



(ISSN: 2602-4047)

Özdenk, S. & Tatlısu, B. (2023). Investigation Of The Effect Of Sporting Variables On The Level Of Coping With Stress And Negative Attitudes Towards Problems, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 8(23), 2633-2668.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijoecc.782>

Article Type (Makale Türü): Research Article

INVESTIGATION OF THE EFFECT OF SPORTING VARIABLES ON THE LEVEL OF COPING WITH STRESS AND NEGATIVE ATTITUDES TOWARDS PROBLEMS

Serhat ÖZDENK

Asst.Prof., Sinop University, Sinop, Turkey, sozdenk@sinop.edu.tr
ORCID: 0000-0002-4376-7434

Bülent TATLISU

Dr., Bayburt University or, Bayburt, Turkey, btatlisu@bayburt.edu.tr
ORCID: 0000-0003-4208-4583

Received: 09.06.2023

Accepted: 11.09.2023

Published: 01.10.2023

ABSTRACT

This study, which aims to examine the negative attitudes of university students towards stress and problems according to sports and different variables, was carried out with the general screening model. The research group consists of 422 male and 477 female university students. Developed by Moos (1993) together with the "Personal Information Form" developed by the researchers as data collection tools; the "Stress Coping Methods Scale" was adapted into Turkish by Ballı and Kılıç (2016), and Gosselin, Ladouceur, and Pelletier developed in 2005 and adapted into Turkish by Akyay (2016); "Negative Attitudes towards Problems Scale" was used. Data were analyzed with the SPSS 26.0 package program. Independent Student T-Test was used in paired groups, One-Way Analysis of Variance (ANOVA) and Lsd test from Posthoc tests were used in multiple groups, depending on the number of categories of the independent variable. In the research, it was determined that gender, age, family income level, department of education, sports status, the types of sports they did and the duration of doing sports affect their coping with stress; It was observed that the negative attitudes towards the problems were affected by their age, family income level and the duration of doing sports. As a result, it was determined that sports affect the states of coping with stress and do not affect the levels of negative attitudes towards problems. It is recommended to investigate the importance of sports in coping with stress in more detail by examining different variables in students of different age groups and different levels.

Keywords: Problem, Sports, Stress, University Student.

INTRODUCTION

Stress is defined as when an individual perceives a threat and responds to it with a series of psychological and physiological changes that include an experience of increased arousal and anxiety (Jarvis, 1999). In other words, stress involves a series of psychological changes that occur in the body as the body prepares itself for situations important for the survival of the individual (Cawte, 2016). Stress coping mechanisms are getting more and more attention day by day. Coping is the intensity or frequency of the stimulus perceived by the person in a stressful situation, and coping strategies with an active and dynamic method are divided into two classes problem-oriented coping and emotion-oriented coping. While problematic behaviors involve conscious and logical efforts to change the situation, behaviors directed at emotions generally include approaches such as acceptance, distancing, and seeking social support (Şahin and Durak, 1995; Aslan and Agbuga, 2014). According to Ramsey (1989), a problem is the act of choosing between ideas that are formed for a solution or solutions that can be. People can produce different types of reactions according to the problems they encounter. Problem-solving is known as social and emotional competence (Frey, Hirschgstein, and Guzzo, 2000; Korkut, 2002). In fact, instead of giving students skills in problem-solving, it is also important to determine the level of these skills. By evaluating the skills, it is possible to have an idea about the knowledge levels of the students in different fields and to direct the curriculum (Karataş, 2002). Because this harmony has important in determining the place and status of the person in society (Üstün and Bozkurt, 2003). For this reason, problem-solving skills must be gained within the training (Güzel, 2004).

With the development of technology, sports, which is one of the most important alternatives to inactivity in the modern lifestyle, should be done regularly for mental health as well as staying healthy. It is thought that sports make important contributions to the education of physically and psychologically healthy and qualified students (Şenduran and Amman, 2006). In case of any stress of university students; "the importance of the problem and being cautious and planned in the solution, evaluating the solution options, making conscious and logical efforts to change the situation; looking at things optimistically and tolerantly, evaluating problems more realistically and calmly; feeling helpless, asking for help from others for a solution, seeking the solution in supernatural forces; sharing problems with others," it can be said that they use stress coping styles at a similar level. University students may encounter different problems both in the educational process and in daily life. These current problems can cause situations that can cause negative stress in students. Based on the aim of investigating the effectiveness of sports in the coping with stress of students and their negative attitudes towards problems, the following hypotheses were tested;

H1-Sports have an effect on the stress coping levels of university students in terms of gender variables.

H2-Sports have an effect on the gender variable in the negative attitude levels of university students towards problems.

H3-Sports have an effect on the stress coping levels of university students in terms of age variable.

H4-Sports have an effect on the negative attitude levels of university students towards problems in terms of age variable.

H5-Sports have an effect on the stress coping levels of university students in terms of income variables.

H6- Sports have an effect on the income variable in the negative attitude levels of university students toward problems.

H7- In the stress coping levels of university students, sports have an effect on the variable of the department they are trained in.

H8- In the negative attitude levels of university students towards problems, sports have an effect on the variable of the department they are trained in.

H9- It has an effect on the stress-coping levels of university students in terms of the status of doing sports.

H10- It has an effect on the negative attitude levels of university students towards problems in terms of the variable of doing sports.

H11- It has an effect on the type of sport that university students have done in terms of their stress coping levels.

H12- It has an effect on the negative attitude levels of university students towards problems in terms of the type of sports variable they have done.

H13- It has an effect on the sports year variable that university students have done in their stress coping levels.

H14- It has an effect on the level of negative attitude of university students towards problems in terms of the variable of the sports year.

Assumptions;

It is expected that the student group to which the survey is applied will answer the survey questions sincerely and seriously.

This survey will be conducted impartially.

Students will participate in the research voluntarily.

Appropriate scales were used for the purpose of the study.

It will be ensured that the universe of the research is of a quality and number that will represent the sample group.

Limitations;

The research is limited to students studying at the University.

METHOD

University students may encounter different problems both in the education process and in daily life. These current problems can cause situations that can cause negative stress in students. In our country, studies stating that university students should be relieved psychologically and physically and contribute to negative attitudes towards stress and problems are not frequently encountered in the literature. In this context, our study aims to reveal the effect of sports on the issue of minimizing the level of negative attitudes of university students to problems while coping with stress.

In the light of the data to be obtained in line with this purpose, the methods of coping with the stress of sports will be comprehensively revealed, while the necessary situations for the transformation of the negative attitude levels of the sport towards the problems into positive attitudes will be revealed.

Research Model: This research will be carried out in the general screening model from the screening models. It is the research carried out on a group or sample to be taken from the universe where the number of elements is large to make a general judgment about this universe (Karasar, 1984; Creswell, 2013).

Universe-Sample (Working Group): The research group consists of students studying in various departments at universities in different regions in the fall semester of 2022-2023.

Data Collection Tools: Personal Information Form, which contains 7 variables (Gender, Age, Income, Department of Education, Doing Sports Status, Type of sport, age of Sports) developed by the researcher as data collection tool, developed by Moos (1993) and adapted to Turkish by Ballı and Kılıç (2016); The Scale of Coping Methods with Stress, consisting of 22 items and five sub-dimensions, and the Negative Attitude Scale towards Problems, which was developed in 2005 by Gosselin, Ladouceur, and Pelletier and adapted to Turkish by Akyay (2016), was used to measure the inadequacy of individuals in solving the problems of daily life in a 12-items 5-point Likert type.

Research Publication Ethics: This research was examined by the university ethics committee by the article dated 19.04.2023 and numbered E-93265200- 050.99-129801 of Bayburt University and it was unanimously decided by the members attending the meeting that the research proposal was by the ethical principles.

Data Collection: Research data were collected face-to-face and electronically.

Analysis of Data: The SPSS 26.0 statistical package program was used to evaluate the data. After applying descriptive statistics to the dataset, Kolmogorov-Smirnov and Shapiro-Wilk tests were performed for normality analyses. Since the data set showed a normal distribution, Paired Samples T Test, One-Way Analysis of Variance (ANOVA), and Posthoc tests were performed in combination with appropriate Posthoc tests in intergroup comparisons (Alpar, 2001).

FINDINGS

Table 1. Information on the demographic variables of the participants

		(N)	(%)	
Gender	Female	77	3.1	5
	Male	22	6.9	4
Age	17-19 years	35	5.0	1
	20-22 years	25	7.3	4
	23-25 years	48	6.5	1
	26 years and older	91	1.2	2
Family Income	5.500 TL and below	43	7.0	2
	5.501 TL - 11.002 TL	58	9.8	3
	11.003 TL and above	98	3.1	3
Department of Education	Physical Education and Sports Field	12	3.6	2
	Other Fields	87	6.4	7
Doing Sport Status	I do sports	92	3.6	4
	I do not do sports	07	6.4	5
Type of sport	Team Sports	31	4.6	1
	Individual Sports	61	9.0	2
How many years have you been doing sports?	1-3 years	44	6.0	1
	4-6 years	05	1.7	1
	7-9 years	2	.7	4
	10 years and more	01	1.2	1
	Total	99	00.0	8

When Table 1 is examined it is seen that; According to the gender variable of the students, there were 477 (53.1%) males and 422 (46.9%) females; According to the age variable, 17-19 years old 135 (15.0%), 20-22 years old 425 (47.3%), 23-25 years old 148 (16.5%), 26 years and older 191 people (21.2%); According to the family income variable, there were 243 (27.0%) people between 5.500 TL and below, 358 (39.8%) between 5.501 TL and 11.002 TL, 298 people (33.1%) above 11.003 TL; According to the variable of the department they study, the field of physical education and sports was 212 (23.6%), the other fields were 687 (76.4%); According to the variable of doing sports, there were 392 (43.6%) people who do sports and 507 (56.4%) people who do not sports; according to the type of sport variable, team sports are 131 (14.6%), individual sports are 261 people

(29.0%); According to the variable of how many years you have been doing sports, there are 1-3 years 144 (16.0%), 4-6 years 105 (11.7%), 7-9 years 42 (4.7%), 101 people (11.2%) 10 years and more.

Table 2. Descriptive statistical, normality, and reliability analysis of research data

Scale	Dimension	N	Minimum	Maximum	\bar{X}	Ss	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Başa	Problem-Solving	899	6	30	22.48	4.67	-.652	.728	.832
	Positive Evaluation	899	6	30	21.86	4.80	-.489	.308	.806
Stresle Çıkma	Analytics	899	6	30	23.12	4.37	-.861	1.47	.800
	Seeking Professional Support	899	2	10	4.86	2.25	.603	-.391	.695
	Seeking Environmental Support	899	2	10	6.40	1.96	-.106	-.412	.504
Negative Attitude to Problems		899	12	60	27.60	10.55	.619	.016	.921

When Table 2 is examined when the normality distribution states of the total scores of the levels of coping with stress and negative attitude towards problems are examined, Tabaschnick and Fidell (2013) state that "If the skewness and flatness coefficients in the scales are in the range of (-1.5, +1.5) values, the data will exhibit a normal distribution". In this context, it is seen that the flatness and skewness values of the data obtained in our study show normal distribution.

Table 3. Comparison of Participants' Levels of Coping with Stress and Negative Attitudes to Problems by Gender

Scale	Sub-dimensions	Gender	N	\bar{X}	S	t	p	
Coping with Stress	Problem-Solving	Female	477	21.96	4.30	-3.606	.000*	
		Male	422	23.08	4.99			
	Positive Evaluation	Female	477	21.74	4.56	-.834	.405	
		Male	422	22.01	5.06			
	Analytics	Female	477	22.66	4.18	-3.341	.001*	
		Male	422	23.64	4.53			
	Seeking Professional Support	Female	477	4.70	2.12	-2.361	.018*	
		Male	422	5.05	2.37			
	Seeking Environmental Support	Female	477	6.27	1.93	-2.151	.032*	
		Male	422	6.55	1.98			
	The scale of Negative Attitudes to Problems Total		Male	422	27.62	10.61	-.030	.976
			Female	477	21.96	4.30		

(p<0.05) *

When Table 3 is examined, it is seen that there are significant results in the sub-dimensions of problem solving, analysis, seeking professional support, and seeking environmental support in the stress coping scale according to the gender of the students; It is seen that there is no meaning in the positive evaluation sub-dimension and the total score of the negative attitude scale to problems.

