

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU İLE EĞİTİM FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ALGILANAN STRES DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI (SİİRT ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ)

COMPARISON OF PERCEIVED STRESS LEVELS AMONG STUDENTS IN SCHOOL OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AND EDUCATION FACULTY (SİİRT UNIVERSITY SAMPLE)

¹Servet REYHAN*, ²Ahmet Ali KARACA

¹Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü, Siirt,
Türkiye

²Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü,
Burdur, Türkiye

*e-mail: reyhan_servet@hotmail.com

ÖZET

Yapılan bu araştırmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu ile eğitim fakültesi öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmada Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu 147 ve Eğitim Fakültesi 215 olmak üzere toplam 362 üniversite öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin belirlenmesinde “Algılanan Stres Ölçeği” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programında Mann Whitney U testi ile tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkenine göre ele alındığı zaman, Eğitim Fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Araştırmada elde edilen bulguların genel olarak literatür ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Sonuç olarak üniversite öğrencilerinde cinsiyet ve öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkenlerinin algılanan stres düzeyi üzerinde önemli birer belirleyici olduğu söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Üniversite öğrencileri, algılanan stres, beden eğitimi ve spor

ABSTRACT

This study was conducted to compare levels of perceived stress among students in school of physical education and sports and education faculty. The sample of the study consisted of 362 students in total 147 of which is student in school of physical education and sports and 215 of which is studying at education faculty of Siirt University. In the determination of students' perceived stress level 'Perceived Stress Scale' was used. Mann Whitney Test in SPSS 22.0 package program was utilized for descriptive analysis. At the end of the study, it was found that female students have higher level of perceived stress compared to male students ($p<0.05$). When handled the variable of school/faculty studied, student at school of physical education and sports have higher level of perceived stress compared to education faculty students ($p<0.05$). Data achieved from the study has generally common features with literature. As a result, it can be said that gender and school/faculty that is studied are important definers on perceived stress level among university students.

Keywords: University students, perceived stress, physical education and sports

JEL CODE: L83

GİRİŞ

İnsanların karşılaştıkları zararlı uyarılara karşı geliştirdikleri tepkiler “stres” olarak tanımlanmaktadır. Stresin ortaya çıkması için organizmanın dengesini bozacak bazı durumların ortaya çıkması gerekmektedir. Stresi tetikleyen faktörlerin başında fizyolojik (travma yaşamak, sıcak veya soğukta bulunmak vb.), psikolojik (duygusal açıdan gerilimler

¹Öğr. Gör. Siirt Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Bölümü

²Öğr. Gör. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü

yaşamak, ailevi sorunlar yaşamak, iç ve dış çatışmalar yaşamak vb.) veya sosyal içerikli (çevresel etkenler, kültürel açıdan değişiklikler vb.) faktörler gelmektedir (Balcıoğlu, 2005).

Stres kavramı, genellikle fiziksel ve psikolojik sağlığı korumaya yönelik alanlarda sıklıkla ele alınan bir konudur. Ancak son yıllarda stres kavramının ekonomi, siyasal bilimler, işletme ve eğitim gibi pek çok alanda da kullanıldığı görülmektedir. Günümüzde yazılı ve görsel medyada stresin tanımına, yönetimine ve azaltılmasına ilişkin haberleri ve bilgileri sıklıkla görmek mümkündür. Ayrıca stres kavramı, günlük yaşamın içerisinde hemen hemen herkes tarafından kullanılmakta olup konuşma dilinin içerisinde de yer almaktadır (Eryılmaz, 2009).

Modern toplum yaşamının ayrılmaz bir parçası haline gelen stres olgusu, insan yaşamını bütün yönleri ile etkilemektedir. Bu kapsamda stres insanın mevcut yaşamsal fonksiyonlarını olumsuz yönde etkilediği gibi, strese uzun süre maruz kalmak insanda değişik sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına da yol açmakta, hatta insanın işlevde bulunmasını ve hayat kalitesini de olumsuz etkilemektedir (Eskin ve ark., 2013). Bunun yanında stres düzeyi yüksek olan bireyler ile yaşantısında sürekli stres olan bireyler genellikle uykusuzluk veya sürekli uyuma isteği, aşırı yemek isteği veya iştahsızlık hissi, alkol ve sigara kullanımı, konuşma güçlükleri gibi problemleri sık sık göstermektedirler (İştar, 2012).

