

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖZEL YETENEK SINAVINA BAŞVURAN ADAYLARIN STRESLE BAŞA ÇIKMA BİÇİMLERİNİN BELİRLENMESİ

Yrd. Doç. Dr. Zehra Certel
Akdeniz Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya
zcertel@akdeniz.edu.tr

Özet

Bu araştırmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi özel yetenek sınavına başvuran adayların stresle başa çıkma biçimlerini cinsiyet, yükseköğretime geçiş sınavı puanı ve lisanlı olarak spor yapma durumuna göre incelemektir. Araştırma, 2015 yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine girmek için kayıt yaptıran 1057 öğrenciden tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen yaş ortalaması ($\bar{X}_{yaş}=19.12\pm 2.23$) olan 664 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak Türküm (2002) tarafından Folkman ve Lazarus'un modellerine dayalı olarak geliştirilen Stresle başa çıkma Ölçeği (Yaşam Biçimi Ölçeği) kullanılmıştır. Sonuç olarak adaylar en çok problem odaklı başa çıkma biçimini kullanmaktadırlar. Kadın adayların problem odaklı başa çıkabilme puan ortalamaları erkek adaylara göre istatistiksel açıdan anlamlı olarak daha yüksektir. Yükseköğretime geçiş sınavı puan ortalamaları düşük olan öğrencilerin, yükseköğretime geçiş sınavı puanı yüksek olan öğrencilere göre kaçınma boyutu puan ortalamaları yüksektir. Adayların yaptıkları spor türüne göre ise göre stresle başa çıkma biçimleri farklılık göstermektedir.

Anahtar Sözcükler: Stresle başa çıkma, sosyal destek arama, problem odaklı başa çıkabilme, kaçınma, aday.

DETERMINATION OF THE WAYS OF COPING WITH STRESS OF CANDIDATES APPLIED SPORT SCIENCES FACULTY SPECIAL SKILLS EXAM

Abstract

The purpose of this research is to examine the ways coping with stress the candidates who applied for the special talent examination of faculty of sports science according to their gender, High education transition examination score and the status of licensed sports. The study was conducted on 664 students with a mean age selected by random sampling ($age = 19.12 \pm 2.23$) from 1057 students enrolled in the Faculty of Sports Sciences of Akdeniz University in 2015. As a means of collecting data in the survey, The Coping with Stress Scale (Lifestyle Scale) developed by Türküm (2002) based on Folkman and Lazarus' models was used. As a result, candidates use the most problem-oriented coping style. As a result, candidates use the most problem-oriented coping style. Problem-focused coping of female candidates is statistically higher than male candidates. High education transition examination score average of students with low, according to the students with higher score of High education transition examination are higher avoidance average points. The way in which the candidates deal with stress according to the type of sport they play is different.

Keywords: Coping with stress, problem-focused coping, social-support seeking, avoidance, candidate.

GİRİŞ

Çağımız çok hızlı değişimin yaşandığı bir dönem olduğundan, bireyler bu değişime ayak uydururken birçok güçlüklerle karşılaşmakta ve bu sıkıntılara boyun eğmek ya da direnme ile ilgili olarak çelişki yaşamaktadırlar. Beklentileri karşılamadaki zorluklar, engellenme ve sınırlandırmalar, zamana karşı

yarış düşüncesi, sınavlar, başarılı olma yüklemeleri gibi olumsuz ve baskılı durumlar, günümüzde hemen hemen her bireyin karşılaştığı stres kaynaklarıdır (Avşaroğlu ve Üre, 2007). Stres için birçok farklı tanımlamalar yapılmıştır. Baltaş ve Baltaş (2000), stresi "organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi ile ortaya çıkan bir durum" olarak tanımlarken, Altuntaş (2003) "fiziksel, zihinsel veya duygusal yüklenmeler sonucu ortaya çıkan zorlanmalar ve gerilimler" olarak tanımlamaktadır. Stresle ilgili tanımlar incelendiğinde, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi, gerginlik ve düzen bozukluğu yaratması konularının vurgulandığı görülmektedir. Stres kaynakları; fiziksel, psiko-sosyal ve psikolojik kaynaklı olmak üzere üç grupta sınıflandırılabilir. Olumsuz çevre koşulları, ısıdaki ani değişiklikler, kalabalık, gürültü, doğal afetler, yaralanmalar, bedensel travmalar ve bir hastalığa maruz kalma gibi kişinin içinde ve dışında olan etkenler fiziksel stres uyaranlarıdır. Bireylerin yaşadığı sosyal çevre ve o çevrenin beklentileri, değer yargılarının kaybı, inanç sistemi, geçmiş yaşantılar ve sosyal hayatından kaynaklanan rollerle ilişkili yaşam amaçlarının olmaması gibi uyaranlar da psiko-sosyal stres uyaranları şeklinde sınıflandırılmaktadır. Psikolojik stres uyaranları ise, bireyin algıladığı tehlike ile ilgili duygu, düşünce ve endişeleri, sahip olduğu kişilik yapısı, algısal özellikler, kontrol odağı, zihinsel kaynaklar ve düşünce tarzları gibi daha öznel uyaranları kapsamaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001).

