

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Examining the Relationship Between Stress Coping Styles and Life Satisfaction of Faculty of Sports Sciences Students

*Ebru Olcay Karabulut¹

¹ Gazi Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE / eokarabulut@gazi.edu.tr / 0000-0002-6086-5255

Özet: Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanımı tercih edilmiştir. Araştırmanın çalışma grubunun evrenini, Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrenciler, örneklemini ise tasadüfi olarak seçilen ve araştırmaya gönüllü katılan 236 kadın, 224 erkek toplam 460 öğrenci oluşturmaktadır. Verilerin toplanmasında Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanan “Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)” ve Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan “Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ)” kullanılmıştır. Araştırmanın verilerinin homojen dağılım sergiledikleri tespit edildikten sonra parametrik analizlerden t-Testi ve Anova testi kullanılmıştır. Analizlerde anlamlılık düzeyi 0.05 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin yaşam doyumları ve Stresle baş etme tarzları arasındaki ilişki ise Pearson Korelasyon Analizi ile değerlendirilmiştir. Sonuç olarak, kadınların stresle baş etmede iyimser yaklaşım tercih ettikleri, yaşın stresle başa çıkma tarzlarına ve yaşam doyumuna etkisinin olmadığı, antrenörlük bölümü öğrencinin kendine güvenli baş etme tarzlarını benimsediği, rekreasyon öğrencilerinin ise işlevsel olmayan boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı tercih ettiği bulunmuştur. Sonuçlarda ayrıca, 4. Sınıfların kendine güvenli yaklaşım tercih ettiği, 3. Sınıfların ise yaşam doyumlarının yüksek olduğu, gelir seviyesinin yüksekliği işlevsel baş etme tarzlarını benimsemeyi etkilediği ve yaşam doyumunu olumlu etkilediği, düşüklüğünde ise işlevsel olmayan tarzlar benimsemeyi etkilediği tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Üniversite öğrencileri, yaşam doyumunu, stres, stresle başa çıkma.

Abstract: This study examines the relationship between stress -coping styles and the life satisfaction of sports sciences faculty students. In this study, the relational survey model, a quantitative research method, was preferred. The population of the study group consists of university students studying at Gazi University Sport Sciences Faculty, and the sample consists of a total of 396 students, 236 female, and 224 male, who were randomly selected and voluntarily participated in the research. “The Styles of Coping with Stress Scale (S.C.S.S.)” adapted by Şahin ve Durak (1995) and “Life Satisfaction Scale (L.S.S.)” adapted by Baysal ve Dağlı (2016) were used to collect data. The research data showed a homogeneous distribution, the t-test and ANOVA test from parametric analyses were used. The significance level was determined as 0.05 in the study. Pearson Correlation Analysis evaluated the relationship between students' life satisfaction and stress-coping strategies. As a result, it was found that women preferred an optimistic approach to coping with stress, age did not affect coping strategies and life satisfaction, coaching students adopted self-confident coping strategies, while recreation students preferred dysfunctional submissive and helpless approaches. The results also found that 4th graders chose a self-confident path, 3rd graders had high life satisfaction, and high income level affected the adoption of functional coping strategies. It positively affected life satisfaction, and low-income groups influenced the adoption of non-functional systems.

Keywords: University students, life satisfaction, stress, stress -coping.

Received: 30.11.2023 / Accepted: 25.01.2024 / Published: 25.01.2024

<https://doi.org/10.22282/tojras.1398149>

Citation: Karabulut, E.O. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS), 13 (1), 86-94.

GİRİŞ

Dünya teknoloji, haberleşme, bilim gibi alanlarda çok hızlı gelişmekte ve bunun sonucunda da bireylerin günlük yaşantılarında ve çalışma hayatlarında birçok değişiklik meydana gelmektedir. Bu değişikliklerin bazıları hayatı kolaylaştırırsa da değişikliklere ayak uydurabilme durumu bireylerde fiziksel ve psikolojik olarak sorunlara sebep olabilmektedir. Bu sorunların başında çağın en yaygın olumsuz duygu durumlarından biri olan stres gelmektedir.

Stres kavramı hayatın içindeki mutlak unsurlardan birisidir. Kişiden kişiye değişiklik gösteren bir durum olduğu için de net bir tanımlama yapmak zordur (1). Literatürdeki en genel tanımlardan birisi Baltaş ve Baltaş (1996) tarafından yapılmış olup “fiziksel ve ruhsal bütünlüğün zorlanmasıyla ortaya çıkan bir durum olabileceği gibi bireysel bütünlüğü zorlayan ve bozan etkenler” olarak tanımlanmaktadır (2). Stres kavramını ilk kullanan kişi olan Selye’ye göre ise stres “vücudun gelen uyarılara karşı aşınma oranıdır” şeklinde tanımlanmaktadır.

Stresin ister olumlu ister olumsuz etkileri onunla bir mücadeleyi ön plana çıkartmaktadır. Bireylerin stresin olumsuz etkilerine daha az maruz kalmak amacıyla yaptıkları mücadele stresle başa çıkma stratejilerinin ortaya çıkmasına ve gelişmesine sebep olmuştur. Folkman ve Lazarus başa çıkmayı “çevreden ve içten gelen istek ve çatışmaları kontrol etme ve yaşam gerilimini en az düzeye indirmek amacıyla sergilenen davranışsal ve duygusal tepkiler” olarak

tanımlanmaktadır (3). Şahin ve Durak (1995) stresle başa çıkma tarzlarının bazılarının etkisiz bazılarının ise etkili yöntemler olarak sınırlandırılabilirliğini söylemektedir (4). “Sosyal desteğe başvurma, kendine güvenli yaklaşım ve iyimser yaklaşım” sergilemenin etkili başa çıkma tarzları olarak ifade edilebilirken “çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşımında etkisiz başa çıkma tarzları olarak ifade edilebileceğini belirtmiştir. Hayatın getirdiği stresli durumlarla başa çıkabilmek bireylerin psikolojik olarak daha sağlıklı olmalarına, bireylerin hayattan zevk almalarına ve yaşamlarını doyumlu hissetmelerine yardımcı olacaktır.

Yaşam doyumunu kavramı ise ilk kez Neugarten ve ark (1961) tarafından kullanılmış ve “bireyin beklentileri (ne istediği) ile elinde olanların (neye sahip olduğu) karşılaştırılması sonucu elde edilen durum ya da sonuç” olarak tanımlanmıştır (5). Yaşam doyumunu ifadesinden, sadece belirli bir durum ile alakalı doyum değil, yaşamdaki genel doyum anlaşılmalıdır (6). Yaşam doyumunu kişinin psikolojik sağlığını ve sosyal ilişkilerini etkileyen önemli unsurlardan birisidir (7). Bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen faktörler arasında günlük hayattan mutlu olmak, yaşamayı anlamlı bulmak, olumlu kişisel kimlik, sağlık ve kişisel güven, ebeveyn ve akraba ilişkileri, yardım etme, öğrenme, kendini anlayabilme, sosyalleşme ve sosyal olumlu ilişkiler kurma bulunmaktadır (8).