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman spor kavramı, yarışma kazanmaya yönelik olan, fiziksel, zihinsel ve teknik bir çaba gerektiren, izleyenlerde estetik duygusu uyandıran, fizyoloji, biyomekanik ve psikoloji gibi alanlarla iç içe olan bir olgudur (Çoban & Ünveren, 2007). Günümüzde dünyanın birçok ülkesinde spor etkinlikleri insanlar tarafından en sık tercih edilen bedensel etkinlikler arasında yer almakta olup (Dever, 2010), son yıllarda insanların spordan beklentilerinin giderek arttığı belirtilmektedir (Şahin, 2016). İnsanların spordan beklentilerinin artmasının temelinde sporun birçok açıdan faydalı olması gelmektedir. Literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, spora katılımın fiziksel (Çolakoğlu & Karacan, 2006; Heideman ve ark., 2013) ve psikolojik açıdan (Dunn ve ark., 2005; Hamer & Chida, 2009; Şahin, 2015) yararlı olduğu görülmektedir. Bunun yanında yapılan araştırma bulguları spora katılımın genel sağlık kalitesinin artırılmasına ve hastalıkların önlenmesine katkı sağladığını (Gökhan ve ark., 2011; Sigal ve ark., 2007; Yeşil & Altıok, 2012) ve insanların yaşam memnuniyetlerini artırdığını ortaya koymaktadır (Eravsar ve ark., 2014). 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 (Hassmen ve ark., 2000; Ramazanoğlu ve ark., 2005; Şahin ve ark., 2012). Literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, sporun psikolojik açıdan birçok faydası olduğu görülmektedir.

Bilindiği gibi eğitim hayatı insan yaşamında belirli düzeyde strese neden olan bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Meslek hayatına atılım öncesindeki en önemli süreçlerden birisi olan üniversite eğitimi de bazen öğrencilerin stresli günler ve zamanlar yaşamalarına neden olmaktadır. Sporun stres üzerindeki olumlu etkileri göz önünde bulundurulduğu zaman diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenciler ile kıyaslandığı zaman spor bölümü öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin daha düşük olması beklenmektedir. Ancak bu hipotezi doğrulayacak araştırma bulgularının literatürde oldukça sınırlı olduğu görülmüştür. Bu

amaçla, yapılan bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile eğitim fakültesi öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Grubu

Yapılan bu araştırmaya 2015-2016 eğitim ve öğretim yılında Siirt Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğrenim gören 147 öğrenci ile Eğitim Fakültesi'nde öğrenim gören 215 öğrenci olmak üzere toplam 362 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerine ilişkin tanımlayıcı bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| Değişkenler | Alt değişkenler | f | % |
|--------------------|------------------|-----|------|
| Cinsiyet | Kadın | 179 | 49,4 |
| | Erkek | 183 | 50,6 |
| Fakülte/yüksekokul | BESYO | 147 | 40,6 |
| | Eğitim Fakültesi | 215 | 59,4 |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların %49,9'unun kadın, %50,6'sının ise erkeklerden oluştuğu görülmektedir. Araştırmaya katılanların %40,6'sı BESYO'da eğitim görürken, %59,4'ü Eğitim Fakültesi'nde eğitim görmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmıştır. Kullanılan anket iki bölümden oluşmaktadır. Anketin birinci bölümün de öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemeyi amaçlayan iki soru bulunmaktadır. Bu sorular ile öğrencilerin cinsiyet ve öğrenim gördükleri fakülte türünün belirlenmesi amaçlanmıştır. Anketin ikinci bölümünde ise öğrencilerin algılanan stres düzeylerini ölçmeyi amaçlayan "Algılanan Stres Ölçeği" yer almaktadır. Ölçek Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiş, Eskin ve ark., (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır.. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. ASÖ-14'ün puanları 0 ile 56 arasında değişirken, yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir (Eskin ve ark., 2013).

