikolojisi araştırmalarında geniş bir biçimde kabul edilmektedir. Bu sadece en iyi şekilde yeteneklerini kullanmak için değil aynı zamanda spora katılımı tatmin edici bir deneyim haline getirmek için de gereklidir (Holt and Hogg, 2002).

Akut stres, sporun ayrılmaz bir parçasıdır ve çok yoğun olarak algılandığında psikolojik ve psiko fizyolojik işlevlerde azalma ve zayıf performans ile sonuçlanır (Hardy ve ark., 1996). Akut stresin sebepleri yarışma sırasında yaşanmaktadır, daha önceki araştırmalara göre bunlar; hoşla gitmeyen eleştiri almak, ağrı ya da sakatlanma, fiziksel veya zihinsel bir hata yapmak, hakemden kötü bir karar almak ve antrenör tarafından azarlanmak. Bireyin stresli durumun üstesinden gelmesi veya dışsal talepleri azaltmak için beceri seviyesini artırması yoluyla stresli olaya bilinçli bilişsel veya davranışsal tepki vermesi başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Anshel, 1996).

Kişi kuvvetli bir vücuda düzenli bir şekilde yapılan spor faaliyetleriyle sahip olabilmektedir. Bedenin tüm sistemleri; çalışan kaslar, kalp, hormonlar, metabolik reaksiyonlar ve merkezi sinir sisteminin duyarlılığı spor aktiviteleriyle kuvvetlendirilmektedir. Cooper'ın araştırmasıyla başlayan sonrasında başka bilim adamlarınca doğruluğu saptanan çalışmalara göre düzenli egzersiz programı yapanlar da duygusallık, sakinlik, problemsiz uyku ve kan basıncında düşme görülmektedir. Bu rahatlama devresine ulaşmak, stres reaksiyonunu azaltmak için önem taşımaktadır (Akandere, 1997). Fiziksel faaliyetlerin tümü yada çeşitli sporlar rekreasyon anlayışı içerisinde gerçekleştirildiğinde salt faaliyetin içerisinde yarışma, kazanma, zorlama gibi faktörler bulunsa bile, faaliyetten kişinin psikolojik ve sosyolojik tatmini ve eğlenmesi söz konusu olabilir (Karaküçük ve Başaran, 1996).

Genellikle olumsuz stresin azaltılması, olumlu stresin artırılması sporda performans açısından oldukça önemlidir (Kuru, 2000). Paerson'a göre, sporun stres kaynağı olması sporun türü ve sporu yapan kişiye bağlıdır. Bundan dolayı sporun

stres kaynağı hem kişiye hem de duruma özeldir. Buna göre; sportif duruma özel stres kaynakları, yüksek miktarda motivasyon, kinestetik beceri, rekabet ve organizasyon gerektiren “atletik sporlar” ve eğlenceye yönelik değerler ve yönlendirmeler içeren “oyun sporları” olarak sınıflandırılmıştır (Ceylan, 2006).

Sporcuya özgü stres kaynağı olarak, bireyin amaç ve değerlerini tahrip etmek yada tehlikeli bir duruma getirmek, bireyin fiziki halinde bilinmezlik yaratmak, bireyin kimliğini korumasını tehdit etme ve kişinin sosyal çevresini kontrol etmesini etkileme gibi durumlar sıralanabilir (İkizler ve Karagözoğlu, 1997).

Stres, sporcu performansını olumsuz etkileyen bir unsurdur. Stresin performans üzerinde yarattığı olumsuz etkinin minimum indirilmesi ve sporcunun yarışma öncesi antrenmanlarda, yarışma sırasında ve sonrasında normal hayatını devam ettirebilmesi için çeşitli stresle başa çıkma stilleri kullanılmaktadır (Anshel and Anderson, 2002). Sporcuların tercih ettiği başa çıkma stratejileri strese verilen tepkinin en temel öğelerinden biridir. Bireylerin başa çıkma gayretlerine ve tercihlerine verilen stres uygulamaları değişiklik gösterebilir. Başa çıkma stratejileri bireylerin yaşadıkları zor süreçlerden zarar görmeden çıkmalarına yardım eder. Ayrıca başa çıkma stratejileri bir sporcunun zarar görme olasılığını artıran olumsuzlukları erteler ve zarar görme durumu yaşansa bile sporcuya uygulanan rehabilite yöntemlerinin adaptasyonuna da yardımcı olur. Aynı zamanda başa çıkma stratejileri sporcuların yaşadıkları stresin kaynağını tespit etme becerilerini de etkiler (Michelle, 2007).

Araştırmacılar, stresle baş etmede problem ve duygu merkezli başa çıkma stratejilerine odaklanmışlardır. Problem merkezli başa çıkma, kaygıya sebebiyet veren sorunun doğrudan yönetilmesidir (CrockerandGraham, 1995). Problem merkezli başa çıkma sporcularda stresörün etkilerini yok eden aktif yolları içerir ve doğrudan hareketi başlatmayı, bireyin çabalarını artırmayı ve stresin kaynağını açıklamaya yönelik bilgi aramayı ya da onun yeniden ortaya çıkmasını önlemeyi içerir (Anshel and Anderson, 2002).

Genellikle durumları kontrol altında tutabilen sporcular, problem odaklı başa çıkma stratejisini tercih etmektedirler. Bu tip stratejiler performans artırmayı, plan yapmayı, aktif başa çıkmayı ve rekabet isteğini artırmaktadır. Sporcular için stresin kaynağının tahmin edilebildiği durumlarda problem odaklı başa çıkma stratejisi daha

etkilidir. Sporcular mantığa yatmayan düşüncelerini mantıklı ve gerçeği yansıtan bir doğruya çekmek için antrenör ve spor alanında uzman kişilerle uzun uzun konuşma ve tartışmaya girebilirler (Konter, 1996).

Duygu odaklı başa çıkma stratejisi, başa çıkmayı kolaylaştıran bilişsel stratejilerinin de kullanımıyla doğrudan ilişkilidir. Bu başa çıkma stratejileri, bir durumun zarar ya da kayıp içeriğini kapsadığı zamanlarda daha etkilidir. Başa çıkma stratejileri sporcuların kendi kendine konuşma, hayal kurma, kaçınma, yadsıma, öfke kontrolünü sağlama ve psikolojik olarak olumsuz etkilenmelerini içerebilir (CrockerandGraham, 1995). Sporcunun performansını, başarısını hem alanında hemde alanı dışındaki diğer sporcularla kendini karşılaştırması, yordama yapması, kafasında oluşan düşünceleri davranışa dönüştürmede yetersiz kalması, cezalar ve hatalar üzerinde yoğunlaşması gibi sonuçlar doğurabilir (Konter, 1996). Ayrıca duygu odaklı başa çıkma, dikkati başka bir yere yönlendirerek ya da duruma başka bir anlam katarak stresin azalmasında etkili olabilmektedir (Michelle, 2007).

Duygu merkezli davranışsal başa çıkmanın pozitif tarafında sosyal destek arama varken, diğer negatif tarafında yer değiştirme, şaşkınlık ve danışmadan (bilgi aramaktan) kaçınma bulunmaktadır (Akbag, 2000). Bireylerin algıladıkları sosyal desteğin stresle baş etmede önemi oldukça büyüktür. Sosyal destek genellikle, sevilen, ilgilenilen, saygı duyulan birinden iletişimin bir parçası ya da ortak zorlamanın bir neticesi olarak birinden haberdar olmak olarak tanımlanır (Michelle, 2007). Sporcuların takım arkadaşlarından, antrenörlerinden ailelerinden ve takım doktorundan aldıkları olumlu pekiştireçler stresle başa çıkmada etkili bir yoldur (Nicholls ve ark., 2007).

