

**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Mustafa KOÇAK

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM
KALİTELERİ İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**TEZ YÖNETİCİSİ
Dr. Öğr. Üyesi Bekir Barış CİHAN**

YOZGAT - 2019



**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK SAYFASI**

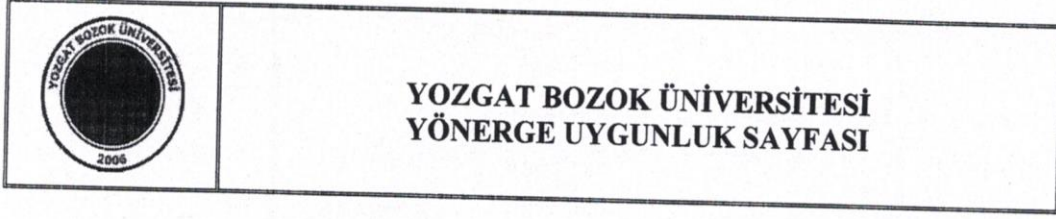
T.C.

**YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

İmza


Mustafa KOCAK




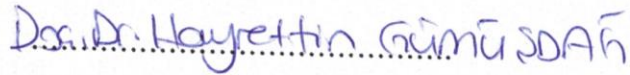
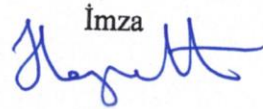
T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

“Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kaliteleri ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi 'ne uygun olarak hazırlanmıştır.


Tezi Hazırlayan
Mustafa Kocak
İmza


Danışman
Dr. Öğr. Üy. Bekir Barış ÇiHAN
İmza



Doç. Dr. Hayrettin Gümü SDAH
Ana Bilim Dalı Başkanı
İmza



	YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ TEZ ONAY FORMU
--	---


T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 90110316015 öğrenci numaralı öğrencisi Mustafa KOÇAK'ın hazırladığı “Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kaliteleri ile Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 21/02/2019 tarihinde (saat: 15:00) yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Başkan : *Levent VAR* 

Jüri Üyesi : *Behir Boris ÇİHAN* 
(Danışman)

Jüri Üyesi : *Yesim KARAC* 

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof.Dr. Yalçın ARAL
Sağlık Bilimleri Enstitü Müdürü

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR YÜKSEKOKULU ÖĞRENCİLERİNİN YAŞAM KALİTELERİ İLE STRES DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Mustafa KOÇAK

Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kaliteleri İle Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin araştırılmasıdır. Araştırmaya 2018-2019 Eğitim öğretim yılında Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan 287 erkek 227 kadın olmak üzere toplam 514 üniversite öğrencisi katılmıştır.

Araştırmanın yöntemi ilişkisel tarama modeli niteliğindedir. Araştırmanın evrenini; 2018-2019 yılında Yozgat Bozok Üniversitesi BESYO'da öğrenim gören ve Ahi Evran Üniversitesi BESYO'da öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemi ise; anketleri doldurmayı kabul eden 514 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama amacıyla kişisel bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği ve WHOQOL-BREF Yaşam Kalite Ölçeği kullanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre; genel öğrencilerin yaşam kalitesi arttıkça stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı azalmakta ya da stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı arttıkça yaşam kaliteleri azalmaktadır. Yaşam kaliteleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin ele alındığı mevcut çalışmada araştırmanın birinci alt problemi olarak öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile YK ölçeğinin alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; yaşam kalitesi ölçeğinin sosyal alan boyutunda erkek öğrencilerin puan ortalamaları kadın öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur.

Sonuç olarak üniversite öğrencilerinin yaşam kalite düzeyleri arttıkça stres düzeylerinin anlamlı düzeyde azaldığı gözlemlenmektedir. Bu bağlamda yaşam kalite düzeyinin cinsiyet, öğrenim gördükleri üniversite, branşları, ikametgah, alkol, sigara kullanımına ve gelir düzeyleri değişkenleri üzerinde olumlu ve olumsuz yönde etkilediği görülmüştür. Çalışmamız toplum olarak öğrencilerin yaşam kalite düzeylerinin yükseltilmesi ve devletin farkındalığını artırma noktasında literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar kelimeler: Yaşam Kalitesi, Stres Düzeyleri, Beden Eğitimi

ABSTRACT

Master's Thesis

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN LIFE QUALITY AND STRESS LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS SCHOOL STUDENTS

Mustafa KOÇAK

The aim of this study is to investigate the relationship between the quality of life and the level of stress in physical education students. A total of 514 university students (287 male and 227 female) attending the Physical Education and Sport College in 2018-2019 academic year participated in the study.

The method of the study is a relational screening model. The universe of the research; In 2018-2019, university students who study at Yozgat Bozok University BESYO and study at Ahi Evran University BESYO are formed. The sample is; 514 students who accepted to fill the questionnaires. In order to collect data, personal information form, Perceived Stress Scale and WHOQOL-BREF Quality of Life Scale were used.

According to the research findings; As the quality of life of general students increases, the perception of stress / discomfort and inadequate self-efficacy diminishes or the quality of life decreases as the perception of stress / discomfort and insufficient self-efficacy increase. In the present study, where the relationship between quality of life and stress levels was examined, the relationship between gender variable and the subscales of the QOL scale as the first sub-problem of the study was examined; The mean score of the male students in the social field dimension of the quality of life scale was found to be significantly higher than the average score of female students.

As a result, as the quality of life of university students increased, the level of stress decreased significantly. In this context, it has been observed that quality of life has a positive and negative effect on gender, university, branches, indicator, alcohol, smoking and income levels. Our study is thought to contribute to the literature as raising the quality of life of the students and increasing the awareness of the state as a society.

Key Words: Quality of Life, Stress Levels, Physical Education

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK SAYFASI	ii
TEZ ONAY SAYFASI	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	viii
KISALTMALAR DİZİNİ	x
ÖNSÖZ	xi
1. GİRİŞ	1
1.1.Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi	3
1.3. Sayıtlar	3
1.4. Sınırlılıklar	4
1.5. Tanımlar	4
2. GENEL BİLGİLER	5
2.1. Yaşam Kalitesine Ait Kavramlar	5
2.2. Yaşam Kalitesinin Tarihi.....	6
2.3.Yaşam Kalitesini Azaltan Durumlar	7
2.4.Yaşam Kalitesini Artıran Durumlar.....	8
2.5.Yaşam Kalitesinin Ölçümü	8
2.6.Yaşam Kalitesiyle İlgili Yapılmış Olan Araştırmalar	9
2.7.Stres ile ilgili kavramlar	10
2.8. Stresin Tarihi	11
2.9.Stresin Kaynakları.....	12
2.10.Stresin Evreleri	13
2.11.Stresin Sonuçları.....	14
2.12.Stres ile ilgili yapılmış çalışmalar	14
3. YÖNTEM	16
3.1. Araştırma Modeli	16
3.2. Evren ve Örneklem.....	16