İstatistiksel Analiz

Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Katılımcıların ölçek verilerinden elde ettikleri puanlar analiz edilmeden önce verilerin normal dağılım gösterip göstermediği One Sample Kolmogorov-Smirnov testi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda verilerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir. Bu nedenle katılımcıların cinsiyetlerine ve eğitim gördükleri fakülte/yüksekokullara göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Katılımcıların

demografik bilgilerinin yüzdelerle dağılımlarının belirlenmesinde frekans analizinden yararlanılırken, ölçek puanlarına ilişkin ortalama ve standart sapmaların belirlenmesinde tanımlayıcı istatistiklerden yararlanılmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

| Ölçek boyutları | N | En düşük | En yüksek | X | Ss |
|----------------------------|-----|----------|-----------|-------|-------|
| Yetersiz özyeterlik algısı | 362 | 0 | 24 | 11,66 | 4,645 |
| Stres/rahatsızlık algısı | 362 | 4 | 28 | 15,79 | 4,588 |
| Toplam stres algısı | 362 | 8 | 49 | 27,45 | 6,353 |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların yetersiz özyeterlik algısı, stres/rahatsızlık algısı ve toplam stres algısının orta düzeyde olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Katılımcıların Algılanan Stres Algısı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

| Ölçek boyutları | Cinsiyet | N | X | Ss | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|-----------------------------|----------|-----|-------|-------|-----------------|--------------|---------|------|
| Yetersiz öz yeterlik algısı | Kadın | 179 | 12,03 | 4,801 | 187,43 | 33549,5 | 15317,5 | ,285 |
| | Erkek | 183 | 11,30 | 4,470 | 175,70 | 32153,5 | | |
| Stres/rahatsızlık algısı | Kadın | 179 | 16,60 | 4,986 | 200,63 | 35913,5 | 12953,5 | ,001 |
| | Erkek | 183 | 15,00 | 4,022 | 162,78 | 29789,5 | | |
| Toplam stres algısı | Kadın | 179 | 28,63 | 6,998 | 198,69 | 35565,5 | 13301,5 | ,002 |
| | Erkek | 183 | 26,30 | 5,429 | 164,69 | 30137,5 | | |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre yetersiz öz yeterlik algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), stres/rahatsızlık algısı ve toplam stres algısında ise kadın katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ($p<0,05$) algıya sahip oldukları görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Algılanan Stres Algısı Ölçeği Puanlarının Eğitim Gördükleri Birimlere Göre Karşılaştırılması

| Ölçek boyutları | Eğitim birimi | N | X | Ss | Sıra Ortalaması | Sıra Toplamı | U | P |
|-----------------------------|------------------|-----|-------|-------|-----------------|--------------|---------|------|
| Yetersiz öz yeterlik algısı | BESYO | 147 | 10,52 | 4,714 | 152,52 | 22420,5 | 11542,5 | ,000 |
| | Eğitim Fakültesi | 215 | 12,43 | 4,443 | 201,31 | 43282,5 | | |
| Stres/rahatsızlık algısı | BESYO | 147 | 16,67 | 4,318 | 202,99 | 29840,0 | 12643,0 | ,001 |
| | Eğitim Fakültesi | 215 | 15,19 | 4,680 | 166,80 | 35863,0 | | |
| Toplam stres algısı | BESYO | 147 | 27,19 | 6,153 | 177,96 | 26159,5 | 15281,5 | ,593 |
| | Eğitim Fakültesi | 215 | 27,62 | 6,495 | 183,92 | 39543,5 | | |

Tablo incelendiğinde, katılımcıların eğitim gördükleri fakülte/yüksekokullara göre toplam stres algısı düzeylerinin istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0,05$), yetersiz öz yeterlik algısında Eğitim Fakültesi'nde eğitim gören katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek algıya sahip olduğu ($p<0,05$), stres/rahatsızlık algısında ise BESYO'da eğitim gören katılımcıların istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek algıya sahip olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman, araştırmaya katılan öğrencilerin yetersiz öz yeterlik algılarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık stres algısı ile toplam stres puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre, erkek öğrenciler ile kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin stres algıları ile toplam stres düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Literatürde cinsiyet değişkeninin stres üzerinde etkili olduğuna dair bulgular yer almaktadır (Eraslan & Dunn, 2015; Olf ve ark., 2007). Araştırma bulgularımızı destekleyen ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, erkek öğrencilerle kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırma sonunda kadınların erkeklere göre daha düşük stres düzeyine sahip olmalarının temelinde kadınların erkeklere göre daha sakin, rahat ve sorunları tolere edilebilir olmalarının yattığı belirtilmiştir (Alpertonga, 2014). Batıgün & Kayış (2014) tarafından yapılan benzer bir araştırmada, kadın ve erkek üniversite öğrencilerinde stres oluşumunu etkileyen unsurların farklılık gösterdiği, özellikle kadın öğrencilerde stres oluşumunu etkileyen unsurların erkek öğrencilerden daha fazla olduğu belirlenmiştir. Araştırmada elde edilen bulgular ve literatürde yer alan araştırma bulguları değerlendirildiği zaman, üniversite öğrencilerinde cinsiyetin algılanan stres üzerinde önemli bir belirleyici olduğu, algılanan stres