Spor yapan bireyler, stresten uzaklaşma, özgüven artışı, zinde olma hali ve belirlenen bir amaç için çaba sarf edip ulaşmanın mutluluğunu hissettiklerini belirtmişlerdir (9). Bundan dolayı yaşam doyumu stresle başa çıkma ve spor birbirleri ile pozitif yönde etkileşim göstermektedirler. Alan yazın incelendiğinde araştırmanın konusu ile ilgili ayrı ayrı çalışmalar göze çarpmaktadır ancak stresle başa çıkma tarzları ile yaşam doyumları konusunun beraber araştırıldığı çalışmaların eksikliği göze çarpmaktadır. Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ile Yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Bu çalışmada, nicel bir araştırma yöntemi olan ilişkisel tarama modeli kullanımı tercih edilmiştir. Tarama modeli, var olan veya daha önceki bir durumu gerçek bir şekilde tanımlamaya yönelik bir modeldir. Genel tarama yöntemi, büyük bir evrende var olan çokça ögeyi inceleyerek bu evren için bir kanaat edinmeye çalışır. İlişkisel tarama modeli, iki veya ikiden fazla değişken arasındaki beraber olan değişimleri araştırır. Bu modelde, değişkenler arasında bir değişimin olup olmadığı ve eğer varsa bu değişimin nasıl gerçekleştiği üzerinde durulur (10).

Araştırmanın Amacı: Bu çalışmanın amacı spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin stresle baş etme tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırma Grubu: Araştırmanın çalışma grubunun evrenini, 2022-2023 eğitim öğretim yılında Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören üniversite öğrencileri, örneklemini ise tesadüfi olarak seçilen ve araştırmaya gönüllü katılan 236 erkek, 224 kadın toplam 460 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 1. Araştırma grubunun demografik değişkenler tablosu

Değişkenler	f	%	
Cinsiyet	Erkek	236	51,3
	Kadın	224	48,7
Yaş	18-20	194	42,2
	21-23	134	29,1
	24-26	132	28,7
Bölüm	BESÖ	164	35,7
	Antrenörlük eğitimi	112	24,3
	Rekreasyon	93	20,2
	Spor Yöneticiliği	91	19,8
Sınıf	1	111	24,1
	2	122	26,5
	3	101	22,0
	4	126	27,4
Algılanan Ekonomik Durum	Düşük	192	41,7
	Orta	184	40,0
	Yüksek	84	18,3

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun %51,3'ünün (236 kişi) erkek, % 48,7'sinin (224) kadın olduğu; % 42,2'sinin (164 kişi) 18-20 yaş aralığında, %29,1'inin (134) 21-23 yaş aralığında, %28,7'sinin (132 kişi) 24-26 yaş aralığında olduğu, %35,7'sinin (164 kişi) öğretmenlik bölümünde, %24,3'ünün antrenörlük eğitimi bölümünde, %20,2'sinin (93 kişi) rekreasyon bölümünde ve % 19,8'inin ise spor yöneticiliği bölümünde okuduğu görülmektedir. Tabloda ayrıca grubun %

24,1'inin (111 kişi) 1. Sınıf, %26,5'inin (122 kişi) 2.sınıf, % 22'sinin (201 kişi) 3.sınıf ve % 27,4'ünün (126 kişi) 4.sınıfta okuduğu, %41,7'sinin (192 kişi) ekonomik durumunu düşük olarak algıladığı, %40'ının orta olarak algıladığı ve %18,3'ünün ise (84 kişi) yüksek olarak algıladığı görülmektedir.

Veri Toplama Araçları: Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile birlikte ilk olarak Şahin ve Durak (1995) tarafından uyarlanan Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) kullanılmıştır (4). 30 madde ve 4'lü likert tipli bir ölçektir. "Kendine güvenli, çaresiz, boyun eğici, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama" yaklaşımı olmak üzere 5 alt faktörden oluşmuştur. "Kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşım" alt boyutlarının ortalamalarının artması bireyin işlevsel başa çıkma tarzlarına başvurduğu; "çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım" alt boyutlarından aldığı puanları arttıkça ise kişinin işlevsel olmayan başa çıkma tarzına başvurduğu şeklinde değerlendirilmektedir.

Daha sonra Dağlı ve Baysal (2016) tarafından uyarlanan Yaşam Doyumu Ölçeği (YDÖ) kullanılmıştır. 5 sorudan oluşan 5'li likert tipinde olan ölçekten alınan yüksek puan yüksek yaşam doyumuna işaret eder. Alınabilecek en düşük puan 5 iken, en yüksek puan 25'tir. Ölçekte ters kodlanan madde yoktur ve iç tutarlık katsayısı 0.86'dır (11).

Verilerin Analizi: Veriler bilgisayar ortamında SPSS 22 programı ile analiz edilmiştir. Kişisel bilgilerin analizi için frekans (n) ve yüzde (%) değerleri alınmıştır. Yapılan homojenlik testi sonucuna göre verilerin homojen olduğu tespit edilmiştir. Bulguları elde etmek için parametrik testlerden t-testi ve ANOVA testi uygulanmıştır ve sonuçları 0.05 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişkileri test etmek üzere Pearson korelasyon testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 2. Araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre t-Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	\bar{X}	ss	t	p
Sosyal Destek		Erkek	236	55,95	15,18	3,77	,125
		Kadın	224	58,56	16,70		
Boyun Eğici		Erkek	236	37,20	16,86	3,30	,226
		Kadın	224	35,58	19,52		
Çaresiz		Erkek	236	55,59	16,63	6,14	,185
		Kadın	224	49,98	16,89		
İyimser		Erkek	236	61,62	17,38	3,66	,000*
		Kadın	224	55,39	19,04		
Kendine Güvenli		Erkek	236	67,17	17,71	2,78	,116
		Kadın	224	62,69	21,40		
TOPLAM		Erkek	236	54,75	9,51	5,18	,214
		Kadın	224	51,54	11,94		
YDÖ	TOPLAM	Erkek	236	7,42	2,11	1,13	,256
		Kadın	224	7,66	2,34		

$p < 0,05$

Tablo 2'deki verilerde öğrencilerin SBTÖ ölçeği "İyimser Yaklaşım" alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,05$). YDÖ puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p > 0,05$).

