

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN KAYGI VE STRES DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİNE YÖNELİK BİR ALAN ARAŞTIRMASI *

Hüsniye ALPERTONGA¹

Agâh Sinan ÜNSAR²

Yasemin KOLDERE AKIN³

ÖZET

Stres, kişilerin “bedensel ve ruhsal sınırlarının tehdit” edilmesidir. Sınırların zorlanmasıyla meydana gelen durumdur. Kaygı ise sonunda ne olacağını bilmeden duyulan belli belirsiz korkudur. Kaygı; üzüntüyü, sıkıntıyı, korkuyu, başarısız hissetmeyi, acizliği, yargılanmayı içerebilir. Araştırmamızın evrenini Türkiye’deki tüm üniversitelerde “Beden Eğitimi ve Spor” Yüksekokulu’ndaki öğrenciler, örneklemini ise “Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor” Yüksekokulu’ndaki öğrenciler oluşturmuştur. Çalışmada anket tekniğinden yararlanılmıştır. Öğretmenlik, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören 400 öğrenciye anket formu uygulanmıştır. Çalışmamızda araştırma türü, araştırmanın esas olanların anlaşılmasıdır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik keşfedici yöntemi belirlenmiştir. Elde edilen veriler, SPSS programında öğrencilerin demografik dağılımı, stres ölçeği ve durumluluk kaygı ölçeklerinin yorumlamaları, faktör ve regresyon analizleri ile oluşturulmuştur. Öte yandan, araştırmadaki verileri belli hipotezler üzerinde birleştirip değişkenler ile arasındaki ilişkilerini meydana çıkarmak amacıyla ise tanımlayıcı (betimsel) araştırma yöntemi yürütülmüştür. Araştırmada öğrencilerin bazı demografik değişkenleriyle kaygı ve stres düzeyleri arasında anlamlı etkileşimler olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Sözcükler: Stres, Kaygı, Öğrenci,

*: Bu makale Hüsniye ALPERTONGA’nın yüksek lisans projesinden türetilmiştir.

¹ Trakya Üniversitesi S.B.E. İşletme A.B.D.Tezsiz Yüksek Lisans Mezunu

² Prof.Dr. Trakya Üniversitesi İ.İ.B.F. İşletme Bölümü e-mail: sinanunsar@yahoo.com

³ Yrd.Doç.Dr. Trakya Üniversitesi İ.İ.B.F. Ekonometri Bölümü

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS COLLEGE STUDENTS' STRESS AND ANXIETY LEVELS A FIELD STUDY OF THE DETERMINATION

ABSTRACT

Stress, one of the "threat of physical and mental limits" is not. By forcing the state border is occurring. At the end of particular concern is fear of not knowing what needed to be uncertain. Anxiety; sadness, distress, fear, feeling failure, impotence may include a trial. All of our research universities in the universe Turkey "Physical Education and Sports" College students in the sample of the "Trakya University School of Physical Education and Sport" formed Students in School. The study was used for survey techniques. Teaching, coaching and management section 400 students studying in the questionnaire was administered. In our study, type of research is to understand the basis of the research. Physical education and sports for college students in the exploratory method for determining the level of anxiety and stress were determined. The obtained data, demographic distribution of students in SPSS, interpretation of the stress scale and trait anxiety scale was created by factor analysis and regression. On the other hand, the relationship between the variables combine certain hypotheses on data from the study in order to unmask identifiers (descriptive) research methods were conducted. Research students concluded that a significant interaction between demographic variables of anxiety and stress levels are reached.

Key Words: Stress, Anxiety, Student,

GİRİŞ

Stres, insanların günlük ve iş hayatlarını olumsuz yönden etkileyen kavramların başında gelmektedir. Özellikle iş hayatında çeşitli stres yaratan faktörlerin etkisiyle çalışanlar büyük bir baskı altında kalmakta ve iş performansları olumsuz yönde etkilenmektedir. Böylece işletme verimliliği düşebilmektedir. Öte yandan stres çalışanlarda uzun vadede çeşitli psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklara da yol açabilmektedir. Bu tür rahatsızlıklar kişinin üzerinde çeşitli negatif etkiler yaratabilmekte ve sağlıklı bir birey olarak çalışmasını engelleyebilmektedir. Belli bir düzeyde stres yaşamak yararlı olabilir, fakat aşırı yaşanan stres yukarıda belirtilen durumlara neden olabilmektedir. Günümüz iş ve ekonomik dünyasının aşırı rekabet düzeyi ister istemez işletmelerde görev yapan insanlar üzerinde baskı yaratabilmektedir. Ayrıca kaygı da insan davranışını olumsuz etkileyen diğer bir faktördür. İnsanlar kaygı süreci içinde kendilerini iyi hissetmeyebilir. Bu makalenin amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin yaşadıkları stres ve kaygı düzeylerini demografik değişkenlere göre belirlemektir. Bu amaç doğrultusunda öncelikle stres ve kaygı kavramları hakkında genel bir literatür bilgisi verilmiş ardından konuyla ilgili yapılan araştırma ve sonuçları açıklanmıştır.

GENEL OLARAK STRES ve KAYGI KAVRAMI

Stres, çevredeki olumsuz isteklerin, engellemelerin ya da ortaya çıkan fırsatların insanın üstünde oluşturduğu baskıya karşı tepki olarak verdiği cevaptır. Stres kavramı olumsuz bir durum olarak değerlendirilse de sonuç olarak kişiye bir kazanım sağlıyorsa olumlu bir baskı olarak düşünülebilir (Robbins v.d.,:2013:208). Yaşanacak bir olayın kontrol edilmesi ne kadar zorsa stres oluşturacak bir durum olarak algılanma olasılığı o kadar yüksek olacaktır. Kontrol edilemeyen başlıca olaylar işten çıkarılma, sevilen birinin hayatını kaybetmesi veya ağır bir hastalığa yakalanmadır (Atkinson v.d., 2006:490).