düzeyinin kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu, bunun temelinde kadın ve erkek öğrencilerin farklı psikolojik özelliklere sahip olmalarının yattığı söylenebilir.

Öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkenine göre ele alındığı zaman, öğrencilerin toplam stres düzeylerinin fakülte/yüksekokul türüne göre anlamlı farklılık göstermediği, buna karşılık beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile kıyaslandığı zaman eğitim fakültesi öğrencilerinin yetersiz öz yeterlik algılarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stres algılarının ise eğitim fakültesi öğrencilerine kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

Stresle baş etmede; “spor yapmanın önemi, düzenli yapılan sporların duyguları ve düşünceleri olumlu etkilediği; endişeyi azalttığı ve hatta yok ettiğini, psikolojik yönde bakıldığında kendine olan saygıyı arttırdığı bilinmektedir (Alpertonga, 2014). Buna karşılık yapılan bu araştırmada eğitim fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde, eğitim fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin teorik derslere ek olarak uygulama derslere de yoğun bir biçimde dâhil olmalarının, buna paralel olarak sadece zihinsel açıdan değil aynı zamanda bedensel açıdan da yorulmalarının yattığı düşünülebilir.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri ile kıyaslandığı zaman eğitim fakültesi öğrencilerinin yetersiz öz yeterlik algılarının daha yüksek olmasının temelinde, eğitim fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yükseköğretime özel yetenek sınavı ile girmelerinin, bu kapsamda özellikle mesleki açıdan öz yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olmalarının yattığı düşünülebilir. Türk (2009) tarafından yapılan benzer bir çalışmada da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yükseköğretime özel yetenek sınavı ile alındığını, bu nedenle beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin mesleki anlamda deneyim ve öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Literatürde yer alan benzer çalışmalarda da üniversite öğrencilerinin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre öz yeterlik algılarının farklılık gösterdiği bulunmuştur (Kahyaoğlu & Yangın, 2007; Ekinci, 2015).

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve öğrenim görülen fakülte türüne göre algılanan stres düzeylerinin incelendiği bu araştırmada algılanan stres düzeyinin kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde kadın ve erkeklerin psikolojik yapılarının farklılık göstermesinin yattığı düşünülmüş, elde edilen bu sonucun literatür ile paralellik gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır. Öğrenim görülen fakülte/yüksekokul değişkenine göre ele alındığı zaman eğitim fakültesi öğrencileri ile kıyaslandığı zaman beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde beden eğitimi ve spor yüksekokulunda sadece teorik değil, aynı zamanda uygulama derslerinde yoğun olarak yer almasının, bu durumun da öğrencilerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan yıpratmasının yattığı düşünülmüştür. Bunun yanında araştırmada eğitim fakültesi öğrencilerinin öz yeterlik algılarının düşük olduğu bulunmuş, bu sonucun ortaya çıkmasında eğitim fakültesi öğrencilerine kıyasla beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin

üniversiteye özel yetenek sınavı ile girmelerinin, buna paralel olarak öz yeterlik bakımından eğitim fakültesi öğrencilerine göre daha donanımlı olmalarının yattığı düşünülmüştür.

