



EDUCATIONAL STRESS LEVELS OF MIDDLE SCHOOL STUDENTS PARTICIPATING IN SCHOOL SPORTS#

Oğuzhan Çalı^{1,a*}, Ertuğrul Deliser^{2,b}

¹Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

²İl Millî Eğitim Müdürlüğü, Sivas, Türkiye

*Corresponding author

Research Article

History

Received: 16/10/2024

Accepted 14/12/2024

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Science. All rights reserved.

ABSTRACT

In the study, it was aimed to reveal the educational stress levels of secondary school students participating in school sports and whether this level differs according to gender, sport type and sport year variables. The findings will reveal the effect of school sports on the level of educational stress and it is thought that these results will be beneficial to teachers, parents and students experiencing educational stress. Descriptive survey model was used as a method. The sample of the research consists of 534 students who were educated in secondary schools in the center of Sivas in the 2023-2024 academic year and participated in school sports activities. "Personal Information Form" and 'Educational Stress Scale' were used to obtain participants' gender, sport type and grade level information. In the reliability analysis performed on the data obtained, the Cronbach's Alpha reliability coefficient of the scale was found to be 0.76. Since the data were normally distributed, parametric tests were used in the analysis. Independent t-test was used for the analysis of gender and sport type variables, and One way anova test was used for the sport year variable. As a result, it was seen that the educational stress levels of middle school students participating in school sports were at a medium level. It was seen that gender did not cause a difference in the educational stress levels of middle school students participating in school sports, middle school students interested in individual sports had lower levels of educational stress than students interested in team sports, and students with 6 or more years of sports had lower levels of educational stress than students with fewer years of sports. Based on these results, it is possible to say that participation in school sports is a factor that reduces or stabilizes educational stress.

Keywords: Education stress, School sports, Student

OKUL SPORLARINA KATILAN ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN EĞİTİM STRESİ DÜZEYİ

Öz

Araştırmada okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerini ve bu düzeyin cinsiyet, spor türü ve spor yılı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymak amaçlanmıştır. Elde edilen bulgular eğitim stresi düzeyine, okul sporlarının etkisini ortaya koyacaktır ve bu sonuçların öğretmenlere, velilere ve eğitim stresi yaşayan öğrencilere faydalı olacağı düşünülmektedir. Yöntem olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Sivas merkeze bağlı ortaokullarda eğitim gören ve okul sporları faaliyetlerine katılmış olan 534 öğrenci oluşturmaktadır. Katılımcıların cinsiyet, spor türü ve sınıf düzeyi bilgilerini almak için "Kişisel Bilgi Formu" ve "Eğitim Stresi Ölçeği" kullanılmıştır. Elde edilen veriler üzerinden yapılan güvenilirlik analizinde, ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Veriler normal dağılım gösterdiğinden analizlerde parametrik testlere başvurulmuştur. Cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin analizi için Bağımsız t-testi, spor yılı değişkeni için ise One way anova testi kullanılmıştır. Sonuç olarak, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerin orta seviyede olduğu görülmüştür. Cinsiyetin okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinde farklılaşmaya neden olmadığı, bireysel sporlarla ilgilenen ortaokul öğrencilerinin takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilere göre, 6 ve üzeri spor yılına sahip öğrencilerin ise daha az spor yılına sahip öğrencilere göre eğitim stresi düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle okul sporlarına katılımın eğitim stresinin azaltan veya dengede tutan bir faktör olduğunu söylemek mümkündür.

Anahtar Kelimeler: Eğitim stresi, Okul sporları, Öğrenci

^a oguzhancali@cumhuriyet.edu.tr

^{ib} <https://orcid.org/0000-0001-6521-9714>

^b eto_ygd_58@hotmail.com

^{ib} <https://orcid.org/0009-0000-5374-9363>

How to Cite: Çalı, O., & Deliser, E. (2024). Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 5(3):1-9

Giriş

Stres üzerinde yapılan ilk araştırmalar sonucunda stresin, organizmanın herhangi bir ihtiyacına karşı verdiği nedeni belli olmayan tepki olduğu ifade edilmiştir (Selye, 1974). Çevrenin ihtiyaçları ön planda tutularak yapılan farklı bir tanımda; bireyin çevresinin kendisinden yapmasını beklediği davranışları yapamadığı zaman yaşadığı eksikliğe bağlı olarak ortaya çıkan durumun stres olduğu belirtilmiştir (Balcı, 2000). Daha genel olabilecek bir tanım düşünülürse; bireyin gerilimden ve baskıdan etkilenmiş olan bedensel ve ruhsal yapısının sınırlarının zorlanması durumudur denilebilir (Ertekin, 1993; Güney, 2000). Stres evresel şartlardan kaynaklı (Braham, 2004), yapılan işten kaynaklı (Rowshan, 2003), kişisel faktörlere bağlı (Stranks, 2005) veya fizyolojik faktörlere bağlı (Taştan, 2014) olarak gelişebilmektedir. Stresin meydana gelmesini bazı belirtilerden anlayabiliriz. Fiziksel olarak deride kızarıklık, kaşıntı, baş ağrısı, mide bulantısı gibi semptomlar görülebilir (Cohen ve Williamson, 1991; Güçlü, 2001). Stres ayrıca fiziksel ve ruhsal hastalıkların tetiklenmesinde önemli rol oynamaktadır (Losyk, 2006). Davranışsal olarak, kabullenme, karşı gelme, psikolojik olarak korkma, endişe duyma ve depresyon gibi durumlar meydana gelebilir (Baltaş ve Baltaş, 1996). Stres durumunda olan birey normal zamanlara göre daha kolay sinirlenebilir ve felenebilir. Buna bağlı olarak özgüvenin azalması, güçsüzlük hissi, heyecansızlık gibi olumsuz duygusal durumlar yaşayabilir (Altıntaş, 2014). Aniden içe kapanma durumu ve diğer insanlardan uzaklaşma isteği gibi durumlarda stresin sonucunda meydana gelebilmektedir (Aydın, 2016). Ruhsal durumda hızlı ve ani değişimler, aşırı duyarlılık hissi, gerginlik, kırılmalık, güvensizlik gibi stresin neden olduğu duygusal durumlar beraberinde duygusal tükenmeye yol açabilmektedir (Henderson ve Baum, 2005). Uzun süre yaşanan stres zihinsel sağlığı bozmakta, bu durum da duygusal rahatsızlara neden olabilmektedir. Stres zamanla farklı zihinsel sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir (Scholey vd., 2014).