3.3.Veriler ve Toplanması.....	18
3.3.1.Veri toplama araçları.....	18
3.4.Verilerin Analizi	20
3.4.1. Algılanan stres ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeğinin geçerliği ve güvenirliği....	21
3.4.2. Uygun istatistiksel analizlerin belirlenmesi.....	26
4. BULGULAR VE YORUM	28
5. TARTIŞMA ve SONUÇ	54
6. KAYNAKÇA.....	65
7. EKLER	75
8. ÖZGEÇMİŞ	77



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Örneklemin demografik özelliklere göre frekans ve yüzde dağılımı.....	17
Tablo 3.2 ASÖ'nün standardize edilmiş madde faktör yük ve t değerleri, madde toplam korelasyonları ve uyum indeksleri	23
Tablo 3.3. YKÖ'nün standardize edilmiş madde faktör yük ve t değerleri, madde toplam korelasyonları ve uyum indeksleri	25
Tablo 4.1. YKÖ ve ASÖ'nün betimsel istatistikleri.....	28
Tablo 4.2. Öğrencilerin Yaşam Kaliteleri ve Algıladıkları Stres Düzeyinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları	29
Tablo 4.3. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin öğrenim gördükleri üniversiteye göre t testi sonuçları	31
Tablo 4.4. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin öğrenim gördükleri bölüme göre varyans analizi sonuçları	34
Tablo 4.5. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin branşlarına göre t testi sonuçları	35
Tablo 4.6. Öğrencilerin Yaşam Kaliteleri ve Algıladıkları Stres Düzeyinin Sigara Kullanımına Göre T Testi Sonuçları	37
Tablo 4.7. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin alkol kullanımına göre t testi sonuçları	38
Tablo 4.8. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin ikamet ettikleri yere göre t testi sonuçları	40
Tablo 4.9. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin gelirlerine göre varyans analizi sonuçları	43
Tablo 4.11. Algılanan stres düzeylerinin fiziksel alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları	47
Tablo 4.12. Algılanan stres düzeylerinin psikolojik alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları	48
Tablo 4.13. Algılanan stres düzeylerinin sosyal alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları	48
Tablo 4.14. Algılanan stres düzeylerinin çevresel alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları	49

Tablo 4.15. Algılanan stres düzeylerinin ulusal çevresel alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları	50
Tablo 4.16. Genel yaşam kalitesine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları.....	51
Tablo 4.1. Genel sağlık durumuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları	52



KISALTMALAR DİZİNİ

ASÖ	: Algılanan Stres Ölçeği
AS	: Algılanan Stres
YKÖ	: Yaşam Kalitesi Ölçeği
YK	: Yaşam Kalitesi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
BESYO	: Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu
AEÜ	: Ahi Evran Üniversitesi
YBÜ	: Yozgat Bozok Üniversitesi
DFA	: Doğrulayıcı Faktör Analizi

ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimime başladığım günden bu zamana kadar hep yanımda olan ve gerek akademik anlamda gerekse bu tezin hazırlanması sürecinde beni daima destekleyen, yönlendiren, umutsuzluğa düştüğüm her an çözüm yolları sunan değerli danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Bekir Barış CİHAN'a teşekkür ederim. Tezin uygulama ve yazım sürecinin her aşamasında katkıda bulunan ve destek olan Dr. Öğretim Üyesi Berkan BOZDAĞ'a teşekkür ederim.

Yaşamım boyunca beni her konuda destekleyen, bana güvenen ve yanımda olan yıllar geçse de hiç desteklerini esirgemeyen değerli ailem Annem Aysel KOÇAK, babam Salih KOÇAK ve son olarak bana her konuda destek olan hayat arkadaşım Yasemin KOÇAK 'a sonsuz teşekkür ederim.

Verilere ulaşmamda yardımcı olan Ahi Evran Üniversitesi öğretim elemanı Vahit CİRİŞ'e tez aşamasında destek olan ve değerli yol arkadaşım Hüseyin Özdemir'e teşekkür ederim.

Mustafa KOÇAK

1. GİRİŞ

Bu bölümde, araştırmanın problemi, araştırmanın amacı, araştırmanın önemi, araştırmanın sayıtları, sınırlılıkları ve araştırma ile tanımlara yer verilmiştir.

Problem Durumu

Yüzyıllardır sağlıklı olmak, yaşlanmayı yavaşlatmak, enerjik, canlı ve pozitif olmak için araştırmalar yapılmıştır. Doğumla başlayan biyolojik gelişmede yaşam kalitesini yüksek tutmak, psikolojik olumsuzluklara karşı dirençli olmak, sağlıklı çevrede yaşamak, doğru beslenmek ve hareketli olmak gibi elimizde olan faktörleri kontrol altına alarak sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olmak istenilmiştir Zorba (2010).

İnsan sağlıklı ve uzun yaşamın temel anahtarına sahip olmak isterken; hızla gelişen teknolojinin karşısında kısa vadede günlük aktivite yoğunluğunu azaltıp, yaşamı kolaylaştırıp, yaşam kalitesinin yükseldiğini düşünse de, uzun vadede hareketsiz bireylerin sayısını artırıp, insan sağlığını olumsuz etkileyip yaşam kalitesini düşürmektedir. İş hayatında aktif olmayan yaşam şekli, ergonomik olmayan çalışma koşulları ve stresin yarattığı aşırı yüklenme kişilerin fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlıklarının bozulmasına neden olmakta, bu da insanların stres düzeylerini yükselterek, yaşam kalitelerinin düşmesi ile sonuçlanmaktadır (Özer ve Baltacı, 2008).

Fiziksel aktivite, her yaşta sağlığa yararlıdır. Düzenli yapılan spor, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında veya bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir (Bayrakçı, 2008). Yapılan araştırmalar sporun yaşam kalitesinin bütün alanlarıyla diğer değişkenlere göre baskın bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir. Düzenli yapılan spor, psikolojik iyilik hali ve fiziksel işlevselliği güçlendirerek yaşam kalitesini destekler (Tessier ve ark. 2009).

Üniversite yaşamı bireylerin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi mesleki eğitimin yanı sıra kişilik gelişiminde, bireysel

yaşamda ve sağlık davranışlarında da değişimlere neden olmaktadır. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir; çünkü öğrencinin sağlık ile ilgili tutum ve davranışları bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki yaşamında ailesini ve toplumu etkilemektedir. Toplumların sağlık düzeyi, toplumda sağlıklı bireylerin çoğunlukta olması ile ölçülür (Ayaz, Tezcan ve Akıncı, 2005).

Üniversite eğitimi; öğrencilere bir meslek kazandırmanın yanında, hayattan zevk alan, kendisiyle ve çevresiyle barışık, düşünen ve düşündüğünü harekete geçiren, amaç ve ilkeleri olan, yenilikçi, üretken, çağdaş, bedenen ve ruhen sağlıklı gençler yetiştirmeyi hedeflemektedir (Savcı ve Aysan, 2014).

