

## SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BİREYLERDE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARININ KARŞILAŞTIRILMASI

### COMPARISON OF STYLES OF COPING WITH STRESS IN SPORTS AND NON- SPORTS INDIVIDUALS

\*Süleyman ÖZTÜRK<sup>1</sup>, Ali Dursun AYDIN<sup>1</sup>

\*e-mail: [slymnztrk1@gmail.com](mailto:slymnztrk1@gmail.com)

<sup>1</sup>Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliği  
Anabilim Dalı Burdur, Türkiye

#### ÖZET

Yapılan bu araştırmada genç bireylerde spora katılım değişkenine göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırma tarama modelinden yararlanılmış olup, araştırmaya 53 kadın ve 58 erkek olmak üzere toplam 111 kişi katılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının belirlenmesinde ‘‘Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği’’ kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS 22.0 programında Independent T Test ve One Way ANOVA analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda katılımcıların stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşımı kullanma düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ( $p<0.05$ ). katılımcıların spor yapma durumlarına göre stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımı kullanma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu görölmüştür ( $p<0.05$ ). Bunun yanında katılımcıların spor yapma sürelerine göre stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı kullanma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğu bulunmuştur ( $p<0.05$ ). Sonuç olarak, gençlerde spora katılımın ve spor yapma süresinin stresle başa çıkma tarzlarını etkilediği söylenebilir.

**Keywords:** Spor, stresle başa çıkma, cinsiyet

**JEL KODU:** L83

#### ABSTRACT

In this study, it was aimed to compare the styles of coping with stress according to the variable of participation in sports in young individuals. The survey model was used, and a total of 111 persons, including 53 women and 58 men, participated in the research. ‘The Scale of Ways of Coping with Stress’ was used to determine the stress coping styles of the individuals who participate in the research. In the analysis of the data obtained, Independent T Test and One Way ANOVA analyses were used in SPSS 22.0 program. At the end of the study, it was found that the level of using the submissive approach in coping with stress of the participants showed a significant difference according to gender ( $p<0.05$ ). It was seen that there was a significant difference between the levels of using self-confident approach, optimistic approach and submissive approach in coping with stress according to the participants’ sports status ( $p<0.05$ ). In addition, it was found that there was a significant difference between the levels of using the self-confident approach in coping with stress according to the years of participating in sports ( $p<0.05$ ). As a result, it can be said that youth participation in sports and the year of being involved in sports affect their coping styles with stress.

**Anahtar Kelimeler:** Sport, coping with stress, gender

**JEL CODE:** L83

#### GİRİŐ

İnsanların günlük yaşamlarında sıklıkla duydukları terimlerin başında ‘‘stres’’ gelmektedir. İnsanlar günlük yaşam döngüsü içerisinde sıklıkla stres yaratan unsurlara maruz kalmakta, bazı insanlar stresin üstesinden gelirken, bazı insanlar da stresin altında ezilebilmektedir

(Gümüşbaş, 2008). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman stres olgusu “insanların üzerlerinde algıladıkları gerginlik ya da baskı hali” şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanların günlük hayat döngülerinde değişime neden olan birçok hareket ya da olay strese zemin hazırlamaktadır (Doğan & Eser, 2013). Diğer bir tanıma göre stres “insanların herhangi bir fiziksel ya da psikolojik uyaran karşısında gerekli uyumu sağlamak için fiziksel ve ruhsal açıdan tepki göstermesi” şeklinde tanımlanmaktadır (Özkaya ve ark., 2008). İnsan yaşamında stres akut ve kronik olarak iki şekilde kendisini göstermektedir. Akut stres; genellikle kısa süreli olan, bazen heyecan verici ya da uyarıcı olan bir stres türüdür. Kronik streste ise stres yaratan unsurların sürekliliği söz konusudur. Bu nedenle kronik stres yaşayan bireylerin zaman içerisinde stresi ortadan kaldırmak için çözüm aramaları gerekmektedir (Sarıçam, 2012). Bunun yanında bazen stres unsurları belirli aralıklar ile insan hayatına girmekte, ya da arka arkaya gelen olumsuz yaşam olayları stresin ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Belirli aralıklar ile ortaya çıkan söz konusu stres “episodik stres” olarak ifade edilmektedir (Canpolat, 2006).

İnsanlarda strese neden olan faktörler temel olarak “stresör” şeklinde ifade edilmektedir. İnsan yaşamında bazı stresörler önemli ya da anlamlı olabilmektedir. Stresörlerin olumlu ya da birey için anlamlı olması yaşadığı sosyal çevre ve aile yapısı ile yakından ilişkilidir. Bunun yanında stresörler insanların yaşamlarına uyum sağlamalarına destek olan içsel ve dışsal uyaranlar olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla stresörler dış çevreden gelebileceği gibi bireyin talepleri doğrultusunda da ortaya çıkabilmektedir (Balcı, 2014). Bireysel stresörler temel olarak sahip olunan kişilik özellikleri, mizaç, huy ve karakter olarak sıralanmaktadır (Akbaş, 2018). Bir diğer bireysel stresör ise bireyin ekonomik durumu olarak karşımıza çıkmaktadır. Yapılan birçok çalışmada da ekonomik unsurların önemli bir stresör olduğu belirtilmektedir (Efilti % Çetin-Özden, 2015; Akten, 2018). Çevresel stresörler ise genellikle sosyal çevre ve iş yaşamı ile ilişkili stres kaynakları olarak karşımıza çıkmaktadır. Söz konusu stresörlerin başında iş yükü, çalışma saatleri, işin risk düzeyi, çalışma ortamının fiziki koşulları, örgüt kültürü, iş ve role ilişkin unsurlar, çalışanlar ve yöneticiler ile ilişkiler gelmektedir (Erdal, 2009).