Stres ocuklarında yaşayabileceği bir durumdur. Özellikle eğitim alanında oluşan stres aileden, okul arkadaşlarından ve okul yönetiminden kaynaklanabilmektedir (Corner vd., 2009; Turan ve Dönmez, 2024). Burada eğitim stresi kavramı karşımıza çıkmaktadır. Eğitim stresi yaşayan öğrenciler buna bağlı olarak okul tükenmişliği de yaşamaktadır (Erdemir, 2019). Fiziksel olarak sağlık sorunları ile karşılaşma riskini artırdığına yönelik tespitler de vardır (Stults-Kolehmainen ve Sinha, 2014). Davranışsal olarak alkol, sigara ve madde kullanımına, psikolojik olarak, konsantre olmakta zorlanma ve hayal kırıklığına uğrama gibi durumları beraberinde getirebilmektedir (Anand, 2019). Stresin olumsuzluklarına maruz kalmama noktasında, stres ile baş edebilmenin yolları veya stresi azaltan etkinlikler bize yardımcı olabilir. Doğru nefes alıp verme egzersizinin, zaman yönetiminin (Elkin, 2019), olumlu düşüncenin (Braham, 2004), sosyal desteğinin (Yılmaz ve Yılmaz Cantürk, 2020), sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlere katılımın (Sabuncuoğlu ve Tz, 1996; Pehlivan, 1995) stresin

azalmasında önemli katkılarının olduğu belirtilmektedir. Özellikle Egzersiz yapmanın stres ile baş edebilmede önemli bir etken olduğu göze çarpmaktadır. Egzersiz stres ile oluşan dengesizliğe karşı vücudu normale döndürmektedir. Zihinsel ve bedensel rahatlama sağlayarak kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır (Davis vd., 1995; Meharsafar vd., 2019). Aynı zamanda egzersiz yapmanın bireyleri stres oluşumuna karşı daha dirençli hale getirdiği belirtilmektedir (Salmon, 2001).

Çocuklar ve ergenler için spor, sağlığın korunması, psikososyal iyilik hali gibi durumlar için kritik öneme sahiptir (Malina, 1996; Stryer vd., 1997). Özellikle ergenlik dönemi içerisinde olan ortaokul döneminde, sporun koruyucu, önleyici ve iyileştirici etkisi dönemin en iyi şekilde atlatılması noktasında faydalıdır. Okul sporları öğrencilerin fiziksel uygunluklarının, ruhsal, zihinsel, sosyal ve duygusal olarak sağlık düzeylerinin gelişmesine olanak vermektedir (Heper vd., 2012). Ayrıca okul sporları öğrencilerin beceri ve yeteneklerinin gelişmesinde, hayatlarında planlı ve disiplinli çalışma alışkanlığı edinmelerinde de etkilidir (Akgl vd., 2012). Sportif etkinliklere katılım fiziksel olarak, stres hormonu düzeyini kontrol edebilmede önemli bir etkidir (Duclos vd., 2003). McGuine ve arkadaşları (2022) tarafından yapılan araştırmada okul sporlarına katılan öğrencilerin, katılmayan öğrencilere göre anksiyete (stres ve baskının tetiklediği korku, endişe ve kaygı) ve depresyon semptomlarının daha düşük seviyede olduğu ortaya konulmuştur. zdevecioğlu ve Yalçın, (2010) tarafından yapılan bir araştırmada, spor tatmininin hem stresi hem de saldırganlığı azaltıcı yönde bir etkiye sahip olduğu ortaya konulmuştur. Kerdijk ve arkadaşları (2016) tarafından yapılan bir araştırmada ise sporcuların, içinde buldukları stresli durumu değerlendirmede ve bu stresli durumla başa çıkmada zamanla ileri seviyelere geldiği ortaya konulmuştur. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar bize düzenli fiziksel aktiviteye katılan sporcuların stres düzeylerinin düşük seviyelerde olduğunu ve stresi kontrol etmede sporun önemli bir faktör olduğunu göstermektedir. Okul sporlarına katılan öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin belirlendiği bu araştırmayla, elde edilen verilere dayanarak okul sporlarının eğitim stresi üzerindeki etkisi tartışılmıştır. Literatürde bu alanda yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Dolayısıyla araştırma sonuçlarının eğitim stresi ile ilgili yapılacak farklı araştırmalara kaynak oluşturması beklenmektedir. Bu açıdan literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmada aşağıdaki sorulara cevap bulmak amaçlanmıştır.

- 1- Okul sporlarına katılan ortaokul ğrencilerinin stres düzeyleri nedir?
- 2- Okul sporlarına katılan ortaokul ğrencilerinin stres düzeylerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak farklılık var mıdır?
- 3- Okul sporlarına katılan ortaokul ğrencilerinin stres düzeylerinde spor türü değişkenine göre istatistiki olarak farklılık var mıdır?

