

BEDEN EĞİTİMİ ve SPOR ÖĞRETMENLİĞİ BÖLÜMÜ ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ İNCELENMESİ

Yrd. Doç. Dr. Özden TAŞGIN, Yrd. Doç. Dr. Hakan Salim ÇAĞLAYAN

Nevşehir Üniversitesi, Fen Edebiyat Fakültesi, Eğitim Bilimleri Bölümü, NEVŞEHİR.

otaskin@nevsehir.edu.tr

Selçuk Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü, KONYA.

hcaglayan@selcuk.edu.tr

Özet

Bu araştırma, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler (cinsiyet, sınıf, yaş) açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Tarama modelindeki bu araştırmanın evrenini 2009-2010 eğitim-öğretim bahar yarıyılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören 238 öğrenci oluşturmuştur. Evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı anda mevcut olmayan öğrenciler ile ankete katılmak istemeyen öğrencilere anket uygulanmadığından araştırma 120 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada veri toplama aracı olarak Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama gibi stresle başa çıkma tarzlarını kullanma düzeylerinde cinsiyet ve yaş değişkeninin bir farklılık yaratmadığı; iyimser yaklaşım tarzını ise 4. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde kullandıkları tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Stres, Stresle Başa Çıkma Tarzı

EVALUATION OF WAYS OF COPING STRESS OF THE STUDENTS WHO STUDIED AT THE DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Abstract

The aim of the present research was to evaluate ways of coping stress of the students who studied at the department of physical education and sports in terms of some variables (gender, age, educational grade). The population of the research, conducted in screening design, was consisted of 238 university students who studied at the Department of Physical Education and Sports of Selçuk University during spring semester of 2009-2010 academic year. Although the aim was to reach the whole population, the research was conducted with 120 students because some students were absent during the research and some did not want to participate. As the data collection tool, "Ways of Coping Inventory", developed by Folkman and Lazarus and summarized and adapted by Şahin and Durak (1995) for university students, was used. For the data analysis; t test, Analysis of Variance (ANOVA), Tukey HSD multiple comparison test were used. Significance level was accepted as 0.05. As a result of the research, it was found out that the university students did not differ in the levels of using such coping mechanisms as Confrontive Coping, Positive Reappraisal, Distancing, Escape-Avoidance and Seeking Social Support as long as age and gender were concerned whereas Positive Reappraisal was used more by the 4th grade students compared to 2nd grade students.

Key Words: Physical Education, Stress, Ways of Coping Stress

GİRİŞ

“Biyolojik ve psikolojik dengenin bozulduğuna ve yeni durumlara uyum yapılarak yeniden dengeye dönülmesi gerektiğine bir işaret olan stres, özellikle verimliliğin düşmesine neden olan sınırlılık halidir” (Kuru, 2000).

“Günlük yaşamda ve bilimsel literatürde çok kullanılan bir kavram olan stres, genellikle bireyin kapasitesini zorlayan olumsuz bir durumdur. Burada genellikle denilmesinin nedeni belirli bir düzeydeki stresin, bireyin etkili motivasyonu için gerekliliğinden ve varoluşun önemli bir özelliği olduğundandır. Ancak bu stres düzeyinin toleransı, bireyden bireye de değişiklik göstermektedir. Toplumsal, ekonomik ve sosyal yönden hızlı değişikliklerin yaşandığı günümüzde stres; günlük hayatımıza daha çok girmekte ve gerek ruhsal gerekse fizyolojik sağlık yönünden bireyleri etkilemektedir” (Türkçapar, 2007).

Bu etkilerin derecesini azaltabilmek için stresle başa çıkma kavramı devreye girmektedir. Başa çıkma, “stresli olarak algılanan olayın yoğunluğunu ve taleplerini yönetmek için bireyin harcadığı bilinçli çabadır. Aynı zamanda bireyin algılanan stres yoğunluğunu yönetmek ve azaltmak için bireyin kaynaklarını, benlik kontrolünü ve kendine güvenini geliştirmesidir” (Lazarus, 1999). Başa çıkma aynı zamanda “stres yaratan taleplerin üstesinden gelmek için bilinçli efor harcamak” olarak da tanımlanmaktadır (Arsan, 2007).