Stres yaşayan bireylerde uyku rahatsızlıkları, avuç içi terlemeleri, baş ve mide ağrıları, yüksek tansiyon, kalp krizi, bağışıklık sisteminin zayıflaması, kötü ruh hali, asabiyet ve öfke gibi durumlar oluşabilmektedir (Jones v.d, 2000:412). Stres, performans düşüklüğüne, işyeri şiddetine, sabotajlara, madde bağımlılığına, uyumsuz davranışlara, depresyona ve sağlık bakım maliyetlerinin artmasına neden olabilmektedir. Tıbbi problemlerin %75'inin strese dayandığı tahmin edilmektedir Böylece stresin işyerinde olumsuz bir ortam hazırladığı söylenebilir (Hitt v.d, 2011:234). Stres nedeniyle iş görenler hastalanabilir ve devamsızlık yapabilirler. Örneğin İngiltere'de yapılan bir araştırmada stresle

ilişkili hastalıklar yüzünden makinayla yapılan işlerde %68 elle yapılan işlerde ise %42 oranında iş kaybı yaşandığı belirlenmiştir (Daft,2012:427).

Hava trafik kontrolörlüğü, doktorluk, diğer sağlık personeli, polis memurluğu ve itfaiyecilik gibi bazı meslekler streslidir. Bu mesleklerde görev yapan kişilerin diğer mesleklere göre daha fazla stres yaşadıkları söylenebilir. Öte yandan yüksek seviyede yöneticilik yapan kişilerin ve işletme yöneticilerinin aşırı düzeyde stres yaşamaktadır. Doktorlar, eczacılar ve hemşireler üzerinde yapılan bir araştırmada bu üç meslek içinde hemşirelerin en yüksek seviyede stres yaşadıkları görülmüştür (Riggio, 2009:249).

Kaygı geniş anlamda insanın dış çevrede oluşan olaylara gösterdiği bir duygusal tepki; dar anlamda ise kökeni ve başlaması bilinçli olmamasına rağmen etkili bir biçimde hissedilen, kişide terleme v.b.fizyolojik değişimlerin izlendiği bir durum olarak tanımlanabilir (Kartopu,2012:149). Kaygı, sonucu bilinmeden yaşanan belli belirsiz korkudur. (Cüceloğlu, 1994: 293). “Ruh bilim öğreticilerinin büyük çoğunluğu, ister doğuştan gelsin, ister daha sonraki çatışmalardan kaynaklanmış olsun, kaygıyı temel duygulanım hali, üstelik ruhsal yaşantının gücü olarak kabul ederler”(Köknel,2004 :58).

Spielberger, kaygı kavramını durumluk kaygı ve sürekli kaygı olmak üzere iki şekilde ele almıştır. Durumluluk kaygı, stresli bir duruma bağlı olarak gelişen ve genellikle her insan tarafından yaşanan geçici olan bir kaygı biçimi olarak tanımlanır. Sürekli kaygı ise, stresin yoğunluk kazanması ve durumluk duygusal tepkilerin sıklığının artması sonucu bu duygunun insanda devamlılık kazanması olarak tanımlanabilir (Karabulut v.d., 2013: 244). Kaygı hem pozitif hem de negatif bir duygu olarak değerlendirilebilir. Kaygının negatif olarak görülmesi akla uygun olmayışı ve düşünceleri olumsuz etkilemesidir. İnsanın kötü bir olay karşısında mücadele ederek kişilik ve karakter gelişimine olumlu katkı sağlaması ise kaygının pozitif yönü olarak görülebilir (Manav, 2011, 203). Günlük hayatta kaygılı olan bireyler; Duygusal (heyecan, gerginlik, korku), Zihinsel (tekrarlayan düşünceler, olumsuz düşünceler ve beklentiler, başına kötü bir şey gelecek hissi, zihnin bomboş olması) ve Fiziksel (Sindirim sistemi rahatsızlıkları, ağız kuruluğu, kalp hüsında artma, titreme, nefes almada zorlanma) biyolojik ve ruhsal rahatsızlıklar yaşayabilirler. (http://www.bilgi.edu.tr/site_media/uploads/files/2011/05/16/brosur-kaygi.pdf).

ARAŞTIRMA METODOLOJİSİ

Bu bölümde, öncelikle araştırmanın amacı, önemi ve modeli ifade edilmiştir. Ardından araştırmanın yöntemi ve hipotezleri, araştırmada kullanılan anket formu ve ölçekler belirtilmiştir. Son olarak araştırmanın evren ve örnekleme ifade edilmiş ve verilerin toplanması, çözümü ve yorumlanması açıklanmıştır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

