




Geliş Tarihi/Received: 11.10.2021

Kabul Tarihi/Accepted: 14.12.2021

DOI: 10.29228/roljournal.57641

## SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN ÖZ YETERLİKLERİ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA DAVRANIŞLARININ İNCELENMESİ

 Dr. Öğr. Üyesi Sermet TOKTAŞ


Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

E-Posta: sermettoktas@hotmail.com

 Dr. Öğr. Üyesi Ferhat ÇİFÇİ

Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

E-Posta: fcifci@artvin.edu.tr

 Doç. Dr. Abdurrahman DEMİR

Artvin Çoruh Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

E-Posta: ademir@artvin.edu.tr

### ÖZET

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültelerinde öğrenimini sürdüren üniversite öğrencilerinin algıladıkları öz yeterlik düzeyleri ve stresle başa çıkma davranış puanlarının cinsiyet ve egzersiz yapma değişkenleri açısından incelenmesi ve öğrencilerin öz yeterlik ve stresle başa çıkma davranış puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırmaya, 2021-2022 Akademik yılında, spor bilimleri fakültelerinde okuyan yaşları 18 ile 23 arasında değişen 130 kadın, 274 erkek olmak üzere toplam 404 katılımcı katılmıştır. Katılımcıların yaş ortalaması  $20.39 \pm 1.45$ 'tir. Katılımcıların seçiminde "kolayda örnekleme" yöntemi kullanılmıştır. Araştırma "Genel Öz Yeterlik Ölçeği" ve "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmada ikili grupların karşılaştırılmasında t-testi, çoklu grupların karşılaştırılmasında tek yönlü anova analizi ve ilişki analizinde ise pearson korelasyon testi kullanılmıştır. Araştırmada, egzersiz yapma değişkeni açısından genel öz yeterlik ölçeği toplam puanlarının düzenli olarak egzersiz yapan ve ara sıra egzersiz yapan katılımcılar lehine anlamlı bir farkın olduğu, spor bilimleri fakültelerindeki öğrencilerin stresle başa tüm alt boyutları ve genel öz yeterlik puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ve araştırmaya katılan katılımcıların genel öz yeterlik ölçeği toplam puanları ile stresle başa çıkma davranışları alt boyutları arasında genel öz yeterlik toplam puanları ile kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama, alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım arasında da negatif yönlü ilişki olduğu gözlemlenmiştir. Sonuç olarak, düzenli egzersiz yapan spor bilimleri fakültelerinin ilgili bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin genel öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu ve egzersiz ile öz yeterlik arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, algılanan öz yeterliğin stresle başa çıkmada belirleyici bir faktör olduğu bulunmuştur.

**Anahtar Kelimeler:** Beden Eğitimi, öz yeterlik, spor, stres,

### INVESTIGATION OF THE SELF-EFFICIENCY AND THE BEHAVIORS OF COATING WITH STRESS OF STUDENTS FACULTY OF SPORTS SCIENCES

#### ABSTRACT

The aim of this study is to examine the perceived self-efficacy levels and stress coping behavior scores of university students studying at faculties of sports sciences and physical education and sports schools in terms of gender and exercise variables, and to determine the relationship between students' self-efficacy and stress coping behavior scores. A total of 404 participants, 130 women and 274 men, aged between 18 and 23, studying at the School of Physical Education and Sports, participated in the study in the 2021-2022 academic year. The mean

age of the participants was  $20.39 \pm 1.45$ . The "convenience sampling" method was used in the selection of the participants. "General Self-Efficacy Scale" and "Styles of Coping with Stress Scale" were used in the research. In the study, t-test was used to compare paired groups, one-way anova analysis to compare multiple groups, and Pearson correlation test was used for relationship analysis. In the study, it was found that there was a significant difference in favor of the total scores of the general self-efficacy scale in terms of the exercise variable in favor of the participants who exercise regularly and exercise occasionally, all sub-dimensions of coping with stress and general self-efficacy of physical education and sports school students. There was no significant difference between the scores of the participants, and the general self-efficacy scale total scores of the participants and the sub-dimensions of coping with stress were not significantly different from the general self-efficacy total scores and the self-confident approach, optimistic approach, and seeking social support, desperate approach, and submissive approach, a negative relationship was also observed. As a result, it has been revealed that the general self-efficacy levels of the students studying at the faculties of sports sciences and physical education and sports colleges who exercise regularly are high, and there is a relationship between exercise and self-efficacy. In addition, perceived self-efficacy was found to be a determining factor in coping with stress.