Spor olgusu da bireylerin stres yaratan durumlardan kurtulmasını sağlayan önemli bir araç olarak karşımıza çıkmaktadır. “Stresin etkisini azaltan en önemli teknik, fiziksel hareketlerdir. Fiziksel hareketler bedenin psikolojik ve fizyolojik hastalıklara karşı doğal bir savunma mekanizmasıdır” (Allen, 1983). “Stres tepkisi damarlarda daralmaya neden olduğu için, ister istemez hücrelere giden kan miktarında azalmaya yol açmaktadır. Bu durum hücrelerin yetersiz beslenmesi sonucunu doğurur. Bu koşulların uzun süre devam etmesi veya sık sık tekrarlanması halinde ise bu hücreler hem hastalığa daha açık hale gelmekte hem de yaşam süreleri kısalmaktadır. Fiziksel egzersizler, hücrelerin yaşam süresini uzatmanın ve onları sağlıklı kılmmanın önemli bir yoludur” (Pehlivan, 2002).

Bu bilgiler ışığında araştırma, spor eğitimi alan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı (cinsiyet, sınıf, yaş) değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır.

YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Tarama modelindeki bu araştırmanın evrenini 2009-2010 eğitim-öğretim bahar yarıyılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde öğrenim gören 238 öğrenci oluşturmuştur.

Evrenin tamamına ulaşılmaya çalışılmış fakat uygulama yapıldığı anda mevcut olmayan öğrenciler ile ankete katılmak istemeyen öğrencilere anket uygulanmadığından araştırma 120 öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Öğrenci işleri ile ilgili yazışmalar yapılarak elde edilen resmi öğrenci sayıları ve anketi cevaplayan öğrenci sayıları Tablo 1'de ayrıntıları ile verilmiştir:

Tablo 1. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'nde Kayıtlı Resmi Öğrenci Sayısı ve Anketi Cevaplayan Öğrenci Sayısı

Sınıf	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Kayıtlı Resmi Öğrenci Sayısı	Anketi Cevaplayan Öğrenci Sayısı
1. Sınıf	47	29
2. Sınıf	57	36
3. Sınıf	68	31
4. Sınıf	66	24
Toplam	238	120

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan, Şahin ve Durak (1995) tarafından kısaltması ve üniversite öğrencilerine uyarlaması yapılan, yeni adıyla “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” kullanılmıştır.

Folkman ve Lazarus'un “Başa Çıkma Yolları Envanteri” (Ways of Coping Inventory), stresle başa çıkma konusunun incelendiği araştırmalarda sıklıkla kullanılan, duruma yönelik ve 66 maddelik, 4'lü likert tipi bir ölçektir. Bu ölçekten çeşitli araştırmacıların amaçlarına ve örneklemine göre maddeler çıkardıkları ya da ekledikleri ifade edilmektedir (Epli Koç, 2006).

Ölçek, yapılan incelemeler sonucunda 4'lü likert tipinde 30 maddelik forma dönüştürülmüştür. SBTÖ'nün alt ölçekleri birbirinden bağımsız olarak ayrı ayrı puanlanmaktadır. Ölçekteki, 1. ve 9. maddeler dışındaki tüm maddeler 0 ile 3 arasında puanlanmakta, sözü edilen iki madde ise ters olarak (3'ten 0'a doğru) puanlanmaktadır. Ölçeğin beş tane alt boyutu bulunmaktadır. Bunlar; *kendine güvenli yaklaşım* (8, 10, 14,

16, 20, 23, 26), *iyimser yaklaşım* (2, 4, 6, 12, 18), *çaresiz yaklaşım* (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27,28), *boyun eğici yaklaşım* (5, 13, 15, 17, 21, 24) ve *sosyal desteğe başvurmadır* (1, 9, 29, 30). Bunlardan kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal desteğe başvurma alt boyutları stresle başa çıkma açısından etkili yollar olarak değerlendirilirken, çaresiz ve boyun eğici yaklaşım etkisiz yollar olarak değerlendirilmektedir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksek oluşu, stresle başa çıkmada o alt ölçekteki yaklaşımın daha çok kullanıldığını göstermektedir (Şahin ve Durak, 1995).