Tablo 3. Araştırma grubunun yaş değişkenine göre ANOVA Testi Sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Yaş	n	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
SBTÇ	Sosyal Destek	18-20	194	57,13	16,62	G.ararası	1670,48	2	838,24	3,22	,041	-
		21-23	134	31,60	15,81	G.içi	118327,03	457	258,92			
		24-26	132	57,99	15,55	Toplam	119997,51	459				
	Boyun Eğici	18-20	194	38,64	19,00	G.ararası	14,77	2	7,38	,022	,979	-
		21-23	134	38,21	17,54	G.içi	155473,33	457	340,20			
		24-26	132	38,47	18,49	Toplam	155488,10	459				
	Çaresiz	18-20	194	50,78	18,01	G.ararası	556,86	2	278,43	,917	,400	-
		21-23	134	52,43	17,08	G.içi	138772,15	457	303,65			
		24-26	132	49,55	16,88	Toplam	139329,02	459				
	İyimser	18-20	194	58,44	18,41	G.ararası	707,03	2	353,51	1,03	,355	-
		21-23	134	57,08	19,34	G.içi	155740,13	457	340,78			
		24-26	132	60,33	17,57	Toplam	156447,16	459				
Kendine Güvenli	18-20	194	64,63	21,29	G.ararası	1184,05	2	592,03	1,31	,269	-	
	21-23	134	67,80	21,48	G.içi	205605,06	457	449,90				
	24-26	132	67,95	20,80	Toplam	206789,12	459					
TOPLAM	18-20	194	53,58	10,67	G.ararası	164,09	2	82,05	,669	,513		
	21-23	134	55,01	11,67	G.içi	56030,73	457	122,60				
	24-26	132	54,33	11,02	Toplam	56194,83	459					
YDÖ	Toplam	18-20	194	7,63	2,28	G.ararası	2,90	2	1,453	,291	,748	-
		21-23	134	7,48	2,14	G.içi	2285,38	457	5,001			
		24-26	132	7,45	2,25	Toplam	2288,29	459				

Tablo 3'deki verilerde hem SBTÖ toplam ve alt boyut puan ortalamalarında hem de YDÖ toplam puan ortalamalarında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 4. Araştırma grubunun okuduğu bölüm değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Bölüm	n	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
SBTÖ	Sosyal Destek	1	164	56,75	16,65	G.ararası	2965,46	3	988,48	3,85	,011	-
		2	112	60,95	18,59	G.içi	117032,04	456	256,64			
		3	93	55,96	12,92	Toplam	119997,51	459				
		4	91	62,14	14,15							
	Boyun Eğici	1	164	35,16	17,32	G.ararası	3480,00	3	1160,00	3,48	,001*	1-3
		2	112	39,36	18,28	G.içi	152008,10	456	333,35			
		3	93	42,56	18,52	Toplam	155488,10	459				
		4	91	39,13	19,55							
	Çaresiz	1	164	45,74	16,85	G.ararası	7516,955	3	2505,65	8,66	,000*	1-2 1-3
		2	112	54,47	16,95	G.içi	131812,06	456	289,06			
		3	93	55,17	18,40	Toplam	139329,02	459				
		4	91	51,48	15,79							
İyimser	1	164	57,09	21,80	G.ararası	3369,40	3	1123,13	3,34	,019	-	
	2	112	58,64	13,91	G.içi	153077,75	456	335,69				
	3	93	56,10	17,95	Toplam	156447,16	459					
	4	91	63,75	16,46								
Kendine Güvenli	1	164	62,11	23,41	G.ararası	9422,12	3	3140,71	7,25	,000*	2-1	
	2	112	73,07	17,02	G.içi	197366,99	456	432,82				
	3	93	63,67	19,87	Toplam	206789,12	459					
	4	91	69,24	20,93								
TOPLAM	1	164	50,55	10,76	G.ararası	3667,94	3	1222,64	10,61	,065	-	
	2	112	57,04	9,78	G.içi	52526,88	456	115,19				
	3	93	54,89	10,87	Toplam	56194,83	459					
	4	91	56,62	11,61								
YDÖ	Toplam	1	164	7,36	2,11	G.ararası	47,18	3	15,72	3,20	,045	-
		2	112	7,05	2,26	G.içi	2241,10	456	4,91			
		3	93	7,13	2,35	Toplam	2288,29	459				
		4	91	7,69	2,19							

* $p<0,05$ Gruplar: 1 (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği), 2 (Antrenörlük Eğitimi), 3 (Rekreasyon), 4 (Spor Yöneticiliği).

Tablo 4'e göre öğrencilerin SBTÖ sosyal destek yaklaşımı ve iyimser yaklaşım alt boyutlarında ve ölçeğin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemişken, boyun eğici yaklaşım ($F=3,48$; $p,001<,05$), çaresiz yaklaşım ($F=8,66$; $p,000<,05$), kendine güvenli yaklaşım ($F=7,25$; $p,000<,05$) alt boyutlarında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boyun eğici (Ort: 42,56) ve çaresiz yaklaşım (Ort: 55,17) puanlarının,

antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ise kendine güvenli yaklaşım (Ort:73,07) puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo da ayrıca YDÖ toplam puan ortalamalarında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$).

Tablo 5. Araştırma grubunun sınıf değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Sınıf	n	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	F	P	Fark
SBTÖ	Sosyal Destek	1	111	61,86	15,53	G.ararası	4947,10	3	1649,03	6,53	,000*	1-4
		2	122	59,24	16,80	G.içi	115050,40	456	252,30			
		3	101	60,89	15,52	Toplam	119997,51	459				
		4	126	53,57	15,55							
	Boyun Eğici	1	111	39,52	17,97	G.ararası	1524,53	3	508,17	1,50	,212	-
		2	122	39,78	21,53	G.içi	153963,56	456	337,63			
		3	101	35,08	16,28	Toplam	155488,10	459				
		4	126	38,98	16,91							
	Çaresiz	1	111	52,38	17,43	G.ararası	1527,39	3	509,13	1,68	,169	-
		2	122	51,81	19,20	G.içi	137801,62	456	302,19			
		3	101	47,53	16,42	Toplam	139329,02	459				
		4	126	51,44	16,19							
	İyimser	1	111	58,90	18,04	G.ararası	3661,21	3	1220,40	3,64	,013	-
		2	122	60,36	18,57	G.içi	152785,94	456	335,05			
		3	101	61,54	16,93	Toplam	156447,16	459				
		4	126	54,23	19,29							
Kendine Güvenli	1	111	61,03	23,91	G.ararası	5486,36	3	1828,79	4,14	,005*	4-1	
	2	122	68,75	21,58	G.içi	201302,75	456	441,45				
	3	101	67,38	21,41	Toplam	206789,12	459					
	4	126	69,66	15,16								
TOPLAM	1	111	55,34	10,79	G.ararası	1121,60	3	373,86	3,09	,027	-	
	2	122	55,60	10,80	G.içi	55073,22	456	120,77				
	3	101	54,32	9,37	Toplam	56194,83	459					
	4	126	51,78	12,43								
YDÖ	Toplam	1	111	7,70	2,278	G.ararası	68,02	3	22,67	4,65	,003*	3-4
		2	122	7,59	2,15	G.içi	2220,27	456	4,86			
		3	101	7,89	2,30	Toplam	2288,29	459				
		4	126	6,84	2,06							

