

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Özel Yetenek Sınavına Katılan Adayların Stresle Başa Çıkma Stillerinin İncelenmesi*

Hakan Salim ÇAĞLAYAN¹, Mehmet Çağrı ÇETİN², Yunus YILDIRIM²,
Özer YILDIZ³

¹ Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Konya, Türkiye.

² Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Hatay, Türkiye.

³ Bartın Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Bartın, Türkiye.

* Bu çalışma Antalya'da düzenlenen 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi'nde (10-12 Kasım 2010) sözel bildiri olarak sunulmuştur.

Yazışma Adresi: M.Ç. Çetin, e-mail: mccetin80@gmail.com

ÖZET

Bu araştırma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların stresle başa çıkma stillerinin bazı demografik özelliklerine göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 2008 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu sınavına katılan 1474 aday arasından tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 77 bayan, 152 erkek olmak üzere toplam 229 aday katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; öğrencilerin, stresle başa çıkma stillerini belirlemek amacıyla Türküm (2002) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, t testi ve Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) kullanılmış, anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır. Araştırma sonucunda; Adayların cinsiyet ve yaş değişkenleri ile stresle başa çıkma stilleri alt boyutlarına ve toplamına ait puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, yaptıkları spor türü değişkenine göre ise anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi, spor, stresle başa çıkma.

Investigation of Coping with the Stress Styles' of Physical Education and Sport School Special Ability Test Participating Candidates'

ABSTRACT

In this research had been made for purpose of Physical Education and Sport School special ability test participating candidates' coping with stress styles' whether or change according to some demographic characteristics. In research had been participate Selçuk University Physical Education and Sport School special ability test participating out of 1474 candidates selecting with random sampling method 77 female, 152 male and totally 229 candidates. In research had been used as data collection instrument so as to determine students' coping with stress styles developed by Türküm (2002) “Coping with Stress Scale”. “t Test” and “One Way Variance Analysis (ANOVA)” used for analyzing data, and meaningfulness level has taken 0,05. In research result had been determined candidates' between gender and age variables and coping with stress styles sub dimension total score means there is no significant difference, according to candidates' making sport sort variable there is significant difference.

Key words: Physical education, sport, coping with stress.

GİRİŞ

“Strese yol açan durumların yarattığı duygular ve psikolojik uyarılma son derece rahatsız edicidir ve bu rahatsızlık, bireyi bunu azaltmak için bir şeyler yapmaya güdüler. Bireyin stres yaratan durumlarla uğraşma ve üstesinden gelme çabası sürecine, başa çıkma denir” (1, 7). Bir başka tanıma göre ise başa çıkma, “stresli olarak algılanan olayın yoğunluğunu ve taleplerini yönetmek için bireyin harcadığı bilinçli çabadır. Aynı zamanda bireyin algılanan stres yoğunluğunu yönetmek ve azaltmak için bireyin kaynaklarını, benlik kontrolünü ve kendine güvenini geliştirmesidir” (10).

Lazarus ve Fokman (9), stresle başa çıkma stillerini, “problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stilleri” olarak iki şekilde ele almıştır. Problem odaklı başa çıkma stili, “genellikle durumu kontrol edebilen sporcular tarafından kullanılır. Bu tip başa çıkma efor artırmayı, planlamayı, aktif başa çıkmayı ve rekabetçi aktiviteyi artırmaktadır. Problem odaklı başa çıkma sporcular için stresin kaynağının tahmin edilebildiği durumlarda daha etkilidir” (8). Duygu odaklı başa çıkma ise “başa çıkmayı kolaylaştıran bilişsel stratejinin kullanımıyla ilişkilidir. Bu tip başa çıkma, durumun zarar ya da kayıp içerdiği zamanlarda daha etkilidir. Bu stratejiler sporcuların

kendi kendine konuşma, hayal kurma, kaçınma, yadsıma, öfke ve psikolojik olarak boşluğa düşmelerini içerebilir” (3).

Stresle başarılı biçimde başa çıkanların özellikleri şu şekilde sıralanabilir: (6);

1. Kişisel kontrole sahip olmaları: Çevrelerinin kontrol altında olduğunu ve etkili özel yeteneklere sahip olduklarını düşünme,
2. Anlamlı olanı seçmeleri: Uzun dönem sürecek mutluluklar için kısa dönemlerde sorunlarla yüz yüze gelebiliyor olmaları,
3. Günlük zamanlarını en etkili biçimde kullanmaları ve düzenli olarak egzersiz yapmaları,
4. Sosyal destek kullanmaları: Kişiye yardım edebilecek, bilgi sağlayacak kişisel ilişkilere sahip olmaları.

