

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA YÖNTEMLERİ İLE YAŞAM TATMİN DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ¹

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS DEALING METHODS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT SCHOOL STUDENTS AND LIFE SATISFACTION LEVELS

Sultan YAVUZ EROĞLU², Mehmet ACET³

*e-mail: sultanjavuzeroğlu@siirt.edu.tr

²Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Spor Yöneticiliği Bölümü
³Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi Öğretmenliği Bölümü

ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemleri ile yaşam tatmini düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Çalışma gurubunu Beden eğitimi ve Spor yüksekokulunda öğrenim gören 73'ü Kadın, 77'si erkek toplam 150 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu, Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği", Diener ve Ark. (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan yaşam tatmin ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde normallik testi yapılmış ve ikili karşılaştırmaların tespiti için T-testi ikiden fazla bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki farkın tespiti için ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkinin tespiti için korelasyon analizi yapılmıştır. Sonuç olarak; cinsiyet ve bölüm değişkenine göre yaşam tatmini düzeylerinde anlamlı farklılık görülmezken ($p>0.05$), yaş değişkeninde anlamlı farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Aynı zamanda, yaşam tatmini ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarında anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür ($p<0.05$).

Anahtar kelimeler: Stresle başa çıkma, yaşam tatmini, spor, beden eğitimi

ABSTRACT

The aim of this study is to investigate the relationship between stress coping methods and life satisfaction levels of the students of Physical Education and Sports Schools. The study group consisted of 150 students (73 females and 77 males) studying at the School of Physical Education and Sports. The personal information form created by the researchers as a data collection tool in the study,, Stress Coping Attitudes Scale uyar adapted by Turkish by Özbay and Şahin (1997), Diener et al. (1985) developed by Köker (1991) adapted to Turkish life satisfaction scale was used. In the analysis of the data, normality test was performed and T-test was used for the determination of binary comparisons and ANOVA test was used to determine the difference between more than two independent variables and dependent variables. Correlation analysis was performed to determine the relationship between the sub-dimensions of the scales. As a result; While there was no significant difference in life satisfaction levels according to gender and department variable ($p> 0.05$), there was a significant difference in age variable ($p <0.05$). At the same time, significant correlations were found in life satisfaction and stress coping subscales ($p <0.05$).

Keywords: Coping with stress, life satisfaction, sports, physical education and sports