Stresle başa çıkmada kaçınma stratejisi ise duygusal kaynaklar sınırlı olduğunda, stresin kaynağı açık olmadığında, bir durum kontrol edilemez olduğunda ya da stresin sonuçları anlık ya da kısa vadeli olduğunda kullanılmalıdır. Kaçınma başa çıkma stili eldeki görevden ziyade başka bir göreve bağlanmayı içerir. Stresle başa çıkmada kaçınma stili, sporcu dikkatinin dağıldığını düşünen durumlarda ve anında karar almayı gerektiren durumlarda daha çok kullanılmaktadır (Anshel and Anderson, 2002).

Başı çıkma tarzlarından kaçınma ve problem odaklı başı çıkma stili daima bağımsız kullanılmayabilir. Bu bağlamda sporcular ikisini birden aynı pozisyonda kullanabilmektedirler. Örneğin izleyicilerin çok sesli olması ve hakaret unsuru taşıyan kelimeler kullanması sporcu açısından tehlike unsuru olabilir. Sporcu tehlike algıladığı durumların bir takım özelliklerinden kaçınma gösterirken diğer taraftan da korunma duygusuyla ve dikkatini kaybetmemek adına tehlikeli durumla mücadeleye girebilir (Anshel And Anderson, 2002; Hosseinalipour, 2015).



2. YÖNTEM

2. 1. Araştırma Modeli

Araştırmada, bir evren içinden seçilen bir örneklem üzerinde yapılan çalışmalar yoluyla evren genelindeki eğilim, tutum veya görüşlerin nicel veya nümerik olarak betimlenmesini sağlayan tarama deseni kullanılmıştır (Creswell, 2013). Amacı geçmişte ya da halen var olan durumu var olduğu şekliyle betimlemek olan (Kuzu, 2013) bu yöntemde önemli olan, araştırmaya konu olan olayı, bireyi ya da nesneyi kendi koşulları içinde olduğu gibi tanımlayabilmek ve mevcut durumu değiştirmeye kalkmadan gözleyebilmektir (Karasar, 2012). Araştırmada veri toplama tekniği olarak da tarama çalışmalarında sıklıkla yararlanılan anket tekniği kullanılmıştır (Erkuş, 2013).

2. 2. Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi'nin özel yetenek sınavı ile öğrenci alan bölümlerine (Resim İş Eğitimi, Müzik Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu) hazırlanan Ağrı ilinden 108'i erkek, 74'ü kadın 182 ve Ağrı ilinde yaşayıp YKS ile merkezi yerleştirme sonucu öğrenci alan diğer bölümlere hazırlanan 95 erkek, 73 kadın olmak üzere 168; toplamda 353 üniversite öğrencisi adayı oluşturmuştur. Kadın katılımcıların yaş ortalaması 17.99 ± 1.70 , erkek katılımcıların yaş ortalaması 18.36 ± 1.83 ; tüm katılımcıların yaş ortalaması 18.20 ± 1.83 'tür.

2. 3. Verilerin Toplanması

2. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada, 'Kişisel Bilgi Formu' ve 'Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği' veri toplama aracı olarak kullanılmıştır.

2. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından geliştirilen ‘Kişisel Bilgi Formu’; katılımcılar hakkında bilgi toplamak amacıyla araştırmada inceleme konusu olan cinsiyet, yaş, katılımcıların hangi özel yetenek sınavına hazırlandıkları ve haftalık çalışma süreleri, anne-baba eğitim durumu, gelir düzeyi, kardeş sayısı, ailede özel yetenek sınavına hazırladıkları bölüm ile ilgilenen kişinin olup olmadığı bağımsız değişkenleriyle ilgili sorulardan oluşmaktadır.

2. 3. 1. 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği

SBÇTÖ, Lazarus ve Folkman (1987) tarafından geliştirilen ve 4’lü Likert tipi derecelendirilen kendini bildirme dayanan bir ölçektir. SBÇTÖ, Şahin ve Durak (1995) tarafından Türkçe’ye uyarlaması ve ölçeğin kısaltma çalışması yapılmıştır. Ölçeğin madde sayısını 66’dan 30’a indirilmiştir. Ölçeğin amacı “İyimser Yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18)”, “Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26)” ve “Sosyal Desteğe Başvurma (1*, 9*, 29, 30)” alt boyutlarını kapsayan “Probleme Yönelik /Aktif” tarz ile “Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28)” ve “Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24)” alt boyutlarını kapsayan “Duygulara Yönelik/Pasif” tarz olan iki ana stresle başa çıkma tarzını ölçmektir.

Kısa formun güvenirlik ve geçerlilik çalışmaları sonucunda ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .45 ile .80 arasında yer almaktadır. Alt boyutlar için elde edilen güvenirlik katsayıları “İyimser Yaklaşım” alt ölçeği için .68 ile .49 arasında; “Kendine Güvenli Yaklaşım” alt ölçeği için .62 ile .80 arasında, “Çaresiz Yaklaşım” alt ölçeği için .64 ile .73 arasında, “Boyun Eğici Yaklaşım” alt ölçeği için .47 ile .72 arasında ve “Sosyal Desteğe Başvurma” alt Ölçeği için ise .47 ile .45 arasında yer almaktadır.

SBÇTÖ 4’lü likert tipinde bir ölçektir ve her bir soru 0-3 arası bir puan ile puanlanmaya sahiptir. ‘Sizi ne kadar tanımlıyor/ size ne kadar uygun’ şeklinde sorulan sorulara 0, 1, 2, 3 puanları verilmektedir. Puanlama yapılırken 1 ve 9. maddeler tersine puanlanmaktadır. Kişilerin ‘kendine güvenli’, ‘iyimser’ ve ‘sosyal destek’ yaklaşımı faktörlerinden elde edilen puanların artışı stresle başa çıkmada aktif tarzları daha çok kullandığı; ‘çaresiz’ ve ‘boyun eğici’ yaklaşım faktörlerinden

elde edilen puanların artışı stresle başa çıkmada pasif tarzları kullandığına işaret etmektedir (Şahin ve Durak, 1995).

2. 3. 3. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında yapılan istatistiksel analizler, SPSS 20 istatistik paket programı aracılığıyla gerçekleştirilmiştir. Verilerin değerlendirilmesinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); t, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ve çoklu karşılaştırma testleri (Scheffe, Gabriel, Tamhane, Dunnet's C) kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyansların eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir (Büyüköztürk, 2012).

3. BULGULAR

3. 1. Katılımcıların Demografik Özellikleri

Bu bölümde, araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 1. Öğrencilere Ait Demografik Bilgilerin Dağılımı

		n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kadın	148	41.9
	Erkek	205	58.1
Sınav Türü	YKS	168	47.6
	Özel Yetenek	Resim İş Eğitimi	16.4
		Müzik Eğitimi	21.8
		BESYO bölümleri	14.2
Haftalık Çalışma Süresi	0-3 Saat	31	8.8
	4-7 Saat	58	16.4
	8-11 Saat	113	32.0
	12-15 Saat	151	42.8
Aile Gelir Düzeyi	Kötü	32	8.8
	Orta	139	39.4
	İyi	167	47.3
	Çok iyi	15	4.2

Anne Eğitim Durumu	İlkokul	184	52.1
	Ortaokul	94	26.6
	Lise	54	15.3
	Üniversite	21	5.9
Baba Eğitim Durumu	İlkokul	84	23.8
	Ortaokul	67	19.0
	Lise	129	36.5
	Üniversite	73	20.7
Ebeveyn İlgi Durumu	Evet	103	29.1
	Hayır	250	70.9
İkamet Edilen Yer	Şehir	284	80.5
	İlçe	46	13.0
	Köy	23	6.5
Toplam		353	100