- 4- Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin stres düzeylerinde spor yılı değişkenine göre istatistiki olarak farklılık var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri var olduğu durumuyla ortaya konulduğu için betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model ile geniş gruplar üzerinde, gruptaki bireylerin bir olgu veya olayla ilgili görüşleri ve tutumları betimlenmeye çalışılmıştır (Karakaya, 2012). Araştırmada okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri cinsiyet, sınıf ve spor türü değişkenleri temel alınarak incelenmiştir.

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Sivas merkeze bağlı ortaokullarda eğitim gören ve okul sporları faaliyetlerine katılmış olan öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem alınacak öğrenciler belirlenirken basit tesadüfi örneklem yöntemi kullanılmıştır. Bu yöntemde evrende bulunan bireylerin örneklem alınma olasılığı eşittir (Arıkan, 2004). Örneklem sayısı belirlenirken, evren sayısı tam bilinemediği için $\pm 0,05$ örneklem hatası ve $p=0,05$, $q=0,05$ güven aralığında örneklem büyüklüğünün en az 384 olması gerektiği belirtildiğinden bu örneklem büyüklüğüne dikkat edilmiştir (Yazıcıoğlu ve Erdoğan, 2004). Daha önce okul sporları faaliyetlerinde yer almış ve araştırmaya gönüllü olarak katılmak isteyen 534 öğrenci örneklem grubuna dâhil edilmiştir. Araştırma öncesinde ve sırasında öğrenciler ve veliler bilgilendirilmiş ve katılmak isteyen velilerden veli izin belgesi alınmıştır. Araştırma grubunda yer alan öğrencilerin demografik bilgileri Tablo 1’de yer almaktadır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada, katılımcıların cinsiyet, spor türü ve sınıf düzeyi bilgilerini almak için araştırmacılar tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ve Sun, Dunne, Hou, ve Xu, (2011) tarafından geliştirilen ve Türkçeye uyarlaması Çelik, Akın ve Sarıcam (2014) tarafından yapılan “Eğitim Stresi Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçek, orijinalinde olduğu gibi 16 maddeden ve 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar, ders çalışma baskısı ($\alpha=.87$), iş yükü ($\alpha=.93$), not kaygısı ($\alpha=.90$), öz beklenti ($\alpha=.90$), ve umutsuzluk ($\alpha=.91$) olarak isimlendirilmiştir. Orijinal ölçekte de aynı isimlendirmeler kullanılmıştır. Ölçek özellikle ergenlerin eğitim stresi düzeyini ölçmeye yönelik hazırlanmıştır. Orijinal ölçeğin güvenilirlik katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Türkçeye uyarlanan ölçeğin genel Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı ise .86 olarak bulunmuştur. Ters puanlanan madde bulunmamaktadır. Ölçek beşli likert tipinde hazırlanmıştır. Ölçekten alınan puan yükseldikçe eğitim stresi düzeyinin arttığı varsayılmaktadır.

Verilerin Analizi

Verilerin normallik dağılımı kontrolü için Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri dikkate alındı. Bu değerler ± 2 arasındadır (Tablo 2) ve istatistiki olarak normal dağılım gösterdiği görülmüştür (George ve Mallery, 2003). Bu nedenle verilerin analizinde parametrik testlere başvurulmuştur. Cinsiyet ve spor türü değişkenlerinin analizi için Bağımsız t-testi, spor yılı değişkeni için ise One way anova testi kullanılmıştır. Etki büyüklüğünün belirlenmesi için Cohen-d ve eta kare değerlerine bakılmıştır. Cohen-d değerinin 0,2’den küçük olması durumunda, etki büyüklüğünün zayıf, 0.5 olması durumunda orta ve 0,8’den büyük olması durumunda ise kuvvetli olarak tanımlanabileceğini söylenmektedir (Can, 2013). Eta-kare değeri ise 0,01 civarında küçük, 0,06 civarında orta, 0,14 ve üzerinde ise büyük olarak yorumlanmaktadır (Büyüköztürk, 2016). İstatistikî anlamlılık düzeyi $p<0,05$ olarak kabul edilmiştir.

Ölçeğin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

Elde edilen veriler üzerinden yapılan güvenilirlik analizinde, ölçeğin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı 0,76 olarak bulunmuştur. Bu değer verilerin iyi düzeyde güvenilirliğe sahip olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2003). Ölçeğin yapı geçerliliğini ortaya koymak için Doğrulayıcı Faktör Analizi uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara Tablo 2’de yer almaktadır.

DFA modelinde Ki-kare uyum testi (χ^2/df), İyilik uyum indeksi (GFI), Düzeltilmiş iyilik uyum indeksi (AGFI), Normalleştirilmiş uyum indeksi (NFI), Karşılaştırmalı uyum indeksi (CFI), Yaklaşık hataların ortalama karekökü (RMSEA) ve Artık ortalamaların karekökü (RMR) kullanılmıştır. Ki-kare uyum testi sonucunun 3’ün altında olması mükemmel uyum olduğunu göstermektedir (Kline, 2005). GFI değerinin 0,90-0,95 arasında olması, AGFI değerinin 0,85-0,90 arasında olması, NFI değerinin 0,90-0,95 arasında olması kabul edilebilir uyum, CFI değerinin ise 0,95-1,00 arasında olması mükemmel uyum göstergesi olarak kabul edilmektedir (Baumgartner ve Homburg, 1996; Schermelleh-Engel ve Moosbrugger, 2003;). RMSEA ve RMR değerlerinin ise 0,05-0,08 arasında olması kabul edilebilir bir uyumu göstermektedir (Browne ve Cudeck, 1993; Yılmaz ve Çelik, 2009). Bu sonuçlar bize ölçeğin yapı geçerliliğini sağladığını göstermektedir.

Bulgular

Tablo 3 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 arasında olduğu görülmektedir. Bu değerler dağılımın normal olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2003).

Tablo 4’ü incelediğimizde, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin genel puanda ($\bar{x}=2,44$) orta düzeyde olduğunu söyleyebiliriz (Celik vd., 2014).