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Araştırmanın bir diğer amacı da öğrencilerin yaşam kaliteleri ve stres düzeylerine ilişkin algılarını etkileyen değişkenlerin belirlenmesidir. Bu amaç doğrultusunda aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin;

1. Algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kalitelerine ilişkin genel görüşleri nasıldır?
2. Algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kaliteleri cinsiyet, öğrenim gördükleri üniversite, öğrenim gördükleri bölüm, branş, sigara kullanımı, alkol kullanımı, ikamet ettikleri yer, gelir, değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
4. Algıladıkları stres düzeyleri yaşam kalitesi alt alanlarını (fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan, çevresel alan ve ulusal çevresel alan) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

5. Fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan, çevresel alan, ulusal çevresel alan, stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı, genel yaşam kalitesini ve genel sağlık durumunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Sağlıklı olmak her insanın temel hakkı olup, bunun sağlanması ve sürdürülmesi sağlık personelinin temel amacı olduğu kadar, kişinin de kendi sorumluluğudur. Kişinin sağlığı geliştirici davranışları kazanması için, kendini kontrol etmesi, bu davranışları kazanmak için istek duyması gerekir. Çünkü sağlığı geliştirmek için olumlu sağlık davranışının kazandırılması ve sürdürülmesi gerekir. Yapılan literatür taramada çeşitli sağlık sorunu olan bireylerin yaşlıların, genç ve erişkinlerin, kadın ve erkeklerin masa başı çalışanların üzerine araştırmaların yoğunlaştığı görülmüştür. Toplumumuzun sosyal, kültürel ve ekonomik alanlarda geleceği olan üniversite öğrencileri üzerine çalışmaların çok az sayıda olduğuna rastlanmıştır. Bu nedenle üniversite öğrencilerinin sağlık davranışları incelenmesi ve eksik oldukları konularda desteklenmesi toplum sağlığı açısından önemlidir amacıyla gerçekleştirilecek olan bu çalışmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bu bakımdan araştırma, üniversite öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi belirlenip eksikliklerin giderilmesi açısından önem taşımaktadır.

Son yıllarda teknolojinin gelişmesiyle ortaya çıkan hareketsizlik, stresli yaşam tarzı, düzensiz ve sağlıksız beslenme insan hayatını kötü bir şekilde etkileyip, değişik hastalık ve rahatsızlıkların ortaya çıkmasına, bunun sonucunda da sağlıksız, mutsuz ve yaşam kalitesi düşük bir toplumun oluşmasına neden olmaktadır.

1.3. Sayıtlar

Bu araştırmaya başlamadan önce, araştırmacı tarafından bazı varsayımlar yapılmıştır. Bu varsayımlar aşağıda ifade edilmiştir:

- * Örneklem grubu evreni temsil edecek niteliktedir.
- * Veri toplama araçları araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek niteliktedir.
- * Katılımcılar veri toplama araçlarını içtenlikle ve uygun şekilde cevaplandırmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırmada bazı sınırlılıklar bulunmaktadır. Bu nedenle, araştırma sonucunda elde edilecek bulgular yorumlanırken, söz konusu bu sınırlılıklar göz önünde bulundurulmalıdır. Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda belirtilmiştir:

* Araştırma Yozgat Bozok Üniversitesi BESYO ve Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi BESYO'da öğrenim gören öğrencilerle sınırlandırılmıştır.

* Araştırma ulaşılabilir örnekleme yöntemi kullanılarak oluşturulacak örneklem grubu ile sınırlandırılmıştır.

* Araştırmadan elde edilecek tüm bulgular, katılımcıların ölçme araçlarına verdikleri yanıtlarla sınırlandırılmıştır.

* Araştırma örgün öğretime devam eden üniversite öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

1.5. Tanımlar

Spor: Bedeni veya zihni geliştirmek amacıyla kişisel veya toplu olarak gerçekleştirilen, bazı kurallara göre uygulanan hareketlerin tümüdür (Tdk).

Yaşam kalitesi: DSÖ 'nün tanımına göre yaşam kalitesi bireylerin içinde yaşadıkları kültür ve değerler sistemindeki kendi yaşam algılarıdır.(Baydur, 2010).

Sağlık: Sağlık; fiziksel, duygusal ve sosyal açıdan tam bir iyilik halidir.

Stres: Stres, iç ve dış ortamdan kaynaklanan etkenlerin, birey tarafından tehdit edici veya zararlı olarak değerlendirilmesinin ardından bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir (Lazarus ve Folkman, 1984).

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde, yaşam kalitesine ait kavramlar, yaşam kalitesinin tarihi, yaşam kalitesini azaltan ve arttıran durumlar, yaşam kalitesinin ölçümü, yaşam kalitesi ile ilgili yapılmış çalışmalar, strese ait kavramlar, stresin tarihi, stresin kaynakları, stresin evreleri, stresin sonuçları ve stres ile ilgili yapılmış çalışmalara yer verilmiştir.

2.1. Yaşam Kalitesine Ait Kavramlar

Bir insanın, nesnenin ya da yaşantının nitelikçe nasıl olduğunu belirten, onun başka şeylerden ayırt edici üstünlüğünü ölçüp değerlendirebilen özelliğe kalite denir. Başka bir deyişle kalite, bir kimsenin entelektüel ve moral alandaki doğasını belirleyen bir nitelik özelliğidir (Zorba, 2009). Yaşam kalitesi kişinin kendini geliştirmesi, kişisel yaşamını zenginleştirmesi ve hedeflerine varması ile ilgilidir. Kaliteli yaşam, kişinin kendini sorgulaması, tanınması, yaşamının barışçıl, dengeli ve uyumlu olabilmesidir. Bir kişinin yaşamının tümüyle iyiye gittiğine ilişkin hissettiği, sübjektif duygu olarak da ele alınabilen yaşam kalitesinin evrensel olarak kabul görmüş tek bir tanımılaması bulunmamaktadır (Zorba, 2004).

Yaşam kalitesi, ferdin kendi hayatını ölçmesine dayanan kişiye özel idrak, duygu ve biliş durumlarının bir bütünü olarak ifade edilirken, bireysel iyi olma durumunun bir sonucudur. Hayatın türlü yönlerine dair kendisiyle ilgili doyum ifadelerini içerir. Tabiattaki pek çok canlı, sadece günlük faaliyetlerini sürdürmek için çaba gösterir. Fakat insanoğlu günlük yaptığı faaliyetlerin yanı sıra istediği ölçülerde hayat sürme çabasında farklılığını ortaya koymuştur. Kalitesi artmış bir hayat süresi, uygun zaman bölümleri ile yaşamaya, eğlenme ve dinlenmeye, temel ihtiyaçlara göre belirlenmiş sağlıklı bir durumu açıklar (Bek, 2008).