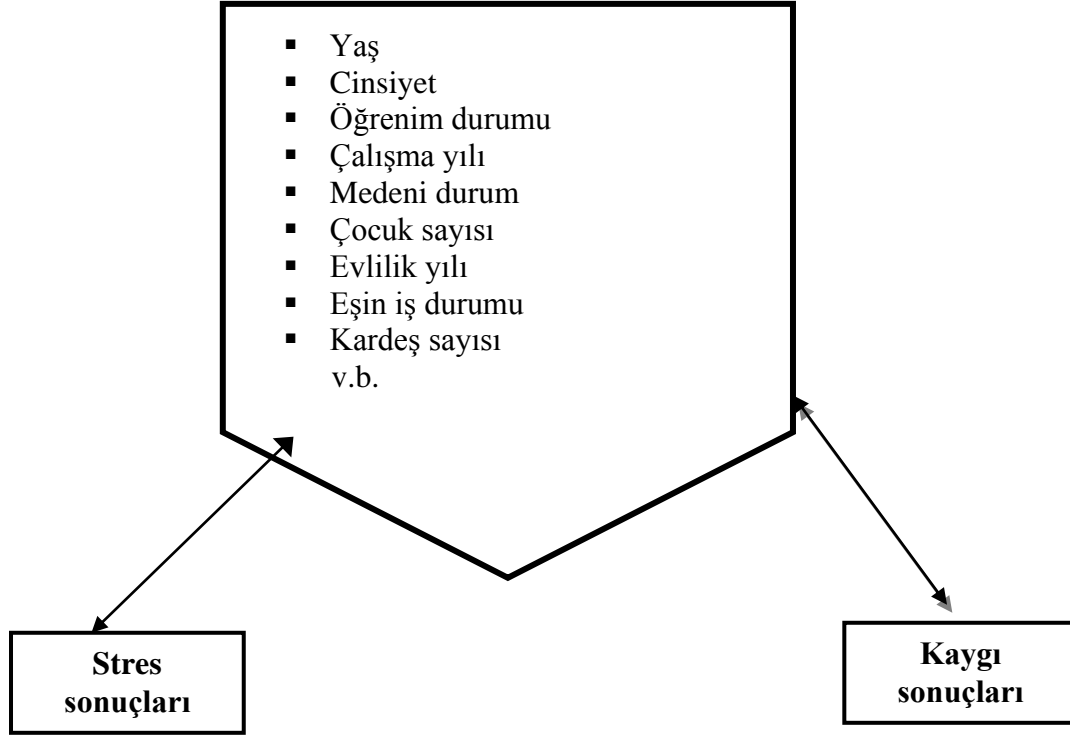
Araştırmanın amacı, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine, stres ve kaygı düzeylerine etki eden etmenlerin tespit edilmesidir. Araştırma Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Elde edilen veriler SPSS programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Günlük hayatta stres ve kaygı kavramları kişileri olumsuz yönde etkilediği ve başarıyı azalttığı için konu bu yönden önem taşımaktadır.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada kullanılan araştırma türü olarak, araştırmanın esas unsurlarının anlaşılması ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerinin belirlenmesine yönelik “keşfedici araştırma yöntemi belirlenmiştir. Diğer yandan, araştırmadan elde edilen verileri belirli

hipotezler üzerinde birleştirilerek değişkenlerle arasındaki ilişkileri ortaya koymak amacıyla ise tanımlayıcı (betimsel) araştırma yürütülmüştür.” Bu açıklamalar ışığında geliştirilen araştırma hipotezlerinin test edilmesi amacıyla geliştirilen araştırma modeli Şekil 1'de gösterilmektedir.

Şekil 1: Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri



Evren ve Örneklem

Anket, Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğretmenlik, antrenörlük ve spor yöneticiliği bölümlerinde öğrenim gören öğrencilere uygulanmıştır. Söz konusu bölümlerde toplam 1300 öğrenci mevcuttur. Dolayısıyla araştırmanın evrenini 1300 öğrenci oluşturmuştur. Örneklem hesabında " $n = N \cdot t_{2pq} / d^2 (N-1) + t_{2pq}$ " formülü kullanılmıştır. Yapılan örneklem hesabı sonucu anketin ortalama 430 öğrenciye uygulanmasına karar verilmiştir. Bazı anketler yanlış ve eksik doldurulduğu gerekçeleriyle toplam 400 öğrencinin anketleri değerlendirilmeye alınmıştır. (http://www.istatistikanaliz.com/orneklem_buyuklugunu_saptanmasi.asp).

Araştırmanın Hipotezleri

Araştırmanın amacı doğrultusunda stres ve durumluluk kaygı ölçeklerini test etmek üzere aşağıdaki hipotezler geliştirilmiştir.

Hipotez 1: Öğrencilerin yaşlarına göre stres ölçeği alt boyutlarına ilişkin yargılarında farklılık vardır.

Hipotez 2: Öğrencilerin cinsiyetlerine göre stres ölçeği alt boyutlarına ilişkin yargılarında farklılık vardır.

Hipotez 3: Öğrencilerin baba eğitim durumlarına göre stres ölçeği alt boyutlarına ilişkin yargılarında farklılık vardır.

Hipotez 4: Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre stres ölçeği alt boyutlarına ilişkin yargılarında farklılık vardır.

Hipotez 5: Öğrencilerin mezun oldukları lise türüne göre stres ölçeği alt boyutlarına ilişkin yargılarında farklılık vardır.

Hipotez 6: Öğrencilerin gelir durumlarına göre durumluluk kaygı ölçeği alt boyutlarına ilişkin yargılarında farklılık vardır

Hipotez 7: Öğrencilerin anne eğitim durumlarına göre durumluluk kaygı ölçeği alt boyutlarına ilişkin yargılarında farklılık vardır

Araştırma Verilerinin Toplanması

Araştırmada verilere gerekli literatür taraması ve anket çalışması ile birincil veri kaynaklarından elektronik ortam yoluyla ikincil veri kaynaklarından ve ulaşılmıştır. Araştırmanın literatür aşaması bilimsel nitelik taşıyan kaynaklar ile anket çalışmasıyla toplanan veriler değerlendirilmiş yorumlanmıştır. Anketler Ocak-Şubat 2014 tarihleri aralığında toplanmıştır.

Araştırmada uygulanan anket 3 bölümden oluşmaktadır. Birinci bölümde, öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini öğrenmek amacıyla, 12 sorudan oluşan cevaplama anahtarı kullanılmıştır. Ankette katılımcıların yaş, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, okudukları sınıf, aylık toplam aile geliri, yetişme çağında en uzun süre buldukları yer, kendisi dahil toplam kaç kardeşi olduğu, babasının eğitimi ve mesleği, annesinin eğitimi ve mesleği, hangi liseyi bitirdiğini belirten sorular yer almaktadır.