Table 4. Comparison of Participants' Stress Coping and Negative Attitude to Problem Levels by Age

Scale	Sub-dimension	Group	N	\bar{X}	S	F	P	Tukey
Coping with Stress	Problem-Solving	17-19 years (a)	135	21.80	4.85	5.141	.002*	d>a,b
		20-22 years (b)	425	22.09	4.37			
		23-25 years (c)	148	23.04	5.05			
		26 years and older (d)	191	23.40	4.72			
	Positive Evaluation	17-19 years (a)	135	20.79	4.42	5.529	.001*	c>a,b d>a
		20-22 years (b)	425	21.62	4.81			
		23-25 years (c)	148	22.83	4.67			
		26 years and older (d)	191	22.42	4.96			
	Analytics	17-19 years (a)	135	21.91	4.38	8.633	.000*	c>a,b d>a,b
		20-22 years (b)	425	22.84	4.31			
		23-25 years (c)	148	23.77	4.15			
		26 years and older (d)	191	24.11	4.39			
	Seeking Professional Support	17-19 years (a)	135	4.33	2.05	4.570	.003*	c>a d>a
		20-22 years (b)	425	4.83	2.22			
		23-25 years (c)	148	5.29	2.65			
		26 years and older (d)	191	4.99	2.04			
	Seeking Environmental Support	17-19 years (a)	135	5.93	1.90	6.166	.000*	a<c d>a,b
		20-22 years (b)	425	6.30	1.87			
		23-25 years (c)	148	6.72	2.22			
		26 years and older (d)	191	6.73	1.89			
Scale of Negative Attitude to Problems Total	17-19 years (a)	135	30.56	10.87	7.179	.000*	a>b,c,d b>d	
	20-22 years (b)	425	27.96	10.22				
	23-25 years (c)	148	26.91	10.75				
	26 years and older (d)	191	25.26	10.37				

(p<0.05)*

When Table 4 is examined, it is seen that there are significant results in all of the sub-dimensions of the stress coping scale according to the age variables of the participants and in the total score of the negative attitude scale to problems.

Table 5. Comparison of Participants' Stress Coping and Negative Attitude to Problem Levels According to Family Total Income

Scale	Sub-dimension	Group	N	\bar{X}	S	F	P	Tukey
Coping with Stress	Problem-Solving	5.500 TL and below	243	22.58	5.05	.710	.492	
		5.501 TL - 11.002 TL	358	22.26	4.58			
		11.003 TL and above	298	22.67	4.45			
	Positive Evaluation	5.500 TL and below	243	22.13	5.06	.758	.469	
		5.501 TL - 11.002 TL	358	21.65	4.82			
		11.003 TL and above	298	21.91	4.55			
	Analytics	5.500 TL and below	243	22.90	4.80	.990	.372	
		5.501 TL - 11.002 TL	358	23.04	4.29			
		11.003 TL and above	298	23.40	4.08			
	Seeking Professional Support	5.500 TL and below	243	5.00	2.47	1.222	.295	
		5.501 TL - 11.002 TL	358	4.72	2.20			
		11.003 TL and above	298	4.91	2.11			
	Seeking Environmental Support	5.500 TL and below	243	6.39	2.12	1.534	.216	
		5.501 TL - 11.002 TL	358	6.28	1.90			
		11.003 TL and above	298	6.55	1.89			
	Scale of Negative Attitude to Problems Total	5.500 TL and below (a)	243	28.39	10.09	3.087	.046*	b<a,c
5.501 TL 11.002 TL (b)		358	26.53	10.02				
11.003 TL and above (c)		298	28.5	11.42				

(p<0.05)*

When Table 5 was examined, there were significant results in the total score of the negative attitude scale to problems according to the income status variables of the participants; In all of the sub-dimensions of the stress coping scale, it is seen that there is no meaning.

Table 6. Comparison of Participants' Stress Coping and Negative Attitude to Problem Levels According to the Departments

Scale	Sub-dimensions	Department	N	\bar{X}	S	T	P	
Coping with Stress	Problem-Solving	Physical Education and Sports Field	212	22.99	4.73	1.814	.070	
		Other Fields	687	22.33	4.64			
	Positive Evaluation	Physical Education and Sports Field	212	22.33	4.38	1.598	.110	
		Other Fields	687	21.72	4.91			
	Analytics	Physical Education and Sports Field	212	23.33	4.35	.792	.428	
		Other Fields	687	23.06	4.38			
	Seeking Professional Support	Physical Education and Sports Field	212	5.68	2.27	6.208	.000*	
		Other Fields	687	4.61	2.18			
	Seeking Environmental Support	Physical Education and Sports Field	212	6.75	1.89	2.961	.003*	
		Other Fields	687	6.29	1.97			
	Scale of Negative Attitude to Problems	Total	Physical Education and Sports Field	212	27.10	10.14	-.791	.429
			Other Fields	687	27.76	10.67		

(p<0.05)*

When Table 6 was examined, according to the department variables in which the participants were educated, there were significant results in the sub-dimensions of seeking professional support and seeking environmental support in the scale of coping with stress; It is seen that there is no meaning in the total score of the problem solving, positive evaluation and analytics sub-dimensions and the negative attitude scale to problems.

Table 7. Comparison of Participants' Stress Coping and Negative Attitude Levels to Problems According to Doing Sports Status

Scale	Sub-dimensions	Doing Sport Status	N	\bar{X}	S	T	P	
Coping with Stress	Problem-Solving	I do sports	392	23.24	4.60	4.308	.000*	
		I do not do sports	507	21.90	4.64			
	Positive Evaluation	I do sports	392	22.42	4.38	3.053	.002*	
		I do not do sports	507	21.44	5.06			
	Analytics	I do sports	392	23.54	4.16	2.544	.011*	
		I do not do sports	507	22.80	4.50			
	Seeking Professional Support	I do sports	392	5.23	2.30	4.320	.000*	
		I do not do sports	507	4.58	2.16			
	Seeking Environmental Support	I do sports	392	6.64	1.93	3.251	.001*	
		I do not do sports	507	6.22	1.96			
	Scale of Negative Attitude to Problems	Total	I do sports	392	27.00	10.63	-1.502	.134
			I do not do sports	507	28.07	10.47		

(p<0.05)*

When Table 7 was examined, it was found that there were significant results in all sub-dimensions of the stress coping scale according to the variables of the participants' doing sports status; In the total score of the negative attitude scale to problems, it is seen that there is no meaning.

Table 8. Comparison of Participants' Stress Coping and Negative Attitude to Problems by Type of Sports

Scale	Sub-dimensions	Type of Sports	N	\bar{X}	S	T	P	
Coping with Stress	Problem-Solving	Team Sports	131	23.41	4.76	.531	.596	
		Individual Sports	261	23.15	4.52			
	Positive Evaluation	Team Sports	131	22.62	4.54	.636	.526	
		Individual Sports	261	22.32	4.30			
	Analytics	Team Sports	131	23.47	4.29	-.232	.817	
		Individual Sports	261	23.57	4.10			
	Seeking Professional Support	Team Sports	131	5.37	2.46	.818	.414	
		Individual Sports	261	5.16	2.22			
	Seeking Environmental Support	Team Sports	131	6.59	2.08	-.366	.715	
		Individual Sports	261	6.67	1.85			
	Scale of Negative Attitude to Problems		Team Sports	131	26.52	10.86	-.627	.531
	Total		Individual Sports	261	27.24	10.53		

(p<0.05)*

When Table 8 was examined, there was no significant difference in the total score of the stress coping scale sub-dimensions and the negative attitude scale to problems according to the type of sports variables of the participants.

Table 9. Comparison of Participants' Stress Coping and Negative Attitude to Problem Levels by Year of Doing Sports

Scale	Sub-dimensions	Group	N	\bar{X}	S	F	P	Tukey
Coping with Stress	Problem-Solving	1-3 years	144	22.38	4.45	3.359	.019*	a<d
		4-6 years	105	23.49	4.55			
		7-9 years	42	23.21	4.48			
		10 years and more	101	24.21	4.73			
	Positive Evaluation	1-3 years	144	21.95	4.42	1.360	.255	
		4-6 years	105	23.08	4.24			
		7-9 years	42	22.45	3.79			
		10 years and more	101	22.39	4.66			
	Analytics	1-3 years	144	23.00	4.46	2.016	.111	
		4-6 years	105	23.69	3.83			
		7-9 years	42	23.21	3.74			
		10 years and more	101	24.28	4.16			
	Seeking Professional Support	1-3 years	144	5.03	2.22	2.329	.074	
		4-6 years	105	5.60	2.35			
		7-9 years	42	4.64	2.06			
		10 years and more	101	5.38	2.41			
	Seeking Environmental Support	1-3 years	144	6.36	1.98	3.893	.009*	a<b
		4-6 years	105	7.11	1.83			
		7-9 years	42	6.23	1.63			
		10 years and more	101	6.74	1.98			
Scale of Negative Attitude to Problems		1-3 years	144	27.13	10.40	2.736	.043*	b>d
	4-6 years	105	29.13	11.20				
	7-9 years	42	26.02	10.04				
Total	10 years and more	101	25.01	10.32				

(p<0.05)*

When Table 9 was examined, it was found that there were significant results in the total score of the problem-solving and seeking environmental support sub-dimensions and the negative attitude to problems scale in the stress coping scale according to the participant year of doing sports variables; positive evaluation, analytics and seeking professional support sub-dimensions do not seem to make any sense.

CONCLUSION and DISCUSSION

The results based on the findings obtained in the research are discussed in this section.

According to the research findings in Table 3, which shows the differences of university students according to gender variable in the stress coping scale, it was determined that there were significant results in problem-solving, analytics, seeking professional support, and seeking environmental support sub-dimensions and the H1 hypothesis was supported by sufficient evidence. It is seen that there is no meaning in the total score of the Positive Evaluation sub-dimension and the Negative Attitude to Problems scale. The H2 hypothesis has not been supported by sufficient evidence.

Altıparmak (1994), Williams and McGillicuddy (2000), Kimball and Freysinger (2003), Aslan et al. (2006), Ceylan (2006), Anshel and Sutarso (2007), Çankıroğlu (2007), Nicholls et al. (2007), Arsan and Koruç (2009), Çetin ve Kuru (2010), Kara (2010), Kırımoğlu et al. (2011), Aslan ve Agbuga (2014), Üstün et al. (2014), Aşçı et al. (2015) and Düğencin (2018) examined the levels of coping with stress according to gender in many sub-dimensions and they found meaningful results which supports the results we have found. Contrary to the results we found when the literature was examined, Tural (1994), Temiz (2006), Taşğın et al. (2011), Karakaş and Koç (2014), Turkey and Sökmen (2014) and Eraslan (2015) did not find any statistically significant difference between the stress coping levels of male and female participants in their research examining the students of the Department of Physical Education and Sports. In addition, Bulut (2005), Turunç (2009), Karagül (2011), Berk (2017), Biricik (2018) and Kaygusuz and Karagün (2021) found that gender is not a factor in coping with stress. The results found are not similar to the findings obtained in our study. Contrary to the results we found in the levels of negative attitudes towards problems in terms of gender, Lotfi et al. (2020) found that there were statistically significant differences between males and females in their studies and when this difference was examined, female students had lower negative attitudes towards problems compared to male students. It is thought that the reason for this situation may be because the study was applied to different sample groups.