3. 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı ve İstatistik Test Sonuçları

Bu bölümde, araştırmaya katılan adayların veri toplama araçlarından aldıkları puanların dağılımı ve istatistik test sonuçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Dağılımı

	Madde Sayısı	n	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	Min.	Maks.
Aktif Tarz	16	353	1.77	.48	-.01	-.91	.64	3.00
İyimser	5	353	1.79	.57	-.27	-.12	.00	3.00
Kendine Güvenli	7	353	1.88	.72	-.30	-1.11	.43	3.00
Sosyal Desteğe Başvurma	4	353	1.64	.57	-.10	-.45	.25	3.00
Pasif Tarz	14	353	1.22	.44	.44	1.64	.00	3.00
Boyun Eğici Yaklaşım	8	353	1.06	.53	.52	1.25	.00	3.00
Çaresiz Yaklaşım	6	353	1.37	.51	.24	.60	.00	3.00

Çalışma kapsamındaki katılımcıların, Stresle başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin 'Aktif Tarz' boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 1.77 ve standart sapması .48'dir. Aktif Tarz boyutunun altında yer alan 'İyimser' alt boyuttan aldığı toplam puanların aritmetik ortalamaları 1.79 ve standart sapması .57, 'Kendine Güvenli' alt boyutunun aritmetik ortalamaları 1.88 ve standart sapması .72, 'Sosyal Desteğe Başvurma' alt boyutunun aritmetik ortalaması 1.64 ve standart sapması .57'dir. Çalışma kapsamındaki katılımcıların, Stresle başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin 'Pasif Tarz' boyutundan aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması 1.22 ve standart sapması .44'tür. Pasif Tarz boyutunun altında yer alan 'Boyun Eğici Yaklaşım' alt boyutunun aritmetik ortalaması 1.06 ve standart sapması .53, 'Çaresiz Yaklaşım' alt boyutunun aritmetik ortalaması 1.37 ve standart sapması .51'dir. Alt boyutlardan alınan puanlarının çarpıklık ve basıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği söylenebilir (Tablo 2).

Tablo 3. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre T-Testi Sonuçları

	Kadın		Erkek		t	p
	Ort.(n=148)	Ss	Ort.(n=205)	Ss		
Aktif Tarz	1.74	.45	1.79	.50	.86	.39
İyimser	1.71	.55	1.85	.58	2.41	.02*
Kendine Güvenli	1.85	.69	1.91	.73	.78	.44
Sosyal Desteğe Başvurma	1.67	.52	1.62	.60	-.95	.34
Pasif Tarz	1.21	.41	1.22	.46	.10	.92
Boyun Eğici Yaklaşım	.99	.52	1.13	.54	2.41	.02*
Çaresiz Yaklaşım	1.44	.49	1.32	.52	-2.33	.02*

P<0.05

Tablo 3'te katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre, aktif tarz boyutunda erkek adayların 'İyimser' alt boyut puanları kadın adaylardan daha yüksektir (p<0.05). Pasif tarz boyutunda erkek

adayların ‘*Boyun Eğici Yaklaşım*’ alt boyut puanları kadın adaylardan daha yüksek iken ($p<0.05$), ‘*Çaresiz Yaklaşım*’ alt boyutunda kadın adayların puanları erkek adaylardan daha yüksektir ($p<0.05$).

Tablo 4. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Sınav Türüne Göre ANOVA Sonuçları

	Resim İş Eğitimi (n=58)		Müzik Eğitimi (n=77)		Beden ve Yerleştirmeye Girenler Yüksekokulu		Merkezi Eğitimi Spor (n=168)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Aktif Tarz	1.68	.46	1.68	.53	1.72	.53	1.85	.42	3.45	.02*
İyimser	1.77	.51	1.80	.57	1.89	.49	1.77	.61	.64	.59
Kendine Güvenli	1.67	.76	1.64	.76	1.69	.82	2.12	.54	13.78	.00*
Sosyal Desteğe	1.58	.48	1.63	.58	1.57	.52	1.68	.60	.80	.49
Başvurma										
Pasif Tarz	1.27	.34	1.30	.39	1.22	.28	1.16	.53	2.29	.08
Boyun Eğici Yaklaşım	1.22	.39	1.18	.48	1.15	.43	.94	.60	6.21	.00*
Çaresiz Yaklaşım	1.33	.45	1.42	.43	1.30	.30	1.38	.61	.64	.59

Tablo 4’te katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının sınav türü değişkenine göre farklılığını tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur. Analizler, sınav türü değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($p<0.05$). Buna göre, ‘*Aktif Tarz*’ boyutunda merkezi yerleştirmeye giren adayların en yüksek puanı elde ettiği görülmektedir. Bu boyutta, tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı farkın çıkmasına rağmen, yapılan çoklu karşılaştırma testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Aktif tarzın alt boyutlarından ‘*Kendine Güvenli*’ alt boyutunda merkezi yerleştirmeye giren adayların puanları, Resim İş Eğitimi, Müzik Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna hazırlanan adayların puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksektir ($p=0.00$). Pasif tarzın alt boyutlarından ‘*Boyun Eğici Yaklaşım*’ alt boyutunda merkezi yerleştirmeye giren adayların puanları,

Resim İş Eğitimi, Müzik Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna hazırlanan adayların puanlarından anlamlı bir şekilde daha düşüktür ($p=0.00$).

Ölçeğin diğer alt boyutlarından elde edilen puanların sınav türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür.

Tablo 5. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Anne Eğitim Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

	İlkokul (n=184)		Ortaokul (n=94)		Lise (n=54)		Üniversite (n=21)			
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	F	p
Aktif Tarz	1.72	.49	1.84	.45	1.78	.48	1.77	.44	1.45	.23
İyimser	1.78	.59	1.84	.49	1.76	.65	1.75	.55	.28	.84
Kendine Güvenli	1.83	.76	1.97	.67	1.91	.67	1.78	.55	.95	.42
Sosyal Desteğe	1.56	.55	1.73	.58	1.64	.59	1.79	.55	2.36	.07
Başvurma										
Pasif Tarz	1.19	.43	1.30	.43	1.22	.50	1.06	.40	2.08	.10
Boyun Eğici Yaklaşım	1.05	.53	1.15	.52	1.10	.58	.79	.42	2.68	.04*
Çaresiz Yaklaşım	1.34	.49	1.45	.53	1.34	.53	1.35	.53	1.10	.35

Tablo 5’da katılımcıların ‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ puanlarının anne eğitim durumu değişkenine göre farklılığını tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur. Analizler, anne eğitim durumu değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin ‘*Boyun Eğici Yaklaşım*’ alt boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F_{3, 348}=2.68, p<0.05$).

Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testine göre, anne eğitim durumu lise olan adayların, anne eğitim durumu üniversite olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 6. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Baba Eğitim Durumuna Göre ANOVA Sonuçları

	İlkokul (n=84)		Ortaokul (n=67)		Lise (n=129)		Üniversite (n=73)			
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	F	p
Aktif Tarz	1.70	.48	1.74	.47	1.76	.48	1.88	.47	1.81	.14
İyimser	1.79	.55	1.79	.56	1.77	.60	1.83	.57	.16	.92
Kendine Güvenli	1.82	.75	1.88	.75	1.82	.72	2.04	.60	1.62	.19
Sosyal Desteğe	1.49	.56	1.61	.51	1.67	.52	1.76	.70	3.17	.02*
Başvurma										
Pasif Tarz	1.20	.52	1.25	.31	1.22	.40	1.21	.53	.16	.92
Boyun Eğici	1.12	.62	1.11	.45	1.07	.48	.95	.59	1.39	.25
Yaklaşım										
Çaresiz Yaklaşım	1.30	.56	1.38	.42	1.36	.49	1.46	.56	1.29	.28

Tablo 6’de katılımcıların ‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ puanlarının baba eğitim durumu değişkenine göre farklılığını tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur. Analizler, baba eğitim durumu değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin ‘*Sosyal Desteğe Başvurma*’ alt boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F_{3, 350}=3.17, p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testine göre, baba eğitim durumu üniversite olan adayların, baba eğitim durumu ilkokul olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 7. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Düzeyine Göre ANOVA Sonuçları

	Kötü (n=31)		Orta (n=139)		İyi (n=168)		Çok İyi (n=15)		F	p
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss		
Aktif Tarz	1.43	.39	1.83	.47	1.77	.48	1.76	.37	6.00	.00*
İyimser	1.50	.48	1.90	.57	1.77	.57	1.69	.57	4.39	.01*
Kendine Güvenli	1.27	.61	2.01	.70	1.86	.71	2.00	.55	9.52	.00*
Sosyal Desteğe	1.61	.53	1.60	.55	1.67	.60	1.60	.65	.50	.68
Başvurma										
Pasif Tarz	1.20	.24	1.21	.42	1.23	.47	1.28	.63	.18	.91
Boyun Eğici Yaklaşım	1.03	.31	1.11	.55	1.03	.55	1.14	.64	.66	.58
Çaresiz Yaklaşım	1.37	.36	1.30	.45	1.42	.56	1.44	.67	1.36	.25

Tablo 7’de katılımcıların ‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’ puanlarının aile gelir düzeyi değişkenine göre farklılığını tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur. Analizler, aile gelir düzeyi değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin ‘*Aktif Tarz*’ boyutundan elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F_{3, 340}=6.00$, $p=0.00$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testine göre, aktif tarz boyutunda aile gelir düzeyi orta ve iyi olan adayların ortalama puanlarının, aile gelir düzeyi kötü olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Tablo 8’de diğer bir anlamlı farklılığın aktif tarz boyutunda yer alan ‘*İyimser*’ alt boyutunda olduğu görülmektedir ($F_{3, 345}=4.39$, $p<0.05$). Yapılan çoklu karşılaştırma testinde, aile gelir düzeyi orta olan adayların ortalama puanlarının, aile gelir düzeyi kötü olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analizler, aile gelir düzeyi değişkenine göre aktif tarz boyutunda yer alan ‘*Kendine Güvenli*’ alt boyutundan elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F_{3, 348}=9.52$, $p=0.00$). Çoklu karşılaştırma testine göre, aile gelir düzeyi orta, iyi ve çok iyi olan adayların ortalama puanları, aile gelir düzeyi kötü olan adayların ortalama puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksektir.

Tablo 8. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Haftalık Çalışma Süresi Değişkenine Göre ANOVA Sonuçları

	0-3 Saat (n=31)		4-7 Saat (n=58)		8-11 Saat (n=113)		12-15 Saat (n=151)			
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	F	p
Aktif Tarz	1.71	.42	1.76	.48	1.78	.50	1.77	.48	.18	.91
İyimser	1.61	.64	1.66	.59	1.85	.54	1.83	.55	2.72	.05
Kendine Güvenli	1.88	.66	1.98	.68	1.81	.73	1.89	.73	.68	.57
Sosyal Desteğe	1.72	.56	1.65	.55	1.65	.60	1.60	.56	.38	.77
Başvurma										
Pasif Tarz	1.35	.45	1.15	.45	1.24	.46	1.20	.43	1.38	.25
Boyun Eğici Yaklaşım	1.26	.45	.95	.48	1.16	.59	1.00	.52	4.20	.01*
Çaresiz Yaklaşım	1.47	.54	1.35	.56	1.32	.48	1.40	.51	.89	.45

Tablo 8’da katılımcıların ‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nden elde ettikleri puanların haftalık çalışma süresi değişkenine göre farklılığını tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur. Analizler, haftalık çalışma süresi değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin pasif tarz boyutunda yer alan ‘Boyun Eğici Yaklaşım’ alt boyutundan elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($F_{3, 348}=4.20$, $p<0.05$). Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testine göre, boyun eğici yaklaşım alt boyutunda haftalık çalışma süresi 0-3 saat olan adayların ortalama puanlarının, haftalık çalışma süresi 4-7 saat olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 9. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının İkamet Edilen Yere Göre T-Testi Sonuçları

	Şehir (n=284)		İlçe (n=46)		Köy (n=23)			
	Ort.	Ss	Ort.	Ss	Ort.	Ss	F	p

Aktif Tarz	1.78	.47	1.70	.52	.46	.10	.71	.49
İyimser	1.79	.58	1.77	.57	1.75	.49	.10	.90
Kendine Güvenli	1.92	.70	1.66	.75	1.76	.77	2.90	.06
Sosyal Desteğe	1.63	.58	1.67	.53	1.69	.52	.23	.79
Başvurma								
Pasif Tarz	1.21	.45	1.27	.45	1.27	.35	.63	.53
Boyun Eğici Yaklaşım	1.04	.53	1.19	.56	1.06	.47	1.45	.24
Çaresiz Yaklaşım	1.37	.52	1.35	.51	1.47	.40	.51	.60

Tablo 9’da katılımcıların ‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nden elde ettikleri puanların yaşamakta oldukları yer değişkenine göre farklılığını tespit etmek amacıyla yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçları sunulmuştur. Analizler, yaşamakta oldukları yer değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’nin alt boyutlardan elde edilen puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ($p>0.05$). Buna göre stresle başa çıkma tarzlarının yaşanılan yere göre farklılaşmadığı söylenebilir.

Tablo 10. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği Puanlarının Ebeveyn İlgisi Durumuna Göre T-Testi Sonuçları

	Evet		Hayır			
	Ort.(n=103)	Ss	Ort.(n=250)	Ss	t	p
Aktif Tarz	1.85	.42	1.73	.50	2.19	.03*
İyimser	1.85	.55	1.77	.58	1.14	.26
Kendine Güvenli	2.03	.62	1.81	.74	2.82	.01*

Sosyal Desteğe Başvurma	1.68	.57	1.63	.57	.83	.41
Pasif Tarz	1.24	.50	1.21	.41	.42	.68
Boyun Eğici Yaklaşım	1.09	.59	1.05	.51	.52	.60
Çaresiz Yaklaşım	1.37	.57	1.37	.48	.14	.89

Tablo 10’da katılımcıların Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği puanlarının ‘anne veya babanızdan okumak istediğiniz bölümle ilgilenen var mı?’ sorusuna verdikleri ‘evet’ veya ‘hayır’ yanıtına göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Analizler, ebeveyn ilgi durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre, ‘*Aktif Tarz*’ boyutunda evet yanıtı veren adayların puanları, hayır yanıtı veren adaylardan daha yüksektir ($p<0.05$). Aktif tarz boyutunda yer alan ‘*Kendine Güvenli*’ alt boyutunda evet yanıtı veren adayların puanları, hayır yanıtı veren adaylardan daha yüksektir ($p<0.05$).

4. TARTIŞMA ve SONUÇ

Ağrı ilinde yükseköğretime yerleşmek amacıyla farklı sınav türleriyle hazırlanan öğrencilerin demografik özellikleri dikkate alınarak stresle başa çıkma tarzları belirlenmiş ve şu sonuçlara ulaşılmıştır.