Aslında bir miktardaki stres yaşam büyüme ve olgunlaşmayı olumlu etkilerken uzun süreli ve aşırı dozda stres bireyin fiziksel ve psikolojik sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Optimal stres düzeyi performansın en iyi olduğu düzeydir ancak bu düzey bireyden bireye değişiklik gösterebilir. Olumlu stres düzeyinde çalışmak insanları motive eder, zaman baskısını yenmekte ve önemli kararlar almada yardımcı olur ve yaratıcılığı güçlendirir. Başa çıkılamayan stres ise olumsuz strese dönüşür ve kişiler kendilerini, koşulları kontrol edemeyen, yardıma ihtiyacı olan ve sonuç olarak da depresif hissederler. Araştırmalar, uzun vadede olumlu stres düzeyini bulabilen insanların işlerine, sosyal aktivitelerine ve ailelerine harcaacakları enerjiyi en doğru biçimde dengelediklerini göstermektedir (İlgar, 2001).

Organizmanın fizik ve ruhsal sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan stres, organizmanın dengesinin bozulmasına neden olur. Bozulan dengenin yeniden kurulması için yeni duruma uyum sağlanması gerekir. Tehlike ile yüz yüze gelen canlı tehlike ile başa çıkamayacağına inandığında tehlikeden kaçır, uzaklaşır ya da başa çıkabileceğine inandığında ise savaşır. Bu şekilde yeni durumlara uyum sağlar (Baltaş ve Baltaş, 2004). Stresle başa çıkma; bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında kendi kendilerince ürettikleri ve çevrelerinden gelen taleplerin üstesinden gelebilmek için geliştirdikleri bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlanmaktadır (Folkman ve Lazarus, 1988). Başa çıkma, bireyin algılanan stresi yönetme veya azaltma çabası olarak nitelendirilebilir. Folkman ve Lazarus (1980)'ün Stresle Başa Çıkma Modelinde başa çıkma çabaları, problem odaklı ve duygu odaklı olmak üzere iki grup altında toplanmıştır. Problem odaklı başa çıkma, tehdit edici olayı ortadan kaldırmaya veya onun etkisini azaltmaya biçiminde problem çözme ve işlem yolları üzerinde odaklaşma gibi stresli durum unsurlarını doğrudan değiştirmeye yönelik etkinlikleri içerir (Lazarus, 1991). Probleme odaklanan başa çıkma daha aktif bir stratejidir ve duygusal uyarıcıların özelliklerine ilişkin doğru beklentilerin oluşmasını gerektiren bilgi ve planlı eyleme giden mantıksal bir analizi içermektedir (Eplikoç, 2006; Gücüyeter, 2003). Bu bireyler kendini kontrol altında tutma, sorumluluğunu kabul etme, planlı bir şekilde problem çözme, sorun üzerinde olumlu olarak durma, bilgi arama, çözümler üretme, stresli durumu değiştirmeye yönelik eylemlerde bulunurlar (Folkman ve Lazarus, 1980). Stresle başa çıkmada benimsenen bir başka yaklaşım tarzı olan duygu odaklı başa çıkma, kişinin kendisi için stres yaratıcı olan uyarıcı ile mücadele etmek yerine, bu uyarıcının etkisini azaltmak için durumun gerçekliğini yadsıma, sorundan uzak durma ve yaşadığı olumsuz duyguları paylaşma gibi etkinlikleri içerir (Lazarus, 1993; Folkman ve ark., 1986; Lazarus ve Folkman, 1984). Bu başa çıkma tarzında birey geçici, bir süre içinde olsa tehdit edici durumun etkisinden kurtulur. İnkâr ve sorundan uzak durma, kişiye daha sakin bir biçimde soruna yaklaşma fırsatı verdiği için psikolojik stresi kontrol etmede güçlü tekniklerdir (Türküm, 1999). Duygu odaklı stratejiler, birey stres faktörünün değiştirilemeyeceğine, katlanılması gerektiğine inandığında kullanılmakta, problem odaklı stratejiler ise stres faktörünün değiştirilmesine yönelik kullanılmaktadır (Basut, 2006).