Yaşam kalitesi literatürde çeşitli terimlerle eş anlamlı sayılmıştır. Araştırmacıların çoğu YK kavramını, yaşam doyumunu, yaşam memnuniyeti ve mutluluk ile eş anlamlı kullanmış, YK' yi; mutluluk, doyum, uyum olarak tanımlamışlardır (Bayrak, 2011). YK tanımlarına bakıldığında, araştırmacıların YK kavramına farklı tanımlar getirdikleri görülmektedir. Bu tanımların bir kısmı YK' nin çevresel özelliklerle, bir kısmı ekonomik özelliklerle açıklarken, bir kısmı ise YK' ni sosyolojik ve psikolojik

özelliklerle açıklamaktadır. Araştırmacıların YK konusunda kullandıkları göstergeleri dört grupta toplamak mümkündür:

* Kişisel – içsel alan: Değerler, inançlar, arzular, kişisel hedefler, sorunlarla başa çıkma vb.

* Kişisel – sosyal alan: Aile yapısı, gelir durumu, iş durumu, toplumun sağladığı olanaklar vb.

* Dışsal – doğa çevre alanı: Hava, su kalitesi vb.

* Dışsal – toplumsal çevre alanı: Kültürel, sosyal ve dini kurumlar, okul, sağlık hizmetleri, güvenlik, ulaşım, alışveriş gibi toplumsal olanaklar. (Tekkanat, 2008).

Yaşam kalitesi kavramına bakıldığında şöyle sıralanabilir:

- Yaşam kalitesi bir ortaya çıkan sonucun ya da hizmetin sonucudur.
- Yaşam kalitesi önceden belirlenmiş bulunan özelliklere uygun olmaktır.
- Yaşam kalitesi ihtiyaçlara uygun olmaktır.
- Yaşam kalitesi eksiklik durumlarından kaçınmaktır.
- Yaşam kalitesi kullanıma uygun olmaktır.
- Yaşam kalitesi koşullara uygun olmaktır.
- Yaşam kalitesi bir ortaya çıkan sonucun ya da hizmetin belirlenen veya olabilecek ihtiyaçları karşılama yeteneğine dayanan bileşenlerin toplamıdır.
- Yaşam kalitesi ortaya çıkan sonucun veya hizmeti ekonomik bir şekilde ortaya çıkaran ve tüketicilerin ihtiyaçlarına karşılık sağlayan bir üretim şeklidir (Tengilimoğlu, 2011).

2.2. Yaşam Kalitesinin Tarihi

Yaşam kalitesi konusunda uluslararası kurumlar düzeyinde bir ilginin 1970’li yıllarda başladığını, bilimsel kongre ve sempozyumların düzenlendiğini ve psikolojik ağırlıklı çalışmaların hızla çoğaldığını görmekteyiz. 1970’ler den sonra tıp alanında ilgi görürken, 1980’ den sonra hemşireliğin konu alanına girmiştir. Hemşirelik alanında yaşam kalitesi çalışmaları; yaşamın biyolojik, psikososyal ve sosyokültürel yönünü

içeren esenlik durumunu yükseltmeye yönelik bakım sağlama gerçeğine dayanmaktadır. Tıp bilimlerinde, bireyin yaşam kalitesinin değerlendirilmesi çalışmaları üç amaca yönelik olarak yapılmaktadır. Bu amaçlar; sınırlı medikal kaynakların dağılımı, klinik karar vermenin kolaylaştırılması, bağımsız karar verme yönünde hastalara yardım edilmesidir. Tedavi yöntemlerinin gelişmesi ile yaşam süresi uzamış, dolayısıyla da kalitesi değişmiştir. Bazen de tek başına uygun bir tedavi yöntemi bulunmamakta, ancak hastaların hastalıklarıyla nasıl başa çıkabilecekleri öğretilmekte ve bu yolla yaşam kaliteleri yükseltilmeye çalışılmaktadır. Padilla ve arkadaşları, hemşirelikte yaşam kalitesine ilişkin araştırma alanlarını şöyle sıralamışlardır:

- Özgül bir hastalığa karşı hastanın fiziksel ve psikososyal yanıtını tanımlamak,
- Hastalık ve tedaviye yanıt olarak semptom yönetimini belirlemek,
- Hasta ve/veya ailenin tedaviye yanıtını karşılaştırmak,
- Özgül rehabilitasyon uygulamalarının etkisini göstermek,
- Sağlık-hastalık sürecindeki zayıf (kolay zedelenebilir) dönemleri tanımlamaktır (Kurt ve ark. 2008).

Yaşam kalitesinin objektif ve subjektif göstergeleri vardır. Yaşam kalitesinin objektif göstergeleri; fiziksel aktivite yapabilme becerisi, çalışma durumu, fonksiyonel yetersizlik, hastalık semptomları, sağlık durumu ile algıları içeren fizyolojik konuları kapsamaktadır. Subjektif göstergeler ise; emosyonel iyilik hali, yaşam doyumu, psikolojik etki ile ilgili konuları kapsamaktadır (Bozdemir, 2006).

2.3.Yaşam Kalitesini Azaltan Durumlar

- * Temel gereksinimlerin karşılanmaması
- * Beden imgesinin değişmesi
- * Öz bakım davranışlarının ve günlük yaşam aktivitelerinin yetersizliği
- * Kronik yorgunluk, bitkinlik
- * Seksüel fonksiyonlarda bozulma
- * Gelecek ile ilgili kaygılar

- * Destek sistemlerindeki yetersizlik
- * Akut ya da kronik sağlık sorunları (Savcı, 2006).

2.4.Yaşam Kalitesini Artıran Durumlar

- * Ekonomik ve sosyal güvence içinde olmak
- * Güven içinde yaşamak
- * Rahatlık ve gereken konfora sahip olmak
- * Anlamlı ve aktif bir yaşantı içinde olmak
- * Yakın çevresi ile olumlu ilişkiler içinde olmak
- * Eğlence ve zevk aldığı aktivitelerin olmak
- * İtibar görmek
- * Otonomisi olmak
- * Mahremiyetine değer verilmek
- * Kendini ifade edebilmek
- * Fonksiyonel olarak yeterli olmak
- *Özgün bir birey olarak algılanmak
- * Huzur içinde olmak (Savcı, 2006).

2.5.Yaşam Kalitesinin Ölçümü

Geçmişte yaşam kalitesi kavramı daha dar kapsamlı olarak ele alınmakta ve genellikle hastalıklara özel olarak düşünölmekteydi. Bu soyut kavramın ölçölmesi ise sıklıkla kliniksellerin gözlemlerine dayanmaktaydı. Günümüzde yaşam kalitesini değerlendirmekte kullanılan çok sayıda ölçek geliştirilmiş durumdadır. Yaşam kalitesi ölçekleri, uygulandıkları topluluklara göre genel (tüm topluluklara uygulanabilen) ve özgün (belirli hastalık gruplarına uygulanan) ölçekler olarak gruplanmaktadır. Bu ölçekler genellikle yaşam kalitesini; fiziksel fonksiyon, sosyal fonksiyon, ruh sağlığı gibi farklı boyutlara ayırarak değerlendirmektedir. Mevcut ölçekler sağlıklı kişilerde, belirli sağlık sorunları olan kişilerde, belirli yaş gruplarına özel ya da toplumun

genelinde yaşam kalitesinin ölçülebilmektedir. Bu ölçekler kullanılarak yaşam kalitesi; sosyal, fiziksel, ruhsal ve akli fonksiyonları içeren “fonksiyonellik” ve yaşamdan alınan tatmin ile sağlık durumunu içeren “algılar” olarak iki ana bileşen halinde değerlendirilebilir (Fidan, 2003).