**Keywords:** Physical Education, self-efficacy, sport, stress

## GİRİŞ

Üniversite yaşamı, gençlere hayata atılım öncesinde iyi bir eğitim, keşfedecekleri farklı yaşam tarzları ve sosyal ortamlar sunarken (Ceyhan ve ark., 2009) onların duygusal ve mental iyi oluşunu tehdit eden birçok olumsuz deneyimi de bünyesinde barındırmaktadır (Serlachius ve ark., 2007). Bu olumsuz deneyimler üniversite gençliğinde kaçınılmaz olarak yoğun bir strese neden olmaktadır (Sheila ve ark., 2002). Stres, bireyin başa çıkamadığı ya da çıkmakta zorlandığı olaylar karşısında bedensel, sosyal ve ruhsal uyumunun bozulması durumu (Köknel, 1997), fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklarla sonuçlanan olumsuz bir olgudur (Laudo, 2001). Bu olgu, kişisel hayatı olumsuz etkilemekle (Emhan ve Çayır, 2010) birlikte onların eğitim ortamındaki performansını da azaltmaktadır (Khaleghi ve Najafabadi, 2015). Benzer şekilde Aştı ve ark., (2005) karşılaşılan güçlüklerle etkili bir şekilde başa çıkılamamasının gençlerin başarısını, sosyal ilişkilerini, iletişim ve etkileşimini olumsuz etkileyerek sorunlar yaşamalarına sebep olduğunu belirtmişlerdir.

White ve ark. (2000), insanların strese maruz kaldıklarında sorunlarla daha iyi mücadele edebilmeleri için stresle başa çıkma becerileriyle donatılmaları gerektiğini ifade etmiştir. Başa çıkma, stresi azaltmak ya da ortadan kaldırmak amacıyla gösterilen bilişsel ve davranışsal çabaların tamamıdır (Rasti, 2009). Tekin ve ark. (2019) stresin aşırı derecede fazla olduğu ortamlarda stresle başa çıkabilen kişilerin stresin ortaya çıkardığı olumsuzluklardan daha az etkilendiği belirtmiştir. Asıcı ve Uygur (2017) stresle başa çıkma sürecini etkileyen birçok faktörün etkilediğini vurgulamıştır. Bu faktörlerden biri de algılanan öz yeterlik kavramıdır (Khaleghi ve Najafabadi, 2015). Nitekim Bandura da (1977) öz yeterliğin, stresle ilişkili olduğunu ve vücudun fizyolojik tepkilerini etkilediği rapor etmiştir.

Öz yeterlik, kişinin bir işi ya da görevi başarılı bir şekilde yapabilmesi için gerekli niteliklerin kendinde bulunduğuna dair inancını ifade eden bir terimdir (Bandura, 1989). Kişinin yaşamını etkileyen olay ya da durumları gerçekleştirme konusundaki inançlarını ifade eder (Khaleghi ve Najafabadi, 2015). Öz yeterlik kuramında temel unsur, kişinin eylem ve davranışları yapabileceğine dair olan inancıdır (Bandura, 1997). Kişinin istenilen bir görevi başarılı bir şekilde tamamlama konusunda sahip olduğu öz güven olarak da tanımlanmaktadır. İnsanların kendileri için belirledikleri hedefleri, bu hedeflere ulaşmak için gösterdiği çabanın yanında başarısız durumundaki tepkilerini de etkilemektedir. Başka ifadeyle, kişinin stresle başa çıkma düzeyinin bir yansımasıdır ve stresin olumsuz etkilerini azaltır (Bandura, 2002; Zulkosky, 2009). Cicognani (2011) daha yüksek öz yeterliğin stresle başa çıkma ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğu belirtirken Khaleghi ve Najafabadi (2015) da öz yeterlik algısı yüksek olan kişilerin daha az stres yaşadıklarını ortaya koymaktadır. Yapılan araştırmalar da insanların öz yeterlik inançları ve sonuçlar üzerindeki kontrolleri stres ve olası sonuçlarında önemli bir rol oynadığını ileri sürmüştür (Abouserie 1994; Wiedenfeld ve ark. 1990; Shelley ve Pakenham 2004). Düzenli egzersiz yapmanın öz yeterlik algısını geliştirdiği ve stresle başa çıkma konusunda etkili olduğu yapılan araştırmalarda belirtilmektedir (McAuley, 1994; Azizi, 2011). Ayrıca Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği (ISSP, 1992), egzersizin stresi azaltmada en etkili yöntemlerden biri olduğunu belirtmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri, sporla iç içe oldukları ve düzenli egzersiz yaptıkları var sayıldığından dolayı araştırmamızın katılımcı grubu bu öğrencilerden seçilmiştir.