Sporcuların stres kaynakları karşısında bu özellikleri etkin bir şekilde kullanamamaları onların “fiziksel sağlığını etkileyebileceği gibi hoş olmayan davranışlara da sürükleyebilir. Bu davranışlar; küfürlü konuşma, saldırgan tutumlar, fiziksel aktivitelerde azalma, düşük akademik performans, problem çözme yeteneğinde düşme, sosyal destek ve işbirliği çerçevesinde anti-sosyal davranışlara kadar varabilir” (11).

Hayatlarının her döneminde sporla, sporcuyla iç içe olmayı amaçlayan yani beden eğitimi öğretmeni, antrenör ve spor yöneticisi gibi spora özgü bir meslek edinmek amacıyla beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların stres kaynaklarıyla ne ölçüde başa çıkma eğilimi gösterdikleri önem arz etmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırma, beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların stresle başa çıkma stillerinin bazı demografik (cinsiyet, sınava başvuru yaptıkları spor branşı ve yaş) özelliklerine göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla yapılmıştır.

GEREÇ ve YÖNTEM

Evren ve Örneklem

Tarama modelindeki bu araştırmanın evrenini 2008 yılında Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan 1474 aday oluşturmuştur.

Araştırmanın örneklemi ise bu sınava katılan adaylardan tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilen 77 bayan, 152 erkek olmak üzere toplam 229 aday oluşturmuştur.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi

formu ve Türküm (16) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)” kullanılmıştır.

Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÖ)

Türküm (16) tarafından geliştirilen ölçek, 23 madde ve üç alt boyuttan (*Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma: 1, 3, 11, 14, 15, 19, 21, 22; Soruna Yönelme: 2, 5, 6, 7, 8, 9, 12, 16; Sosyal Destek Arama: 4, 10, 13, 17, 18, 20, 23*) oluşmaktadır. “Tamamen uygun 5”, “oldukça uygun 4”, “kararsızım 3”, “biraz uygun 2” ve “hiç uygun değil 1” seçeneklerinden oluşan ölçek, beşli likert tipi olarak hazırlanmıştır. Ölçekteki 23 maddenin 20 maddesi olumlu yönde, üç maddesi (10, 17, 20 numaralı maddeler) ise ters yönde puanlanmaktadır. Ölçeğin bütününden en düşük 23 en yüksek 115 puan alınabilmektedir. Ölçeğin bütününden ve alt ölçeklerden alınan puanın yüksekliği, kişinin ilgili stresle başa çıkma yollarını kullanma eğilimini yansıtmaktadır. Türküm (2002) tarafından ölçeğin toplam 23 maddesi için 498 üniversite öğrencisinden toplanan verilerle, bulunan iç tutarlılık katsayısı .78; “Sosyal Destek Arama”, “Soruna Yönelme” ve “Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” başlıklı üç alt ölçeği için belirlenen iç tutarlılık katsayıları sırasıyla, .85, .80, .65’dir. Ölçeğin yukarıda verilen sıra ile alt ölçekleri için bulunan madde toplam korelasyonlarının ortalaması ise .61, .48 ve .34 olarak bulunmuştur.

Verilerin Analizi

Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Ölçeği’nden elde ettikleri puanların belirlenmesinde, tanımlayıcı istatistik tekniklerinden $\bar{X}$ ve Ss değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov testi ile incelenmiş ve bu inceleme sonucunda veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı ikili küme karşılaştırmaları için t testi; üç veya daha fazla küme karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (Anova) kullanılmıştır. Araştırmada anlamlılık düzeyi 0.05 olarak alınmıştır.

BULGULAR

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya katılan aday öğrencilerin, 77(%33.6)’sinin kız, 152(%66.4)’sinin erkek olduğu; 173(%75.5)’ünün takım sporları, 56(%24.5)’sının bireysel sporlardan sınava müracaat yaptıkları; 62(%27.1)’sinin 16-18, 121(%52.8)’inin 19-21 ve 46(%20.1)’sının 22 ve üstü yaş grubunda yer aldıkları belirlenmiştir.