İnsanlar stresör ile karşılaştıkları zaman stresin evreleri de başlamaktadır. Stres evrelerinin başında “alarm aşaması” gelmektedir. Bu aşama aynı zamanda insanların “stresör” olarak tanımladıkları unsurları algıladıkları evredir. Alarm evresinde insan vücudu kendisini stres şartlarına hazırlamaktadır. Bu süreçte organizmanın verdiği tepkilerin başında göz bebeklerinde büyüme, stres hormonu salgılama, kan basıncının yükselmesi ve terleme gelmektedir (Akbaş, 2018; Aytacı, 2009). Stresin ikinci evresini “direnc aşaması” oluşturmaktadır. Bu evrede birey organizmanın dengesini korumak için stresle mücadele etmeye başlamaktadır. Stresin son evresini ise “tükenme aşaması” oluşturmaktadır. Birey tükenme aşamasına gelmiş ise stresle başa çıkamadığı sonucu karşımıza çıkmaktadır. Bu evrenin uzun sürmesi durumunda bir takım fiziksel, psikolojik ve fizyolojik sağlık sorunları ortaya çıkabilmektedir (Usta, 2012; Aytacı, 2009).

Stres olgusu insanların birçok özelliğini ve günlük yaşam döngülerini etkilemektedir (Ceylan, 2005). Bu kapsamda insanlarda stresin hem olumlu hem de olumsuz sonuçları olduğu görülmektedir. Stres genellikle olumsuz sonuçları beraberinde getiren bir olgu olarak düşünülse de olumlu stresin yaşama sevincini ve yaşam doyumunu arttırdığı görülmektedir. İnsanlarda olumlu stres genellikle istenilen olumlu gelişmelere ve beklentilere (evlenme, iş yerinde terfi etme vb.) paralel olarak ortaya çıkmaktadır. Olumsuz stresin ortaya çıkmasında ise günlük yaşam döngüsü içerisinde karşılaşılan sorunlar ve üzücü olaylar (işsiz kalma, yakınına kaybetme vb.) yatmaktadır. Olumsuz stres ise bireyin kendine olan güven duygusunu

zedelemektedir (Canpolat, 2006). Bunun yanında stres olgusu farklı psikolojik sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalarda stres ile depresyon (Ali-Ahmed % Çerkez, 2020; Yang ve ark., 2015; Khan & Khan, 2017; Stroud ve ark., 2008) ve anksiyete (Uskun ve ark., 2008) arasında anlamlı ilişkiler olduğu rapor edilmiştir. Bunun yanında uzun vadede stresin fobi oluşumuna, karamsarlığa, motivasyon kaybına, unutkanlığa ve hafıza kaybına neden olduğu belirtilmektedir (Erdal, 2009). Kronik stresin yaşam doyumunu azalttığı da görülmektedir. Yapılan çalışmalarda uzun süreli stres yaşayan insanlarda yaşam doyumunun azaldığı belirtilmektedir (Civitci, 2015; Tariq, 2012; Güner ve ark., 2014; Bano & Malik, 2014; Dhillipan ve ark., 2022; Lee ve ark., 2016).

Stres olgusu birtakım fizyolojik sağlık sorunlarının da ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Söz konusu sağlık sorunlarının başında göğüs kafesinde ağrı, hipertansiyon, kalpte ritim bozuklukları, çarpıntı, kalp krizi, iç salgı bezleri ile ilişkili sağlık sorunları ve bağışıklık sisteminin zayıflaması gelmektedir (Erdal, 2009). Stresin beraberinde getirdiği diğer sorunlar ve tepkiler ise “davranışsal tepkiler” şeklinde karşımıza çıkmaktadır. Strese paralel olarak ortaya çıkan davranışsal tepki ve problemler daha fazla yeme davranışı, saldırganlık, bedensel görünüm sorunları ile daha fazla ilgilenme, alkol ve diğer zararlı maddeleri kullanma eğilimi şeklinde sıralanmaktadır (Özmen & Önen, 2005).