İkinci bölümde, 20 sorudan oluşan durumluluk sürekli kaygı ölçeği öğrencilerin o anki kaygı düzeyini ölçmek amacıyla uygulanmıştır. “Durumluk Sürekli Kaygı Ölçeği Spielberger ve arkadaşları tarafından 1970 yılında geliştirilmiş, Öner ve Le Compte tarafında Türk toplumuna uyarlaması yapılmış, durumluk kaygı düzeylerini 20 soru ile ölçen likert tipi bir ölçektir” (Lecompte ve Öner, 1975: 457-462).

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerden her soruya, “kesinlikle katılıyorum - katılıyorum – fikrim yok - katılmıyorum -kesinlikle katılmıyorum” ifadelerinden en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir. Bu ifadeler 5’li Likert ölçeği üzerinden sınıflandırılmıştır. Likert’in 5’li ölçeğinde tüm değişkenler en olumlu şık 1, en olumsuz şık ise 5 ile kodlanmıştır

Anketin üçüncü bölümünde, stres düzeyi ölçeği uygulanmıştır. Araştırma kapsamına alınan öğrencilerden her soruya, “ asla – seyrek olarak – bazen – sık sık – her zaman “ ifadelerinden en uygun seçeneği işaretlemeleri istenmiştir Bu ifadeler 5’li Likert ölçeği üzerinden sınıflandırılmıştır. Likert’in 5’li ölçeğinde tüm değişkenler en olumsuz şık 1, en olumlu şık ise 5 ile kodlanmıştır. Söz konusu ölçek Ankara Ticaret Lisesi web sitesinden uyarlanmıştır (www.ankaraticaretlisesi.k12.tr/rehberlik/stresduzeyiolcegi.doc)

Yöntem

Araştırmada, 400 öğrenci üzerinde stres ve kaygı düzeylerini ortaya koymak amacıyla, öğretmenlik, antrenörlük, spor yöneticiliği ve rekreasyon bölümlerinden oluşan Trakya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Müdürlüğü’nden gerekli izinler alınarak 53 maddeden oluşan anket uygulanmıştır. Ankette öğrencilerin cinsiyet, medeni durum, yaş, öğrenim durumu gibi demografik bilgilerini öğrenebilmek amacıyla 1-12 maddeden oluşan anketin yanı sıra, ankette yer alan 1-20 arası maddelerle kaygı envanteri ve 1-21 maddeden oluşan ankette ise öğrencilerin stres düzeyinin ölçülmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın Bulguları ve Değerlendirilmesi

Bu çalışmada, Trakya Üniversitesi’nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin stres ve kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik olarak bir anket çalışması yapılmıştır.

Verilerin analizinde, SPSS 17.0 istatistik programı kullanılmıştır. ‘Öncelikle öğrencilere sorulan maddelerin güvenilirliği test edildikten sonra bu maddelerin faktör analizi yapılmıştır. Elde

edilen veriler normal dağılıma uymadığı için Kruskal Wallis ve Man Whitney U testleri yapılmıştır. Bu testler ikili ve üçlü karşılaştırmaları yapmak için kullanılmıştır.

Bir ölçme aracının birbiriyle tutarlı, duyarlı ve kararlı sonuçlar verebilme gücü güvenilirlik olarak ifade edilir. “Ölçekte bulunan maddelerin diğerleri ile ne ölçüde ilişkili olduğunu, ölçülmesi planlanan yapıyı açıklayacak ilişki içinde olup olmadığını, hangi maddelerin en iyi ölçümü verdiği ve güvenilirlik ve geçerliliğinin yüksek olduğunu belirlemek bu test ile mümkün olmaktadır.” Dolayısıyla, bir ölçme aracında yer alan bütün soruların birbiriyle tutarlı ve kararlı ölçme sonuçları verebilmesi yani ölçülmek istenenin tekrarlanan ölçümlerde hep aynı ölçümleri vermesi güvenilirlik olarak tanımlanmaktadır. Geçerlilik ise, bir ölçme aracının, ölçülmeyi amaçladığı özelliğin ölçülerini diğer özelliklerin ölçüleri ile karıştırmadan ölçebilme derecesi olarak tanımlanmaktadır (Alkın, 2006 :112).

Araştırmada Likert tipi ölçek kullanılmıştır. Likert tipi ölçeğin güvenilirliğini test etmek için ise, Cronbach tarafından geliştirilen Cronbach α katsayısı kullanılmıştır. Cronbach α katsayısı ne kadar yüksek olursa ölçekte yer alan soruların o ölçüde birbirleriyle tutarlı olduğu ve aynı ölçeğin unsurlarını belirlemeye yönelik maddelerden oluştuğu söylemek mümkündür.. Güvenirlik katsayısı likert tipi ölçekte mümkün olduğunca 1'e yakın olmalıdır. Cronbach alfa değeri 0 ile 1 arasında değerler alır ve kabul edilebilir α değerinin ise en az 0,70 olması beklenir. Fakat inceleme türü araştırmalarında bu değer 0,5'e kadar çekilebildiği söylenebilir (Büyüköztürk, 2002: 91).

Bu araştırmada öğrencilere yöneltilen Likert ölçekli maddelerin güvenilirliğini test etmek amacıyla Cronbach Alfa testi uygulanmıştır.