Araştırmanın amacına uygun olarak yapılan analizler sonucunda elde edilen bulgular ise aşağıda tablolarda sunulmuştur.

Tablo 2’de görüldüğü üzere sınava katılan adayların, sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutuna ait puan ortalamaları $\bar{X}$ =29.38, soruna yönelme alt

boyutuna ait puan ortalamaları $\bar{X}=31.61$, sosyal destek arama alt boyutuna ait puan ortalamaları $\bar{X}=22.85$ ve stresle başa çıkma ölçeği toplam puan ortalamaları $\bar{X}=83.85$ olarak bulunmuştur.

Tablo 3 incelendiğinde sınava katılan adayların, sorunla uğraşmaktan kaçınma ($t_{(227)}=-.934$; $P>0.05$), soruna yönelme ($t_{(227)}=1.157$; $P>0.05$), sosyal destek arama ($t_{(227)}=-.115$; $P>0.05$) alt boyutlarına ait puan ortalamalarının ve stresle başa çıkma ölçeği toplam ($t_{(227)}=.084$; $P>0.05$) puan ortalamalarının cinsiyet

değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Tablo 4'de görüldüğü üzere sınava katılan adayların, sorunla uğraşmaktan kaçınma ($t_{(227)}=-.523$; $P>0.05$), sosyal destek arama ($t_{(227)}=1.579$; $P>0.05$), alt boyutlarına ait puan ortalamalarının ve stresle başa çıkma ölçeği toplam ($t_{(227)}=1.508$; $P>0.05$) puan ortalamalarının sınava başvuru yaptıkları spor branşı değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; soruna yönelme ($t_{(227)}=2.411$; $P<0.05$) alt boyutlarına ait puan ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Adayların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Değişkenler	Alt Kategoriler	N	%	Toplam
Cinsiyet				
	Kız	77	33.6	229 - % 100,0
	Erkek	152	66.4	
Sınava Başvuru Yaptıkları Spor Branşı				
	Takım sporları	173	75.5	229 - % 100,0
	Bireysel sporlar	56	24.5	
Yaş grupları				
	16-18 yaş	62	27.1	229 - % 100.0
	19-21 yaş	121	52.8	
	22 ve üstü yaş	46	20.1	

Tablo 2. Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına ve Toplam Puanlarına Ait $\bar{X}$, Ss, Min. ve Maks. Değerleri

Stresle Başa Çıkma Stilleri	N	$\bar{X}$	Ss	Min	Maks	Envanterden Alınabilecek En Düşük ve Yüksek Puanlar
Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma	229	29.38	5.05	14	40	8-40
Soruna Yönelme	229	31.61	5.55	18	40	8-40
Sosyal Destek Arama	229	22.85	4.31	11	35	7-35
Toplam Puan	229	83.85	10.70	60	107	23-115

Tablo 3. Adayların Cinsiyet Değişkenlerine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına ve Toplamına Ait Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Stilleri	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	Sd	t	P
Sorunla Uğraş. Kaçınma	Kız	77	28.92	5.69	227	-.934	.352
	Erkek	152	29.62	4.70			
Soruna Yönelme	Kız	77	32.20	5.14	227	1.157	.249
	Erkek	152	31.30	5.75			
Sosyal Destek Arama	Kız	77	22.80	4.48	227	-.115	.908
	Erkek	152	22.87	4.24			
Toplam Puan	Kız	77	83.93	10.80	227	.084	.933
	Erkek	152	83.80	10.69			

Tablo 4. Adayların Sınava Başvuru Yaptıkları Spor Branşı Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına ve Toplamına Ait Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin t Testi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Stilleri	Spor branşı	n	$\bar{X}$	Sd	Ss	t	p
Sorunla Uğraş. Kaçınma	Takım sporları	173	29.28	227	5.24	-.523	.601
	Bireysel sporlar	56	29.69		4.44		
Soruna Yönelme	Takım sporları	173	32.10	227	5.48	2.411	.017
	Bireysel sporlar	56	30.07		5.54		
Sosyal Destek Arama	Takım sporları	173	23.05	227	4.65	1.579	.116
	Bireysel sporlar	56	22.21		2.99		
Toplam Puan	Takım sporları	173	84.45	227	10.78	1.508	.133
	Bireysel sporlar	56	81.98		10.32		