Yaşam kalitesini değerlendirmek için çeşitli ölçekler vardır. Yaşam kalitesini değerlendirmek amacıyla kullanılacak ölçekler çok boyutlu, kullanışlı, geçerli ve güvenilir olmalıdır. Sağlıkla ilgili Yaşam kalitesini değerlendirmede kullanılan ölçekler, genel Yaşam kalitesi ölçekleri ve hastalığa özgü Yaşam kalitesi ölçekleri olarak iki grupta toplanmaktadır. DSÖ, standardizasyonu sağlamak amacıyla, Yaşam kalitesini ölçme ve değerlendirme için ölçekler hazırlamaktadır. DSÖ’nün çalışmaları sonucunda, kişinin iyilik halini ölçen ve kültürler arası karşılaştırmalara olanak veren geniş kapsamlı World Health Organization-Quality of Life (WHOQOL) geliştirilmiştir. Dünya çapında 15 merkezde yapılan pilot çalışmalar sonucu, 100 soruluk WHOQOL-100 ve arasından seçilen 26 sorudan oluşan WHOQOL-BREF oluşturulmuştur. Kullanım alanı, WHOQOLBREF için genellikle geriatri dönem olmuştur.

WHOQOL-BREF ölçeği, biri genel algılanan Yaşam kalitesi, diğeri algılanan sağlık durumunun sorgulandığı iki soruyla birlikte toplam 26 soru 4 alan (Alan I, II, III ve IV) olarak hazırlanmıştır. WHOQOLBREF Türkçe dahil 20’den fazla dile çevrilmiştir. Türkçe ’ye uyarlanması Eser ve arkadaşları tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe versiyonuna 27. soru, ulusal çevre alanı (Alan V) olarak eklenmiştir ve sadece ulusal çalışmalarda kullanılmaktadır. Farklı çalışma grupları için ek modül geliştirme çalışmaları da devam etmektedir (Arslantaş, 2006).

2.6.Yaşam Kalitesiyle İlgili Yapılmış Olan Araştırmalar

Yaşam kalitesiyle ilgili çalışmalar literatürde gözden geçirildiğinde bu çalışmaların genelde hasta, yaşlı, tedavinin etkinliğini değerlendiren ya da belirli bir meslek grubunda çalışan kişiler üzerinde yapıldığı görülmektedir.

Arslantaş ve ark. (2006) 65 yaş üzeri bireyler üzerinde yaptıkları çalışmada yaşın artmasıyla birlikte yaşam kalitesinin sosyal alan dışında tüm alanlarında belirgin bir düşüş olduğu, okuma yazması olmayanlarda, dullarda ve kadınlarda puan

ortalamalarının düştüğü, kronik bir rahatsızlığa sahip olmanın ise tüm alanlarda düşüş yarattığı bulunmuştur.

Avcı ve Pala (2001) 23-36 yaş aralığında Uludağ Üniversitesi uzman ve asistan doktorları üzerinde yaptıkları çalışmada, uzmanlarda, temel tıp bilimi çalışanlarında ve evli bireylerde yaşam kalitesi alanlarını yüksek saptamışlardır. Çalışmada cinsiyet bakımından yaşam kalitesinin alanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır.

Sarı (2005) 15 yaş ve üzerinde 37.84±16.31 yaş ortalamasına sahip 819 kadın üzerinde yaptığı araştırmada kadınların eğitim düzeyi ve statüsü arttıkça yaşam kalitesi alan puanlarının arttığını tespit etmiştir.

Akal (2005) yapmış olduğu bir çalışmada evde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesine etki eden etmenlerin değerlendirilmesini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre bireylerin yaşının, cinsiyetinin, medeni durumunun, eğitim düzeyinin, emekliliğinin, sosyal güvencesinin, gelirinin, çocuk sahibi olmasının ve çocuk sayısının, zamanını değerlendirme şeklinin, protez kullanmasının ve sayısının, kronik hastalık var olmasının ve sayısının, ilaç kullanmasının yaşam kalitesini etkileyen etmenler olduğu, buna karşılık aile tipi, konut tipi, yaşadığı kişiler ve komşuluk ilişkilerinin yaşam kalitesini etkilemediği bulunmuştur (Değirmenci, 2005).

İnal ve ark. (2003) yapmış oldukları bir araştırmada yaşlıların fiziksel kapasitelerinin ve yaşam kalitelerinin değerlendirilmesi konusunu incelemiştir. Araştırma sonucuna göre yaşlıların kuvvetleri arttıkça, merdiven gibi güç gerektiren aktiviteleri başarma süreleri kısalmakta, reaksiyonları hızlanmaktadır. Fiziksel performansları yüksek olanların yaşamdan memnuniyetleri de artmaktadır. Ancak yaşam memnuniyetlerinde, fiziksel aktivite kadar grup içi çalışmalara katılım da önem kazanmaktadır. Eğitimin, kişilerin mental durumuna olumlu etki yaptığı da, varılan bir diğer sonuç olmuştur (İnal, 2003).

2.7.Stres ile İlgili Kavramlar

Stres günlük hayatta sıklıkla kullandığımız sözcüklerin başında gelmektedir. Ancak buna rağmen bireylerde, karşı karşıya kalınan fakat çözüme kavuşturulamayan bir takım problem durumları karşısında hissedilen yetersizlik, yalnızlık ve çaresizlik duygusunda bunalım ve boğulma gibi psikolojik veya bedensel zorlanmalar ve değişik

semptomlar gibi biyolojik rahatsızlıklarla kendini gösteren stres, günümüzde üzerinde çokça tartışılan ve birçok araştırmanın da konusunu oluşturmasına rağmen araştırmacılar arasında görüş birliği sağlanamayan kavram olarak bilinmektedir (Palaz, 2015).

Stres, sosyal çevreden ve fiziksel yapıdan kaynaklanan ve arzu edilmeyen koşullar karşısında bireyin, biyolojik ve psikolojik sınırlarını aşarak harcadığı çabadır (Aysal, 2014).