JEL CODE: L83

*Bu çalışma 13-16 Kasım 2019 tarihinde Türkiye/Antalya'da düzenlenen 17. Uluslararası spor bilimleri kongresinde sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Üniversite eğitimi, bireylerin akademik ve mesleki gelişimlerinin yanı sıra sosyal ve kişilik olarak da pek çok özelliklerine katkı sağlamaktadır. Ebeveynlerinden uzaklaşıp kendi yaşam alanlarına sahip olan üniversite öğrencileri, eğitim sürecinde, farklı insanlar ve kültürler tanıyarak daha çok sosyalleşmektedir. Ayrıca eğitimin içerisindeki sınav kaygıları, mezun olduktan sonraki yaşam düşünceleri gibi birçok nedene bağlı olarak karşılaştıkları sıkıntılar gerek yaşam tatmin düzeyini gerekse de stres düzeyini arttırabilmektedir. Araştırmamıza konu olan yaşam tatmini ve stresle başa çıkma yöntemlerinin literatürde birçok tanımı mevcuttur. Bunlar; Lazarus (1999) stresi; Kendi psikolojik kaynaklarımız ile başa çıkamayacağımızı değerlendirdiğimiz durumların veya yorumların sonucu ortaya çıkan, kaygı verici ve tehdit edici histir' şeklinde tarif eder. Yani stres, organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit edilmesi ve zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durumdur (Kavas, 2013). Stres en basit haliyle kişi veya kişiler tarafından engellenebilen ve bireylerin refahı için tehlike oluşturan çevre arasındaki ilişki olarak tanımlanabilir (Sullivan, 2011). Yaşam tatminine bakacak olursak, çağlar boyunca insanlığın ilgi odağı olmuş konulardan biridir. Yaşam tatmini kişinin beklentilerinin gerçek durumla kıyaslanmasıyla ortaya çıkan sonucu gösterir. Bir başka tanımla yaşam tatmini kişinin boş zaman ve diğer iş dışı zaman olarak tanımlanan yaşamın bütününe gösterdiği duygusal tepkisi ya da tutumudur (Özdevecioğlu & Aktaş, 2007). Günümüzde en önemli sosyal olgulardan biri olarak gösterilen spor, ekonomik, sosyal ve kültürel bir dinamik olarak varlığını sürdürmektedir (Reyhan, 2019). Aynı zamanda spor için tek kelimelik bir ifade kullanmak gerekirse sporun hareket olduğunu söylemek yanlış olmayacaktır. Biraz daha kapsamlı olarak spor, bireylerin bedensel, ruhsal ve zihinsel olarak sağlıklı ve iyi olmaları için yaptıkları etkinlikler bütünüdür (Eroğlu, 2019). İnsanların spordan beklentilerinin artmasının temelinde sporun birçok açıdan faydalı olması gelmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, spora katılımın fiziksel ve psikolojik açıdan yararlı olduğu görülmektedir. Bunun yanında yapılan araştırma bulguları spora katılımın genel sağlık kalitesinin artırılmasına ve hastalıkların önlenmesine katkı sağladığını ve insanların yaşam memnuniyetlerini arttırdığını ortaya koymaktadır Psikolojik açıdan ele alındığı zaman spora katılımın gerek stresin önlenmesinde gerekse de stresle baş etme konusunda önemli bir araç olduğu belirtilmektedir. Literatürde yer alan deneysel araştırma bulguları da stresle mücadelede sporun etkili bir yöntem olduğu görüşünü desteklemektedir (Reyhan, 2016). Ayrıca spor, çalışma ve sosyal yaşantıda bir arada bulunan bireyleri birbirinden ayıran bir takım özellikler vardır (Ersoy ve ark. 2016). Bu özellikler kimi zaman stres unsuru olurken kimi zaman var olan stresi ortadan kaldırmaktadır. Spor eğitimi, kuramsal ve uygulamalı eğitim yaşantılarını içeren bir eğitim sürecidir. Bu eğitim sürecinde, öğrenciye mesleği için gerekli kuramsal bilgiler verilirken, öğrencinin bu bilgileri uygulama alanlarında beceriye dönüştürebilmesine çalışılır. Spor eğitiminde niteliğinin gelişmesinde en önemli ve öncelikli koşullardan birisi eğitimin niteliğinin yeterli olmasıdır (Aka, 2001., Taşocak, 2001). Dolayısıyla spor eğitimi veren beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam tatmini ve stresle başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL ve METOT

Araştırmanın Modeli

Araştırmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırmada veriler anket yöntemi kullanılarak elde edilmiştir. Katılımcılara araştırma konusu ile ilgili bilgi verildikten sonra araştırmaya gönüllü olarak katılanlar tarafından anketlerin doldurulması istenmiştir.

Evren ve Örneklem

Araştırma Grubunu Siirt ve Batman Üniversitesi Beden eğitimi ve Spor yüksekokulunda 45'i beden eğitimi öğretmenliği, 51'i spor yöneticiliği ve 54'ü antrenörlük bölümünde öğrenim gören 73'ü Kadın, 77'si erkek toplam 150 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Araçları ve Yöntemleri

Araştırmada veri toplama aracı olarak öğrencilerin demografik özelliklerini tespit etmek için araştırmacılar tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerini ölçmek için Özbay (1993) tarafından ABD'de üniversitede öğrenim gören yabancı uyruklu öğrencilere yönelik geliştirilmiş olan daha sonra Özbay ve Şahin (1997) tarafından Türkçeye uyarlanan "Stresle Başa Çıkma Tutumları Ölçeği" kullanılmıştır. Öğrencilerin yaşam tatmin düzeylerini ölçmek için Diener ve Ark. (1985) tarafından geliştirilen Köker (1991) tarafından Türkçeye uyarlanan yaşam tatmin ölçeği kullanılmıştır.

