



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



[Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı]

[Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı]

[Yüksek Lisans Tezi]

[SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZYETERLİK DÜZEYİ VE
STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ]

[Lütfi ÖZDEMİR]

ORCID: [0000-0003-2365-1212]

Danışman

[Doç. Dr. Ahmet UZUN]

ORCID: [0000-0003-3566-9823]

Konya -[2022]

ÖNSÖZ

Öğrenim hayatımın Yüksek Lisans Programında engin bilgilerinden yararlandığım, bana her alanda katkıda bulunan ve yardımlarını esirgemeyen değerli danışman hocam Doç. Dr. Ahmet UZUN'a ve bölüm hocalarıma sonsuz şükranlarımı sunarım.

Araştırmama katılarak katkıda bulunan Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerine ve bu öğrencilere ulaşmamda bana yardımcı olan değerli hocalarıma teşekkür ederim.

Bugünlere gelmemde büyük payı olan, benim için hiçbir fedakârlıktan kaçınmayan kıymetli annem Besime ÖZDEMİR'e babam Hüseyin ÖZDEMİR'e ve çalışmalarım süresince bana sabır gösteren, inanan ve benden hiçbir zaman desteğini esirgemeyen değerli eşim Yıldız ÖZDEMİR'e teşekkürü bir borç bilirim.

[Lütfi ÖZDEMİR]

[Ağustos 2022]

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
ÖZET.....	viii
ABSTRACT	ix
1. GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	4
1.2. Araştırmanın Amacı.....	4
1.3. Araştırmanın Önemi	5
1.4.Sayıtlılar (Varsayımlar)	5
1.5. Sınırlılıklar	5
1.6. Tanımlar.....	6
2. ALAN YAZIN	7
2.1. Özyeterlik Kavramı	7
2.2.Özyeterlik Algısının Oluşması	8
2.3. Özyeterlik Kavramının Kapsamı	10
2.4. Özyeterlik Kaynakları.....	11
2.5. Kişisel Deneyimler	12
2.6. Dolaylı Deneyimler	13
2.7. Sözel İkna	13
2.8. Duygusal Deneyim	14
2.9. Özyeterlik Süreçleri	14
2.10. Bilişsel Süreç	15
2.11. Duygusal Süreç	15
2.12. Motivasyonel Süreçler	16
2.13. Seçme Süreç.....	17
2.14. Özyeterlik ve Spor İlişkisi	17
2.15. Stres Kavramı ve stresle Başa Çıkma.....	18
2.15.1. Stres Kavramı	18
2.15.2. Stres Süreci	20
2.16. Stres Faktörleri.....	22
2.16.1. Stresle Başa Çıkma	23

2.16.2. Stresle Başa Çıkma Davranışları	24
2.16.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri	25
2.17. Stresin Sonuçları	27
3. YÖNTEM.....	29
3.1. Araştırmanın Modeli.....	29
3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu	29
3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri	29
3.3.1. Demografik Bilgi Formu	29
3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği	30
3.3.3. Özyeterlik Ölçeği.....	30
3.4. Verilerin Toplanması.....	31
3.5. Verilerin Analizi	31
4. BULGULAR	32
4.1. Katılımcıların Bağımsız Değişkenlere Verdikleri Yanıtlara İlişkin Bulgular	32
4.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Açısından Man Whitney U Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular	34
4.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Puanları Kruskal Wallis Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular	36
4.4. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Özyeterlik Değişkenlerine Göre Korelasyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular.....	38
4.5. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	39
4.6. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Özyeterlik Ölçeğine İlişkin Bulgular.....	43
5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	44
5.1. Tartışma	44
5.2. Sonuç	48
5.3. Öneriler	49
KAYNAKLAR	50
EKLER.....	65

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

[Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Özyeterlik Düzeyi ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi] başlıklı tez çalışmamın toplam **78** sayfalık kısmına ilişkin, **[09/08/2022]** tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **%8** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç
2. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç
3. Önsöz hariç
4. İçindekiler hariç
5. Simgeler ve kısaltmalar hariç
6. Kaynaklar hariç
7. Alıntılar dahil
8. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranının (%30) altında olduğunu ve intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

[09/08/2022]

[Lütfi ÖZDEMİR]

[Doç. Dr. Ahmet UZUN]

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynaklar listesine eklendiğini beyan ederim.

[09/08/2022]

[Lütfi ÖZDEMİR]

SİMGELER VE KISALTMALAR

Kısaltmalar

Kısaltmaları, tez hazırlama kılavuzunda verilen açıklamaları dikkate alarak yazınız.

GAS:Genel Adaptasyon Sendromu

SBÖ: Stresle Başa Çıkma Ölçeği

vd: Ve Diğerleri



ÖZET

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZYETERLİK DÜZEYİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

Lütfi ÖZDEMİR

Bu çalışma Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Özyeterlik, stresi azaltmak ve stresle başa çıkabilmenin en etkili yolları arasındadır. Bu amaçla Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinden çalışmaya katılan 318 öğrenci ile bir çalışma yürütülmüştür. Katılımcılara veri toplama aracı olarak, araştırmacının hazırladığı kişisel bilgi formu, ilk olarak Schwarzer ve Jarusalem (1979) tarafından 20 madde olarak geliştirilen, 1981 yılındaki çalışma sonucunda revizyon yapılarak 10 maddeye indirgenen ve 1995 yılında günümüzdeki kullanılan haline kavuşturulan özyeterlik ölçeği ve Türküm (2002) tarafından geliştirilmiş stresle başa çıkma ölçeği uygulanmıştır. Çalışmanın neticesinde Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin genelde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Stresle başa çıkma alt boyutlarında, öğrencilerin stresli durumlar ile karşılaştıklarında problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek stilini daha fazla kullandıkları belirlenmiştir.

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeylerinin yüksek ya da düşük olmasının bireyin karar mekanizmalarında etkin rol oynadığı görülmüş olup özyeterliliği yüksek bireylerin, özyeterliliği düşük olan bireylere oranla sosyal ve çevresel etmenlerden daha fazla yararlandığı belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni bakımından stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu sosyal destek açısından incelendiği zaman kadınların puanlarının erkeklerin puanlarına göre yüksek olduğu belirlenmiş, kadın ve erkeklerin puanlarının istatistiksel olarak analiz edilmesinden sonra sonuçların anlamlı olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler:Özyeterlik, Stresle Başa Çıkma, Beden Eğitimi ve Spor.

ABSTRACT

Necmettin Erbakan University, Graduate School of Educational Sciences

Department of Physical Education and Sports

Physical Education and Sports Program

Master Thesis

THE STUDY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL STUDENTS' LEVEL OF SELF-EFFICIENCY AND THE LEVELS OF COATING WITH STRESS

Lütfi ÖZDEMİR

This study was conducted to determine the level of self-efficacy and coping with stress of the School of Physical Education and Sports students. Self-efficacy is among the most effective ways to reduce and cope with stress. For this purpose, a study was conducted with 318 students from the School of Physical Education and Sports, who participated in the study. As a data collection tool for the participants, the personal information form prepared by the researcher was first developed as 20 items by Schwarzer and Jarusalem (1979), the self-efficacy scale which was revised to 10 items as a result of the study in 1981 and converted to its current form in 1995 and Türküm (2002). an improved coping with stress scale was applied. As a result of the study, it was concluded that the levels of self-efficacy and coping with stress of the School of Physical Education and Sports students were generally high. In the sub-dimensions of coping with stress, it was determined that students use problem-focused coping and social support styles more when they encounter stressful situations.

It has been observed that the high or low self-efficacy levels of students of Sports Sciences Faculties play an active role in the decision mechanisms of the individual, and it has been determined that individuals with high self-efficacy benefit more from social and environmental factors than individuals with low self-efficacy. When the sub-dimension of the scale of overcoming the stress in terms of gender variable was examined in terms of social support, it was determined that the scores of women were higher than the scores of men, and after the statistical analysis of the scores of women and men, the results were not significant.

Keywords:Self-Efficacy, Coping With Stress, Physical Education and Sports

BÖLÜM 1

1. GİRİŞ

Bireylerin eğitim hayatlarında son halka olan üniversite eğitimi mesleki olarak uzmanlık eğitimini içermektedir. Bu eğitim sürecindeki pratik ve teorik bilgiler bireyin kişisel gelişimi yanında sosyal gelişiminde de önemli bir etkiye sahiptir. Bunun yanı sıra üniversitelerin en önemli görevleri arasında analitik düşünebilen, sorgulayan, düşünen bireylerin yetiştirilmesi bulunmaktadır. Bireyin eğitimlerle kazandığı pratik ve teorik bilgilerin başarılı ve üretken olmalarında, problem çözme becerilerinde yeterli olup olmadığı her dönem araştırmacıların tartışma konusu olmaya devam etmektedir. Bu alanda Bandura tarafından 1977 yılında ortaya atılan sosyal öğrenme kuramında ilk kez yer verilen özyeterlik kavramı, araştırmacıların dikkatini çekmiştir. Bandura bu kavramı, kişinin belli bir görevi ya da davranışı gerçekleştirmek için kendisinde var olan becerileri organize şekilde bir araya getirmesi ve görevi başarma kapasitesi bakımından kendisine olan inancı şeklinde tanımlamaktadır (Bandura,1977).

Özyeterlik inancı, kişilerin olayı gerçekleştirmek için istekli hale gelmesi, bireysel başarı duygusu ve refahının temelini meydana getirmektedir. Bunun temel nedeni ise, insanın ortaya koyduğu eylemlerinin istediği sonuca ulaşabileceğine inanmadığında, yaşamdaki zorluklarla baş etme ve bu zorluklara reaksiyon göstermekte isteksiz olabileceğidir (Pekmezci,2010 Akt. Bağcıoğlu 2018). Kişinin bu aşamada işi başarısında özyeterlik oldukça önemlidir.

Araştırmacılar tarafından özyeterlik kavramı özetle kişinin kendisi hakkında yeterlilik inancıyla sahip olduklarından çok becerileri çerçevesinde neler yapabileceğini fark edebilmesi şeklinde tanımlanmaktadır (Luszczynska vd., 2005). Bu bağlamda kişinin akademik ve sosyal durumlar karşısındaki performansının temelinde yatanın özyeterlik algısı olduğu düşünülebilir. Literatürde pek çok araştırmacının özyeterlik düzeyi yüksek bireylerin kendilerine koydukları hedeflerin daha yüksek olduğu, dolayısıyla motivasyon düzeylerinin de buna bağlı olarak arttığı, performanslarının da daha iyi olduğunu ifade ettikleri görülmektedir(Bandura, 1997; Gibson, 1999; Gibson vd., 2000; Bray, 2004). Araştırmalarda ulaşılan sonuçlara göre, üniversite öğrencilerinin yüksek özyeterlik düzeyine sahip olmasının

yetenekleri, öğrenme performansları yanında aldıkları pratik ve teorik eğitimin daha verimli kullanılmasında önemli faydalar sağlayabileceği düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda genel özyeterliğin bireylerin geniş alanda oluşan, düzenli olarak strese neden olan, can sıkıcı durumlarla başa çıkmada temel çözümler arasında olduğunu göstermektedir (Luszczynska, 2004 Akt. Uysal,2013).

Alan yazında yapılmış araştırmalarda öğrenciler açısından özyeterlik kavramının hangi anlamı ifade ettiğine ve bu kavramın öğrenciler için önemi incelendiğinde; yüksek özyeterlik inancı bulunan öğrencilerin yoğun çaba sarf ettiği, öğrenme etkinliklerine karşı daha istekli oldukları, karşılaştıkları zorluklarda pes etmeden gayret gösterdikleri ve daha etkili yöntemler kullandıkları, alt seviyelerdeki öğrencilere göre daha iyi performans sergiledikleri görülmektedir (Azar,2010).

Literatürde özyeterlik kavramı üç farklı şekilde değerlendirilmektedir. Bunlardan biri göreve özgü olan özyeterlik kavramıdır. Kuramı ilk kez ortaya koyan Bandura ve bazı araştırmacılar tarafından özyeterliğin göreve özgü olduğu, sadece sınırları belli oranda alınan görevle ilişkili olan diğer görevler için de genelleyebileceği ileri sürülmektedir. Diğer özyeterlik kavramı ise alana özel özyeterliktir. Yönetimsel özyeterlik algısının da bu kapsamda değerlendirilmesi yapılmaktadır. Üçüncü özyeterlik kavramı olarak ise genel özyeterlik algısıdır. Bu özyeterlik kişinin karşılaşılabileceği tüm engeller ve zorluklarla ilgilidir. Diğerlerine göre bu özyeterlik değiştirilemez yapıda olduğu vurgulanmaktadır. Kişilerin özyeterlik algılarının örgütsel çerçevede ele alındığında, başta kişisel performansı olmak üzere örgütsel süreçleri farklı açılardan etkilemektedir. Özyeterlik algısının etkileri içinde en önemlisi, kavramın kişinin ilerleyen dönemde iş performansını geçmiş performansından daha üst düzeyde açıklayabilme imkanına sahip olmasıdır. Bu bağlamda özyeterlik kişilerin girişimcilik süreçlerinde ortaya koymalarına gerek duyulan yüksek düzeydeki performansın açıklayıcı faktörü şeklinde açıklanabilir (Çetin, 2011).

Günümüzde üniversite mezunu olsalar da pek çok gencin iş bulma ve verimlilik açısından zorluk yaşadığı ortadadır. Özyeterlik inancına sahip olmadan mevcut bilginin üretkenliğe dönüşmemesi, hedeflerin yüksek belirlenmemesi, motivasyon düşüklüğü bireylerin ekonomik ve sosyal sorunlar yaşamalarına neden olmaktadır. Bu çerçevede üniversite mezunu veya bir sporcu için özyeterlik pratik ve

teorik eğitimi bütünleştiren, kapasitenin yüksek olmasını sağlayan bir durum olarak görülebilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin eğitiminde bu alanda güçlendirilmeleri kendileri ve dolaylı olarak toplum açısından önemli olacak ekonomik ve sosyal faydalar sağlayabilecektir.

Stres ise mühendislik, tıp, çalışma psikolojisi, örgütsel davranış gibi farklı alanlarda araştırmalara konu olan, özellikle günümüzde pek çok kişi ve kurum tarafından kapsamı, stresin sonuçları ve stresle mücadele yolları tartışma konusu yapılmaktadır. Stres kavramının tanımı oldukça zor olsa da araştırmacılar tarafından genel olarak günümüzdeki karmaşık kavramlar arasında gösterilmekte ve çağın hastalığı şeklinde tanımlanmaktadır. Stres, en basit anlatımla kişinin kendi ya da çevresinden kaynaklanan bedensel ve ruhsal gerilim, endişe, baskı gibi kişiye rahatsızlık verecek bir durumdur (Aytaç, 2017: 2).

Stres genel olarak bireysel ya da örgütsel sorunların kişiler üzerinde psikolojik ve fiziksel talepler yaratması şeklinde ifade edilebilir. Stres olumsuz etkilere neden olsa da belli oranda stresi yaşamamak da mümkün değildir. Fakat stresin kontrolden çıkması, insan sağlığını ciddi oranda riske atmaktadır (Aksu, 2016: 14). Kişinin stresle baş edememesi, olumlu veya olumsuz deneyimler strese neden olabilmektedir. Bu yüzden gündelik yaşamda sağlığa olumsuz etki edebilecek stres tepkisinin önlenmesi veya onunla sağlıklı bir şekilde mücadele edilmesi gerekmektedir (Aydın, 2017: 31). İnsanların stresle başa çıkmak için kullandıkları bazı yöntemler bulunmaktadır. Dışarıdan yardım alınması, aktif planlama yapılması, stresten veya soyutlamadan kaçınmak, stresi kabul etmek, dini ritüellere sığınmak bunlardan bir kısmıdır (Terzi ve Çankaya, 2009). İnsanların pek çoğu ise stresle nasıl başa çıkabileceğini anlama eğilimi göstermektedir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Beden eğitimi kavramı, spor, oyun gibi bedensel hareketlerin oluşturduğu, bireylerin fiziksel etkinlikler ile geliştirilmesini hedefleyen eğitim faaliyeti şeklinde tanımlanmaktadır (Açak, 2006: 1). Spor kavramı ise, zihinsel, fiziksel ve ruhsal bir olgu olup, belli kurallar doğrultusunda gerçekleştirilen, mücadelecili bir ruha sahip olmayı gerektiren, yarışmak, eğlenceli zaman geçirmek, sağlıklı yaşamak ve mücadele etmek amacıyla gerçekleştirilen bilinçli ve maksatlı hareketler bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Ramazanoğlu vd., 2005: 155). Spora katılım üzerine yapılan araştırmalar sporun psikolojik olarak önemli faydaları olduğu yönünde

bulgulara ulaşılmış, bunun temelinde sporun psikolojik yapıyı güçlendirmesi yatmaktadır (Şahin, 2015: 24). Bu araştırmalar doğrultusunda Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma konusunda sporun önemli katkıları olacağı ortadadır. Bu durum öğrencilerin eğitim sonrası yaşamlarına da yansiyabilecek etkiler yapabilecektir.

1.1. Problem Durumu

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeyleri belirlenmeye çalışılacaktır. Problemin tanımlanması için yapılacak alan yazın taraması, pratikteki yaşanmışlıklar, güncel sosyal sorunlar değerlendirilecektir. Bu nedenle araştırmanın problemi, “Spor Bilimleri Fakültesi eğitimi öğrencilerin özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerine olumlu veya olumsuz etki yapmakta mıdır?” şeklinde oluşturulmuştur. Öğrencilerin özyeterlik ile stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla alt problemler aşağıdaki gibi tanımlanmıştır:

a.Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeyleri arasında nasıl bir ilişki vardır?

b.Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeyleri ile yaş değişkeni arasında nasıl bir ilişki vardır?

c.Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında göre nasıl bir ilişki vardır?

d.Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeyleri ile eğitim yılı değişkeni arasında nasıl bir ilişki vardır?

e.Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeyleri ile eğitim gördükleri bölüm değişkenine göre nasıl bir ilişki vardır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Üniversite eğitimi gören öğrenciler bakımından da stres önemli bir olgudur. Stresin yaşamdan tamamen çıkarılması mümkün olmamakla birlikte stresle başa çıkma amacıyla stresle mücadele edilebilir ve bunun nasıl yapılabileceği öğrenilebilir. Özyeterlik ise kişinin kendisinin yaptıkları ve karşısına çıkabilecek

diğer olaylar karşısında hangi davranışı göstereceğini belirleyen bir inanış algı düzeyidir. Genel anlamda kişiden beklenen performansa göre kendi donanımları ve bilgi gücü ile karşılaşılan duruma bağlı olarak harekete geçmek şeklinde tanımlanabilir (Acar, 2019). Genel özyeterlik ise, kişilerin gündelik yaşamındaki stresli durumlar, zorlu yaşam olayları, zorlayıcı diğer durumlarla başa çıkma becerilerine ilişkin inançlarını ifade etmektedir (Luszczynska vd., 2005). Bu bağlamda özyeterlik stresle başa çıkmada bireye faydalı olabilecek bir etki yapabilir. Bu çalışmada “Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi” amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Özyeterlik düzeyinin Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin aldıkları pratik ve teorik eğitimi bütünleştiren, karşılaşılabilecekleri durumlara karşı yüksek kapasiteye sahip olmalarına neden olan bir etkisinin olması nedeniyle, öğrencilerin gerek üniversitede yaşamında gerekse eğitim sonrası yaşamlarında başta stresle başa çıkma bakımından önemli faydaları olabilecektir. Bu açıdan öğrencilerin özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi, hangi değişkenlere göre bu kavramların etkili olduğunun ortaya konmasının öğrencilere hem eğitim yaşamında hem de iş yaşamlarında olumlu etkileri olabilecektir. Öğrencilerin Spor Bilimleri Fakültesinde bu alanda güçlendirilmelerinin sağlanabilmesi için üniversitelere yardımcı olacağı, bu alanda yapılacak bilimsel çalışmalara kaynak oluşturacağı, aynı zamanda beden eğitimi ve spor yüksek okulu öğrencileri arasında özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin bir arada ele alındığı araştırmaların sınırlı olmasından dolayı literatürde bu alandaki boşluğun doldurulmasına ışık olacağı bakımından önemli görülmektedir.