Tablo 5 incelendiğinde okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin cinsiyete göre eğitim stresi düzeylerinde not kaygısı ve umutsuzluk alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Genel puanda ve diğer alt boyutlarda ise anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir. Etki büyüklüğü oranına baktığımızda not kaygısı alt boyutunda 0,92, umutsuzluk alt boyutunda 0,91 olduğunu görmekteyiz. Bu orana bakarak etki büyüklüğünün kuvvetli olduğunu söyleyebiliriz.

Tablo 6 incelendiğinde okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin spor türüne göre eğitim stresi düzeylerinde, not kaygısı alt boyutunda anlamlı farklılık görülmezken, genel puanda ve diğer alt boyutlarda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Genel puanda takım sporu ile ilgilenen öğrencilerin eğitim stresi düzeyleri, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Etki büyüklüğü oranına baktığımızda genel puanda 1,56 olduğunu görmekteyiz. Bu orana bakarak iki grup arasında

belirgin bir farkın olduğunu söyleyebiliriz. Bu tür etki büyüklüğü pratik açıdan önemli farklar olarak kabul edilir (Kılıç, 2014).

Tablo 7 incelendiğinde okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin spor yılına göre, eğitim stresi düzeylerinde tüm alt boyutlarda ve genel puanda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. İkili karşılaştırmalar için yapılan Tukey testi sonucuna göre genel puanda bu farklılaşmanın, 2-3 yıl ile 6 ve üzeri yıl arasında, 2-3 yıl spor yapanlar lehine, 0-1 yıl ile 2-3 yıl, 4-5 yıl, 6 ve üzeri yıl spor yapanlar arasında, 0-1 yıl spor yapanlar lehine olduğu görülmektedir. Etki büyüklüğüne baktığımızda Eta kare değerinin genel puanda 0,15 olduğu görülmektedir. Bu değere göre gruplar arasında belirgin bir farkın olduğunu söyleyebiliriz. Bu tür etki büyüklüğü pratik açıdan önemli farklar olarak kabul edilir (Büyükoztürk, 2016).

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilerin Demografik Özellikleri Tablosu

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Erkek	318	59,2
	Kadın	216	40,8
Spor Türü	Bireysel Spor	204	38,2
	Takım Spor	330	61,8
Spor Yılı	0-1 yıl	91	17,0
	2-3 yıl	191	35,8
	4-5 yıl	185	34,6
	6 ve üzeri yıl	67	12,5
Toplam		534	100

(f = Kişi Sayısı, % = Yüzdellik)

Tablo 2. Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

χ^2 / df	GFI	AGFI	NFI	CFI	RMSEA	RMR
2.54	0.94	0.87	0.97	0.97	0.72	0.53

Tablo 3. Verilerin Dağılımları

Boyutlar	\bar{X}	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Çalışma Baskısı	1,83	0,44	-,02	-1,25
İş Yüğü	1,96	0,20	-,98	,87
Not Kaygısı	1,75	0,33	1,79	1,92
Öz Beklenti	2,46	0,21	-,66	-,62
Umutsuzluk	1,88	0,38	,10	-1,13
Genel	2,44	0,16	-,07	-,40

Tablo 4. Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri

Boyutlar	n	Min	Max	\bar{x}	Ss
Çalışma Baskısı	534	1,06	2,69	1,83	,44
İş Yüğü	534	1,33	2,22	1,96	,20
Not Kaygısı	534	1,22	2,78	1,75	,33
Öz Beklenti	534	1,67	2,67	2,46	,21
Umutsuzluk	534	1,11	2,56	1,88	,38
Genel	534	2,07	2,76	2,44	,16

Tablo 5. Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Cinsiyete Göre Eğitim Stresi Düzeyleri

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{x}	Ss	t	p	Cohen's d
Çalışma Baskısı	Kadın	218	1,88	,44	2,203	,029	-
	Erkek	316	1,80	,43			
İş Yüğü	Kadın	218	2,00	,02	2,514	,021	-
	Erkek	316	1,94	,25			
Not Kaygısı	Kadın	218	1,59	,18	-9,729	,000*	0,92
	Erkek	316	1,86	,37			
Öz Beklenti	Kadın	218	2,52	,20	2,583	,022	-
	Erkek	316	2,45	,21			
Umutsuzluk	Kadın	218	2,06	,20	9,612	,000*	0,91
	Erkek	316	1,76	,42			
Genel	Kadın	218	2,45	,12	1,669	,096	-
	Erkek	316	2,43	,18			

*p < 0.05

Tablo 6. Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Spor Türüne Göre Eğitim Stresi Düzeyleri

Alt Boyutlar	Spor Türü	N	\bar{x}	Ss	t	p	Cohen's d
Çalışma Baskısı	Takım Sporü	330	2,03	,43	15,624	,000*	1,52
	Bireysel Spor	204	1,52	,20			
İş Yüğü	Takım Sporü	330	2,07	,10	21,086	,000*	1,77
	Bireysel Spor	204	1,79	,20			
Not Kaygısı	Takım Sporü	330	1,73	,42	-1,466	,143	-
	Bireysel Spor	204	1,77	,01			
Öz Beklenti	Takım Sporü	330	2,57	,17	19,485	,000*	1,86
	Bireysel Spor	204	2,28	,14			
Umutsuzluk	Takım Sporü	330	1,84	,35	-3,464	,001*	0,31
	Bireysel Spor	204	1,96	,41			
Genel	Takım Sporü	330	2,51	,14	16,071	,000*	1,56
	Bireysel Spor	204	2,32	,10			

*p < 0.05

Tablo 7. Okul Sporlarına Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Spor Yılına Göre Eğitim Stresi Düzeyleri