Verilerin Analizi

Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve bu inceleme sonucunda veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı ikili küme karşılaştırmaları için t testi; üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucu anlamlı bulunan farklılıkların kaynağını belirlemek üzere Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Kişisel Özelliklerine İlişkin Bulgular

Araştırmaya katılan beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, 45 (%37.5)'inin kız, 75 (%62.5)'inin erkek;

29 (%24.2)'unun 1. Sınıf, 36 (%30)'sının 2. Sınıf, 31 (%25.8)'inin 3. Sınıf, 24 (%20)'ünün 4. Sınıf öğrencisi olduğu;

22 (%18.3)'sının 18-20, 63 (%52.5)'ünün 21-23, 35 (%24.2)'inin 24 ve üstü yaş grubunda yer aldıkları belirlenmiştir.

Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ise aşağıda tablolarda sunulmuştur:

Ölçme Aracından Elde Edilen Verilere İlişkin Bulgular

Tablo 2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren t Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Kendine güvenli yaklaşım	Kız	45	14.11	4.03	118	0.470	0.639
	Erkek	75	13.80	3.16			
İyimser yaklaşım	Kız	45	9.31	2.73	118	-0.391	0.696
	Erkek	75	9.50	2.59			
Çaresiz yaklaşım	Kız	45	12.55	4.09	118	0.557	0.579
	Erkek	75	12.16	3.55			
Boyun eğici yaklaşım	Kız	45	8.51	3.52	118	0.514	0.608
	Erkek	75	8.18	3.23			
Sosyal destek arama	Kız	45	7.42	1.99	118	1.442	0.152
	Erkek	75	6.92	1.75			

Tablo 2’de görüldüğü üzere, öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($P>0.05$).

Tablo 3. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarının Sınıf Değişkenine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

	Sınıf	n	\bar{X}	Ss	Sd	F	P	Tukey
Kendine güvenli yaklaşım	a 1. Sınıf	29	14.20	2.49	3	1.179	0.321	---
	b 2. Sınıf	36	13.22	4.20	116			
	c 3. Sınıf	31	13.70	3.75	119			
	d 4. Sınıf	24	14.87	2.93				
İyimser yaklaşım	a 1. Sınıf	29	10.03	1.76	3	3.415	0.020*	b-d
	b 2. Sınıf	36	8.41	3.14	116			
	c 3. Sınıf	31	9.35	2.51	119			
	d 4. Sınıf	24	10.33	2.46				
Çaresiz yaklaşım	a 1. Sınıf	29	12.72	3.76	3	0.341	0.796	---
	b 2. Sınıf	36	12.02	3.73	116			
	c 3. Sınıf	31	12.58	3.93	119			
	d 4. Sınıf	24	11.87	3.68				
Boyun eğici yaklaşım	a 1. Sınıf	29	7.96	3.08	3	0.138	0.937	---
	b 2. Sınıf	36	8.47	3.43	116			
	c 3. Sınıf	31	8.35	3.29	119			
	d 4. Sınıf	24	8.41	3.70				
Sosyal destek arama	a 1. Sınıf	29	7.86	1.90	3	2.434	0.068	---
	b 2. Sınıf	36	6.77	1.89	116			
	c 3. Sınıf	31	7.09	1.77	119			
	d 4. Sınıf	24	6.70	1.65				

* $P<0.05$

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından, kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek

arama boyutlarının sınıf değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($P>0.05$); iyimser yaklaşım alt boyutunda ise 2. sınıf öğrencileri ile 4. sınıf öğrencileri arasında, 4. sınıflar lehine anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($P<0.05$).

Tablo 4. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarının Yaş Değişkenine Göre Karşılaştırılmasını Gösteren Tek Yönlü Varyans (ANOVA) Analizi Sonuçları

	Yaş	N	\bar{X}	Ss	Sd	F	P
Kendine güvenli yaklaşım	18-20 yaş	22	12.90	4.04	2	1.184	0.310
	21-23 yaş	63	14.04	3.58	117		
	24 ve üzeri yaş	35	14.31	2.91	119		
İyimser yaklaşım	18-20 yaş	22	8.59	3.24	2	1.660	0.195
	21-23 yaş	63	9.47	2.44	117		
	24 ve üzeri yaş	35	9.88	2.51	119		
Çaresiz yaklaşım	18-20 yaş	22	12.45	3.67	2	0.196	0.822
	21-23 yaş	63	12.44	3.95	117		
	24 ve üzeri yaş	35	11.97	3.51	119		
Boyun eğici yaklaşım	18-20 yaş	22	8.50	3.27	2	0.315	0.731
	21-23 yaş	63	8.07	3.36	117		
	24 ve üzeri yaş	35	8.60	3.39	119		
Sosyal destek arama	18-20 yaş	22	7.04	1.96	2	0.193	0.825
	21-23 yaş	63	7.20	1.91	117		
	24 ve üzeri yaş	35	6.97	1.72	119		

