

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Özel yetenek bölümünde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilimlerinin araştırılması

¹Berrin Erarslan¹, ²Savaş Aydın²¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Güvenlik Meslek Yüksekokulu, Van, Türkiye.²Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Van, Türkiye.**Geliş Tarihi:**

Mayıs 12, 2025

Kabul Tarihi:Haziran 15,
2025**Yayınlanma Tarihi:**

Haziran 23, 2025

Anahtar**Kelimeler:**Özel yetenek,
Üniversite
öğrencileri,
Stresle başa
çıkma, Empati
eğilim.**Keywords:**Special talent,
University
student, Coping
with stress,
Empathic
tendency.

Özet. Bu araştırmanın amacı, üniversitelerin özel yetenek bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilim düzeylerini incelemek ve bu iki temel değişkenin çeşitli demografik faktörlere göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Araştırmanın çalışma grubunu, 2024–2025 eğitim-öğretim yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nin özel yetenek ile alan bölümlerde (Spor Bilimleri, Güzel Sanatlar, Eğitim Fakültesi ve Konservatuvar) öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan toplam 320 üniversite öğrencisi (165 kadın, 155 erkek) oluşturmuştur. Veriler, Demografik Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ) aracılığıyla toplanmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra, normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için Mann-Whitney U testi, Kruskal-Wallis H testi ve Spearman korelasyon analizi gibi non-parametrik testler kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilimleri arasında ilişki anlamda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri arasında en yaygın olarak “aktif ve problem odaklı” yaklaşımın tercih edildiği; empatik eğilim düzeylerinin ise genel olarak yüksek olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak; özel yetenek bölümlerinde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilimleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır. Öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları empatik eğilimleriyle ilişkilidir. Bazı demografik faktörler bu ilişkiyi etkileyebilmektedir.

Investigation of stress coping styles and empathic tendencies of students studying in the department of special ability

Abstract. The aim of this study is to examine the stress coping styles and empathic tendency levels of students studying in special talent departments of universities and to determine whether these two basic variables show significant differences according to various demographic factors. The study group consisted of 320 university students (165 female, 155 male) studying in special talent departments (Sports Sciences, Fine Arts, Faculty of Education and Conservatory) of Van Yuzuncu Yil University in the 2024–2025 academic year and who volunteered to participate in the research. Data were collected via the Demographic Information Form, Stress Coping Styles Scale and Empathic Tendency Scale. In the analysis of the data, in addition to descriptive statistics, non-parametric tests such as the Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis H test and Spearman correlation analysis were used since the normal distribution assumption was not provided. According to the research findings, significant differences were found between the stress coping styles and empathic tendencies of university students. It was determined that the most common stress coping strategies of students were the “active and problem-focused” approach; and their empathic tendency levels were generally high. As a result; there is a significant relationship between the stress coping styles and empathic tendencies of students studying in special talent departments. The stress coping styles of students are related to their empathic tendencies. Some demographic factors may affect this relationship.

Giriş

Günümüz yükseköğretim sistemi, yalnızca akademik başarıyı değil; aynı zamanda öğrencilerin duygusal, sosyal ve bilişsel gelişimlerini de desteklemeyi hedeflemektedir. Özellikle özel yetenek bölümlerinde (spor bilimleri, güzel sanatlar, konservatuvar vb.) öğrenim gören öğrenciler,

performans baskısı, rekabet ortamı ve yoğun uygulamalı ders programları gibi çeşitli stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar (Gustafsson ve ark., 2017; Birrer ve Morgan, 2010). Bu bağlamda, öğrencilerin stresle başa çıkma stratejileri, onların akademik ve kişisel başarılarını

✉ savasaydin@yyu.edu.tr

Atıf: Erarslan, B. ve Aydın, S. 2025. Özel yetenek bölümünde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilimlerinin araştırılması, Ulusal Kinesyoloji Dergisi. 6(1), 47-60.

etkileyen önemli psikolojik faktörlerden biri haline gelmektedir.

Stresle başa çıkma; bireyin stres yaratan durumlarla baş edebilmek için geliştirdiği bilişsel ve davranışsal tepkileri kapsar (Lazarus ve Folkman, 1984). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları, onların kişilik özellikleri, sosyal destek düzeyleri ve öğrenim gördükleri bölümün yapısına bağlı olarak değişkenlik gösterebilmektedir (Yıldırım ve İçerli, 2020). Özellikle aktif/problem odaklı başa çıkma yöntemlerinin, psikolojik dayanıklılığı ve uyumu artırdığı belirtilmektedir (Compas ve ark., 2017). Ayrıca bilinçli farkındalığın da stresi azaltarak performansı arttırabileceği belirtilmiştir (Tingaz ve ark., 2023).

Öte yandan, düzenli fiziksel aktivite ve sporun bireyin stresle başa çıkma becerilerini olumlu yönde etkilediği birçok çalışmada vurgulanmaktadır edilmektedir (Gerber ve ark., 2013; Kim ve ark., 2021). Düzenli spor yapan bireylerin kortizol düzeylerinin daha dengeli olduğu, fiziksel aktivitenin hem fizyolojik gevşeme sağladığı hem de psikolojik olarak öz-yeterlilik duygusunu artırarak başa çıkma becerilerini güçlendirdiği ifade edilmektedir (Gerber ve ark., 2013; Kim ve ark., 2021). Ayrıca sporuyapan bireylerde sosyal destek algısının daha yüksek olduğu, bu durumun stresle daha etkin başa çıkma ve empati düzeyini artırma yönünde işlevsel bir rol oynadığı ortaya konmuştur (Eime ve ark., 2013).

Empati ise bireyin karşısındaki kişinin duygu ve düşüncelerini anlayabilme ve bu duyguları paylaşabilme kapasitesidir (Davis, 1983). Eğitim sürecinde empatik eğilimi yüksek bireylerin hem kişilerarası ilişkilerde hem de sosyal uyumda daha başarılı oldukları bildirilmektedir (Spreng ve ark., 2009). Üniversite öğrencileri arasında empati düzeyinin, duygusal zekâ, stresle başa çıkma ve akademik başarı gibi değişkenlerle yakından ilişkili olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Hwang ve Lim, 2022; Singh ve Singh, 2020).

Ancak özel yetenek bölümlerindeki öğrenciler üzerine yapılan araştırmalar incelendiğinde, stresle başa çıkma ve empatik eğilimlerin birlikte ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir. Bununla birlikte özel yetenek bölümlerinde öğrenciler üzerinde bireysel rekabet ve başarı baskısının daha fazla olması, performansa dayalı eğitim ortamlarının fazla olması stres seviyesini de arttırmaktadır. Bu nedenle bu araştırma, özel yetenek bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilimleri arasındaki ilişkiyi ve bu değişkenlerin demografik faktörlere göre farklılık gösterip göstermediğini ortaya koymayı amaçlamaktadır.

Gereç ve Yöntem

Bu araştırma, betimsel tarama modeli temel alınarak nicel araştırma yöntemi doğrultusunda yapılandırılmıştır. Seçilen araştırma modeli, öğrencilerin mevcut durumlarını açıklamaya ve belirlenen değişkenler arasındaki ilişkileri incelemeye olanak sağlamaktadır (Karasar, 2009). Katılımcılar belirli bir yaş aralığı ya da sınıf düzeyine göre değil, basit rastgele örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu örnekleme yöntemi, araştırma grubunun genel yükseköğretim öğrenci kitlesini temsil etme düzeyini artırmıştır. Araştırmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olarak gerçekleşmiş, süreç boyunca etik ilkeler gözetilmiştir.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi özel yetenek bölümlerinde (Güzel Sanatlar, Spor Bilimleri, Eğitim Fakülteleri ve Konservatuvar) öğrenim görmekte olan üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırma örneklemini, gönüllü olarak çalışmaya katılan ve veri toplama araçlarını eksiksiz şekilde yanıtlayan 165 Kadın 155 Erkek olmak üzere toplam 320 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrenciler, rastgele örnekleme yöntemi kullanılarak seçilmiştir. Katılımcılar üniversite öğrenci listelerinden belirlenmiş ve her bölümden eşit sayıda öğrenciye ulaşılması hedeflenmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplamak amacıyla Demografik Bilgi Formu, Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ) ve Empatik Eğilim Ölçeği (EEÖ) olmak üzere üç temel araç kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu

Katılımcıların sosyo-demografik özelliklerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır. Bu formada; yaş, cinsiyet, boy, kilo, eğitimine devam ettiği fakülte, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, anne-baba öğrenim durumu, spor yapma durumu ve spor branşı vb değişkenler bulunmaktadır.

Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBTÖ)

Folkman ve Lazarus, 1980 yılında bireylerin stresli durumlarla karşılaştıklarında sergiledikleri başa çıkma stratejilerini belirlemek amacıyla bir ölçüm aracı geliştirmişlerdir (Folkman ve Lazarus, 1985). Başlangıçta 66 maddeden oluşan bu ölçek, Şahin ve Durak'ın (1995) yaptığı Türkçe uyarlamasında madde sayısı 30'a indirilmiş ve 1 ile 9. maddelerin puanlaması tersine çevrilmiştir. Uygulanan faktör analizi sonucunda, ölçeğin toplam varyansın %40.04'ünü açıklayan beş farklı alt boyuttan oluştuğu saptanmıştır. Bu alt boyutlar şu

şekilde sıralanmıştır: “Kendine Güvenli Yaklaşım (8, 10, 14, 16, 20, 23, 26. maddeler), İyimser Yaklaşım (2, 4, 6, 12, 18. maddeler), Çaresiz Yaklaşım (3, 7, 11, 19, 22, 25, 27, 28. maddeler), Boyun Eğici Yaklaşım (5, 13, 15, 17, 21, 24. maddeler) ve Sosyal Destek Arama (1, 9, 29, 30. maddeler).” Ölçeğin alt boyutlarından alınan yüksek puanlar, bireyin stresle başa çıkarken ilgili başa çıkma tarzını daha yoğun kullandığına işaret etmektedir. Ölçeğin değerlendirilmesinde, kendine güvenli yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama alt ölçeklerinden elde edilen yüksek puanlar, stresle mücadelede etkili (aktif ve problem odaklı) yöntemlere başvurulduğunu gösterirken; çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt ölçeklerinden alınan yüksek puanlar ise stresle başa çıkmada daha çok etkisiz (pasif ve duygu odaklı) yöntemlerin tercih edildiğini göstermektedir. Üç ayrı çalışma ile Türkçe geçerliliği ve güvenilirliği kanıtlanmış olan bu ölçeğin, Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları Kendine Güvenli Yaklaşım için 0,62 ile 0,80 arasında, İyimser Yaklaşım için 0,49 ile 0,68 arasında, Çaresiz Yaklaşım için 0,64 ile 0,73 arasında, Boyun Eğici Yaklaşım için 0,47 ile 0,72 arasında ve Sosyal Destek Arama için 0,45 ile 0,47 arasında bulunmuştur. Ölçeğin genel güvenilirlik katsayısı ise 0.68 olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgular, bu ölçeğin öğrencilerin stresle başa çıkma biçimlerini geçerli ve güvenilir bir şekilde ölçebildiğini ortaya koymaktadır (Şahin ve Durak, 1995).

Empatik Eğilim Ölçeği (EEB)

Empatik Eğilim Ölçeği, Dökmen (1988) tarafından empati kavramının kuramsal temelleri doğrultusunda geliştirilmiş olup bireylerin gündelik yaşantılarındaki empati kurma eğilimlerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Likert tipi yapılandırılan bu ölçek, toplamda 20 maddeden oluşmakta ve katılımcıların her bir maddeye ne ölçüde katıldıklarını 1 ile 5 arasında değişen puanlarla belirtmeleri istenmektedir. Ölçekte yer alan maddelerden sekizi, yanıtlayıcıların eğilimsel olarak olumlu yanıt verme olasılığını azaltmak amacıyla olumsuz ifadeler şeklinde düzenlenmiştir. Olumsuz maddeler ters puanlanarak değerlendirilmekte; bu doğrultuda “tamamen katılıyorum” yanıtı 1 puan, “hiç katılmıyorum” yanıtı ise 5 puan olarak değerlendirilmektedir. Ölçekten elde edilebilecek toplam puanlar 20 ile 100 arasında değişmekte olup, yüksek puanlar empatik eğilimin yüksekliğine, düşük puanlar ise bu eğilimin düşüklüğüne işaret etmektedir. Ölçeğin güvenilirliği, Dökmen tarafından yapılan çalışmada test-tekrar test yöntemiyle incelenmiş ve üç hafta arayla aynı öğrenci grubuna iki kez uygulanması sonucunda güvenilirlik katsayısı .82 olarak raporlanmıştır. Bu çalışmada da ölçeklerin iç

tutarlık düzeyleri Cronbach Alfa katsayısı ile hesaplanmış ve ilgili değerler raporlanmıştır. Elde edilen rapora göre bu çalışmada SBTÖ’ nün iç tutarlık düzeyi Cronbach Alfa katsayısı 0,855; EEB’ nin iç tutarlık düzeyi Cronbach Alfa katsayısı 0,761 olarak tespit edilmiştir.

Araştırmaya başlamadan önce Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu’ndan (20/03/2025 tarihli Karar No: 2025/06-06) gerekli onay alınmış, ardından ilgili fakülte ve birimlerden izinler temin edilmiştir. Katılımcılara araştırmanın amacı, kapsamı ve gizlilik ilkeleri hakkında bilgilendirme yapılmış, gönüllü katılım esasına dayalı olarak aydınlatılmış onamları alınmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler, SPSS istatistik programı aracılığıyla analiz edilmiştir. İlk olarak tanımlayıcı istatistikler kullanılarak değişkenlerin frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapma değerleri belirlenmiştir. Verilerin normal dağılıma uygunluğu Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk testleri ile incelenmiş, normal dağılım varsayımı sağlanmadığı için analizlerde non-parametrik testler tercih edilmiştir. İki grup arasındaki farkların belirlenmesinde Mann-Whitney U testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Gruplar arası farkın anlamlı bulunması durumunda post-hoc analizler ile farkın hangi gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Empatik Eğilim Ölçekleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amacıyla Spearman korelasyon analizi uygulanmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Bulgular

Bu çalışmada, özel yetenek bölümünde okuyan öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilimlerinin cinsiyet, yaş, fakülte, sınıf düzeyi, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, mezun olduğu okul türü, sağlık problemi varlığı, düzenli spor yapma durumu, katıldığı spor alanı, boş zaman değerlendirimi, günlük teknoloji kullanım süresi, günlük kitap okuma alışkanlığı, akademik başarı durumu, okuduğu bölüme yönlendirilme durumu değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği incelenmiştir. Ayrıca öğrencilerin stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilimleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

Tablo 1. Araştırmaya Katılan Öğrencilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler.

	Değişken	n	%		
Cinsiyet	Kadın	165	51,6		
	Erkek	155	48,4		
Yaş	17-20 Yaş	108	33,8		
	21-23 Yaş	134	41,9		
	24-26 Yaş	48	15,0		
	27 Yaş ve Üzeri	30	9,4		
Fakülte	Spor Bilimleri	176	55,0		
	Güzel Sanatlar	50	15,6		
	Eğitim Fakültesi	36	11,3		
	Konservatuvar	58	18,1		
Sınıf Düzeyi	1. Sınıf	118	36,9		
	2.Sınıf	69	21,6		
	3. Sınıf	86	26,9		
	4. Sınıf	47	14,7		
Sağlık problemi varlığı	Evet	40	12,5		
	Hayır	280	87,5		
Düzenli spor yapma durumu	Evet	143	44,7		
	Hayır	177	55,3		
Katıldığı Spor Alanı	Spor Dalı yok	150	46,9		
	Takım sporları	89	27,8		
	Bireysel sporlar	81	25,3		
	Kitap okuma	54	16,9		
Boş zaman değerlendirimi	Spor yapma	77	24,1		
	Sanal ortamda vakit geçirme	75	23,4		
	Diğer	114	35,6		
Günlük kitap okuma alışkanlığı	Evet	115	35,9		
	Hayır	205	64,1		
	Toplam	320	100,0		
	n	Ort.	Std. Sapma	Min.	Max.
Boy	320	165,28	25,58	51	1,93
Kilo	320	64,51	14,60	40	1,89
Kendine Güvenli Yaklaşım	320	21,10	3,573	10,00	28,00
İyimser Yaklaşım	320	14,39	2,800	5,00	20,00
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	320	10,31	1,909	4,00	16,00
Çaresiz Yaklaşım	320	20,88	4,449	9,00	32,00
Boyun Eğici Yaklaşım	320	14,50	3,413	6,00	24,00
Stres - Aktif ve Problem Odaklı	320	45,81	6,432	25,00	63,00
Stres - Pasif ve Duygu Odaklı	320	35,39	7,011	19,00	56,00
Empati Toplam Puanı	320	64,92	7,736	42,00	96,00

Tablo 2. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre SBTÖ ve EEÖ, U Testi sonuçları.