İnsanlar özellikle olumsuz stresle karşı karşıya kaldıkları zaman stresle başa çıkmanın yollarını aramaktadırlar. İnsanların stresle başa çıkma yolları aramalarının temelinde hem yaşadıkları olumsuzluklara karşı adapte olma düşüncesi hem de psikolojik yapıyı koruma güdüsü yatmaktadır. Bunun yanında insanlar stres yaratan unsurların uzun süreli kaygıya dönüşmemesi için de stresle başa çıkma yolları aramaktadırlar (Aydın, 2008). Kavramsal açıdan ele alındığı zaman stresle başa çıkma “bireyin stresle mücadele edebilmek için ortaya koyduğu fiziksel, duygusal, davranışsal ve psikolojik çabalar” şeklinde tanımlanmaktadır (Balcı, 2014). Stresle başa çıkmada kullanılan stratejiler temel olarak kendine güvenli yaklaşım, sosyal destek arama, çaresiz yaklaşım, iyimser yaklaşım ve kabullenici yaklaşımdır. Kendine güvenli yaklaşımda birey stres kaynağı ile güçlü bir biçimde mücadele etmeye çalışmaktadır. Çaresiz yaklaşımda birey strese neden olan unsurlar ile mücadele edemeyecek düzeye gelmekte, buna paralel olarak stresin egemenliği altına girmektedir. Kabullenici yaklaşımı benimseyen birey genellikle kadercı bir tavır sergilemekte, buna bağlı olarak stresin beraberinde getirdiği olumsuzluklar ile yaşamaya devam etmektedir. İyimser yaklaşımda birey stresle mücadele için otokontrol geliştirmekte ve mantıklı çözüm yolları aramaktadır. Sosyal destek arama yaklaşımında ise birey hem strese neden olan unsurları ortaya çıkarmak hem de stresle mücadele etmek için baka insanlardan sosyal destek alma yoluna gitmektedir (Özdemir ve ark., 2011).

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman insanların günlük yaşam döngüleri içerisinde sıklıkla strese maruz kaldıkları, stresle başa çıkmada bazı yöntemler kullandıkları görülmektedir. Stresle başa çıkmada aktif yöntemler kullanılmasına katkı sağlayan unsurların başında insanların psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyecek aktivitelere katılmaları önemli bir konudur. Bu noktada özellikle spora katılımın psikolojik sağlığı koruduğu (Graupensperger ve ark., 2021; Siefken ve ark., 2019; Naghibi ve ark., 2012; Zar ve ark., 2018) ve stres oluşumunu engellendiği görülmektedir. Bunun yanında spora katılımın stresle başa çıkmada da koruyucu role sahip olduğu belirtilmektedir (Feyzkhademi ve ark., 2010; Köroğlu & Yiğiter, 2016; Asztalos ve ark., 2012). Ancak yapılan literatür taraması sonunda genellikle spora katılımın stres üzerindeki etkisinin incelendiği görülmekte olup, spora katılımın stresle başa çıkma tarzları ile ilişkisinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu

gözlendi. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada spor yapan ve yapmayan genç bireylerin stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması amaçlanmıştır.

## YÖNTEM

### Araştırma Modeli

Gençlerde spor yapma durumu ve farklı demografik değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının incelendiği bu çalışmada “Tarama Modeli” kullanılmıştır. Tarama modeli temel olarak anket ve ölçeklerin kullanıldığı, araştırmacıların çalışma kapsamında oluşturduğu hipotez ve alt problemlere yanıtlar aradığı, bunun yanında büyük örneklem gruplarının çalışmaya konu olan özelliklerinin bazı değişkenlere (yaş, cinsiyet, medeni durum, gelir düzeyi, eğitim durumu vb.) göre incelendiği araştırma modeli olarak bilinmektedir (Can, 2014).

### Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Yapılan bu araştırmanın evrenini 18-25 yaş aralığında yer alan genç bireyler meydana getirmekte olup, araştırma evreni hem spor yapan hem de düzenli spor yapma alışkanlığı olmayan gençlerden medyana gelmektedir. Araştırmanın örneklem grubu ise düzenli olarak spor yapan ve yapmayan, 18-25 yaş aralığında yer alan 53 kadın ve 58 erkek olmak üzere toplam 111 bireyden meydana gelmiştir. Araştırmanın örneklem grubunun belirlenmesinde tesadüfü örneklem seçim tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmaya katılan bireyler herhangi bir yerleşim yeri ya da bölge ile sınırlandırılmamış, veri toplama sürecinde online veri toplama yöntemi kullanıldığı için katılımcıların farklı yerleşim yerlerinden çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubunu oluşturan bireylerin demografik dağılımları Tablo 1’de sunulmuştur.

**Tablo 1. Araştırmaya Katılan Bireylerin Demografik Özellikleri**

Değişken	Alt Değişken	f	%
Cinsiyet	Erkek	58	52.3
	Kadın	53	47.7
Medeni Durum	Evli	32	28.8
	Bekar	79	71.2
Öğrenim Durumu	İlköğretim	5	4.5
	Lise	16	14.4
	Üniversite (2 Yıllık)	42	37.8
	Üniversite (4 Yıllık)	39	35.1
	Yüksek Lisans	3	2.7
	Doktora	6	5.4
Gelir Durumu	0 – 1500	11	9.9
	1501 – 3000	9	8.1
	3001 – 6000	25	22.5
	6001 – 9000	14	12.6

	9000 ve Üzeri	52	46.8
Spor yapıyor musunuz?	Spor Yapıyorum	43	38.7
	Spor Yapmıyorum	68	61.3
Spor Yaşı	0 Yıl	45	40.5
	0 – 1 Yıl	27	24.3
	1 Yıl ve Üzeri	39	35.1