Tablo 4'te görüldüğü üzere, öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarının, yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($P>0.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla gerçekleştirilen araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Öğrencilerin, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama olmak üzere toplam beş alt boyuttan oluşan stresle başa çıkma ölçeği puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu sonuca göre, kız ve erkek öğrencilerin herhangi bir stres durumunda; “problemin önemi ve çözüm seçeneklerini değerlendirme, çözümde temkinli ve planlı olma, durumu değiştirmeye yönelik aktif, mantıklı ve bilinçli çaba gösterme; olaylara hoşgörülü ve iyimser bakma, sorunları daha sakin ve gerçekçi şekilde değerlendirme; stresli olay ya da durumla baş edebilmek için bir mucize bekleme; kendini çaresiz hissetme, çözümü doğüstü güçlerde arama; sorunları başkalarıyla paylaşma, çözüm için başkalarından yardım isteme” gibi stresle başa çıkma tarzlarını benzer düzeyde kullandıkları söylenebilir. Türkçapar (2007) tarafından yapılan araştırmada da “beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin” stres toplam puanları ile cinsiyetleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yine, Çağlayan ve ark. (2010)’ının “beden eğitimi ve spor yüksekokulu sınavına katılan adaylara”, Çağlayan ve ark. (2008)’inin “ortaöğretimde okuyan sporcu öğrencilere”, Temiz (2006) ve Tural (1994)’ın “beden eğitimi öğretmenlerine”, Meyers ve ark. (2001)’nin “rodeoculara”, Yamaç (2009)’ın farklı fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları araştırmalarda ve ayrıca Lazarus (1993), Lopez ve ark. (2001) tarafından yapılan araştırmalarda, cinsiyetin stresle başa çıkma tarzları üzerinde bir farklılık oluşturmadığı belirlenmiştir. Diğer yandan, Çetin (2009) tarafından “beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine”, Arsan (2007) tarafından “takım ve bireysel spor yapan sporculara” yönelik yapılan araştırmalarda ve farklı çalışma gruplarıyla yapılan araştırmalarda (Wilson ve ark., 2005; Heiman, 2004; Austin, 2004; Tekin, 2009), cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Görüldüğü gibi ilgili alan yazında cinsiyet değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarının farklılaşıp farklılaşmadığına ilişkin birbirleriyle örtüşmeyen sonuçlar bulunmaktadır. Kız ve erkeklerin tamamıyla birbirinden farklı stresle başa çıkma

tarzları gösterdiğine ilişkin kesin bir bulgu yoktur (Yamaç, 2009). Bu açıdan ele alınan örneklemelerin niteliği, stres kaynakları, akademik durumları, kişilik özellikleri gibi pek çok faktörün, farklı sonuçlar ortaya çıkmasında neden teşkil ettiği düşünülmektedir.

Öğrencilerin stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından, iyimser yaklaşım alt boyutunda 4. sınıf öğrencileri ile 2. sınıf öğrencileri arasında, 4. sınıflar lehine anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Diğer alt boyutlar ile sınıf değişkeni arasında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Tablo 3). Bu sonuçlara göre; 4. sınıfta okuyan öğrencilerin 2. sınıfta okuyan öğrencilere göre stresli olaylara hoşgörülü ve iyimser bakma, sorunları daha sakin ve gerçekçi şekilde değerlendirme gibi tarzları daha yüksek düzeyde kullandıklarını söylememiz mümkündür. Araştırma bulgularımızla paralellik gösteren ve Çetin (2009) tarafından yapılan araştırmada da benzer sonuçlar bulunmuştur.

Öğrencilerin, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama olmak üzere toplam beş alt boyuttan oluşan stresle başa çıkma ölçeği puan ortalamalarının yaş değişkenine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4). Bu sonuçlara göre; öğrencilerin farklı yaş gruplarında olmalarının, stresle başa çıkma tarzlarında bir farklılık yaratmadığını ve karşılaşabilecekleri stresli durumlarda hemen hemen aynı tutumu sergileyebileceklerini söylememiz mümkündür.