Değişken	Cinsiyet	n	Sıra Ort.	U	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Kadın	165	153,42	11619,500	0,154
	Erkek	155	168,04		
İyimser Yaklaşım	Kadın	165	142,60	9833,500	0,000
	Erkek	155	179,56		
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	Kadın	165	169,84	11246,500	0,058
	Erkek	155	150,56		
Çaresiz Yaklaşım	Kadın	165	166,46	11803,500	0,233
	Erkek	155	154,15		
Boyun Eğici Yaklaşım	Kadın	165	145,58	10326,500	0,003
	Erkek	155	176,38		
Stres - Aktif ve Problem Odaklı	Kadın	165	151,49	11301,500	0,072
	Erkek	155	170,09		
Stres - Pasif ve Duygu Odaklı	Kadın	165	157,75	12334,500	0,583
	Erkek	155	163,42		
Empati Toplam Puanı	Kadın	165	167,19	11683,000	0,181
	Erkek	155	153,37		

Tablo 3. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre SBTÖ ve EEÖ, U Testi sonuçları.

Değişken	Spor Yapma Durumu	n	Sıra Ort.	U	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	207	168,69	11400,000	0,000
	Hayır	113	139,71		
İyimser Yaklaşım	Evet	207	168,12	11518,500	0,001
	Hayır	113	140,86		
Stres - Aktif ve Problem Odaklı	Evet	207	170,05	11109,500	0,000
	Hayır	113	136,81		
Empati Toplam Puanı	Evet	207	165,83	11740,500	0,007
	Hayır	113	144,31		

Tablo 4. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sağlık durumu değişkenine göre SBTÖ ve EEÖ, U Testi sonuçları

Değişken	Sağlık Sorunu	n	Sıra Ort.	U	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Var	40	122,59	4083,500	0,005
	Yok	280	165,92		
İyimser Yaklaşım	Var	40	122,49	4079,500	0,005
	Yok	280	165,93		
Stres - Aktif ve Problem Odaklı	Var	40	115,86	3814,500	0,001
	Yok	280	166,88		

Tablo 5. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin günlük kitap okuma alışkanlığı değişkenine göre SBTÖ ve EEÖ, U Testi sonuçları.

Değişken	Okuma Alışkanlığı	n	Sıra Ort.	U	p
Kendine Güvenli Yaklaşım	Evet	266	165,89	10657,500	0,027
	Hayır	54	143,56		
Empati Toplam Puanı	Evet	266	165,63	10717,000	0,043
	Hayır	54	144,72		

Tablo 6. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaş değişkenine göre SBTÖ ve EEÖ, Kruskal-Wallis H Testi sonuçları.

Değişken	Yaş Grubu	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Kendine Güvenli Yaklaşım	17-20 Yaş (a)	108	154,02	3	11,889	0,008	(c,d) > (a,b)
	21-23 Yaş (b)	134	147,84				
	24-26 Yaş (c)	48	191,40				
	27 Yaş ve Üzeri (d)	30	190,95				
	Toplam	320					
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	17-20 Yaş (a)	108	160,94	3	12,399	0,006	(d) > (c)
	21-23 Yaş (b)	134	160,05				
	24-26 Yaş (c)	48	132,03				
	27 Yaş ve Üzeri (d)	30	206,45				
	Toplam	320					
Stres - Aktif ve Problem Odaklı	17-20 Yaş (a)	108	156,16	3	10,205	0,017	(d) > (b)
	21-23 Yaş (b)	134	149,24				
	24-26 Yaş (c)	48	173,94				
	27 Yaş ve Üzeri (d)	30	204,95				
	Toplam	320					

Tablo 7. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin okuduğu fakülte değişkenine göre SBTÖ ve EEÖ, Kruskal-Wallis H Testi sonuçları.

Değişken	Fakülte	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
İyimser Yaklaşım	Spor Bilimleri (a)	176	165,09	3	14,860	0,002	(d) > (c)
	Güzel Sanatlar (b)	50	155,49				
	Eğitim Fakültesi (c)	36	109,88				
	Konservatuvar (d)	58	182,33				
	Toplam	320					
Boyun Eğici Yaklaşım	Spor Bilimleri (a)	176	162,97	3	7,923	0,048	(d) > (c)
	Güzel Sanatlar (b)	50	162,37				
	Eğitim Fakültesi (c)	36	122,03				
	Konservatuvar (d)	58	175,28				
	Toplam	320					

Tablo 1’de araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımına bakıldığında, kadın öğrencilerin (n=165, %51,6) ve erkek öğrencilerin (n=155, %48,4) oranlarının birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Yaş değişkenine göre 21–23 yaş aralığında olan öğrenci sayısının (n=134, %41,9) diğer yaş gruplarına göre daha fazla olduğu; 27 yaş ve üzeri öğrenci sayısının ise (n=30, %9,4) en düşük oranda olduğu dikkat çekmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin boy uzunluklarına ilişkin veriler incelendiğinde, boy ortalamasının 165,28 cm olduğu (SD=25,59), en kısa öğrencinin 51 cm ve en uzun öğrencinin 193 cm olduğu görülmektedir. Kilo dağılımında ise öğrencilerin ortalama kilosu 64,51 kg (SD=14,60) olup, minimum 40 kg ve maksimum 189 kg olarak belirlenmiştir. Fakülte dağılımına göre öğrencilerin büyük çoğunluğunun Spor Bilimleri Fakültesi’nde öğrenim gördüğü (n=176, %55) ve Güzel Sanatlar Fakültesi’ne devam eden öğrenci oranının (n=50, %15,6) daha düşük olduğu belirlenmiştir. Sınıf düzeyine göre en fazla 1. sınıf öğrencisi (n=118, %36,9) bulunduğu, en az sayıda öğrencinin ise 4. sınıfta yer aldığı (n=47, %14,7) görülmektedir. Sağlıkla ilgili veriler incelendiğinde öğrencilerin büyük bir kısmının herhangi bir sağlık sorunu olmadığını (n=280, %87,5) ifade ettikleri görülmektedir. Düzenli spor yapma durumuna göre öğrencilerin yarısından fazlasının düzenli spor yapmadığı (n=177, %55,3), %44,7’sinin (n=143) ise düzenli olarak spor yaptığı görülmektedir. Spor yapanlar arasında takım sporları (n=89, %27,8) ve bireysel sporlar (n=81, %25,3) benzer oranlara sahiptir. Boş zamanlarını değerlendirme biçiminde “diğer” yanıtı (n=114, %35,6) ilk sırada yer alırken; kitap okuma (n=54, %16,9) en düşük orandadır. Günlük kitap okuma alışkanlığına ilişkin olarak, öğrencilerin %35,9’u (n=115) okuma alışkanlığına sahip olduğunu belirtmiştir.