Alt Boyutlar	Spor Yılı	N	\bar{x}	Ss	F	p	Tukey	η^2
Çalışma Baskısı	0-1 yıl ^A	91	1,31	,09	96,894	,000*	B>A	0,35
	2-3 yıl ^B	191	2,01	,25			B>C	
	4-5 yıl ^C	185	1,80	,51			C>A	
	6 ve üzeri ^D	67	2,11	,25			D>A	
İş Yüğü	0-1 yıl ^A	91	2,00	,00	39,082	,000*	A>B	0,18
	2-3 yıl ^B	191	1,85	,20			C>B	
	4-5 yıl ^C	185	2,02	,19			D>B	
	6 ve üzeri ^D	67	2,08	,19				
Not Kaygısı	0-1 yıl ^A	91	1,77	,00	71,467	,000*	A>B	0,28
	2-3 yıl ^B	191	1,59	,17			C>B	
	4-5 yıl ^C	185	1,74	,24			D>B	
	6 ve üzeri ^D	67	2,18	,63			D>A	
Öz Beklenti	0-1 yıl ^A	91	2,38	,12	15,406	,000*	B>A	0,08
	2-3 yıl ^B	191	2,48	,23			D>A	
	4-5 yıl ^C	185	2,43	,22			D>B	
	6 ve üzeri ^D	67	2,59	,15			D>C	
Umutsuzluk	0-1 yıl ^A	91	2,32	,15	143,267	,000*	A>B	0,44
	2-3 yıl ^B	191	2,00	,34			A>C	
	4-5 yıl ^C	185	1,62	,23			A>D	
	6 ve üzeri ^D	67	1,69	,35			B>C	
Genel	0-1 yıl ^A	91	2,60	,08	33,426	,000*	B>D	0,15
	2-3 yıl ^B	191	2,44	,13			A>D	
	4-5 yıl ^C	185	2,41	,17			A>B	
	6 ve üzeri ^D	67	2,38	,17			A>C	

*p < 0.05

Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Araştırmada “Eğitim Stresi Ölçeği” kullanılarak, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeyleri incelenmiştir. Cinsiyet, spor türü ve spor yılı değişkenleri dikkate alınarak, bu değişkenlere göre eğitim stresi puanlarında anlamlı farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin, eğitim stresi düzeyleri genel olarak orta düzeyde olduğu görülmüştür (Tablo 4). Stres zorlandığımız durumlar karşısında mücadele edememe durumunda ortaya çıkan fiziksel ve psikolojik bir faktördür (Seaward, 2002). Eğitim stresi ise eğitim yaşantısında karşılaştığımız zorlukların meydana getirdiği huzursuzluk ve endişe halidir (Sun vd., 2011). Stres ile mücadele etmekten kastedilen stresin tamamen ortadan kaldırılması değil, stresin düzeyini düşürerek yaşamı olumsuz etkilemesini önlemektir (Baltaş ve Baltaş, 2002). Stresi azaltmanın veya dengede tutmanın çeşitli yöntemleri içerisinde bedensel hareketler önemli bir yer tutmaktadır (Saygılı, 2005; Wilhelm vd., 2000). Bu açıdan bakıldığında okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin orta seviyede olmasını anlamlı kabul edebiliriz. Bu alanda yapılan benzer araştırmalarda da paralel sonuçlar ortaya çıktığı görülmektedir. Çoruh (2019) tarafından yapılan araştırmada, insanların stres gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen faktörlerden uzaklaşmak için sportif aktivitelere yöneldiği belirtilmiştir. Mokaya ve Gitari (2012) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların % 62,9’u, rekreasyon amaçlı yapılan fiziksel aktivitelere stresi azaltma ve konsantrasyonu iyileştirme amacıyla katıldıklarını belirtmiştir. Salmon (2001) tarafından yapılan bir araştırmada ise uygulanan fiziksel egzersiz eğitiminin stresin zararlı etkilerinden koruyabildiği ortaya konulmuştur. Wippert ve arkadaşları (2018) tarafından yapılan araştırmada, fiziksel aktivite ile algılanan stres arasındaki karşılıklı ilişki olduğu ve fiziksel aktivitenin stresi azalttığı ifade edilmiştir.

Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin, cinsiyet değişkenine göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 5). Cinsiyet değişkeninin okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerine etki eden bir faktör olmadığı bu sonuçla karşımıza çıkmaktadır. Eğitim stresini oluşturacak veya artıracak çeşitli faktörler mevcuttur. Öğrencilerin gelişim özelliklerini, sosyoekonomik durumlarını, kültürel yapılarını ve cinsiyetlerini dikkate almadan ortaya konulan eğitim, eğitim stresine neden olan başlıca etmenler arasındadır (Copeland, 2008). Bu açıdan bakıldığında cinsiyete göre farklı düzeyde eğitim stresinin yaşanması muhtemel bir durumdur. Literatür incelemesi yaptığımızda da cinsiyete göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olduğu birçok araştırmayla karşılaşmak mümkündür (Balta Özkan, 2019; Bayram, 2016; Sharma ve Kaur, 2011; Sohail, 2013; Ye vd., 2018). Aynı doğrultuda fark çıkmayan çalışmalar da mevcuttur. Akbulut (2016) ve Koyuncu (2015) tarafından yapılan benzer araştırmalarda

üniversite öğrencilerinin eğitim stresi algılama düzeyleri açısından erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Pekel vd., (2021) tarafından lise öğrencilerinin eğitim stresi düzeyini belirlemeye yönelik araştırmada erkek ve kadın öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Yiğit (2024) tarafından Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada stresle başa çıkma boyutlarında cinsiyet faktörüne bağlı istatistiksel bir değişim tespit edilmemiştir. Aygün (2024) tarafından spor yapan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada ise cinsiyete göre stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Örneklem grubumuz okul sporlarına katılan öğrencilerden oluşmaktadır ve bu öğrenciler sürekli olarak sporun içerisinde. Sportif aktivitelerin stres düzeyini azaltmada ve dengelemedeki etkisi (Efe ve Yiğiter, 2022) düşünüldüğünde, cinsiyet fark etmeksizin okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin, birbirine yakın çıkması anlamlı kabul edilebilir.

Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin, spor türü değişkenine göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 6). Genel puanda takım sporu ile ilgilenen öğrencilerin eğitim stresi düzeyleri, bireysel sporlarla ilgilenen öğrencilere göre yüksek çıkmıştır. Tazegül (2022) tarafından yapılan bir araştırmada, bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların stresle başa çıkma oranlarının takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre daha yüksek olduğu ortaya konulmuştur. Bir araştırmada, takım sporlarının, takım dinamikleri veya koçluk sorunları nedeniyle stresli olabileceği belirtilirken, bireysel sporların, depresif semptomlarla bağlantılı olan başarısızlıktan sonra utanç gibi durumlara neden olabileceği belirtilmiştir (Nixdorf vd., 2016). Stresin meydana gelmesine veya artmasına neden olan başlıca faktörler bulunmaktadır. Özellikle kişiliği oluşturan huy, mizaç ve karakter özellikleri stresin başlıca kaynağı olabilmektedir (Güçlü, 2001; Tutar, 2016). Kişilik oluşumunda sporun da etkisinin olduğunu ortaya koyan çeşitli araştırmalarda mevcuttur. Bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre daha fazla stres yaşadıkları belirtilmektedir ve bu sporcuların genelde sorunlarını kendilerinin çözmeye eğilimde olduğu belirtilmektedir (Başer, 1998). Takım sporları ile ilgilenen sporcuların rekabet, takım dinamikleri veya antrenör sorunları nedeniyle bazen stres yaşayabilecekleri belirtilmiştir (Hanrahan ve Cerin, 2009). Başka bir araştırmada ise bireysel sporcuların problem odaklı mücadele etme stratejisini takım sporcularına göre daha fazla kullandıkları ifade edilmiştir (Tasaddoghi, 2013). Bu bilgiler ışığında bireysel sporlarla ilgilenen sporcuların stresi kontrol etme özelliklerinin, takım sporlarıyla ilgilenen sporculara göre daha fazla geliştiğini düşünürsek, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin spor türü değişkenine göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılık çıkmasının normal olduğunu düşünebiliriz.

Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin, spor yılı değişkenine göre eğitim stresi düzeylerinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür (Tablo 7). Tukey testine göre genel puanda bu farklılaşmanın, 2-3 yıl ile 6 ve üzeri yıl arasında, 2-3 yıl spor yapanlar lehine, 0-1 yıl ile 2-3 yıl, 4-5 yıl, 6 ve üzeri yıl spor yapanlar arasında, 0-1 yıl spor yapanlar lehine olduğu görülmektedir. Bu sonuçlara bağlı olarak yüksek spor yılına sahip öğrencilerin eğitim stresi düzeylerinin daha düşük olduğunu söyleyebiliriz. Efek (2022) tarafından yapılan araştırmada, katılımcıların spor yaşı değişkeni ile algılanan stres puanı arasında anlamlı fark olduğu bulunmuştur. Bu sonuç elde edilen bulgularla örtüşmektedir. Ancak, anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğuna baktığımızda, spor yapmayan grubun algılanan stres düzeyinin diğer gruplara göre daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aygün (2024) tarafından yapılan araştırmada ise katılımcıların spor geçmişi değişkeni ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer şekilde Aslan (2023) tarafından yapılan araştırmada, okul sporlarına katılan öğrencilerin spor yılı değişkeni ile algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar, elde edilen bulgularla örtüşmemektedir. Ancak yapılan bir araştırmada insanların toplumsal baskı ve stresle başa çıkmada sporun önemli bir araç olduğu belirtilmektedir (Ramazanoğlu vd., 2005). Düzenli yapılan egzersiz bedensel sağlığın yanında psikolojik ve ruhsal sağlığı da korumaktadır (Bailey, 2006; Salar vd., 2012). Ayrıca düzenli yapılan egzersizin aşırı stresten kurtulmayı sağladığı ve düzenli egzersiz yapan bireylerin stresi daha iyi yönetilebildiği bilinmektedir (Hassmen vd., 2000). Bu doğrultuda 6 yıl ve üzerinde spor yılına sahip ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinin düşük çıkmasını bu durumla açıklayabiliriz.

Kaynaklar

- Akbulut, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Örtük Program Algılama Düzeyleri ile Eğitim Stresi Algılama Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Sakarya, Türkiye.
- Akgül, S., Göral, M., Demirel, M., Üstün, Ü.D. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Okul İçi ve Okullar Arası Sportif Etkinliklere Katılma Nedenlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(32), 13-22.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres Yönetimi*. Ankara: Anı Yayıncılık.
- Anand, P. V. (2019). Occupational Stress: Relationship With Emotional Intelligence And Coping Self-Efficacy. *Journal of Organisation ve Human Behaviour*, 8(1), 33-39.
- Arıkan, R. (2004). *Araştırma Teknikleri ve Rapor Hazırlama*. Ankara: Asil Yayın.
- Aslan, İ. (2023). *Okul Sporlarına Katılan Çocukların Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Gaziantep, Türkiye.
- Aydın, İ. (2016). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Akademi.

Sonuç olarak, okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerin orta seviyede olduğu görülmüştür. Cinsiyetin okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi düzeylerinde farklılaşmaya neden olmadığı, bireysel sporlarla ilgilenen ortaokul öğrencilerinin takım sporlarıyla ilgilenen öğrencilere göre, 6 ve üzeri spor yılına sahip öğrencilerin ise daha az spor yılına sahip öğrencilere göre eğitim stresi düzeylerinin daha düşük olduğu görülmüştür. Bu sonuçlardan hareketle okul sporlarına katılımın eğitim stresinin azaltan veya dengede tutan bir faktör olduğunu söylemek mümkündür.