In Table 4, it is seen that there are significant results in all of the sub-dimensions of the stress coping scale according to the age variables of the participants and the total score of the Scale of Negative Attitude to Problems and the H3 – H4 hypothesis is supported by sufficient evidence.

The fact that Goyen and Anshel (1998), Anshel and Delany (2001), Bebetos and Antoniou (2003), Erkmen and Çetin (2008), Kara (2010), Üstün et al. (2014), Aktaş (2015), Kabul (2016), Biricik (2018) and Düğenci (2018) found significant results in many sub-dimensions when the levels of coping with stress according to age

variable were examined supports the results we have found. Contrary to the results we found when the literature was examined, Taşğın et al. (2011), Kırımoğlu et al. (2011), Aşçı et al. (2015), Eraslan (2015), Kurt (2017), Berk (2017) and Kaygusuz and Karagün (2021) concluded that age status was not a factor in coping with stress in their researches. It is thought that the reason for the differentiation of the research results is due to the difference in the applied sample groups.

In Table 5, the H5 hypothesis was not supported by sufficient evidence because there was no statistical significance in any of the sub-dimensions of the stress coping scale according to the income status variables of the participants. The total score of the Negative Attitude to Problems scale sufficiently proves the H6 hypothesis that there are significant results. In their research with athletes in the literature, Aktaş (2015) and Berk (2017) found that there was no statistical meaning in stress-coping situations according to family income level. Aşçı et al. (2015), who studied with university students, concluded that family income status did not affect coping with stress. In addition, Myers and Diener (1995) support the conclusions we have found by mentioning that income status does not have any effect on life satisfaction. Contrary to the results we found, Düğenci (2018) found that there were statistically significant results in the levels of coping with stress according to the income variable in his research.

When Table 6 is examined, it partially supports the H7 hypothesis that there are significant results in the sub-dimensions of seeking professional support and seeking environmental support in the scale of coping with stress according to the department variables in which the participants were educated. It is seen that there is no meaning in the total score of the Problem Solving, Positive Evaluation, and Analytics sub-dimensions and the scale of Negative Attitude to Problems, and the H8 hypothesis is not supported by sufficient evidence. When the results of the research are examined in detail, it is seen that students studying in the field of physical education and sports sciences apply more to professional and environmental support when it is considered that their environmental relations are better.

Çetin and Kuru (2010) and Sürek (1994) concluded in their studies that the departments where university students study are effective in coping with stress. Contrary to the results we found, Dağ (1990), Şahin (1999), Yıldırım (2003), and Eraslan (2015) found that there was no statistical meaning as a result of the average score of the stress coping scale of the students of the faculty of sports sciences according to the departments.

When Table 7 was examined, it was found that there were significant results in all sub-dimensions of the stress coping scale according to the variables of the participants' doing sports status; It adequately proves the H9 hypothesis. In the total score of the Negative Attitude to Problems scale, it is seen that there is no meaning. It does not adequately prove the H10 hypothesis.

Kaygusuz and Karagün (2021) support the results we have found by stating that sports are effective in coping with stress in their research when the literature is examined.

Regular exercise plays an important role in coping with stress. In addition to being physically healthier and fitter, individuals who do sports can gain more self-confidence in coping with stress. While sports reduce stress reactions in the body with their physiological effects, it is also recommended as an effective strategy to combat stress by providing mood regulation and mental relaxation with its psychological effects.

When Table 8 was examined, there was no significant difference in the total score of the stress coping scale sub-dimensions and the negative attitude scale to problems according to the type of sports variables of the participants. H11 – does not adequately prove the H12 hypothesis. Ceylan (2006), Çağlayan et al. (2008), Çetin and Kuru (2010), and Eraslan (2015), who found results that supported the results we found, stated in their studies that the type of sports performed by university students did not affect coping with stress. Contrary to the results we found, Park (2000), Arsan (2007), Nicholls et al. (2007), Arsan and Koruç (2009), Besharat and Pourbohlool (2011), Kazemi and Kohandel (2015), Sulu et al. (2021) have found in their studies that team sports players need more coping strategies than individual sports players. One of the reasons why stress coping styles are more developed in individual sports branches than in team sports branches can be shown as the fact that success and failure in individual sports belong to the athlete and the failures and mistakes that occur in team sports are shared by the whole team.

In Table 9, according to the variables of the participants' year of doing sports, there were significant results in the total score of the Problem-solving and seeking environmental support sub-dimensions and the Negative Attitude to Problems scale in the stress coping scale; H13 – Partially proves the H14 hypothesis. It is seen that there is no meaning in the sub-dimensions of Positive Evaluation, analytics, and seeking professional support. Contrary to the results we found, Aktaş (2015) and Berk (2017) concluded in their research with athletes that there was no statistical sense in the situations of coping with stress according to the time they dealt with the sports branch. Some research shows that regular exercise positively affects cognitive function and problem-solving ability. A study in the literature (Etnier et al., 1997) found that adolescents who engaged in physical activity regularly had better problem-solving and mental flexibility skills. In addition, it has been observed that this positive effect increases as the duration and frequency of doing sports increases (Tompsonski et al., 2008).

However, it is thought that the positive effect of sports on problem-solving is because it increases mental functions. Doing sports regularly has the potential to improve problem-solving skills. Physical activity can reduce the stress response by lowering the level of the stress hormones cortisol and adrenaline in the body. This can contribute to the fact that sport functions as a natural antidepressant and anxiety reducer in the fight against stress. Many studies have shown that sports reduce stress and anxiety levels and improve mood. For example, one meta-analysis (Ledochowski et al., 2015) found that regular physical activity had a positive effect on anxiety and depression, which improved both physical and mental health. The effect of doing sports on stress coping mechanisms is also based on increasing the feeling of self-sufficiency. Sport is a process full of

achievements and goals, and doing sports regularly allows one to witness one's achievements. This in turn boosts a person's self-esteem and can help them cope better with stress in daily life.

It is stated by researchers that sports and physical activity play a role in reducing a person's stress status, increasing the degree of physical stability, and developing psychological resilience (Düzen, 2021). Stress is an inevitable part of daily life and, when not managed properly, can have negative effects on physical and mental health. Doing sports stands out as an effective strategy to combat stress. Here are some aspects of sports that are important in dealing with stress:

Endorphin Release: Doing sports triggers the release of natural happiness hormones called endorphins in the brain. Endorphins create a positive mood and a slight feeling of euphoria that occurs after physical activity. In this way, the effects of stress are reduced and a positive change in mood is observed.

Stress Reduction and Relaxation: Doing sports allows the muscles to relax and the tension accumulated in the body to decrease. Aerobic activities, in particular, can help lower levels of cortisol, which are stress hormone. This makes the person feel more calm and relaxed.

Mental Purification: Doing sports helps you get away from stressful thoughts and clear your mind. Focusing on yourself and regulating your movements during sports can keep the mind busy and prevent negative thoughts.

Self-Confidence and Self-Esteem: Doing regular sports can strengthen your self-confidence and self-esteem by increasing your physical fitness. Feeling better about yourself creates a better mood for dealing with stress.

Regular Rhythm and Routine: Doing sports helps you establish a regular rhythm and routine. A regular fitness program allows you to better adapt to other stressors in your daily life and creates a better structure for dealing with stress.

Social Interaction: Some sports are done in the form of team games or group activities. These types of activities can help you build strong bonds between people by increasing social interaction. Social support is an important factor in combating stress, and doing sports with friends can strengthen this support network.

In conclusion, doing sports is an effective way to cope with stress. Physical activity provides significant benefits for both the body and mind due to its effects in combating stress. Exercising regularly can reduce stress levels and lead to a more balanced and happy life. But remember that everyone's ways of dealing with stress can be different. If doing sports doesn't suit you, you can try other stress-reducing techniques, such as meditation, yoga, artistic activities, or spending time in nature, which can also help you cope with stress. In this context, when the values that emerged in our research are examined, it can be said that sports are important factors in coping with stress.

SUGGESTIONS

The following suggestions can be given to those who will do research after us.

- ✓ Investigation of stress levels in individuals who do regular sports
- ✓ The research group should be selected from different branches to examine the effect of the branch, and the type and duration of the sports activity to be examined in the research should be specified. For example, it is possible to compare the effects of different sports activities such as regular walking, running, yoga, and cycling on stress.
- ✓ Long-term monitoring (longitudinal) or short-term experimental (randomized controlled) methods can be used to understand the effect of stress on sports when determining the research design.
- ✓ It is important to use reliable and valid stress measurements to measure stress levels. These measurements may include stress questionnaires, as well as biomarkers such as blood pressure, heart rate, or cortisol levels.

ETHICAL TEXT

In this article, journal writing rules, publication principles, research and publication ethics rules, journal ethics rules were followed. Responsibility for all kinds of violations related to the article belongs to the authors. This research was examined by the university ethics committee by the article dated 19.04.2023 and numbered E-93265200- 050.99-129801 of Bayburt University and it was unanimously decided by the members attending the meeting that the research proposal was by the ethical principles.

Author(s) Contribution Rate: Makale sonunda; The contribution rate of this first author is %60, and the contribution rate of the second author is %40.

REFERENCES

- Ağbuğa, B. ve Şener, M. R. (2016). Investigation of the Relationship Between Stress Coping and Problem-Solving Skills of Students of the Department of Physical Education and Sports Teaching. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 1), 139-145. Doi : 10.14486/IntJSCS542
- Aktaş, N. (2015). *Perceived sources of stress and coping approaches in female volleyball players* (Master's thesis), Kütahya Dumlupınar University/Institute of Health Sciences. Kutahya.
- Akyay, A. (2016). *Adaptation of anxiety and anxiety scale, negative attitude scale to problems and cognitive avoidance scale into Turkish, validity and reliability*. (Master's thesis). Üsküdar University Institute of Social Sciences. Istanbul.
- Alpar, R. (2001). *Applied statistics in sports science*. Ankara. Nobel Publishing Distribution.
- Alpertonga, H., Ünsar, A. S., ve Akin, Y. K. (2016). A field study to determine the anxiety and stress levels of students of the school of physical education and sports. *Journal of Social Economic Research*, 16(32), 71-83. <https://doi.org/10.30976/susead.302136>

- Altıparmak, M. E. (1994). *The effect of sports on coping strategies used in stress experiences in adolescents.* (PhD Thesis). Dokuz Eylül University, Institute of Health Sciences. Izmir.
- Anshel, M. H & Delany J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24 (4), 329-353.
- Anshel, M.H., & Saturso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 1-24. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.003>
- Arsan, N. (2007). *Determination of stress coping behaviors of athletes in turkey.* Hacettepe University Health Sciences Master's Thesis Institute, Ankara.
- Arsan, N., ve Koruç, Z. (2009). Determining the strategies of athletes to cope with stress. *Journal of Sports Medicine*, 44(4), 131-138.
- Aslan, N. (2007). *Determination of stress coping behaviors of athletes in Turkey.* (Master's Thesis). Hacettepe University Institute of Health Sciences, Department of Sports Sciences and Technologies. Ankara.
- Aslan, S., & Agbuga, B. (2014). Investigation of elite taekwondo athletes' coping styles with stress. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*. SI(1): 111-118 Doi : 10.14486/IJSCS8381
- Aşçı, Ö., Hazar, G., Kılıç, E., ve Korkmaz, A. (2015). Identification of causes of stress and ways of coping with stress in university students. *Uşak University Journal of Social Sciences*, 8(4), 213-232.
- Ballı, A. İ., ve Kılıç, K. C. (2016). Adaptation of the stress coping methods scale to Turkish: validity and reliability study. *Ç.U. Journal of Social Sciences Institute*, Volume 25, Issue 3, Pages 273-286.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97,1289- 1296. <https://doi.org/10.2466/pms.2003.97.3f.1289>
- Berk, A. (2017). *Examination of the relationship between the problem-solving skills of elite athletes and their stress coping styles* (Master's thesis). Kütahya Dumlupınar University/Institute of Health Sciences. Kütahya.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Scientific Research Psychology*, 2(7), 760-765.
- Bulut, B. N. (2005). "Stressful life events in primary school teachers and the relationship of stress coping styles with various variables". *Kastamonu Education Magazine* 2005; 13/2: 467-478.
- Cawte, J. (2016). *Executive athlete*. Bookbaby, Australia.
- Ceylan, M. (2006). *The influence of the gender and personality variable on the use of cognitive strategies in coping with stress.* Master's Thesis. Ege University, Institute of Health Sciences. Izmir.
- Creswell, J. W. (2013). *Research design.* (Translated by Demir, SB.). The Book that Educates. Ankara.
- Çankıroğlu, S. B. (2007). *Examination of stress coping and exam anxiety of university candidate adolescents in terms of some variables* (Master's thesis, Sakarya University). Sakarya.
- Düğenci, A. (2018). *Examination of stress coping methods and life satisfaction levels of physical education and sports students* (Master's thesis, Balıkesir University Institute of Health Sciences). Balıkesir.
-