1.4.Sayıtlar (Varsayımlar)

Bu araştırmaya katılan çalışma grubundaki katılımcıların demografik bilgi formu ve ölçekte yer alan sorulara samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır. Aynı zamanda veri toplama aracı olarak kullanılan ölçeklerin doğru ölçüm yaptığı varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırma Üniversite eğitiminde Aksaray Üniversitesi, Kayseri Erciyes Üniversitesi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi, Kırşehir Ahi Evran

Üniversitesi “Spor Bilimleri Fakültesi ve Eğitim Fakültesi” bünyesinde 2021-2022 öğretim yılında öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencileri ile sınırlıdır.

Araştırmadan elde edilecek veriler demografik bilgi formu, stresle başa çıkma ölçeği ile özyeterlik ölçeğinin ölçtüğü özelliklerle sınırlıdır.

Bu kapsamda yapılacak literatür taraması sonucunda çalışmanın birinci bölümünde özyeterlik kavramı ve genel özellikleri başlığı altında özyeterlik kavramının oluşması, kapsamı, kaynakları ve süreçleri ele alınacaktır.

Çalışmanın ikinci bölümünde ise stres kavramı ve stresle başa çıkma başlığı altında, stres kavramı, stres süreci, stres faktörleri, stresle başa çıkma kavramı, stresle başa çıkma davranışları, süreçleri gibi konulara yer verilecektir.

1.6. Tanımlar

Özyeterlik: Özyeterlik kişinin kendinde olan becerilere ilişkin olarak başarabilecekleri hakkında öznel yargılarını oluşturmaktadır (Bandura, 1997). Genel özyeterlik ise, kişilerin stresli durumlar, zorlu yaşam olayları, zorlayıcı diğer durumlarla başa çıkma becerilerine ilişkin inançlarını ifade etmektedir (Luszczynska vd., 2005).

Stres: Stres, ruhsal ve fiziki olarak organizmanın sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi neticesinde ortaya çıkan bir durumdur. Bunun yanında stres, kişiye özgü, bireysel bütünlüğü zorlayıcı, bozucu etkisi olan unsurlar olarak da ifade edilebilir (Baltas ve Baltas, 1996).

Beden Eğitimi: Beden eğitimi, spor, oyun gibi bedensel hareketlerin oluşturduğu, bireylerin fiziksel etkinlikler ile geliştirilmesini hedefleyen eğitim faaliyeti şeklinde tanımlanmaktadır (Açak, 2006: 1).

Spor: Spor, zihinsel, fiziksel ve ruhsal bir olgu olup, belli kurallar doğrultusunda gerçekleştirilen, mücadeleci bir ruha sahip olmayı gerektiren, yarışmak, eğlenceli zaman geçirmek, sağlıklı yaşamak ve mücadele etmek amacıyla gerçekleştirilen bilinçli ve maksatlı hareketler bütünü şeklinde tanımlanmaktadır (Ramazanoğlu vd., 2005:155).

BÖLÜM 2

2. ALAN YAZIN

2.1. Özyeterlik Kavramı

Özyeterlik kavramı, ilk defa Albert Bandura (1977, 1982, 1986) tarafından sosyal bilişsel öğrenme kuramı dahilinde ortaya atılmıştır. Bandura (1986) sosyal bilişsel öğrenme kuramında, her bireyin düşünce, davranış ve duygularını oluşturan kendilerine ait olan bilişsel sistemi olduğunu ileri sürmektedir. Bu her bireyi diğerlerinden farklı kılmakta, kendi geleceğini oluşturan, aktif ve özdenetimi bulunan bir organizma olmasına neden olmaktadır. Bireylerin bilişsel sistem yardımıyla kendilerini değerlendirme ya da kontrol edebilme olanakları vardır. Bunun sonucunda bireyin yaptığı davranışın çıkarımları ve sonuçları, daha sonraki davranışına etki etmektedir. Diğer bir ifade ile Bandura (1986) bireyi çevre ve sosyal sistemlerin çıktısı aynı zamanda bu sistemleri oluşturan üreticisi olarak tanımlamaktadır. Sosyal bilişsel kuram, bireye bunu sağlayan en önemli özelliğin kendisinde var olan becerilerine olan inançları olduğunu savunmaktadır. Birey, içerisinde yer aldığı zorlayıcı yaşantıların karşısında gerektiği gibi yanıt verebilmek için sahip olduğu bilgileri ve becerileri değerlendirir, bunların yeterli olduğuna inancı olursa harekete geçerek davranışı gerçekleştirmektedir. Özyeterlik ise, bireyin bilgilerini ve becerilerini harekete geçiren inanç olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1986).

Bandura (1993), bireyin becerilerini açığa çıkarmasında güdüleyici etkide bulunan özyeterlik inancının bireylerin düşünme tarzları, hissetme ve davranışlarını da etkileyerek yaşamlarına önemli katkı yapmaktadır. Bandura'nın çalışmalarının neticesinde bireyin becerilerine olan inancının davranışları yanında başarı ve konsantrasyonunu da etkilediği görülmüştür (Akt., Henson, 2001: 3).

Özyeterlik kavramı, bireylerin tercih ettikleri faaliyetleri ve bunlar için harcadıkları gayreti, başarısızlığı ya da aşırı uyarıcı karşısındaki tutarsızlığın belirlenmesi için kuramsallaştırılmıştır (Bandura, 1997). Bireylerin karşılaştıkları zorluklarda yeteneklerinden ciddi şekilde şüphe duyarlar ise gayretlerini azaltır ya da tamamen vazgeçerler. Etki duygusu güçlü olanlar ise zorlukları aşmak için daha fazla gayret gösterirler. Özyeterlik yargısı doğru ya da yanlış olsun, faaliyetin seçimi ve

çevresel ortamları doğrudan etkilemektedir (Bandura ve Schunk, 1981). Özyeterlik kavramı başlangıçtan itibaren pek çok araştırmacının, farklı disiplinlerin ilgi alanında olmuştur. Özellikle psikoloji alanında başlayan ilgi spor, sosyoloji, sağlık, eğitim gibi alanlara yayılmıştır.

2.2.Özyeterlik Algısının Oluşması

Özyeterlik, bireyin kendisini nasıl hissettiği, düşündüğü, motive ettiği ve bunların neticesinde nasıl davrandığını belirleyen bir etkidir. Algılama ise, bireyin eylemlerini, düşünme kalıplarını, nasıl davrandığını etkileyen bir unsurdur. Özyeterlik algısı, bireylerin yaşamlarına etki eden olayları etkileyen belirlenmiş performans düzeylerine olan inançları şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bireyin motivasyonu, duygusal refahın, performans başarılarının temelidir. Algılanan özyeterlilik, çok boyutlu bilgi kaynaklı öz değerlendirme eylemleri ile oluşturulduğundan, bir şeyin muhtemelen gerçekleşme beklentisine göre insan yargı alanıyla daha yakın ilişkilidir (Bandura, 1986; 1994).

Özyeterlilik algısı, kişinin kendisine verilen görevleri yerine getirebilmesi için gereken eylemleri organize etmesini ve yürütme becerilerine olan inancını ifade etmektedir (Bandura, 1998: 53). Özyeterlilik algısı, kişilerin bir görevi tamamlamalarına ilişkin yetenekleri hakkında yargılarını belirtmektedir (Hsieh vd., 2007: 455). Diğer bir tanımlamaya göre ise öz yeterlilik algısı, kişinin kendi hayatını etkileyecek olan olaylarda, etki yaratan belli performans düzeylerini üretebilmek için yetenekleri hakkında olan inançları şeklinde ifade edilmektedir (Çaycı ve Atalay, 2017: 258).

Cioffi (1991) tarafından özyeterlik algısı, stresin azaltılması, fiziksel gücün gelişimi, fiziksel durumların zihinsel yorumu ve düşünce kalıplarının geliştirilmesi ile geliştirilebileceğini ifade etmiştir. Bandura (2008) ise algılanan özyeterlik kavramının bireylerin sahip oldukları statik bir yapı değil, bireylerin yaptıkları bilişsel bir süreç olduğunu belirtmektedir. Bireyler performans yeteneklerini düşünme sırasında aktif olarak algılanan becerileri ve görev taleplerinin arasındaki ilişkiyi tartarlar. Algılanan özyeterlilik, insanların kendi ortamlarına bağlı olarak psikososyal uyum tarzlarının ve psikolojik etkililik oluşmasında katkı sağlamaktadır (Bandura, 2008).

Algılanan özyeterlik, insanın işleyişinde kilit rol oynamaktadır. Zira davranışı doğrudan etkiler, aynı zamanda insanların stratejik ya da düzensiz, kötümser ya da iyimser düşüncelerine etki eder. Bunun yanı sıra insanların tercih ettikleri eylemleri, kendilerine belirledikleri zorlukları ve hedefleri, kendilerine bağlılıklarını, gösterdikleri çabayı, olumsuzluklar karşısındaki dirençlerini, üretme gayretlerini ve neticelerini, duygusal yaşam kalitelerini, yaşam seçimlerini, elde ettikleri başarılarını etkilemektedir (Bandura, 2006).

Özyeterlilik algısı genel olarak, kişilerin kendilerine sordukları “belli görevi yerine getirebilmek için gereken yeterliliğe sahip miyim?” sorusunun yanıtı ile ilgilenmektedir (Çetin, 2009: 132). Özyeterlilik algısı, kişinin kendi yeteneklerinin hangi düzeyde olduğunu değil, kişinin bir görevi yerine getirebilmek için sahip olduğu kendi yeteneklerinin yeterliliğine olan inancına ilişkin algı düzeyini göstermektedir (Çetin vd., 2016: 8). Kişinin özyeterlik algısının güçlü olması, onun yaptığı faaliyetlerine devam etmesini ve yeteneklerini geliştirmesi için bir motivasyon kaynağı olmaktadır (Akkoyunlu ve Kurbanoglu, 2003: 9).

Özyeterlilik algısı, bir inanç olarak nitelendirilebilir. Diğer bir ifade ile kişi bir görevi yerine getirirken gereken yeterliliğin kendisinde olduğuna ya da olmadığına inanabilmektedir (Kotaman, 2008: 112). Özyeterlilik algısı düşük olan kişiler, bir görevi başarıyla tamamlayabilme hususunda kendi yeteneklerine güvenmeme davranışını gösterebilmektedirler (Epeçan ve Demirel, 2011: 124). Bu açıdan düşük özyeterlilik olan kişiler, görevleri yerine getirmekten çekinmekte ya da yapmış oldukları görevleri sonuçlandırmadan yarıda bırakmaktadırlar (Jerusalem, 2002: Akt. Yılmaz vd., 2007: 253).

Algılanan özyeterlik güçlü olduğu oranda bireylerin kendilerine belirledikleri zorluklar da aynı oranda yüksek olur ve hedeflerine bağlılıkları daha güçlü olur. Bireylerin özyeterlik algısı yüksek olduğunda zor görevleri ele alınacak bir şey olarak, düşük olduğunda ise zor görevlerden kaçınma olasılıkları yüksek olmakta, aynı zamanda olumsuz sonuçlara ve kişisel başarısızlıklara odaklandıkları gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra özyeterlik algısı yüksek bireylerin aksaklıklar ya da başarısızlıkların ardından hızla etkinlik duygularını geri kazanmakta, başarısızlığı edinilebilecek bilgiye ve beceri eksikliğine ya da çabaya bağladıkları, yeteneklerinden şüphe eden bireylerin ise başarısızlık halinde vazgeçtikleri,

başarısızlığı yetersiz kapasite ve performans olarak gördükleri ve yeteneklerine inançlarını kaybettikleri belirlenmiştir (Bandura,1994).

2.3. Özyeterlik Kavramının Kapsamı

Bandura (1977, 1986); özyeterliği herhangi bir göreve ya da işe karşı yüksek bireylerin, özyeterliği düşük olan bireylere göre duyguları, davranışları ve düşünceleri daha farklı olduğunu belirtmektedir. Bireyin zor görevlerde ve zorlayıcı yaşam olaylarında kendisinin yetkin olduğuna güvenmemesi, özyeterlik inancının düşük olması, yeterli bilgiye ve donanıma sahip olsa dahi harekete geçerek kendini gerçekleştirmesine engel olmakta, aynı zamanda becerilerinden daha düşük performans göstermekte ya da problemden kaçınmaktadır. Yapılan araştırmalarda özyeterlik inancı yüksek olduğunda, kişi zor görevleri ya da yaşam olayları üstesinden gelebileceğini görmekte, düşük olanların yaptığı gibi problemlerden kaçmamakta, aksine en üst düzeyde performans kullanmaktadır (Kumar ve Lal, 2006; Üredi ve Üredi 2006; Ales vd.,2006; Akgül, 2008; Karadağ vd., 2009; Zulkosky, 2009; Yıldırım ve İlhan, 2010).

Bu alanda yapılan bazı araştırmalarda ise özyeterlik inançlarının bireylerin kendilerini nasıl güdülediklerini, duygusal durumlarını, nasıl düşündüklerini, davranış şekillerini etkiledikleri belirlenmiştir (Bandura, 1982; Bandura, 1994; Bandura, 1997, Sergek ve Sertbaş, 2006; Aksoy ve Diken, 2009; Zulkosky, 2009; Yardımcı ve Başbakkal, 2011).

Bazı araştırmalarda ise özyeterlik inancı yüksek bireyler zorlu görevlerde ya da yaşam olaylarında oluşabilecek stres ve depresyon ile başa çıkmakta ve başarılı oldukları belirlenmiştir (Sergek ve Sertbaş, 2006; Zengin, 2007; Otacıoğlu, 2008). Yardımcı ve Başbakkal (2011) tarafından yapılmış çalışmada ise özyeterliğin sağlık açısından olumlu etkilere neden olan faaliyetlerin başlatılması, devamlılığı ve tamamlanmasında önemli belirleyici olduğu, buna bağlı olarak özyeterliğin güçlü olmasının sağlıklı olmak ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

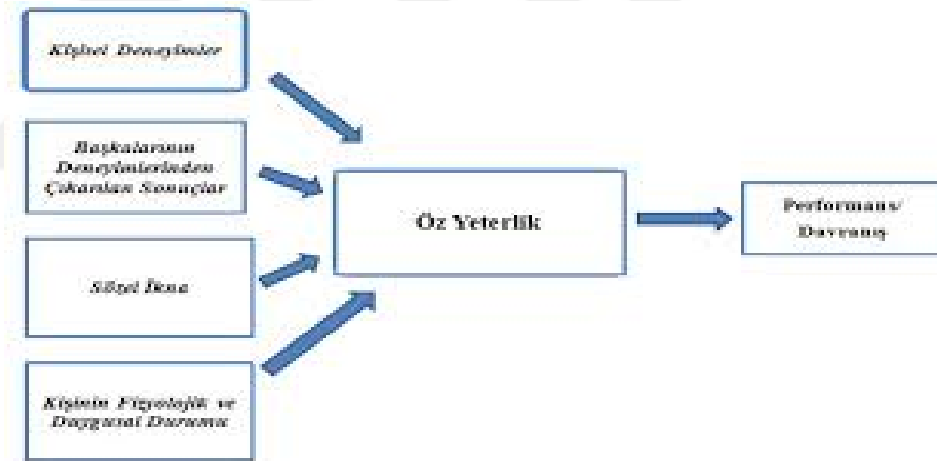
Goddard ve arkadaşları (2004) tarafından yapılmış çalışmada ise matematik becerisi gelişiminde aynı seviyede olan öğrencilerin özyeterliği yüksek olanların düşük olanlara göre matematik problemlerini çözmeye başarılarının anlamlı seviyede farklılaştığı belirlenmiştir. Özyeterlik kavramının yapılan araştırmalar doğrultusunda

eğitim, psikoloji, sağlık gibi pek çok alanı kapsadığı, geniş etkilerinin olduğu belirtilebilir.

Özyeterliğin kapsamında, kişinin verilen görevi yerine getirebilme hususunda, bir başarının ya da becerinin ortaya konabilmesi, üretilebilmesi için gereken eylemleri veya davranış biçimini organize etmek, gerçekleştirmek ya da başarmak konusunda kişinin becerilerine ve yeteneklerine ilişkin inançları vardır (Totan vd., 2010).

2.4. Özyeterlik Kaynakları

Bandura (1986, 1994, 1997) tarafından özyeterlik birbirleri ile sürekli etkileşimde bulunan kişisel ve çevresel kaynaklardan gelen bilgilerin işlenmesi ile ortaya çıktığı ve geliştiği varsayılmıştır. Bu kaynaklar sağladıkları bilgiler bakımından birbirinden ayrılamaz, ancak bazı kaynaklar diğerlerine göre daha etkili olmaktadır.



şekil 2.1.Özyeterlik Kaynakları - Kaynak: (Bandura, 1977)

Özyeterliği, birbirleri ile sürekli olarak etkileşimde bulunan kişisel ve çevresel kaynaklardan elde edilmiş olan bilgilerin işlenmesi oluşturmaktadır. şekil 1’de gösterildiği üzere özyeterlik kaynakları kişisel deneyimler, dolaylı (başkalarının deneyimleri) deneyimler, duygusal deneyimler ve sözle ikna olmak üzere dörde ayrılmaktadır.