### Veri Toplama Araçları

Yapılan bu çalışmada örneklem grubunda bulunan bireylerin demografik özelliklerinin belirlenmesinde kişisel bilgi formundan yararlanılmış olup, kişisel bilgi formunda bulunan maddeler ile katılımcıların cinsiyetlerine, spor yapma durumlarına ve sporla ilgilenme yıllarına ilişkin bulgulara ulaşılması amaçlanmıştır. Araştırmaya katılan gençlerde stresle başa çıkmada kullanılan yöntemlerin belirlenmesinde Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır. Folkman & Lazarus tarafından geliştirilmiş olan ölçek yapı itibarıyla 4'lü likert türündedir. Ölçeğin 30 maddelik formunun Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışmasını Şahin & Durak (1995) gerçekleştirmiştir. Şahin ve Durak tarafından yapılan çalışmada ölçeğin kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama olmak üzere toplam beş alt boyuttan oluştuğu rapor edilmiştir. Ölçek alt boyutlarına ilişkin iç tutarlık katsayılarının iyimser yaklaşım alt boyutunda 0.49-0.68, kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda 0.62-0.80, çaresiz yaklaşım alt boyutunda 0.64-0.73, boyun eğici yaklaşım alt boyutunda 0.47-0.72 ve sosyal destek arama alt boyutunda 0.45-0.47 arasında olduğu bulunmuştur. Ölçeğin 8.,10.,14., 16., 20., 23., 26. maddeleri kendine güvenli yaklaşım alt boyutunu, 2, 4., 6., 12., 18. maddeleri iyimser yaklaşım alt boyutunu, 3., 7., 13., 15., 21., 24. maddeleri çaresiz yaklaşım alt boyutunu, 5., 7., 13., 15., 21., 24. maddeleri boyun eğici yaklaşımı ve 1., 9., 29., 30. maddeleri ise sosyal destek arama alt boyutunu belirlemede kullanılmaktadır (Temel ve ark., 2007).

### İstatistiksel Analiz

Yapılan bu çalışmanın analiz aşamasında SPSS 22.0 programı kullanılmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin ölçeklerden elde ettikleri puanlara ilişkin sonuçların belirlenmesinde frekans analizi kullanılırken, demografik değişkenlere göre ölçek puanlarının karşılaştırılmasında Independent T Test ile One Way ANOVA analizinden yararlanılmıştır.

### BULGULAR

**Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması**

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	Mean	Standart Sapma	t	df	Sig. (2-tailed)
Kendine Güvenli Yaklaşım	Erkek	58	2,0983	0,65631	1,480	109	<b>0,142</b>
	Kadın	53	1,9088	0,69227			
Kendine Güvensiz	Erkek	58	1,3707	0,66308	-1,189	109	<b>0,237</b>

Yaklaşım	Kadın	53	1,5236	0,69123			
İyimser Yaklaşım	Erkek	58	1,8474	0,60222	0,735	109	<b>0,464</b>
	Kadın	53	1,7566	0,69932			
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	Erkek	58	1,1328	0,60426	-2,216	109	<b>0,029</b>
	Kadın	53	1,3899	0,61754			
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	Erkek	58	1,8707	0,61459	0,577	109	<b>0,565</b>
	Kadın	53	1,8019	0,64181			

T testi sonuçlarına göre; cinsiyete göre alt puanların boyun eğici çaresi yaklaşım hariç diğerleri arasında anlamlı bir fark yoktur. Kadınların erkeklere nazaran daha az kendine güvenli olduğu tespit edilmiş olmasına rağmen bu fark anlamlı değildir. Bununla birlikte, erkekler kadınlardan daha az kendine güvensiz yaklaşım sergilemektedir ama bu fark anlamlı bir fark değildir. Dahası, erkekler kadınlara göre daha iyimser yaklaşım sergilemesine rağmen bu farklılık da anlamlı değildir. Kadın – erkek arasında boyun eğici çaresiz yaklaşım sergilerken anlamlı bir fark bulunmuştur. Kadınların erkeklere nazaran daha fazla boyun eğici çaresiz yaklaşım sergilediği görülmüştür. Sosyal destek arama yaklaşımında kadınların erkeklere kıyasla daha az sosyal desteğe ihtiyacı olduğu görülmesine karşın bu farklılık da anlamlı değildir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 3. Katılımcıların Spor Yapma Durumlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması**

Alt Boyutlar	Spor yapıyor musunuz?	N	Mean	Standart Sapma	t	df	Sig. (2-tailed)
Kendine Güvenli Yaklaşım	Spor Yapıyorum	43	2.2752	,60080	3,469	109	<b>0,001</b>
	Spor Yapmıyorum	68	1.8387	,67235			
Kendine Güvensiz Yaklaşım	Spor Yapıyorum	43	1.3198	,68155	-1,541	109	<b>0,126</b>
	Spor Yapmıyorum	68	1.5221	,66878			
İyimser Yaklaşım	Spor Yapıyorum	43	1.9860	,61163	2,400	109	<b>0,018</b>
	Spor Yapmıyorum	68	1.6890	,64985			
Boyun Eğici Çaresiz Yaklaşım	Spor Yapıyorum	43	1.0705	,56481	-2,556	109	<b>0,012</b>
	Spor Yapmıyorum	68	1.3725	,63096			
Sosyal Destek	Spor Yapıyorum	43	1.8837	,62524	,613	109	<b>0,541</b>