Tüm bu bilgiler ışığında egzersiz yapan bireylerin öz yeterlik düzeylerinin yapmayanlara göre daha yüksek olduğu ve öz yeterliği yüksek olan bireylerin de stresle başa çıkma konusunda daha iyi oldukları araştırmanın hipotezidir. Bu bağlamda bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültelerinde öğrenimini sürdüren üniversite öğrencilerinin algıladıkları öz yeterlik düzeyleri ve stresle başa çıkma davranış puanlarının cinsiyet ve egzersiz yapma değişkenleri açısından incelenmesi ve öğrencilerin öz yeterlik ve stresle başa çıkma davranış puanları arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

## **YÖNTEM**

### **Araştırma modeli**

Bu araştırma, spor bilimleri fakültelerinin ilgili bölümlerinde okuyan üniversite öğrencilerinin öz yeterliklerinin stresle başa çıkma davranışlarına etkisini belirlemek amacıyla yürütülen betimsel bir araştırmadır. Betimsel araştırma, var olan bir durumda en az iki ya da

daha fazla değişken arasında birlikte değişimin olup olmadığını, eğer varsa bu değişimin düzeyini ortaya koymak amacıyla yürütülen bir araştırma modelidir (Karasar, 2015).

### **Araştırma grubu**

Araştırmaya, 2021-2022 akademik yılında spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören 404 katılımcı dahil edilmiştir. Katılımcıların 130'u kadın, 274'ü erkektir. Yaşları 18 ile 23 arasında değişmekte ve yaş ortalaması  $20.39 \pm 1.45$ 'tir. Araştırmada katılımcılar, "kolayda örnekleme" yöntemi kullanılarak belirlenmiş ve gönüllülük esası çerçevesinde katılmıştır. Araştırmada katılımcılara 15-25 Eylül 2021 tarihleri arasında ulaşılmıştır. Veri toplama araçları, sınıf ortamında katılımcılara verilmiş ve doldurmaları sağlanmıştır.

### **Veri toplama araçları**

Araştırmada üniversite öğrencilerinin öz yeterlik düzeyini belirlemek amacıyla "Genel Öz Yeterlik Ölçeği", stresle başa çıkma tarzlarını ortaya koymak amacıyla ise "Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği" kullanılmıştır.

### **Stresle başa çıkma tarzları ölçeği**

Araştırmada, katılımcıların stresle başa çıkma tarzlarını saptamak amacıyla Lazarus ve Folkman (1980) tarafından geliştirilen ve Şahin ve Durak'ın (1995) Türk toplumu için uyarladığı 'stresle başa çıkma tarzları ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek, beş alt faktörlü olup 30 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 'tamamen doğru', 'orta düzeyde doğru', 'biraz doğru', 'tamamen yanlış' şeklinde 4'lü likert biçiminde bir yapıya sahiptir. Ölçekte sadece alt faktörler puanlanmaktadır. Bir faktörden alınacak yüksek puan, katılımcıların stresle başa çıkmada o tarzı daha fazla kullandığının göstergesidir. Ölçeğin kendine güvenli yaklaşım alt faktörü için cronbach alpha iç tutarlık katsayısı .80, sosyal desteğe başvurma alt faktörü için .47, iyimserlik alt faktörü için .68, çaresiz yaklaşım alt faktörü için .73, boyun eğici yaklaşım alt faktörü için ise .72 bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995). Bu çalışma için ise sırasıyla .74, .64, .85, .87 ve .64 olarak hesaplanmıştır.