2.5. Kişisel Deneyimler

Birey kendi problemlerini kendisinin yöntemleri ile çözümlenmeye yönlendirildiğinde, özyeterliği arttıracak olumlu deneyimler kazanmaktadır. Güçlü etkinlik duygusunun yaratılmasında doğrudan kişisel deneyimler en etkili olan yoldur. Kişisel deneyimler, bireyin kendi tecrübelerine dayanması ve somut başarı kanıtına sahip olması nedeniyle özyeterlik kararlarını dayandırabilecek güvenilirliği yüksek bilgi kaynağıdır (Bandura 1997; Hendricks, 2016).

Bu dönem kişilerin ustalık deneyimleri olarak da tanımlanmakta, genelde kişinin başarılı veya başarısız olduğu geçmiş deneyimlerinden meydana gelmektedir. Başarı bir şekilde neticelenen yaşantılar veya deneyimler kişinin özyeterlik inancını güçlendirmekte, pek çok kez yaşanan başarısızlıklar ise özyeterliğin zayıflamasına neden olmaktadır (Bandura, 1997; Gözüm ve Aksayan, 1999; Senemoğlu, 2013). Bireylerde başarılı olan yaşama deneyimleri güdüleyici olmaktadır. Yılmaz ve arkadaşları (2004) tarafından başarılı şekilde neticelenen deneyimlerin bireylerde ödül etkisi yarattığını, bireylerin gelecekteki işlerde güdülenmesinde rol oynadığını belirtmektedirler. Başarılı deneyimlerin kolay veya zor olması özyeterliğin kalıcılığında etkili olmaktadır. Bireylerin başarılı oldukları işin ya da görevin zorluğu, bireylerde kriter oluşturmasında önemlidir. Bandura (1997), kolay koşullarda oluşturulan özyeterlik inancının zor yaşam olaylar ya da görevler karşısında azalması söz konusu olabilir. Fakat özyeterlik inancı güçlü olduğunda, geçmişteki başarısızlıklardan etkilenme oranı daha düşük olabilir. Zira bireyler yaşadıkları zor deneyimlerle olumsuzluklar karşısında güçlü kalabilirler (Bandura, 1995).

Bu alanda yapılmış araştırmalarda geçmişte yaşanan başarılı veya başarısız yaşantıların, bireylerin özyeterlik inancını değiştirebilmesinin bazı koşullara bağlı olduğu belirlenmiştir. Bu araştırmalarda özyeterlik inancının değişmesi için belirlenen koşullardan bazıları aşağıdaki gibidir (Baltacı, 2008):

- Bireyin kişisel yeterliliğine ilişkin kapasitesini daha önce tespit edebilmesi,
- Bireyin üstlendiği görevi ya da işi yaparken içerisinde bulunduğu koşullara,
- Bireyin geçici yaşadığı başarısız ve başarılı olan deneyimlere,

- Bireyin deneyimine harcadığı çaba ve güce,
- Bireyin yapmaya çabaladığı işin zorluğunu algılayabilmesine,
- Bireyin çevresinden alacağı desteklere,
- Bireylerin yaşadıkları deneyimlerini hafızasında tutabilmesi, gerektiği durumlarda başarılı olan deneyimlerini tekrar oluşturabilmesi (Baltacı, 2008).

2.6. Dolaylı Deneyimler

Dolaylı deneyimler, bireylerin başkalarının tecrübelerini gözleme yolu ile deneyimler elde etmesi olarak ifade edilebilir. Deneyimlerin başarılı veya başarısız olması, bunu gözlemleyen kişi bakımından olumlu veya olumsuz etkiye neden olmaktadır. Yapılan araştırmalarda dolaylı deneyimlerin etkisinin güçlü olmasının temel koşulunun gözlemlenen kişi ile gözleyen kişi arasında farklı değişkenler bakımından benzer özelliklerin bulunması olduğu bildirilmiştir (Uyaniker,2014). Benzerliğin bulunması durumunda gözlemleyen kişide de ilgili görevi yerine getirebileceğine ilişkin özyeterlik inancı gelişir. Ancak benzer özelliklere sahip olan kişinin görevi yerine getirirken başarısız olması ise gözlemleyen kişide özyeterlik inancının zayıflamasına da neden olabilir. Bununla birlikte araştırmalarda gözlemleyen ve gözleyen bireylerin farklı özelliklere sahip olması durumunda deneyimlerin başarılı veya başarısız olmalarının herhangi bir etkisinin olmadığı bildirilmektedir (Bandura, 1997; Gözüm ve Aksayan, 1999; Senemoğlu, 2013; Zengin, 2007). Bireyler kendi eylemlerinin neticelerini yorumlamanın yanında kendileri tarafından hiç yapılmamış bir görevi yerine getiren diğer bireyleri gözleme ya da hayal etme yoluyla özyeterlik inancı oluşturabilirler. Ancak dolaylı deneyimler bireylerde kişisel deneyimler kadar etkili olmamaktadır (Bandura, 1997).

2.7. Sözel İkna

Bandura (1995) sözel ikna durumunu bireyin bir görevi ya da işi başarabilmek için gereken yeteneğe sahip olduğuna ilişkin inancının teşvik edilmek suretiyle güçlendirilmesi şeklinde ifade etmektedir. Bu şekilde yapılan teşvik ile bireylerin özyeterlik inancı değişebilmektedir. Zira birey sözel olarak teşvik edildiğinde görevi gerçekleştirmek için güdülenmekte ve daha fazla çaba gösterebilmektedir.

Bandura (1997), sözel teşvikin gerçekçi olmasını, aynı zamanda kişinin kapasitesini aşmaması gerektiğini belirtmektedir. Gerçekçi olmayan teşvikin hayal kırıklığına neden olabileceği, buna bağlı olarak özyeterlik inancının azalmasında rol oynayacağını ifade etmektedir. Özyeterlik inancının oluşumunda bireye verilen sosyal mesajların seviyesi yanında içeriği de önem arz etmektedir. Bireye olumsuz sosyal mesajların verilmesi de gerçekçi olmayan teşvik gibi özyeterlik inancının azalmasına neden olacaktır. Wood ve Bandura, (1989) tarafından yapılmış çalışmada sözel ikna ile bireylerin özyeterlik inancının olumsuz şekilde etkilenen inancı yükseltmekten kolay olduğu belirlenmiştir. Aynı şekilde Say (2005) tarafından yürütülmüş olan çalışmada olumlu yönde yapılan telkin ile özyeterlik inancının yükseldiği, olumsuz yapılan telkinin ise azalttığı bazı durumlarda özyeterlik inancının tamamen yok ettiği belirlenmiştir. Araştırmalarda aynı zamanda sözel iknada bulunan kişinin etkilenen kişi bakımından güvenilir olması, teşvik edilen konudaki bilgi seviyesinin de özyeterlik inancının etkilenmesi bakımından önemli olduğu bildirilmiştir (Bandura, 1994; Gözüm ve Aksayan, 1999; Uğur, 2010).

2.8. Duygusal Deneyim

Özyeterlik inancının güçlendirilmesini sağlayan bir diğer kaynak ise duygusal deneyimlerdir. Bu şekilde bireylerin olumsuz yöndeki duygusal eğilimleri, fiziksel durumlarının yanlış yorumları değiştirebilme, stres tepkilerini ortadan kaldırma yoluyla özyeterlik inancına etkide bulunulabilmektedir. Burada duygusal ve fiziksel tepkimelerin yoğunluğundan ziyade reaksiyonların nasıl yorumlandığı ve idrak edildiği önemlidir. Bireylerin kötümser bakış açısı içerisinde olması hatalarını yetersizlik olarak görerek yanlış yorumlamalara neden olabilir, buna bağlı olarak özyeterlik inançları azalabilir. İyi ruh hali ise bireyin özyeterlik inancını, motivasyonunu ve başarısını artırarak, refahın artmasına neden olan bir süreci başlatır (Bandura, 1994). Duygusal deneyim, kişinin bir faaliyeti yerine getirebilmek için harekete geçtiğinde hissettiği ağrı, bunaltı hali, stres, yorgunluk, kaygı gibi fizyolojik ve duygusal uyarılmışlık durumların kontrolü olarak tanımlanabilmektedir (Uyanıker, 2014).

2.9. Özyeterlik Süreçleri

Bandura (1994), bireyin özyeterlik inancının oluşumu ve gelişiminde okul, kişilik algısı, aile, arkadaş çevresi, olgunluk, deneyimler, geçmiş yaşam olaylarının

etkili olduğunu ifade etmektedir. Birey üzerinde özyeterlik inancının dört süreçte etki ettiği belirtilmiştir. Bunlar bilişsel süreç, motivasyon, olumsuzluklarla baş etme (duygusal süreç) ve seçme süreci olarak ele alınmaktadır. Özyeterlik inancı bireyin kendini nasıl hissettiğini, kendine nasıl davrandığını, nasıl motive ettiğini belirlemektedir.

2.10. Bilişsel Süreç

Özyeterlik inancı bakımından bilişsel süreç önemli bir aşamadır. Bunun nedeni özyeterlik inancının bilişsel süreçler ile farklı şekillerde etkisini gerçekleştirmesidir(Toklu,2010). Araştırmacılar bireylerin daha önceden düşündükleri diğer bir ifade ile planlanmış bir amaç doğrultusunda davranışlarının şekillendiğini bildirmişlerdir(Toklu,2010). Birey ise amacını belirlerken kapasitesine yönelik özyeterliliğinden etkilenmektedir. Bandura (1995), bireyin kapasitesine ve becerilerine ilişkin oluşturduğu inançlarla kendini amacına ulaştırmak için motive ettiğini bildirmektedir.

Bandura (1994), bireylerin yaşam olayları tahminini sağlama ve bu olayların kendi yaşamları üzerine etkisini kontrol altında tutma yollarını geliştirmede bilişsel sürecin önemli bir etkisinin olduğunu belirtmektedir. Bu bağlamda özyeterlik inancının yüksek veya düşük olmasının analitik düşünme becerilerini doğrudan etkilediğinden bahsedilebilir.

Bandura (1977), yüksek özyeterlik inancının analitik becerilerin iyi kullanılması yoluyla zor yaşam olaylarında başarıya ulaşmada, düşük olmasının ise analitik becerilerin kullanılmasını olumsuz etkilediğini belirtmektedir. Analitik düşünme becerisi ile kişi, zor görevleri, karmaşık bilgileri bilişsel süreçten geçirerek daha düzenli hale getirir, davranışların neticelerine ilişkin tahminde bulunur. Bunun sonucunda kişi harekete geçebilir ya da harekete geçemeyebilir (Bandura, 1994). Bu bağlamda bilişsel sürecin özyeterlik inancını davranışlara yöneltme aşamasında aracı durumunda olduğu belirtilebilir.

2.11. Duygusal Süreç

Bireyin özyeterlik inancı yoğun duygusal durumlarda tepkilerini etkilerken, aniden gelişen duygusal durumlar ise özyeterlik inancını etkilemektedir. Bandura ve Cervone (1983) tarafından yürütülmüş olan iki çalışmada bireylerin kaygı düzeyi

yüksek olduğunda, özyeterlik inançlarının çok sayıda algı ve davranışı etkilediğini bildirmişlerdir. Bir başka çalışmada özyeterlik inancının stresle başa çıkmada daha fazla etkili olduğu görülmüştür (Tong ve Shanggui, 2004).

Bandura (1994) ise bireylerin özyeterlik inancının gücü oranında stresli ve zorlu etkinliklerde bulunmak istemesi, buna cesaret edebilmesi mümkün olabilmektedir. Duygusal sürecin özyeterlik inancına etkisi konusunda yapılan bir çalışmada, bireylerden geçmişte başardıkları ve başarısız oldukları deneyimlerini hatırlamaları istenerek, mutlu oldukları ve üzüntülü oldukları duygular oluşturulmuştur. Deneklerden mutluluk oluşturulanlarda özyeterlik inançlarının yükseldiği, üzüntü oluşturulanlarda da azaldığı belirlenmiştir (Öcel, 2002). Kavanagh ve Bower (1985) tarafından yapılan çalışmada da benzer sonuçlar elde edilmiştir. Bu araştırmalardan özyeterlik inancının duygusal süreçlerden etkilenen konumda olduğu, aynı zamanda daha sonra davranışları etkilediği görülmektedir.

2.12. Motivasyonel Süreçler

Özyeterlik inancı bakımından bireyin motivasyon düzeyi de önemlidir. Bireyler davranışlarını genelde bir amaca ya da hedefe yönelik olarak gerçekleştirirler. Bu süreçte bireyin ne kadar güdülendiği de amaca ya da hedefe ulaşmada etkin rol oynamaktadır. Özellikle zor ve stresli durumlar bireylerin motivasyonunu etkilemektedir. Bireylerin özyeterlik inancı yüksek olduğunda, amaca ulaşmada zor ve stresli olaylara karşı motivasyon düzeylerini de koruyabilmektedirler. Bandura ve Cervone (1983) tarafından bu alanda yapılmış çalışmada, kişilerin özyeterlik inancı yüksek olduğunda başarı süreçlerinde güdülenmekte, düşük olduğunda ise bu olaylar karşısında çabalarını azaltmakta ya da başarıya ulaşmaktan tamamen vazgeçtikleri belirlenmiştir.

Farklı kuramların oluşturduğu üç tür motivasyon şekli bulunmaktadır. Bunlar nedensel atıfları, bilişsel hedefleri ve sonuç beklentilerini kapsamaktadır. Bilişsel motivasyonlarda özyeterlik inançları aktiftir. Bireyler kendilerini etkili gördüklerinde başarısızlıklarını yetersiz efora, yetersiz görenler ise düşük yeteneğe bağlamaktadırlar. Nedensel atıflar temel olarak motivasyon, duygusal tepkiler ve performansı almakta özyeterlik inançları ile etkilemektedir. Motivasyon ise belli davranış biçiminin belli sonuçlar ve sonuçların değeri üreteceği beklentisiyle düzenlenmektedir. Kişiler ne yapacakları ve performansın muhtemel sonuçlarına

ilişkin inançları ile hareket ederler. Sonuç beklentisinin motive eden etkisi, kısmen etkin olma inançları tarafından yönetilir. Kişinin kazanımlarını değerlendirebilme tepkisi, hedef zorlukları, kendini etkileme kapasitesi geniş bilişsel motivasyonu sağlamaktadır. Hedefler doğrudan eylemi ve motivasyonu düzenleme yerine, önemli oranda kendini etkileme süreçleri ile çalışır, hedef belirlemeye yönelik motivasyon, bilişsel karşılaştırma sürecini kapsar(Bandura, 1994, 2000).

2.13. Seçme Süreç

Bireylerin pek çok durumunu etkileyen özyeterlik inancı aynı zamanda bireyin seçimlerini etkilemektedir. Bireylerin özyeterlik inancının düşük ya da yüksek olması öncelikle seçimlerini etkiler. Özyeterlik inancı yüksek bireylerde seçimler ve ilgiler de özyeterlik seviyeleri ile paralel büyümekte ve geniş bir alanda etkili olmaktadır. Araştırmacılar bireylerin özyeterlik ile gelişen alanların bireyi gelişime açık hale getirdiği ve performansına etki ettiğini ifade etmektedir (Bandura, 1994).

Birey sosyal çevrede özyeterlik inancı yardımıyla kendi yeteneklerine ve durumlarına uygun faaliyetleri seçmekte, kabiliyetlerini aşan durumlardan uzaklaşma eğilimi içerisinde olmaktadır. Bireylerin özyeterlik inancı yardımıyla kapasitelerini biraz aşan seçimleri yaparak, seçimlerine yönelik davranışları yapmaya çalışması, öğrenme ve gelişim açısından önemli olduğu belirtilmektedir (Linnenbrink ve Pintrich, 2003). Bu doğrultuda kapasitesine uygun ya da kapasitesinin az miktarda üzerinde seçimlerle bireyin devamlı öğrenen ve gelişen bir organizma olduğundan bahsedilebilir.

2.14. Özyeterlik ve Spor İlişkisi

Özyeterlik kuramı, sosyal bilişsel kuram çerçevesinde geliştirilmiş olup, bireylerin davranışlarına ve motivasyonlarına aracılık etmek amacıyla ortak bilişsel mekanizma şeklinde ortaya çıkmaktadır. Özyeterlik, bireyin belli bir sonuca ulaşabilmek için belli eylemleri yürütmeye olan inancı şeklinde tanımlanmaktadır (Bandura, 1997). Bu tanımlamaya göre özyeterlik, belli bir durum doğrultusunda özgül bir özgüven olarak nitelendirilebilir(Feltz, 1988).

Özyeterlik kuramı, spor ile uğraşanlar ve sporcuların performansında etkin bir rol oynamaktadır. Bireylerin belli düzeylerde performans gösterme kabiliyetlerine ilişkin kararları düşünce kalıplarını, davranışlarını ve zor durumlarda ortaya

çıkabilecek duygusal tepkilerini etkilediğinden özyeterlik, sporcularda performansa etki eden önemli bir etkidir. Sporcularda başarıda önemli bir etken olmasının yanında, özyeterlik eksikliği durumunda başarısızlık ile bağlantılı olabilmektedir. Bu bağlamda özyeterlik, başarılı olan sporcular açısından performans ve zihinsel durumlarını başarısız olanlardan ayıran önemli bir etkidir(Feltz vd., 1979; Feltz, 1988).

Bandura (1997) tarafından performans, basketbolda şut sayısı, teniste servis sayısı veya futbolda gol sayısı gibi ilgili alanı tanımlayıcı unsurlarla belirtilmesi gereken başarı şeklinde tanımlanmaktadır. Performans ile özyeterlik arasında anlamlı ilişki olduğunu ortaya koymuş, bu sayede özyeterlik performansı etkilemekte, performans ise sonraki aşamada özyeterliği etkilemektedir.

Bandura tarafından sportif performans çerçevesinde özyeterliğin rolünü açıklanırken, azaltılmış rekabet kaygısı ve başarılı performansın sporcunun öncelikle özyeterlik beklentileri ile belirlendiği, buna karşın Eysenck (1978) tarafından sporcunun özyeterlik düzeyinin yüksek olmasının sadece azaltılmış kaygı etkisi olduğunu, bunun ise özyeterliğin ve başarılı performansın esas belirleyicisi olduğunu ileri sürmüştür.

2.15. Stres Kavramı ve stresle Başa Çıkma

2.15.1. Stres Kavramı

Geçmişten itibaren yaşamın her alanında stres kavramı kullanılmasına rağmen, bu kavramın tanımı üzerinde ortak bir görüş birliği bulunmamaktadır. Bunun temel nedeni araştırmacılar tarafından stres kavramının duygusal bir durumu ifade etmesine bağlamaktadır. Bundan dolayı literatürde stres kavramına ilişkin farklı tanımlamalar yer almaktadır.