İstatistiksel Analiz

Verilerin analizi aşamasında analizler öncesinde verinin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiş ve Kolmogorow-Smirnov normallik testi sonucunda verinin normallik varsayımını karşıladığı belirlenmiştir ($p>0,05$). İkili karşılaştırmaların tespiti için T-testi ikiden fazla bağımsız değişkenler ile bağımlı değişkenler arasındaki farkın tespiti için ANOVA testi kullanılmıştır. Ölçeklerin alt boyutları arasındaki ilişkinin tespiti için korelasyon analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt boyut puanları ve Yaşam Tatmin Ölçeği Alt boyut Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre T Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	X	S	sd	t	P
Yaşam Tatmini	Kadın	69	21,90	6,16	147	3,147	,002
	Erkek	80	18,95	5,28			
Aktif Planlama	Kadın	69	31,96	5,78		-,946	,346
	Erkek	80	33,05	7,96			
Dış Yardım Arama	Kadın	69	27,12	5,69		-1,838	,068
	Erkek	80	28,84	5,71			
Dine Sığınma	Kadın	69	20,06	3,83		,972	,332
	Erkek	80	19,43	4,07			
Kaçma Soyutlanma Duygusal-Eylemsel	Kadın	69	21,88	4,19		-,455	,650
	Erkek	80	22,19	3,95			
Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal	Kadın	69	8,10	3,11		-2,351	,020
	Erkek	80	9,45	3,79			
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Kadın	69	22,17	4,16		-1,056	,292
	Erkek	80	22,86	3,79			

Tablo 1'de yer alan analiz sonuçları, katılımcıların yaşam tatmin düzeyleri ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine ($X=21,90$) anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir $t(147)=3,147, p<0,05$. Ayrıca katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olan kaçma soyutlanma biyokimyasal alt boyutunda erkekler lehine ($X=9,45$) anlamlı bir farkın olduğunu görülmektedir $t(147)=-2,351, p<0,05$.

Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt Boyut Puanları Ve Yaşam Tatmin Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Yaş Değişkenine Göre Anova Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	Farkın Kaynağı
Yaşam Tatmini	Gruplar Arası	15,96	3	5,32	,152	,928	
	Gruplar İçi	5108,02	146	34,99			
	Toplam	5123,97	149				
Aktif Planlama	Gruplar Arası	417,48		139,16	2,936	,035	B-D
	Gruplar İçi	6919,35		47,39			
	Toplam	7336,83					
Dış Yardım Arama	Gruplar Arası	73,42		24,47	,742	,528	
	Gruplar İçi	4813,25		32,97			
	Toplam	4886,67					
Dine Sığınma	Gruplar Arası	68,38		22,79	1,465	,227	
	Gruplar İçi	2271,99		15,56			
	Toplam	2340,37					
Kaçma Soyutlanma Duygusal-Eylemsel	Gruplar Arası	152,72		50,91	3,227	,024	B-D
	Gruplar İçi	2303,26		15,78			
	Toplam	2455,97					
Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal	Gruplar Arası	96,26		32,09	2,635	,052	
	Gruplar İçi	1777,74		12,18			
	Toplam	1874,00					
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar Arası	3,68		1,23	,077	,972	
	Gruplar İçi	2329,39		15,95			
	Toplam	2333,07					

A: 18-22 Yaş B: 23-27 Yaş C: 28-32 Yaş D: 33 ve üzeri yaş

Tablo 2’de yer alan analiz sonuçları, katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olan aktif planlama $F(3,146)=2,936$, $p<0,05$ ve kaçma soyutlanma duygusal eylemsel alt boyutlarında $F(3,146)=3,227$, $p<0,05$ anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan Tukey Testi sonuçlarına göre, Aktif Planlama alt boyutunda 23-27 yaş grubunda olan katılımcılar ile 33 ve üzeri yaş grubu katılımcılar arasında olduğu görülmektedir. Ayrıca Kaçma Soyutlanma Duygusal-Eylemsel alt boyutunda da 23-27 yaş grubunda olan katılımcılar ile 33 ve üzeri yaş grubu katılımcılar arasında olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt Boyut Puanları Ve Yaşam Tatmin Ölçeği Alt Boyut Puanlarının Bölüm Değişkenine Göre ANOVA Testi Sonuçları

		Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	P	Farkın Kaynağı
Yaşam Tatmini	Gruplar Arası	275,07	2	137,54	4,170	,017	A-B
	Gruplar İçi	4848,90	147	32,99			
	Toplam	5123,97	149				
Aktif Planlama	Gruplar Arası	823,03	2	411,52	9,287	,000	A-B, B-C
	Gruplar İçi	6513,80	147	44,31			
	Toplam	7336,83	149				
Dış Yardım Arama	Gruplar Arası	630,45	2	315,23	10,887	,000	A-B, B-C
	Gruplar İçi	4256,22	147	28,95			
	Toplam	4886,67	149				
Dine Sığınma	Gruplar Arası	3,27	2	1,63	,103	,902	
	Gruplar İçi	2337,11	147	15,90			
	Toplam	2340,37	149				
Kaçma Soyutlanma Duygusal-Eylemsel	Gruplar Arası	41,61	2	20,80	1,267	,285	
	Gruplar İçi	2414,37	147	16,42			
	Toplam	2455,97	149				
Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal	Gruplar Arası	52,93	2	26,47	2,136	,122	
	Gruplar İçi	1821,07	147	12,39			
	Toplam	1874,00	149				
Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	Gruplar Arası	184,84	2	92,42	6,324	,002	A-B
	Gruplar İçi	2148,23	147	14,61			
	Toplam	2333,07	149				
A: Beden Eğitimi Öğretmenliği	B: Spor Yöneticiliği	C: Antrenörlük					

Tablo 3’de yer alan analiz sonuçları, katılımcıların yaşam tatmin ölçeği puanlarında anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. $F(2,147)=4,170$, $p<0,05$, katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olan aktif planlama $F(2,147)=9,287$, dış yardım arama $F(2,147)=10,887$, $p<0,05$ ve kabul bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında $F(2,147)=6,324$, $p<0,05$. Anlamlı bir farkın olduğunu göstermektedir. Farkın kaynağına ilişkin yapılan Tukey Testi sonuçlarına göre, yaşam tatmini ölçeği puanları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından aktif planlama, dış yardım arama ve kabul bilişsel yeniden yapılanmada beden eğitimi öğretmenliği bölümü ile spor yöneticiliği bölümü gruplarında görülmektedir. Bu sonuca göre beden eğitimi öğretmenliği ile spor yöneticiliği bölümündeki öğrencilerin yaşam tatmin düzeyleri ve stresle başa çıkma düzeyleri antrenörlük bölümündeki öğrencilere göre daha olumludur.

Tablo 4. Stresle Başa Çıkma Yöntemleri Ölçeği Alt Boyutları İle Yaşam Tatmin Ölçeği Toplam Puanı Arasındaki Korelasyon Testi Sonuçları

	Aktif Planlama	Dış Yardım Arama	Dine Sığınma	Kaçma Soyutlanma Duygusal-Eylemsel	Kaçma Soyutlanma Biyokimyasal	Kabul Bilişsel Yeniden Yapılanma	
Yaşam Tatmini	r	-,002	,543**	,376**	,447**	,107	,563**
	p	,982	,000	,000	,000	,192	,000
	n	150	150	150	150	150	150