*p<0.05

Tablo 5'e göre öğrencilerin SBTÖ boyun eğici, çaresiz ve iyimser yaklaşım alt boyutlarında ve ölçeğin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemişken, sosyal destek yaklaşım (F=6,53; p ,001<,05) ve kendine güvenli yaklaşım (F=4,14; p ,000<,05) alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 1. sınıf öğrencilerinin sosyal destek (Ort: 61,86) ve kendine güvenli yaklaşım (Ort: 55,17) puanlarının, antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ise kendine güvenli yaklaşım (Ort:69,66) puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Tablo da ayrıca YDÖ puan ortalamalarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (F=4,65; p<0,05). 3. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının (Ort:7,89) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 6. Araştırma grubunun algılanan ekonomik durum değişkenine göre ANOVA testi sonuçları

Ölçekler	Alt Boyutlar	Eko	n	\bar{X}	S	Varyans Kaynağı	KT.	sd	KO	f	P	Fark
SBTÖ	Sosyal Destek	Düşük	192	60,44	16,26	G.ararası	1687,23	2	843,61	3,25	,039	-
		Orta	184	56,35	14,49	G.içi	118310,27	457	258,88			
		Yüksek	84	59,76	18,80	Toplam	119997,51	459				
	Boyun Eğici	Düşük	192	42,15	17,59	G.ararası	6737,86	2	3368,93	10,35	,000*	1-2
		Orta	184	33,86	17,50	G.içi	148750,24	457	325,49			
		Yüksek	84	40,13	20,10	Toplam	155488,10	459				
	Çaresiz	Düşük	192	57,42	16,15	G.ararası	14190,75	2	7095,38	25,91	,000*	1-2 1-3
		Orta	184	46,87	16,76	G.içi	125138,26	457	273,82			
		Yüksek	84	44,88	16,95	Toplam	139329,02	459				
	İyimser	Düşük	192	56,16	19,51	G.ararası	4446,73	2	2223,36	6,68	,001*	2-3
		Orta	184	58,26	16,99	G.içi	152000,43	457	332,60			
		Yüksek	84	64,85	17,81	Toplam	156447,16	459				
	Kendine Güvenli	Düşük	192	66,16	21,37	G.ararası	1168,18	2	584,09	1,29	,274	-
		Orta	184	65,37	19,38	G.içi	205620,93	457	449,93			
		Yüksek	84	69,79	24,42	Toplam	206789,12	459				
	TOPLAM	Düşük	192	53,43	11,06	G.ararası	2261,62	2	1130,81	9,58	,000*	-
Orta		184	51,58	10,20	G.içi	53933,21	457	118,01				
Yüksek		84	54,92	11,77	Toplam	56194,83	459					
YDÖ	Toplam	Düşük	192	6,65	2,05	G.ararası	314,37	2	157,18	36,39	,000*	1-2 1-3
		Orta	184	7,85	1,96	G.içi	1973,92	457	4,31			
		Yüksek	84	8,85	2,36	Toplam	2288,29	459				

*p<0.05

Tablo 6'ya göre öğrencilerin SBTÖ sosyal destek ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında ve ölçeğin genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemişken, boyun eğici yaklaşım (F=10,35; p ,001<,05) ve çaresiz yaklaşım (F=25,91; p ,000<,05) ve iyimser yaklaşım (F=6,68; p ,000<,05) alt boyutlarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Ekonomik durumlarını düşük algılayanların boyun eğici (Ort:42,15) ve çaresiz (Ort: 57,42) yaklaşım puanlarının yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo da ayrıca YDÖ puan ortalamalarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=36,39$; $p<0,05$). Ekonomik durumlarını yüksek algılayanların yaşam doyumlarının (Ort:8,85) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 7. SBTÖ ve YDÖ arasındaki ilişki için Korelasyon tablosu

Değişkenler	Sosyal Destek	Boyun Eğici	Çaresiz	İyimser	Kendine Güvenli	SBTÖ	
YDÖ	r	,053	,045	-,231**	,074	,194**	-,008
	p	,261	,338	,000	,111	,004	,866
	n	460	460	460	460	460	460

** $p<0,01$

Tablo 7'ye göre öğrencilerin yaşam doyumları ile çaresiz yaklaşım alt boyutunda ($r=-,231$; $p<0,01$) negatif yönde ve orta düzeyde, kendini güvenli yaklaşım alt boyutunda ise ($r=,194$; $p<0,01$) pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki gösterdiği görülmektedir.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde bulgular bölümünden elde edilmiş olan veriler yorumlanarak, veri sonuçlar konu ile ilgili yapılan farklı çalışmalarla incelenmiş, spor bilimleri öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki incelenerek, alanyazın çerçevesinde tartışılmıştır.

Öğrencilerin SBTÖ “İyimser Yaklaşım” alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Erkeklerin iyimser yaklaşım puanlarının kadınlara oranla yüksek olduğu görülmektedir. Erkeklerin daha işlevsel stresle başa çıkma tarzlarına sahip olduğu ve stresli bir durumda kadınlara oranla daha iyimser bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir. Toplumların kadın ve erkeklerden beledikleri roller farklılık gösterebilmektedir. Toplumumuzda da erkeklerin daha aktif ve mantıksal; kadınların daha pasif ve duygusal olduğu göz önüne alındığında araştırma bulgularının bu durumdan etkilenmiş olduğu söylenebilir (12). Bulgularda diğer alt boyutlarda ve ölçek genelinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ekşi (2010) (Kristensen ve Smith, 2003), Ulusal (2020), Otrar ve diğerleri (2002) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda erkeklerin daha iyimser bir strateji belirlediklerini (13–16), Duman (2016), Doğru (2018) ve Ünal'ın (2021) ise çalışmalarında alt boyutlarda anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir (17–19). Bu bulgular araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Tabloda ayrıca YDÖ puan ortalamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Bu durum öğrencilerin yaşam doyumlarının benzer olduğu şeklinde yorumlanabilir. Sonuca araştırma grubunun öğrenci olması, ailelerine bağımlı olmaları, henüz hayatın başında olduklarından dolayı beklentilerini henüz tam belirleyememiş olmalarının etkisi olduğu düşünülebilir. Çolak ve Ünal (2020), Chui ve Wong, (2016), Ertekin (2021), Lachmann ve ark. (2016), Özkul ve Cömert (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışma bulguları araştırma bulgularını destekler niteliktedir ((20–23).