Öneriler

Sporun eğitim stresi üzerine etkilerinin daha iyi anlaşılması için, spor yapan ve yapmayan öğrenciler örnekleme alınarak farklı bir araştırma yapılabilir. Benzer bir araştırma, örneklem genişletilerek yapılırsa daha güvenilir sonuçlar elde edilebilir. Okul sporlarına katılan ortaokul öğrencilerinin eğitim stresi kaynaklarının ortaya konulmasına yönelik nitel tarzda bir araştırma yapılabilir. Öğretmenlerin ve velilerin öğrencileri spora teşvik etmesi eğitim stresi noktasında faydalı olacağı düşünülmektedir.

Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırmanın örnekleme, 2023-2024 Eğitim-Öğretim yılında Sivas ili merkeze bağlı okullar ile sınırlandırılmıştır. Örnekleme sadece okul sporlarına katılan ortaokul öğrencileri dahil edilmiştir.

- Aygün, G. (2024). *Spor Yapan Bireylerde Egzersiz Bağımlılığı ile Depresyon Anksiyete ve Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Muş Alparslan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muş, Türkiye.
- Bailey, R. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. *Journal of School Health*, 76(8), 397-401.
- Balçı, A. (2000). *Öğretim Elemanının İş Stresi Kuram ve Uygulama*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Balta Özkan, A. (2019). *İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinin Duyusal Okuryazarlık ve Akademik Stres Düzeyleri*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Temel Eğitim Ana Bilim Dalı, Rize, Türkiye.
- Baltaş, A., Baltaş Z. (1996). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitapevi
- Baltaş A, Baltaş Z. (2002). *Stres ve Başa Çıkma Yolları* (21. Baskı). İstanbul: Remzi kitapevi.
- Başer, E. (1998). *Uygulamalı Spor Psikolojisi*. Ankara: Bağırhan Yayınevi.
- Baumgartner, H., Homburg, C. (1996). Applications of Structural Equation Modeling in Marketing and Consumer Research: A Review. *International Journal of Research in Marketing*, 13(2), 139-161.

- Bayram, S. B. (2016). *Ergenlerin Mükemmeliyetçilik Özellikleri ve Akademik Alanda Arzuların Ertelenmesi ile Akademik Stres Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, İstanbul, Türkiye.
- Bowen, M.W., Cudeck, R. (1993). Alternative Ways of Assessing Model Fit. Bollen, K.A., Long, J.S. (Dü), içinde, *Testing Structural Equation Models* (s. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage Publications.
- Braham, B. J. (2004). *Ateş Altında Sakin Kalabilmek: Stres Yönetimi* (Çev. Vedat G. Diker). İstanbul: Hayat Yayıncılık.
- Büyükoztürk, Ş. (2016). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı* (22. Baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Cohen, S., Williamson, G. M. (1991). Stress and Infectious Disease in Humans. *Psychological Bulletin*, 109(1), 5-24.
- Conner, J., Galloway, M., Pope, D. (2009). Success With Less Stress. *Educational Leadership*, 67(4), 54-58.
- Copeland, E. P. (2008). Stress in Children and Adolescents: Tips for Parents. *National Association of School Psychologists Communiqué*, 37(3), 50-56.
- Çelik, I., Akın, A., Sarıçam, H. (2014). A Scale Adaptation Study Related to the Examination of Adolescents' Levels of Educational Stress. *Üniversitepark Bülten*, 3(1-2), 44-55.
- Çoruh, Y. (2019). Stres ve Sağlık Üzerine Boş Zamanlarda Yapılan Sporun Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(3), 73-78.
- Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M. (1995). *The Relaxation and Stress Reduction Workbook*, Oakland: New Harbinger Publications.
- Duclos, M., Gouarne, C., Bonnemaison, D. (2003). Acute and Chronic Effects of Exercise on Tissue Sensitivity to Glucocorticoids. *Journal of Applied Physiology*, 94, 869-875.
- Efek, E., Yiğiter, K. (2022). Spor, Stres ve Sportmenlik. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 12(1), 109-130.
- Elkin, A. (2019). *Stres Yönetimi* (Çev. Setenay Sever), Ankara: Nobel Yaşam.
- Erdemir, N. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Okul Tükenmişliğinin Eğitim Stresi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 1(1), 44-55.
- Ertekin, Y. (1993). *Stres ve Yönetim*. Ankara: Türkiye ve Ortadoğu Amme İdaresi Enstitüsü Yayınları.
- George, D., Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (4. Baskı). Boston: Allyn & Bacon.
- Güney, S. (2000). *Davranış Bilimleri*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Hanrahan, S. J., Cerin, E. (2009). Gender, Level of Participation, and Type of Sport: Differences in Achievement Goal Orientation and Attributional Style. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12(4), 508-512.
- Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-Being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine* 30(1), 17-25.
- Heper, E., Sertkaya, Ö. G. Ö., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terekli, S. (2012). *Spor Bilimlerine Giriş*. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Karakaya, İ. (2012). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. A. Tanrıoğen (Edt). Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Anı Yayınları.
- Kerdijk, C., van der Kamp, J., Polman, R. (2016). The Influence of the Social Environment Context in Stress And Coping in Sport. *Frontiers in Psychology*, 7(875), 1-7.
- Kılıç, S. (2014). Etki Büyüklüğü. *Journal of Mood Disorders*, 4(1), 44-46.
- Koyuncu, N. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyi ile Öğrenmeye İlişkin Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Mevlâna Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Konya, Türkiye.
- Losyk, B. (2006). *Sakin Ol, Sınırlarına Hâkim Ol: Stresle Başa Çıkma Yolları* (Çev. Gülay Engin). İstanbul: Türkiye Metal Sanayicileri Sendikası.
- Malina, R. M. (1996). The Young Athlete: Biological Growth and Maturation in A Biosocial Context. Smoll, F., Smith, R. (Dü) içinde, *Children and Youth in Sports: A Biosocial Perspective* (s. 161-186). Dubuque: Brown and Benchmark.
- McGuine, T.A., M. Biese, K., Hetzel, S.J., Schwarz, A., Kliethermes, S., Reardon, C.L., Bell, D.R., Brooks, M.A., Watson, A.M. (2022). High School Sports During the COVID-19 Pandemic: The Effect of Sport Participation on the Health of Adolescents. *Journal of Athletic Training*. 57(1):51-58.
- Mehrsafar, A. H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J. C. J., Moosakhani, A., Zadeh, A. M. (2019). The Effects of Mindfulness Training on Competition-Induced Anxiety and Salivary Stress Markers in Elite Wushu Athletes: A Pilot Study. *Physiology & Behavior*: 210, 15.
- Mokaya, S. O., Gitari, J. W. (2012). Effects of Workplace Recreation On Employee Performance The Case Of Kenya Utalii College. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(3), 176-183.
- Nixdorf, I., Frank, R., Beckmann, J. (2016). Comparison of Athletes' Proneness To Depressive Symptoms in Individual and Team Sports: Research on Psychological Mediators in Junior Elite Athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, 893.
- Özdevecioğlu, M., Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Pehlivan, G., (1995). *Yönetimde Stres Kaynakları*. Ankara: Pegem Yayınları.
- Pekel, A., Akıncı, A. Y., Doğan, E. (2021) Lise Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri: Isparta İli Örneği. *ROL Spor Bilimleri Dergisi / Journal of ROL Sports Sciences*, 2(2), 112-122.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O. (2005). Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3), 153-157.
- Sabancıoğlu, Z., Tüz, M. (1996). *Örgütsel Psikoloji*. Bursa: Ezgi Kitabevi.
- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 Yaş Grubu Takım ve Ferdi Spor Yapan Bireylerin Duygusal Durumlarının Karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Salmon, P. (2001). Effects of Physical Exercise on Anxiety, Depression, and Sensitivity to Stress: A Unifying Theory. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 33-61.
- Saygılı, S. (2005). *Strese Son*. İstanbul: Elit Yayıncılık.
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H. (2003). Evaluating the Fit of Structural Equation Models: Tests of Significance and Descriptive Goodness-Of-Fit Measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Scholey, A., Gibbs, A., Neale, C., Perry, N., Ossoukhova, A., Bilog, V., Kiras, M., Scholz, C., Sass, M., Buchwald-Werner, S. (2014). Anti-Stress Effects of Lemon Balm-Containing Foods. *Nutrients*, 6(11), 4805-4821.
- Seaward, B. L. (2002). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Well-Being* (3. Baskı). Boston, MA: Jones and Bartlett Publishers.
- Selye, H. (1974). *Stress Without Dissress*. New York: J. B. Lippencott Company.