İlgili alan yazında araştırma bulgularımızı destekleyen ve katılımcıların yaş değişkenine göre stresle başa çıkma tarzları arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılan birçok çalışma (Çağlayan ve ark., 2010; Yurtsever, 2009; Çağlayan ve ark., 2008; Yaşar, 2008; Ceylan, 2005; Temiz, 2006; Tural, 1994) mevcuttur.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama gibi stresle başa çıkma tarzlarını kullanma düzeylerinde cinsiyet ve yaş değişkeninin bir farklılık yaratmadığı; iyimser yaklaşım tarzını ise 4. sınıf öğrencilerinin 2. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek düzeyde kullandıkları tespit edilmiştir.

KAYNAKLAR

- Allen, R.J. (1983). *Human Stres: Its Nature And Control*. New York: MacMillan Publishing Company.
- Arsan, N. (2007). Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.
- Austin, M.W. (2004). Occupational stres and coping mechanisms as perceived by the directors of adult literacy aducational programs in Texas. Ph.D Thesis. Southwest Texas State University.
- Ceylan, M. (2005). Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Çağlayan, H.S., Çetin, M.Ç., Yıldırım, Y., & Yıldız, Ö. (2010). Investigation of coping with the stress styles’ of physical education and sport school special ability test participating candidates’. 11th International Sport Sciences Congress. November 10-12, Oral Presentations. Antalya/Turkey. 58-60.
- Çağlayan, H.S., Çetin, M.Ç., & Şirin, E.F. (2008). Designating the coping with stress level of the high school students that sport. 10th International Sport Sciences Congress. October 23-25, Poster Presentations. Bolu/Turkey. 479-482.
- Çetin, M.Ç. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencilerinin karar verme stilleri sosyal beceri düzeyleri ve stresle başa çıkma biçimlerinin bazı değişkenler açısından karşılaştırmalı olarak incelenmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara.
- Epli Koç, H. (2006). Üniversite öğrencilerinin utangaçlık düzeylerine göre stresle başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Samsun.
- Heiman, T. (2004). Examination of the salutogenic model, support resources, coping style, and stressors among Israeli university students. *The Journal of Psychology*, 138(6), 505-520.
- Kuru, E. (2000). *Beden Eğitimi ve Sporda Program Geliştirme*. Ankara: 1. Akşam Sanat Okulu Matbaası.
- Lazarus, R.S. (1999). *Stress And Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company Inc.
- Lazarus, R.S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. *Annu. Rev. Psychol.*, 44, 1-21.
- Lopez, F.G., Mauricio, A.M., Gormley, B., Simko, T., & Berger, E. (2001). Adult attachment orientations and college student distress: The mediating role of problem coping styles. *Journal of Counseling and Development*, 79(4), 459- 464.

- Meyers, M.C., Bourgeois, A.E. & LeUnes, A. (2001). Pain coping response of collegiate athletes involved in high contact, high injury-potential sport. *International Journal of Sport Psychology*, 32(1), 29-42.
- Pehlivan, İ. (2002). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem A Yayınları.
- Şahin, N.H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencilerine uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tekin, Ö. (2009). İlköğretim okul müdürlerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi (İzmir ili örneği). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Yönetimi Teftişi Planlaması ve Ekonomisi Anabilim Dalı, İzmir.
- Temiz, A. (2006). *Beden eğitimi öğretmenlerinin stres kaynakları, stres tepkileri ve stresle başetme yolları (Hatay ili uygulaması)*. *Yayımlanmamış 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 başetme yolları*. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Türkçapar, Ü. (2007). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi sınıf öğretmenliği öğrencilerinin strese karşı problem çözme becerilerinin karşılaştırılması*. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Ankara.
- Wilson, G.S., Pritchard, M.E., & Revalee, B. (2005). Individual differences in adolescent health symptoms: The effects of gender and coping. *Journal of Adolescence*, 28(3), 369-379.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki*. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya.
- Yaşar, G. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Adana.
- Yurtsever, H. (2009). *Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma*. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Çalışma Ekonomisi ve Endüstri İlişkileri Anabilim Dalı*, İzmir.