2.8. Stresin Tarihi

Latince 'den türemiş ve İngiliz dilinde kullanılan bir kavramdır. Stres Latince 'de "estricia", eski Fransızca 'da "estrece" sözcüklerinden gelmektedir. Birincil anlamda isim olarak "zorlanma, gerilme, baskı" demektir. Süreç içerisinde birçok değişik anlamlarda kullanılan stres kelimesi, 17. yüzyılda "felaket, musibet, bela, dert, keder, elem" gibi anlamları ifade ederken, 18. ve 19. yüzyıllarda objelere ve insanlara yönelik "güç, baskı, zor" gibi anlamlarda kullanılarak kavramsal manada değişim göstermiştir. 20. yüzyıla gelindiğinde ise "stress" ve "strain" kelimesi bir takım bedensel ve psikolojik hastalıkların sebebi olarak düşünülmüştür (Balcıoğlu, 2005).

Stres insanın, çevresi veya iç dünyası tarafından tehdit altında olduğunu hissetmesi durumunda, bu tehditlere karşı direnmesine bağlı olarak sergilediği psikolojik, fizyolojik ve davranışsal tepkileri olarak ifade edilir. İnsan sağlığı açısından düşünüldüğünde stresin iyi yanlarının olabildiği gibi kötü yanları da mevcuttur. Stresin olumlu yönü insana ekstra güç, uyanıklık ve zindelik verebildiği gibi iyi yönetilmeyen stres, kardiyovasküler hastalıklar ile anksiyete bozukluklar gibi bir takım bedensel ve psikolojik rahatsızlıklara da neden olabilmektedir. Eğer stres, olumlu sonuçlar doğuruyorsa Eustress yani iyi (pozitif) stres diye anılırken, insan fizyolojisinde istenmeyen durumlara (gerginlik, huzursuzluk, bedensel hastalıklar vb.) neden oluyorsa kötü (negatif) stres diye adlandırılan Distress olarak ifade edilmektedir. Zaten toplumsal çevrede yaygın karşılığı olan stres türü ise kötü sonlanan stres durumu yani Distress 'dir (Uğur, 2005).

2.9.Stresin Kaynakları

Uğur'a (2005) göre strese neden olan faktörleri 3 başlık altında incelemek mümkündür. Bunlar günlük olaylar, hayatın belli alanlarında yaşanan önemli ve kritik 18 olaylar diye adlandırılan genel major hayat olaylar ile savaş ve doğal afet gibi katastofik durumlardır.

a- Günlük Olaylar

Gündelik yaşamda karşı karşıya kalınan, sözel tacizler, alınan yeni kararlar, diğer bireylerle yaşanan tartışmalar, çevremizde tanık olduğumuz ve bize zarar verdiğini düşündüğümüz münasebetsiz davranışlar gibi bir takım olaylar sayılabilir. Günlük yaşamımızda sıklıkla duyduğumuz stres belirtisini gösterir 10 değişik konuşma örneğini şöyle sıralamak mümkündür;

- * Planlanan ve hayata geçirilme zorunluluğu olan birçok şeyin olması (üniversite sınavını kazanma, sınavlarda başarılı olma, mezun olup iş hayatına atılma vb.)
- * Kişilere ve Devlete karşı olan hak ve ödevlerin yerine getirilme zorunluğu
- * Piyasadaki genel tüketim maddelerinde yaşanan fiyat artışları
- * Kilo ile ilgili konuşmalar
- * Fiziki görünüm
- * Aile içerisinde yaşanan sağlık sorunları ve diğer problemler
- * Evdeki işlerin yürütülmesi ve devam ettirilme zorunluluğu
- * Ev dışındaki işler
- * Suçluluk hali
- * Unutkanlıklar (Uğur, 2005).

b- Genel Major Hayat Olayları

Bu stresörler anlamlı olmasalar bile zaman zaman stres kaynağı olarak görüldüğü durumlarda mevcuttur. Pozitif ve negatif olarak iki gruba ayrılan bu olayların pozitif olanı önemsiz stres kaynağına veya bir diğer ifadeyle faydalı etkilere sahipken, negatif hayat olayları ise stres yapıcı etkilere sahip olup medikal olaylara neden

olmaktadırlar. Medikal sonuçlar doğuran major hayat olaylarının en belirgin olanları; evlilikler, boşanmalar, işten kovulmalar vb. gibi durumlardır (Uğur, 2005).

c) **Katastrofik Durumlar**

Katastrofik durumlar şiddeti yüksek stres kaynaklarıdır. Tabii afetler katastrofik durumların en güzel örneğidir. Öyle ki tabii afetlere maruz kalan bireylerin ileriki yaşamların da alkol ve madde bağımlılığı gibi zararlı alışkanlıklarından dolayı sağlık kuruluşlarına başvurdukları görülmüştür. Bir diğer katastrofik tepki ise savaşlardır. Savaşlar insanoğlunun maruz kaldığı ve dayanabileceği en acımasız ve tahrip gücü en yüksek olaylardır. Savaş mağdurlarının büyük bir kısmında uyku bozukluğu, gece kâbusları, tekrar eden hafız kayıpları ve akıl hastalığı olarak adlandırılan PTSD görüldüğü bilinmektedir (Uğur, 2005).

2.10. Stresin Evreleri

Organizma zararlı etkenleri değerlendirirken, savaşma yada kaçma tepkisi kararı verir. Bu kararı verirken öğrendiği davranış kalıplarını kullanır ve bunlarla, ya alışlagelmiş, mekanik biçimde davranır veya yeni kalıplar bulur. Bu süreçte bir dizi ruhsal ve bedensel işlev harekete geçmekte ve buna bağlı belirtiler ve yakınmalar oluşmaktadır. Strese karşı organizmanın tepkisine “genel uyum belirtileri” denir. Bu belirtiler üç aşamadan oluşmaktadır; tehlike aşaması, direnç aşaması ve çöküntü aşaması (Köknal, 1989).

Söz edilen aşamalar, stres kuramındaki, organizmanın strese karşı tepkilerinin aşamalarıdır. Bu aşamalar kısaca açıklanacak olursa ; (Sabuncuoğlu ve Tüz 1998).

Alarm (Tehlike) aşaması; Organizmanın uyarani stres olarak algıladığı ilk durumdur. Bu aşamada şu belirtiler görülür; göz bebekleri büyür, yüz soluklaşır, kalp atışları hızlanır, damarlar büzülür, soğuk ter akar, kan şekeri yükselir, mide asit salgılar. Stres faktörü ortadan kalkarsa bu belirtiler yavaşlar, gevşeme olur. Eğer devam ederse direnme aşamasına geçilir.

Direnme aşaması; Stres yaratan etkenlere rağmen uyuma elverişli durum ortaya çıkarsa direnç oluşur. Organizmanın ilk aşamadaki belirtileri ortadan kalkar ve vücudun

direnci de direnme aşamasında normalin üstündedir. Organizma direnirse stresi alt edebilir, aksi halde bu gerilim savunmayı zayıflatır ve tükenme aşamasına gelinir.

Tükenme (çöküntü) aşaması; Stres uzun süreli olduğunda vücudun kapasitesi uyum çabası nedeniyle tükenir, savunma sistemi zayıflar ve bazı organik ve ruhsal hastalıklar ortaya çıkar.