Stresle etkili bir şekilde başa çıkmak için meditasyon, nefes alma egzersizi ve hayal gücünü kullanma yöntemini içeren gevşeme teknikleri, düzenli spor, dengeli ve sağlıklı beslenme, problem çözme

becerileri geliştirme, alternatif yeni düşünceler geliştirme, etkili iletişim kurabilme, davranışsal olarak kendini kontrol etme ve zamanı etkin bir biçimde kullanma gibi yöntem ve tekniklerden de yararlanılabilmektedir (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Egzersizin gerilimi ve depresyonu azalttığı ve kişilerin kendilerini iyi hissetme duygusunu artırdığı bilinmektedir. Egzersiz, stresle başa çıkma yollarının en etkilerinden biridir. Egzersiz yalnızca kişileri stresli ortam ve düşüncelerden uzaklaştırmakla kalmaz, aynı zamanda onları hırslarından kurtaracak değişik olumlu stres kaynağı ile karşı karşıya getirir. Vücudun bir bölümündeki stres, diğer taraftakilerin azaltılmasına yardımcı olur (İlgar, 2001). Ancak sporcular herhangi bir spor dalında yarıştıkları zaman potansiyel stres kaynakları ile karşılaşmaktadırlar. Bunlar; acı, korku, güven eksikliği, psikolojik talepler, antrenör ve oyunun gereklilikleridir. Çeşitli sportif performansta sporcuların tam anlamıyla oyuna katkı koyamamasındaki başarısızlığın önemli nedenlerinden biri stresle başa çıkamamalarıdır. Akut stres, sporun ayrılmaz bir parçasıdır ve çok yoğun olarak algılandığında psikolojik ve psikofizyolojik işlevlerde azalma ve zayıf performans ile sonuçlanır. Akut stresin sebepleri yarışma sırasında yaşanmaktadır.

Bireyin stresli durumun üstesinden gelmesi veya dışsal talepleri azaltmak için beceri seviyesini artırması yoluyla stresli olaya bilinçli bilişsel veya davranışsal tepki vermesi başa çıkma başarısını artırır. Stresle başa çıkma tarzı ne olursa olsun, esnek olabilmek önemli bir niteliktir. Bir başka başa çıkma davranışı daha yararlı olabilecek iken, tek bir davranışın alışkanlık halinde kullanılması, kişinin başa çıkma tarzının esnek olmadığını gösterir. Esneklik, değişime daha açık olmamıza olanak tanır. Böylelikle stresli olarak algıladığımız olay sayısı azalabilir (Şahin, 1998). Kuramsal olarak başa çıkma stratejisi olarak görülebilecek pek çok davranıştan söz edilebilir (Dağ, 1990). Burada önemli olan, stresin temelinde insan algılamasının ve değerlendirmesinin yattığıdır. Bireylerin olayları anlamlandırışı, değerlendirışı ve yönlendirışı stresi azaltma veya çoğaltmada temel faktördür. Örneğin aynı fiziksel ve sosyal ortam içinde bazı kimseler son derece gergin ve stresli, bazı kimseler ise daha rahat ve mutlu olabilir (Cüceloğlu, 1991). Dolayısıyla çevre desteği, ailenin tutumu ve ekonomik düzeyi gibi değişkenler bireylerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin türünü belirleyici nitelikte olabilmektedir (Aysan, 1988; Anderson, 1988).

Türkiye’de eğitim; ilköğretim, lise, üniversite ve hatta meslek öncesi dönemde oldukça yüksek düzeyde yarışmaya dayalı sınavların olduğu bir sisteme sahiptir. Özellikle liseden mezun olma aşamasına gelmiş olan öğrenciler ek olarak meslek edinme ve kariyer planlama çalışmalarını yaparken gelecekle ilgili kaygılar duymakta belirli düzeylerde stresle karşı karşıya kalmaktadırlar (Doğan ve Eser, 2013). Yaşanan stres, negatif yaşam olaylarına, anksiyete, akademik problemler, devamsızlık, düşük fiziksel performans gibi bir veya birçok olumsuz olayın nedeni olabilmektedir (Özer, 2001).

Alan yazın incelendiğinde stres ve stresle başa çıkma üzerinde yapılan araştırmaların genelde üniversite düzeyindeki öğrencilerde gerçekleştirildiği görülmektedir (Türküm, 2000; Odacı ve Çıkrıkçı, 2012; Hamarta ve ark., 2009; Topal, 2011; Arslan, 2010; Aşçı ve ark., 2015; Parmaksız, 2011). Ergenler üzerinde yapılan ise birkaç çalışmaya rastlanmıştır (Bedel ve Ulubey, 2015; Aydın, 2008; Turgut, 2016). Ardiç (2009) ortaöğretim öğrencileri üzerinde strese neden olan etmenler ve başa çıkma davranışları adlı bir araştırma raporu hazırlamıştır. Rapor 14 ilde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerde stres yaratan durumlar; bireysel ve duygusal, okulun fiziki durumundan, yönetici ve öğretmenden kaynaklanan, çevre, aile ve yaşam tarzından olmak üzere geniş açılardan incelenmiş ve öğrencilerin başa çıkma davranışları belirlenmiştir. Araştırmada konu olan örneklem ise liseden mezun olup üniversiteye girme ve meslek edinme mücadelesini veren grup olması ile farklılık göstermektedir. Bu bağlamda araştırmanın amacı Spor Bilimleri Fakültesi özel yetenek sınavına başvuran adayların stresle başa çıkma biçimlerini cinsiyet, yükseköğretime geçiş sınavı puanı ve yapılan spor türüne göre incelemektir. Öğrencilerin, yaşadıkları sorunlar karşısında gösterdikleri başa çıkma stratejilerini belirlemek, gençlerle ve onların aileleriyle çalışan psikolojik danışmanlara bireysel ve grupla önleyici rehberlik ve psikolojik danışma hizmetlerinde yol göstermesi beklenmektedir.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Araştırma tarama modelindedir. Tarama modelleri, geniş grupları içeren evrenden seçilmiş bir örneklem grup üzerinde yapılan geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle incelemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 1999).