Stres, bedenin ruhsal ve fiziki sınırlarının zorlanması ve tehdidi sonucunda ortaya çıkan bir durum olarak tanımlanabilir. Bunun yanı sıra stres, kişiye özel bireysel bütünlüğün bozulmasını zorlayıcı etkidir(Baltaş ve Baltaş, 1996). Bir başka tanımlamada stres, bireyin tehdit olarak algıladığı, buna eşlik eden uyarılma ve endişe içeren bir dizi fizyolojik ve psikolojik değişimle verdiği yanıt olarak ifade edilmektedir(Jarvis, 2006). Diğer bir ifade ile stres, bireyin yaşamını devam ettirebilmesi amacıyla önemli durumlar karşısında vücudunu hazırlanırken ortaya

çıkan bir dizi psikolojik değişiklikleri içermektedir(Cawte, 2017). Stres, bir başka tanımlamada bireylerde psikolojik davranış ve gerim bozukluklarının gelişimine etki eden psikolojik veya fizyolojik bir uyarıcı olarak ifade edilmektedir(Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Hans Selve (1936) tarafından stres kavramına biyolojik bir yaklaşım getirilmiştir. İlgili kurama göre; insan bedenindeki değişimlerin temel nedeni stresin biyolojik neticeleridir. Bunlar bir ya da birden fazla uyarıcı tarafından üretilmektedir. Organizmaya etki eden her değişiklik bir uyarıcı ya da stresördür(Selye, 1950). Selve tarafından yapılan stres tanımına göre, stresin yeterli olup olmadığı önemli olmadan vücudun uyum sağlamak için verdiği yaygın bir tepkidir. Bu tanımlama tatmin edici olduğu kadar üzücü durumların strese neden olduğunu vurgulamaktadır. İnsan bedeni genelde iyi ya da kötü olayları ayırt etmede başarılı değildir. Bu durumlarda bedenin işlevi aynıdır. Bundan dolayı bedenin vücuda verdiği tepki pozitif ve negatif uyarıcılara karşı aynı düzeydedir(Allen, 1983). Selve tarafından yapılmış araştırmalar neticesinde literatürde stres teorisi Genel Adaptasyon Sendromu (GAS) olarak yer almaktadır(Selye, 1950).

Lazarus ve Folkman (1984) ise stresi psikolojik yönleri ile almışlardır. Oluşturdukları stres modelinde, stres kişi ile çevre arasındaki karşılık etkileşim sonucunda ortaya çıkan dinamik bir süreci ifade etmektedir. Stres, çevresel olaylarda var olan reaksiyonlar ya da uyarıcılar ile tanımlanır. Örnek vermek gerekirse, bedenin zarar gördüğü düzeyde hasar, hastalık ya da iş durumundaki stres kişinin kendi değerlendirmesine bağlı olarak gerilime neden olabilecek faktörler arasında yer almaktadır(Lazarus ve Folkman, 1984).

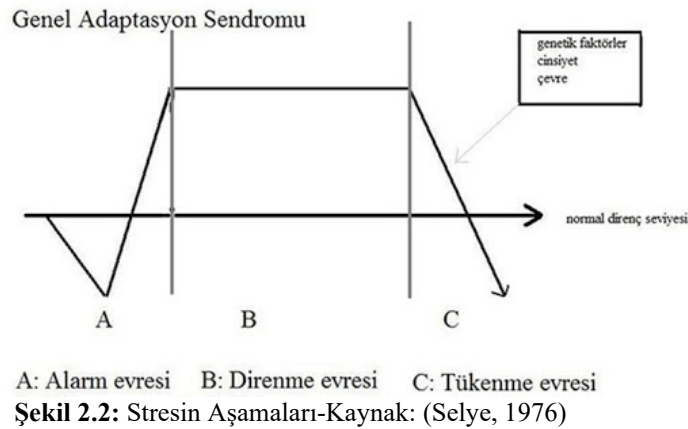
Stres normal düzeyin altında ya da üzerinde olduğunda bir sorun olarak değerlendirilir. Kişi olumlu stres düzeyinde en üst seviyede performansını tutabilmekte, olumsuz stres düzeyinde çok az ya da çok fazla stres yaşayabilmektedir. Bu durumların her birinde stresten dolayı öfke, kaygı, uyku düzeninde bozulma, depresyon, gerginlik gibi bazı belirtiler ortaya çıkmaktadır. Diğer bir ifade ile strese bağlı olan olumsuz belirtiler kişinin genel sağlığını ve iş performansını olumsuz yönde etkileyebilmektedir(Bezci, 2010).

Kişisel farklılıklar dikkate alındığında, stresin etkileri de kişilere göre değişmekte, her bireyin stresten etkilenme düzeyi farklılık göstermekte, bunun strese tepki ve stres sonucunu da doğrudan etkilediği, stres sonuçlarının ise psikolojik, fizyolojik, örgütsel ve davranışsal olarak sınıflandırıldığı belirtilmektedir(Balcı, 2014).

2.15.2. Stres Süreci

Selye tarafından yapılan tanımlamada stres uyaranlara karşı genel bir tepki olarak ifade edilmektedir. Selye'ye göre; vücudun bütün stres kaynaklarına karşı ortak tepkileri bulunmaktadır. Vücudun verdiği bu yanıtları ise GAS olarak tanımlamaktadır(Selye, 1957, Jones ve Bright, 2001).

Selye'e göre (1957), kişiler stresli oldukları zaman birbirinden farklı tepkiler göstermekte ve bunun farklı aşamaları bulunmaktadır. Kişiler bu süreçte strese alarm, direnme ile tükenme şeklinde üç farklı aşamada tepki göstermektedir(Sabuncuoğlu ve Tüz, 2008).



GAS ise Şekil 2'de gösterildiği üzere alarm aşaması, direnme aşaması ve tükenme aşaması olmak üzere üç aşamadan meydana gelmektedir.

Alarm Aşaması

Stresin ilk aşaması olan alarm aşamasında, normal zamanlara göre direnç daha düşük yani kişi stres altında olup buna hazırlıksızdır(Akman, 2004). Vücudun stres ile karşı karşıya kalması ile vücut bir alarm reaksiyonu göstererek buna yanıt verir(Selye, 1957). Bu aşamada beyin, dikkatini önemli oranda ağır fiziksel harekete

hazırlanmak için çabalar. Bu durum panik halinde insanın etkili düşünememesinin nedenleri arasındadır(Artan, 1986). Bu belirtiler stresin gözlemlenebilen etkileridir. Organizma stresle savaşması için vücutta endokrin bezlerinden hormon salgılar ve kendini hazırlar. Bu aşamada vücutta kan şekeri oranının artması, kalp atışlarının hızlanması, kaslarda gerilme, göz bebeğinde büyüme görülür(Balcı, 2000). Organizma bu etkilerin ardından şok durumuna geçer “savaş veya kaç” tepkisini gösterir. Organizmadaki otonom sinir sistemi, endokrin sistemleri ile bunlara bağlı olan kaslar ve organlar aktifleşir. Burada amaç, mücadele ederek ya da kaçarak organizmanın dengesinin yeniden kurulması ve organizmanın korunmasıdır(Sızan, 2006).

Direnme Aşaması

Stresin direnme aşamasında tepki düzeyinin en yüksek noktaya çıkarılması söz konusudur. Vücut bu aşamada denge kaynaklarının etkin şekilde kullanarak, kendi bütünlüğünü korumayı amaçlar ve baskı kuran değişimlere karşı direnç gösterir. Bu GAS’ın en uzun sürecidir. Duruma bağlı olarak aylar, yıllar ya da daha uzun devam edebilir(Allen, 1983). Direnme aşamasında organizma alarm tepkisini kaldırarak, stresli ortama uyum sağlar. Normal koşullarda nasıl çalışıyor ise bu izlenimi verir. Bununla birlikte organizma yorulmakta ve direncini de yitirmektedir(Cüceloğlu, 1998). Stres uzun süreli olursa, kaynakların tükenmesi, organizmanın uyum sağlayabilmesi söz konusu olabilir ve bu çöküş- tükenme aşamasıdır(Balcı, 2000).

Tükenme Aşaması

Stresin uzun sürmesi ya da yükünün artması durumunda organizmanın uyum enerjisi zayıflamaya başlar ve ortaya çıkan gerilim ile bitkinlik, yıkım ortaya çıkar(Selye, 1957). Organizmanın direnmek için ihtiyaç duyduğu enerji tükenir. Stresle mücadele edebilmek için insanların sınırlı enerji kaynakları bulunmaktadır. Uzun süre strese maruz kaldıklarında bir çözüm bulunamadığı durumlarda bu insanları tüketme aşamasına kadar getirebilmektedir(Coffey vd., 1994). Stresin şiddetli düzeyde uzun süre devam etmesi halinde ciddi organ hasarları yanında ölümler de söz konusu olabilmektedir. Tükenme aşamasının makul ölçülerde kısa sürmesi ve dinlenme sırasında stres yükleyicilerin çıkarılması halinde daha önceki direnç düzeylerinin önemli kısmı geriye yüklenebilir(Pargman, 2006).

2.16. Stres Faktörleri

Kişiler stres etkisinde kaldıklarında bunu çabuk sinirlenme, çabuk ağlama, hassaslaşma, uyku düzeninde bozulma, yetersizlik hissi gibi tepkilerle dışa vurmaktadırlar. Kişilerde stres oluşumunu tetikleyen bazı faktörler bulunmaktadır. Stres faktörleri bireysel ve çevresel nedenlerden kaynaklanabilmektedir. Bu başlık altında stres faktörleri ele alınacaktır.

Bireysel Stres Faktörleri

Genetik yatkınlıklar, cinsiyet, kişilik özellikleri gibi etkenler bireysel stres kaynakları olarak gösterilebilir. Stresli olaylarda bireyin kişilik özellikleri önemli faktörlerden biridir. Kişinin stresli bir olaya maruz kalması ya da tepki göstermesi stres algısının etkilenmesine neden olabilir. Kişilerin stresli durumları karşısından gösterdikleri tepkiler arasında önemli farklılıklar bulunmaktadır. Bunun temel nedeni olarak kişilerin stresi algılama düzeyindeki farklılaşma gösterilebilir. Bazı bireyler stresli bir duruma aşırı tepki verebilirken, bazıları da aynı stres etkisi altında olmalarına rağmen daha dirençli olabilirler. Diğer bir ifade ile olumlu kişilik özellikleri bulunanlar daha olumlu etkiler yaşarken, olumsuz kişilik özelliklerine sahip olanlar ise büyük sıkıntılar yaşayabilirler(Roohafza vd., 2016).

Çevresel Stres Faktörleri

İnsanların çevrelerinde yer alan ve stres yaşamalarına neden olan faktörler çevresel stres kaynağı olarak tanımlanmaktadır. İnsanlar günlük yaşamlarında algıladıkları ölçüde birçok çevresel stres faktörü ile karşılaşabilirler. Bu faktörler genelde stresli yaşam olayları, felaket olayları, ortam stresörleri ve günlük sorunlar şeklinde ortaya çıkmaktadır. Stresli yaşam olayları, şehir ya da iş değişikliği, boşanma gibi bireysel tepkileri gerektiren olaylardır. Felaket olayları ise deprem, sel gibi aynı anda pek çok bireyi etkileyebilen felaketlerdir. Ortam stresörleri ise, trafik uğultusu, klimanın devamlı ses yapması gibi fiziksel çevredeki arka plan olarak ifade edilebilir. Günlük sorunlar ise trafik sıkışıklıkları, iş arkadaşları ile münakaşa, kalabalık ortamlarda bulunma gibi sürekli tekrarlayan durumları kapsamaktadır(Picou vd., 2015).

2.16.1. Stresle Başa Çıkma

Çevre ile insan arasında karmaşık bir etkileşim söz konusudur. Bireyin ve çevrenin değişmesine bağlı olarak aralarındaki etkileşim de değişmektedir. Bu durum bireylerin stres deneyimleri yanında stresle başa çıkma yollarını da etkilemektedir(Aydın, 2008). Başa çıkma temel olarak stresli durum ve kişi arasında olan fenomenolojik bağlıdır. Kaygı durumları ve genel değerlendirme için özel mücadeledir(Çetin, 2009).

Stres duygusunun yaşanmasına neden olan durumların ve uyarıların negatif olarak kişileri etkiledikleri açıklanmış ve bunların kişiyi bu durumdan uzaklaşmaya sevk ettikleri, bu sayede kişilerin stresi oluşturan etkenleri çözüme ulaştırabilmek için bir gayret içerisinde girdikleri ve bunun stresle başa çıkma durumunu beraberinde getirdiği ifade edilmektedir(Atkinson vd., 1996). Stresle başa çıkma kişinin zihinsel ve fiziksel bakımdan göstermiş olduğu çaba ile bağlantılı olduğu, aynı zamanda bu süreci içerisinde alan iki boyutun meydana geldiği belirtilmiştir. İlk süreci oluşturanın zihinsel başa çıkma olduğu ve kişinin durumunu kendi içerisinde süzgeçten geçirdiği ve düşünsel olarak bunu içselleştirdiği süreç olduğu belirtilirken, ikinci durum ise fiziksel başa çıkma olarak ele alınmakta ve kişinin aktif şekilde stres duygusunu optimal duruma taşıyabilecek düzeye getirmesi olarak açıklanmaktadır(Folkman ve Lazarus, 1988).

Lazarus ve Folkman (1984) tarafından başa çıkma kavramı, stresli durumlarla başa çıkmak için bireylerin davranışsal ve bilişsel gayretleri olarak tanımlanmaktadır. Bu çıkışın temel olarak iki etkisi bulunmaktadır. Kişinin stresli duygularını düzenler, çevrenin rahatsız ettiği kişinin ilişkisinde değişime neden olur(Ekmekçi, 2008).

Stresle mücadelede bireylerin tepkilerine savunma ya da başa çıkma ifadesi kullanılmaktadır. Bu terimler kullanılmış olsa da savunma kavramı geleneksel olarak psikodinamik yaklaşım ile bağlantılı olduğundan genelde sınırlı yanıtlar için kullanılır. Başa çıkma kavramının bir yaklaşımla bağlantısı olmamasından dolayı geniş tepkilerde kullanılması mümkün olabilmektedir(Morris, 2002). Stresle başa çıkma yani stres yönetimi beden ve ruh sağlığını korumak, verimli ve üretici bir

yaşam sürmek bakımından gereklidir. Stresle başa çıkmanın amacı kaynakların verimli kullanılması ile olumlu güç oluşturulmasıdır(Berant vd., 2003).

2.16.2. Stresle Başa Çıkma Davranışları

Yaşam kalitesini arttırmak ve stresle başa çıkmak için durumun değiştirilmesi veya duruma farklı tepkiler verilmesi stres yönetimi olarak tanımlanmaktadır(Karadavut, 2005). Hangi stresli durumla başa çıkma tarzı olursa olsun, burada en önemli nitelik esnek olabilmektir(Sahin, 1998). Kuramsal açıdan pek çok davranış stresle başa çıkma stratejisi olarak görülebilir(Dağ, 1990). Stresle başa çıkma davranışları duygu odaklı ve problem odaklı olarak sınıflandırılmaktadır(Folkman ve Lazarus, 1985).

Problem Odaklı Başa Çıkma

Stresle problem odaklı başa çıkma, kişinin stresli durumu değiştirmek ya da etkilerini azaltmak/önlemek amacıyla doğrudan harekete geçmesini içermektedir. Stresli durumun taleplerinin azaltılmasını ya da bununla başa çıkacak olan kişinin kaynaklarını geliştirmeyi amaçlamaktadır. Herhangi bir problem olmadan da problem odaklı başa çıkma başlayabilir. Bu proaktif başa çıkma olarak tanımlanır. Bireyler karşı karşıya kaldıkları stresli duruma karşı yapabilecekleri bir şeyler olduğuna inandıkları zaman problem odaklı başa çıkma eğilimi gösterirler (Yerlikaya, 2007). Stres kaynağını yöneten ya da uyandıran stratejiler barındıran problem odaklı başa çıkmanın hedefi insan ve çevre etkileşiminin nedenidir. Stresle başa çıkabilmek amacıyla strateji planlamak ya da daha çok efor sarf etmek problem odaklı başa çıkma için örnek gösterilebilir(Iwasaki vd.,2005).

Problem odaklı başa çıkma, problem çözme ve işlemeye odaklanma ya da tehdit edici olayları yok etme gibi stresli durumların değiştirilmesini amaçlayan aktiviteler içermektedir. Sorumluluk kabul etme, öz kontrol, problem çözme, planlı olarak problem çözme, çözüm bulma, bilgi arama, pozitif olarak durdurma, stresli durumun değiştirilmesi için harekete geçilmesi bu aktiviteler arasında gösterilebilir (Aydın, 2008).

Duygu Odaklı Başa Çıkma

Stresli bir durumun duygusal neticelerini düzeltmeyi ya da azaltmayı içeren duygu odaklı başa çıkmada birey duygularını düzenlemek için çalışır. Örnek vermek gerekirse, Sonlanan bir duygusal ilişkide kişiler strese ilişkin olumsuz duygular ile başa çıkabilmek için günlük aktivitelere yoğunlaşmaya çalışırlar. Stresli olaylara yanıt olarak duygu odaklı başa çıkma, olayın bilişsel bakımdan yeniden değerlendirilmesi, başka kişilerden sosyal destek arama, yapılabilecek herhangi bir şey olmaması durumunda sorunun kabullenilmesi ve duyguların boşaltılmasını içermektedir(Yerlikaya, 2007).

Duygu odaklı başa çıkma stresin etkisiyle verilen duygusal tepkilerin düzenlenmesini içermektedir(Holt ve Mandigo, 2004). Kişi stres kaynağı ile karşılaştığı zaman stresli duyguları azaltmak için çalışır. Diğer bir ifade ile duygu odaklı başa çıkma ile istenmeyen duygusal ve fiziksel uyarılmanın azaltılmasını amaçlamaktadır(Folkman ve Lazarus, 1988).

2.16.3. Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stresle başa çıkma stratejileri, kişinin var olan ve başarıyla kullanabileceği strese karşı verilen cevaplardır. İnsanların stresli durumlara karşı ustalaşmak, etkilerini azaltmak, tolere etmek ya da durumları en aza indirebilmek için kullandıkları psikolojik ve davranışsal çabaları ifade etmektedir. Göreceli olarak kişilik sabit iken, başa çıkma stratejileri modelleme ya da açıkça öğretilmektedir(Sahler ve Carr, 2009). Stresle başa çıkma stratejileri bireyin akut stresin ardından spesifik başa çıkma cevaplarını kullanmasını belirtmektedir(Ansel ve Anderson, 2002). Kişinin zamanla alışılmış olan başa çıkma eğilimlerine göre, başa çıkma stratejileri belli bir durum ya da stresin ardından başa çıkma tepkilerini yansıtır(Holahan ve Moos, 1987). Stresle başa çıkma stratejilerini etkileyen pek çok faktör bulunmaktadır. Aşağıda önemli olduğu düşünülen cinsiyet, kültürel farklılıklar ve durumun kontrol edilebilirliği faktörlerine değinilmiştir.