Tablo 2’de cinsiyet değişkenine göre üniversite öğrencilerinin SBTÖ ve EEÖ puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. İyimser yaklaşım düzeyi erkeklerde (179,56), kadınlara (142,60) göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (U=9833,500; p<0,001). Benzer şekilde, erkeklerin boyun eğici yaklaşım düzeyleri kadınlara göre anlamlı biçimde daha yüksektir (U=10326,500; p=0,003). Diğer değişkenlerdeki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p>0,05). Bu bulgular, erkek öğrencilerin, kadın öğrencilere göre stresle başa çıkmada daha etkili yöntemlerin kullandığını göstermektedir.

Tablo 3’te spor yapma değişkenine göre üniversite öğrencilerinin SBTÖ ve EEÖ puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kendine güvenli yaklaşım puanları spor yapan öğrencilerde (168,69),

spor yapmayanlara (139,71) göre daha yüksek olduğu görülmektedir (U=11400,000; p=0,000). Benzer şekilde iyimser yaklaşım (U=11518,500; p=0,001) ve stresle aktif ve problem odaklı başa çıkma (U=11109,500; p=0,000) puanlarında da spor yapan öğrencilerin daha yüksek puan aldığı görülmektedir. Bu alt boyutlar, stresle etkili başa çıkma stratejilerini temsil etmektedir. Buna bulgular, spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre stresle başa çıkmada daha etkili yöntemlerin kullanıldığını göstermektedir. EEÖ puanlarının spor yapan bireylerde (165,83), yapmayanlara (144,31) göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (U=11740,500; p=0,007). Bu bulgu, spor yapan öğrencilerin günlük yaşamdaki empati kurma potansiyellerinin spor yapmayanlara göre daha fazla olduğunu göstermektedir. Sosyal desteğe başvurma, çaresiz ve boyun eğici yaklaşımlar gibi diğer alt boyutlarda ise anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

Tablo 4’te sağlık durumu değişkenine göre üniversite öğrencilerinin SBTÖ ve EEÖ puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Kendine güvenli yaklaşım (U=4083,500; p=0,005), iyimser yaklaşım (U=4079,500; p=0,005) ve stresle aktif/problem odaklı başa çıkma (U=3814,500; p=0,001) değişkenlerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Buna bulgu, sağlık sorunu olmayan öğrencilerin sağlık sorunu olanlara göre stresle başa çıkmada daha etkili yöntemlerin kullanıldığını göstermektedir. Diğer değişkenler arasında farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (p > 0,05).

Tablo 5’te günlük kitap okuma değişkenine göre üniversite öğrencilerinin SBTÖ ve EEÖ puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p < 0,05). Kendine güvenli yaklaşım puanı kitap okuma alışkanlığı olan bireylerde (165,89), olmayan bireylerden (143,56) daha yüksek olduğu görülmektedir (U=10657,500; p=0,027). Bu bulgu kitap okuma alışkanlığı olan öğrencilerin stresle başa çıkmada daha etkili yöntemlerin kullanıldığını göstermektedir. Empatik eğilim düzeyi açısından da kitap okuyan öğrencilerin puanları (165,63), okumayanlara göre (144,72) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir. (U=10717,000; p=0,043). Bu bulgu, kitap okuma alışkanlığı olan öğrencilerin günlük yaşamdaki empati kurma potansiyellerinin daha fazla olduğunu göstermektedir. Diğer alt boyutlarda anlamlı bir fark tespit edilmemiştir (p>0,05).

Tablo 6’da araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre SBTÖ puanlarında bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kendine güvenli yaklaşım puanları 24–26 yaş (191,40) ve 27 yaş ve üzeri (190,95) bireylerde, 21–23 yaş grubuna (147,84) göre daha yüksek olduğu görülmektedir

($X^2_{(3)} = 11,889$; $sd=3$; $p=0,008$). Sosyal desteğe başvurma yaklaşımında 27 yaş ve üzeri bireylerde (206,45), 24–26 yaş grubuna (132,03) göre anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($X^2_{(3)} = 12,399$; $sd=3$; $p=0,006$). Ayrıca stresle aktif ve problem odaklı başa çıkma puanı da 27 yaş ve üzeri bireylerde (204,95), 21–23 yaş grubuna (149,24) göre daha yüksek bulunmuştur ($X^2_{(3)} = 10,205$; $sd=3$; $p=0,017$). Bu bulgular, yaş ilerledikçe stresle etkili başa çıkmada etkili stratejilerine daha fazla sahip olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte, diğer alt boyutlar olan iyimser yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, stres - pasif ve duygu odaklı alt boyutu ile EEÖ toplam puanı açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark olmadığı saptanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 7’de araştırmaya katılan öğrencilerin okuduğu fakülteye göre SBTÖ iyimser yaklaşım

($X^2=14,860$; $sd=3$; $p=0,002$) ve boyun eğici yaklaşım ($X^2_{(3)}=7,923$; $sd=3$; $p=0,048$) alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. İyimser yaklaşım puanları açısından konservatuvar öğrencilerinin (182,33), eğitim fakültesi öğrencilerine (109,88) göre daha yüksek puanlara sahip oldukları görülmektedir. Bu durum, sanat odaklı eğitim alan öğrencilerin stresle başa çıkmada etkili yöntemler sergileyebildiklerini göstermektedir. Benzer şekilde, konservatuvar öğrencileri (175,28) boyun eğici yaklaşım puanlarının, eğitim fakültesi öğrencilerine (122,03) göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu, sanat eğitimi alan öğrencilerin bazı durumlarda boyun eğici davranış kalıplarını daha fazla benimseyebildiklerini göstermektedir. Diğer değişkenlerde fakülteye göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 8. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre SBTÖ ve EEÖ, Kruskal-Wallis H Testi sonuçları.

Değişken	Sınıf Düzeyi	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
Çaresiz Yaklaşım	1. sınıf (a)	118	177,26	3	8,281	0,041	(a) > (c), (b)
	2. sınıf (b)	69	147,35				
	3. sınıf (c)	86	144,15				
	4. sınıf (d)	47	167,65				
	Toplam	320					

Tablo 9. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin yaptıkları spor türü değişkenine göre SBTÖ ve EEÖ, Kruskal-Wallis H Testi sonuçları.

Değişken	Spor Branşı	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
İyimser Yaklaşım	Spor yapmıyor (a)	150	137,81	2	18,360	0,000	(b), (c) > (a)
	Takım sporu (b)	89	187,40				
	Bireysel sporu (c)	81	172,96				
	Toplam	320					
Stres Aktif ve Problem Odaklı	Spor yapmıyor (a)	150	147,79	2	6,979	0,031	(b) > (a)
	Takım sporu (b)	89	180,34				
	Bireysel sporu (c)	81	162,23				
	Toplam	320					

Tablo 10. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin boş zaman değerlendirimi değişkenine göre SBTÖ ve EEÖ, Kruskal-Wallis H Testi sonuçları.

Değişken	Boş Zaman Değerlendirme Şekli	n	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Anlamlı Fark
İyimser Yaklaşım	Kitap okuma (a)	54	148,74	3	22,690	0,000	(b) > (c), (d)
	Spor yapma (b)	77	201,26				
	Sanal ortam (c)	75	133,93				
	Diğer (d)	114	156,02				
	Toplam	320					
Stres Aktif ve Problem Odaklı	Kitap okuma (a)	54	166,57	3	9,565	0,023	(b) > (c)
	Spor yapma (b)	77	184,49				
	Sanal ortam (c)	75	139,95				
	Diğer (d)	114	154,94				
	Toplam	320					

Tablo 11. Araştırmaya katılan üniversite öğrencilerinin SBTÖ ve EEÖ, Spearman Korelasyon Testi sonuçları.