Tablo 4'te yer alan yaşam tatmini ölçeği puanları ve stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından aktif planlama ($r=-,002$) ve kaçma soyutlanma biyokimyasal ($r=,107$) puanları arasındaki korelasyonda düşük düzeyde aktif planlamada negatif kaçma soyutlanma biyokimyasalda pozitif ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür $p>0,05$. Fakat yaşam tatmini ölçeği puanları ve stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından dış yardım arama($r=,543$) orta düzeyde, dine sığınma ($r=,376$) düşük düzeyde, kaçma soyutlanma duygusal-eylemsel ($r=,447$) düşük düzeyde, kabul bilişsel yeniden yapılanma ($r=,563$) orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür $p<0,05$.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Çalışmamızın bulguları doğrultusunda konumuzla ilgili ya da yakın ilgisi olan kaynaklara ulaşılmıştır. Yapmış olduğumuz çalışmada ele aldığımız yaşam tatmini ve stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarının cinsiyet, yaş, bölüm değişkenlerine göre farklılaşp farklılaşmadığına baktığımızda ve ölçekler arasındaki korelasyon sonuçlarına göre; Katılımcıların yaşam tatmin düzeyleri ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine anlamlı bir farkın olduğu görülmüştür. Yaşanılan coğrafyadaki kadınların sorumluluklarının erkeklere göre daha fazla olması (ev, çocuk vb.) burada öğrenim gören öğrencilerin geleceğe dair umut düzeylerinin yüksek olmasına dolayısıyla yaşam tatminlerinin yüksek olmasına olanak sağladığı söylenebilir. Ayrıca katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olan kaçma soyutlanma biyokimyasal alt boyutunda erkekler lehine anlamlı bir farkın olduğunu görülmüştür. Kaçma soyutlanma biyokimyasal pasif bir mücadele yöntemi olarak bireyin fizyolojik bir değişikliğe yönelme isteği şeklinde açıklandığı (sigara kullanma, alkol tüketimi vb) (Düğenci, 2018) literatürde erkeklerin toplumun yüklediği roller gereği güçlü görünmek adına duygularını dışa vurmada yetersiz kaldıklarından kaynaklı fizyolojik değişikliğe yönelme isteği kadınlara göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Başka bir bulgumuz katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olan aktif planlama ve kaçma soyutlanma duygusal eylemsel alt boyutlarında 23-27 yaş grubunda olan katılımcılar ile 33 ve üzeri yaş grubu katılımcılardan kaynaklandığı görülmektedir. Aktif planlama aktif olarak bir şeyler yapma, doğrudan yapılacak işe yönelme, aktif çabaları çoğaltma, fiili planları oluşturma, iş üzerinde yoğunlaşma ve sorun çözme sistemi içerisnde olmayı kapsamasıdır. Kaçma-Soyutlama duygusal eylemsel iki boyutlu olarak faktöriyel yapıda yer alması ve bunlar bireyin stresle mücadele tutumlarını pasif bir biçimde durumdan kendisini soyutlama isteğini ele almaktadır. Anlamlı farkın çıktığı 23-27 yaş grubunun 18-22 yaş grubuna göre daha tecrübeli olduğundan olayları daha iyi analiz edebilme yeteneğine sahip olduğundan ayrıca 28 yaş ve üzerine göre ise hayatla mücadelesinin başında oldukları için uğraştıkları işe daha çok yoğunlaşabileceklerini ve stresle daha kolay baş edebileceklerini söyleyebiliriz. Son olarak, katılımcıların stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından olan aktif planlama, dış yardım arama ve kabul bilişsel yeniden yapılanma alt boyutlarında beden eğitimi öğretmenliği bölümü ile spor yöneticiliği bölümü gruplarından kaynaklı fark olduğu görülmüştür ve yaşam tatmini ölçeği puanları ve stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından aktif planlama ve kaçma soyutlanma biyokimyasal puanları arasındaki korelasyonda düşük

düzeyde aktif planlamada negatif kaçma soyutlanma biyokimyasalda pozitif ve anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür $p>0,05$. Fakat yaşam tatmini ölçeği puanları ve stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından dış yardım arama orta düzeyde, dine sığınma düşük düzeyde, kaçma soyutlanma duygusal-eylemsel düşük düzeyde, kabul bilişsel yeniden yapılanma orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Reyhan ve Karaca'nın (2016) yapmış olduğu "Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu İle Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması" adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre stres düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı fark bulunmuştur. Erkmən ve Çetin'in (2008) yapmış olduğu "beden eğitimi öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi" adlı çalışmada cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Öte yandan Türküm (2001), stresle başa çıkmada sosyal destek arama ve soruna yönelme türünden başa çıkma yollarını kadın öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmuş ve psikolojik yardım almaya ilişkin daha olumlu tutumlara sahip olduklarını belirtmiştir. Phelps ve Jarvis (1994), stresle başa çıkma stilleri olarak kadınların kabullenme ve duygu odaklı başa çıkma stillerini daha fazla kullandıklarını, erkeklerin ise daha fazla kaçınma stratejilerini kullandıkları ortaya çıkmıştır.