Arama Yaklaşımı	Spor Yapmıyorum	68	1.8088	,62908
-----------------	-----------------	----	--------	--------

T testi sonuçlarına göre spor yapan katılımcıların spor yapmayan katılımcılara göre kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve boyun eğici çaresiz yaklaşım sergileme sırasında anlamlı bir fark vardır. Diğer ölçeklerde anlamlı bir fark yoktur. Spor yapan katılımcılar spor yapmayanlara göre daha fazla kendine güvenme eğilimindedir. Bununla birlikte spor yapmayan katılımcılar spor yapanlara kıyasla daha fazla kendine güvensiz katılımcılardır fakat bu anlamlı bir fark değildir. Spor yapan katılımcılar spor yapmayanlara göre daha fazla iyimser yaklaşım içindedir aynı zamanda anlamlı bir aralarında anlamlı bir fark bulunmaktadır. Spor yapmayan bireyler spor yapanlara göre anlamlı olarak daha fazla boyun eğici çaresiz yaklaşım sergilemektedir. Spor yapanlar daha fazla sosyal destek arama yaklaşımı sergilerken spor yapmayan daha az sosyal destek arama eğilimindedir lakin bu fark anlamlı değildir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 4. Katılımcıların Spor Yaşlarına Göre Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması**

Alt Boyutlar	Grup, Ortalama ve Standart Sapma Sonuçları				Anova Sonuçları					
	Grup	N	Mean	Standart Sapma	Kareler Toplamı	df	Kareler Ortalaması	F	Sig.	
Kendine Güvenli Yaklaşım	0-1 Yıl	45	1,8000	0,70942	Grup arası	3,846	2	1,923	4,455	<b>0,014</b>
	0-1 yıl	27	2,0370	0,53775	Grup İçi	46,620	108	0,432		
	1 yıl ve üzeri	39	2,2274	0,66802	Toplam	50,467	110			
	Total	111	2,0078	0,67734						
	0-1 Yıl	45	1,5361	0,69014	Grup arası	2,196	2	1,098	2,452	0,091
Kendine Güvensiz Yaklaşım	0-1 yıl	27	1,5648	0,59381	Grup İçi	48,359	108	0,448		
	1 yıl ve üzeri	39	1,2532	0,69271	Toplam	50,554	110			
	Total	111	1,4437	0,67793						
	0-1 Yıl	45	1,6778	0,64628	Grup arası	2,467	2	1,234	3,037	0,052
	0-1 yıl	27	1,7241	0,69744	Grup İçi	43,864	108	0,406		
İyimser Yaklaşım	1 yıl ve üzeri	39	2,0051	0,58126	Toplam	46,331	110			
	Total	111	1,8041	0,64899						
	0-1 Yıl	45	1,3296	0,68395	Grup arası	1,029	2	0,515	1,341	0,266
	0-1 yıl	27	1,3210	0,45037	Grup İçi	41,445	108	0,384		
	1 yıl	39	1,1248	0,64048	Toplam	42,474	110			

	ve üzeri									
	Total	111	1,2556	0,62139						
	0-1 Yıl	45	1,7889	0,67200	Grup arası	,247	2	0,123	,311	0,733
Sosyal Destek Arama Yaklaşımı	0-1 yıl 1 yıl ve üzeri Total	27 39 111	1,8333 1,8974 1,8378	0,56755 0,61963 0,62582	Grup İçi Toplam	42,834 43,081	108 110	0,397		

Tablo incelendiği zaman spor yaşı değişkenine göre katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarının kendine güvenli yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre, bir yıl ve daha uzun süredir spor yapan bireylerin diğer katılımcılara kıyasla stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandığı bulunmuştur ( $p<0.05$ ).

### TARTIŞMA VE SONUÇ

Yapılan bu çalışmada kadın ve erkeklerin stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşım sergileme düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ulaşılan sonuçlara göre erkekler ile kıyaslandığında kadınların stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşım sergileme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında erkekler ile kıyaslandığı zaman kadınların daha duygusal olmalarının ve stresle başa çıkmada aktif başa çıkma yöntemlerini kullanamamalarının yattığı düşünülebilir. Yapılan çalışmalarda da kadınların duygusal oldukları, bu durumun da stresle başa çıkma tarzları üzerinde belirleyici olduğu vurgulanmaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada üniversite öğrencilerinde stresle başa çıkma tarzları üzerinde etkili olan demografik değişkenlerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu araştırmada erkekler ile kıyaslandığı zaman kadınların stresle başa çıkmada kaçınma-soyutlanma (duygusal-eylemsel) stratejisini daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Özcan-Özkan, 2018). Üniversite gençliği üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. İlgili çalışmada erkeklere kıyasla kadınların stresle başa çıkmada dine sığınma ile kaçma-soyutlanma stratejisini daha fazla kullandıkları bulunmuştur (Mutlu, 2017).