		Kendine Güven Yaklaşım ı	İyimser Yaklaşım	Sosyal Desteğe Başvurma a Yaklaşım ı	Çaresiz Yaklaşım	Boyun Eğici Yaklaşım	Aktif ve Problem odaklı	Pasif ve Duygu Odaklı	Empati Toplam Puan
Kendine Güven Yaklaşımı	r.	1,000							
	p	.							
	n	320							
İyimser Yaklaşım	r.	,641**	1,000						
	p	,000	.						
	n	320	320						
Sosyal Desteğe Başvurma Yaklaşımı	r.	,149**	,039	1,000					
	p	,007	,484	.					
	n	320	320	320					
Çaresiz Yaklaşım	r.	,007	,011	-,107	1,000				
	p	,899	,847	,056	.				
	n	320	320	320	320				
Boyun Eğici Yaklaşım	r.	,017	,191**	-,158**	,548**	1,000			
	p	,764	,001	,005	,000	.			
	n	320	320	320	320	320			
Aktif ve Problem odaklı	r.	,888**	,798**	,398**	-,019	,052	1,000		
	p	,000	,000	,000	,730	,352	.		
	n	320	320	320	320	320	320		
Pasif ve Duygu Odaklı	r.	,008	,085	-,150**	,915**	,826**	,000	1,000	
	p	,892	,130	,007	,000	,000	,994	.	
	n	320	320	320	320	320	320	320	
Empati Toplam Puan	r.	,356**	,287**	,208**	-,204**	-,145**	,401**	-,208**	1,000
	p	,000	,000	,000	,000	,009	,000	,000	.
	n	320	320	320	320	320	320	320	320

Tablo 8’de araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyine göre SBTÖ çaresiz yaklaşım alt boyutunda anlamlı farklılık bulunmuştur. ($X^2_{(3)}=8,281$; $sd=3$; $p=0,041$). 1. sınıf öğrencileri çaresiz alt boyut puanlarının (177,26); 2. (147,35) ve 3. (144,15) sınıf öğrencilerine göre daha fazla olduğu görülmektedir. Bu bulgu, 1. Sınıf öğrencilerin, 2 ve 3. Sınıf öğrencilerine göre stresle başa çıkmada etkisiz yöntemlerin kullanıldığını göstermektedir. Diğer alt boyutlar ile EEÖ puanları arasında sınıf değişkenine göre anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 9’da öğrencilerin düzenli spor yapıp yapmadıkları ve yaptıkları sporun türüne göre SBTÖ, iyimser yaklaşım ve stresle aktif ve problem odaklı başa çıkma alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklar tespit edilmiştir. İyimser yaklaşım düzeyleri, takım ve bireysel spor yapan bireylerde, spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ($X^2_{(2)}=18,360$; $sd=2$; $p<0,001$). Benzer şekilde, stresle aktif ve problem odaklı başa çıkma puanları da takım sporu yapan bireylerde, spor yapmayan bireylere göre daha yüksek düzeydedir ($X^2_{(2)}=6,979$; $sd=2$; $p=0,031$). Bu bulgular, düzenli olarak spor yapmanın özellikle takım sporlarıyla uğraşan bireylerde iyimserlik ve aktif başa çıkma stratejilerini güçlendirdiğini göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Cinsiyet değişkenine göre iyimser ve boyun eğici yaklaşım tarzlarının farklılaşması;

Araştırma bulgularına göre, erkek öğrenciler kadınlara kıyasla hem iyimser ($U=9833,500$; $p < 0,001$) hem de boyun eğici ($U=10326,500$; $p=0,003$) başa çıkma tarzlarını anlamlı düzeyde daha fazla kullanmaktadır. Bu durum, erkek öğrencilerin hem aktif hem de pasif stratejileri bir arada benimsediklerini göstermektedir.

Literatürde bu bulgularla örtüşen ve çelişen sonuçlar mevcuttur. Örneğin, Avşaroğlu ve Üre (2007), Glaves ve ark., (2021), Karabulut (2024) ve Shin ve Seong-Ho (2018) erkeklerin daha iyimser ve problem odaklı yaklaştığını belirtirken; Kelleci ve ark., (2012), kadınların daha duygusal ve itaatkâr stratejilere yöneldiğini ortaya koymuştur. Ekşi (2010), Kristensen ve Smith (2003), Ulusal (2020) ve Otrar ve ark., (2002) da erkeklerin daha sık iyimser stratejiler kullandığını belirtmektedir. Ancak Duman (2016), Doğru (2018) ve Ünal (2021) cinsiyet temelli anlamlı farklar bulmamıştır. Şimşek ve ark., (2024) spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin depresyon, anksiyete ve stres düzeylerini incelediği araştırmada cinsiyet değişkeninde herhangi bir anlamlı farklılık tespit etmemiştir. Bu farklılıklar, toplumsal rollerin etkisiyle erkeklerin duygularını bastırma ve yardım

aramaktan kaçınma eğiliminden kaynaklanabilir (Mahalik ve ark., 2003). Dolayısıyla erkek öğrencilerde işlevsel ve işlevsiz stratejiler birlikte görülebilir. Bu sonuç, müdahale programlarında cinsiyet temelli bireysel farklılıkların dikkate alınması gerektiğine işaret etmektedir.

Spor yapma durumuna göre etkili baş etme stratejileri ve empatik eğilim;

Araştırma bulguları, düzenli spor yapan öğrencilerin stresle başa çıkmada daha etkili stratejiler kullandığını ve empatik eğilim düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle kendine güvenli ($U=11400,000$; $p<0,001$), iyimser ($U=11518,500$; $p=0,001$) ve aktif/problem odaklı ($U=11109,500$; $p<0,001$) başa çıkma puanlarının spor yapan bireylerde daha yüksek olması, fiziksel aktivitenin psikolojik dayanıklılığı desteklediğine işaret etmektedir. Ayrıca empatik eğilim puanlarının da spor yapan grupta anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($U=11740,500$; $p=0,007$). Bu bulgular, fiziksel aktivitenin öz-yeterlik, duygu düzenleme ve sosyal farkındalık gibi psikolojik unsurları olumlu yönde etkilediğini ortaya koyan önceki araştırmalarla örtüşmektedir (Yavuz ve İlhan, 2023; Gençoğlu ve Namlı, 2020). Spor bilimleri öğrencilerinin daha yüksek empatik eğilim gösterdiği (Yılmaz ve Akyel, 2008) ve empati düzeylerinin spor türü ve katılım amacı gibi faktörlere göre değişebildiği belirtilmiştir (Şebin ve ark., 2010; Gençoğlu ve Namlı, 2020). Mevcut çalışma da bu sonuçları desteklemekte; spor yapmanın hem etkili başa çıkmayı kolaylaştırdığı hem de empatik eğilimi artırdığını göstermektedir. Bu bağlamda üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması, psikolojik sağlık ve sosyal-duygusal gelişim açısından önemli bir fırsat sunmaktadır.

Düzenli spor yapmanın ve spor türünün iyimserlik ve aktif başa çıkma üzerindeki etkisi;

Araştırma bulguları, düzenli spor yapan öğrencilerin stresle başa çıkmada daha iyimser ve aktif/problem odaklı stratejiler kullandığını ortaya koymuştur. Özellikle hem bireysel hem de takım sporlarıyla uğraşan öğrencilerin iyimser yaklaşım puanlarının, spor yapmayanlara göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur ($X^2(2)=18,360$; $p<0,001$). Ayrıca, takım sporu yapan bireylerin aktif başa çıkma puanları da spor yapmayanlara kıyasla daha yüksektir ($X^2=6,979$; $p=0,031$). Bu bulgular, sporun yalnızca fiziksel değil, psikolojik dayanıklılığı da artırdığını göstermektedir (Yavuz ve İlhan, 2023; Yüceant, 2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı ve depresyonu azalttığı; yaşam doyumu, öz yeterlik ve olumlu başa çıkma stratejilerini geliştirdiği çeşitli çalışmalarda da vurgulanmaktadır

(Herbert ve ark., 2020; Zheng ve ark., 2024). Takım sporları, aidiyet hissi ve karşılıklı destek yoluyla iş birliği ve duygusal esneklik gibi becerileri geliştirerek etkili başa çıkmayı desteklerken (Eime ve ark., 2013; Fraser-Thomas ve ark., 2005), bireysel sporlar öz denetim ve içsel motivasyon yoluyla iyimserliği ve stres yönetimini desteklemektedir (Martin Ginis ve ark., 2003). Sporun bilişsel yeniden yapılandırmayı teşvik ettiği, nörokimyasal etkilerle (örneğin endorfin, serotonin) duygusal dengeyi olumlu etkilediği de belirtilmektedir (Ratey, 2008; Kahlert ve Brand, 2017). Sonuç olarak, düzenli spor yapma —özellikle takım sporları— bireylerin stresle başa çıkmada daha iyimser, çözüm odaklı ve etkili stratejiler geliştirmelerine katkı sağlayan önemli bir koruyucu faktördür. Bu bağlamda, üniversite ortamlarında fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması, öğrenci sağlığı açısından stratejik bir öneme sahiptir.