Cinsiyet

Bireyin bilişsel değerlendirmesine etki eden en önemli faktörler arasında bulunan cinsiyet farklılıkları genel psikoloji alanında araştırmaların her zaman ilgi odağı olmuştur. Kadın ve erkeklerin kullandıkları başa çıkma stratejileri arasında var olan farklılıkları belirlemek amacıyla çok sayıda çalışma yapılmıştır.

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından yapılmış olan çalışmada, toplumda kadın ve erkeklerin farklı sosyal rolleri üstlendikleri belirtilmiştir. Bireylerin üstlendikleri bu roller aynı zamanda maruz kaldıkları stres faktörlerini etkilemekte ve başa çıkma davranışlarını kısıtlamaktadır. Başa çıkma ve cinsiyeti elen alan modeller sosyalleşme kuramı ile rol kısıtlama kuramıdır. Bunlardan sosyalleşme kuramı, kadınların etkili başa çıkma kalıpları ile daha az yeterli donatacak şekilde sosyalleştiklerini ortaya koymaktadır. Kadınlara öğretilen daha pasif davranışları ve hislerini açıkça ifade etmeleri iken, erkeklere probleme odaklanan, aktif olmaları öğretilmektedir. Rol kısıtlama kuramı ise belli toplumsal rolleri işgal etmede cinsiyet farklılıkları, stresörler ile başa çıkmada cinsiyet farklılıkları, kadın ve erkekler açısından rol doluluğu ile birlikte farklı kısıtlamalarla açıklanabileceğini ileri sürmektedir. Bu bağlamda, sosyalleşme kuramı, başa çıkma stratejilerinin kullanımında cinsiyet farklılıklarının durumlar ve sosyal rollerin arasında bulunacağını öngörmekte, rol kısıtlama kuramı ise, bireylerin aynı sosyal rolü işgal etmesi durumunda başa çıkma stratejilerinin kullanımında cinsiyet farklılıklarının ortadan kalkacağını öngörmektedir(Sigmon vd., 1995).

Kültürel Farklılıklar

Wallace (1966) tarafından kültürler labirent yollar olarak tanımlanmaktadır. Labirent yol, bireysel davranışların şekillenmesini sağlayan davranışlar, olanaklar, değer, inanç, bağlılık kalıplarından meydana gelmektedir. Labirentte kadın ve erkekler gibi farklı kültür grupları ya da farklı etnik ve sosyoekonomik alt grupları için farklı yollar bulunabilir. Bu sayede bireyin karşılaştığı stres türü ile başa çıkma stratejileri, bireyin labirentteki konumunu önemli ölçüde belirlemektedir. Bireylerde başa çıkma kalıplarının şekillenmesinde kültürel etkiler oldukça önemli olabilmektedir. Evrensel bir olgu olmasına rağmen, başa çıkma bireyin kültürel geçmişi ve değerlerini de yansıtmaktadır. Bir toplumda kullanılacak başa çıkma modellerini belirleyebilir ve şekillendirebilir (Akt., Lazarus ve Folkman, 1984).

Durumun Kontrol Edilebilirliği

Stresle başa çıkma literatüründe, bireyin kişisel kontrol yapısının stres kaynağı üzerinde stresle başa çıkma güçlü etkilere sahip olduğu yaygın olarak kabul görmektedir (Endler vd., 2000). Etkin şekilde başa çıkma, stresli bir durumun ne zaman kontrol edilemez olduğunun bilinmesi ve bunu değiştirmeye ilişkin çabaların terk edilmesi ya da kabul edilmesi ya da tolere edilmesi amacıyla duygu odaklı süreçlere yönelmeyi ifade etmektedir (Folkman ve Lazarus, 1984).

Genelde kontrolün bireyin daha sonraki başa çıkma stratejilerinde biraz etkisi olduğu, bireyin kendisini kontrol sahibi olarak algılama problem odaklı başa çıkma ile az sıkıntı ile ilişkili olacağı görölmektedir. Algılanan kontrol düzeyine bakılmadan yüksek sıkıntı duygu odaklı başa çıkmayı gerektirir. Kontrol edilebilir şekilde değerlendirilen durumlara problem odaklı başa çıkmanın daha fazla uyarlanabilir olduğu, kontrol edilemeyenlerde ise uyumsuz olduğu; duygu odaklı başa çıkmanın da kontrol edilemeyen ve uyumsuz durumlarda daha uyarlanabilir olduğu belirtilmektedir (Endler vd., 2000).

2.17. Stresin Sonuçları

Stresin etkileri kişisel farklılıklar da göz önüne alınarak, kişilere göre farklılık göstermekte, kişilerin stresten etkilenme durumları farklı olmakta ve farklılık nedeniyle strese verilen tepkinin de stresin sonuçlarını etkilemekte, dolayısıyla stresin sonuçları fizyolojik, davranışsal, psikolojik ve örgütsel sonuçlar olarak sınıflandırılmaktadır (Balcı, 2014).

Stresin fizyolojik sonuçları ele alındığında, günümüzdeki hastalıkların temelinde yatan stresin bu rahatsızlıkları hareketlendirdiği, kişinin rahatsızlıklara karşı koymasını zayıflatmakta ve bağışıklık sisteminde bozulmaya neden olarak, organizma sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir (Erdal, 2009).

Psikolojik olarak tükenmişlik durumunda etkilenen kişilerin dış uyaranları tehdit olarak gördükleri, bu durumda sinirlilik, dengesizlik gibi duygular içerisinde oldukları belirtilmektedir. Bireyler bu duyguların etkisiyle karamsarlık ve depresyon duygularına girdikleri ve bunların stresin temel kaynakları olduğu ifade edilmektedir (Tutar, 2016).

Stresin davranışsal sonuçlarında kişilerin günlük yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları durumlarda bunun etkisiyle savaş ya da kaç şeklindeki davranışlar sergiledikleri, bu sayede kişilerin stres duygularından kaçınma ve eski haline dönebilmek için çaba sarf ettikleri belirtilmekte, psikolojik olarak şiddet, öfke benzeri duygu durumlarını ortaya çıkarırken, bunların alkol ve tütün bağımlılığı, madde kullanımı gibi davranışlara neden olduğu ifade edilmektedir(Kırel, 1993).

Stresin örgütsel sonuçlarında ise yapılan araştırmalarda stresin kaliteli iş durumunu ve verimliliği azalttığı belirtilmektedir(Ayık vd., 2015). Bunun ise, işveren ile işgörenlerin hizmet verdikleri bireyleri negatif yönde etkiledikleri ifade edilmektedir(Cooper ve Straw, 1998).



BÖLÜM 3

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın yöntemine ilişkin bilgilere yer verilerek, araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve analizine yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmaktadır. Bundan dolayı araştırmanın modelinin nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli geçmişte var olan ya da günümüzde var olan bir durumun var olduğu haliyle betimlemeyi hedefleyen araştırmalarda uygun bir model olarak kabul edilmektedir(Karasar, 1999).

3.2. Araştırmanın Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2021-2022 eğitim- öğretim yılında, Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Kayseri Erciyes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Konya Necmettin Erbakan Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve Antrenörlük Eğitimi bölümünde eğitim gören öğrenciler arasında çalışmaya katılmayı kabul eden öğrencilerden oluşturulmuştur. Çalışma grubunun belirlenmesi gönüllülük esasına göre yapılmıştır. Öğrencilere elektronik ortamda bilgilendirme ve anket çalışması gönderilmiş ve anketi yanıtlayan 152'si kadın, 166'sı erkek olmak üzere 318 öğrenci çalışma grubunu oluşturmuştur.

3.3. Veri Toplama Araç ve/veya Teknikleri

Çalışmada Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla kullanılacak veri toplama araçları demografik bilgi formu, stresle başa çıkma ölçeği ve özyeterlik ölçeği olarak belirlenmiştir.

3.3.1. Demografik Bilgi Formu

Çalışmada araştırmacı tarafından geliştirilen demografik bilgi formu kullanılmıştır. Formda EK 1'de görüldüğü üzere örnekleme katılımcılarının

cinsiyeti, yaşı, hangi bölümde eğitim gördükleri, sınıfı, okul deneyimi gibi kişisel bilgilerinin ve genel durumunun belirlenmesini amaçlayan sorular yer almaktadır.

3.3.2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

Çalışmada Türküm (2002) tarafından geliştirilmiş olan EK 3'te yer alan stresle başa çıkma ölçeği (SBÖ) kullanılmıştır. Ölçek (5=Tamamen uygun... 1=Hiç uygun değil) şeklinde 5'li likert tipinde olup, 23 maddeden oluşmaktadır. Faktör analizi yapılan ölçeğin problem odaklı başa çıkma, kaçınma, sosyal destek arama şeklinde üç faktörde toplanmış maddelerinin olduğu belirlenmiştir. Alt ölçeklerinin madde-toplam korelasyonlarının 61, 48, 34 olduğu; iç tutarlılık katsayılarının ise 85, 80, 65 olduğu hesaplanmıştır. Testin tekrarıyla elde edilen korelasyon katsayılarının sorun odaklı başa çıkma 71, kaçınma 67, sosyal destek arama ise 68 şeklinde belirlenmiştir. Ölçeğin uyum geçerliliği Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilmiş olan Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Beck Umutsuzluk Ölçeği ve Peterson ile Heppner tarafından geliştirilmiş Problem Çözme Envanteri aracılığıyla değerlendirilmiştir. Bununla stresle başa çıkma ölçeği puanları ve diğerlerinden alınan puanlarla aralarında 43, 32, 31 ilişki olduğu belirlenmiştir(Türküm, 2002: 32).

3.3.3. Özyeterlik Ölçeği

Çalışmada kullanılan özyeterlik ölçeği ilk olarak 1979 yılında Schwarzer ve Jarusalem tarafından 20 madde olarak geliştirilmiştir. Ölçek üzerinde 1981'de yapılan çalışma sonucunda revizyon yapılarak 10 maddeye indirgenmiş, EK 2'de görüldüğü üzere günümüzde kullanılan hali ise 1995 yılında gerçekleşmiştir. Ölçek bireylerin farklı ortamlarda ve çevrede zor ve yeni görevlerle başa çıkabilme yeterliliğine ilişkin inançlarını ölçmektedir. Ölçek maddelerinde olumlu ifadeler vardır. Ölçek likert tipinde tamamen doğru ve yanlış şıklardan meydana gelmiştir. Uluslararası düzeydeki çalışmalarda ölçeğin iç tutarlılığı $\alpha=.86$ olarak belirlenmiştir. Scholz, Dona, Sud ve Schwarzer (2002) tarafından yapılmış olan güvenilirlik ve geçerlik analizlerinde alfa değeri 86 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışmasını yapan Aypay (2010) tarafından ölçüt geçerliliği için Stresle Başa Çıkma Ölçeği ve Rosenberg Öz-Saygı Ölçeğinden yararlanılmıştır. Buna göre alfa iç tutarlılık katsayılarının ilk bileşende 79, ikinci bileşende ise.63olarak saptanmıştır. Ölçeğin toplam alfa değeri ise 83 olarak tespit edilmiştir. Güvenilirlik katsayısı test- tekrar test yöntemi ile hesaplanmış ve $r =.80$, $p<.001$ olarak

bulunmuştur. Sonuçlara göre özyeterlik ölçeğinin güvenilir ve geçerli olduğu görülmektedir. Araştırmacının yaptığı uyarlama çalışmasında ölçeğin orijinali tek boyutlu iken çaba ve direnç ile kendine güven ve yeterlilik olarak iki boyutlu olduğu ifade edilmektedir(Aypay, 2010).

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın pandemi döneminde yapılmasından dolayı, sosyal mesafenin korunması ve temasın mümkün olduğu kadar azaltılması gibi önlemler dikkate alınarak, katılımcılara ölçekler elektronik ortamda uygulanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Araştırmada veri toplama araçları yardımıyla elde edilen veriler SPSS 22.00 (Statistical Package For Social Scientists for Windows Release 22) programı kullanılarak analiz edilmiştir. Verilerin manidarlığı 0,05 düzeyinde sınanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde frekans, ortalama, yüzde, standart sapma ve istatistiksel metotlardan yararlanılmıştır. Demografik değişkenlerin bağımsız değişkene etkisinin karşılaştırılmasında t testi, tek yönlü ANOVA analizi LSD uygulanmıştır. Ayrıca iki nicel değişkenin ilişkisinin yönünü ve kuvvetini inceleyebilmek amacıyla Pearson korelasyon testi kullanılmıştır.

BÖLÜM 4

4. BULGULAR

Bu başlık altında araştırmada elde edilen verilerin analizi sonucunda ulaşılan bulgulara yer verilecektir.

4.1. Katılımcıların Bağımsız Değişkenlere Verdikleri Yanıtlara İlişkin Bulgular

Tablo 1’de katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımı verilmektedir.

Tablo 1: Katılımcıların “Yaş” Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Yaş	Frekans (f)	Yüzde (%)
18-20	92	28,52
21-24	136	42,16
24 ve üzeri	90	29,32
Toplam	318	100,00

Tablo 1’de görüldüğü üzere, 18-20 yaş aralığındaki öğrencilerin sayısı (n=92, %28,52), 21-24 yaş aralığındaki öğrencilerin sayısının (n=136, %42,16), 24 yaş ve üzerindeki öğrencilerin sayısının ise (n=90, %29,32) olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre dağılımı Tablo 2’de gösterilmektedir.

Tablo 2: Katılımcıların “Cinsiyet” Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Cinsiyet	Frekans (f)	Yüzde (%)
Kadın	152	47,80
Erkek	166	52,20
Toplam	318	100,00

Tablo 2’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan kadın öğrencilerin sayısı (n=152, %=47,80) iken, erkek öğrencilerin sayısının ise (n=166, %52,20) olduğu belirlenmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre dağılımı Tablo 3’te gösterilmektedir.

Tablo 3: Katılımcıların “Öğrenim Görülen Bölüm” Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Öğrenim Görülen Bölüm	Frekans (f)	Yüzde (%)
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	165	51,85
Antrenörlük	153	48,15
Toplam	318	100,00

Tablo 3’te görüldüğü üzere, öğrenim görülen bölüm değişkenine göre beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim gören öğrencilerin sayısının (n=165, %51,85) olurken, Antrenörlük bölümünde eğitim gören öğrencilerinin sayısının ise (n=153, %48,15) olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların birbirine yakın oranlarda beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve Antrenörlük bölümlerinde eğitim gördükleri söylenebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin “sınıf düzeyi” değişkenine göre dağılımı Tablo 4’te gösterilmektedir.

Tablo 4: Katılımcıların “Sınıf Düzeyi” Değişkenine Göre Frekans ve Yüzde Değerleri

Sınıf Düzeyi	Frekans (f)	Yüzde (%)
1. Sınıf	84	26,04
2. Sınıf	105	32,55
3. Sınıf	92	28,52
4. Sınıf	37	12,89
Toplam	318	100,00

Tablo 4’de görüldüğü üzere 1. Sınıfta eğitim gören öğrencilerin (n=84, %26,04), 2.sınıfta eğitim gören öğrencilerin (n=105, %32,55), 3.sınıfta eğitim gören öğrencilerin (n=92, %28,52), 4.sınıfta eğitim gören öğrencilerin sayısının ise (n=37, %12,89) olduğu belirlenmiştir.

4.2. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Açısından Man Whitney U Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo 5: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Açısından Man Whitney U Test Sonuçları Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken	N	Problem Odaklı		Kaçınma		Sosyal Destek	
		Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.
Cinsiyet	Kadın 152	208,9	27076	193,33	24939,4	203,44	54226,5
	Erkek 166	196,7	53522	203,62	5565,5	199,36	54127,4
	Z	-1,059		-0,912		-0,121	
	U	16395		16553		17089	
	P	0,28		0,35		0,67	

Tablo 5'e göre yapılan değerlendirmede; cinsiyet değişkeni bakımından stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu olan problem odaklı başa çıkmada kadınların puanlarının (208,9) erkeklerin puanlarına göre (196,7) yüksek olduğu belirlenmiş, kadın ve erkeklerin puanlarının istatistiksel olarak analiz edilmesinden sonra sonuçların anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,28$; $p>0,05$).

Cinsiyet değişkeni bakımından stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu kaçınmada kadınların puanlarının (193,33) erkeklerin puanlarına göre (203,62) düşük olduğu belirlenmiş, kadın ve erkeklerin puanlarının istatistiksel olarak analiz edilmesinden sonra sonuçların anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,35$; $p>0,05$).

Cinsiyet değişkeni bakımından stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu sosyal destek açısından incelendiği zaman kadınların puanlarının (203,44) erkeklerin puanlarına göre (199,36) yüksek olduğu belirlenmiş, kadın ve erkeklerin puanlarının istatistiksel olarak analiz edilmesinden sonra sonuçların anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,67$; $p>0,05$).

Tablo 6: Katılımcıların Öğrenim Görülen Bölüm Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Açısından Man Whitney U Test Sonuçları Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişken	N	Problem Odaklı		Kaçınma		Sosyal Destek	
		Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.	Sıra Ort.	Sıra Top.
Öğrenim Görülen Bölüm	Bed.Eğt.Öğrt. 165	241,96	17071	222,33	15492	215,10	15124
	Ant.153	190,92	63521	196,68	65105	196	65471
	Z	-3,419		-1,615		-0,253	
	U	8572		10161		10524	
	P	0,01		0,09		0,21	

Tablo 6'ya göre katılımcıların öğrenim görülen bölüm değişkenine göre durumları incelendiğinde, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim gören katılımcıların stresle başa çıkma ölçeğinin problem odaklı stresle başa çıkma alt boyutuna göre puanlarının (241,96), Antrenörlük bölümünde eğitim gören katılımcıların puanlarından (190,92) daha yüksek olduğu belirlenmiştir. İstatistiksel bakımdan analiz edildiğinde sonuçlarda ileri derecede anlamlılık bulunmuştur ($p=0,01$; $p<0,05$).

Stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu olan kaçınma puanları ele alındığında öğrenim görülen bölüm değişkeni bakımından; Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim gören (222,33), Antrenörlük bölümünde eğitim görenlerin puanlarına göre (196,68) daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmış, bu farkın anlamlı bir farklılığa neden olmadığı görülmüştür ($p=0,009$; $p>0,05$).