Yaş değişkenine göre yapılan karşılaştırmada dine sığınma alt boyutunda 30 yaş ve altında olanlar 31–35 yaş ile 36 yaş ve üstü olanlardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Kaçma-soyutlama alt boyutunda 30 yaş ve altında olanların 36 yaş ve üzeri olanlardan anlamlı düzeyde farklı bulunmuştur. Kaçma-soyutlanma alt boyutunda ise 31–35 yaş olanların diğer gruplara göre anlamlı düzeyde farklı olduğu bulunmuştur. Düğenci'nin (2018) yapmış olduğu "beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi" adlı tez çalışmasında cinsiyet değişkenine göre yaşam tatmini düzeylerinde anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fakat stresle başa çıkma yöntemleri alt boyutlarından kaçma duygusal eylem ve kaçma biyokimyasalda erkekler lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Aynı çalışmada yaş değişkeninde kaçma biyokimyasal alt boyutunda 18-22 yaş aralığında olan katılımcılar ve 23-27 yaş aralığında olan katılımcıların puan 27 ortalamalarının farklılık gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Karakaş ve Koç'un (2014) yapmış olduğu "stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi" adlı çalışmada cinsiyet değişkeni açısından bakıldığında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Engin'in (2006) yapmış olduğu "the relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with turkish university students" adlı çalışmasında stresle başa çıkma özgüven arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Odacı ve Çıkrıkçı'nın (2012) yapmış olduğu "University Students' Ways Of Coping With Stress, Life Satisfaction And Subjective Well-Being" adlı çalışmasında stresle başa çıkma alt boyutları ile öznel iyi oluş arasında pozitif ve anlamlı korelasyon bulunmuştur.

KAYNAKLAR

- Kavas, E. (2013). Dini tutum - stresle başa çıkma ilişkisi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, Sayı: 37
- O'Sullivan, G. (2011). The relationship between hope, eustress, self-efficacy, and life satisfaction among undergraduates, *Social Indicators Research*, 101(1), 155–172.
- Özdevecioğlu, M., & Aktaş, A. (2007). Kariyer bağlılığı, mesleki bağlılık ve örgütsel bağlılığın yaşam tatmini üzerindeki etkisi: iş- aile çatışmasının rolü, *Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, (28), 1-20
- Reyhan, S., & Kolayış, H. (2019). "Profesyonel liglerde görev yapan futbol hakemlerinin hakemlik deneyimlerine göre benlik saygısı, kaygı ve mesleki doyum düzeylerinin incelenmesi, *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, KOSBED, (37)

- Eroğlu, E. (2019). Türkiye’de spor yönetimi, Türkeri, C. (Ed). Beden eğitimi ve spor bilimlerinin temelleri. (ss. 91-103) Ankara. Akademisyen Yayınevi
- Reyhan, S., & Karaca, A.M. (2016). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile eğitim fakültesi ğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması, *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, (3), 3.
- Ersoy, A., Bişgin, H., Eroğlu, E., & Karayol, M. (2016). Gençlik ve spor bakanlığı merkez teşkilat çalışanlarının kişilik özelliklerine göre iş değerlerinin tespit edilmesi, *Türk&İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, (3), 7, 169-181.
- Erkmen, N., & etin, M.. (2008). Beden eğitimi ğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenlerle ilişkisi, *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19)
- Türküm, S. (2001). “Stresle başa çıkma biçimi, iyimserlik, bilişsel çarpıtma düzeyleri ve psikolojik yardım almaya ilişkin tutumlar arasındaki ilişkiler: Üniversite ğrencileri üzerinde bir araştırma”. *Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. (2), 1, 1-16.
- Phelps, S.B., & Jarvis, P.A. (1994). “Coping in adolescence: empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping”. *Journal of Youth and Adolescence*. 25. 359-371.
- Düğenci, A. (2018). *Beden Eğitimi ve spor ğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi. Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Karakaş, A.C., & Koç, M. (2014). Stresle başa çıkma ve dini başa çıkma yöntemleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, *İnsan Ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, (3), 3, 610-631.
- Deniz, M.E. (2006). The relationships among coping with stress, life satisfaction, decision-making styles and decision self-esteem: an investigation with turkish university students, *Social Behavior and Personality: an international journal*, (34),9, 1161-1170.
- Odacı, ., & ıkrıkı, H. (2012). University students’ ways of coping with stress, life satisfaction and subjective well-being, tojce: *The Online Journal of Counselling and Education*, (1), 3