Tablo 5. Adayların Yaş Değişkenine Göre Stresle Başa Çıkma Ölçeği Alt Boyutlarına ve Toplamına Ait Puan Ortalamalarının Karşılaştırılmasına İlişkin Tek Yönlü Varyans (Anova) Analizi Sonuçları

Stresle Başa Çıkma Stilleri	Yaş	n	$\bar{X}$	Ss	F	P
Sorunla Uğraş-Kaçınma	16-18 yaş	62	29.70	4.51	.957	.386
	19-21 yaş	121	28.96	5.09		
	22 ve üstü yaş	46	30.06	5.61		
Soruna yönelme	16-18 yaş	62	31.61	5.28	.107	.899
	19-21 yaş	121	31.48	6.07		
	22 ve üstü yaş	46	31.93	4.47		
Sosyal Destek Arama	16-18 yaş	62	22.62	4.41	.247	.781
	19-21 yaş	121	23.04	4.01		
	22 ve üstü yaş	46	22.65	4.95		
Toplam Puan	16-18 yaş	62	83.95	10.51	.197	.822
	19-21 yaş	121	83.49	10.69		
	22 ve üstü yaş	46	84.65	11.17		

Tablo 5 incelendiğinde sınava katılan adayların, sorunla uğraşmaktan kaçınma ($F_{(226)}=.957$; $P>0.05$), soruna yönelme ($F_{(226)}=.107$; $P>0.05$), sosyal destek arama ($F_{(226)}=.247$; $P>0.05$) alt boyutlarına ait puan ortalamalarının ve stresle başa çıkma ölçeği toplam ($F_{(226)}=.197$; $P>0.05$) puan ortalamalarının yaş değişkenlerine göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı belirlenmiştir.

TARTIŞMA

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların stresle başa çıkma stillerinin bazı demografik (cinsiyet, sınava başvuru yaptıkları spor branşı ve yaş) özelliklerine göre değişip değişmediğini incelemek amacıyla yapılan araştırmada şu sonuçlara ulaşılmıştır:

Yaptığımız araştırmada, sınava katılan adayların stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının orta seviyenin üzerinde olduğu görülmüştür. Bu bulgulara göre, adayların “stres kaynaklarına karşı aktif bir şekilde mücadele ettiklerini ve stresli durumlar karşısında sosyal çevrelerinin desteğini yoğun bir şekilde almaya yönelik bir başa çıkma eğilimi gösterdiklerini; karşılaştıkları stres kaynaklarını zaman zamanda görmezden gelerek mücadele ettiklerini” söylememiz mümkündür. Çetin (5)’in “beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerine” yönelik yapmış olduğu çalışmada da benzer sonuçlara ulaşılmıştır (Tablo 2).

Araştırmada, adayların cinsiyet değişkenine göre; stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı bulunmuştur (Tablo 3). Kız ve erkek adayların stres verici durumlar karşısında “problemlerle aktif bir şekilde mücadele etme, problemleri durumları görmezden gelme-erteleme ve sorunlarını birleriyle paylaşarak çözüm yolları arama” gibi stratejileri benzer düzeyde kullandıkları söylenebilir. Çağlayan ve ark. (4)’ünün “ortaöğretimde okuyan sporcu öğrencilere”, Tural (15) ve Temiz (14)’in, “beden eğitimi öğretmenlerine” yönelik araştırmalarında da

erkek ve bayan katılımcıların stresle başa çıkma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu araştırmaların sonuçları, elde ettiğimiz bulguları destekler niteliktedir.