Katılımcıların stresle başa çıkma ölçeğinin sosyal destek alt boyutunda ele alındığında öğrenim görülen bölüm değişkeni bakımından; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim gören katılımcıların puanlarının (215,10), Antrenörlük bölümünde eğitim görenlerin puanlarından (196) yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu değişken açısından incelenen puanların anlamlı bir farklılığa neden olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($p=0,21$; $p>0,05$).

4.3. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Puanları Kruskal Wallis Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Tablo 7: Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Stresle Başa Çıkma Puanları Kruskal Wallis Test Sonuçları

Değişkenler	N	Problem Odaklı			Sosyal Destek			Kaçınma			
		mean	X ²	sd	mean	X ²	sd	mean	X ²	sd	
	18-20	92	212,37			204,06			201,22		
Yaş	21-24	136	193,62	9,78	3	203,12	2,51	3	205,17	3,17	3
	24üstü	90	192,12			201,34			228,4		
	P		0,04			0,61			0,53		
	1.sınıf	84	247,61			209,40			162,82		
Sınıf	2.sınıf	105	175,20	3,69	3	173,0	4,16	3	194,0	3,12	3
	Düze 3.sınıf	92	191,0			176,51			207,14		
	4.sınıf	37	198,21			212,14			187,22		
P			0,42			0,37			0,52		
Ö.G.B.	B.E.S. ÖĞR.	165	62,5	12,13	1	52,05	1,25	1	54,2	1,82	1
	ANT.	153	61,4			51,84			49,7		
	P		0,03			0,52			0,36		

Tablo 7’de yaş değişkenine göre 18-20 yaş grubunda olan katılımcıların stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu problem odaklı stresle başa çıkma puanlarının (212,37); 21-24 yaş grubunda olan katılımcıların puanlarından (193,62) ve 24 yaş üzerindeki katılımcıların puanlarından (192,12) yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yaş gruplarının puanlarının istatistiksel olarak analiz edilmesi ile sonuçların anlamlı olduğu görülmüştür (p=0,04; p<0,05).

Katılımcıların, sınıf düzeyine göre stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu kaçınma ele alındığında ise 24 yaş üzerindeki katılımcıların kaçınma puanlarının (228,4); 21-24 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarından (205,17) ve 18-21 yaş aralığındaki katılımcıların puanlarından (201,22) yüksek olarak bulunmuştur. Yaş gruplarının puanlarının istatistiksel olarak analiz edilmesi ile sonuçların arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p=0,53$; $p>0,05$)

Stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu sosyal destek bakımından yaş grupları ele alındığında; 18-20 yaş grubundakilerin puanlarının (204,06), 21-24 yaş grubundaki katılımcıların puanlarından(203,12) ve 24 yaş üzerindeki katılımcıların puanlarından (201,34) yüksek olduğu görülmüştür. Yaş gruplarının puanlarının istatistiksel olarak analiz edilmesi ile sonuçların arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p=0,61$; $p>0,05$).

Katılımcıların sınıf düzeyleri incelendiğinde 1. sınıf düzeyinde olan katılımcıların stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin alt boyutu problem odaklı stresle başa çıkma puanlarının (247,61); 2. sınıf düzeyinde olanlarının puanlarından (175,20), 3. sınıf düzeyinde olanların puanlarından (191), 4. sınıf düzeyinde olanların puanlarından (198,21) yüksek olduğu görülmüştür. Bu farkın ise anlamlı bir farklılığa neden olmadığı belirlenmiştir ($p=0,42$; $p>0,05$).

Katılımcıların sınıf düzeyleri incelendiğinde 3. sınıf düzeyinde olan katılımcıların stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin alt boyutu kaçınma bakımından stresle başa çıkma puanlarının (207,14); 1. sınıf düzeyinde olanlarının puanlarından (162,82), 2.sınıf düzeyinde olanların puanlarından (194), 4. sınıf düzeyinde olanların puanlarından (187,22) yüksek olduğu görülmüştür. Bu farkın ise anlamlı bir farklılığa neden olmadığı belirlenmiştir ($p=0,52$; $p>0,05$).

Katılımcıların sınıf düzeyleri incelendiğinde 4. sınıf düzeyinde olan katılımcıların stresle başa çıkma tarzı ölçeğinin alt boyutu sosyal destek bakımından stresle başa çıkma puanlarının (212,14); 1. sınıf düzeyinde olanlarının puanlarından (209,40), 2. sınıf düzeyinde olanların puanlarından (173), 3. sınıf düzeyinde olanların puanlarından (176,51) yüksek olduğu görülmüştür. Bu farkın ise anlamlı bir farklılığa neden olmadığı belirlenmiştir ($p=0,37$; $p>0,05$).

Stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu problem odaklı stresle başa çıkmada, katılımcıların eğitim gördüğü bölüme göre; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim görenlerin puanlarının (62,5), antrenörlük bölümünde eğitim görenlerin puanlarından (61,4) yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan analizler neticesinde anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,03$; $p>0,05$).

Stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu kaçınma bakımından stresle başa çıkmada, katılımcıların eğitim gördüğü bölüme göre; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim görenlerin puanlarının (54,2), antrenörlük bölümünde eğitim görenlerin puanlarından (49,7) yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan analizler neticesinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır ($p=0,36$; $p>0,05$).

Stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutu sosyaldestek bakımından stresle başa çıkmada, katılımcıların eğitim gördüğü bölüme göre; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde eğitim görenlerin puanlarının (52,05), antrenörlük bölümünde eğitim görenlerin puanlarından (51,84) yüksek olduğu görülmüştür. Yapılan analizler neticesinde anlamlı bir farklılık olmadığı belirlenmiştir($p=0,52$; $p>0,05$).

4.4. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Özyeterlik Değişkenlerine Göre Korelasyon Analizi Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Korelasyon analizi incelemesinde Tablo 8'de görüldüğü üzere, kaçınma alt boyutu ile problem odaklı başa çıkma, özyeterlik tutumları arasında $p<0,01$ düzeyinde; sosyal destek alt boyutu arasında ise $p<0,05$ düzeyinde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Problem odaklı başa çıkma alt boyutu ile ise sosyal destek, çaba ve direnç ile kendine güven ve yeterlilik arasında $p<0,01$ düzeyinde; kendine güven ve yeterlilik alt boyutu arasında ise $p<0,05$ düzeyinde pozitif yönlü bir ilişki bulunmuştur. Yapılan analizde sosyal destek alt boyutuna bakıldığında çaba ve direnç arasında $p<0,01$ seviyesinde pozitif yönlü bir ilişki bulunurken; ile kendine güven ve yeterlilik ile aralarında negatif yönlü bir ilişkiye rastlanmıştır.Çaba ve direnç alt boyutu incelendiğinde kendine güven ve yeterlilik ile $p<0,04$ düzeyinde negatif yönlü ilişki olduğu görülmüştür.

Tablo 8: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma ve Özyeterlik Tutumları Değişkenleri Açısından Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler		P	R
Kaçınma	Problem odaklı başa çıkma	0,00	0,416
	Sosyal destek	0,05	0,14
	Çaba ve direnç	0,00	0,151
	Kendine güven ve yeterlilik	0,00	0,195
Problem odaklı başa çıkma	Sosyal destek	0,05	0,363
	Çaba ve direnç	0,00	0,231
	Kendine güven ve yeterlilik	0,00	0,332
Sosyal destek	Çaba ve direnç	0,00	0,341
	Kendine güven ve yeterlilik	0,00	0,246
Çaba ve direnç	Kendine güven ve yeterlilik	0,01	0,121

4.5. Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeğine İlişkin Bulgular

Katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyut ve toplam puanlarına ilişkin ortalama, standart sapma ile min ve max değerlerine Tablo 9’de yer verilmiştir.

Tablo 9: Katılımcıların Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutları ve Toplam Puanlarına İlişkin \bar{x} , Ss, Min. ve Max. Değerleri

Stresle Başa Çıkma	N	\bar{X}	Ss	Min.	Max	Alınabilecek En Düşük ve En Yüksek Puanlar
Problem odaklı başa çıkma	318	27,53	4,86	8	40	8-40
Kaçınma	318	31,23	5,63	8	40	8-40
Sosyal destek	318	24,22	4,72	7	35	7-35
Toplam puan	318	81,97	11,33	35	114	23-115

Tablo 9’de katılımcıların geneline ilişkin stresle başa çıkma ölçeği puanlarının ortalamaları incelenmiştir. Bu incelemeye göre; problem odaklı başa çıkma alt boyutunda $\bar{x}=27,53$, kaçınma alt boyutunda $\bar{x}=31,32$, sosyal destek alt boyutunda $\bar{x}=24,22$, stresle başa çıkma stilleri toplamında ise, $\bar{x} =81,97$ puan ortalamasının olduğu görülmüştür.

Katılımcıların cinsiyet değişkenlerine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ile toplam puanlarına ilişkin t-testi sonuçları aşağıda Tablo 10’da gösterilmektedir.

Tablo 10: Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına ve Toplam Puana Ait t-testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss	Sd	t	P
Problem odaklı başa çıkma	Erkek	166	26,52	5,01	316	-,884	0,374
	Kadın	152	26,82	4,76			
Kaçınma	Erkek	166	30,82	5,91	316	-2,208	0,025
	Kadın	152	31,63	5,41			
Sosyal destek	Erkek	166	23,66	4,28	316	-4,121	0,000
	Kadın	152	24,82	4,93			
Toplam puan	Erkek	166	81,96	11,48	316	-3,228	0,001
	Kadın	152	84,31	10,91			

Tablo 10’da katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplamına ilişkin puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığı t testi ile incelenmiştir. Bu incelemeye göre; problem odaklı başa çıkma alt boyutunda erkek öğrencilerin $\bar{X} =26,52$ kadın öğrencilerin $\bar{X} =28,82$ ($t(316) = -884$; $p>0,05$); kaçınma alt boyutunda erkek öğrencilerin $\bar{X}=30,82$ kadın öğrencilerin $\bar{X}=31,63$ ($t(316) =-2,208$; $p<0,05$, sosyal destek alt boyutunda erkek öğrencilerin $\bar{X}=23,66$ kadın öğrencilerin $\bar{X}=24,82$ ($t(316) =-4,121$; $p<0,05$, puan ortalamalarına sahip oldukları belirlenmiştir. Buna göre; kadın öğrencilerin, problem odaklı başa çıkma, kaçınma ve sosyal destek toplam puan ortalamalarının erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 11: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına ve Toplam Puna Ait Değerler

Stresle Başa Çıkma	Öğrenim Görülen Bölüm	N	\bar{X}	Ss
Problem odaklı başa çıkma	Beden eğitimi ve spor eğitimi öğretmenliği	165	27,34	316
	Antrenörlük	153	27,43	316
Kaçınma	Beden eğitimi ve spor eğitimi öğretmenliği	165	30,98	316
	Antrenörlük	153	30,82	316
Sosyal destek	Beden eğitimi ve spor eğitimi öğretmenliği	165	24,34	316
	Antrenörlük	153	23,52	316
Toplam puan	Beden eğitimi ve spor eğitimi öğretmenliği	165	82,74	316
	Antrenörlük	153	82,43	316

Tablo 11’da katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarına ve toplam puanlarına ait n, \bar{X} , Ss sonuçlarının incelemesi yapılmıştır. Problem odaklı başa çıkma alt boyutuna ilişkin puan ortalamalarının incelenmesine göre, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümündeki katılımcıların $\bar{X}=27,34$ Antrenörlük Bölümündeki katılımcıların $\bar{X}=27,43$ olduğu; kaçınma alt boyutu puan ortalamalarının incelenmesinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümündeki katılımcıların $\bar{X}=30,98$ Antrenörlük Bölümündeki katılımcıların $\bar{X}=30,82$ olduğu; sosyal destek alt boyutu puan ortalamalarının incelenmesinde, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümündeki katılımcıların $\bar{X}=24,34$ Antrenörlük Bölümü katılımcıların $\bar{X}=23,52$ olduğu; katılımcıların stresle başa çıkma toplam puan ortalamalarının ise Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde eğitim görenlerin $\bar{X}=82,74$, Antrenörlük Bölümü katılımcıların ise $\bar{X}=82,43$, olduğu görülmektedir.

Stresle başa çıkma puan ortalamalarının arasında eğitim görülen bölüm değişkeni bakımından anlamlı farklılaşma olup olmadığını görebilmek amacıyla yapılan varyans analizi sonuçları Tablo 11’de verilmiştir.

Tablo 12: Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Bölüm Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarının ve Toplam Puana İlişkin Varyans Analizi Bulguları

Stresle Başa Çıkma	Varyans	KT	Sd	KO	F	P
Problem odaklı başa çıkma	Gruplar arasında	73,942	2	36,464	1,512	0,209
	Gruplar içerisinde	24032,153	316	24,598		
	Toplam	24106,095	318			
Kaçınma	Gruplar arasında	267,614	2	134,299	4,098	0,013
	Gruplar içerisinde	31,862,714	316	32,784		
	Toplam	32,130,328	318			
Sosyal destek	Gruplar arasında	185,894	2	93,919	4,368	0,011
	Gruplar içerisinde	20770,131	316	20,276		
	Toplam	20956,025	318			
Toplam puan	Gruplar arasında	462,931	2	232,984	1,806	0,162
	Gruplar içerisinde	124236,946	316	129,183		
	Toplam	124237,409	318			

Tablo 12’de katılımcıların öğrenim gördükleri bölüm değişkenine göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği arasında anlamlı bir farklılaşmanın olup olmadığını belirlemek için yapılan varyans analizi sonuçları yer almaktadır. Bu sonuçlara göre, problem odaklı başa çıkma ($F(318) = 1,512$; $p > 0.05$); kaçınma ($F(318) = 4,098$; $p < 0.05$) olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlar çerçevesinde bölüm değişkenine göre; katılımcıların problem odaklı başa çıkma ve kaçınma arasındaki farklılaşma 0,05 düzeyinde anlamlı bulunmuştur. Sosyal destek alt boyutuna ait puanların arasındaki farklılaşmanın ise anlamlı düzeyde olmadığı görülmüştür.

4.6. Katılımcıların Sosyo-Demografik Değişkenlere Göre Özyeterlik Ölçeğine İlişkin Bulgular

Tablo 13. Özyeterlik Düzeyinin Gruplar Arası Dağılım Değerleri

Değişkenler	Sd	Ort. Kare	F	P
Cinsiyet	1	.008	.00	.97
Sınıf düzeyi	3	.33	1,07	.38
Öğrenim görülen bölüm	1	.39	1,29	.28
Yaş	3	.18	0,54	.69

Tablo 13'e göre katılımcıların özyeterlik düzeyi ile cinsiyet ($F=.00$, $p>0.05$), sınıf ($F=1.07$, $p>0.05$), eğitim gördükleri bölüm ($F=1.30$, $p>0.05$) ve yaş ($F=.53$, $p>0.05$) değişkenlerinin arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

BÖLÜM 5

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesini amaçlamaktadır. Bu bağlamda elde edilen bulguların yorumlanması tartışılması alt problemler çerçevesinde yapılmıştır.

5.1. Tartışma

Yapılan çalışmada özyeterlik ile alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür($p>0,05$). Buna karşılık özyeterlik ile stresle başa çıkma alt boyutları arasında anlamlı bir ilişkinin olduğu bulunmuştur($p<0,05$). Bu alanda yapılan çalışmaların incelenmesi neticesinde özyeterlik ile stresle başa çıkma arasında ilişkiyi inceleyen kısıtlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Morales-Rodriguez ve Perez-Marmol (2019) tarafından üniversite öğrencileri arasında yürütülmüş çalışmada algılanan özyeterlik üzerindeki başa çıkma stratejileri, kaygı, duygusal zekanın etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın sonucunda algılanan özyeterliğin, duygusal iade, problem çözme becerileri, sosyal geri çekilme, bilişsel yeniden yapılandırma, başa çıkma stratejileri ile ilişkili olduğu belirlenmiştir. Eren ve Kocaekşi (2017) tarafından kadın basketbolcularda özyeterlik, stresle başa çıkma ve sportif kendine güven düzeylerinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda özyeterlik ile fiziksel ve bilişsel başa çıkma alt boyutu arasında bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Rabenu ve Yaniv (2017) tarafından işyerinde psikolojik kaynaklar ve stresle başa çıkmanın belirlenmesi amacıyla bir çalışma yürütülmüş ve aralarındaki en yüksek ilişki özyeterlik bakımından bulunmuştur. Kök ve Sayiner (2016) tarafından bireylerde özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Stresle başa çıkma ölçeği ve özyeterlik ölçeği toplam puanının anlamlı bir ilişki göstermemesine rağmen, iyimser yaklaşım ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlar ile anlamlı pozitif ilişkinin olduğu, boyun eğici yaklaşım ve çaresiz yaklaşım alt boyutlarında ise negatif ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Khaleghi ve Najafabadi (2015) tarafından öğrencilerle yürütülmüş olan çalışmada ise stresle başa çıkma ve özyeterliğin rolü incelenmiştir. Çalışmada problem odaklı başa çıkma, duygu odaklı başa çıkma ve özyeterlik arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Gandoy-Crego ve arkadaşları (2016) tarafından yapılmış çalışmada ise