- Düzen, A. Ç. (2021). *Examination of the psychological resilience and happiness levels of high school students according to the status of doing sports (Tokat province example)* (Master's thesis, Amasya University). Amasya Turkey
- Eraslan, M. (2015). Investigation of Personality Traits and Stress Coping Styles of University Students Studying in Sports Departments According to Various Variables. *Journal of Mehmet Akif Ersoy University Institute of Social Sciences*, 7(12), 65-82.
- Erkmen, N., ve Çetin, M. Ç. (2008). The Relationship of Physical Education Teachers' Stress Coping Styles with Some Variables. *Journal of Selcuk University Institute of Social Sciences*, 19:231-242.
- Etnier, M. (1997). Lower Pescado Village Faunal Data.
- Frey, K. S., Hirschstein, M. K., & Guzzo, B. A. (2000). "Second step: preventing aggression by promoting social competence" *Journal of Emotional and Behavioral Disorders* 8(2) 102-112. <https://doi.org/10.1177/10634266000800206>
- Gosselin, P., Ladouceur, R., & Pelletier, O. (2005). Evaluation de l'attitude d'un individu face aux différents problèmes de vie Questionnaire d'Attitude face aux Problèmes. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 15, pp. 141- 153. [https://doi.org/10.1016/S1155-1704\(05\)81235-2](https://doi.org/10.1016/S1155-1704(05)81235-2)
- Goyen, M. J. & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19,469-486 [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)80051-3](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)80051-3)
- Güzel, A. (2004) *Investigation of the Relationship Between Marmara University Students' Learning Styles and Problem-Solving Skills*. (Master's Thesis). Marmara University, Institute of Educational Sciences, Department of Educational Sciences, Istanbul.
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. Routledge, London.
- Kara, D. (2010). Examination of stress coping attitudes of university students in terms of different variables. *Productivity Magazine*, 3:179-194.
- Karadağlı, E. (2019). *Examination of the personality characteristics and stress coping styles of the student candidates who are preparing for the physical education and sports school departments of the universities* (Master's thesis, Bartın University, Institute of Educational Sciences). Bartın
- Karagül, M. (2011). *Organizational stress and stress management*. Balıkesir University, Institute of Social Sciences, Balıkesir.
- Karakaş, A. & Koç, M. (2014). The relationship between coping with stress and religious coping methods: examining it in terms of various variables. *Journal of Humanities and Social Sciences Research*, 3(3), 610-631. Doi: 10.15869/itobiad.88954
- Karasar, N. (1984). *Scientific research method*. Ankara: Hacetepe Taş Bookstore, 1754- 1755.
- Karataş, İ. (2002). *The level of 8th-grade students to use the types of information used in the problem-solving process*. (Master's thesis). KATU. Graduate School of Natural and Applied Sciences. Trabzon.
-

- Kayğusuz, Ş. & Karagün, E. (2021). Attitudes of Istanbul European side fitness coaches to burnout, coping with stress and seeking help. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17 (35), 2102-2124. DOI: 10.26466/opus.784499
- Kazemi, A., & Kohandel, M. (2015). The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players. *Biological Forum*, 7(1), 656–661.
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, Stress and Coping: the Sport Participation of Collegiate Student-Athletes. *Leisure Sciences*. 25 (2-3), 115-142. <https://doi.org/10.1080/01490400306569>
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., & Temiz, A. (2011). Investigation of stress coping styles of physical education and sports teachers working in primary and secondary schools aydın province example. *Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 5 (2), 144-154. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53555/713355>
- Korkut, F. (2002). Problem-solving skills of high school students. *Hacettepe University Journal of Faculty of Education*, 23 (23). 177-184
- Kurt, İ. (2017). *Symptoms of stress in coaches working in the Istanbul amateur division and the coping methods they use* (Master's thesis). Kütahya Dumlupınar University, Institute of Health Sciences. Kutahya
- Ledochowski, L., Ruedl, G., Taylor, A. H., & Kopp, M. (2015). Acute effects of brisk walking on sugary snack cravings in overweight people affect and responses to a manipulated stress situation and a sugary snack cue: a crossover study. *PloS one*, 10(3), e0119278. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119278>
- Moos, R. (1993). *Coping responses inventory: Professional manual (2nd ed.)*. New York: PAR Assessment Resources.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1):10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- 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. <https://doi.org/10.1080/02640410701230479>
- Özbekçi, F. (1989). *Investigation of competition stress levels in different sports* (Doctoral dissertation), Marmara University, Istanbul.
- Ramsey, R.F. (1989). "Effective problem solving." *The Shild & Lance*, 7 (4).
- Sulu, B., Bayar Koruç, P. & Çakaloğlu, E. (2021). Individual and team athletes' self-efficacy and stress coping strategies. *Spormetre Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19 (2), 112-122. DOI: 10.33689/spormetre.800249
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stress coping styles scale: adaptation for university students, *Turkish Journal of Psychology*, 10: 56-73.
- Şenduran, F., ve Amman, T. (2006). "Problem-Solving approaches of athlete and non-athlete secondary school students",9. *International Sport Sciences Congress*, 3-5 November. Mugla University Atatürk Cultural Center, Mugla.
-

- Taşğın, Ö., ve Çağlayan, H. S. (2011). Investigation of stress coping styles of physical education and sports teacher education department students. *Van Yuzuncu Yıl University Journal of Faculty of Education* 8(Özel). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13708/165966>
- Temiz, A. (2006). *Stress sources, stress responses and ways to cope with stress of physical education teachers (Hatay Province Application)*. Master's Thesis. Gazi University Institute of Health Sciences, Department of Physical Education and Sports, Ankara.
- Tural, N. (1994). *Physical education teachers' sources of stress, stress responses, and ways to cope with stress*. Master's Thesis. Dokuz Eylül University Institute of Social Sciences, Izmir.
- Türkay, H., & Sökmen, T. (2014). Department of physical education and sports body's motivation in sports and stress coping styles. Retrieved from *İnönü University Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 1 (3), 1-9. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inubesyo/issue/8689/108571>
- Turuç, Y. (2009). *Sources of stress in factory workers and methods of coping with stress* (Unpublished Master's Thesis). Trakya University Faculty of Medicine, Institute of Health Sciences, Department of Public Health. Edirne.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 20, 111-131.
- Ustun, U. D., Gumusgul, O., Demirel, M., & Goral, M. (2014). Ways of coping with stress: A study on taekwondo trainers in Turkey. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 4(4), 519-526.
- Üstün, A., ve Bozkurt, E. (2003). "Some Occupational Factors Affecting the Problem-Solving Skills of Primary School Principals According to Their Self-Perception", *Kastamonu Education Journal*. March 11 (1), 13-20,
- Williams, K., & McGillicuddy-De. Lisi, A. (2000). Coping strategies in adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 20(4). [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)00025-8](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)00025-8)

SPORTİF DEĞİŞKENLERİN STRESLE BAŞA ÇIKMA VE PROBLEMLERE KARŞI OLUMSUZ TUTUM DÜZEYİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ

Öz

Üniversite öğrencilerinin stres ve problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinin spor ve farklı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanan bu çalışma genel tarama modeli ile gerçekleştirilmiştir. Araştırma grubu 422 erkek ve 477 kadın üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Veri toplama araçları olarak araştırmacılar tarafından geliştirilen “Kişisel Bilgi Formu” ile birlikte Moos (1993) tarafından geliştirilen; Ballı ve Kılıç (2016) tarafından Türkçe ‘ye uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği” ile Gosselin, Ladouceur, ve Pelletier tarafından 2005 yılında geliştirilip Akyay (2016) tarafından Türkçe ‘ye uyarlanan; “Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Veriler SPSS 26.0 paket programı ile analiz edildi. Bağımsız değişkenin kategori sayısına bağlı olarak ikili gruplarda Independent Student T-Testi, çoklu gruplarda ise Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile Posthoc testlerinden LSD testi kullanıldı. Araştırmada üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerinin, yaşlarının, aile gelir düzeylerinin, öğrenim gördükleri bölümlerinin, spor yapma durumlarının, yapmış oldukları spor türlerinin ve spor yapma sürelerinin stresle başa çıkma durumlarını etkilediği; problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerini ise yaşlarının, aile gelir düzeylerinin ve spor yapma sürelerinin etkilediği görüldü. Sonuç olarak sporun stresle başa çıkma durumlarını etkilediği ve problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerini etkilemediği tespit edildi. Farklı yaş grubu ve farklı kademelerdeki öğrencilerde farklı değişkenler incelenerek sporun stresle başa çıkma durumunda önemi daha ayrıntılı araştırılması önerilir.

Anahtar Kelimeler: Problem, Spor, Stres, Üniversite Öğrencisi.

GİRİŞ

Stres, bireyin tehdit algıladığı ve buna artan uyarılma ve endişe deneyimini içeren bir dizi psikolojik ve fizyolojik değişiklik ile yanıt vermesi olarak tanımlanır (Jarvis, 1999). Diğer bir deyişle, stres, bireyin hayatta kalması için önemli durumlarda vücudun kendisini hazırlarken vücutta meydana gelen bir dizi psikolojik değişikliği içerir (Cawte, 2016). Stresle başa çıkma mekanizmaları gün geçtikçe daha fazla dikkati çekmeye başlamıştır. Başa çıkma, stres oluşturan bir durumda kişinin algıladığı uyarının şiddetini veya sıklığını aktif ve dinamik bir yöntemle başa çıkma stratejileri temel olarak probleme yönelik başa çıkma ve duygulara yönelik başa çıkma olarak iki sınıfa ayrılmaktadır. Problemleri davranışlar durum değiştirmeye yönelik bilinçli ve mantıklı çabaları içerirken, duygulara yönelik olan davranışlar ise genelde kabullenme, uzaklaşma ve sosyal destek arama gibi yaklaşımları içermektedir (Şahin ve Durak, 1995; Aslan ve Agbuga, 2014). Ramsey'e (1989) göre problem, çözüm için oluşturulan fikirler veya olabilecek çözümler içerisinde seçim yapma eylemidir. İnsanlar karşılaştıkları problemlere göre farklı türde tepkiler ortaya çıkarabilmektedirler. Problem çözme aslında sosyal ve duygusal bir yeterlilik olarak bilinmektedir (Frey, Hirschgstein ve Guzzo, 2000; Korkut, 2002). Aslında öğrencilere problem çözüme beceri kazandırmak yerine bu becerilere ne düzeyde sahip olduğunu belirlemekte de önemlidir. Becerilerin değerlendirilmesi ile hem öğrencilerin farklı alanlardaki bilgi düzeyleri hakkında fikir sahibi olunur hem de öğretim programlarına yön verilebilir (Karataş, 2002). Çünkü bu uyum kişinin toplumdaki yerini, statüsünü belirleyecek öneme sahiptir (Üstün ve Bozkurt, 2003). Bu sebepten dolayı eğitim içerisinde problem çözme becerisi de mutlaka kazandırılmalıdır (Güzel, 2004).