EXTENDED ABSTRACT

In addition to academic and professional development, university education contributes to many characteristics of individuals as social and personal. University students, who move away from their parents and have their own living spaces, become more socialized by recognizing different people and cultures during the education process. Stress is often used with a negative content, ie the negative effects of stress are discussed. However, stress is beneficial as well as harmful. When stress is overdose and strength, it is harmful to human beings and interferes with mental and physiological functions and affects performance and efficiency negatively. Life satisfaction is a summary evaluation of aspects of one's own life, like or not. In other words, life satisfaction is the emotional response or attitude of the person to the whole of life defined as leisure and other non-working time (zdevecioğlu, Aktaş , 2007). Sports education is an educational process that includes theoretical and practical education experiences. In this educational process, the student is given the necessary theoretical knowledge for his / her profession, while the student tries to turn this knowledge into a field of application. One of the most important and priority conditions in the development of the quality of sports education is that the quality of education is sufficient (Aka 2001; Taşocak 2001). Therefore, it is aimed to investigate the relationship between life satisfaction and coping methods of physical education and sports school students providing sports education.

The research group consisted of 150 students from 73 women and 77 men who studied in Siirt and Batman University School of Physical Education and Sports, of which 45 were physical education teachers, 51 were sports managers and 54 were coaches. In order to determine the demographic characteristics of the students, a personal information form was used as a data collection tool. Stress Coping Attitudes Scale which was developed by Özbay and Şahin (1997), which was developed by Özbay (1993) for foreign students studying at university in USA, was used to measure the methods of coping with stress. Diener et al. (1985) developed by Köker (1991) adapted to Turkish life satisfaction scale was used.

In line with the findings of our study, we have reached sources that are related to our subject or closely related. In our study, when we look at whether life satisfaction and stress coping methods sub-dimensions differ according to gender, age, department variables and according to the correlation results between the scales;

It was found that there was a significant difference between the scores of the participants' life satisfaction levels according to the gender variable in favor of women. It can be said that the responsibilities of the women living in the geography living more than men (home, children, etc.) enable students to have high hopes for the future and high life satisfaction. In addition, there was a significant difference in favor of men in the biochemical subscale of escape abstraction, which is one of the subscales of coping with stress scale. Escaping abstraction is described as an individual's desire to turn to a physiological change as a biochemical passive control method (smoking, alcohol consumption etc.) (Düğenci, 2018) can be said to be higher. Another finding is that the participants were in the 23-27 age group in the active planning and escape abstraction, the emotional action subscale of the coping with stress scale subscales, and in the 33 and over age group. Comparison of Perceived Stress Levels of School of Physical Education and Sports Students and Education Faculty ", a significant difference was found in favor of women according to gender variable. Erkmen and Çetin's (2008) study on "the relationship between physical education teachers' coping styles and some variables "was not found to be significant according to the gender variable. On the other hand, Türküm (2001) found significant differences in ways of coping with stress and seeking social support in favor of female students and stated that they had more positive attitudes towards receiving psychological help. In the thesis of "Investigation of stress coping methods and life satisfaction levels of physical education and sports students" by Düğenci (2018), no significant difference was found in life satisfaction levels according to gender variable. However, escaping from the sub-dimensions of coping with stress, emotional action and escaping biochemical results were significant in favor of males. In the same study, it was concluded that the mean scores of the participants who were between the ages of 18-22 and the participants who were between the ages of 23-27 in the biochemical subdimension of escape were different from the mean scores of 27.