Bireyde strese yol açan faktörler; siyasi istikrarsızlık, ekonomik bunalım, teknolojik değişim, çevre kirliliği gibi dış çevreyle ilgili olaylardan; ölüm, hastalık, boşanma, işsizlik, parasal sıkıntı, ailevi sorunlar gibi bireysel olaylardan ve iş yaşamından kaynaklanabilmektedir (Torun, 1996).

2.11.Stresin Sonuçları

Canpolat, (2006) stresin sonuçlarını “davranışsal”, “fizyolojik” ve “psikolojik” sonuçlar olarak ele almış ve açıklamıştır. Alkol kullanımına yatkınlık stresin en sık karşılaşılan davranışsal sonucudur. Kısa süreli rahatlık hissi veren alkol gündelik sıkıntılardan kurtulma aracı olarak görülmekte ve gün geçtikçe alışkanlık halini almaktadır. Benzer durumlar sigara, uyuşturucu ve aşırı yeme alışkanlıkları içinde geçerlidir. Stresin neden olduğu bir diğer sonuç fizyolojik sonuçlardır. Öyle ki günümüzde birçok hastalık stresle ilişkilendirilmektedir. Bunlar; üreme hastalıkları, dolaşım sistemi hastalıkları, kanser, kalp damar hastalıkları, içsalgi bezi hastalıkları ve sindirim sistemi hastalıklarıdır. Stresin psikolojik sonuçlarına ise uykusuzluk, kaygı ve depresyon örnek olarak gösterilebilir.

2.12.Stres ile ilgili yapılmış çalışmalar

Demirci ve ark. (2013) göre öğrenci, eğitim öğretim etkinliğinin en temel ögesidir. Öyle ki öğrencinin olmadığı ortamda öğretimden söz edilemez. Öğretimin öğrenci dışındaki bütün öğeleri, öğrencinin gelişim seviyesine ya da beden, zihin ve sosyal niteliklerine göre durumunu ayarlamak zorundadır. Her öğrenci günlük yaşamda stres yaratan pek çok durumla karşı karşıya kalmaktadır. Duygusu, zekâsı ve sahip olduğu yetenekleriyle öğrenen öğrencinin kaygı seviyesi öğrenmelerini doğrudan etkilemektedir. Öğrencide stresin oluşması beynin strese cevap vermeye çalışırken,

öğrenme ve hafızayla bağlantılı nöral sistemlerin işleyişinde bozulmalara neden olarak bilişsel anlamda performans kayıpları yaşanmasına sebep olmaktadır.

Koyuncu 'ya (2015) göre stres daima kötü etkiler doğurmaz. Öğrencilerin öğrenmeye yönelik güdülenme düzeylerini arttırabilmesi için sınavlardan önce belli bir miktar strese maruz kalmaları arzu edilen bir durumdur. Belli düzeyde strese maruz kalan öğrenciler, sınavlara daha iyi çalışmakta ve istedikleri sonuçlara kolaylıkla ulaşabilmektedirler. Ancak bu aşamada iyi yönetilemeyen stresin eşik sınırı aşarak öğrenmeyi zorlaştırması veya tamamen engellemesi kaçınılmazdır.

Duran (2006), zaten yüksek düzeyde strese maruz kalma potansiyeline sahip olan üniversite gençliğinde; üniversite yaşamında bu ve bunlara benzer problem durumlarının öğrencilerde aşırı ya da kronik strese neden olduğunu bunun ise öğrencilerin öğrenme süreçlerini ve performanslarını olumsuz yönde etkilediğini bildirmektedir. Eğitim öğretim performansının maksimum düzeyde olabilmesi için öğrencilerde stresin oluşması veya var olan stresin minimum düzeye indirgenmesi için gerekli önlemler zamanında alınması büyük önem arz etmektedir. Zira geç kalınan her zaman dilimde stres ve strese sebep olan durumlar öğrencilerin öğrenme kabiliyetlerini olumsuz yönde etkilemeye devam edecektir (Demirci ve ark. 2013).

Stres veya gerginlik kavramı son yıllarda önemini arttıran ve pek çok bilim dalında araştırmalara konu olan günlük Yaşamımızın bir ögesi haline gelmiştir. Gerginlik, ferdin kendisi veya çevresinden kaynaklanan, ruhsal veya bedeni gerilimlere sebep olan, baskı, endişe veya diğer şekillerde endişe veren durumlar bütünü olup insanın içsel dengeyi korumaya çalışmasıdır (Aytaç, 2009; Tiryaki, 2007).

Mevcut stres (zorlanma), modern hayat tarzının bir ögesi halini almıştır. Günlük hayatın içinde dilimizdeki kullanılan bir terim halini alan stres, insan hayatının bütün aşamalarını etkileyebilen bir faktördür (Eskin ve ark. 2013).

Gerginliklerle uzun zaman yaşamak insanda değişik sağlık maruzatlarının ortaya çıkmasına da yol açmaktadır. Ve insanın normal çalışmalarını negatif yönde etkilemektedir. Hatta insanın hayatı güzel yaşama kalitesini de negatif yapmaktadır. Stresin insan sağlığı üzerinde negatif etkileri bulunur (Schneiderman ve ark. 2005).

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama süreci, verilerin toplanması, veri toplama araçları ve verilerin analizi süreçleri tanıtılacaktır.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelindedir. Bir araştırma geçmişteki ya da halen mevcut bir olayı var olduğu şekliyle betimlemeye yönelikse “tarama” modellerinden yararlanır. Tarama modelinin bir türü olan ilişkisel tarama modellerinde ise; iki ya da daha fazla sayıda değişken arasındaki birlikte değişimin varlığı veya derecesi belirlenmeye çalışılır. İlişkisel tarama, korelasyon türü ilişki ve karşılaştırma yolu ile elde edilen ilişki (nedensel karşılaştırma) olmak üzere iki türlü yapılır (Karasar, 2014). Diğer bir ifade ile ilişkisel araştırma yöntemi, değişkenler arasındaki ilişkileri saptamak ve sonuç değişkenine etki edebilecek nedenleri bulmak için kullanılır. (Sönmez ve Alacapınar, 2013). Bu çalışmada hem demografik birtakım özelliklerin bireylerin yaşam kalitelerine etki edip etmediği hem de yaşam kalitesi ile bireylerin algıladıkları stres düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığı araştırılmıştır. Dolayısıyla araştırma ilişkisel taramanın yukarıda sözü edilen iki türünü de kapsamaktadır.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini 2018-2019 Eğitim öğretim yılında Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu’nda öğrenim gören 710 ve Ahi Evran Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu’nda öğrenim gören 680 olmak üzere toplam 1390 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem belirlenirken evren öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre tabakalandırılmış ve ardından basit tesadüfi yöntemle seçilmiştir. Evren büyüklüğü dikkate alındığında %95 güven düzeyi için gerekli örneklem büyüklüğü en az 357 kişidir. Geçersiz gözlem ve kayıp veri sorunu dikkate alınarak toplam 544 öğrenciden veri toplanmıştır.