Teknolojinin gelişimi ile birlikte modern yaşam tarzında hareketsizliğe karşı en önemli alternatiflerden biri olan spor sağlıklı kalabilmenin yanı sıra ruhsal sağlık için düzenli bir şekilde yapılması gerekmektedir. Fiziki ve psikolojik açıdan sağlıklı ve nitelikli öğrenci yetiştirilmesinde sporun önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir (Şenduran ve Amman, 2006).

Üniversite öğrencilerinin herhangi bir stres durumunda; "problemin önemi ve çözümde temkinli ve planlı olma, çözüm seçeneklerini değerlendirme, durumu değiştirmeye yönelik bilinçli ve mantıklı çaba gösterme; olaylara iyimser ve hoşgörülü bakma, sorunları daha gerçekçi ve sakin şekilde değerlendirme; kendini çaresiz hissetme, çözüm için başkalarından yardım isteme, çözümü doğaüstü güçlerde arama; sorunları başkalarıyla paylaşma," gibi stresle başa çıkma tarzlarını benzer düzeyde kullandıkları söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin hem eğitim sürecinde hem de günlük yaşamda farklı problemlerle karşılaşabilmektedirler. Mevcut karşılaşılan bu problemler öğrencilerde olumsuz stres yaratabilecek durumlara neden olabilmektedir. Öğrencilerin stresle başa çıkma ve problemlere karşı olumsuz tutumlarında sporun etkinliğini araştırma amacına dayanarak aşağıdaki hipotezler test edilmiştir;

H1-Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinde sporun cinsiyet değişkeni açısından etkisi vardır.

H2-Üniversite öğrencilerinin problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinde sporun cinsiyet değişkeni açısından etkisi vardır.

H3-Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinde sporun yaş değişkeni açısından etkisi vardır.

H4-Üniversite öğrencilerinin problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinde sporun yaş değişkeni açısından etkisi vardır.

H5-Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinde sporun maddi gelir değişkeni açısından etkisi vardır.

H6-Üniversite öğrencilerinin problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinde sporun maddi gelir değişkeni açısından etkisi vardır.

H7-Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinde sporun eğitim aldığı bölüm değişkeni açısından etkisi vardır.

H8-Üniversite öğrencilerinin problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinde sporun eğitim aldığı bölüm değişkeni açısından etkisi vardır.

H9-Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinde spor yapma durumu değişkeni açısından etkisi vardır.

H10-Üniversite öğrencilerinin problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinde spor yapma durumu değişkeni açısından etkisi vardır.

H11-Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinde yapmış olduğu spor türü değişkeni açısından etkisi vardır.

H12-Üniversite öğrencilerinin problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinde yapmış olduğu spor türü değişkeni açısından etkisi vardır.

H13-Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinde yapmış olduğu spor yılı değişkeni açısından etkisi vardır.

H14-Üniversite öğrencilerinin problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinde yapmış olduğu spor yılı değişkeni açısından etkisi vardır.

Varsayımlar;

Anketin uygulandığı öğrenci grubu anket sorularını samimi ve ciddi bir şekilde yanıtlanması beklenmektedir.

Bu anket uygulanmasında tarafsız bir şekilde davranılacaktır.

Öğrenciler araştırmaya gönüllü olarak katılımı sağlanacaktır.

Araştırmanın amacı için uygun ölçekler kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini örnek gurubu temsil edecek nitelikte ve sayıda olması sağlanacaktır.

Sınırlılıklar;

Araştırma Üniversitede öğrenim gören öğrencilerle sınırlandırılmıştır.

YÖNTEM

Üniversite öğrencilerinin hem eğitim sürecinde hemde günlük yaşamda farklı problemlerle karşılaşabilmektedirler. Mevcut karşılaşılan bu problemler öğrencilerde olumsuz stres yaratabilecek durumlara neden olabilmektedir. Ülkemizde üniversite öğrencilerinin stres ve problemlere karşı olumsuz tutum sergilemelerine yönelik onları psikolojik ve fiziksel anlamda rahatlatacak ve buna katkı sağlayacak yöntemlerin uygulanması gerektiğini belirten çalışmalara literatürde pek rastlanmamaktadır. Bu bağlamda çalışmamız, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma ile birlikte aynı zamanda problemler karşısında olumsuz tutum düzeylerini en aza indirme konusu üzerine, sporun etkisini ortaya çıkarmayı amaçlamaktadır.

Bu amaç doğrultusunda elde edilecek veriler ışığında, sporun stersle başa çıkma yöntemleri kapsamlı olarak ortaya koyulurken, sporun problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinin olumlu tutuma dönüştürülmesi için gerekli durumlar açığa çıkarılacaktır.

Araştırma Modeli: Bu araştırma tarama modellerinden genel tarama modelinde gerçekleştirilecektir. Eleman sayısının çok olduğu evrende ve bu evren hakkında genel bir yargıya varmak amacı ile ondan alınacak bir grup ya da örneklem üzerinden yapılan araştırmalardır (Karasar, 1984; Creswell, 2013).

Evren-Örneklem (Çalışma Grubu): Araştırma grubunu 2022-2023 güz döneminde, farklı bölgelerde yer alan üniversitelerde, çeşitli bölümlerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları: Veri toplama araçları olarak araştırmacı tarafından geliştirilen demografik özelliklere belirlemeye yönelik 7 değişkenin bulunduğu (Cinsiyet, Yaş, Maddi gelir, Eğitim gördüğü bölüm, Spor yapma durumu, Yapmış olduğu spor türü, Spor yaşı) Kişisel Bilgi Formu, Moos (1993) tarafından geliştirilip Ballı ve Kılıç (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan; 22 madde ve beş alt boyuttan oluşan Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği ile Gosselin, Ladouceur, ve Pelletier 2005 yılında geliştirilip Akyay (2016) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan 12 maddelik 5'li likert tipinde oluşturulan bireylerin gündelik hayatın problemlerini çözmede ki yetersizliklerini ölçmeye yarayan Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği kullanıldı.

Araştırma Yayın Etiği: Bu araştırma Bayburt üniversitesi 19.04.2023 tarihli ve E-93265200- 050.99-129801 sayılı yazısı gereği üniversite etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Verilerin Toplanması: Araştırma verileri yüz yüze ve elektronik ortamda toplandı.

Verilerin Analizi: Verilerin değerlendirilmesinde SPSS 26.0 istatistik paket programı kullanıldı. Veri setine tanımlayıcı istatistikler uygulandıktan sonra, normallik analizleri için Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri yapıldı. Veri seti normal dağılım gösterdiğinden dolayı, Paired Samples T Testi, çoklu gruplar arası karşılaştırmalarda Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) ile birlikte uygun olan Posthoc testleri yapıldı (Alpar, 2001).

BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların demografik değişkenlerine ilişkin bilgiler

		(N)	(%)	
Cinsiyet	Kadın	77	3.1	5
	Erkek	22	6.9	4
Yaş	17-19 yaş arası	35	5.0	1
	20-22 yaş arası	25	7.3	4
	23-25 yaş arası	48	6.5	1
	26 yaş ve üzeri	91	1.2	2
Aile Geliri	5.500 TL ve altı	43	7.0	2
	5.501 TL - 11.002 TL arası	58	9.8	3
	11.003 TL ve üzeri	98	3.1	3
Eğitim Gördüğünüz Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Alanı	12	3.6	2
	Diğer Alanlar	87	6.4	7
Spor Yapma Durumu	Spor Yapıyorum	92	3.6	4
	Spor Yapmıyorum	07	6.4	5
Yapmış Olduğunuz Spor Türü	Takım Sporları	31	4.6	1
	Bireysel Spor	61	9.0	2
Kaç Yıldır Spor Yapıyorsunuz?	1-3 yıl arası	44	6.0	1
	4-6 yıl arası	05	1.7	1
	7-9 yıl arası	2	.7	4
	10 yıl ve üzeri	01	1.2	1
Toplam		99	00.0	1

Tablo 1 incelendiğinde; öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre erkeklerin 477 (%53.1), kadınların 422 kişi (%46.9) olduğu; yaş değişkenine göre 17-19 yaş 135 (%15.0), 20-22 yaş 425 (%47.3), 23-25 yaş 148 (%16.5), 26 yaş ve üzeri 191 kişi (%21.2) olduğu; aile geliri değişkenine göre 5.500 TL ve altı 243(%27.0), 5.501 TL - 11.002 TL arası 358 (%39.8), 11.003 TL ve üzeri 298 kişi (%33.1) olduğu; eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre beden eğitimi ve spor alanı 212 (%23.6), diğer alanlar 687 kişi (%76.4) olduğu; spor yapma durumu değişkenine göre spor yapan 392 (%43.6), spor yapmayan 507 (%56.4) kişi olduğu; yapmış olduğunuz spor türü değişkenine göre takım sporları 131 (%14.6), bireysel spor 261 kişi (%29.0) olduğu; kaç yıldır spor yapıyorsunuz değişkenine

göre 1-3 yıl 144 (%16.0), 4-6 yıl 105 (%11.7), 7-9 yıl 42 (%4.7), 10 yıl ve üzeri 101 kişi (%11.2) olduğu görülmektedir.

Tablo 2. Araştırma verilerine ait tanımlayıcı istatistik, normallik ve güvenilirlik analizi

Ölçek	Boyut	N	Minimum	Maximum	\bar{X}	Ss	Skewness	Kurtosis	Cronbach's Alpha
Stresle Başa Çıkma	Problem_Çözme	899	6	30	22.48	4.67	-.652	.728	.832
	Pozitif_Değerlendirme	899	6	30	21.86	4.80	-.489	.308	.806
	Mantıksal_Analiz	899	6	30	23.12	4.37	-.861	1.47	.800
	Profesyonel_Destek_Arama	899	2	10	4.86	2.25	.603	-.391	.695
	Çevre_Desteği_Arama	899	2	10	6.40	1.96	-.106	-.412	.504
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum		899	12	60	27.60	10.55	.619	.016	.921

Tablo 2 incelendiğinde stresle başa çıkma ve problemlere karşı olumsuz tutum düzeyleri toplam puanlarının normallik dağılım durumlarına bakıldığında, Tabaschnick ve Fidell (2013) “Ölçeklerde çarpıklık ve basıklık katsayılarının (-1,5, +1,5) değer aralığında olması durumunda, verilerin normal dağılım sergileyeceğini” belirtmektedir. Bu bağlamda çalışmamızda ortaya çıkan verilerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Düzeylerinin Cinsiyetlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	S	t	p	
Stresle Başa Çıkma	Problem Çözme	Kadın	477	21.96	4.30	-3.606	.000*	
		Erkek	422	23.08	4.99			
	Pozitif Değerlendirme	Kadın	477	21.74	4.56	-.834	.405	
		Erkek	422	22.01	5.06			
	Mantıksal Analiz	Kadın	477	22.66	4.18	-3.341	.001*	
		Erkek	422	23.64	4.53			
	Profesyonel Destek Arama	Kadın	477	4.70	2.12	-2.361	.018*	
		Erkek	422	5.05	2.37			
	Çevre Desteği Arama	Kadın	477	6.27	1.93	-2.151	.032*	
		Erkek	422	6.55	1.98			
	Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği Toplam		Erkek	422	27.62	10.61	-.030	.976
			Kadın	477	21.96	4.30		