Tablo 1'de görüldüğü üzere stres ve kaygı düzeyinin ölçülmesi ile ilgili tüm maddelerin cronbach alfa testleri %50'den büyük olduğundan katılımcılar tarafından bu soruların anlaşılır olduğu ortaya konulmuştur. Stres ile ilgili tüm maddelerin ve alt boyutlarının cronbach alfa katsayıları %50'den büyük olduğundan katılımcılar tarafından bu soruların anlaşılır olduğu ortaya konulmuştur. Durumluluk Kaygı ile ilgili tüm maddelerin ve alt boyutların cronbach alfa katsayıları 0,50'den büyüktür. Dolayısıyla denekler tarafından bu maddelere ilişkin soruların anlaşılır olduğu ortaya konulmuştur.

Tablo 1:Stres ve Kaygı Düzeylerine İlişkin Faktör Maddeleri ve Elde Edilen Cronbach Alfa Katsayıları

Boyutlar	Maddeler	Cronbach Alfa Katsayısı
Kaygı Envanteri	S1- S20	.665
Stres Ölçeği	S1- S21	.819
bedensel boyut	SS15,SS16,SS12,SS17,SS13,SS14	0,775
ruhsal boyut	SS7,SS6,SS8,SS9	0,689
düşünsel boyut	SS3,SS4,SS2,SS!	0,638
Tüm Boyutlar	SS15,SS16,SS12,SS17,SS13,SS14, SS7,SS6,SS8,SS9, SS3,SS4,SS2,SS!	0,837
Stres ve Kaygı	S3,S6,S7,S17,S18,S13,S14,S9	0,849
Rahatlık ve Huzur	S20,S19,S15,S10,S16,S5	0,812
Tüm Boyutlar	S3,S6,S7,S17,S18,S13,S14,S9, S20,S19,S15,S10,S16,S5	0,619

Araştırmaya Katılanların Demografik Özelliklerine Göre Dağılımı

Aşağıdaki verilen tablolarda anket uygulanan öğrencilerin yaş, cinsiyet, öğrenim gördüğü bölüm, okuduğu sınıf, aylık toplam aile geliri, yetişme çağında en uzun süre bulunduğu yer, kendisi dâhil toplam kaç kardeşinin bulunduğu, babasının eğitimi ve mesleği, annesinin eğitimi ve mesleği, hangi liseyi bitirdiği ve dağılımları gösterilmektedir.

Tablo 2: Beden Eğitimi Öğrencilerinin Demografik Özellikleri

Yaş	Frekans	Yüzde (%)
18-20	130	32,5
21-23	213	53,3
24-26	46	11,5
27-29	11	2,8
Toplam	400	100,0
Cinsiyet	Frekans	Yüzde(%)
Kız	183	45,8
Erkek	217	54,3
Toplam	400	100,0
Bölüm	Frekans	Yüzde(%)
Antrenörlük	87	21,8
Rekreasyon	150	37,5
Öğretmenlik	130	32,5
Spor Yöneticiliği	33	8,3
Toplam	400	100,0
Yer	Frekans	Yüzde(%)
Köy	23	5,8
Belde-bucak	18	4,5
İlçe	80	20,0
İl	142	35,5
Büyük şehir	137	34,3
Toplam	400	100,0

Araştırmaya katılan öğrencilerinin yaş dağılımı incelendiğinde, %32,5'inin 18-20 yaş, %53,3'ünün 21-23, %11,5'inin 24-26 yaş, %2,8'inin 27-29 yaş grubuna dâhil oldukları görülmektedir. Analiz sonucuna göre, öğrencilerin büyük çoğunluğu %53,3 oranıyla 21-23 yaş grubu içinde bulunmaktadır. Araştırma katılanların cinsiyet faktörüne bakıldığında kadın ve erkek öğrencilerinin sayısal dağılımının dikkate değer bir farklılık olduğu görülmemektedir. Sonuçlara bakıldığında, kız öğrenciler araştırmanın %45,8'ini, erkek öğrenciler ise %54,3'ünü oluşturmaktadır. Araştırmaya katılanların bölüm düzeyine bakıldığında 21,8'i antrenörlük, 37,5'i rekreasyon, 32,5'i öğretmenlik, 8,3'ü spor yöneticiliği bölümlerinde okuyanlardan oluşmaktadır. Dolayısıyla okulda rekreasyon bölümünde okuyanların çoğunlukta olduğu söylenebilir. Öğrencilerin yetişme çağında buldukları yerlere göre dağılımı incelenmiştir. Buna göre araştırmaya katılanların %5,8'inin köy, %4,5'inin belde/bucak, %20,0'ının ilçe, %35,5'inin il, %34,3'ünün ise büyük şehirde yetiştikleri yapılan analiz sonucu ortaya çıkmıştır. Oranlara bakıldığında, katılımcıların çoğunluğunun il merkezinde yetiştikleri görülmektedir.

Faktör Analizi

Tablo 3’de stres ölçeğine ilişkin faktör analizi ile elde edilen sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 3:Stres Ölçeğinin Faktör Analizi

Kaiser - Meyer – Olkin	0,881
Barlett Küresel İlişki Testi	1398,312
Serbestlik Derecesi (df)	91
Sig. (p)	0,000

Stres ölçeğinin K.M.O. testi sonucu $p < 0,05$ olarak tespit edildiğinden, ölçeğin faktör analizine uygun olduğu belirlenmiştir.

Tablo 4’de durumluluk kaygı ölçeğinin faktör analizi ile elde edilen sonuçlar gösterilmiştir.

Tablo 4: Durumluluk Kaygı Ölçeğinin Faktör Analizi

Kaiser - Meyer - Olkin	0,867
Barlett Küresel İlişki Testi	1930,570
Serbestlik Derecesi (df)	91
Sig. (p)	0,000

Analize göre durumluluk kaygı ölçeğinin K.M.O. testi sonucu $p < 0,05$ olarak tespit edildiğinden, ölçeğin faktör analizine uygun olduğu belirlenmiştir.