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2015 yılında Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesine girmek için kayıt yaptıran 1057 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırma bu evrenden araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 664 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Öğrencilerin yaş ortalaması ($\bar{X}_{yaş}=19.12\pm 2.23$)'dir. Bireysel ve takım sporu yapan sporcuların (N=544) spor deneyimleri ($\bar{X}_{yil}=4.71\pm 3.01$)'dir. Adayların Yükseköğretime Geçiş Sınavı (YGS) puan ortalamaları ($\bar{X}_{YGS}=226.04\pm 31.97$)'dir. Adaylara ilişkin betimsel istatistikler tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1 incelendiğinde, adayların %22.6 (n=150)'sı kadın, %77.4 (n=514)'ü erkektir. Adayların %54.2 (n=360)'i 115-226 puan, %45.8 (n=304)'ü 227-348 puan arası YGS puanlarına sahiptir. Adayların %27.4 (n=182)'ü bireysel sporlardan, %54.5 (n=362)'i takım sporlarından lisanslı bulunmakta olup lisanslı olmayan aday %18.1(n=120)'dir.

Tablo 1: Adaylara İlişkin betimsel istatistikler

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kadın	150	22.6
	Erkek	514	77.4
YGS puanı	115-226 puan arası	360	54.2
	227-348 puan arası	304	45.8
Spor yapma	Bireysel spor	182	27.4
	Takım sporu	362	54.5
	Lisanslı olarak yapmayan	120	18.1

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama amacıyla Türküm (2002) tarafından geliştirilen "Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Yaşam Biçimi Ölçeği)" ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Yaşama Biçimi Ölçeği, YBÖ)

Türküm (2002) tarafından geliştirilmiş olup çalışmada ölçeğin başlığı Stresle Başa Çıkma Ölçeği yerine Yaşam Biçimi Ölçeği olarak verilmiş ve ölçeğin adı gizlenmiştir. Ölçek, Kaçınma Alt Ölçeği, Problem Odaklı Başa Çıkma Alt Ölçeği ve Sosyal Destek Arama Alt Ölçeği olmak üzere üç alt boyuttan oluşmakta ve 23 maddesi bulunmaktadır. Ölçek, (1) Hiç Uygun Değil ile (5) Tamamen Uygun arasında değişen 5'li Likert tipinde bir kendini değerlendirme ölçeğidir. Yaşama Biçimi Ölçeğinden toplamda en düşük 23, en yüksekse 115 puan alınabilmektedir. Orijinal ölçeğin alt ölçekler iç tutarlık katsayıları sırasıyla .85, .80 ve .65 olarak hesaplanmıştır. Testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayıları sosyal destek arama .68, problem odaklı başa çıkma .71 ve kaçınma alt ölçeği için ise .67 olarak hesaplanmıştır. Ölçekten alınan puanın yüksekliği başa çıkma biçimlerinin daha yoğun olarak kullanıldığına işaret etmektedir. Ölçeğin alt ölçeklerinden alınan puanların dikkate alınması, kişilerin kullandıkları stresle başa çıkma yolları hakkında daha ayrıntılı bilgi sağlamaktadır (Türküm, 2002). Bu araştırma YBÖ' nin alt ölçeklerinden alınan puanlar dikkate alınarak yürütülmüştür. Bu çalışmada ölçek bütünü için bulunan iç tutarlık katsayısının .79, Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma için .63, Problem Odaklı Başa çıkma için .76 ve Sosyal Destek Arama için .68 bulunmuştur.

Veri Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler, yapılan Kolmogorov-Smirnov normallik testi sonucunda, verilerin normal dağılıma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, verilerin analizinde betimsel istatistiklere ek olarak, ikili karşılaştırmalarda t-testi, çoklu karşılaştırmalarda ANOVA testi ve Tukey testi kullanılmıştır.