Araştırmaya ağrı merkezde eğitim görmüş özel yetenek sınavı ile öğrenci alan Resim-İş Eğitimi, Müzik Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu bölümlerine başvuran ve YKS ile öğrenci alan bölümlere (say, ea, söz) hazırlanan 148'i kadın (%41.9), 205'i erkek (%58.1) 353 aday öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin genellikle şehirde yaşadıkları, anne eğitim seviyesinin yarısından fazlasının ilkökul olduğu, baba eğitim seviyesinde lisenin ve ilkökulun çoğunlukta olduğu, gelir düzeylerine bakıldığında yarına yakın katılımcının iyi durumda olduğu ve anne babanın ise katılımcıların çoğuna karşı ilgisiz olduğu demografik özelliklerden ortaya çıkarılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmektedir. Buna göre, aktif tarz boyutunda erkek adayların İyimser alt boyut puanları kadın adaylardan daha yüksek olduğu, Pasif tarz boyutunda erkek adayların Boyun Eğici Yaklaşım alt boyut puanları kadın adaylardan daha yüksek iken Çaresiz Yaklaşım alt boyutunda kadın adayların puanları erkek adaylardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 3).

İlgili literatür incelendiğinde ise, Crocker ve Graham (1995); Kolt ve ark. (1995), problem odaklı stresle başa çıkma tarzlarının kullanılmasında cinsiyetin farklılığı neden olmadığını belirtmişlerdir. Fakat iki araştırmacı da kadın katılımcıların sosyal destek arama gibi duygu odaklı başa çıkma tarzlarını erkek katılımcılara göre daha fazla kullandıklarını ortaya koymuşlardır. Başka bir çalışmada Nicholls ve ark. (2007), yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyet bakımından erkek sporcuların kadın sporculara göre duygu odaklı tarzları daha çok tercih ettiklerini, kadınların ise erkeklere oranla daha çok planlı iletişim halinde ve

teknik olduklarını yani problem odaklı tarzları seçtiklerini ortaya çıkarmışlardır. Yoo (2001), yapmış olduğu çalışmada erkek katılımcıların kadınlara oranla daha yüksek düzeyde problem odaklı başa çıkma stratejilerini kullandığını, kadınların ise daha çok duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullandıklarını tespit etmiştir. Kara (2016), psikoloji öğrencilerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt ölçeklerinden kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım arasında anlamlı fark bulmamışlardır. Razi ve ark. (2009), mesleki eğitim merkezine devam eden gençlerde yaptığı çalışmada cinsiyet ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt ölçekleri arasında anlamlı fark bulmamıştır. Çoruh (2003), eğitim fakültesi öğrencilerinde bayan ve erkekler arasında önemli farklılıklar olduğunu bildirmiştir. Bayanların “dine sığınma”, “dış yardım arama” ve “kaçma soyutlama” stratejilerini erkeklerden daha çok kullandıkları, erkek öğrencilerin ise “aktif planlama” stratejisini daha çok kullandıkları belirtilmiştir. Savcı ve Aysan’a (2014) göre algılanan stresin cinsiyet açısından farklı olması beraberinde başa çıkma farklılıklarını getirmektedir. Hosseinalipour (2015), futbol, voleybol, basketbol, tekvando ve atletizm branşlarındaki sporcuların stresle başa çıkma tutumları alt boyutlarının cinsiyet değişkeni açısından farklılık göstermediğini bildirmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınav türü değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre, Aktif Tarz boyutunda merkezi yerleştirmeye giren adayların en yüksek puanı elde ettiği görülmektedir. Bu boyutta, tek yönlü varyans analizi sonucunda anlamlı farkın çıkmasına rağmen, yapılan çok karşılaştırma testi sonucunda gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılaşmaya rastlanmamıştır. Aktif tarzın alt boyutlarından Kendine Güvenli alt boyutunda merkezi yerleştirmeye giren adayların puanları, Resim İş Eğitimi, Müzik Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna hazırlanan adayların puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu, Pasif tarzın alt boyutlarından Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunda merkezi yerleştirmeye giren adayların puanları, Resim, İş Eğitimi, Müzik Eğitimi ve Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokuluna hazırlanan adayların puanlarından anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin diğer alt boyutlarından elde edilen puanların sınav türüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı görülmüştür (Tablo 4).

İlgili literatür incelendiğinde, Uzun ve Topkaya (2011), sınavlar noktasında kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha kaygılı oldukları ifade edilmiştir. Schraml vd. (2012) stres düzeyi farklı öğrencilerin liseye giriş puanlarında anlamlı farklılık bulmazken kronik strese sahip 62 öğrencilerin üniversiteye girişi etkileyen mezuniyet puanlarının, daha az stresli ve hiç stresli olmayan öğrencilerden anlamlı olarak daha düşük olduğunu belirlemişlerdir. Gençdoğan'ın (2002) lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada hafif düzeyde sınav kaygısına sahip öğrencilerin boyun eğicilik puan ortalamasının orta ve yüksek düzeyde sınav kaygısına sahip öğrencilerin boyun eğicilik puan ortalamasından daha düşük olduğu görülmüştür. Aysan ve arkadaşlarının (2001) yaptıkları çalışmada sınav kaygı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin etkisiz başa çıkma yöntemlerini kullandıkları ve sağlıkları konusunda zayıf algılamalara sahip oldukları belirtilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin anne eğitim durumu değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği'nin Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testine göre, anne eğitim durumu lise olan adayların, anne eğitim durumu üniversite olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 5).

İlgili literatür incelendiğinde Gökalp (2013), Fırat ve ark.(2015), Duman (2016) yaptıkları çalışmalarda öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt ölçek puan ortalamaları arasında anlamlı fark bulmamıştır. Kale (2018) nin çalışmasında benzer şekilde öğrencilerin annelerinin eğitim durumu ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt ölçekleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ekinci ve ark., (2013) Öğrencilerin anne eğitim düzeyine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve üç alt boyutunun puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Özkubat ve ark., (2017), araştırmaları sonucunda, üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre stresle başa çıkma ölçeğinin kaçınma alt boyutunda anne öğrenim durumu değişkenlerinin sosyal destek alt boyutunda puanlar arası farkın anlamlı olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin baba eğitim durumu değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği'nin Sosyal Desteğe Başvurma alt boyutunda anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında

olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testine göre, baba eğitim durumu üniversite olan adayların, baba eğitim durumu ilkököl olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 6).

İlgili literatür incelendiğinde Kale (2018) çalışmasında benzer olarak öğrencilerin babalarının eğitim durumu ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt ölçekleri karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmadı. İkinci ve ark., (2013) Öğrencilerin baba eğitim düzeyine göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve üç alt boyutunun puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir. Alisinanoğlu ve Ulutaş'ın (2003), Duman'ın (2008) ve Coşaner ve Silman'ın (2012) çalışmasında da babaların eğitim düzeyleri açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin aile gelir düzeyi değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin Aktif Tarz boyutundan elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testine göre, aktif tarz boyutunda aile gelir düzeyi orta ve iyi olan adayların ortalama puanlarının, aile gelir düzeyi kötü olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür. Tablo 8'de diğer bir anlamlı farklılığın aktif tarz boyutunda yer alan İyimser alt boyutunda olduğu görülmektedir. Yapılan çoklu karşılaştırma testinde, aile gelir düzeyi orta olan adayların ortalama puanlarının, aile gelir düzeyi kötü olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Analizler, aile gelir düzeyi değişkenine göre aktif tarz boyutunda yer alan Kendine Güvenli alt boyutundan elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Çoklu karşılaştırma testine göre, aile gelir düzeyi orta, iyi ve çok iyi olan adayların ortalama puanları, aile gelir düzeyi kötü olan adayların ortalama puanlarından anlamlı bir şekilde daha yüksektir (Tablo 7).