Stres ve kaygı Alt Boyutlarının Puan Düzeyleri Arasındaki Farklara İlişkin Bulgular

Öğrencilerin cinsiyet göre stres ve kaygı alt boyutlarının aldıkları puan düzeyleri arasında bir farkın olup olmadığı Mann-Whitney U testi ile analiz edilmiş ve Tablo 5’de bulunan sonuçların anlamlılık düzeyleri verilmiştir. Mann-Whitney U testi normal dağılım özelliği göstermeyen bir dağılımda iki bağımsız grup ortalamalarını karşılaştırmak amacıyla kullanılan non-parametrik bir testtir. (Otrar, <http://mustafaotrar.net/istatistik/non-parametrik-mann-whitney-u-testi/>)

Tablo 5: Stres ve durumluluk kaygı Alt Boyutlarının katılımcıların Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Farklılığının Mann-Withney U Testi

		Cinsiyet
Bedensel boyut	Pi	0,000
Ruhsal boyut	Pi	0,211
Düşünsel boyut	Pi	0,117
Stres ve kaygı	Pi	0,086
Rahatlık ve huzur	Pi	0,047

Tablo 5’de $P < 0.05$ olduğu için katılımcıların cinsiyetlerine göre yaklaşımlarında farklılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Böylece Hipotez 2 kabul edilmiş olup Hipotez 0 red edilmiştir. Yapılan analiz sonucunda kadın katılımcıların rahatlık ve huzur alt boyutunda erkek katılımcılara göre daha fazla olumlu baktıkları görülmüştür. Dolayısıyla kadın katılımcıların erkek öğrencilere oranla daha rahat ve huzurlu olduğu söylenebilir. Bunun nedeni bayanların erkeklere göre daha sakin, rahat ve sorunları tolere edilebilir olmalarına bağlanabilir.

Tablo 6: Stres ve durumluluk kaygı Boyutlarının öğrencilerin Sosyo-Demografik Özelliklerine Göre Farklılığın Kruskal Wallis Testi

	Stres Faktör 1 Bdeensel	Stres Faktör 2 Ruhsal	Stres Faktör 3 Düşünsel	Stres ve Kaygı	Durumluluk kaygı ve Huzur
Yaş (Pi)	0,015	0,271	0,266	0,465	0,180
Öğrenim görülen okul(Pi)	0,173	0,375	0,165	0,106	0,609
Gelir Durumu (Pi)	0,099	0,875	0,782	0,001	0,007
Yetişme Yeri (Pi)	0,396	0,838	0,628	0,595	0,156
Baba Eğitim Durumu (Pi)	0,018	0,405	0,432	0,090	0,524
Baba mesleği(pi)	0,413	0,545	0,793	0,358	0,921
Anne Eğitim Durumu (Pi)	0,037	0,822	0,357	0,048	0,364
Anne mesleği (pi)	0,905	0,460	0,760	0,123	0,945
Bitirilen lise (Pi)	0,834	0,053	0,775	0,441	0,514

“Kruskal -Wallis H testinde P değeri 0,05'ten küçük ise farklılık söz konusudur”. Bu bilgiye dayanarak yapılan test sonucuna göre, Tablo 6’da görüldüğü gibi “*stres ölçeği alt boyutlarında*” yaş, babanın eğitim durumu ile stresin birinci alt boyutunda katılanların yaşlarına göre p değeri $p < 0,05$ olduğundan dolayı farklılık görüldüğü söylenebilir. Parametrik olmayan testler söz konusu değişkenin dağılımıyla ilgili normallik gerçekleşmediği durumlarda kullanılan istatistik yöntemdir (Sipahi v.d. 2010: 183). Böylece Hipotez 1 ve 3 kabul edilmiştir. Öğrencilerin yaş farklılıkları stresi azaltan ya da artıran bir durum olarak algılanabilir. Babalarının eğitim seviyelerinin farklı olması stresi azaltan ya da artıran bir durum olarak algılanabilir. Annelerinin eğitim seviyelerinin farklı olması stresi azaltan ya da artıran bir durum olarak algılanabilir. Öğrencilerin mezun oldukları lise türü stresi azaltan ya da artıran bir durum olarak algılanabilir. Böylece bedensel ve ruhsal alt boyutlarda söz konusu değişkenlerde farklılık olduğu gözlemlenmiştir. Diğer yandan katılımcıların “yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, yetiştiği yer, baba ve anne eğitim “durumunun katılımcılara için bu boyuta olan yaklaşımlarını değiştirmedini yani bir farklılık göstermediği söylenebilir. Bu durumda da Hipotez 0’lar kabul edilmiştir.

Stresin diğer alt boyutu olan ikinci boyutunda, katılımcıların “yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, yetiştiği yer, baba ve anne eğitim durumuna” göre değeri $p > 0,05$ olduğundan dolayı farklı bir

görüş içerisinde olmadıkları söylenebilir. Bu değişkenler açısından Hipotez 1 red edilerek Hipotez 0 kabul edilmiştir.

Stresin alt boyutlarından 3. boyutundaki farklılığa bakıldığında, öğrencilerin “yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, yetiştiği yer, baba ve anne eğitim durumuna” göre değeri $p>0,05$ olduğundan dolayı farklı bir yargı içerisinde olmadıkları görülmüştür. Bu değişkenler açısından Hipotez 1 red edilerek Hipotez 0 kabul edilmiştir.