Gençler üzerinde yürütülen diğer bir çalışmada erkek ve kadınların stresle başa çıkmada kullandıkları stratejiler arasında bazı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Söz konusu araştırmada kadınlara kıyasla erkeklerin stresle başa çıkmada iyimser yaklaşımı daha fazla kullandığı, kadınların ise erkeklere kıyasla stresle başa çıkma sürecinde boyun eğici yaklaşımı daha fazla kullandıkları rapor edilmiştir (Otrar ve ark., 2002). Erkeklere kıyasla kadınların stresle başa çıkma sürecinde aktif başa çıkma tarzlarını daha düşük düzeyde kullanmalarında erkeklere kıyasla kadınların stres yaratan unsurlara daha maruz kalmalarının da etkili olduğu söylenebilir. Yapılan çalışmalarda da kadınlarda strese neden olan unsurların daha fazla olduğu ve erkeklere kıyasla kadınların algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Kaur & Sandhu, 2016; Lee & Padilla, 2014).

Yapılan bu çalışmada spor yapma durumlarına ve sporla ilgilenme yıllarına göre katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bu kapsamda spor yapan bireylerin spor yapmayan katılımcılara göre stresle başa çıkmada



kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandığı bulunmuştur. Bunun yanında spor yapma yılları arttıkça katılımcıların stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandığı görülmüştür. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde spora katılımın psikolojik yapıyı güçlendirmesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalarda da spora katılımın mental sağlığı koruduğu ve geliştirdiği görülmektedir (Alpaslan, 2012; Salar ve ark., 2012; Başar & Sarı, 2018). Bunun yanında yapılan çalışmalarda spora katılımın stresle aktif başa çıkmaya katkı sağlayan psikolojik sağlamlığı geliştirdiği belirtilmektedir (Nas, 2019).

Araştırma sonuçları ile paralellik gösteren bir çalışmada spora katılımın stresle başa çıkma stratejileri üzerindeki etkileri incelenmiştir. Meta-analiz çalışması şeklinde yürütülen araştırmanın sonunda düzenli olarak spora katılımın insanların stresle başa çıkmalarına katkı sağladığı bulunmuştur (Chong ve ark., 2011). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada spora katılımın stres yönetimi üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu çalışmaya düzenli olarak spor yapan 26 birey ile spor yapma alışkanlığı olmayan 16 kişi katılmıştır. Araştırmanın sonunda spor yapma alışkanlığı olmayan kişiler ile kıyaslandığında düzenli olarak spor yapan katılımcıların stres yönetimi konusunda daha başarılı oldukları tespit edilmiştir (Kerr & Vlaswinkel, 1995).

Sonuç olarak, spor katılım ve cinsiyet unsurunun stresle başa çıkma tarzları üzerindeki etkilerinin ele alındığı bu çalışmada katılımcıların stresle başa çıkma sürecinde kullandıkları stratejilerin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ortaya çıkan sonuçlara göre erkekler ile kıyaslandığında kadınların stresle başa çıkmada boyun eğici yaklaşımı daha çok kullandıkları bulunmuş, bunun temelinde kadınların erkeklere kıyasla daha duygusal olmalarının ve strese daha fazla maruz kalmalarının yattığı düşünülmüştür. Bu görüşün ve araştırmada ulaşılan sonucun literatür ile benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir. Bunun yanında katılımcıların spora katılımlarının ve ilgilenme yıllarının stresle başa çıkma tarzlarını olumlu yönde etkilediği bulunmuş, ortaya çıkan sonuçlara göre spora katılım düzeyi arttıkça katılımcıların stresle başa çıkmada kendine güvenli yaklaşımı daha fazla kullandıkları görülmüştür. Bunun temelinde yatan nedenlerin başında ise spora katılımın mental sağlığı korumasının ve psikolojik sağlamlığı artırmasının yattığı düşünülmüştür.

## KAYNAKLAR

- Akbaş, S. (2018). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri: Pamukkale üniversitesinde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Akten, Ö. (2018). *Üniversite öğrencilerinin stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Lefkoşa.
- Ali Ahmed, S., & Çerkez, Y. (2020). The impact of anxiety, depression, and stress on emotional stability among the university students from the view of educational aspects. *Journal of Educational Psychology-Propositos y Representaciones*, 8(3), 1-9.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3), 181-185.
- Asztalos, M., Wijndaele, K., De Bourdeaudhuij, I., Philippaerts, R., Matton, L., Duvigneaud, N., & Cardon, G. (2012). Sport participation and stress among women and men. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(4), 466-483.
- Aydın, H. (2008). *Ergenlerin kişilik özelliklerinin stresle başa çıkma ve bazı özlük niteliklerine göre karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Aytaç, S. (2009). İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi. *Uludağ Üniversitesi İİBF*, 1, 34.

- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü*. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Bano, S., & Malik, S. (2014). Effect of occupational stress on life satisfaction among private and public school teachers. *Journal of Independent Studies and Research-Management, Social Sciences and Economics*, 12(1), 17-27.
- Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Can, A. (2014). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkililiği*. Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Ceylan, M. (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Chong, C. S., Tsunaka, M., & Chan, E. P. (2011). Effects of yoga on stress management in healthy adults: a systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 17(1), 32.
- Çivitci, A. (2015). Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 205, 271-281.
- Dhillipan, A., Manoj, R., & Athreya, A.G. (2022). Impact of perceived stress on life satisfaction among food delivery workers. *Gis Science Journal*, 9(6), 362-372.
- Doğan, B., & Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Ejovoc (Electronic Journal of Vocational Colleges)*, 3(4), 29-39.
- Efiliti, E., & Özden, E. Ç. (2015). Polis meslek yüksek okulu öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ve stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi*, (5), 458-476.
- Erdal, M.B. (2009). *İşletmelerde stres kaynakları, sonuçları ve yönetim teknikleri ve bir uygulama*. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Feyzkhademi, A., Hajipoor, S., Azimi, S., & Jalalian, M. (2010). Effects of sports participation on Psychological stress in Female students in region 3 of Kermanshah. *Journal of American Science*, 6(11), 438-441.
- Graupensperger, S., Sutcliffe, J., & Vella, S. A. (2021). Prospective associations between sport participation and indices of mental health across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 50(7), 1450-1463.
- Gümüşbaş, B. (2008). *Stresle başa çıkma yolları eğitim programının ilköğretim 2. Kademe öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Güner, F., Çiçek, H., & Can, A. (2014). Banka çalışanlarının mesleki stres ve tükenmişlik düzeylerinin iş doyumu ve yaşam doyumu düzeyleri ile ilişkisi. *Uluslararası Alanya İşletme Fakültesi Dergisi*, 6(3), 59-76.
- Kaur, J., & Sandhu, K. K. (2016). Psychological capital in relation to stress among university students. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 7(3), 323.
- Kerr, J. H., & Vlaswinkel, E. H. (1995). Sports participation at work: An aid to stress management?. *International Journal of Stress Management*, 2(2), 87-96.
- Khan, S., & Khan, R. A. (2017). Chronic stress leads to anxiety and depression. *Ann Psychiatry Ment Health*, 5(1), 1091.

- Köroglu, M., & Yigiter, K. (2016). Effects of swimming training on stress levels of the students aged 11-13. *Universal Journal of Educational Research*, 4(8), 1881-1884.
- Lee, J., Kim, E., & Wachholtz, A. (2016). The effect of perceived stress on life satisfaction: The mediating effect of self-efficacy. *Ch'ongsonyonghak yongu*, 23(10), 29.
- Lee, D. S., & Padilla, A. M. (2014). Acculturative stress and coping: gender differences among Korean and Korean American university students. *Journal of College Student Development*, 55(3), 243-262.
- Mutlu, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin özel yaşam alanlarına yönelik umut düzeyleri ile stresle başa çıkma tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Naghbi, F., Alizadh, M., Haghghi, H., Salimi, M., Hesam, Z., & Hesam, A. A. (2012). The study of the effects of sport, cultural and artistic activities on student's mental health and their social intimacy. *Life Sci J*, 9, 30-35.
- Nas, H. (2019). *Lise öğrencilerinde sportmenlik, öz-yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., & Şirin, A. (2002). Türkiye'de öğrenim gören Türk ve akraba topluluk öğrencilerinin stres kaynakları, başa çıkma tarzları ile ruh sağlığı arasındaki ilişki üzerine bir araştırma. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 2(2), 473-506.
- Özkan-Özcan, B. (2018). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stillerinin stres düzeyi, stresle başetme yöntemleri ve farklı demografik özelliklere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Yakın Doğu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Lefkoşa.
- Özdemir, S., Sezgin, F., Kaya, Z., & Reçepoğlu, E. (2011). İlköğretim okulu öğretmenlerinin stresle başa çıkma tarzları ile kullandıkları mizah tarzları arasındaki ilişki. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 3(3), 405-428.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., & Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi Dergisi*, 15(1), 163-179.
- Özmen, M., & Önen, B. (2005 Aralık). Stresle Başa Çıkma Yolları. *İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açından Stres ve Çareleri Sempozyum*, ss. 171-180
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Sarıçam, H. (2012). *İş sağlığı ve güvenliği kapsamında hemşirelerin karşılaştığı risk ve tehlikelerin iş stresi düzeyleri üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Siefken, K., Junge, A., & Laemmle, L. (2019). How does sport affect mental health? An investigation into the relationship of leisure-time physical activity with depression and anxiety. *Human Movement*, 20(1), 62-74.
- Stroud, C. B., Davila, J., & Moyer, A. (2008). The relationship between stress and depression in first onsets versus recurrences: a meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, 117(1), 206.
- Şahin, N.H., & Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Tariq, Q. (2012). Impact of financial stress on life satisfaction. *Asian Journal of Social Science & Humanities*, 1, 139-148.
- Temel, E., Bahar, A., & Çuhadar, D. (2007). Öğrenci hemşirelerin stresle baş etme tarzları ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 2(5), 107-118.