- Sharma, N., Kaur, A. (2011). Factors Associated With Stress Among Nursing Students. *Nursing & Midwifery Research Journal*, 7(1), 12-21.
- Sohail, N. (2013). Stress and Academic Performance Among Medical Students. *Journal Coll Physicians Surg Pak*, 23(1), 67-71.
- Stryer, B.K., Katz, S., Cantwell, D. (1997). Youth Sports and Adolescent Development. Noshpitz, J. (Dü) içinde, *Handbook of Child and Adolescent Psychiatry. Adolescence: Development and Syndromes*, (s. 209-224). New York: Wiley.
- Stults-Kolehmainen, M., Sinha, R. (2014). The Effects of Stress on Physical Activity and Exercise. *Sports Medicine*, 44(1), 81-121.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Evaluation*, 29(6), 534-546.
- Tasaddoghi, Z. (2013). The Styles of Coping With Stress in Team and Individual Athletes Based On Gender and Championship Level. *Annals of Applied Sport Science*, 1(1), 23-27.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
- Thompson, R. A. (2014). Stress and Child Development. *The Future of Children*, 24(1), 41-59.
- Turan, S., & Dönmez, A. (2024). Dijital Okuryazarlığın Uzaktan Eğitime Yönelik Tutuma Etkisi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 13(4), 449-455.
- Tutar, H. (2016). *Kriz ve Stres Yönetimi* (4. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Wilhelm, K., Dewhurst-Savellis, J., Parker, G. (2000). Teacher Stress? An Analysis of Why Teachers Leave and Why They Stay. *Teachers and Teaching: Theory and Practice*, 6(3) 291-304.
- Wippert, P.M., Wiebking, C. (2018). Stress and Alterations in The Pain Matrix: A Biopsychosocial Perspective on Back Pain and its Prevention and Treatment. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 15(4), 785.
- Yazıcıoğlu, Y., Erdoğan, S. (2004). *SPSS Uygulamalı Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Detay Yayıncılık,
- Ye, L., Posada, A., Liu, Y. (2018). The Moderating Effects of Gender on The Relationship Between Academic Stress and Academic Self-Efficacy. *International Journal of Stress Management*, 25(S1), 1-6.
- Yılmaz, V., Çelik, H. E. (2009). *LISREL ile Yapısal Eşitlik Modellemesi-I, Temel Kavramlar, Uygulamalar, Programlama*. Ankara: Pegem Akdemi Yayınları.
- Yılmaz, H., Yılmaz Cantürk, G. (2020). *Bireysel ve Örgütsel Stres Yönetimi*. Bursa: Ekin Yayınevi
- Yiğit, A. (2024). *Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Mental İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin İncelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya, Türkiye.