Bunun yanında “durumluluk kaygının alt boyutlarından” olan 1. boyutunda, öğrencilerin yaş, yetiştiği yer, baba- anne eğitim durumları incelendiğinde, p değeri $p>0,05$ olduğundan dolayı bir farklılığın olmadığı anlaşılmaktadır. Bu değişkenler açısından Hipotez 1 red edilerek Hipotez 0 kabul edilmiştir. Fakat öğrencilerin anne eğitim ve gelir durumu göre “ p değerleri $p<0,05$ olduğundan dolayı farklı görüşlere sahip oldukları görülmektedir.” Böylece Hipotez 6 ve 7 kabul edilmiştir. Öğrencilerin gelir düzeylerinin farklılığı kaygıyı azaltan yada artıran bir sonuç olarak düşünülebilir. Diğer bir ifade ekonomik açıdan refahlık kaygıyı azaltan bir değişken olarak değerlendirilebilir. Anne eğitim düzeyinin farklılığı da kaygıyı azaltan ya da artıran bir durum olabilir. Annenin sahip olduğu eğitim seviyesi ve çocuğuyla kurduğu iletişimin kalitesi kaygıyı azaltabileceği söylenebilir. Böylece stres ve kaygı ile rahatlık ve huzur alt boyutlarında farklılıklar olduğu görülmüştür.

Durumluluk kaygı bir diğer boyutu 2. boyutunda, öğrencilerin “yaş, öğrenim durumu, yetiştiği yer ve anne, baba eğitim” durumuna göre farklı düşüncelere sahip olmadıkları görülmüş olup Hipotez 0'lar kabul edilmiştir. Ancak p değerlerinin $p<0,05$ olduğundan dolayı öğrencilerin gelir durumu göre ise farklı düşüncelere sahip oldukları ortaya konulmuştur. Böylece Hipotez 6 kabul edilmiştir. Yine aynı şekilde rahatlık ve huzur alt boyutlarında farklılıklar olduğu görülmüştür.

TARTIŞMA SONUÇ ve ÖNERİLER

Yapılan çalışmanın bulgularına bakıldığında kız öğrencilerin stres ve kaygı düzeylerinin erkeklere göre yüksek olmasını nedeni; “erkeklerin sorunların üstesinden gelmede hemen harekete geçtikleri için stresle başetmede kızlardan daha başarılı oldukları söylenebilir. Yapılan Araştırma sonucunda bayan öğrencilerin rahatlık ve huzur alt boyutunda erkek öğrencilere göre daha farklı düşündükleri böylece bayan öğrencilerin daha rahat ve huzurlu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin Anne ve babalarının eğitim seviyelerinin farklı olması stresi azaltan ya da artıran bir durum olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyleri kaygıyı azaltan ya da artıran bir sonuç olarak bulunmuştur. Anne eğitim düzeyinin farklılığı da kaygıyı azaltan ya da artıran bir durum olarak bulunmuştur.

Üstün ve Bayar'ın Eğitim Fakültesi öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada cinsiyet ile stres arasında anlamlı bir ilişki olmadığı belirlenmiştir (Üstün ve Bayar, 2015:387). Oysa kendi araştırmamızda öğrencilerin cinsiyetleri ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Böylece iki çalışmanın sonuçlarının farklı olduğu ifade edilebilir. Dolayısıyla bu iki çalışma arasında bir farklılık söz konudur. Öte yandan Batıgün ve Kayış ile Akbağ ve arkadaşlarının araştırmasında cinsiyet ile stres arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Batıgün ve Kayış, 2014:73, Akbağ v.d., 2005:71). Bu sonuçlar çalışmamızla örtüşmektedir.

Yılmaz ve arkadaşlarının meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada öğrencilerin aile gelirleri ile durumluluk kaygı alt boyutu arasında anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür (Yılmaz v.d., 2014:21). Aynı şekilde kendi çalışmamızda benzer sonuca ulaşılmıştır. Aile gelirinin yüksekliği öğrencinin kaygı düzeyini azaltan bir sonuç olarak değerlendirilebilir. Böylece her iki çalışmanın bu sonuç açısından benzer olduğu söylenebilir.

Çalışmada stres ve kaygı “alt boyutu” ile ruhsal “alt boyutu” arasında olumsuz yönlü bir ilişki tespit edilmiştir. Rahatlık ve huzur “alt boyutu” ile bedensel “alt boyutu” arasında olumlu yönde ilişki saptanmıştır. Rahatlık ve huzur “alt boyutu” ile ruhsal “alt boyutu” arasında ise pozitif yönde bir ilişki belirlenmiştir. Rahatlık ve huzur “alt boyutu” ile düşünsel “alt boyutu” arasında pozitif bir ilişki görülmüştür.

Stres ve kaygı alt boyutu ile bedensel alt boyut arasında pozitif yönde anlamlı, Rahatlık ve huzur alt boyutu ile bedensel alt boyut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, Rahatlık ve huzur alt boyutu ile ruhsal alt boyut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki, Stres ve kaygı alt boyutu ile ruhsal alt boyut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki. Rahatlık ve huzur alt boyutu ile düşünsel alt boyut arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Araştırma genel olarak değerlendirildiğinde; “öğrencilerin sosyo demografik özelliklerinden; maddi durumları, akademik ortalamaları, mezun oldukları lise türleri ve cinsiyetler açısından “görev merkezli, öğrenci merkezli ve ben merkezli kaygı” düzeyinde anlamlı bir fark yokken; sadece “ben merkezli kaygı” puanlarının yaş açısından anlamlı olduğu bulunmuştur.”

Genel olarak mesleki kaygı puanlarının anlamlı olarak farklılaşmaması; “Öğrencilerin okul süresince öğrendikleri bilgiler, beceriler ve deneyimlerle meslekleri hakkında fikir sahibi oldukları, yalnızca mesleğe geçişte başarılı mı başarısız mı olacağı kaygısı oluşmuştur.”