Sağlık durumu ile etkili başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki;

Araştırma bulgularına göre, sağlık sorunu olmayan öğrencilerin stresle başa çıkma sürecinde daha etkili stratejiler kullandığı belirlenmiştir. Özellikle kendine güvenli yaklaşım ($U=4083,500$; $p=0,005$), iyimser yaklaşım ($U=4079,500$; $p=0,005$) ve stresle aktif/problem odaklı başa çıkma ($U=3814,500$; $p=0,001$) puanlarının sağlık sorunu olmayan bireylerde anlamlı şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durum, sağlık sorunlarının bireyin psikolojik dayanıklılığı ve başa çıkma repertuarı üzerinde doğrudan etkili olduğunu göstermektedir. Lim ve arkadaşlarının yapmış olduğu çalışmada üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyinin yüksek olması genel sağlık puanlarının düşmesiyle ilişkili olduğu, daha iyi başa çıkma stratejileri genel sağlık durumunun iyileşmesine yol açtığı ifade edilmektedir (Lim ve ark., 2013). Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin sağlık durumlarının yalnızca akademik değil, aynı zamanda psikolojik baş etme becerileri açısından da dikkate alınması gerektiğini ortaya koymaktadır.

Kitap okuma alışkanlığının etkili başa çıkma stratejileri ve empatik eğilim üzerindeki rolü;

Araştırma bulguları, günlük kitap okuma alışkanlığına sahip öğrencilerin stresle başa çıkmada daha işlevsel stratejiler kullandıklarını ve empatik eğilim düzeylerinin anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu göstermektedir. Özellikle kendine güvenli yaklaşım ($U=10657,500$; $p=0,027$) ve empatik eğilim ($U=10717,000$; $p=0,043$) puanlarının kitap okuyan öğrencilerde daha yüksek olması, bu alışkanlığın psikolojik ve sosyal gelişim üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Kitap okuma, bireylerin farklı perspektiflerle empati kurma becerisini geliştirirken aynı zamanda stresle başa

çıkma kapasitelerini de destekleyebilir. Nitekim Çoban ve ark., (2024) ve Salur (2024) tarafından yapılan çalışmalarda da kitap okuma alışkanlığının bireylerin bilişsel ve duygusal becerileri üzerinde pozitif etkiler yarattığı vurgulanmıştır. Bu çerçevede, üniversite öğrencilerinde kitap okuma alışkanlığının desteklenmesi, psikolojik dayanıklılığı ve empatik duyarlılığı artırmada önemli bir araç olarak değerlendirilebilir.

Yaş gruplarına göre stresle başa çıkma stratejileri ve empatik eğilim üzerine bulguların değerlendirilmesi;

Araştırma bulgularına göre, yaş grupları arasında stresle başa çıkma stratejileri açısından bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Özellikle 24–26 yaş ve 27 yaş üzeri gruplarda, kendine güvenli yaklaşım, sosyal desteğe başvurma ve aktif/problem odaklı başa çıkma puanlarının daha yüksek olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Buna karşın iyimserlik, pasif-duygu odaklı yaklaşım ve empatik eğilim açısından yaş grupları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0,05$). Bu bulgular, yaşla birlikte stresle başa çıkmada daha işlevsel stratejilere yönelme eğilimini desteklemektedir. Demirtaş (2019), bilişsel esneklik ve öz-düzenleme becerilerinin yaşla birlikte geliştiğini vurgularken, Freire ve ark., (2016) ise etkili başa çıkma stratejilerinin sadece yaş ya da cinsiyetle değil, psikolojik iyi oluş profilleriyle ilişkili olduğunu belirtmiştir. Öte yandan, empatik eğilimde yaşa bağlı fark görülmemesi, bu becerinin daha çok sosyal çevre, eğitim düzeyi ve kişisel deneyimlerle şekillendiğini düşündürmektedir (Erarslan, 2016; Yazıcıoğlu, 2011). Bu çerçevede, genç üniversite öğrencilerine yönelik özgüven ve problem çözme becerilerini geliştiren yaşa özgü destek programları faydalı olabilirken, empati gelişimi için tüm yaş gruplarını kapsayan evrensel eğitimlerin önemi öne çıkmaktadır.

Fakülte türüne göre iyimser ve boyun eğici baş etme yaklaşımlarındaki farklılık;

Araştırma bulguları, öğrencilerin fakülte türüne göre bazı başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılıklar gösterdiğini ortaya koymuştur. Konservatuvar öğrencileri, eğitim fakültesi öğrencilerine kıyasla hem iyimser ($X^2=14,860$; $p=0,002$) hem de boyun eğici ($X^2=7,923$; $p=0,048$) yaklaşımlarda daha yüksek puan almıştır. Diğer başa çıkma alt boyutlarında fakülteler arasında anlamlı bir fark gözlenmemiştir. Bu sonuçlar, sanatla ilgilenen öğrencilerin stresle başa çıkmada daha iyimser yaklaşımlar sergilediğini gösteren önceki araştırmalarla örtüşmektedir (Alici ve Taşkesen, 2022). Ancak aynı zamanda, konservatuvar öğrencilerinde boyun eğici yaklaşımın yüksek olması, performans baskısı ve eleştiriye açıklık gibi sanat eğitiminin getirdiği özgün stres kaynaklarına

bağlı pasif stratejilerin devreye girebildiğini düşündürmektedir. Bu doğrultuda, sanat eğitimi alan öğrencilere yönelik özgüveni destekleyen ve aktif başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik müdahale programları önem taşımaktadır.

Sınıf düzeyine göre çaresiz yaklaşımın farklılaşması;

Araştırma bulgularına göre, sınıf düzeyine göre yalnızca çaresiz yaklaşım alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($X^2=8,281$; $p=0,041$). Özellikle 1. sınıf öğrencilerinin çaresiz yaklaşım puanlarının, 2. ve 3. sınıflara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin karşılaştığı uyum güçlükleri ve belirsizliklerle ilişkilendirilebilir. Benzer şekilde, Akbaş (2015) sınıf düzeyine bağlı olarak stresle başa çıkma biçimlerinin değiştiğini; alt sınıf öğrencilerinin uyum süreciyle, üst sınıfların ise akademik yük ve mezuniyet kaygısıyla karşılaştığını vurgulamıştır. Buna karşılık, diğer başa çıkma alt boyutları ve empatik eğilim düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermemiştir ($p>0,05$). Hancıoğlu'nun (2017) bulguları da sınıf düzeyinin stres ve başa çıkma stratejileri üzerinde belirleyici olmadığını ortaya koymaktadır. Bu bağlamda, üniversiteye yeni başlayan öğrencilere yönelik oryantasyon ve psikolojik destek programlarının yaygınlaştırılması, çaresiz başa çıkma eğilimini azaltmada etkili olabilir.