(p<0.05) *

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyetlerine göre stresle başa çıkma ölçeğinde problem çözme, mantıksal analiz, profesyonel destek arama ve çevre desteği arama alt boyutlarında anlamlı sonuçlar olduğu; pozitif değerlendirme alt boyutu ile problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği toplam puanında ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Düzeylerinin Yaşlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Grup	N	\bar{X}	S	F	P	Tukey
Stresle Başa Çıkma	Problem Çözme	17-19 yaş arası (a)	135	21.80	4.85	5.141	.002*	d>a,b
		20-22 yaş arası (b)	425	22.09	4.37			
		23-25 yaş arası (c)	148	23.04	5.05			
		26 yaş ve üzeri (d)	191	23.40	4.72			
	Pozitif Değerlendirme	17-19 yaş arası (a)	135	20.79	4.42	5.529	.001*	c>a,b d>a
		20-22 yaş arası (b)	425	21.62	4.81			
		23-25 yaş arası (c)	148	22.83	4.67			
		26 yaş ve üzeri (d)	191	22.42	4.96			
	Mantıksal Analiz	17-19 yaş arası (a)	135	21.91	4.38	8.633	.000*	c>a,b d>a,b
		20-22 yaş arası (b)	425	22.84	4.31			
		23-25 yaş arası (c)	148	23.77	4.15			
		26 yaş ve üzeri (d)	191	24.11	4.39			
	Profesyonel Destek Arama	17-19 yaş arası (a)	135	4.33	2.05	4.570	.003*	c>a d>a
		20-22 yaş arası (b)	425	4.83	2.22			
		23-25 yaş arası (c)	148	5.29	2.65			
		26 yaş ve üzeri (d)	191	4.99	2.04			
Çevre Desteği Arama	17-19 yaş arası (a)	135	5.93	1.90	6.166	.000*	a<c d>a,b	
	20-22 yaş arası (b)	425	6.30	1.87				
	23-25 yaş arası (c)	148	6.72	2.22				
	26 yaş ve üzeri (d)	191	6.73	1.89				
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği Toplam	17-19 yaş arası (a)	135	30.56	10.87	7.179	.000*	a>b,c,d b>d	
	20-22 yaş arası (b)	425	27.96	10.22				
	23-25 yaş arası (c)	148	26.91	10.75				
	26 yaş ve üzeri (d)	191	25.26	10.37				

(p<0.05)*

Tablo 4 incelendiğinde katılımcıların yaş değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının tamamında ve problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği toplam puanında anlamlı sonuçlar olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Düzeylerinin Aile Toplam Maddi Gelirlerine Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Grup	N	\bar{X}	S	F	P	Tukey
Stresle Başa Çıkma	Problem Çözme	5.500 TL ve altı	243	22.58	5.05	.710	.492	
		5.501 TL - 11.002 TL arası	358	22.26	4.58			
		11.003 TL ve üzeri	298	22.67	4.45			
	Pozitif Değerlendirme	5.500 TL ve altı	243	22.13	5.06	.758	.469	
		5.501 TL - 11.002 TL arası	358	21.65	4.82			
		11.003 TL ve üzeri	298	21.91	4.55			
	Mantıksal Analiz	5.500 TL ve altı	243	22.90	4.80	.990	.372	
		5.501 TL - 11.002 TL arası	358	23.04	4.29			
		11.003 TL ve üzeri	298	23.40	4.08			
	Profesyonel Destek Arama	5.500 TL ve altı	243	5.00	2.47	1.222	.295	
		5.501 TL - 11.002 TL arası	358	4.72	2.20			
		11.003 TL ve üzeri	298	4.91	2.11			
	Çevre Desteği Arama	5.500 TL ve altı	243	6.39	2.12	1.534	.216	
		5.501 TL - 11.002 TL arası	358	6.28	1.90			
		11.003 TL ve üzeri	298	6.55	1.89			
	Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği Toplam	5.500 TL ve altı (a)	243	28.39	10.09	3.087	.046*	b<a,c
5.501 TL - 11.002 TL arası (b)		358	26.53	10.02				
11.003 TL ve üzeri (c)		298	28.5	11.42				

(p<0.05)*

Tablo 5 incelendiğinde katılımcıların gelir durum değişkenlerine göre problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği toplam puanında anlamlı sonuçlar olduğu; stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının tamamında ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 6. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Düzeylerinin Eğitim Gördükleri Bölümlere Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Bölüm	N	\bar{X}	S	T	P
Stresle Başa Çıkma	Problem Çözme	Beden Eğitimi ve Spor Alanı	212	22.99	4.73	1.814	.070
		Diğer Alanlar	687	22.33	4.64		
	Pozitif Değerlendirme	Beden Eğitimi ve Spor Alanı	212	22.33	4.38	1.598	.110
		Diğer Alanlar	687	21.72	4.91		
	Mantıksal Analiz	Beden Eğitimi ve Spor Alanı	212	23.33	4.35	.792	.428
		Diğer Alanlar	687	23.06	4.38		
	Profesyonel Destek Arama	Beden Eğitimi ve Spor Alanı	212	5.68	2.27	6.208	.000*
		Diğer Alanlar	687	4.61	2.18		
	Çevre Desteği Arama	Beden Eğitimi ve Spor Alanı	212	6.75	1.89	2.961	.003*
		Diğer Alanlar	687	6.29	1.97		
	Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği Toplam	Beden Eğitimi ve Spor Alanı	212	27.10	10.14	-.791	.429
		Diğer Alanlar	687	27.76	10.67		

(p<0.05)*

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların eğitim gördükleri fakülte değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeğinde profesyonel destek arama ve çevre desteği arama alt boyutlarında anlamlı sonuçlar olduğu; problem çözme, pozitif değerlendirme ve mantıksal analiz alt boyutları ile problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği toplam puanında herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Düzeylerinin Spor Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Spor Yapma Durumu	N	\bar{X}	S	T	P
Stresle Başa Çıkma	Problem Çözme	Spor Yapıyorum	392	23.24	4.60	4.308	.000*
		Spor Yapmıyorum	507	21.90	4.64		
	Pozitif Değerlendirme	Spor Yapıyorum	392	22.42	4.38	3.053	.002*
		Spor Yapmıyorum	507	21.44	5.06		
	Mantıksal Analiz	Spor Yapıyorum	392	23.54	4.16	2.544	.011*
		Spor Yapmıyorum	507	22.80	4.50		
	Profesyonel Destek Arama	Spor Yapıyorum	392	5.23	2.30	4.320	.000*
		Spor Yapmıyorum	507	4.58	2.16		
	Çevre Desteği Arama	Spor Yapıyorum	392	6.64	1.93	3.251	.001*
		Spor Yapmıyorum	507	6.22	1.96		
	Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği Toplam	Spor Yapıyorum	392	27.00	10.63	-1.502	.134
		Spor Yapmıyorum	507	28.07	10.47		

(p<0.05)*

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların spor yapma durumları değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının tamamında anlamlı sonuçlar olduğu; problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği toplam puanında ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Düzeylerinin Spor Türüne Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyutlar	Spor Türü	N	\bar{X}	S	T	P
Stresle Başa Çıkma	Problem Çözme	Takım Sporları	131	23.41	4.76	.531	.596
		Bireysel Sporlar	261	23.15	4.52		
	Pozitif Değerlendirme	Takım Sporları	131	22.62	4.54	.636	.526
		Bireysel Sporlar	261	22.32	4.30		
	Mantıksal Analiz	Takım Sporları	131	23.47	4.29	-.232	.817
		Bireysel Sporlar	261	23.57	4.10		
	Profesyonel Destek Arama	Takım Sporları	131	5.37	2.46	.818	.414
		Bireysel Sporlar	261	5.16	2.22		
	Çevre Desteği Arama	Takım Sporları	131	6.59	2.08	-.366	.715
		Bireysel Sporlar	261	6.67	1.85		
	Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği Toplam	Takım Sporları	131	26.52	10.86	-.627	.531
		Bireysel Sporlar	261	27.24	10.53		

(p<0.05)*

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların spor türü değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği toplam puanında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Tablo 9. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Düzeylerinin Spor Yapma Yılına Göre Karşılaştırılması

Ölçek	Alt Boyut	Grup	N	\bar{X}	S	F	P	Tukey
Stresle Başa Çıkma	Problem Çözme	1-3 yıl arası	144	22.38	4.45	3.359	.019*	a<d
		4-6 yıl arası	105	23.49	4.55			
		7-9 yıl arası	42	23.21	4.48			
		10 yıl ve üzeri	101	24.21	4.73			
	Pozitif Değerlendirme	1-3 yıl arası	144	21.95	4.42	1.360	.255	
		4-6 yıl arası	105	23.08	4.24			
		7-9 yıl arası	42	22.45	3.79			
		10 yıl ve üzeri	101	22.39	4.66			
	Mantıksal Analiz	1-3 yıl arası	144	23.00	4.46	2.016	.111	
		4-6 yıl arası	105	23.69	3.83			
		7-9 yıl arası	42	23.21	3.74			
		10 yıl ve üzeri	101	24.28	4.16			
	Profesyonel Destek Arama	1-3 yıl arası	144	5.03	2.22	2.329	.074	
		4-6 yıl arası	105	5.60	2.35			
		7-9 yıl arası	42	4.64	2.06			
		10 yıl ve üzeri	101	5.38	2.41			
	Çevre Desteği Arama	1-3 yıl arası	144	6.36	1.98	3.893	.009*	a<b
		4-6 yıl arası	105	7.11	1.83			
		7-9 yıl arası	42	6.23	1.63			
		10 yıl ve üzeri	101	6.74	1.98			
Problemlere Karşı Olumsuz Tutum Ölçeği Toplam	1-3 yıl arası	144	27.13	10.40	2.736	.043*	b>d	
	4-6 yıl arası	105	29.13	11.20				
	7-9 yıl arası	42	26.02	10.04				
	10 yıl ve üzeri	101	25.01	10.32				

(p<0.05)*

Tablo 9 incelendiğinde katılımcıların spor yapma yılı değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeğinde problem çözme ve çevre desteği arama alt boyutları ile problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği toplam puanında anlamlı

sonuçlar olduğu; pozitif değerlendirme, mantıksal analiz ve profesyonel destek arama alt boyutlarında herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmada elde edilen bulgulara dayalı sonuçlar bu bölümde ele alınmıştır.

Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma ölçeğinde cinsiyet değişkenine göre farklılıklarını gösteren Tablo 3 de yer alan araştırma bulgularına göre, problem çözme, mantıksal analiz, profesyonel destek arama ve çevre desteği arama alt boyutlarında anlamlı sonuçlar olduğu tespit edilerek H1 hipotezi yeterli kanıtla desteklenmiştir. Pozitif Değerlendirme alt boyutu ile Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ölçeği toplam puanında ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir. H2 hipotezi yeterli kanıtla desteklenememiştir.