### **Genel öz yeterlik ölçeği**

Araştırmada katılımcıların öz yeterlik düzeylerini belirlemek amacıyla Schwarzer ve Jarusalem (1979) tarafından geliştirilen ve Türkçe uyarlama çalışması Aypay (2010) tarafından yapılan 'genel öz yeterlik ölçeği' kullanılmıştır. Ölçek, 4'lü likert formda ve 10 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci alt faktörü 'çaba ve direnç', ikinci alt faktörü ise 'yetenek ve güven' olarak adlandırılan iki alt faktörü bulunmaktadır. Ölçek, hem toplam puan hem alt faktör puanları hesaplanarak değerlendirilmektedir. Bu araştırmada sadece genel

ölçek puanı kullanılmıştır. Ölçekten alınacak yüksek puanlar katılımcının yüksek öz yeterlik algısına sahip olduğunu gösterirken alınacak düşük puanlar ise katılımcının düşük öz yeterlik algısına sahip olduğunu göstergesidir. Ölçeğin güvenilirliği, cronbach alpha iç tutarlık katsayısı ile değerlendirilmiş ve .83 olarak hesaplanmıştır (Aypay, 2010). Bu çalışma için ise .79 olarak bulunmuştur.

### Verilerin analizi

Araştırmada verilerin çözümlenmesi öncesi frekans, ortalama gibi betimsel istatistiklere bakılmış ve verilerin normal dağılıp dağılmadığı çapıklık ve basıklık değerleri ile incelenmiştir. Verilerin normal dağılması nedeniyle ikili karşılaştırmalarda 't testi', üç ya da daha fazla değişkenin karşılaştırılmasında 'tek yönlü ANOVA' ve değişkenler arasındaki ilişkiye 'pearson korelasyon testi' kullanılmıştır. Araştırmada analizler SPSS bilgisayar programı aracılığıyla yapılmış olup, anlamlılık düzeyi .05 alınmıştır.

### BULGULAR

Araştırmaya dahil edilen katılımcıların %32.2'si kadın, %67.8'i erkektir. Katılımcıların %9.9'u hiç egzersiz yapmadıklarını, %57.4'ü ara sıra egzersiz yaptıklarını, %32.7'sinin de düzenli egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. %12.4'ünün antrenörlük eğitimi, %73.3'ünün beden eğitimi ve spor öğretmenliği, %14.4'ünün de spor yöneticiliği bölümünde öğrenim görmektedir. Ayrıca katılımcıların %21.8'i bir, %42.6'sı iki, %15.8'i üç, %19.8'i ise dördüncü sınıftadır.

**Tablo 1. Katılımcıların egzersiz yapma durumuna göre genel öz yeterlik puanlarına ilişkin analiz sonuçları**

Değişkenler	Gruplar	n	Ort.	ss	F	p	Anlamlı Fark
Egzersiz yapma durumu	Hiç yapmama(A)	40	28.15	8.89	29.80	.000*	A-B
	Ara sıra yapma(B)	232	30.05	5.24			A-C
	Düzenli yapma(C)	132	31.21	4.80			B-C

\* p< .05

Araştırmada egzersiz yapma durumu açısından katılımcıların genel öz yeterlik ölçeği toplam puanlarının farklılaşma durumuna tek yönlü ANOVA testi ile bakılmıştır (Tablo 1). Buna göre egzersiz yapma durumu açısından düzenli ve ara sıra egzersiz yapan katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p= .000).

**Tablo 2. Katılımcıların cinsiyetine göre stresle başa çıkma alt boyutları ve genel öz-yeterlik puanlarına ilişkin analiz sonuçları**

	Gruplar	n	Ort.	ss	t	p
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	<b>Erkek</b>	274	21,9416	3,94610	0.412	,681
	<b>Kadın</b>	130	21,7692	3,89302		
<b>İyimser Yaklaşım</b>	<b>Erkek</b>	274	14,3723	3,04787	0.606	,545
	<b>Kadın</b>	130	14,1846	2,58134		
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	<b>Erkek</b>	274	19,0146	4,97022	0.793	,428
	<b>Kadın</b>	130	19,4462	5,39604		
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	<b>Erkek</b>	274	13,1314	3,53075	0.354	.723
	<b>Kadın</b>	130	13,2769	4,47390		
<b>Sosyal Destek Arama</b>	<b>Erkek</b>	274	11,6715	1,89122	1.027	.305
	<b>Kadın</b>	130	11,8769	1,85111		
<b>Genel Öz-Yeterlik</b>	<b>Erkek</b>	274	31,5693	5,53483	1.750	.081
	<b>Kadın</b>	130	30,4615	6,72627		

Tablo 2 incelendiğinde araştırmada hem stresle başa çıkma tüm alt boyut ortalama puanları hem de genel öz yeterlik ortalama puanı açısından kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>.05$ ).