Boş zaman değerlendirme biçimine göre iyimserlik ve aktif başa çıkma stratejilerindeki farklılık;

Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin boş zamanlarını değerlendirme biçimlerine göre stresle başa çıkma stratejilerinde anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Özellikle spor yapan öğrencilerin iyimser yaklaşım ($X^2=22,690$; $p<0,001$) ve aktif/problem odaklı başa çıkma ($X^2=9,565$; $p=0,023$) puanlarının, diğer etkinlik türlerini tercih eden bireylere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Diğer başa çıkma alt boyutları ve empatik eğilim açısından fark saptanmamıştır. Bu bulgular, fiziksel etkinliğe dayalı boş zaman kullanımının psikolojik dayanıklılığı ve olumlu başa çıkma stratejilerini desteklediğini göstermektedir (Güler ve ark., 2020; Karaca ve Lapa, 2016). Nitekim araştırmalar, fiziksel aktivitelerin duygu durum düzenleme, stresle etkin başa çıkma ve iyimserlik geliştirme açısından önemli katkılar sunduğunu ortaya koymaktadır (Salmon, 2001; Zheng vd. 2024). Aktif boş zaman katılımı (spor, sanat, sosyalleşme), kaçınmacı ve pasif etkinliklere (örneğin sanal ortam, televizyon) kıyasla daha işlevsel başa çıkma yolları sunmakta; planlı mola niteliğindeki etkinlikler, stres sonrası duygusal iyilik halini artırmaktadır (Çevik, 2020; Patry ve ark., 2007). Ayrıca boş zaman etkinliklerinin iyimserlik, öz güven ve pozitif

duygular üzerinde güçlendirici etkileri olduğu da vurgulanmaktadır (Iwasaki, 2001). Bu çerçevede, öğrencilerin boş zamanlarını yapılandırılmış ve aktif etkinliklerle değerlendirmeleri, stresle başa çıkma kapasitelerini artıran önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir.

Stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilim arasındaki ilişkiler;

Araştırmada, stresle başa çıkma tarzları ile empatik eğilim arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Özellikle kendine güvenli ($r = .356$), iyimser ($r = .287$), sosyal desteğe başvurma ($r = .208$) ve aktif/problem odaklı başa çıkma ($r = .401$) stratejileri empatik eğilimle pozitif yönde; çaresiz ($r = -.204$), boyun eğici ($r = -.145$) ve pasif/duygu odaklı başa çıkma ($r = -.208$) stratejileri ise negatif yönde ilişkili bulunmuştur ($p < .001$). Bu bulgular, etkili başa çıkma stratejilerinin bireyin empatik kapasitesini desteklediğini göstermektedir. Aktif ve güven temelli yaklaşımlar, kişinin duygusal farkındalığını ve başkalarının perspektifini anlama becerisini artırmakta; bu da empatik eğilimi güçlendirmektedir (Decety ve Jackson, 2004; Schunk ve Pajares, 2002). Özellikle aktif başa çıkma stratejisiyle empati arasında gözlenen güçlü ilişki, bireyin sosyal ilişkilerde daha uyumlu ve yapıcı tutumlar geliştirdiğine işaret etmektedir. Literatürde de benzer bulgular yer almaktadır. Hwang ve Lim (2022), etkili başa çıkma stratejilerinin empatiyle pozitif ilişkili olduğunu; Wilczek-Rużyczka (2024), bilişsel empati düzeyi yüksek bireylerin görev odaklı stratejileri tercih ettiğini göstermiştir. Park ve Jang (2018) ise empatik farkındalık ile sosyal destek arama arasında anlamlı pozitif ilişki saptamıştır. Ancak empati her zaman olumlu sonuçlar üretmeyebilir; Jeong ve Lee (2015), empatik sıkıntı düzeyi yüksek öğrencilerin daha fazla stres yaşadığını belirtmiştir. Ardenghi ve ark., (2023) ise empati düzeyi yüksek öğrencilerin aktif başa çıkma yollarını tercih ettiğini ortaya koymuştur. Sonuç olarak, empatik eğilim ile başa çıkma stratejileri arasında çift yönlü ve dinamik bir ilişki söz konusudur; bu ilişki bireyin psikolojik uyumu ve sosyal işlevselliği açısından kritik öneme sahiptir.

Araştırma bulguları, üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma stratejileri ve empatik eğilim düzeylerinin çeşitli bireysel ve çevresel değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaştığını ortaya koymuştur. Cinsiyet, spor yapma durumu, sağlık durumu, kitap okuma alışkanlığı, yaş, sınıf düzeyi, kardeş sayısı, baba eğitimi, mezun olunan lise türü, bölüme yönlendirilme biçimi, akademik başarı düzeyi ve günlük teknoloji kullanım süresi gibi değişkenlerin stresle başa çıkma biçimleri üzerinde belirleyici olduğu saptanmıştır. Özellikle düzenli spor

yapma, kitap okuma ve akademik olarak yönlendirilme gibi olumlu yaşam pratiklerinin, öğrencilerin iyimser, kendine güvenli ve problem odaklı stratejilere yönelmesini desteklediği görülmüştür. Buna karşın yüksek teknoloji kullanımı, düşük akademik başarı ve üniversiteye yeni başlayan öğrenci olma gibi durumların, daha pasif ve çaresiz başa çıkma tarzlarını tetiklediği belirlenmiştir. Ayrıca, empatik eğilim ile başa çıkma stratejileri arasında pozitif ve negatif yönlü anlamlı ilişkiler bulunması, psikolojik dayanıklılıkla sosyal-duygusal yeterliklerin birbirini karşılıklı olarak beslediğini göstermektedir. Tüm bu bulgular, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının desteklenmesinde bireysel özelliklerin yanı sıra eğitimsel, sosyal ve yaşam tarzına ilişkin faktörlerin de dikkate alınması gerektiğini ortaya koymakta; özellikle koruyucu ve geliştirici müdahale programlarının bu çok yönlü yapı üzerinden planlanması gerektiğine işaret etmektedir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma herhangi bir kurum, kuruluş veya fonlama kaynağı tarafından desteklenmemiştir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar, bu çalışmanın hazırlanması ve yayımlanması sürecinde herhangi bir çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan etmektedir.

Etik Kurul Raporu

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'ndan (20/03/2025 tarihli Karar No: 2025/06-06) gerekli onay alınmıştır.

Yazarların Katkısı

Çalışma Tasarımı: BE, SA

Veri Toplama: BE, SA

İstatistiksel Analiz: BE, SA

Makale Hazırlama: BE, SA

Finansman Edinimi: BE, SA

Kaynaklar

- Akbaş, S. (2015). *Üniversite öğrencilerinin duygusal zeka yetenekleri ve stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Pamukkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Alici, S., & Taşkesen, O. (2022). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Sanat İlgiği İle Stresle Başa Çıkma Tarzları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Akdeniz Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 16(42), 66-79. <https://doi.org/10.29329/mjer.2022.541.4>.
- Ardenghi, S., Russo, S., Bani, M., Rampoldi, G., & Strepparava, M. (2023). Supporting students with empathy: the association between empathy and coping strategies in pre-clinical medical students. *Current*