Altıparmak (1994), Williams ve McGillicuddy (2000), Kimball ve Freysinger (2003), Aslan ve diğerleri (2006), Ceylan (2006), Anshel ve Sutarso (2007), Çankıroğlu (2007), Nicholls ve diğerleri (2007), Arsan ve Kuruç (2009), Çetin ve Kuru (2010), Kara (2010), Kırımoğlu ve arkadaşları (2011), Aslan ve Agbuga (2014), Üstün ve ark (2014), Aşçı ve arkadaşları (2015) ile Düğencinin (2018) yapmış oldukları çalışmalarında cinsiyete göre stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde birçok alt boyutta anlamlı sonuçlar bulmaları bizim bulmuş olduğumuz sonuçları destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Tural (1994), Temiz (2006), Taşğın ve arkadaşları (2011), Karakaş ve Koç (2014), Turkey ve Sökmen (2014) ile Eraslan (2015) Beden eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerini inceledikleri araştırmalarında erkek ve bayan katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri arasında istatistiksel olarak herhangi bir anlamlı farklılık tespit edememişlerdir. Ayrıca Bulut (2005), Turunç (2009), Karagül (2011), Berk (2017), Biricik (2018) ve Kaygusuz ve Karagün (2021) çalışmalarında cinsiyetin stresle başa çıkmada herhangi bir etken olmadığını tespit etmiştir. Bulunan sonuçlar yapmış olduğumuz çalışmada elde edilen bulgular ile benzerlik göstermemektedir. Cinsiyet açısından problemlere karşı olumsuz tutum düzeylerinde bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Lotfi ve arkadaşları (2020) çalışmalarında erkek ve kadınlar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu ve bu fark incelendiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla problemlere karşı olumsuz tutumlarının daha düşük olduğunu tespit etmiştir. Bu durumun sebebi çalışmanın farklı örneklem gruplarına uygulandığından kaynaklanabileceği düşünülmektedir.

Tablo 4 de katılımcıların yaş değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının tamamında ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ölçeği toplam puanında anlamlı sonuçlar olduğu görülmekte olup H3 – H4 hipotezi yeterli kanıtla desteklenmiştir.

Goyen ve Anshel (1998), Anshel ve Delany (2001), Bebetos ve Antoniou (2003), Erkmen ve Çetin (2008), Kara (2010), Üstün ve ark (2014), Aktaş (2015), Kabul (2016), Biricik (2018) ile Düğenci'nin (2018) yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkenine göre stresle başa çıkma düzeyleri incelendiğinde birçok alt boyutta anlamlı sonuçlar bulmaları bizim bulmuş olduğumuz sonuçları destekler niteliktedir. Literatür incelendiğinde bulmuş

olduğumuz sonuçların aksine Taşğın ve arkadaşları (2011), Kırımoğlu ve arkadaşları (2011), Aşçı ve arkadaşları (2015), Eraslan (2015), Kurt (2017), Berk (2017) ile Kaygusuz ve Karagün (2021) araştırmalarında stresle başa çıkmada yaş durumunun etken olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma sonuçlarının farklılaşma nedeni olarak uygulanan örnek gruplarının farklılığından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Tablo 5 de katılımcıların gelir durum değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının hiçbirinde istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığından dolayı H5 hipotezi yeteri kanıtla desteklenmemiştir. Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ölçeği toplam puanında ise anlamlı sonuçlar olduğu H6 hipotezini yeteri kadar kanıtlamaktadır. Literatürde sporcular ile yapmış oldukları araştırmada Aktaş (2015) ve Berk (2017) aile gelir düzeyine göre stresle başa çıkma durumlarında istatistiksel olarak herhangi bir anlam ortaya çıkmadığı sonucunu tespit etmiştir. Üniversite öğrencileri ile çalışma yapan Aşçı ve arkadaşları (2015)'da aile gelir durumunun stresle başa çıkmada etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Ayrıca Myers ve Diener (1995) gelir durumunun yaşam tatmini üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmadığından bahsederek bulmuş olduğumuz sonuçları desteklemektedir. Bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Düğenci (2018) yapmış olduğu araştırmada gelir değişkenine göre stresle başa çıkma düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar olduğunu tespit etmiştir.

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların eğitim gördükleri fakülte değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeğinde profesyonel destek arama ve çevre desteği arama alt boyutlarında anlamlı sonuçlar olduğu H7 hipotezini kısmen desteklemektedir. Problem çözme, Pozitif Değerlendirme ve mantıksal analiz alt boyutları ile Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ölçeği toplam puanında herhangi bir anlam olmadığı görülmekte olup H8 hipotezi yeteri kadar kanıt ile desteklenmemiştir. Araştırma sonuçları ayrıntılı incelendiği zaman beden eğitimi ve spor bilimleri alanında eğitim gören öğrencilerin çevresel ilişkilerinin daha iyi olduğu düşünüldüğünde profesyonel ve çevre desteğine daha fazla başvurdukları görülmektedir.

Çetin ve Kuru (2010) ile Sürük (1994), çalışmalarında üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri bölümlerin stresle başa çıkmada etkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Dağ (1990), Şahin (1999), Yıldırım (2003) ve Eraslan (2015) ise çalışmasında spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin bölümlere göre stresle başa çıkma ölçeği puan ortalaması sonucu istatistiksel olarak herhangi bir anlam olmadığı sonucunu tespit etmişlerdir.

Tablo 7 incelendiğinde katılımcıların Spor yapma durumları değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının tamamında anlamlı sonuçlar olduğu; H9 hipotezini yeteri kadar kanıtlamaktadır. Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ölçeği toplam puanında ise herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir. H10 hipotezini yeteri kadar kanıtlamamaktadır.

Literatür incelendiğinde Kaygusuz ve Karagün (2021) yapmış oldukları araştırmada sporun stresle baş etmede etkili olduğunu belirterek bulmuş olduğumuz sonuçları desteklemektedir.

Düzenli spor yapmanın stresle başa çıkmada önemli bir rol oynadığı açıktır. Spor yapan bireyler fiziksel olarak daha sağlıklı ve formda olmanın yanı sıra, stresle başa çıkma konusunda daha fazla özgüven kazanabilirler. Fizyolojik etkileriyle vücutta stres reaksiyonlarını azaltırken, psikolojik etkileriyle de duygudurum düzenlemesi ve zihinsel rahatlama sağlayarak stresle mücadelede etkili bir strateji olarak önerilmektedir.

Tablo 8 incelendiğinde katılımcıların Spor türü değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ölçeği toplam puanında anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. H11 – H12 hipotezini yeteri kadar kanıtlamamaktadır. Bulmuş olduğumuz sonuçları destekler nitelikte sonuçlar tespit eden Ceylan (2006), Çağlayan ve diğerleri (2008), Çetin ve Kuru (2010) ile Eraslan (2015) çalışmalarında üniversite öğrencilerinin yapmış oldukları spor türünün stresle başa çıkmada herhangi bir etkisinin olmadığını belirtmişlerdir. Bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Park (2000), Arsan (2007), Nicholls ve diğerleri (2007), Arsan ve Koruç (2009), Besharat ve Pourbohloul (2011), Kazemi ve Kohandel (2015), Sulu ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmalarda takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre daha fazla başa çıkma stratejisine gereksinim duyduklarını tespit etmişlerdir. Bireysel spor branşlarında stresle başa çıkma tarzlarının takım spor branşlarına göre daha fazla gelişmiş olmasının bir nedeni olarak, bireysel sporlarda başarı ve başarısızlığın tümünün sporcuya ait olması, takım sporlarında ise ortaya çıkan başarısızlık ve hataların tüm takım tarafından paylaşılması olarak gösterilebilir.

Tablo 9 de katılımcıların spor yapma yılı değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeğinde Problem çözme ve çevre desteği arama alt boyutları ile Problemlere Karşı Olumsuz Tutum ölçeği toplam puanında anlamlı sonuçlar olduğu; H13 – H14 hipotezini kısmen kanıtlamaktadır. Pozitif Değerlendirme, mantıksal analiz ve profesyonel destek arama alt boyutlarında herhangi bir anlam olmadığı görülmektedir. Bulmuş olduğumuz sonuçların aksine Aktaş (2015) ve Berk (2017) sporcular ile yapmış olduğu araştırmada yapmış oldukları spor branşı ile uğraşma sürelerine göre stresle başa çıkma durumlarında istatistiksel olarak herhangi bir anlam ortaya çıkmadığı sonucu ulaşılmıştır. Bazı araştırmalar, düzenli spor yapmanın bilişsel işlevleri ve problem çözme yeteneğini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Literatürde yapılan bir çalışmada (Etnier ve diğerleri, 1997), fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapıldığı ergenlerin, problem çözme ve zihinsel esneklik becerilerinin daha iyi olduğu bulunmuştur. Ayrıca, spor yapma süresi ve sıklığı arttıkça bu olumlu etkinin arttığı gözlemlenmiştir (Tomporowski ve diğerleri, 2008).

Bununla birlikte, sporun problem çözme üzerindeki olumlu etkisinin, zihinsel fonksiyonları arttırmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Düzenli spor yapmanın problem çözme becerilerini geliştirme potansiyeli vardır. Fiziksel aktivite, vücutta stres hormonları olan kortizol ve adrenalinin düzeyini düşürerek stres tepkisini azaltabilir. Bu, sporun stresle mücadelede doğal bir antidepresan ve anksiyete azaltıcı olarak işlev görmesine katkıda bulunabilir. Birçok araştırma, sporun stres ve anksiyete düzeylerini azalttığını ve ruh halini iyileştirdiğini göstermiştir. Örneğin, bir meta-analiz (Ledochowski ve ark., 2015), düzenli fiziksel aktivitenin anksiyete ve depresyon üzerinde olumlu etkisi olduğunu ve bunun hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı iyileştirdiğini bulmuştur. Spor yapmanın stresle başa çıkma mekanizmalarına etkisi aynı zamanda öz-yeterlilik hissiyatını

artırmasına dayanır. Spor, başarılar ve hedeflerle dolu bir süreçtir ve düzenli olarak spor yapmak, kişinin kendi başarılarına şahit olmasını sağlar. Bu da kişinin özgüvenini artırır ve günlük yaşamda stresle daha iyi başa çıkmasına yardımcı olabilir.

Spor yapmanın ve fiziksel aktivitenin, kişinin stres durumunu azaltma konusunda, bedensel sağlamlık derecesinin arttırılmasında ve psikolojik sağlamlığın gelişiminde önemli bir koruyucu etmen olarak rol oynadığı araştırmacılar tarafından belirtilmektedir (Düzen, 2021). Stres, günlük yaşamın kaçınılmaz bir parçasıdır ve doğru bir şekilde yönetilmediğinde fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir. Spor yapmak ise stresle mücadelede etkili bir strateji olarak öne çıkar. İşte sporun stresle başa çıkmada önemli olan bazı yönleri:

Endorfin Salınımı: Spor yapmak, beyinde endorfin adı verilen doğal mutluluk hormonlarının salınımını tetikler. Endorfinler, fiziksel aktivite sonrasında ortaya çıkan olumlu bir duygudurum ve hafif bir eufori hissi yaratır. Bu sayede stresin etkileri azaltılır ve ruh halinde pozitif bir değişim görülür.

Stres Azaltma ve Rahatlama: Spor yapmak, kasların gevşemesini ve vücutta biriken gerginliğin azalmasını sağlar. Özellikle aerobik aktiviteler, stres hormonları olan kortizol seviyelerini düşürmeye yardımcı olabilir. Bu da kişinin daha sakin ve rahatlamış hissetmesini sağlar.

Zihinsel Arınma: Spor yapmak, stresli düşüncelerden uzaklaşmanıza ve zihninizi temizlemenize yardımcı olur. Spor esnasında kendinize odaklanmak ve hareketlerinizi düzenlemek zihni meşgul ederek negatif düşünceleri engelleyebilir.

Özgüven ve Özsaygı: Düzenli spor yapmak, fiziksel kondisyonunuzu artırarak özgüveninizi ve özsaygınızı güçlendirebilir. Kendinizi daha iyi hissetmeniz, stresle başa çıkmada daha iyi bir ruh hali yaratır.

Düzenli Ritim ve Rutin: Spor yapmak, düzenli bir ritim ve rutin oluşturmanıza yardımcı olur. Düzenli bir spor programı, günlük hayatınızdaki diğer stres faktörlerine daha iyi adapte olmanızı sağlar ve stresle baş etmek için daha iyi bir yapı oluşturur.