Öğrencilerin hem SBTÖ toplam ve alt boyut puan ortalamalarında hem de yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Çankaya ve Çiftçi (2019), Taşgım ve Çağlayan (2011), Aşçı ve ark. (2015), Yazkan, (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer

bulgular elde etmişlerdir ((24–27). Ancak literatürde farklı bulgular tespit edilen çalışmalarda bulunmaktadır (28). Öğrencilerin YDÖ puan ortalamaları yaş değişkenine göre farklılık göstermemektedir. Literatür incelendiğinde Çolak ve Ünal (2020), Kaçık ve Acar (2020), Ertekin (2021), Akyol ve ark. (2018) yaptıkları çalışmalarda yaşam doyumunu ile yaş değişkeni arasında anlamlı farklılık tespit etmemişlerdir (20,29–31). Ortaya çıkan bu sonuca göre, araştırma grubunun yaşlarının birbirine yakın olması ve sporun içinde olmaları nedeniyle benzer stresli durumlarla karşılaştıkları ve benzer davranışlar sergilemelerinin etkilediği ve yaşam doyumlarının benzer düzeyde olduğu düşünülebilir.

Öğrencilerin SBTÖ'nin boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım, kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 4). Rekreasyon bölümü öğrencilerinin boyun eğici ve çaresiz yaklaşım yani işlevsel olmayan stratejiler uyguladıkları söylenebilir. Bu tür stratejilerde bireyler yaşanan olumsuz durumların sebebi olarak kendilerini görmektedir, kadenci bir tutum sergilerler ve streten kaynaklanan olumsuz duygu durumlarını yaşamayı kabul ederler. Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin ise kendine güvenli yaklaşım tercih ettikleri söylenebilir. Bu tür stratejileri benimseyen kişilerin ise mücadeleci ve stresli durumlardan kurtulmada kendilerine inançlarının yüksek olduğu ve kendilerini güçlü hissettikleri söylenebilir. Üniversitelerin Spor bilimleri fakültelerine ve yüksekokullarına rekreasyon bölümü öğrencilerinin alınma kriterleri ile antrenörlük eğitimi bölümlerine alınma kriterleri farklılık göstermektedir. Antrenörlük eğitimi bölümü kriterlerinin çok daha zorlu olduğu da bilinen bir gerçektir. Bu bölümlerde lisanslı ve aktif sporcu öğrenci sayısı daha fazladır dolayısı ile sporun bireylerde geliştirdiği özelliklerinden birisi olan özgüven bu bölüm öğrencilerinde daha fazla olduğu ve stresli durumlarda kendine güvenli bir yaklaşım sergiledikleri söylenebilir. Çetin ve Kuru (2010) ve Özdemir (2022) yaptıkları çalışmada benzer bulgular tespit etmişlerdir (32,33).

Tabloda ayrıca YDÖ toplam puan ortalamalarında bölüm değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Ortaya çıkan bu sonucu öğrencilerin benzer gelecek kaygılarının etkilediği düşünülebilir. Ülkemizdeki spor eğitimi veren üniversitelerden mezun olan öğrencilerin iş bulma, işyeri açma, gelecek kariyeri gibi konularda benzer şekilde kaygı çektikleri düşünülmektedir. Öğrencilerin ileride öğretmen olamama, antrenörlük yapamama, sporun yöneticilik alanlarında istihdam edilememe ve rekreatif alanlarda iş bulamama kaygılarının yüksekliğinin araştırma bulgularını etkilediği söylenebilir.

Öğrencilerin SBTÖ'nin sosyal destek ve kendine güvenli yaklaşım alt boyutlarında okudukları sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 5). 1. sınıfların sosyal destek yaklaşım puanlarının 4. sınıfların puanlarından yüksek olduğu, 4. sınıfların ise kendine güvenli yaklaşım alt boyutu puan ortalamalarının 1. Sınıflardan yüksek olduğu görülmüştür. Bu durumda 1. sınıf öğrencilerinin stresli bir durumla karşılaştığında analiz edebilmek ve bu durumla baş edebilmek için başkalarından yardım aldığı söylenebilir (4). 4. sınıfların ise bu gibi durumlarda stresle savaşmak istediği, stresle baş etme konusunda kendine güvendiği ve inandığı söylenebilir. 1. Sınıfların üniversite hayatına yeni başlamış olmaları, deneyim eksikliği, aileden ilk defa uzak kalma gibi

durumların bu sonucu etkilediği söylenebilir. Çetin ve Kuru (2010), Avşaroğlu (2007), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalar araştırma bulgularını desteklemektedir (32,34). Sürük (1994) ise çalışmasında öğrenim görülen sınıf düzeyi arttıkça bilişsel başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıklarını belirtmiştir (35).

Tabloda ayrıca 3. sınıf öğrencilerinin yaşam doyumlarının 4. sınıf öğrencilerinden yüksek olduğu görülmektedir. Eğitimin tüm kademelerinde son sınıf zorlu ve meşakkatlidir. Mezun olduktan sonraki süreçte belirsizlikler öğrencileri olumsuz etkilemektedir. 4. sınıfların üniversite bitirme telaşı, sınav hazırlıkları, iş bulma kaygısı gibi durumların bu sonucu etkilediği düşünülebilir. Zhang ve ark. 2013, Kaçık ve Acar (2020) Sağar, 2018, Çolak ve Ünal (2020), farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer bulgular tespit edilmiştir (20,29,36,37).

Öğrencilerin SBTÖ boyun eğici yaklaşım, çaresiz yaklaşım alt boyutlarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (Tablo 6). Ekonomik durumlarını düşük algılayanların boyun eğici ve çaresiz yaklaşım puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulguya göre ekonomik durumu düşük bireylerin stresli bir durumda süreci yönetemeyeceği inancına (29) sahip oldukları, yaşanan kötü olayları kendinin suçu olarak gördüğü, çözüm önerileri üretmede yetersiz olduklarını düşündükleri ve kaderci bir tutum sergiledikleri söylenebilir. Altundağ (2011) yaptığı çalışmasında ekonomik geliri düşük olan öğrencilerin yüksek olanlara pasif tarzlara daha fazla başvurduğunu belirtmiştir (38). Ayrıca Erdem (2015), Korkmaz ve ark. (2014), Akbaş (2018) farklı gruplarla yaptıkları çalışmalarda benzer bulgular elde etmişlerdir (39–41).