İlgili literatür incelendiğinde Cengiz ve ark.(2016) yaptığı çalışmada öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt ölçekleri arasında anlamlı fark bulmamıştır. Kale (2018) çalışmasında benzer şekilde öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt ölçekleri karşılaştırıldığında anlamlı fark bulunmadı. Altundağ'ın (2011) üniversite öğrencilerine yönelik çalışmasında ailesinin ekonomik durumunu düşük olarak

algılayan öğrencilerin orta ve yüksek olarak algılayanlara göre aktif planlama yöntemine daha az başvurdıkları görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftalık çalışma süresi değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin pasif tarz boyutunda yer alan Boyun Eğici Yaklaşım alt boyutundan elde edilen puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Anlamlı farklılığın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla yapılan çoklu karşılaştırma testine göre, boyun eğici yaklaşım alt boyutunda haftalık çalışma süresi 0-3 saat olan adayların ortalama puanlarının, haftalık çalışma süresi 4-7 saat olan adaylardan anlamlı bir şekilde daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 8).

İlgili literatür incelendiğinde Kale (2018) öğrencilerin çalışma durumları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt ölçekleri karşılaştırıldığında anlamlı fark bulamamıştır. Kara (2016), yaptığı çalışmada öğrencilerin çalışma durumu ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt ölçekleri arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaşamakta oldukları yer değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği'nin alt boyutlardan elde edilen puanlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Buna göre stresle başa çıkma tarzlarının yaşanılan yere göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 9).

İlgili literatür incelendiğinde Hosseinalipour'un (2015) çalışmasında belirttiği üzere; ailesinin yanında yaşayan öğrenciler stres yaratan olaylardan daha az düzeyde etkilenmekte ve zihinsel ve bedensel olarak daha sağlıklı olmaktadır. Kara (2009) yaptığı çalışmada öğrencilerin ikamet ettikleri yer dağılımı itibarıyla stresle başa çıkma durumları için; Kaçma –Soyutlanma (Biyokimyasal) boyutunda; aile yanındayurtta ve yurtt-evde arkadaşlarıyla ikamet eden öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Yılmaz ve Ocakçı'nın (2010) yaptıkları çalışmanın sonucunda ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerin ailesiyle beraber yaşayan öğrencilerden daha fazla kaygı yaşadığı saptanmıştır. Özdemir'in (2013) çalışmasında ailesinden ayrı yaşayan öğrencilerde; stres, depresyon, özgüven eksikliği, saldırganlık, alkol kullanımı gibi durumların ortaya çıkabileceği belirtilmiştir. Özgan ve arkadaşlarına

(2008) göre ise; yurttta yaşayan öğrenciler kendi evinde, özel evlerde ya da diğerk yerleşim yerlerinde kalan öğrencilere göre daha çok strese maruz kalmaktadır

Araştırmaya katılan öğrencilerin ebeveyn ilgi durumuna göre stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Buna göre, Aktif Tarz boyutunda evet yanıtı veren adayların puanları, hayır yanıtı veren adaylardan daha yüksektir. Aktif tarz boyutunda yer alan Kendine Güvenli alt boyutunda evet yanıtı veren adayların puanları, hayır yanıtı veren adaylardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Tablo 10).

İlgili literatür incelendiğinde Kara (2009) çalışmasında öğrencilerin aile tutumu itibariyle stresle başa çıkma durumları için; Aktif Planlama boyutunda; otoriter-koruyucu aile tutumuna sahip olan ğrencilerin, Dine yönelme ve Dış Yardım Arama boyutlarında; demokratik-koruyucu aile tutumuna sahip olan öğrencilerin vermiş oldukları cevap ortalamaları arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğunu tespit etmiştir. Araştırma sonuçlarımızla paralel sonuçlar ortaya çıkmıştır. Ekinci ve ark., (2013) Öğrencilerin aile tutumuna göre stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve üç alt boyutunun puan ortalamaları arasında anlamlı fark olmadığını belirlemiştir.

Araştırma sonucunda katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarının incelenen demografik değişkenler doğrultusunda anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Yani anne baba eğitim seviyesi, cinsiyet, çalışma süresi gibi durumların stresle başa çıkma durumlarını etkilediği, yaşanan yerin ise stresle başa çıkma durumlarını etkilemediği ve bireylerin bu değişkenler dahilinde stresle başa çıkmada bütünüyle ya da kısmen başarılı olduklarını söylememiz mümkündür.

5. KAYNAKLAR

1. Akandere, M. (1997). Üniversite gençliğinde görülen kaygının giderilmesinde sporun etkisi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
2. Akbag, M. (2000). Stresle başa çıkma tarzlarının üniversite öğrencilerinde olumsuz otomatik düşünceler, transaksiyonel analiz ego durumları ve bazı değişkenler açısından incelenmesi, Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
3. Akbulut, T. (1994). İşçi Sağlığı, İstanbul, Örünç Yayınları, 284.
4. Alisinanoğlu, F., Ulutaş, İ. (2003). Çocukların kaygı düzeyleri ile annelerinin kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi, Eğitim ve Bilim Dergisi, 28(128): 65-71.
5. Altundağ, G. (2011). Üniversite Öğrencilerinde Bağlanma Stilleri, Stresle Başa Çıkma Tutumları ve Stresi Algılama Düzeyinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
6. Anıl, L. (1999). Askerlikte Ruhsal Bozukluk Belirtisi Gösteren ve Göstermeyen Erlerin Sosyal Destekler ve Başa Çıkma Yöntemleri Açısından Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
7. Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport, Anxiety, Stress, and Coping, 13, 1-26.

8. Anshel, M., Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: Linking Athletes coping style, coping strategies, affect and motor performance, *Anxiety in Adults & Coping*. 15 (2); 193, 209.).
9. Aydın, İ. P. (2002). İş Yaşamında Stres, 2. Baskı, Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 149.
10. Aysan, F, Thomson D, Hamarat E. (2001). Test Anxiety, coping strategies and perceived health in a group of high school students: a turkish sample, *The Journal of Genetic Psychology; Child Behavior and Comparative Psychology*, 162: 402-411.
11. Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi, Labour Ministry- CASGEM Yayın evi, Ankara.
12. Balaban, J. (1998). Örgütsel Stres Kaynakları ve Çalışanlar Üzerine Bir Uygulama, Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.
13. Balcı, A. (2000). Öğretim elemanının iş stresi kuram ve uygulama, Ankara, Nobel yayın dağıtım.
14. Baltaş, A., Baltaş, Z. (1988). Stres ve Başa Çıkma Yolları, 6 Basım Remzi Kitapevi, İstanbul, s. 23-109-111-112-182-241-265
15. Baltaş, A., Baltaş, Z. (1999). Stres ve Başa Çıkma Yolları, İstanbul, Remzi Kitabevi, 26-92.
16. Baltaş, Z. (2007). Sağlık Psikolojisi. İstanbul, Remzi Kitabevi, 151–154.
17. Barutçugil, İ, (2004). Stratejik İnsan Kaynakları Yönetimi, Kariyer Yayıncılık, İstanbul. s.409-410.
18. Berant E., Mikulincer M., Florian V. (2003). Marital satisfaction among mothers of infants with congenital heart disease: The contribution of illness severity, attachment style and the coping process. *Anxiety Stress&Coping*, 16(4): 397–406.).
19. Büyüköztürk, Ş. (2012). Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı, Ankara: Pegem Akademi.
20. Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2); 267, 283.).
21. Cengiz, R., Serdar, E. And Donuk, B. (2016). Aile yanında ve ailesinden ayrı

yaşayan üniversite öğren-cilerinin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması, International Journal of Social Sciences and Education Research, 2(3): 1000-1011.