BULGULAR

Adaylarının Stresle başa çıkma biçimleri puanlarının min, max, ortalama ve standart sapmaları tablo 2'de verilmiştir.

Tablo 2: Adaylarının Stresle Başa Çıkma Biçimleri Puanlarının Min, Max, Ortalama ve Standart Sapmaları

Ölçek	N	min	Max	\bar{X}	ss
Sosyal Destek Arama	664	1.00	5.00	3.65	.77
Problem Odaklı	664	1.00	5.00	4.32	.55
Kaçınma	664	1.63	5.00	3.74	.65

Tablo 2 incelendiğinde, adayların sırasıyla problem odaklı başa çıkma ($\bar{X}=4.32\pm.55$), sorunla uğraşmaktan kaçınma ($\bar{X}=3.76\pm.65$) ve sosyal destek arama ($\bar{X}=3.65\pm.77$) boyutlarını kullandığı ortaya çıkmıştır. Adaylarının stresle başa çıkma biçimlerinin cinsiyete göre dağılımı tablo 3'de verilmiştir.

Tablo 3 incelendiğinde adaylarının cinsiyetlerine göre ölçeğin sosyal destek arama boyutundan ($t=1.221$, $p=.221$; $p>.05$) ve kaçınma ($t=.444$, $p=.657$; $p>.05$) alt boyutundan aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken, problem odaklı başa çıkabilme alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=2.495$, $p=.013$; $p<.05$). Kadın adayların erkeklere göre problem odaklı başa çıkabilme puanları daha yüksektir.

Tablo 3: Adaylarının Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Sosyal destek arama	Kadın	150	3.72	.74	1.221	.222
	Erkek	514	3.64	.77		
Problem odaklı	Kadın	150	4.40	.46	2.495*	.013
	Erkek	514	4.29	.58		
Kaçınma	Kadın	150	3.76	.62	.444	.657
	Erkek	514	3.73	.66		

* $P<.05$

Tablo 4'te adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının YGS puanlarına göre karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 4: Adaylarının Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin YGS Puanlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	YGS puanı	n	\bar{X}	Ss	t	p
Sosyal destek arama	115-226 puan arası	360	3.68	.73	.772	.441
	227-348 puan arası	304	3.63	.80		
Problem odaklı	115-226 puan arası	360	4.33	.57	.641	.522
	227-348 puan arası	304	4.30	.54		
Kaçınma	115-226 puan arası	360	3.80	.63	2.643*	.008
	227-348 puan arası	304	3.67	.66		

* $P<.05$

Tablo 4 incelendiğinde adaylarının YGS puanlarına göre ölçeğin sosyal destek arama ($t=.772$, $p=.441$; $p>.05$) ve problem odaklı başa çıkma ($t=.641$, $p=.522$; $p>.05$) alt boyutlarından aldıkları puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmazken, kaçınma alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($t=2.643$, $p=.008$; $p<.05$). YGS puanı 115-226 arası olan adayların puanı, 227-348 arası olan adaylara göre kaçınma puanları daha yüksektir. Tablo 5'te adaylarının stresle başa çıkma tarzlarının yapılan spor türüne göre karşılaştırılması verilmiştir.

Tablo 5 incelendiğinde, adayların yaptıkları spor türlerine göre sosyal destek arama ($F=1.219$, $p=.296$; $p>.05$) boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir bulunmazken, problem odaklı başa çıkma ($F=3.189$, $p=.042$; $p<.05$) ve kaçınma ($f=3.152$, $p=.043$; $p<.05$) boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Problem odaklı başa çıkma boyutunda bireysel spor yapan adayların takım sporu yapan adalara göre puan ortalamaları yüksektir. Kaçınma boyutunda ise bireysel spor adayların lisansı olmayan adalara göre puan ortalamaları yüksek bulunmuştur.

Tablo 5: Adaylarının Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Yapılan Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Spor Türü	n	\bar{X}	ss	t	P	Fark
Sosyal destek arama	1.Bireysel	182	3.72	.70	1.219	.296	
	2.Takım	362	3.61	.78			
	3.Lisansı yok	120	3.68	.82			
Problem odaklı	1.Bireysel	182	4.38	.55	3.189*	.042	1-2
	2.Takım	362	4.27	.56			
	3.Lisansı yok	120	4.37	.53			
Kaçınma	1.Bireysel	182	3.82	.59	3.152*	.043	1-3
	2.Takım	362	3.73	.65			
	3.Lisansı yok	120	3.63	.71			

* $p<.05$

SONUÇ VE TARTIŞMA

Spor Bilimleri Fakültesi özel yetenek sınavına başvuran adayların stresle başa çıkma biçimlerini cinsiyet, yükseköğretime geçiş sınavı puanı ve yapılan spor türüne göre ortaya koymak üzere araştırmadan elde edilen bulgular çerçevesinde varılan sonuçlar sunulmuştur.