Sosyal Etkileşim: Bazı sporlar takım oyunları veya grup aktiviteleri şeklinde yapılır. Bu tür etkinlikler, sosyal etkileşimi artırarak insanlar arasında güçlü bağlar kurmanıza yardımcı olabilir. Sosyal destek, stresle mücadelede önemli bir faktördür ve arkadaşlarınızla birlikte spor yapmak, bu destek ağını güçlendirebilir.

Sonuç olarak, spor yapmak, stresle başa çıkmanın etkili bir yoludur. Fiziksel aktivite, stresle mücadeledeki etkileri nedeniyle hem vücut hem de zihin için önemli faydalar sağlar. Düzenli olarak spor yapmak, stres seviyelerini azaltarak daha dengeli ve mutlu bir yaşam sürmenizi sağlayabilir. Ancak unutmayın ki herkesin stresle başa çıkma yöntemleri farklı olabilir. Eğer spor yapmak size uygun değilse, başka stres azaltıcı teknikler de deneyebilirsiniz, örneğin meditasyon, yoga, sanatsal aktiviteler veya doğada zaman geçirme gibi yöntemler

de stresle başa çıkmanıza yardımcı olabilir. Bu bağlamda sonuç olarak araştırmamızda ortaya çıkan çıkan değerler incelendiğinde sporun stresle başa çıkmada önemli etken olduğu söylenebilir.

ÖNERİLER

Bizden sonra araştırma yapacaklar için aşağıdaki öneriler verilebilir.

- ✓ Düzenli spor yapan bireylerde stres düzeyinin araştırılması
- ✓ Araştırma grubunun farklı branşlardan seçilerek branşın etkisinin incelenmesi Araştırmada incelenecek spor aktivitesinin türü ve süresi belirtilmelidir. Örneğin, düzenli yürüyüş, koşu, yoga, bisiklet sürme gibi farklı spor aktivitelerinin stres üzerindeki etkilerini karşılaştırmak mümkündür.
- ✓ Araştırma tasarımı belirlenirken, stresin sporla etkisini anlamak için uzun vadeli izleme (longitudinal) veya kısa süreli deneysel (randomize kontrollü) yöntemler kullanılabilir.
- ✓ Stres düzeylerini ölçmek için güvenilir ve geçerli stres ölçümleri kullanmak önemlidir. Bu ölçümler arasında stres anketlerinin yanı sıra, kan basıncı, kalp atış hızı veya kortizol düzeyleri gibi biyolojik belirteçler yer alabilir.

Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazarlara aittir. Bu araştırma Bayburt üniversitesi 19.04.2023 tarihli ve E-93265200- 050.99-129801 sayılı yazısı gereği üniversite etik kurulu tarafından incelenmiş olup, araştırma önerisinin etik ilkelere uygun olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Bu çalışmada birinci yazarın katkı oranı %60, ikinci yazarın katkı oranı %40'tır.

KAYNAKÇA

- Ağbuğa, B. ve Şener, M. R. (2016). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4 (Special Issue 1), 139-145. Doi : 10.14486/IntJSCS542
- Aktaş, N. (2015). *Kadın voleybolcularda algılanan stres kaynakları ve başa çıkma yaklaşımları (Master's thesis)*, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Akyay, A. (2016). *Endişe ve anksiyete ölçeği, problemlere karşı olumsuz tutum ölçeği ve bilişsel kaçınma ölçeği'nin Türkçeye uyarlanması, geçerliliği ve güvenilirliği*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Ankara. Nobel Yayın Dağıtım.

- Alpertonga, H., Ünsar, A. S., ve Akın, Y. K. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik bir alan araştırması. *Sosyal Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 16(32), 71-83. <https://doi.org/10.30976/susead.302136>
- Altıparmak, M. E. (1994). *Ergenlerde stres yaşantılarında kullanılan başa çıkma stratejilerine sporun etkisi*. (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Anshel, M. H & Delany J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24 (4), 329-353.
- Anshel, M.H., & Saturso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8: 1-24. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2006.01.003>
- Arsan, N. (2007). *Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksek Lisans Tezi Enstitüsü, Ankara.
- Arsan, N., ve Koruç, Z. (2009). Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 44(4), 131-138.
- Aslan, N. (2007). *Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri ve Teknolojileri Anabilim Dalı. Ankara.
- Aslan, S., & Agbuga, B. (2014). Investigation of elite taekwondo athletes' coping styles with stress. *International Journal of Science Culture and Sport* (IntJSCS). SI(1): 111-118 Doi : 10.14486/IJSCS8381
- 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), 213-232.
- Ballı, A. İ., ve Kılıç, K. C. (2016). Stresle başa çıkma yöntemleri ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, Cilt 25, Sayı 3, Sayfa 273-286.
- Bebetsos, E., & Antoniou, P. (2003). Psychological skills of greek badminton athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 97,1289- 1296. <https://doi.org/10.2466/pms.2003.97.3f.1289>
- Berk, A. (2017). *Elit atletlerin problem çözme becerilerinin stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis)*. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Scientific Research Psychology*, 2(7), 760-765.
- Bulut, B. N. (2005). “İlköğretim öğretmenlerinde stres yaratan yaşam olayları ve stresle başa çıkma tarzlarının çeşitli değişkenlerle ilişkisi”. *Kastamonu Eğitim Dergisi* 2005; 13/2: 467–478.
- Cawte, J. (2016). *Executive athlete*. Bookbaby, Australia.
- Ceylan, M. (2006). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Creswell, J. W. (2013). *Araştırma deseni*. (Çeviren: Demir, SB.). Eğiten Kitap. Ankara.
- Çankıroğlu, S. B. (2007). *Üniversite adayı ergenlerin stresle başa çıkma ve sınav kaygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Üniversitesi). Sakarya.
-

- Düğenci, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi* (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü). Balıkesir.
- Düzen, A. Ç. (2021). *Spor yapma durumuna göre lise öğrencilerinin psikolojik sağlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi (Tokat ili örneği)* (Master's thesis, Amasya Üniversitesi). Amasya
- Eraslan, M. (2015). Spor bölümlerinde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin kişilik özelliklerinin ve stresle başa çıkma stillerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(12), 65-82.
- Erkmen, N., ve Çetin, M. Ç. (2008). Beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19:231-242.
- Etnier, M. (1997). Lower Pescado Village Faunal Data.
- Frey, K. S., Hirschstein, M. K., & Guzzo, B. A. (2000). "Second step: preventing aggression by promoting social competence" *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 8(2) 102-112. <https://doi.org/10.1177/10634266000800206>
- Gosselin, P., Ladouceur, R., & Pelletier, O. (2005). Evaluation de l'attitude d'un individu face aux différents problèmes de vie questionnaire d'attitude face aux problèmes. *Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 15, pp. 141- 153. [https://doi.org/10.1016/S1155-1704\(05\)81235-2](https://doi.org/10.1016/S1155-1704(05)81235-2)
- Goyen, M. J. & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 19,469-486 [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)80051-3](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)80051-3)
- Güzel, A. (2004) *Marmara üniversitesi öğrencilerinin öğrenme stilleri ile problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul.
- Jarvis, M. (1999). *Sport psychology*. Routledge, London.
- Kara, D. (2010). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi*. *Verimlilik Dergisi*, 3:179-194.
- Karadağlı, E. (2019). *Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksek okul bölümlerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi* (Master's thesis, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü). Bartın
- Karagül, M. (2011). *Örgütsel stres ve stres yönetimi*. Balıkesir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Balıkesir.
- Karakaş, A. & Koç, M. (2014). Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişki: çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 610-631. Doi: 10.15869/İtobiad.88954
- Karasar, N. (1984). *Bilimsel araştırma metodu*. Ankara: Hacetepe Taş Kitapçılık, 1754- 1755.
- Karataş, İ. (2002). *8.sınıf öğrencilerinin problem çözme sürecinde kullanılan bilgi türlerini kullanma düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). KATÜ. Fen Bilimleri Enstitüsü. Trabzon.
-

- Kayğusuz, Ş. & Karagün, E. (2021). İstanbul avrupa yakası fitness antrenörlerinin tükenmişlik, stresle başa çıkma ve yardım arama tutumları. *OPUS International Journal of Society Researches*, 17 (35), 2102-2124. DOI: 10.26466/opus.784499
- Kazemi, A., & Kohandel, M. (2015). The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players, *Biological Forum*, 7(1), 656–661.
- Kimball, A., & Freysinger, V. J. (2003). Leisure, Stress and Coping: the Sport Participation of Collegiate Student-Athletes. *Leisure Sciences*. 25 (2-3), 115-142. <https://doi.org/10.1080/01490400306569>
- Kırımoğlu, H., Yıldırım, Y., & Temiz, A. (2011). İlk ve ortaöğretim okullarında görev yapan beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi aydın il örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (2), 144-154. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53555/713355>
- Korkut, F. (2002). Lise öğrencilerinin problem çözme becerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23). 177-184
- Kurt, İ. (2017). *İstanbul amatör kümede görev yapan antrenörlerde stres belirtileri ve kullandıkları başa çıkma yöntemleri (Master's thesis)*. Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya
- Ledochowski, L., Ruedl, G., Taylor, A. H., & Kopp, M. (2015). Acute effects of brisk walking on sugary snack cravings in overweight people, affect and responses to a manipulated stress situation and to a sugary snack cue: a crossover study. *PloS one*, 10(3), e0119278. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119278>
- Moos, R. (1993). *Coping responses inventory: Professional manual (2nd ed.)*. New York: PAR Assessment Resources.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1):10-19. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1995.tb00298.x>
- 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. <https://doi.org/10.1080/02640410701230479>
- Özbekçi, F. (1989). *Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması (Doctoral dissertation)*, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Ramsey, R.F. (1989). "Effective problem solving." *The Shild & Lance*, 7 (4).
- Sulu, B., Bayar Koruç, P. & Çakaloğlu, E. (2021). Bireysel ve takım sporcularının öz-yeterlik ve stresle başa çıkma stratejileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19 (2), 112-122. DOI: 10.33689/spormetre.800249
- Şahin, N. H., ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10: 56-73.
- Şenduran, F., ve Amman, T. (2006). "Sporcu olan ve olmayan ortaöğretim öğrencilerinin problem çözme yaklaşımları", 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 3-5 Kasım. Muğla Üniversitesi Atatürk Kültür Merkezi, Muğla.

- Taşğın, Ö., ve Çağlayan, H. S. (2011). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarını incelemesi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(Özel). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/yyuefd/issue/13708/165966>
- Temiz, A. (2006). *Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları, stres tepkileri ve stresle baş etme yolları (hatay ili uygulaması)*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Tural, N. (1994). *Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları, stres tepkileri ve stresle baş etme yolları*. Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türkay, H., & Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü vücudunun sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (3), 1-9. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inubesyo/issue/8689/108571> adresinden alınmıştır.
- Turuç, Y. (2009). *Fabrika işçilerinde stres kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri* (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Anabilim Dalı. Edirne.
- Tomporowski, P. D., Davis, C. L., Miller, P. H., & Naglieri, J. A. (2008). Exercise and children's intelligence, cognition, and academic achievement. *Educational psychology review*, 20, 111-131.
- Ustun, U. D., Gumusgul, O., Demirel, M., & Goral, M. (2014). Ways of coping with stress: A study on taekwondo trainers in Turkey. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 4(4), 519-526.
- Üstün, A., ve Bozkurt, E. (2003). "İlköğretim okulu müdürlerinin kendilerini algılayışlarına göre problem çözme becerilerini etkileyen bazı mesleki faktörler", *Kastamonu Eğitim Dergisi*. Mart, 11 (1), 13-20,
- Williams, K., & McGillicuddy-De. Lisi, A. (2000). Coping strategies in adolescents, *Journal of Applied Developmental Psychology*. 20(4). [https://doi.org/10.1016/S0193-3973\(99\)00025-8](https://doi.org/10.1016/S0193-3973(99)00025-8)