KAYNAKLAR

- Alpertonga H. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Kaygı ve Stres Düzeylerinin Belirlenmesine Yönelik Bir Alan Araştırması: Trakya Üniversitesi*. Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Edirne.
- Balcıoğlu, İ. (2005). Stres Kavramı ve Tarihsel Gelişimi. *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Sempozyum Dizisi*, 47, 09-12.
- Batıgün, A. D., & Kayış, A. A. (2014). Stress Factors Among University Students: A Study on Interpersonal Relationship Style and Problem Solving Abilities. *H. U. Journal of Education*, 29(2), 69-80.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Çoban, B., Ünveren, A. (2007). *Beden Eğitimi ve Oyun Öğretimi*. Oğuzhan Zirek (Editör). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Çolakoğlu, F. F., & Karacan, S. (2006). Genç Bayanlar İle Orta Yaş Bayanlarda Aerobik Egzersizin Bazı Fizyolojik Parametrelere Etkisi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 14(1), 277-284.
- Dever, A. (2010). *Spor Sosyolojisi*. İstanbul: Başlık Yayınları.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, H. O. (2005). Exercise Treatment For Depression: Efficacy And Dose Response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), 1-8.
- Ekinci, N. (2015). Öğretmen Adaylarının Öğrenme Yaklaşımları ve Öğretmen Özyeterlik İnançları Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(1), 62-76.
- Eraslan, M., & Dunn, B. L. (2015). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 179-185.
- Eravsar, H., Acar, G., Erdoğan, B. S., & Sahin, A. (2014). Examining the Relationship Between Life Satisfaction and Tennis As a Serious Leisure Activity. *The Online Journal of Recreation and Sport*, 3(2), 24-28.
- Eryılmaz, A. (2009). Ergenlik Döneminde Stres ve Başa Çıkma. *Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(2), 20-37.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Gökhan, İ., Kürkçü, R., Devecioğlu, S., & Aysan, H.A. (2011). Yüzme Egzersizinin Solunum Fonksiyonları, Kan Basıncı ve Vücut Kompozisyonu Üzerine Etkisi. *Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi*, 2(1), 35-41.
- Hamer, M., & Chida, Y. (2009). Physical Activity And Risk of Neurodegenerative Disease: A Systematic Review of Prospective Evidence. *Psychological Medicine*, 39(1), 3-11.
- Hassmen, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.

- Heidemann, M., Mølgaard, C., Husby, S., Schou, A. J., Klakk, H., Møller, N. C., Holst, R., & Wedderkopp, N., (2013). The Intensity of Physical Activity Influences Bone Mineral Accrual in Childhood: The Childhood Health, Activity And Motor Performance School (the CHAMPS) Study. Denmark, *BMC Pediatrics*, 13(32), 1-9.
- İştar, E. (2012). Stres ve Verimlilik İlişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Kahyaoğlu, M., & Yangın, S. (2007). İlköğretim Öğretmen Adaylarının Mesleki Özyeterliliklerine İlişkin Görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 15(1), 73-84.
- Olf, M., Langeland, W., Draijer, N., & Gersons, B. P. (2007). Gender Differences in Posttraumatic Stress Disorder. *Psychological Bulletin*, 133(2), 183.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu M. F., Demirel E. T., Ramazanoğlu M. O., & Altungül O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 153-157.
- Sigal, R. J., Kenny, G. P., Boulé, N. G., Wells, G. A., Prud'homme, D., Fortier, M., et al. (2007). Effects of Aerobic Training, Resistance Training, or Both on Glycemic Control in Type 2 Diabetes: A Randomized Trial. *Annals of Internal Medicine*, 147(6), 357-369.
- Şahin, A. (2015). Engellilerde Sosyal Gelişim Yetersizlikleri: Sosyalleşme Sürecinde Sporun Faydaları. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 2(3), 20-28.
- Şahin, A. (2016). Sporda Fair Play Kavramı: Fair Play'in Önemi. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 3(1), 25-30.
- Şahin, M., Yetim, A. A., & Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Türk, N. (2009). *Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenlerinin Mesleklerine İlişkin Öz Yeterlilik Düzeylerinin İncelenmesi (Nevşehir İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde.
- Yeşil, P., & Altıok, M. (2012). Kardiyovasküler Hastalıkların Önlenmesi ve Kontrolünde Fiziksel Aktivitenin Önemi. *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, 3, 39-48.

EXTENDED ABSTRACT

Stress is defined as the reaction that people foster against harmful-stimulatory when encountered. For stress to emerge, some conditions which ruins organism balance should happen. Initiating stress factors are mainly counted as physiological factors (go through a trauma, staying in hot or cold etc), psychological factors (having tension emotionally, familial problems, inner or inter-personal conflict etc) or social content factors (environmental factors, changes in culture etc). (Balcıoğlu, 2005).