**Tablo 3. Katılımcıların stresle başa çıkma alt boyut puanları ile genel öz-yeterlik toplam puanına ilişkin korelasyon analizi sonuçları**

Stresle Başa Çıkma Alt Boyutları		Genel Öz-Yeterlik Toplam Puanı
<b>Kendine Güvenli Yaklaşım</b>	r	.608**
	p	.000
	n	404
<b>İyimser Yaklaşım</b>	r	.435**
	p	.000
	n	404
<b>Çaresiz Yaklaşım</b>	r	-.280**
	p	.000
	n	404
<b>Boyun Eğici Yaklaşım</b>	r	-.166**
	p	.001
	n	404
<b>Sosyal Destek Arama</b>	r	.202**
	p	.000
	n	404

Araştırmaya katılan öğrencilerin genel öz yeterlik ölçeği toplam puanları ile stresle başa çıkma davranışları alt boyut puanları arasında ilişki olma durumu incelenmiş ve analiz sonuçları Tablo 3'te gösterilmiştir. Bu sonuçlara göre genel öz-yeterlik toplam puanları ile kendine güvenli yaklaşım ( $r=.608$ ;  $p=.000$ ), iyimser yaklaşım ( $r=.435$ ;  $p=.000$ ) ve sosyal destek arama ( $r=.202$ ;  $p=.000$ ) alt boyutları arasında pozitif yönlü ilişki olduğu; çaresiz yaklaşım ( $r=-.280$ ;  $p=.000$ ) ve boyun eğici yaklaşım ( $r=-.166$ ;  $p=.001$ ), arasında da negatif yönlü ilişki olduğu bulunmuştur.

## TARTIŞMA

Bu araştırmanın amacı, spor bilimleri fakültelerinde öğrenimini sürdüren üniversite öğrencilerinin algıladıkları öz yeterlik düzeylerinin stresle başa çıkma davranışları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Araştırma sonucunda düzenli egzersiz yapan katılımcıların öz yeterlik düzeylerinin egzersiz yapmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu bulunmuştur. Yani, öz yeterlik düzeyi yüksek çıkan katılımcıların stresle daha iyi mücadele ettikleri ortaya çıkmıştır. Bu durumda düzenli egzersizin öz yeterlik algısını olumlu anlamda geliştirdiği ve bunun sonucu olarak da stresle daha iyi baş etmelerini sağladığı söylenebilir.

Literatüre bakıldığında egzersiz yapmanın öz yeterliğe olumlu etkisinin olduğu araştırmalar vardır. 702 üniversite öğrencisi üzerinde yapılan, fiziksel aktivitenin akademik öz yeterliğe etkisinin incelendiği bir araştırmada, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin düşük ve orta fiziksel aktivite düzeyine sahip olanlara kıyasla akademik öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Öztop, 2018). Aynı şekilde Yarar ve ark. (2020) yaptıkları araştırmada fiziksel aktif olan öğrencilerin olmayanlara göre akademik öz yeterliklerinin daha yüksek, anksiyete düzeylerinin ise daha düşük olduğunu bulmuştur. Reigal ve ark. (2014) yaşları 14-7 arasında değişen 2079 öğrenci ile yürütmüş olduğu çalışmada fiziksel olarak aktif olanların olmayanlara kıyasla genel öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut araştırma da tüm bu araştırmalarla paralellik göstermektedir.

Araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin genel öz yeterlik algı puanları arasında herhangi bir fark olmadığı bulunmuştur. Literatürde cinsiyet değişkenine göre öz yeterlik algılarını inceleyen araştırmalarda farklı sonuçlar olduğu görülmektedir. Örneğin, Durdukoca (2010) sınıf öğretmenliği bölümünü okuyan öğrencilerle yürüttüğü araştırmada erkek öğrencilerin algıladıkları akademik öz yeterliklerinin kadınlara göre önemli düzeyde daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Sarı ve ark. (2011) ise yaptıkları araştırmada kadın öğrencilerin genel öz yeterlik puanlarının daha yüksek olduğunu rapor etmiştir. Bu araştırmalar mevcut araştırma sonuçlarını desteklememektedir. Bu durumun hem kadın katılımcıların hem erkek katılımcıların beden eğitimi ve spor ile ilgili bölümleri okumalarının yanında düzenli olarak egzersiz yapmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu araştırmanın bir diğer sonucu da egzersiz yapan üniversite öğrencilerinin stresle daha iyi baş ettikleridir. Literatür incelendiğinde lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerinin daha iyi olduğu