Tablo da ayrıca YDÖ puan ortalamalarında algılanan ekonomik durum değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=36,39$; $p<0,05$). Ekonomik durumlarını yüksek algılayanların yaşam doyumlarının (Ort:8,85) daha yüksek olduğu görülmektedir. Kazanılan aylık gelir tutarından duyulan memnuniyet bireylerin mutlulukları üzerinde etkilidir Bireyleri mutlu eden asgari miktar arttıkça mutluluk ve daha yüksek yaşam doyumlarına sahip olma olasılıkları da artmaktadır (42). Ekonomik gelirin bireylerin yaşam doyumlarını etkileyen bir değişken olduğunu tespit eden çalışmalar araştırma bulgularını desteklemektedir (43–45)

Öğrencilerin yaşam doyumları ile çaresiz yaklaşım alt boyutu arasında negatif yönde ve orta düzeyde, kendine güvenli yaklaşım alt boyutu ile arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki tespit edilmiştir (Tablo 7). Bu duruma göre öğrencilerin yaşam doyumları arttıkça çaresiz yaklaşımı daha az kullandıkları, yaşam doyumları arttıkça kendine güvenli yaklaşımları daha fazla kullandıkları söylenebilir. Alan yazın incelendiğinde Sabırlı ve ark. (2022) stres ile yaşam doyumunu arasında negatif korelasyon, Yıldırım ve Alanizi (2018) yaşam memnuniyetinin stres algısını azalttığını, Çivitci (2015) öğrencilerin stres ve yaşam doyumları arasında negatif ilişki tespit etmiştir (46–48).

Sonuç olarak, kadınların stresle baş etmede iyimser yaklaşım tercih ettikleri, yaşın stresle başa çıkma tarzlarına ve yaşam doyumuna etkisinin olmadığı, antrenörlük bölümü öğrencinin kendine güvenli baş etme stratejilerini benimsediği,

rekreasyon öğrencilerinin ise işlevsel olmayan boyun eğici ve çaresiz yaklaşımı tercih ettiği bulunmuştur. Sonuçlarda ayrıca, 4. Sınıfların kendine güvenli yaklaşım tercih ettiği, 3. Sınıfların ise yaşam doyumlarının yüksek olduğu, gelir seviyesinin yüksekliği işlevsel baş etme stratejileri benimsemeyi etkilediği ve yaşam doyumunu olumlu etkilediği, düşüklüğünde ise işlevsel olmayan stratejiler benimsemeyi etkilediği tespit edilmiştir.

Bu sonuçlar doğrultusunda, bu çalışmanın farklı bölümlerde okuyan öğrenciler ve spor bilimleri eğitimi alan öğrenciler karşılaştırılarak yapılması, farklı spor branşları ile uğraşan sporculara yapılması önerilebilir. Ayrıca üniversitelerin öğrencilerin stresli durumlarla karşılaşmaması için uygun ortamları hazırlaması, karşılaştığında ise nasıl başa çıkacağı ile ilgili eğitimler verilmesi, bu doğrultuda da yaşam doyumlarını yükseltmek için olanaklar sağlaması önerilebilir.

Etik Metni: Bu makalede araştırma sürecinde, dergi yazım kurallarına, yayın ilkelerine, araştırma ve yayın etiği kurallarına, dergi etik kurallarına uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek her türlü ihlallerde sorumluluk yazara aittir. Gazi Üniversitesi Etik Kurulundan 21.11.2023 tarih ve 20 sayılı (E-77082166-604.01.02-809131) izin alınmıştır.

Çıkar Çatışması: Bu çalışmada herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Kaynaklar

1. Tekin E, Çilesiz Z, Gede S. Farklı meslek gruplarında çalışanların algılanan stres düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları üzerine bir araştırma. Ordu Üniversitesi Sosyal Bilimler Araştırmaları Dergisi [Internet]. 2019 Mar [cited 2023 Nov 28];9(1):79–89. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/679128>
2. Baltaş A, Baltaş Z. Stres ve Basa Çıkma Yolları. Remzi. İstanbul: Remzi Kitapevi; 1996. 9–55 p.
3. Folkman S, Lazarus RS. If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. J Pers Soc Psychol [Internet]. 1985 [cited 2023 Nov 28];48(1):150–70. Available from: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0022-3514.48.1.150>
4. Durak A, Şahin N. Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. Türk Psikoloji Dergisi [Internet]. 1995 [cited 2023 Nov 28];34(10):56–73. Available from: <http://www.turkpsikolojidergisi.com/PDF/TPD/34/05.pdf>
5. Kaba İ, Erol M, Güç K. Yetişkin yaşam doyumunu ölçeğinin geliştirilmesi. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2018 Jun 25 [cited 2023 Nov 28];18(1):1–14. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ausbd/issue/44441/550232>
6. Avşaroğlu S, Engin D, Kahraman A. Teknik öğretmenlerin yaşam doyumunu iş doyumunu ve mesleki tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi [Internet]. 2005 [cited 2023 Sep 27];14:115–29. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/susbed/issue/61791/924051> ifiers and look up for metadata.
7. Aydın B. Üniversite öğrencilerinin yaşam amaçlarının alt boyutlarının genel öz-yeterlik, yaşam doyumunu ve çeşitli değişkenlere göre incelenmesi [Internet] [master]. [Sakarya]: Sakarya Üniversitesi; 2011 [cited 2023 Nov 9]. Available from: <https://acikerisim.sakarya.edu.tr/handle/20.500.12619/74643>