The concept of stress is an issue that commonly used in areas for protecting physical and psychological health. But lately the concept of stress has been used in many areas such as economy, political sciences, business management and education. Nowadays, it is possible to see the news and information related to definition, management and lowering of stress in written and visual media. Furthermore, the concept of stress is used by almost everyone in daily life and takes place in colloquial language(Eryılmaz, 2009). That stress phenomenon happening an inseperable part of modern life affects the human in all aspects. In this content, both stress affects present vital functions negatively, and to be exposed to stress for a long

time causes different health problems, even it affects people performing and affects life-quality adversely. (Eskin ve ark., 2013). In addition, people who have high level of stress and people who have constant stress in their daily life go through problems such as insomnia, chronic narcolepsy, excessive eating habits or anorexia, alcohol and cigarettes consumption and difficulty in speaking. (İştar, 2012).

As known, education life is evaluated as an issue that causes stress. University education which is one of the most important periods before beginning a career sometimes causes students to have stressful days and times. When positive effect of sports is considered, low- level of stress is expected. But there is considerably restricted data that can verify this hypothesis in literature. So ,this study was aimed at comparing level of perceived stress of students at physical education and sports and education faculty.

362 students in total 147 of which is school of physical education and sports student of Siirt University and 215 of which studies at education faculty of Siirt University attended to the study voluntarily. Survey was used as data collection tool. The survey that was used consisted of two parts. In the first part of survey, there are two questions aiming at definition of demographical features of students. Definition of gender and type of school/ faculty were aimed via these questions. In the second part of the survey, 'Perceived Stress Scale' takes place to measure perceived stress levels of students. The scale was developed by Cohen, Kamarck&Mermelstein (1983) and adapted to Turkish by Eskin and et al(2013). Perceived Stress Scale, consisting of 14 items in total, was designed to measure what degree they perceive stress for some conditions in life. Participants evaluate each item varying between "Never (0)" and "Very Often(4) in 5-item likert type scale. 7 of items including positive statement are reverse-scored. While PSS-14 scores range between 0 and 56, high score signals high level of perceived stress. (Eskin and at al, 2013).

SPSS 22.0 package program was used to analyze the data obtained. Before analyzing the scores of scale data, the data was analyzed to see whether normal distribution via OneSampleKolmogorov-Smirnov test. At the end of the analysis performed, it was found that the data didn't show normal distribution. So Mann Whitney U test was used to compare scale scores according to participants' gender and type of school/ faculty studied. In the determination of percentage distribution of participants' demographical features, frequency analysis was used, definitive statistics was utilised for average and standard deviation related to scale scores.

At the end of the study insufficient self-efficacy perception, stress/discomfort perception and total stress perception was found in normal-level. According to stress variable, there is no significant difference of insufficient self-efficacy perception of participants, on the other hand stress perception and total stress perception show statistically significant difference according to gender variable. The data obtained showed that female students have higher level of stress perception and total stress compared to male students.

When examined type of school/educated studied variable, total stress levels didn' t show significant difference according to type of school/educated studied, on contrary education faculty students have higher level of insufficient self-efficacy perception compared to

Servet Reyhan, Ahmet Ali Karaca

Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu İle Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Karşılaştırılması (Siirt Üniversitesi Örneği)

Comparison of Perceived Stress Levels Among Students in School of Physical Education and Sports and Education Faculty (Siirt University Sample)

physical education and sports students. physical education and sports students have higher levels of stress perception compared to education faculty students.

As a result, according to gender and type of school/faculty studied, perceived stress level examining in this study found that perceived stress level was in female participants favor. Differences in psychological features of male and female may lead to this result, it was concluded that the result of this study have parallels with the literature. Perceived stress level of physical education and sports students was found higher compared to education faculty students. Taking place in both theoretical and practice lessons in school of physical education and sports may lead to physical and psychological attrition for physical education and sports students. In addition, insufficient self-efficacy level of education faculty students was found low. This result may come from physical education and sports students enter the school by a special talent test. In parallel, physical education and sports students are more qualified compared to education faculty students according to self-efficacy.