problem çözüme, sosyal destek arayışı ve olumlu yeniden değerlendirilmenin özyeterlik üzerindeki etkisinin olumlu olduğu, ancak otomatik odaklanma ve olumsuz duyguları dışa vurma gibi başa çıkma stillerinin olumsuz etkisinin olduğu belirlenmiştir. Kazemi ve Kohandel (2015) tarafından genç erkek voleybolcuların arasında stresle başa çıkma ve özyeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda katılımcıların stresle başa çıkma ve özyeterlik arasında anlamlı ilişki olduğu, baş etme stratejisi ile kaçınma arasında anlamlı negatif ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Nwankwo ve Onyishi (2012) tarafından yapılmış çalışmada sporda stresle baş etmedeki özyeterliğin rolü incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda sporda stresle başa çıkmada özyeterliğin önemli bir değişken olduğu belirlenmiştir. Keskin ve arkadaşları (2012) tarafından amatör futbolcuların stratejik başa çıkma stillerinin ve özyeterlik inançlarının karşılaştırılması için yürütülmüş çalışmada, stresle baş etmenin alt boyutlardan olan hoşça gitmeyen duyguların ifadesiyle özyeterlik inancı arasındaki ilişkinin negatif olduğu belirlenmiştir. Çalışmadan elde edilen bulgular erkeklerin kullandıkları problem odaklı başa çıkma stratejisi sonucunu destekler niteliktedir. Daroglou (2011) tarafından jimnastik performansının yordacıyası olarak özyeterlik ve baş etme stratejileri arasındaki ilişkinin incelenmesi için bir çalışma yürütülmüştür. Çalışmanın sonucunda özyeterlik ve baş etme stratejilerinin jimnastik performansı için önemli olduğu belirlenmiştir. Besharat ve Pourbohloul (2011) tarafından sporda özyeterlik ve kendine güvenin spor performansı ve yarışma kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla bir çalışma yapılmıştır. Çalışmanın sonucunda özyeterliğin pozitif başa çıkma beklentisinin artmasına neden olduğu belirlenmiştir. Haney ve Long (1995) tarafından yürütülen çalışmada spor müsabakalarında kontrol, özyeterlik, performans ve başa çıkmayı belirlemek amacıyla yapılan yol analizinde, kaçınma odaklı başa çıkma ile özyeterlik arasında önemli ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Özyeterlik, davranışların yürütülmesinde harcanan çabayı, karar verme sürecini, süreç içerisindeki sorunların üstesinden gelebilmede belirleyici olduğundan, davranışların değişmesinde etkin rol oynamaktadır. Özyeterlik sorunlara yaklaşımı ve sorunlarla başa çıkma şeklini, görevlerin yerine getirilmesini de kapsayan özdenetim bilışı ve davranışını etkilemektedir. Çalışmada elde edilen bulgular kapsamında özyeterliğin genel olarak stresle başa çıkma ile ilişkili olduğu görülmektedir. Bandura (1986, 1977) tarafından belirtildiği üzere, özyeterlik değerlendirmeleri başa çıkma davranışının başlamasında, insanların duygusal

tepkileri ve düşünce kalıpları üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir. Bu alanda yapılmış çalışmalarda da görüldüğü üzere stresle başa çıkma ve özyeterlik arasında ilişki olduğu desteklenmektedir. Katılımcıların 18-20 yaş grubunda olanların stresle başa çıkma ölçeğinin problem odaklı stresle başa çıkma alt boyutu arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Yaş gruplarının puanlarının istatistiksel olarak analiz edilmesi ile sonuçların anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0,04$; $p<0,05$). Bu alanda yapılmış çalışmalar incelendiğinde, Yıldırım (2018) tarafından yürütülmüş bir çalışmada katılımcılar 20-29 yaş, 30-39, 40-49, 50-59 yaş olarak gruplandırılmış, çalışmanın sonucunda 20-29 yaş arasındaki bireylerde stres ortalamaları yüksek olarak bulunmuştur. Bir başka çalışmada Demir ve arkadaşları (2010) çalışmamızı destekleyecek nitelikte olan ve hemşirelerden oluşan genç katılımcıların iş yılının düşük olması, profesyonelliğin az olması, gerçeklerle karşı karşıya kalma durumunda kendilerini yetersiz ve tecrübesiz hissettikleri belirlenmiştir. Katılımcıların tecrübe ve deneyimlerinin artması ile birlikte karşılaştıkları sorunlarla baş etme, çözüm bulma düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Yapılan çalışmada erkek ve kadın katılımcıların özyeterlik puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür($p>0,05$). Stresle başa çıkma ölçeğinin alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı ilişki olmadığı görülmüştür($p>0,05$). Bunun nedenini ise, katılımcıların iş başarıma hususunda başarıya odaklanma ve kendilerine güven noktasında erkek ve kadınların özyeterlik ve stresle başa çıkma bakımından aynı düşüncede olduklarına bağlanabilir. Bu alanda yapılmış çalışmalar incelendiğinde kadın ve erkekler arasındaki farklılıkların özyeterlik ve stresle başa çıkma bakımından ele alan çalışmaların çok az olduğu görülmektedir. Reigal ve arkadaşları (2020) tarafından yapılmış çalışmada plaj hentbol oyuncularının yarışma kaygısı, psikolojik profil, duygu durum ve özyeterlik düzeyleri incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda erkek ve kadın sporcuların özyeterlik puanlarının arasındaki ilişkinin anlamlı olduğu belirlenmiştir. Irom ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan çalışmada İranlı işçiler arasında boş zamanlarındaki fiziksel aktiviteler, bazı demografik özellikleri ile özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda cinsiyet değişkeni ile özyeterlik arasında zayıf bir ilişki bulunduğu belirlenmiştir. Sawari ve Mansor (2013) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile özyeterlik arasındaki ilişki incelenmiştir. Çalışmanın sonucuna göre cinsiyet ve özyeterlik arasındaki ilişkinin zayıf olduğu tespit edilmiştir. Anshel ve Sutarso (2007) tarafından yapılmış çalışmada yarışma sporundaki stres kaynakları ve başa çıkma stilleri arasındaki ilişki

cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir. Çalışmanın sonucunda cinsiyetin sporcularda başa çıkma stiline belirlenmesinde aracı bir değişken olduğu belirlenmiştir. Bahramizade ve Besharat (2010) tarafından yürütölmüş çalışmada stresle başa çıkma stillerinin sporda başarıya olan etkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Çalışmanın sonucunda kadın ve erkek sporcuların kullandıkları yaklaşıma yönelimli olan stresle başa çıkma stili ile sporda başarı arasında olumsuz bir ilişki olduğu, erkek sporcuların kullandıkları yaklaşıma yönelimli olan stresle başa çıkma stili ile sporda başarı arasında pozitif bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre, katılımcılardan 1. sınıf öğrencileri ile 4. sınıf öğrencilerinin problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek arama stillerinin aynı düzeyde kullandıkları, ancak 4. sınıftaki öğrencilerin karşılaştıkları sorunlarda öteleme ya da görmezden gelme şeklinde mücadele ettikleri belirtilebilir. Stresle başa çıkma stillerinin genel olarak 4. sınıf öğrencileri tarafından daha etkin kullanıldığı görölmektedir. Bu sınıf düzeyindeki öğrenciler sorunla uğraşmaktan kaçınma eğiliminde olmaktadır ve çelişkili bir şekilde stresle başa çıkma stillerini etkin şekilde kullanmaktadırlar. Seiffge-Krenke (1993) tarafından stresle başa çıkmada stratejinin etkililiği duruma ve zamana göre değiştii ifade edilmektedir. Kaçınmaya yönelik stratejiler etkisi düşük başa çıkma stratejileri gibi değerlendirilse de belli durumlarda bunlar duygusal dengeye katkı sağlayabilmektedir. Avşaroğlu (2007) tarafından yürütölmüş çalışmada farklı yükseköğretim ve faköltelerde eğitim göre öğrencilerin stresle başa çıkma stilleri incelenmiştir. Katılımcılar sınıf değişkeni bakımından 3. sınıf öğrencilerinin kaçınma stilini 1. sınıf öğrencilerine göre daha fazla tercih ettikleri, alt boyutların arasında da anlamlı bir farklılık bulunmadığı belirlenmiştir. Sürük (1994) tarafından üniversite öğrencileri arasında yürütölen çalışmada, öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça bilişsel başa çıkma stratejileri çeşitliliği ve kullanılma sıklılığının arttığı belirlenmiştir. Özer (2001) tarafından lise öğrencileri ile yürütölmüş çalışmada ise, 2. sınıf öğrencilerinin 1. sınıf öğrencilerine göre, kaçınma ve problem çözme stratejilerini daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Bu çalışmanın bulguları ile araştırma bulgularının paralellik gösterdiği belirtilebilir. Çoruh (2003) tarafından Spor Bilimleri Faköltesi öğrencilerinden 1. sınıf ve 3. sınıf öğrencilerinin stresle başa çıkma stilleri incelenmiş ve aralarında bir farklılık olmadığı belirlenmiştir. Çalışmada katılımcıların öğrenim gördükleri bölüme göre, spor bölümündeki katılımcıların beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören katılımcılara göre stresli durumlarla karşılaştıklarında problemi

çözümlemeye yönelik tutumlarının daha fazla olduğu belirtilebilir. Antrenörlük ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki katılımcıların sosyal benzer düzeyde olduğu belirtilebilir. Sürük (1994) tarafından eğitim fakültesi bölümlerinde eğitim gören öğrenciler ile yapılmış çalışmada, beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin diğerlerine göre stresle başa çıkma stratejilerini etkin şekilde kullandıkları belirlenmiştir. Bu bulgular araştırmanın bulgularını destekleyici niteliktedir. Şahin (1999) ve Yıldırım (2003) tarafından yapılmış çalışmalarda ise üniversitelerin farklı bölümlerinde eğitim gören öğrencilerin bölümleri ile stresle başa çıkma stillerinin arasındaki farklılığın anlamlı düzeyde olmadığı belirlenmiştir. Çalışmaların sonuçlarının araştırmanın bulgularından daha farklı olmasının nedeninin araştırmaların farklı yüksekokul ve fakültelerde eğitim gören öğrenciler arasında yapılmasına bağlanabilir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri farklı branşlarda spor yapmış olmalarına rağmen, öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin benzer oldukları belirtilebilir. Çağlayan ve arkadaşları (2008) tarafından sporcu ortaöğretim öğrencileri ile Ceylan (2006) tarafından sporcular ile yürütülmüş çalışmalarda ise, bireysel ve takım sporları ile uğraşan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin arasındaki farklılığın anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Yapılan çalışmalarda farklı sonuçların da bulunduğu görülmüştür. Park (2000) tarafından yürütülmüş olan çalışmada, bireysel spor yapanlara göre takım sporu yapanların başa çıkma stratejisine daha fazla ihtiyaç duydukları belirlenmiştir. Nicholls ve arkadaşları (2007) tarafından yapılmış bir başka çalışmada ise bireysel sporcularda duygu odaklı başa çıkma stratejilerinin takım sporcularında problem odaklı başa çıkma stratejilerinin daha fazla kullanıldığı sonucuna ulaşılmıştır.

5.2. Sonuç

Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik ve stresle başa çıkma düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu belirtilebilir. Stresle başa çıkma alt boyutlarında, stresli durumlar ile karşılaştıklarında problem odaklı başa çıkma ve sosyal destek stilini daha fazla kullandıkları, diğer bir ifade ile stresle başa çıkma aşamasında genelde problemlere yöneldikleri, sosyal çevrelerinden yardım alma eğiliminde oldukları ifade edilebilir. Öğrencilerin problemle uğraşmaktan kaçınma stilini kullanma düzeyinin orta seviyede oldukları, diğer bir ifade ile problemleri

durumlardan bazı zamanlarda uzaklaşmakta ya da görmezden gelme suretiyle mücadele eğiliminde oldukları belirtilebilir.

5.3. Öneriler

Stres düzeyinin kontrol altına alınabilmesi için sportif faaliyetlere önem verilmesi,

Özyeterlik düzeyini artırmak için haftada en az 3 gün sportif faaliyetlerde bulunulması,

Stres seviyesinin arttığı dönemlerde düzenli spor faaliyetlerinin yapılması,

Stresi azaltmak için sportif faaliyetlerin yanı sıra dengeli ve düzenli beslenmeye önem verilmesi,

Düzenli egzersizle özyeterlik düzeyi artırılarak performansın geliştirilmesi sağlanabilir.

Sportif performansın artırılması için özyeterlik düzeyinin yükseltilmesi,

KAYNAKLAR

- Acar H. (2019) *Rehberlik ve Araştırma Merkezinde Çalışan Öğretmenlerin Genel Özyeterlilik Algıları ve İş Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi*, Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Amme İdaresi Anabilim Dalı Eğitim Yönetimi Bilim Dalı Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi
- Açak, M. (2016). *Beden eğitimi öğretmenin el kitabı*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Akkoyunlu, B., ve Kurbanoglu, S. (2003). Öğretmen adaylarının bilgi okuryazarlığı ve bilgisayar öz-yeterlik algıları üzerine bir çalışma. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 24, 1-10.
- Akman S. (2004). Stresin Nedenleri ve Açıklayıcı Kuramları. *Türk Psikoloji Bülteni*, 34: 40–55.
- Aksoy V., Diken I.H., (2009). Annelerin ebeveynlik öz-yeterlik algıları ile gelişimi risk altında olan bebeklerin gelişimleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalara bir bakış. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 10 (1), 59-68.
- Aksu, G. (2016). *Stres ve örgütsel stres*. Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul.
- Alesi M., Pepi A., Faria L., (2006). Personal conceptions of intelligence, self esteem and school achievement in italian and portuguese students, adolescence. *Academic Research Library*, 41,164.
- Allen RJ. (1983). *Human Stres: Its Nature and Control*. New York, Macmillan Publishing Company, p:11.
- Anshel, M.H. ve Anderson, D. (2002). Coping with acute stress in sport: linking athletes' coping style, coping strategies, affect, and motor performance. *Anxiety, Stress & Coping*, 15(2): 193–209.

- Anshel, M.H., Sutarso, 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): 1–24.
- Artan İ. (1986). *Örgütsel Stres Kaynakları ve Yöneticiler Üzerinde Bir İnceleme*. İstanbul: Özgün Matbaacılık.
- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Smith, E.E., Bem, D.J. ve Nolen-Hoeksema. (1996). *Psikolojiye Giriş*. Çev. Yavuz Alagon, Ankara: Arkadaş Yayınları.
- Avşaroğlu, S. (2007). *Üniversite Öğrencilerinin Karar Vermede Öz Saygı, Karar Verme ve Stresle Başa Çıkma Stillerinin Benlik Saygısı ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Konya, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Aydın, Y. (2017). *Yetişkinlerin stres düzeyleri ve stresle baş etme yolları ile sergilenen dikkat eksikliği belirtileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Toros Üniversitesi. Sosyal Bilimler Üniversitesi. Yüksek Lisans Tezi. Mersin.
- Ayık, A., Savaş, M., ve Yücel, E. (2015). İlkokullarda görev yapan okul müdürlerinin genel öz yeterlik ile örgütsel bağlılık algıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 8(2), 193-218.
- Aypay, A. (2010). Genel öz-yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2), 113-131.
- Aytaç, S. (2017). Stres kaynakları ve stresin psikolojik semptomlarının öfke kontrolü ile ilişkisi: polis memurları üzerine bir araştırma. Sosyal Siyaset Konferansları / *Journal Of Social Policy Conferences* Sayı / Issue: 69 – 2015/2, 1-27.

- Azar A. (2010) Ortaöğretim Fen Bilimleri ve Matematik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları, *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi*, Cilt 6, Sayı 12, 2010, 235–252
- Bağcıoğlu D. (2018) *Çalışanların Özyeterliliklerinin ve İş Yerindeki Esenlik Algılarının İşe Adanmışlıklarına Etkisi: İlaç Sektöründe Bir Araştırma*.Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı.
- Bahramizade, H., Besharat, M (2010). The impact of styles of coping with stress on sport achievement. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 5: 764-769.
- Balcı A. (2000). Öğretim Elemanının İş Stresi Kuram ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü*. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi.
- Baltacı H. (2008). *İlköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin bilgisayar tutumları ile öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yeditepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1996). *Stres ve Başa çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Bandura A. ve Schunk, DH (1981). Cultivating competence, self-efficacy, and intrinsic interest through proximal self-motivation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 586-598.
- Bandura, A ve Cervone, (1983). Self evaluative and self efficacy mechanism governing the motivational effects of goal systems. *Journal Of Personality and social Psychology*. 45, pp.1017-1028.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, USA, 84,191-215.

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy, mechanism _n human agency. *American Psychologist*, USA, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1986). Social Foundation of thought and action: a social cognitive theory. *Englewood Cliffs*. NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia Of Human Human Behavior*, (71-81). New York: Academic Press. Vol. 4, 144.
- Bandura, A. (1995). *Exercise Of Personal And Collective Efficacy _n Changing Societies*. _n A. Bandura (Ed.). *Self-Efficacy Changing Societies* (1-45). New York: Cambridge University Press.
- Bandura, A. (1997). Social foundations of thought and action. *A Social-Cognitive Theory*. 400- 411.
- Bandura, A. (1998). Personal and collective efficacy in human adaptation and change. *Advances in psychological science*, 1, 51-71.
- Bandura, A. (2000). *Cultivate Self-efficacy for Personal and Organizational Effectiveness*. In E.A. Locke (Ed.), *Handbook of Organization Behavior*, Oxford U.K.: Balckwell.
- Bandura, A. (2006). Going global with social cognitive theory: From prospect to paydirt. In S. I. Donaldson, D. E. Berger, K. Pezdek (Ed.), *Applied psychology: New frontiers and rewarding careers* (ss. 53–79). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Berant E, Mikulincer M, Florian V. (2003). Marital Satisfaction Among Mothers Of Infants With Congenital Heart Disease: The Contribution Of Illness Severity, Attachment Style, and The Coping Process Anxiety. *Stress&Coping*,16(4): 397–406.
- Besharat, M.A. ve Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport SelfEfficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Scientific Research Pscchology*, 2(7): 760-765.

- Bezci Ş. (2010). *Taekwondo antrenörlerinin stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.
- Bray, S. (2004). Collective efficacy, group goals and group performance of a muscular endurance task. *Small Group Research*, 230-238.
- Cawte, J. (2017). *Executive athlete*. Bookbaby, Australia.
- Ceylan, M. (2006). *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Cioffi, D. (1991). Sensory awareness versus sensory impression: Affect and attention interact to produce somatic meaning. *Cognition&Emotion*, 5(4), 275–294.
- Coffey R. E, Curtis W. C, Philip L. H. (1994). *Management and organizational behavior*. USA: Austen Press.
- Cooper C. ve Straw A. (1998). *Bir Haftada Başarılı Stres Yönetimi*. Çev. E. Köymen. İstanbul.
- Cüceloğlu, D. (1998). *İnsan ve davranışı*, İstanbul: Remzi Kitapevi.
- Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç. ve Şirin, E. F. (2008). Spor Yapan Lise Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi. 10. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 23-25 Ekim 2008 Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Bolu.
- Çaycı, B., ve Atalay, N. (2017). Sınıf öğretmeni adaylarının fen ve teknoloji okuryazarlıklarına yönelik öz yeterlik algılarının incelenmesi. *International Journal Of Eurasia Social Sciences*,8(28), 254-272.
- Çetin, M.Ç. (2009). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri, Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelemesi*. Doktora Tezi, Ankara, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

- Çetin, A., Erenler, E., ve Şentürk, M. (2016). Mesleki bağlılık ve mesleki öz-yeterlik algısının bilgi paylaşma davranışına etkisi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(2), 289-316.
- Çetin, B. (2009). Yeni ilköğretim programı (2005) uygulamalarının ilköğretim 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin öz-yeterliliklerine etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25(25), 130-141.
- Çetin F. (2011) Örgüt İçi Girişimcilikte Öz Yeterlilik Algısı ve Kontrol Odağının Rolü, *Business and Economics Research Journal*, Cilt 2 Sayı 3 2011. 69-85.
- Çoruh, Y. (2003). *Denetim Odağı ile Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi. Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Erzurum.
- Dağ, I. (1990). *Kontrol odağı stresle basa çıkma stratejileri ve psikolojik belirti gösterme ilişkileri*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Daroglu, G. (2011). Coping skills and self-efficacy as predictors of gymnastic performance. *Sport Studies and Sport Psychology*, 14(1): 1-6.
- Demir, R., Yıldırım, Y. ve Esen, A. (2010). Diyaliz Hemşirelerinde Tükenmişlik. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 2010; 7(1-2): 55-63.
- Ekmekçi R. (2008). *Hakemlerinin stres kaynakları ile stresle başa çıkma yöntemlerinin tespiti ve önleyici yönetsel uygulamaların gelişmesi*. Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Erdal M.B. (2009). *İşletmelerde Stres Kaynakları Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.
- Eltz, D.L. (1988). Self-confidence and sports performance, *Exercise and Sport Science Reviews*, 16: 423-457.
- Endler, N.S., Speer, R.L., Johnson, J.M. ve Fleet, G.L. (2000). Controllability, coping, efficacy and distress. *European Journal of Personality*, 14(3), 245–264.