8. Şener Ş. Beden eğitimi öğretmenlerinin tükenmişlik ve yaşam doyumu düzeyleri [Internet] [Master]. [Mersin]: Mersin Üniversitesi; 2008 [cited 2023 Nov 2]. Available from: https://acikbilim.yok.gov.tr/bitstream/handle/20.500.12812/219968/yokAcikBilim_322597.pdf?sequence=-1&isAllowed=y
9. Toros T. Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdül (Motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. Spor Bilimleri Dergisi [Internet]. 2002 [cited 2023 Oct 27];13(3):24–36. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/151408>
10. Karasar N. Bilimsel araştırma yöntemleri. Ankara: Nobel Basım; 2005.
11. Dağlı A, Baysal N. Yaşam doyumu ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2016 Oct 15 [cited 2023 Nov 28];15(59). Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/esosder/issue/24938/263229>
12. Savaş G. Türkiye'de Yaşayan Bireylerin Toplumsal Cinsiyet Eşit(siz)liği Algısı. Akdeniz Kadın Çalışmaları ve Toplumsal Cinsiyet Dergisi [Internet]. 2018 Oct 17 [cited 2023 Nov 28];1(2):101–21. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/598843>
13. Ekşi H. Personality and coping among Turkish college students: A canonical correlation analysis. Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri [Internet]. 2010 [cited 2023 Nov 28];10(4):2159–76. Available from: https://www.researchgate.net/publication/299048630_Personality_and_Coping_among_Turkish_College_Students_A_Canonical_Correlation_Analysis
14. Kristensen SM, Smith PK. The use of coping strategies by Danish children classed as bullies, victims, bully/victims, and not involved, in response to different (hypothetical) types of bullying. Scand J Psychol [Internet]. 2003 Dec 17 [cited 2023 Nov 28];44(5):479–88. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15030114/>
15. Ulusal A. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik veriler ile ilişkisi [Internet] [Phd]. [İzmir]: İzmir Katip Çelebi Üniversitesi; 2020 [cited 2023 Sep 11]. Available from: <file:///C:/Users/Casper/Downloads/622262.pdf>
16. Otrar M, Ekşi H, Dilmaç B, Şirin A. 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 Dergisi [Internet]. 2002 [cited 2023 Nov 28];2:477–99. Available from: <file:///C:/Users/Casper/Downloads/akraba.pdf>
17. Duman S. Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi [Internet] [master]. [İstanbul]: Beykent Üniversitesi; 2016 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/710880>
18. Doğru N. Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi [Internet] [Phd]. [Ankara]: Ankara Üniversitesi; 2018 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://dspace.ankara.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12575/71869>
19. Ünal S. Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki [Internet] [Master]. [İstanbul]: Üsküdar Üniversitesi; 2021 [cited 2023 Nov 27]. Available from: <file:///C:/Users/Casper/Downloads/661079.pdf>
20. Çolak H, Ünal H. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde yaşam doyumu ve umutsuzluğun madde kullanma eğilimine etkisinin araştırılması. İBAD Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2020 Aug 18 [cited 2023 Nov 27];(7):344–57. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ibad/issue/51777/685268>
21. Chui WH, Wong MYH. Gender differences in happiness and life satisfaction among adolescents in Hong Kong: Relationships and self-concept. Soc Indic Res [Internet]. 2016 Feb 14 [cited 2023 Nov 27];125(3):1035–51. Available from: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s11205-015-0867-z.pdf>
22. Lachmann B, Sariyska R, Kannen C, Cooper A, Montag C. Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. Psychiatry Res [Internet]. 2016 Apr [cited 2023 Nov 28];238:363–7. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27011335/>
23. Özkul R, Cömert M. Ortaokul öğretmenlerinde yaşam doyum düzeyi. Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi [Internet]. 2018 Dec 21 [cited 2023 Nov 28];20(3):707–24. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/603990>
24. Çankaya M, Çiftçi GE. Hemşirelerin stresle başa çıkma tarzlarında duygusal zekanın etkisi: Çorum ilinde bir uygulama. Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2019 Jun 17;19(2):391–414.
25. Taşğın Ö, Çağlayan H. Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi. Van/Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi Özel Sayısı [Internet]. 2011 [cited 2023 Nov 28];73–82. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/146266>
26. Aşçı Ö, Hazar G, Kılıç E, Korkmaz A. Üniversite öğrencilerinde stres nedenlerinin ve stresle başa çıkma biçimlerinin belirlenmesi. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2015 [cited 2023 Nov 27];8(4):213–32. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/usaksosbil/issue/21661/504040>
27. Yazkan G. Otizm spektrum bozukluğu (OSB) tanısı almış çocukların aile bireylerinin stresle başa çıkma tarzlarının depresyon ve kaygı düzeylerindeki rolü [Internet] [Master]. [İstanbul]: Üsküdar Üniversitesi; 2018 [cited 2023 Nov 27]. Available from: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/377384>
28. Düğenci A. Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi [Internet] [master]. [Balıkesir]: Balıkesir Üniversitesi; 2018 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://dspace.balikesir.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12462/3521>
29. Kaçık S, Acar F. Üniversite öğrencilerinin gelişmeleri kaçırma korkusu (GKK) ve yaşam doyumu düzeylerinin demografik değişkenler açısından incelenmesi. Kayseri Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2020 [cited 2023 Nov 28];2(1):74–90. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kayusosder/issue/55597/749652>
30. Ertekin A. Kariyer adanmışlığı ile yaşam doyumu arasındaki ilişki: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi [Internet]. 2021 [cited 2023