görülmektedir (Böke, 2018). Aynı şekilde beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri üzerinde yapılan farklı araştırma sonuçları, aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilere göre algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Choi ve Salmon, 1995; Mumcu ve Mumcu, 2019). Araştırmamızın sonucu tüm bu araştırmalarla paralellik göstermektedir. Mevcut araştırmada katılımcıların her ne kadar spor bilimleri fakültelerinde okuyan sporla iç içe olan öğrenciler olsa da düzenli egzersiz yapmanın stresle başa çıkma konusunda etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada katılımcıların stresle baş etme ortalama puanlarının cinsiyete göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Türkay ve Sökmen (2014) beden eğitimi ve spor bölümü öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da stresle başa çıkma açısından cinsiyetin herhangi bir fark yaratmadığı belirtilmiştir. Bu araştırma bulgusu çalışma sonucumuzu desteklemektedir. Ancak literatürde bulgumuzun aksine cinsiyetin stresle başa etmede etkili olduğunu ortaya koyan çalışmalarda mevcuttur. Örneğin, Kaya (2021) üniversite öğrencilerinde yaptığı araştırmanın sonucunda stresle başa çıkma ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılık olduğunu bulmuştur. Bu çalışma sonucu ile bizim çalışma sonucumuz çelişmektedir. Bu durum, Kaya'nın (2021) yapmış olduğu çalışmanın psikoloji bölümü öğrencileri ile yapılmış olmasından kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada öğrencilerin algıladığı öz yeterlik ile stresle başa çıkma davranışları arasında ilişki olduğu bulunmuştur. Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği (ISSP, 1992), egzersiz yapmanın depresyon, kaygı ve stresi azaltmada kullanılan en etkili yöntemlerden biri olduğunu ifade etmektedir. Aynı şekilde (McAuley, 1994) düzenli egzersiz yapmanın öz güven, öz yeterlik, psikolojik iyi oluş ve bilişsel işlevlerde iyileşme gibi özellikler arasında pozitif bir ilişki stres ile de negatif bir ilişki olduğunu bildirmiştir. Benzer olarak Azizi (2011) egzersizin üniversite öğrencilerindeki stres düzeyleri üzerindeki etkisini incelediği araştırmasında egzersiz yapan öğrencilerin egzersiz yapmayan öğrencilere göre daha düşük düzeyde stres düzeylerine sahip olduğunu bulmuştur. Tüm bu araştırmalar mevcut araştırmamız ile paralellik göstermektedir. Düzenli egzersizin stresle başa çıkma konusunda etkili bir yöntem olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, düzenli egzersiz yapan spor bilimleri fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin genel öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu ve egzersiz ile öz yeterlik arasında bir ilişki olduğu ortaya çıkmıştır. Ayrıca, algılanan öz yeterliğin stresle başa çıkmada belirleyici bir faktör olduğu bulunmuştur.



## SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu araştırma, örneklemin küçük olması ve çalışmanın sadece nicel olarak yürütülmesi gibi sınırlılıklara sahiptir. Gelecekte daha büyük örneklem üzerinde ve nicel ile nitel araştırma desenlerinin birlikte kullanıldığı daha kapsamlı araştırmalar yapılması önerilebilir.

## KAYNAKLAR

- Abouserie, R. (1994). Sources and Levels of Stress in Relation to Locus of Control and Self Esteem in University Students. *Educational Psychology* 14: 323–331.
- Asıcı, E., & Uygur, S. S. (2017). Duygusal öz-yeterlik ve affetmenin algılanan stres düzeyini yordayıcı rolü. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(3), 1353-1375.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı & H., Bağcı, Ğ. (2005). Sağlık bakımı profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*, 15, 25-35.
- Aypay, A. (2010). Genel öz yeterlik ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 113-132.
- Azizi, M. (2011). Effects of Doing Physical Exercises on Stress-Coping Strategies and the Intensity of the Stress Experienced By University Students in Zabol, Southeastern Iran. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 372-375.
- Bandura A. (2002). Social Cognitive Theory in Cultural Context. *Applied Psychology*, 51: 269-290.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191- 215.
- Bandura, A. (1989). Human agency in social cognitive theory. *American Psychology*, 44, 1175–1184.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Böke, İ. (2018). *Spor yapan lise öğrencilerinin benlik saygısı anksiyete düzeyi ve stresle başa çıkma becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Ceyhan, A.A., Ceyhan, E. & Kurtyılmaz, Y (2009). Problemlı ve problemlı olmayan internet kullanımına sahip üniversite öğrencilerinin özellikleri. *Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi içinde (s. 470- 474)*. Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Choi, P. Y. L. & Salmon, P. (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 139–151.
- Cicognani, E. (2011). “Coping Strategies with Minor Stressors in Adolescence: Relationships with Social Support, Self-Efficacy, and Psychological Well-Being.” *Journal of Applied Social Psychology* 41: 559–578. doi:10.1111/j.1559-1816.2011.00726.x
- Durdukoca, Ş. F. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 69-77.
- Emhan A., Çayır C. (2010). Girişimcilerin stres ile baş edebilmesinde tinsel değerlerin etkisi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*. 24(2), 101-119.