- Epçapan, C., ve Demirel, Ö. (2011). Okuduğunu anlama öz yeterlik algısı ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 4(16), 120-128.
- Eren, G. ve Kocaekşi, S. (2017). *Kadın basketbolcularda stresle başa çıkma, öz-yeterlik ve sportif kendine güven düzeylerinin değerlendirilmesi*. 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 15-18 Kasım 2017.
- Eysenck, H.J. (1978). *Expectations As Causal Elements In Behavioral Change*. In S. Rachman (Ed.). *Advances in Behavior Research and Therapy*. Oxford: Pergamon Press, ss. 171-175.
- Feltz, D.L., Landers, D.M., Raeder, V. (1979). Enhancing self efficacy in high avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport Psychology*, 1: 112–122.
- Folkman S. ve Lazarus, R.S.(1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21(3): 21.
- Folkman S. ve Lazarus, R.S.(1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*. 48: 150–170.
- Folkman, S. ve Lazarus, R.S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*.54: 466-475.
- Gandoy-Crego, M., Clemente, M., Gomez-Contorna, C., Gonzalez-Rodriguez, R. ve Reig-Botella, A. (2016). Öz-yeterlik ve Sağlık: SEH Ölçeği, *Amerikan Sağlık Davranışı Dergisi*, 40 (3): 389-395, DOI: 10.5993 / AJHB.40.3.11.
- Gibson, C. (1999). Do they do what they believe they can? Group efficacy and group effectiveness across tasks and cultures. *Academy of Management Journal*, 42: 138- 152.
- Gibson, C., Randel, A., Early, P. (2000). Understanding group efficacy. *Group and Organization Management*. 25: 67-98.

- Goddard, R. G., Hoy, W. K. ve Woolfolk Hoy, A. (2004). Collective efficacy: theoretical development, empirical evidence, and future directions. *Educational Researcher*, 33(3), 3–13.
- Gözüm, S. ve Aksayan, S. (1999). Öz-etkililik-yeterlik ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği: Öz-etkililik ile stresle başa çıkma algısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 2(1), 21-43.
- Haney, C.J. ve Long, B.C. (1995). Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping, and performance in sport competitions1. *Journal of Applied Social Psychology*, 25(19), 1726– 1746.
- Hendricks, K.S. (2016). The sources of self-efficacy. *Update: Applications of Research in Music Education*, 35(1): 32–38.
- Henson, R. K. (2001). Teacher self-efficacy: Substantive Implications And Measurement Dilemmas. *Annual Meeting of the Educational Research Exchange*. Texas A & M University.
- Holahan, C.J. ve Moors, R.H. (1987). Personal and contextual determinants of coping strategies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52: 946–955.
- Holt, N.L. ve Mandigo, J.L. (2004). Coping with performance worries among male youth cricket players. *Journal of Sport Behavior*. 2004; 27:39–57.
- Hsieh, P., Sullivan, J. R., ve Guerra, N. S. (2007). A closer look at college students: self-efficacy and goal orientation. *Journal of Advanced Academics*, 18(3), 454-476
- Irom, M., Zarei, A., Tojari, F. (2016). The relationship self-efficacy and some of demographic characteristics with leisure time physical activities of Iranian workers. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18 (3): 116-121
- Iwasaki Y, MacKay K, Mactavis J. (2005). Gender- based analyses of coping with stres among professional managers: Leisure coping and non- coping. *Journal of Leisure Research*.37: 1-28.

- Jarvis M. (2006). *Sport Psychology. A Student's Handbook*. Londres: Routledge, London.
- Jones F. ve Bright, (2001). *J. Stres: Myth, Theory and Research*. Harlow-England, Prentice Hall.
- Kazemi, A. ve Kohandel, M. (2015). The relationship between self-efficacy and stress-coping strategies among volleyball players, *Psychology*.
- Khaleghi, A. ve Najafabadi, M.O. (2015). The role of stress management in self-efficacy: A case study in Tehran based Science & Research Department of Islamic Azad University Natural Resources & Agricultural Faculty students. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3): 303-308.
- Karadağ E., Aksoy Derya Y., Ucuşal M. (2009), Sağlık yüksekokulu öğrencilerinin öz etkililik-yeterlik düzeyleri. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 4(1),13–20.
- Karadavut Y. (2005). *İlköğretim Okulu Öğretmenlerinin Örgütsel Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stresle Başa Çıkma Yolları*. Yüksek Lisans Tezi, 2005, Ankara, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Eğitim Yönetimi Bilim Dalı.
- Kavanagh, D. J. ve Bower, G. H. (1985). Mood and self-efficacy: Impact Of Joy And Sadness On Perceived Capabilities. *Cognitive Therapy and Research*, 9, 507–525.
- Keskin, D., Kocaekşi, S. ve Özer, B. (2012). Amatör futbolcuların öz-yeterlik inançları ve stresle başa çıkabilme stratejilerinin karşılaştırılması, *12th International Sport Sciences Congress* December 12-14, 2012, Denizli.
- Kırel, Ç. (1993). Örgütsel Stres Yönetimi. *Anadolu Üniversitesi İİBF Dergisi*, 11(1): 56.

- Kotaman, H. (2008). Özyeterlilik inancı ve öğrenme performansının geliştirilmesine ilişkin yazın taraması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 111-133.
- Kök, O. ve Sayıner, Z.B. (2016). *Yetişkin Bireylerde Stresle Başa Çıkma Düzeyleri ile Özyeterlilik Arasındaki İlişkinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Kumar, R., ve Lal, R. (2006). The Role of self-efficacy and gender difference among the adolescents. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 32(3), pp.249–254.
- Lazarus R. S. ve Folkman, (1984). *S. Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing, New York.
- Linnenrirk, e. A. ve p. R. Pintrich (2003). The role of self-efficacy beliefs in student engagement and learning in the classroom. *Reading & Writing Quarterly*, Apr-Jun., 19 2.
- Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B., & Schwarzer, R. (2005). General selfefficacy in various domains of human functioning, evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80-89.
- Moors, J.J.A. (1986). The meaning of Kurtosis: Darlington reexamined. *American Statistician*, 40, 283-284.
- Morales-Rodriguez F.M. ve Perez-Marmol, J.M. (2019). The role of anxiety, coping Strategies, and emotional intelligence on general perceived self- efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*.
- Morris CG. (2002). *Psikolojiyi anlamak: Psikolojiye giriş* (Ayvacık, H.B. & Sayıl, M,Çev.).Ankara: Türk Psikologlar Derneği.
- Nicholls, A. R., Polman R., Levy, A. R., Taylor, J. ve Copley, S. (2007). Stressors, Coping, and Coping Effectiveness: Gender, Type of Sport, and Skill Differences. *Journal of Sport Sciences*. 25 (13), 1521 – 1530.

- Nwankwo, B.C. ve Onyishi, I.E. (2012). Role of self-efficacy, gender, and category of athletes in coping with sports stress. *IFE Psychologia: An International Journal*, 20(2): 136–147.
- Okutan, M ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4 (3), 15-42.
- Otacıoğlu, S.G. (2008). Müzik öğretmenliği okul deneyimi uygulamalarına katılan öğretmen adaylarının öz etkililik-yeterlik düzeylerinin incelenmesi. *C.Ü. Sosyal Bilimler Dergisi*, 32(1), 163-170.
- Öcel, H. (Ekim 2002). *Takım sporu yapan oyuncularda kolektif yeterlik öz-yeterlik ile başarı algı ve beklentileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özer, İ. (2001). *Ergenlerin Stres Yaşantılarında Kullandıkları Başa Çıkma Stratejileri ve Benlik İmgelerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Adana.
- Park, J. K. (2000). Coping Strategies Used By Korean National Athletes. *The Sport Psychologist*. 14, 63-80.
- Pekmezci, G. (2010). *Hemşirelerin örgütsel bağlılıkları ile öz-yeterlik algısı arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü.
- Pargman D. (2006). *Managing performance stress: models and methods*. Taylor & Francis Group, New York.
- Picou, S., Nicholls, K., Guski, R. (2015). Environmental Stress and Health. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*.
- Rabenu, E. ve Yaniv, E. (2017). Psychological resources and strategies to cope with stress at work. *International Journal of Psychological Research*. 10(2): 8-15.

- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M.F., Demirel, E.T., Ramazanoğlu, M.O., Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- Reigal, R.E., Vazquez-Diz, J.A., Morilla-Baro, J.P. (2020). Psychological profile, competitive anxiety, moods and self-efficacy in beach handball players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17: 241.
- Roohafza, H., Feizi, A., Afhar, H., Mazaheri, M., Behnamfar, O. (2016). Path analysis of relationship among personality, perceived stress, coping, social support, and psychological outcomes. *World J Psychiatry*. 6(2): 248-256.
- Sabuncuoğlu Z. ve Tüz M. V. (2008). *Örgütsel Psikoloji* (4. Baskı). Bursa: Farklı Yayınevi.
- Sahler, O.J.Z. ve Carr, J.E. (2009). Coping Strategies. *Developmental-Behavioral Pediatrics*, 491–496.
- Sawari, S. S., ve Mansor, N. B. (2013). A study of student’s general self-efficacy related to gender differences. *International Journal of Informative and Futuristic Research (IJIFR)*, 1(4), 62-67.
- Say, M. (2005). *Fen bilgisi öğretmenlerinin öz-yeterlik inanışları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Seiffge, K. I. (1993). Coping Behavior in Normal and Clinical Samples: More Similarities Than Differences. *Journal of Adolescence*, 16, 185-303.
- Selye H. (1950). *Stres*. Montreal, Canada: Acta, Inc. Medical Publishers.
- Selye H. (1957). *The Stres of Life*. London: Lowe & Brydone (Printers), Ltd.
- Selye, H. (1976). Stress without Distress. *Psychopathology of Human Adaptation*, 137–146.
- Senemoğlu, N. (2013). *Gelişim, öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Yargı Yayınevi.

- Sergek, E., ve Sertbaş, G. (2006). SSK hastanesinde çalışan hemşirelerin sosyo demografik özellikleri ve öz etkililik, yeterlik düzeyleri. *Atatürk Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*. 9(1), 41-48.
- Sızan B. (2006). *İş başarımını etkileyen örgütsel stres kaynakları ve bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Malatya: İnönü Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Sigmon, S.T., Stanton, A.L. ve Snyder, C.R. (1995). Gender differences in coping: A further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles*, 33(9-10): 565–587.
- Sürük, N. (1994). *Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Malatya.
- Şahin, N.H. (1998). *Stresle Basa Çıkma Olumlu Bir Yaklaşım*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, Ş. (1999). *Üniversite Son Sınıf Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları Üzerine Bir İnceleme*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde sosyal gelişim yetersizlikleri: sosyalleşme sürecinde sporun faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Terzi, Ş, Cihangir Çankaya, Z. (2009). The Predictive Power of Attachment Styles on Subjective Well Being and Coping With Stress of University Students. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 1-11.
- Toklu, O., (2010), *Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz-yeterlik arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Tong, Y. ve Shanggui, S. (2004). A Study on general self-efficacy and subjective well-being of low ses college students in a chinese university. *College Students Journal*, 38 (4), 637-642.

- Totan, T. İkiz, E. ve Karaca, R. (2010). Duygusal öz-yeterlilik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanarak tek ve dört faktörlü yapısının psikometrik özelliklerinin incelenmesi. *D.E.Ü. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28, 71- 95.
- Tutar, H. (2016). *Kriz ve Stres Yönetimi* (4. Baskı). İstanbul: Seçkin Yayıncılık.
- Türküm, A.S. (2002). Stresle Basa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2 (18).
- Uğur E. (2010). *Yönetici hemşirelerin koçluk becerileri ve öz-etkililik-yeterlik algılamaları*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uyanıker E.A., (2014). *Yönetici hemşirelerin genel öz-yeterlilik inancı ile zaman yönetimi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Uysal İ. (2013). Eyleme Geçiren Bir Katalizör “Öz Yeterlik Algısı”: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, Cilt 3, Sayı 2, 144-151.
- Üredi, I. ve Üredi L. (2006). (2006) Sınıf öğretmeni adaylarının cinsiyetlerine, buldukları sınıflara ve başarı düzeylerine göre fen öğretimine ilişkin öz-yeterlilik inançlarının karşılaştırılması. *Yeditepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(2).
- Wood, R. ve A, Bandura, (1989). Social cognitive theory of organizational manegement, *Academy of Manegement Review*, 14, (3), 361-384.
- Yardımcı F., Başbakkal Z. (2011). İlköğretim Öğrencilerinin Öz-Yeterlilik Düzeylerinin ve Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 27(2):19-33.
- Yerlikaya N. (2007). *Lise öğrencilerinin mizah tarzları ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Adana: Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Yıldırım, A. (2003).*Eğitimi Hemşirelik Olan ve Olmayan Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Yıldırım, S. (2018). Muhasebe Öğretim Elemanları ve Meslek Mensuplarının Mesleki Stres Düzeyi Üzerine Bir Araştırma, <http://dergipark.gov.tr/download/article-file/426477>, E.T.: 02.03.2021.
- Yıldırım, F. ve İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz-yeterlik ölçeği Türkçe formunun geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21 (4), 301-308.
- Yılmaz M., Köseoğlu P., Gerçek C., Soran H. (2004). *Yabancı dilde hazırlanan bir öğretmen öz-yeterlilik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması*. VI.Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitim Kongresi Özetler Kitapçığı, Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Yılmaz, M., Gürçay, D., ve Ekici, G. (2007). Akademik özyeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253-259.
- Zengin N. (2007). Sağlık yüksekokulu öğrencilerinde öz-etkililik-yeterlik algısı ve klinik uygulamada yaşanan stresle ilişkisinin incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(1):49-57.
- Zulkosky K. (2009) Self-efficacy: a concept analysis. *Nursing Forum*, 44(2): 93–102.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

1. Cinsiyet

Erkek Kadın

2. Sınıf:

1. Sınıf 2. Sınıf 3. Sınıf 4. Sınıf

3. Öğrenim Görülen Bölüm:

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Antrenörlük

4. Yaşınız

18-20 21-24 24 Üzeri

EK 2: Özyeterlik Ölçeği

Değerli katılımcılar bu ölçekte yer alan sorular bireylerin özyeterlik inançlarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Verdiğiniz bilgiler bilimsel araştırmada kullanılacak olup, yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır. Sizlere sunulan ifadelere ne derece katıldığınızı “**1. Doğru Değil**”, “**2. Biraz Doğru**”, “**3. Daha Doğru**”, “**4. Tümüyle Doğru**” seçenekleri arasından size en uygun olanını işaretleyiniz.

Anket Soruları				
1. Yeni bir durumla karşılaştığımda ne yapmam gerektiğini bilirim				
2. Beklenmedik durumlarda nasıl davranmam gerektiğini her zaman bilirim				
3. Bana karşı çıkıldığında kendimi kabul ettirecek çare ve yolları bulurum				
4. Ne olursa olsun, üstesinden gelirim.				
5. Güç sorunların çözümünü eğer gayret edersem her zaman başarırım				
6. Tasarılarımı gerçekleştirmek ve hedeflerime erişmek bana güç gelmez				
7. Bir sorunla karşılaştığım zaman onu halledebilmeye yönelik birçok fikirlerim var				
8. Güçlükleri soğukkanlılıkla karşılarım, çünkü yeteneklerime her zaman güvenebilirim				
9. Ani olayların da hakkından geleceğimi sanıyorum				
10 Her sorun için bir çözümüm vardır				

EK 3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)

Değerli katılımcılar bu ölçekte yer alan sorular bireylerin stresli durumlar karşısındaki davranışlarını, stresle başa çıkmada nasıl hareket ettiklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Verdiğiniz bilgiler bilimsel araştırmada kullanılacak olup, yanıtlarınız tamamen gizli tutulacaktır. Sizlere sunulan ifadelere ne derece katıldığınızı “**1. Tamamen Uygun**”, “**2. Oldukça Uygun**”, “**3. Kararsızım**”, “**4.**

Biraz Uygun”, “5. Hiç Uygun Değil” seçenekleri arasından size en uygun olanını işaretleyiniz.

Anket Soruları					
1. Dikkatimi sorundan uzaklaştırmaya özen gösteririm					
2. Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm					
3. Olabildiğince bu konu / durumdan uzak durmaya gayret ederim					
4. Sıkıntılarımı paylaşacak birisini ararım					
5. Kendimi güçlü hissetmeye çaba gösteririm					
6. Sıkıntılarımı çözümlerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım					
7. Kendime ödüller vaad ederek mücadele gücü toplarım					
8. Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım					
9. Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım					
10. Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım					
11. Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek olan hayaller kurarım					
12. Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım					
13. Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım					
14. Dini inançlarımdan güç alırım					
15. Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım					
16. Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım					
17. Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam					
18. Dostlarımla dertleşirim					
19. Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum					

20. Yalnız kalmayı tercih ederim					
21. Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim					
22. Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım					
23. Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım					



EK 4. Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih:18/12/2020 Toplantı Sayısı:03 Karar No:2020/152
Araştırmanın Başlığı	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi
Sorumlu Araştırmacı	Lütfi ÖZDEMİR
Yardımcı Araştırmacılar	Doç. Dr. Ahmet UZUN
Etik Kurul Kararı	Oy Çokluğu <input type="checkbox"/> Oy birliği <input checked="" type="checkbox"/> Uygun <input checked="" type="checkbox"/> Uygun Değil <input type="checkbox"/> Düzeltme* <input type="checkbox"/> Görevsizlik** <input type="checkbox"/>
Düzeltme ise gerekçeleri *	
Görevsizlik ise gerekçeleri**	