- Nov 28];23(3):128–41. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/65179/837330>
31. Akyol B, Başaran R, Yeşilbaş Y. Halk eğitim merkezlerine devam eden kursiyerlerin yaşam doyum düzeyleri ve yaşam boyu öğrenme eğilimleri. Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2018 [cited 2023 Nov 12];48:301–24. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/555272>
32. Çetin M, Kuru E. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. Milli Eğitim Dergisi [Internet]. 2010 [cited 2023 Nov 27];40(187):193206. Available from: <https://dergipark.org.tr/pub/milliegitim/issue/36197/407039>
33. Özdemir L. Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin özyeterlik düzeyi ve stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi. Necmettin Erbakan Üniversitesi [Internet] [Phd]. [Konya]: Necmettin Erbakan Üniversitesi; 2022 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://acikerisim.erbakan.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12452/8794>
34. Avşaroğlu Selahattin. Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stres başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi [Internet] [Phd]. [Konya]: Selçuk Üniversitesi; 2007 [cited 2023 Nov 10]. Available from: <https://acikbilim.yok.gov.tr/handle/20.500.12812/448492>
35. Sürük N. Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejilerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi [Internet] [MAster]. [Malatya]: İnönü Üniversitesi; 1994 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <http://hdl.handle.net/11616/1531>
36. Zhang J, Zhao S, Lester D, Zhou C. Life satisfaction and its correlates among college students in China: A test of social reference theory. Asian J Psychiatr [Internet]. 2014 Aug [cited 2023 Nov 28];10:17–20. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25042946/>
37. Sağar M. Eğitim fakültesi öğrencilerinin sigara bağımlılığına yönelik tutumları ve yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Karadeniz Sosyal Bilimler Dergisi [Internet]. 2018 [cited 2023 Nov 28];10(19):491–507. Available from: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/604333>
38. Altundağ G. Üniversite öğrencilerinde bağlanma stilleri, stresle başa çıkma tutumları ve stresi algılama düzeyinin incelenmesi [Internet] [Yüksek Lisans Tezi]. [İstanbul]: Sosyal Bilimler Enstitüsü; 2011 [cited 2023 Nov 27]. Available from: <file:///C:/Users/Casper/Downloads/296272-1.pdf>
39. Erdem Ç. Aile ve sosyal politikalar bakanlığı il müdürlüğüne müracaat eden eğitim düzeyi ve gelir seviyesi düşük bireylerde bağlanma stillerinin umutsuzluk düzeyleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki [Internet] [master]. [İstanbul]: İstanbul Arel Üniversitesi ; 2015 [cited 2023 Nov 28]. Available from: <https://arelarsiv.arel.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12294/914>
40. Korkmaz M, Yücel AS, Çelebi N, Kılıç B. 7-17 yaş arası farklı gelişimsel özellikleri olan çocuklara sahip ailelerin stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. Uluslararası Aile Çocuk ve Eğitim Dergisi [Internet]. 2014 [cited 2023 Nov 28];4(2):16–50. Available from: <https://acikerisim.firat.edu.tr/xmlui/handle/11508/8117>
41. Akbaş S. Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve stresle başa çıkma stilleri: Pamukkale Üniversitesinde bir araştırma. Pamukkale Üniversitesi [Internet]. 2018 [cited 2023 Oct 27]; Available from: <https://hdl.handle.net/11499/2542>
42. Çirkin; Z. Mutluluk ve gelir. Ankara Üniversitesi SBF Dergisi [Internet]. 2016 [cited 2023 Sep 27];71(2):375–400. Available from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ausbf/article/180794>
43. Carbonell A. Income and Well-Being: An empirical analysis of the comparison income effect. Journal of Public Economics [Internet]. 2005 [cited 2023 Aug 27];89:114–40. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S00472720400088X>
44. Diener E, Biswas-Diener R. Will money increase subjective well-being? A literature review and guide to needed research. Soc Indic Res [Internet]. 2002 [cited 2023 Nov 28];57(2):119–69. Available from: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-90-481-2350-6_6
45. Frijters P, Haisken-DeNew J, Shields M. Money does matter! Evidence from increasing real income and life satisfaction in East Germany following reunification. Am Econ Rev [Internet]. 2004 Jun [cited 2023 Nov 28];94(3):730–40. Available from: <https://www.jstor.org/stable/3592950>
46. Sabırlı TN, Kocacekşi S, Özbal AF, Çevik H. Bilgilendirici ve beceri geliştirici boş zaman aktivitelerine katılım, stres ve yaşam doyumunu arasındaki ilişki. Avrasya Spor Bilimleri ve Eğitim Dergisi. 2022 Jun 30;4(1):18–31.
47. Yildirim M, Alanazi Z. Gratitude and life satisfaction: Mediating role of perceived stress. Int J Psychol Stud [Internet]. 2018 Jul 16 [cited 2023 Nov 28];10(3):21. Available from: <https://doi.org/10.5539/ijps.v10n3p21>
48. Civitci A. Perceived stress and life satisfaction in college students: Belonging and extracurricular participation as moderators. Procedia Soc Behav Sci [Internet]. 2015 Oct [cited 2023 Nov 5];205:271–81. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042815050958>

EXTENDED ABSTRACT

This study examines the relationship between stress-coping strategies and the life satisfaction of sports sciences faculty students.

Research Problems: Within the scope of the research, answers to the following questions were sought:

1. Is the students' life satisfaction affected by gender, age, grade, department, and economic status variables?
2. Are students' coping strategies with stress affected by gender, age, grade, department, and economic status?
3. Is there a relationship between students' life satisfaction and their coping strategies with stress?

Literature Review: The concept of stress is one of the absolute elements in life. Since it is a situation that varies from person to person, it isn't easy to make a clear definition (1). One of the most general definitions in the literature is produced by Baltaş and Baltaş (1996), who defines it as "a situation that occurs with the strain of physical and mental integrity, as well as factors that strain and disrupt individual integrity (2)."

The struggle of individuals to be less exposed to the adverse effects of stress has led to the emergence and development of coping strategies. Folkman and Lazarus (1985) define coping as "behavioral and emotional reactions exhibited to control the demands and conflicts coming from the environment and internally and to minimize life tension (3)." Dealing with stressful situations will help individuals be psychologically healthier, enjoy life, and feel satisfied.

The concept of life satisfaction is defined as "the state or result obtained as a result of comparing the expectations of the individual (what he/she wants) with what he/she has (what he/she has)" (5). Life satisfaction should be understood as general satisfaction, not just satisfaction with a particular situation (6).

Individuals who do sports have stated that they feel stress relief, increased self-confidence, a fit state, and the happiness of striving for and achieving a determined goal(9). Therefore, life satisfaction, coping with stress, and sports interact positively. When the literature is examined, separate studies on the research subject stand out. Still, the lack of studies in which stress-coping strategies and life satisfaction are investigated stands out. This study examines the relationship between the stress-coping system and the life satisfaction of sports sciences faculty students.

Method: In this study, the relational survey model, a quantitative research method, was preferred. The survey model is a model for describing an existing or previous situation naturally. The correlational survey model investigates the co-occurring changes between two or more variables. This model focuses on whether there is a change between the variables and, if so, how this change occurs (10)

Research Group: The population of the study group consists of university students studying at Gazi University Sport

Sciences Faculty, and the sample consists of a total of 396 students, 232 male, and 164 female, who were randomly selected and voluntarily participated in the research. Along with the personal information form prepared by the researcher, the students were informed about the "Stress Coping Styles Scale (S.C.S.)" adapted by Şahin ve Durak (1995) and the "Life Satisfaction Scale (L.S.S.)" adapted by Dağlı and Baysal (2016) and the voluntary participation form. The participants whose consent was obtained were given the tools and were asked to provide the requested information (4,11).

Data Analysis: The study's data were analyzed with the S.P.S.S. 22 program. The data were analyzed with the S.P.S.S. 24 package program. A homogeneity test was performed after the data were checked and erroneous data were removed. After determining that the research data showed a homogeneous distribution, the t-test and ANOVA test from parametric analyses were used. The Tuket test was used to source the differences detected in the ANOVA test. The significance level was determined as 0.05 in the study. Pearson Correlation Analysis evaluated the relationship between students' life satisfaction and stress-coping strategies.

Result and Conclusions: As a result, it was found that women preferred an optimistic approach to coping with stress, age did not affect coping strategies and life satisfaction, coaching students adopted self-confident coping strategies, while recreation students preferred dysfunctional submissive and helpless approaches. The results also found that 4th graders chose a self-confident path, 3rd graders had high life satisfaction, and high-income level affected the adoption of functional coping strategies. It positively affected life satisfaction, and low-income groups influenced the adoption of non-functional systems.