Adayların sınava başvuru yapmış oldukları spor branşları ile stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından soruna yönelmede, takım sporlarından başvuru yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu, stresle başa çıkma ölçeği diğer alt boyutları (sorunla uğraşmaktan kaçınma, sosyal destek arama) ile toplam puanları arasında ise anlamlı bir farklılık olmadığı saptanmıştır (Tablo 4). Bu sonuca göre, sınava takım sporlarından başvuranların bireysel sporlardan başvuranlara göre “karşılaşılan problemlerle daha etkin bir şekilde mücadele ettikleri” söylenebilir. İlgili literatür incelendiğinde; Park (13) tarafından yapılan araştırmada, “takım sporu yapanların bireysel spor yapanlara göre daha fazla başa çıkma stratejisine gereksinim duydukları”, Nicholls ve ark., (12) tarafından yapılan araştırmada da “bireysel sporcuların duygu odaklı başa çıkma stratejilerini, takım sporcularının ise problem odaklı başa çıkma stratejilerini daha fazla kullandıkları” tespit edilmiştir. Kat (6) tarafından yapılan araştırmada ise “sporcuların stres düzeyi toplam puanları ile yapılan spor türü (takım sporları ve bireysel sporlar) arasındaki ilişkinin incelenmesinde” istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamıştır. Araştırma sonuçlarımızla örtüşmeyen bu sonucun çıkmasına, örneklem grubunun aktif olarak spor yapıyor olmalarının etkili olduğu düşünülmektedir.

Bulgularımızda; adayların yaş değişkenine göre stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5). Bu sonucun ortaya çıkmasında, katılımcıların ergen sporcu olmaları rol oynamış olabilir. Ceylan (2)’in “sporculara”, Çağlayan ve ark. (4)’ünün, “ortaöğretimde okuyan sporcu öğrencilere”, Tural (15) ve Temiz (14)’in, “beden eğitimi öğretmenlerine” Kat (6)’in “bireysel ve takım

sporcularına” yönelik yapmış oldukları çalışmalarda da; katılımcıların yaş değişkenine göre stresle başa çıkma stilleri arasında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu çalışmaların sonuçları, araştırma bulgularını desteklemektedir.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan adayların, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının orta seviyenin üzerinde olduğu; adayların cinsiyet ve yaş değişkenlerine göre, stresle başa çıkma ölçeği alt boyutları ve toplam puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı; sınava başvuru yapmış oldukları spor branşlarına göre ise stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından soruna yönelmede, takım sporlarından başvuru yapanlar lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

KAYNAKLAR

- Baltaş A, Baltaş Z. *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi, 2002.
- Ceylan M. *Stresle Başa Çıkma Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 2005.
- Crocker PRE, Graham TR. Coping by competitive athletes with performance stress: gender differences and relationships with affect. *The Sport Psychologist*, 1995; 9(3): 325-338.
- Çağlayan HS, Çetin MÇ, Şirin EF. Spor yapan lise öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesi. *10th International Sport Sciences Congress*. October 23-25, Poster Presentations. Bolu, Turkey, 2008, 479-482.
- Çetin MÇ. *Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Öğrencilerinin Karar Verme Stilleri Sosyal Beceri Düzeyleri ve Stresle Başa Çıkma Biçimlerinin Bazı Değişkenler Açısından Karşılaştırmalı Olarak İncelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 2009.
- Kat H. *Bireysel Sporcularla Takım Sporcularının Stres Düzeyleri ve Problem Çözme Becerilerinin Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Kayseri, 2009.
- Keenan K. *Yöneticinin Kitabı: Stresle Başa Çıkma*. İngilizceden Çev: Gürol Koca. İstanbul: Remzi Kitabevi, 1999.
- Kimball A, Freysinger VJ (2003). Leisure, stress and coping: The sport participation of collegiate student-athletes. *Leisure Sciences*, 2003; 25(2/3): 115-142.
- Lazarus RS, Folkman S. *Stress Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company, 1984.
- Lazarus RS. *Stress And Emotion: A New Synthesis*. New York: Springer Publishing Company, 1999.
- Loutsch JA. *Perceived Social Support Systems During Athletic Injury Recovery in Collegiate Club Sport Athletes*. MS Thesis. West Virginia University, 2007.
- Nicholls AR, Polman R, Levy AR, Taylor J, Cobley S. Stressors, coping, and coping effectiveness: Gender, type of sport, and skill differences. *Journal of Sport Sciences*, 2007; 25(13): 1521 – 1530.
- Park JK. Coping strategies used by Korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 2000; 14(1): 63-80.
- Temiz A. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Kaynakları, Stres Tepkileri Ve Stresle Başetme Yolları (Hatay İli Uygulaması)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara, 2006.
- Tural, N. *Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Stres Kaynakları, Stres Tepkileri Ve Stresle Başetme Yolları*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İzmir, 1994.
- Türküm AS. Stresle başa çıkma ölçeğinin geliştirilmesi: geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2002; 2(18): 25-34.