22. Ceylan, M. (2006). Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, İzmir.
23. Coşaner, S, Silman, F. (2012). Ortaokul öğrencilerinin sınav kaygı düzeylerinin sosyodemografik değişkenlere göre incelenmesi, Turkish International Journal of Special Education and Guidance&Counseling, 1(2): 64-73.
24. Creswell, J. W. (2013). Araştırma Deseni: Nitel, Nicel ve Karma Yöntem Yaklaşımları, (Çev. Selçuk Beşir Demir). Ankara: Eğiten Kitap.
25. Crocker, P. R. E., & Graham, T. R. (1995). Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect, The Sport Psychologist, 9(3); 325, 338.
26. Cüceloğlu, D. (2007). İnsan ve Davranış, 16 Basım, İstanbul, Remzi Kitabevi, 321-325.
27. Çakır, İ. (2006). Polislerin İş Stresi ve Bazı Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Ens. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Adana, s.57.
28. Çoruh, Y. (2003), Denetim Odağı ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Erzurum.
29. Dalbudak, İ. (2012). 13-15 Yaş Arası Görme Engelli Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, İzmir.
30. Doğan, O. (2004). Spor psikolojisi ders kitabı, (Cumhuriyet üniversitesi rektörlük matbaası.).
31. Doğan, F. (2008). Sınıf öğretmenlerinin stres kaynakları ve baş etme yolları, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
32. Duman, G. K. (2008). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı

düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana-baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İzmir.

33. Duman, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel İyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji Bilim Dalı, İstanbul.
34. Ekinci, M., Şahin Altun, Ö., Can, G. (2013). Hemşirelik Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Atılganlık Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından incelenmesi, Psikiyatri Hemşireliği Dergisi - Journal of Psychiatric Nursing;4(2):67-74.
35. Ekmekçi, R. (2008). Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin Tespiti Ve Önleyici Yönetmel Uygulamaların Geliştirilmesi, Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Bolu.
36. Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation, Journal of Personality and Social Psychology, 58; 844, 854.
37. Erdem, T. (2015). Güreş Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri, Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
38. Erdoğan, İ. (1996). İşletme Yönetiminde Örgütsel Davranış, İstanbul, Avcıol Yayıncılık, 294-312.
39. Erkuş, A. (2013). Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci, Seçkin Yayın, Ankara.
40. Fırat, N. and Kaya, F. (2015). Yurttta veya ailesinin yanında kalan öğrencilerin sosyal destek düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi, Turkish Studies, International Periodical For The Languages, Literature and History of Turkish or Turkic 10/7: 407-426, Spring.
41. Folkman, S. Ve Lazarus, R. S. (1980) “An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample”, Journal of Health and Social Behavior, 21, 219-239.

42. Folkman, S. And Lazarus, R. S. (1985) “If It Changes, It Must Be a Process: Study of Emotion and Coping During Three Stages of College Examination”, Journal of Personality and Social Psychology, 50, 992–1003.
43. Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel Schetter,C., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). The dynamics of stressful encounter, Journal of Personality and Social Psychology, 50; 992, 1003.).
44. Folkman, S. And Lazarus, R. S. (1988) “Coping as a Mediator of Emotion”, Journal of Personality and Social Psychology, 54(3), 466–475.).
45. Gençdoğan, B. (2002). Kasabada yaşayan lise öğrencilerinin üniversite sınavı öncesi sınav kaygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 3(4): 45-57.
46. Gould D., Finch L.M., & Jackson S.A. (1993). Coping Strategies Used By National Champion Figure Skaters. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64; 453, 468.
47. Göçet, E. (2006). Üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişki, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
48. Gökalp, S. (2013). Lisansüstü hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, psikolojik güçlendirme ve çatışma yönetimi stilleri, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
49. Graham, H. (1999). Stresi kendi yararınıza kullanın, Alfa yayıncılık, Çev. Sağlam M. ve Tezcan T., İstanbul.
50. Güçlü, N. (2001). Stres yönetimi, Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21(2); 38, 49, 91, 109.
51. Gülbeyaz, O. (2006). Yatılı ilköğretim bölge okulları ve pansiyonlu ilköğretim okullarında görev yapan yönetici ve öğretmenlerin örgütsel stres kaynakları, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
52. Hardy, L., Jones, G., & Gould D. (1996). Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers. New York: Wiley.

53. Hisli, Ş. N., & Durak, A. (1994). Kısa Semptom Envanteri: Türk Gençleri İçin Uyarlanması, Türk Psikoloji Dergisi.
54. Holt, N. L., & Hogg, J. M. (2002). Perceptions of stress and coping during preparations for the 1999 women's soccer world cup finals, The Sport Psychologist, 16; 251, 271.
55. Hosseinalipour, F. (2015). Üniversiteli Sporcu Öğrencilerin Sporda Motivasyon Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
56. Hughes, B. (1997). Günlük hayatın stresine son, Doruk Yayınlar, Ankara.
57. İkizler, H. C. & Karagözoğlu, C. (1997). Sporda başarının psikolojisi, Alfa Yayınları, İstanbul.
58. İlgar, Ö. (2001). Örgütsel Stresin Çalışan Kadınlar Üzerindeki Etkileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, İstanbul, s.11-34-35- 36-37-38-39-72-7375-79-80-81-82.
59. Kale, U. (2018). Tıp Fakültesi Ve Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu'ndaki öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin stresle başa çıkma yöntemlerine etkisinin değerlendirilmesi, Uzmanlık Tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı, Van.
60. Kara, D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi, Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 22,255-263.
61. Kara, D. (2016). Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma stratejileri, olumsuz otomatik düşünceler ve depresyon belirtileri ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Klinik Psikoloji Bölümü, İstanbul.
62. Karadavut, Y. (2005). İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri Ve Stresle Başa Çıkma Yolları, Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi Bilim Dalı, 86, Ankara.

63. Karaküçük, S., & Başaran, Z. (1996). Stresle başa çıkmada rekreasyon faktörü, Gazi Beden Eğitimi Spor Bilimleri Dergisi, 1 (4); 55, 64.
64. Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi, Nobel Akademik Yayıncılık, Ankara.
65. Kırsta, A. (2004). Strese Son! Gevşemek ve pozitif yaşamak, (Özsoy, D., Özsoy, U. Çev.). İstanbul: Meta basım yayın. Elit ofset.)
66. Konter, E. (1996). Sporda stres ve performans, Saray Tıp Yayınları, İzmir.
67. Köknel Ö. (1998). Zorlanan İnsan: Kaygı Çağında Stres, 4.Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, 344-367, İstanbul.
68. Köknel Ö. (1998). Depresyon-Ruhsal Çöküntü, Altın Kitaplar Yayınevi, s.59360
69. Kuru, E. (2000). Sporda psikoloji, Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi, Basımevi, Ankara.
70. Kuzu, A. (2013). Bilimsel araştırma yöntemleri, Anadolu Üniversitesi Yayını, Eskişehir.
71. Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. Springer, New York.
72. Lazarus, R. S. (1999). Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer.
73. Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports, The Sport Psychologist, 14; 229, 252.
74. Loehr, J. E. (1999). Stres Altında Başarılı Olmak, (Çev: Tuncer Büyükonat), Beyaz Yayınları, s.241, İstanbul.
75. Michelle, A. S. (2007). Perceived social support systems during athletic injury recovery in collegiate club sport athletes. ms thesis, West Virginia University.
76. Nicholls,A.R., Holt, N.L., & Polman, R. C. J. (2005). A phenomenological analysis of coping effectiveness in golf, The Sport Psychologist, 19; 111, 130.
77. Nicholls, A. R., Polman R., Levy, A. R., Taylor, J. & Cobley, S. (2007). Stressors, Coping, and coping effectiveness: Gender, Type of Sport, and Skill Differences, Journal of Sport Sciences. 25 (13); 1521, 1530.
78. Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri, G.Ü. İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 4(3), 15-42.