- Uskun, E., Kişioğlu, A. N., & Ozturk, M. (2008). Stress and its effects on depression and anxiety among undergraduates. *Primary Care and Community Psychiatry, 13*(2), 73-82.
- Usta, N. (2012). *İş stresinin ilköğretim okullarında görev yapan yöneticilerin davranışlarına etkisi: Edirne ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Yang, L., Zhao, Y., Wang, Y., Liu, L., Zhang, X., Li, B., & Cui, R. (2015). The effects of psychological stress on depression. *Current Neuropharmacology, 13*(4), 494-504.
- Zar, A., Alavi, S., Hosseini, S. A., & Jafari, M. (2018). Effect of sport activities on the quality of life, mental health, and depression of the individuals with disabilities. *Iran J Rehabil Nurs, 4*(3), 31-39.

### EXTENDED ABSTRACT

‘Stress’ has been the most of the terms that people often hear in their daily lives. People are frequently exposed to stressors in their daily life cycle, while some people overcome stress, some people can be overwhelmed by stress (Gümüşbaş, 2008). When considered conceptually, the phenomenon of stress is defined as ‘the state of tension or pressure that people perceive on them’. Many movements or events that cause changes in people’s daily life cycles pave the ground for stress (Doğan and Eser, 2013: 29). According to another definition, stress is defined as ‘people’s physical and mental reaction to any physical or psychological stimulus to ensure the necessary adaptation’ (Özkaya et al., 2008).

The phenomenon of stress affects many characteristics and daily life cycles of people (Ceylan, 2005). In this context, it is seen that stress has both positive and negative consequences in humans. Although stress is generally thought of as a phenomenon that brings negative consequences, it is seen that positive stress increases the joy of life and life satisfaction. Positive stress in humans generally emerges in parallel with desired positive developments and expectations (marriage, promotion at work, etc.). Problems which are encountered in the daily life cycle and sad events (being unemployed, losing a loved one, etc.) lie in the emergence of negative stress. Negative stress damages the self-confidence of the individual (Canpolat, 2006).

People look for ways to overcome the stress, especially when faced with negative stress. The basis of people’s search for ways to cope with stress lies both the idea of adapting to the negativities they experience and the motivation to protect the psychological structure. In addition, people seek ways to cope with stress so that stressors do not turn into long-term anxiety (Aydın, 2008). When considered conceptually, coping with stress is defined as ‘the physical, emotional, behavioral and psychological efforts of the individual to cope with stress’ (Balcı, 2014). Strategies that are used to cope with stress are basically self-confident approach, seeking social support, helpless approach, optimistic approach and submissive approach. In the self-confident approach, the individual tries to cope with the source of stress in a strong way. In the helpless approach, the individual comes to the level that he cannot fight the factors that cause stress, and in parallel, he enters into the domination of stress. The individual who adopts a submissive approach generally exhibits a fatalistic attitude, and accordingly continues to live with the negativities that are brought by stress. In the optimistic approach, the individual develops self-control and seeks logical solutions to struggle stress. In the approach of seeking social support, the individual seeks social support from other people in order to both reveal the factors that cause stress and also fight stress (Özdemir et al., 2011).

When the information in the literature is evaluated, it is seen that people are frequently exposed to stress in their daily life cycles and they use some methods to cope with stress. One

of the factors contributing to the use of active methods in coping with stress is the important issue which is the participation of people in activities that will positively affect their psychological health. At this point, it is seen that especially participation in sports protects psychological health (Graupensperger et al., 2021; Siefken et al., 2019; Naghibi et al., 2012; Zar et al., 2018) and prevents the formation of stress. In addition, it is stated that participation in sports also has a protective role in coping with stress (Feyzkhademi et al., 2010; Koroğlu and Yiğiter, 2016; Asztalos et al., 2012). However, at the end of the literature review, it is seen that the effect of sports participation on stress is generally examined, and it has been observed that the studies dealing with the relationship between sports participation and styles of coping with stress are limited. In this study, it was aimed to compare the stress coping styles of young individuals who do and do not do sports.

'The Survey Model' was used in this study; in which young people's sports status and styles of coping with stress according to different demographic variables were examined. The survey model is known as a research model in which basically using questionnaires and scales, researchers look for answers to hypotheses and sub-problems created within the scope of the study, besides, the characteristics of large sample groups that are the subject of the study are examined according to some variables (age, gender, marital status, income level, education level, etc.) (Can, 2014). The population of this research is composed of young individuals between the ages of 18-25, and the population of the research constitutes the young people who both do sports and do not have the habit of doing sports regularly. The sample group of the study consisted of a total of 111 individuals, including 53 women and 58 men, in the 18-25 age range, who regularly do or do not do sports. Random sample selection technique was used to determine the sample group of the study. The individuals participating in the research were not limited to any settlement or region, and the participants were included in the study from different settlements since the online data collection method was used in the data collection process. The Scale of Ways of Coping with Stress (SWCS) was used to determine the methods used to cope with stress in the young people who participate in the study. SPSS 22.0 program was used in the analysis phase of this study. As frequency analysis was used to determine the results of the scores obtained by the individuals participating in the research from the scales, Independent T Test and One Way ANOVA analysis were used to compare the scale scores according to demographic variables. At the end of the study, it was found that the ways of coping with stress of the participants showed a difference according to the variables of gender, status of doing sports and years of being involved in sports.