Stresle baş etmede; “spor yapmanın önemli olduğu, düzenli yapılan sporların duyguları ve düşünceleri olumlu etkilediği; endişeyi azalttığı ve hatta yok ettiğini, psikolojik yönde bakıldığında kendine olan saygıyı arttırdığı ifade edilebilir.” “Sporla salgılanan hormonlar sayesinde aile ve mesleki kaygılardan uzaklaşıldığı, beden eğitimi ve spor yüksek okulunda okumak spor yapma imkânı sağladığından; “cinsiyet, ekonomik durum, akademik ortalama, mezun olunan lise türü gibi değişkenlere göre mesleki kaygı” alt bölümlerine ilişkin anlamlı sonuçların bulunmamasının nedeni olarak düşünülebilir.

Beden eğitimi öğrencilerinin kaygı ve stres düzeylerini belirlemeye yönelik olarak gerçekleştirilen bu araştırma, ileride farklı fakültelerde (mühendislik, sağlık bilimleri, edebiyat), yüksekokullarda (uygulamalı bilimler) ve meslek yüksekokullarında öğrenim gören öğrencilere yönelik olarak da yapılabilir. Böylece lisans ve ön lisans düzeyinde farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin kaygı ve strese bakış açıları değerlendirilerek konunun içeriği zenginleştirilebilir.

KAYNAKÇA

AKBAĞ M., SAYINER B. ve SÖZEN D. (2005). “Üniversite Öğrencilerinde Stres Düzeyi, Denetim Odağı ve Depresyon Düzeyi Arasındaki İlişki Üzerine Bir İnceleme”, Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, Sayı 21, Sayfa : 59-74.

ANKARA TİCARET LİSESİ, www.ankaraticaretlisesi.k12.tr/rehberlik/stresduzeyiolcegi.doc, Erişim Tarihi:16.08.2014

ATKINSON Rita L., ATKINSON Richard C., SMİTH Edward E., BEM Daryl J. ve HOEKSEMA Susan N. (2006). Hilgard’s Introduction to Psychology, (Psikolojiye Giriş), 3. Baskı, Çeviri: Yavuz Alogan, Arkadaş Yayınevi, Ankara.

BATIGÜN A.D. ve KAYIŞ A.A. (2014). “Üniversite Öğrencilerinde Stres Faktörleri: Kişilerarası İlişki Tarzları ve Problem Çözme Becerileri Açısından Bir Değerlendirme” Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 29(2), Nisan Sayısı.

BİLGİ ÜNİVERSİTESİ, http://www.bilgi.edu.tr/site_media/uploads/files/2011/05/16/brosur-kaygi.pdf Erişim Tarihi: 15.01.2015.

CÜCELOĞLU, Doğan. (1994). ‘İnsan ve Davranışı’ İstanbul, Remzi Kitapevi.

DAFT Richard L. (2012). New Era of Management, 10th Edition, South-Western Cenagage Learning, USA.

HİTT Michael A.,MİLLER Chet.C. ve COLELLA Adrienne. (2011). Organizational Behavior,Third Edition, John Wiley&Sons, Inc.USA.

JONES Gareth R., GEORGE Jennifer M. ve HİLL Charles W.L. (2000). Contemporary Management, Second Edition, McGraw-Hill Companies, Inc. USA.

KARABULUT E. Olcay, ATASOY Murat , KAYA, KARABULUT Kazım Alparşlan, (2013). 13-15 Yaş Arası Erkek Futbolcuların Durumluk ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Farklı Değişkenler Bakımından İncelenmesi Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (KEFAD) Cilt 14, Sayı 1, ss.243-253 .

KARTOPU Saffet, (2012). Lise Öğrenci Ve Öğretmenlerinin Durumluk Ve Sürekli Kaygı Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi* (Kahramanmaraş Örneği) , Fırat Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 17:2 , SS.147-170.

KÖKNEL, Özcan. (2004). ‘ Korkular –Takıntılar- Saplantılar’ Altın Kitaplar, İstanbul.

LECOMPTE A, ÖNER N. (1975). ‘Durumluk-Sürekli Kaygı Envanterinin Türkçe’ye Adaptasyon ve Standardizasyonu ile İlgili Bir Çalışma.’ IX. Milli Psikiyatri ve Nörolojik Bilimler Kongresi Çalışmalar, 457-462.

MANAV Faruk, (2011). Kaygı Kavramı, Toplum Bilimleri Dergisi, Ocak - Haziran , 5 (9) : ss.201-211

OTRAR Mustafa, <http://mustafaotrar.net/istatistik/non-parametrik-mann-whitney-u-testi/>. E.T.22.09.2016.

RİGGİO Ronald E. (2009). Introduction Industrial/Organizational Psychology, Fifth Edition, Pearson Prentice Hall, USA.

ROBBİNS S.P., DECENZO D.A. ve COULTER M. (2013). Fundamentals of Management, (Yönetimin Esasları). Çeviri Editörü: Adem Öğüt, Değişim ve Yenilikçiliği Yönetme, Münevver Çetin, Nobel Kitabevi, Ankara.

SİPAHİ B., YURTKORU E.S. ve ÇİNKO M. Sosyal Bilimlerde SPSS’le Veri Analizi, 3. Baskı. Beta Basım Yayım Dağıtım, İstanbul.

ÜSTÜN A. ve BAYAR A. (2015) ” Üniversite Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Çeşitli Değişkenlere Göre İncelenmesi” Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, Cilt:4, Sayı:1, Şubat 2015.

YILMAZ İ.A., DURSUN S., GÜZELER E. G. ve PEKTAŞ K. (2014). “Üniversite Öğrencilerinin Kaygı Düzeyinin Belirlenmesi: Bir Örnek Çalışma” Electronic Journal of Vocational Colleges-December/Aralık Sayısı.

http://www.istatistikanaliz.com/orneklem_buyuklugunu_saptanmasi.asp E.T.: 18.10.2016