Bu araştırmada adayların stresle başa çıkma biçimlerinden sırasıyla problem odaklı başa çıkma ($\bar{X} = 4.32 \pm .55$), sorunla uğraşmaktan kaçınma ($\bar{X} = 3.76 \pm .65$) ve sosyal destek arama ($\bar{X} = 3.65 \pm .77$) biçimlerini kullandığı ortaya çıkmıştır. Adaylar en çok problem odaklı başa çıkma biçimini kullanmaktadırlar. Türküm (2002) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin sırasıyla soruna yönelme sosyal destek arama ve kaçınma biçimlerini kullandıklarını belirtmektedir. Folkman ve ark. (1986), ergenlerde sosyal içerikli stres durumlarında, daha çok problem odaklı başa çıkma stratejisinin kullanıldığını belirtmişlerdir. Bu araştırma yapılan araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Bu araştırmada, kadın ve erkek adayların stresle başa çıkma biçimlerinden sosyal destek arama ve sorunlardan kaçınma biçimini benzer olarak kullandığı ancak problem odaklı başa çıkma biçimini kadınların erkeklerden daha fazla kullandığı ortaya çıkmıştır. Stresle başa çıkma biçimlerinin cinsiyete göre farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin yapılan çalışmalarda kadın ve erkeklerin stresle başa çıkma biçimleri arasında farklılaşmanın olduğuna ilişkin çalışmalara rastlanmıştır (Türküm, 2002; Ptacek ve ark. 1992, Güler ve Çınar, 2010; Savcı ve Aysan, 2014; Özer, 2001). Topal (2011) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin problem odaklı başa çıkma biçimini kadın öğrencilere göre daha fazla kullandıklarını ve sosyal destek arama yolunu ise daha az kullandıklarını belirtmektedir. Aşçı ve ark (2015) ve Çelik (2008) kadın öğrencilerin stresle problem odaklı baş etme ve kaçınma yöntemini erkeklere benzer olarak kullandığı ancak stresle baş etmede erkeklere göre daha fazla sosyal destek arama eğiliminde olduğunu belirtmişlerdir. Şahin ve ark. (1992) ve Parmaksız (2011)'da araştırmalarında kadın öğrencilerin, erkeklere göre daha çok sosyal desteğe başvurma gereksinimi duyduklarını belirtmişlerdir. Bununla birlikte, kadın ve erkek öğrencilerinin herhangi bir stres durumunda benzer tepkiler gösterdiğini ve aynı stresle başa çıkma yöntemlerini kullandıklarını bildiren çalışmalara da ulaşılmıştır (Taşgın ve Çağlayan, 2011; Ekinci, Altun ve Can, 2013; Stark, Spirito, Williams, ve Guevremont, 1989; Odacı ve Çıkrıkçı, 2012). Çalışmalardaki farklılığın ele alınan örneklemelerin niteliği, stres kaynakları, akademik durumları, kişilik özellikleri, çalışmalarda kullanılan veri toplama araçlarının çeşitliliği gibi pek çok faktörden kaynaklı olabileceği düşünülmektedir (Matud, 2004; Durna, 2006; Taşgın ve Çağlayan, 2011).

Bu araştırmada yükseköğretim geçiş puanlarına göre adayların sosyal destek arama ve problem odaklı başa çıkma biçimleri arasında farklılık bulunmazken, YGS puanı 115-226 arası olan adayların kaçınma boyutu puanları YGS puanı 227-348 arası olan adaylara göre daha yüksek bulunmuştur. Topal (2011) üniversite öğrencileri üzerinde akademik başarı değişkenine göre stresle başa çıkma biçimlerini incelediği çalışmasında, kaçınma ve sosyal destek arama alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmazken, problem odaklı başa çıkma biçiminde akademik düzeyini başarılı olarak değerlendiren öğrencilerin problem odaklı başa çıkma stili puan ortalaması, başarısız ve çok başarılı olarak değerlendiren öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Sürük (1994) ise akademik başarı algıları yüksek olan öğrenciler akademik başarı algıları orta ve düşük olan öğrencilere göre; akademik başarı algısı orta olan öğrenciler akademik başarı algısı düşük olan öğrencilere göre daha bol çeşitte başa çıkma stratejilerini daha sık kullanmakta olduklarını belirtmiştir. Bu bulguya göre bireyin öğrenim hayatında başarılı olabilmesi, problemlerden kaçmak ya da başkalarının çözmesini beklemek yerine problemlerin üstesinden gelmek için gerekli çabayı göstermesine bağlı olabilir.