- Psychology*, 43, 1879-1889. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04397-4>.
- Arumugam, N., Selvanayagam, S., & Sathiyasenan, S. (2020). The Effects of Smartphone Usage on University Students. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 9, 170-183. <https://doi.org/10.6007/IJARPED/V9-13/7960>.
- Avşaroğlu, S. ve Üre, Ö. (2007). Üniversite öğrencilerinin karar vermede özsaygı, karar verme ve stresle başa çıkma stillerinin benlik saygısı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (18), 85-100.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20(2), 78-87. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2010.01188.x>
- Compas, B. E., Jaser, S. S., Bettis, A. H., Watson, K. H., Gruhn, M. A., Dunbar, J. P., ... & Thigpen, J. C. (2017). Coping, emotion regulation, and psychopathology in childhood and adolescence: A meta-analysis and narrative review. *Psychological Bulletin*, 143(9), 939-991. <https://doi.org/10.1037/bul0000110>
- Çevik, H. (2020). Investigating the Relationship Between Perceived Stress and Leisure Coping Strategies among University Students: Eskişehir Technical University Case. *International Education Studies*, 13, 67-77. <https://doi.org/10.5539/ies.v13n6p67>.
- Çoban, A., İleri T. ve Temir M. (2024). Üniversite öğrencilerinin kitap okuma alışkanlığına betimsel bir bakış: Amasya Üniversitesi örneği. *The Journal of Social Sciences*, 19(19), 50-69.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- Decety, J. & Jackson, P. L. (2004). The functional architecture of human empathy. *Behavioral and Cognitive Neuroscience Reviews*, 3(2), 71-100. <https://doi.org/10.1177/1534582304267187>
- Doğru, N. (2018). Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi. Doktora Tezi. Ankara Üniversitesi.
- Dökmen, Ü. (1988). Empatinin yeni bir modele dayanılarak ölçülmesi ve psikodrama ile geliştirilmesi. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 21(1), 155-190.
- Duman, S. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel iyi oluş ve benlik saygısının stresle başa çıkma tarzlarıyla ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Beykent Üniversitesi.
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for adults: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-135>
- Ekşi, H. (2010). Personality and coping among Turkish college students: A canonical correlation analysis. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri*, 10(4), 2159-2176.
- Eraslan, M. (2016). Gençlerde duygusal zekâ ve empatik eğilim düzeylerinin yaş, cinsiyet ve spor yapma değişkenlerine göre incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 24(4), 1839-1852.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19-40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Freire, C., Ferradás, M. D. M., Regueiro, B., Rodríguez, S., Valle, A., & Núñez, J. C. (2020). Coping strategies and self-efficacy in university students: A person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 11, 841.
- Gençoğlu, C. & Namlı, S. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık ve Empati Düzeyleri/Erzurum Teknik Üniversitesi Örneği. *Sport Sciences*, 15, 33-43.
- Gerber, M., Lindwall, M., Lindegard, A., Börjesson, M., & Jonsdottir, I. H. (2013). Cardiorespiratory fitness protects against stress-related symptoms of burnout and depression. *Patient Education and Counseling*, 93(1), 146-152. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2013.03.021>
- Gustafsson, H., Sagar, S. S., & Stenling, A. (2017). Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing at different levels. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 27(12), 2091-2102. <https://doi.org/10.1111/sms.12849>
- Güler, C., Demirel, D. H., Çakır, V. O., & Budak, D. (2020). Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri: Üniversite öğrencileri örneği. *Turkish Studies-Social Sciences*, 15(4), 1919-1930.
- Hancıoğlu, Y. (2017). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Management & Economics Research*, 15(1).
- Herbert, C., Meixner, F., Wiebking, C., & Gilg, V. (2020). Regular Physical Activity, Short-Term Exercise, Mental Health, and Well-Being Among University Students: The Results of an Online and a Laboratory Study. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00509>.
- Hwang, H. & Lim, M. (2022). A Study on Effects of Nursing Students' Self-Acception, Other-Acception and Stress-Coping Styles on Empathy. *Korean Association For Learner-Centered Curriculum And Instruction*. <https://doi.org/10.22251/jlcci.2022.22.24.937>.

- Iwasaki, Y. (2001). Testing an Optimal Matching Hypothesis of Stress, Coping and Health: Leisure and General Coping. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 24, 163 - 203. <https://doi.org/10.7202/000167ar>.
- Jeong, H. & Lee, K. (2015). Empathy and Clinical Practice Stress in Nursing Student. *The Korea Academia-Industrial cooperation Society*, 16, 6044-6052. <https://doi.org/10.5762/KAIS.2015.16.9.6044>.
- Kahlert, D. & Brand, R. (2017). The role of learned optimism, proactive coping and goal adjustment in re-establishing regular exercise after a lapse. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 47, 315-323. <https://doi.org/10.1007/S12662-017-0465-0>.
- Karabulut, E.O. (2024). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yaşam Doyumları Arasındaki ilişkinin İncelenmesi, *The Online Journal of Recreation and Sports (TOJRAS)*, 13 (1), 86-94.
- Karaca, A.A. & Lapa, T.Y. (2016). Examining of leisure time participation, psychological well-being and leisure negotiation of university students Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of New Results in Science*, 13, 3293-3304.
- Kim, M. H., Kim, H. T., & Lim, Y. J. (2021). The effect of physical activity on stress and academic performance among university students: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Open*, 8(2), 20551029211051947. <https://doi.org/10.1177/20551029211051947>
- Kristensen, S. M. & Smith, P. K. (2003). 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. *Scandinavian Journal of Psychology*, 44(5), 479-488.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer*.
- Lim, Y. M. Tam, C. L. & Lee, T. H. (2013). Perceived stress, coping strategy and general health: A study on accounting students in Malaysia. *Researchers World*, 4(1), 88.
- Martin Ginis, K. A., Leary, M. R., Hutzler, Y., & Blanchard, C. M. (2003). Physical activity and subjective well-being among people with physical disabilities: A meta-analysis. *Rehabilitation Psychology*, 48(4), 269-280.
- Otrar, M., Ekşi, H., Dilmaç, B., & Şirin, A. (2002). 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*, 2, 477-499.
- Park, Y. S., & Jang, S. H. (2018). The Effects of Communication Competence and Empathy on Stress Coping in College Students. *The Journal of the Korea Contents Association*, 18(9), 346-356.
- Patry, D., Blanchard, C., & Mask, L. (2007). Measuring University Students' Regulatory Leisure Coping Styles: Planned Breathers or Avoidance?. *Leisure Sciences*, 29, 247 - 265. <https://doi.org/10.1080/01490400701257963>.
- Ratey, J. J. (2008). Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. *Little, Brown Spark*.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). *The development of academic self-efficacy*. In A. Wigfield & J. S. Eccles (Eds.), *Development of achievement motivation* (pp. 15-31). Academic Press.
- Singh, D., & Singh, M. (2020). Empathy and coping strategies among undergraduate students: A correlational study. *Indian Journal of Positive Psychology*, 11(2), 121-126.
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62-71. <https://doi.org/10.1080/00223890802484381>
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şebin, K., Serarslan, Z., Katkat, D., Tozoğlu, E., & Kızılet, A. (2007). Spor yapan üniversite öğrencilerinin spora başlama ve spor yapma nedenlerine ilişkin görüşleri/the opinions of university students who doing sport, how startad to sport and why do it. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1).
- Şimşek, B., Soykan, Ö., ve Kartal, A. (2024). Spor Bilimleri Öğrencilerinin Depresyon, Anksiyete ve Stres Düzeylerinin Farklı Değişkenlere Göre İncelenmesi. 18(2), 106-131. <https://doi.org/10.61962/bsd.1419963>
- Tingaz, E. O., Solmaz, S., Ekiz, M. A., ve Atasoy, M. (2023). Öğrenci sporcularda farkındalık ve öz değerlendirme performansı arasındaki ilişki: depresyon, anksiyete ve stresin aracılık rolü. *Sport Sciences for Health* 19(2), 657-663. <https://doi.org/10.1007/s11332-022-00935-y>
- Ulusal, A. (2020). *Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik veriler ile ilişkisi*. Doktora Tezi. İzmir Kâtip Çelebi Üniversitesi.
- Ünal, S. (2021). *Üniversite öğrencilerinde sosyal medya bağımlılık düzeylerinin, yalnızlık, algılanan sosyal destek ve stresle başa çıkma arasındaki ilişki*. Yüksek Lisans Tezi. Üsküdar Üniversitesi.
- Wilczek-Rużyczka, E. (2024). Empathy as a determinant of perceived stress and styles of coping with stress in medical, law and psychology students. *Acta Neuropsychologica*, 22(2).

- Yavuz, Ü. ve İlhan, E. L. (2023). Spor Yapmak ve Psikolojik İyi Oluş: Üniversite Öğrencileri Profili. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(1), 1-7.
- Yazicioğlu, G. (2011). Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki: ODTÜ örneği : Master's thesis, Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Yıldırım, F. & İçerli, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve demografik özellikleri arasındaki ilişki. *Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(2), 45–60.
- Yılmaz, İ. & Akyel, Y. (2008). Beden eğitimi öğretmen adaylarının empatik eğilim düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 9(3), 27-33.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598. DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1248186>
- Zheng, H., Li, C., Zhang, L., Wang, T., Cai, Z., & Lei, M. (2024). Evaluation of Depression and Its Correlates in Terms of Demographics, Eating Habits, and Exercises Among University Students: A Multicenter Cross-Sectional Analysis. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 20, 1079 - 1095. <https://doi.org/10.2147/NDT.S462836>.

*Bu makale, ikinci yazar danışmanlığında birinci yazarın “Özel Yetenek Bölümünde Okuyan Öğrencilerin Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Empatik Eğilimlerinin Araştırılması” isimli yüksek lisans tezinden üretilmiştir.