79. Özdemir, İ. (2013). Aile yanında yaşayan ve ailesinden ayrı yaşayan üniversite öğrencilerinin algılanan sosyal destek, stresle başa çıkma tarzları, kaygı düzeyleri ve psikolojik belirtiler açısından karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı, Ankara.
80. Özgan, H, Balkar, B, Eski, M. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 7: 337-350.
81. Özkubat, S., Çakmak, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Yöntemlerinin İncelenmesi, Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, Sayı,64: 286-295,
82. Özmen, M., Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları, G.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açıdan Stres ve Çareleri, Sempozyum Dizisi No: 47: 171-180, İstanbul.
83. Pehlivan, G. (1995). Yönetimde Stres Kaynakları, Pegem Yayınları, 48-57, Ankara.
84. Pehlivan, İ. (2000). İş Yaşamında Stres, Pegem Yayınları, 129-210, Ankara.
85. Penley, J. A., Tomaka, J., & Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health related outcomes: A meta-analytical review. Journal of Behavioral Medicine, 25; 551, 603.
86. Ptacek, J. T., Smith, R. E., And Zanas, J. (1992) “Gender, Appraisal And Coping: A Longitudinal Analysis”, Journal of Personality, 60(4), 747– 770.
87. Richter, J. And Richter, G. (1991) “Perceived Parental Rearing, Depression And Coping Behavior: A Pilot Study İn Psychiatric Patients”, Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 26(2), 75–77.
88. Razi, G. S., Kuzu A., Yıldız A. N., Ocakçı A. F. and Arifoğlu B. Ç. (2009). Çalışan gençlerde benlik saygısı, İletişim becerileri ve stresle baş etme, TAF Preventive Medicine Bulletin; 8: 1.
89. Savcı, M. Aysan, F. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Algılanan Stres Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Stratejileri Arasındaki İlişki, Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi, Ekim, 44-56.

90. Schraml, K., Perski, A., Grossi, G., ve Makower, I. (2012). Chronic stress and its consequences on subsequent academic achievement among adolescents, *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 2(1), 69-79
91. Seyhan, N. (2007). Halk-Polis Karşılaşmasında Stres Faktörü: Stat Örneği Uygulaması, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı, Sakarya, s.32.
92. Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres, *Çimento İşveren Dergisi*, 23(3): 37.
93. Sunmaz, F. (2001). Örgütsel Stres ve Başa Çıkma Yöntemleri (Sakarya il örneği), Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi S.B.E., Sakarya.
94. Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması, *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
95. Şeker, M. (2014). Güreş Eğitim Merkezlerindeki Güreşçilerin Depresyon, Kaygı Ve Stres Düzeylerinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
96. Şimşek, M. A., (2005). Stres yönetimi programının bursa ilinde sanayi alanında çalışan personelin stres düzeyine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.
97. Tan, S. (2006). Ergenlerde Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Atılganlık Düzeyi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, Ankara, s.23-30.
98. Tiryaki, Ş. (2000). Spor psikolojisi kavramlar, kuramlar ve uygulama, Eylül kitap ve yayınevi, Ankara.
99. Tokay, T. (2001). Örgütsel stres ve performans ilişkisi, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
100. Torun, A. (1997). Stres ve Tükenmişlik, 2. Baskı, Türk Psikologlar ve Kal-der Yayınları, Ankara.
101. Tutar, H. (2000). Kriz ve Stres Ortamında Yönetim, Hayat Yayınları, İstanbul, s.204-222.
102. Uçman, P. (1990). Ülkemizde çalışan kadınlarda stresle başa çıkma ve psikolojik rahatsızlıklar, *Psikoloji Dergisi*, 7-24 Ocak, 58.

- 103.** Uzun, Ö. B., Topkaya, N. (2011). Akademik erteleme ve sınav kaygısı, Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 2(2), 12-19.
- 104.** Ülker, M. (2017). Spor Yapan Ve Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Kişilik Özellikleri, Karar Verme Stilleri, Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Karşılaştırılması, Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği AnaBilim Dalı, Burdur.
- 105.** Yalçın, Y. (2009). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi: Antrenör Cinsiyetinin Rolünü Belirlemeye Yönelik Antalya İlinde Bir Uygulama, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, s.95-97-98, Kayseri.
- 106.** Yılmaz, M. Ocakçı, A. F. (2010). Bir kız öğrenci yurdunda kalan üniversite öğrencilerinin anksiyete düzeylerinin belirlenmesi, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi, 3(1): 15-23.
- 107.** Yılmaz, O. (2006). Stresin performans üzerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Isparta.

6. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Numan AKTAŞ

Doğum Yeri ve Tarihi : Taşlıçay 04.03.1971

Lisans Öğrenimi : Marmara Üniversitesi Besyo

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

İş Deneyimi : 20 YIL

Çalıştığı Kurumlar : Meb ve Üniversite

İletişim : 0 505 543 45 48

E-Posta Adresi : numanaktas@gmail.com

Adres : Aiçü İİBF Fakülte Sekreterliği

EK:

Değerli Katılımcı,

Bu anket paketinde sizin kendinizle ilgili görüşlerinizi içeren ifadeler yer almaktadır. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİLER		
1.	Cinsiyet:	Erkek () Kadın ()
2.	Yaşınız:	
3.	Hangi özel yetenek sınavına hazırlanıyorsunuz?	Resim () Müzik () Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu ()
4.	Özel Yetenek Sınavı için haftalık çalışma süreniz :	0 – 3 saat () 4 - 7 saat () 8 – 11 saat () 12 – 15 saat ()

5.	Annenizin eğitim durumu:	İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
6.	Babanızın eğitim durumu:	İlkokul () Ortaokul () Lise () Üniversite ()
7.	Ailenizin gelir düzeyini nasıl tanımlarsınız?	Kötü () Orta () İyi () Çok İyi ()
8.	Kaç kardeşsiniz?	
9.	Nerede yaşıyorsunuz?	Şehir () İlçe () Köy ()
10.	Doğum yeriniz:	
11.	Anne veya babanız Özel Yetenek Sınavına başvurduğunuz bölümle ilgilenen var mı?	Evet () Hayır ()
12.	Üniversitede hangi bölümü okumak istiyorsunuz? (en az 3 bölüm yazınız)	
13.	Üniversite sınavı için haftalık çalışma süreniz	0 – 3 saat () 4 - 7 saat () 8 – 11 saat () 12 – 15 saat ()

STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Bu ölçek, kişilerin yaşamlarındaki sıkıntıları ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. Herhangi bir davranış size hiç uygun değilse % 0'ın altındaki kutu içine **X** işaretini koyun. Çok uygun ise % 100'ün altını işaretleyin.

Sizi ne kadar tanımlıyor/size ne kadar uygun

Bir sıkıntım olduğunda...		% 0	%30	%70	%100
1)	Kimsenin bilmesini istemem.				
2)	İyimser olmaya çalışırım.				
3)	Bir mucize olmasını beklerim.				
4)	Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.				

5)	Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6)	Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7)	Kendimi kapana sıkışmış gibi hissedirim.				
8)	Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9)	İçinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem.				
10)	Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11)	Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
Bir sıkıntım olduğunda...		% 0	%30	%70	%100
12)	Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13)	İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14)	Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15)	Problemin çözümü için adak adarım.				
16)	Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.				
17)	Elimden hiçbir şeyin gelemeyeceğine inanırım.				
18)	Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.				
19)	Her şeyin istediğim gibi olmayacağına inanırım.				
20)	Problem/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21)	Mücadeleden vazgeçerim.				
22)	Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23)	Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24)	Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.				
25)	“Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm.				
26)	Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissedirim.				

27)	“Benim suçum ne” diye düşünürüm.				
28)	“Hep benim yüzümden oldu” diye düşünürüm.				
29)	Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.				
30)	Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek ben rahatlatır				