Bu araştırmada bireysel, takım sporu ve lisanslı olarak spor yapmayan adayların benzer olarak sosyal destek arama stratejisini kullandığı ancak stresle başa çıkma biçimlerinden kaçınma ve problem odaklı başa çıkma biçimlerini farklı olarak kullandığı ortaya çıkmıştır. Problem odaklı başa çıkma biçimini bireysel spor yapan adayların, takım sporu yapan adaylara göre ve kaçınma biçimini ise lisanslı olarak spor yapmayan adaylara göre daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Bireysel sporlara katılan sporcuların kaçınma ve problem odaklı başa çıkma biçimini kullanması, bireysel sporcuların stres durumunu problem odaklı çözerken, bir taraftan da sorundan uzak durup psikolojik olarak stresi kontrol etme eğilimi gösterdiği söylenebilir. Bireysel sporlara katılan sporcuların daha fazla kaçınma başa çıkma kullandıklarını bulmuştur. Bu da bireysel sporcuların takım arkadaşlarına güvenme gibi bir lükslerinin olmamasından kaynaklanmaktadır. Başarıyı yakalamak için diğerleri ile etkili etkileşime ihtiyaç duymayan sporcular spordaki stres kaynaklarından kaçınmaya daha fazla eğilimli olmaktadır (Yoo, 2000, akt. Turgut, 2016). Spor psikolojisi alanında yapılan çalışmalar incelendiğinde, farklı spor dallarına katılan sporcuların stresle nasıl başa çıktıkları ile ilgili çalışmalara nadir rastlanmaktadır. Yarışma sporlarına katılan bireysel sporcular ve takım sporcularının stresle farklı biçimlerde başa çıkmaları beklenmektedir. Carver, Scheier ve Weintraub "Sporcunun stresle karşılaştığı zaman yeni başa çıkma stratejilerini kullanmak yerine ortam ve zaman değişse bile aynı olan bir grup başa çıkma stratejisini kullandığını ve stresle başa çıkmanın bireyin içsel ve dışsal çevresinin etkileşimini içeren dinamik ve tekrarlanan bir süreç olduğunu belirtmektedir." (Akt. Turgut, 2016). Akut stres, sporun ayrılmaz bir parçasıdır ve çok yoğun olarak algılandığında psikolojik ve psikofizyolojik işlevlerde azalma ve zayıf performans ile sonuçlanmaktadır. Birey stresli durum karşısında ne düşündüğüne, ne yaptığına ve duruma göre nasıl değiştiğine odaklanmaktadır. İkinci olarak bireyin, durumun taleplerini nasıl değerlendirdiği ve hangi başa çıkma stratejisinin uygulanabilir olduğunu belirlemeye odaklanmalıdır. Burada önemli olan başa çıkma stratejisinin iyi veya kötü olması değil, bireyin stresli durumu yönetmek için ne yaptığı olmaktadır. Bu durumda stresle başa çıkma biçimini, bireyin yaptığı spor dalının etkileyebileceği düşünülmektedir.

Sonuç olarak spor bilimleri fakültesi özel yetenek sınavına başvuran adayların stresle baş etmede problem odaklı başa çıkma yolunu daha çok tercih ettikleri, kadınların erkeklere göre daha çok probleme dayalı baş etme biçimini kullandıkları saptanmıştır. YGS puanları düşük olan adayların daha fazla kaçınma biçimini ve bireysel spor yapan sporcuların lisansı olmayan adaylara göre kaçınma ve takım sporcularına göre problem çözme odaklı baş etme biçimini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir. Bilindiği gibi gençleri etkileyen çok fazla stres kaynağı bulunmaktadır. Öğrencilere hangi konularda stres yaşadıkları ve bu stresle başa çıkma yolları ile ilgili rehberlik ve danışma merkezlerince konferans, seminer çalışmaları yapılmasında yarar görülmektedir. Okullarda öğrenci stresini azaltmak amacıyla kültürel, sanatsal ve sportif etkinlikler uygulamaya geçirilmelidir. Araştırma önerisi olarak, başa çıkma genel psikoloji araştırmalarında geniş olarak çalışılırken, spor psikolojisi alanında başa çıkma çalışmaları çok daha azdır. Bu nedenle başa çıkma sürecinin spor ortamında değerlendirmesiyle ilgili çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır.

Not: Bu çalışma 18-20 Mayıs 2017 tarihlerinde Antalya’da düzenlenen 8’inci Uluslararası Eğitimde Yeni Yönelimler Kongresinde bildiri olarak da değerlendirilmiştir.