- ISSP. (1992). Physical and Psychological Benefits; A Position Statement. *International Journal of Sport Psychology*, 23 (1) 86-01.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Kaya, B. (2021). *Psikoloji öğrencilerinde stresle başa çıkma davranışlarının öz yeterlik üzerindeki etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. İstanbul
- Khaleghi, A., & Najafabadi, N. O. (2015). The role of stress management in self-efficacy: A case study in Tehran based science and research department of Islamic Azad university natural resources and agricultural faculty students. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3), 303-308.
- Köknel, Ö. (1987). *Zorlanan İnsan*. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi
- Laudo J. (2001). *Current Occupational & Environmental Medicine*. 3rd Ed. New York: Mc Graw Hill.
- Luszczynska, A., Gutierrez-Dona, B. & Schwarzer, R. (2005). General Self-Efficacy in Various Domains Of Human Functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40 (2), 80-89.
- McAuley, E. (1994). *Physical activity and psychosocial outcomes*. In C. Bouchard, R. J. Shephard, & T. Stephens (Eds.), *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (pp. 551–568). Human Kinetics Publishers.
- Mumcu, N., & Mumcu, H. E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi AŞ.
- Öztop, M. (2018). *Sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz yeterliğe etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Denizli.
- Rasti, M. (2009). *Stress-Obsession-Fear*. Tehran: Purang publication.
- Reigal, R. E., Videra, A., & Gil, J. (2014). Physical Exercise, General Self-Efficacy And Life Satisfaction in Adolescence. *Revista Internacional De Medicina Y Ciencias De La Actividad Física Y Del Deporte*, 14(55).
- Sarı İ., Yenigün, Ö., Altıncı E & Öztürk, A. (2011). Temel psikolojik ihtiyaçların tatmininin genel öz yeterlik ve sürekli kaygı üzerine etkisi (Sakarya Üniversitesi Spor Yöneticiliği Bölümü örneği). *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 149-156.
- Serlachius, A., Hamer, M., & Wardle, J. (2007). Stress and weight change in university students in the United Kingdom. *Physiology & behavior*, 92(4), 548-553.
- Sheila, S. H., Huey-Shyon, L., Shiuoli, H. (2002). Perceived stress and physio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice. *International Journal of Nursing Studies*, 39:165-175.
- Shelley, M., and K. I. Pakenham. (2004). External Health Locus of Control and General Self-Efficacy: Moderators of Emotional Distress among University Students. *Australian Journal of Psychology* 56 (3): 191–199. doi:10.1080/00049530412331283336
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995), Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*. 10. 34, 58-73.

- Tekin, E., Çilesiz, Z. Y., & Selçuk, G. (2019). Farklı mesleklerde çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. *ODÜ Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi (ODÜSOBİAD)*, 9(1), 79-89.
- Türkay, H., Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9.
- White, C.L., Kashi, a, K., Bray, G. A. (2000). Effect of a serotonin 1-An agonist on food intake of Osborne-Mendel and S5B/PI rats. *Physiology Behavior*, 68 (5), 715-722.
- Wiedenfeld, S. A., A. Bandura, S. Levine, A. O'Leary, S. Brown, and K. Raska. (1990). "Impact of Perceived Self-Efficacy in Coping with Stressors on Components of the Immune System." *Journal of Personality and Social Psychology* 59: 1082–1094. doi:10.1037/0022-3514.59.5.1082
- Yarar F, Aslan Telci E. & Şekeröz S. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pam Tıp Derg*;14:548-554.
- Zulkosky K. (2009). Self-Efficacy: A Concept Analysis. *Nursing Forum*; 44: 93-102