KAYNAKÇA

- Altuntaş, E. (2003). *Stres Yönetimi*. İstanbul: Alfa Basım Yayım.
- Anderson, S. A. (1988). Parental stres and coping during the leaving home transition. *Family Relations*, 37, 160165.
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., ve Korkmaz, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Stres Nedenlerinin ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Belirlenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(4), 213-231.
- Ardıç, A. (2009). *Öğrencilerde strese neden olan etkenler ve başa çıkma davranışları*, T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı, Ankara.
- Arslan, C. (2010). Öfke ve öfkeyi ifade etme biçimlerinin, stresle başa çıkma ve kişiler arası problem çözme açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(1), 7-43.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Aydın, B., ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, (14), 41-52.
- Aysan, F. (1988). *Lise öğrencilerinin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Avşaroğlu, S., Üre, Ö., (2007). Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Özsayı, Karar Verme ve Stresle Başa çıkma Stilllerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (18), 85-100.
- Baltaş Z., Baltaş A. (2000). *Stres ve başa çıkma yolları*, İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş A. ve Baltaş Z. (2004). *Stres ve başa çıkma Yolları*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Basut, E (2006). Stres, Başa çıkma ve ergenlik. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 13(1), 31–36.
- Bedel, A., & Ulubey, E. (2015). Ergenlerde başa çıkma stratejilerini açıklamada bilişsel esnekliğin rolü. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(55), 291-300.
- Cüceloğlu, D.(1991). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çelik, S. B. (2008). Orta Asya Türk Cumhuriyetlerinden gelen öğrenciler ile Türkiye Cumhuriyeti öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin karşılaştırılması, *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 125-132.
- Dağ, İ. (1990). *Kontrol odağı stresle başa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Doğan, B. ve Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği, *Electronic Journal Of Vocational Colleges- Aralık UMYOS Özel Sayı*, 29-30.

Durna, U. (2006). Üniversite öğrencilerinin stres düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi, *İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(1), 319-343.

Ekinci, M., Altun, Ş. Ö., ve Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılabilirlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 67-74.

Eplikoç, H. (2006). *Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.

Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466-475.

Folkman, S., Lazarus, S., Gruen, R. J., & DeLongis, A. (1986). Appraisal, coping, health status and psychological symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(3), 571-579.

Gücüyeter, N. (2003). *Lise öğrencilerinin kullandıkları başa çıkma stratejileri ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Güler, Ö. ve Çınar, S. (2010). Hemşirelik öğrencilerinin algıladıkları stresörler ve kullandıkları baş etme yöntemlerinin belirlenmesi, *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Sempozyum Özel Sayısı, 252-255.

Hamarta, E., Arslan, C., Saygın, Y., & Özyeşil, Z. (2009). Benlik saygısı ve akılcı olmayan inançlar bakımından üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yaklaşımlarının analizi. *Değerler Eğitimi Dergisi*, 7(18), 25-42.

İlgar, Ö. (2001). *Örgütsel stresin çalışan kadınlar üzerindeki etkileri ve stresle başa çıkma yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Lazarus, R. S. (1991). Progress on a Cognitive- Motivational-Relational Theory of emotion. *American Psychologist*, 46(8), 819-834.

Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions. *Annual Review of Psychology*, 44, 1-21.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York, NY: Springer.

Matud, M. P. (2004). Gender differences in stress and coping styles, *Personality and Individual Differences*, 37, 1401-1415.

Odacı, H., & Çıkrıkçı, Ö. (2012). University students' ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1, 117-130.

Özer, İ. (2001). *Ergenlerin stres yaşantılarında kullandıkları başa çıkma stratejilerinin benlik imajı ile ilişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Parmaksız, İ. (2011). *Öğretmen adaylarının benlik saygısı düzeylerine göre iyimserlik ve stresle başa çıkma tutumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Ptacek J. T., Smith R.E., & Zanas, J. (1992) Gender, Appraisal and Coping: A Longitudinal Analysis, *Journal of Personality*, 60(4), p. 747–770.

Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.

Sürük, N (1994). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Malatya.

Stark, L. J., Spirito, A., Williams, C. A., & Guevremont, D. C. (1989). Common problems and coping strategies I: Findings with normal adolescents. *Journal of abnormal child psychology*, 17(2), 203-212.

Şahin, N. H. (1998). *Stres nedir? Ne değildir? Stresle başa çıkma; olumlu bir yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologları Derneği Yayınları.

Şahin, N., Rugancı, N., Taş, Y., Kuyucu, S., & Sezgin, K (1992). "Stress Related Factors and Effectiveness of Coping Among University Students". *International Journal of Psychology*. Vol: 27. p: 355-364.

Taşkın, Ö. ve Çağlayan, H. S. (2011). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi, Ulusal Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresi, Van/Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı, 73-82.

Topal, M. (2011). *Üniversite öğrencilerinin stres ile başa çıkma stilleri ile pozitif ve negatif duygu arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış doktora tezi. Selçuk Üniversitesi, Konya.

Turgut, E. (2016). *Ortaöğretimde öğrenim gören karateçilerin stresle başa çıkma yollarının incelenmesi* Yayınlanmamış doktora tezi. Bartın Üniversitesi, Bartın.

Türküm, A. Sibel, (1999). *İyimserlik ve Stresle Başa Çıkma*, Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Türküm, A. S. (2002). Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: Geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(18). 25-34.