Veri seti geçersiz gözlem, kayıp değer ve uç değer açısından incelendikten sonra geri kalan 514 öğrenci üzerinden araştırma sorularına yanıt aranmıştır. Örneklem bazı demografik özelliklere göre dağılımına ilişkin frekans ve yüzde değerleri tablo 3,1’de

verilmiştir. Buna göre araştırmaya katılan öğrencilerin yaklaşık %56'sı erkek, %44'ü kadındır. Öğrenciler üniversitelere ve bölümlere göre eşit dağılmıştır. Öğrencilerin yaklaşık yarısı takım, diğer yarısı bireysel spor yapmaktadır. Sigara ve alkol kullanımına göre ise öğrencilerin %72'sinin sigara %86'sının alkol kullanmadığı görülmektedir. Öğrencilerin %58'i evde ikamet ederken %41'i yurttan ikamet etmektedir. Gelir durumuna göre ise öğrencilerin yaklaşık yarısının (%50) orta, %30'unun düşük ve %20'ninin yüksek düzeyde gelir dağılımına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 3.1. Örneklemin demografik özelliklere göre frekans ve yüzde dağılımı

Değişken	Grup	F	%
Cinsiyet	Kadın	227	44.2
	Erkek	287	55.8
	Toplam	514	100.0
Üniversite	Yozgat Bozok	253	49.2
	Ahi Evran	261	50.8
	Toplam	514	100.0
Bölüm	Öğretmenlik	167	32.5
	Antrenörlük	173	33.7
	Spor Yöneticiliği	174	33.9
	Toplam	514	100.0
Branş	Takım	256	49.8
	Bireysel	258	50.2
	Toplam	514	100.0
Sigara Kullanımı	Evet	140	27.2
	Hayır	374	72.8
	Toplam	514	100.0
Alkol Kullanımı	Evet	74	14.4
	Hayır	440	85.6
	Toplam	514	100.0
İkamet Ettiği Yer	Ev	301	58.6
	Yurt	213	41.4

	Toplam	514	100.0
Gelir	Düşük	159	30.9
	Orta	257	50.0
	Yüksek	98	19.1
	Toplam	514	100.0

3.3.Veriler ve Toplanması

Bu araştırmada katılımcılara, demografik bilgi formu, Algılanan Stres Ölçeği (Eskin ve ark. 2013) ve Yaşam Kalitesi Ölçeği (Eser ve ark. 1999) uygulanmıştır. Ölçekler ve demografik bilgilerden oluşan form yanıtlayıcılar tarafından 20 dakikada yanıtlanmıştır.

3.3.1.Veri toplama araçları

Demografik Bilgi Formu

Demografik bilgi formu öğrencilerin cinsiyet, boy ve kilo gibi fiziksel özelliklerine; öğrenim gördükleri üniversite, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf ve branşları gibi öğrenim bilgilerine; sigara alkol kullanımı, ikamet yerleri ve gelir düzeyleri gibi sosyal hayatlarına ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)

Algılanan Stres Ölçeği kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek amacıyla Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek 14 maddeden oluşmakta ve olumlu ifade içeren yedi madde tersten puanlanmaktadır. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)”, “Nadiren (1)”, “Ara Sıra (2)”, “Sık (3)” ve “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert türü ölçek üzerinde değerlendirmektedir. On dört maddelik uzun formunun yanı sıra ASÖ’nün 10 ve 4 maddelik olmak üzere iki formu daha bulunmaktadır. Bu çalışmada kullanılan 10 maddelik form Ek-1’de sunulmuştur. ASÖ-10’nun puanları 0 ile 40 arasında değişmektedir ve yüksek puan kişinin stres algısının fazlalığına işaret etmektedir.

Algılanan Stres Ölçeğinin tüm formlarının Türk kültürüne uyarlama çalışması Eskin ve ark. (2013) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından yapılan geçerlik

analizleri sonucunda ölçeğin “stres/rahatsızlık algısı” boyutunun varyansın %38’ini; “yetersiz özyeterlik algısı” boyutunun ise varyansın %15’ini açıkladığı raporlanmıştır. Güvenirlik bulguları ise Cronbach Alpha güvenirliliğinin bu alt boyutlar için sırasıyla 0.80 ve 0.69 olduğunu göstermektedir. Ölçeğin 10 maddelik formunun uyarlaması ise Örucü ve Demir (2009) tarafından yapılmıştır. Araştırmacılar tarafından yapılan geçerlik analizi sonucunda ise ölçeğin “stres/rahatsızlık algısı” boyutunun varyansın %43’ünü; “yetersiz özyeterlik algısı” boyutunun ise varyansın %14’ünü açıkladığı raporlanmıştır. Yapı geçerliğini test etmek amacı ile yaptıkları doğrulayıcı faktör analizi sonucunda uyum iyiliği değerlerinin ($\chi^2(34) = 128.968$, $p < 0.001$; $\chi^2/df = 3.8$; GFI = 0.95; AGFI = 0.92; RMSEA = 0.07 ve CFI = 0.97) mükemmel yakın olduğunu dolayısıyla ölçeğin Türk kültüründe geçerli bir araç olarak kullanılabileceğini ortaya koymuşlardır. Cronbach alpha güvenirliliğinin ise ilk boyut (6 madde) için 0.83, ikinci boyut (4 madde) için 0.71 olarak raporlamışlardır.

Yaşam Kalitesi Ölçeği (YKÖ)

Kişinin yaşam kalitesini nasıl algıladığını değerlendirmek için hazırlanmış olan ve 26 maddeden oluşan Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (World Health Organization Quality of Life Assessment-WHOQOL- BREF) Dünya Sağlık Örgütü (THE WHOQOL GROUP, 1998) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin kısa formu fiziksel, sosyal, çevresel ve psikolojik alan olmak üzere dört alt alandan oluşmaktadır. Fiziksel alanda “acı ve rahatsızlık”, “enerji ve yorgunluk”, “hareketlilik”, “günlük yaşam aktiviteleri”, “tıbbi maddelere bağımlılık ve tıbbi yardımlar” ve “çalışma kapasitesine” ilişkin özellikler yer almaktadır. Psikolojik alanda “Olumlu duygular”, “Düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyon”, “Özsaygı”, “Bedensel imaj ve görünüm”, “Olumsuz duygular” ve “kişisel inançlara ilişkin özellikler yer almaktadır. Sosyal alan alanında “kişisel ilişkiler”, “sosyal destek” ve “cinsel aktiviteye” ilişkin özellikler yer almaktadır. Çevresel alanda “güvenlik”, “ev ortamı”, “finansal koşullar”, “sağlık ve sosyal bakıma erişebilirlik”, “boş zaman aktivitelerine zaman ayırabilme”, “olumlu çevresel şartlar” ve “yeni bilgi ve beceri kazanma imkânlarına” ilişkin özellikler yer almaktadır (THE WHOQOL GROUP, 1998). Ölçekte yer alan maddeler "Sıklık", "Kapasite", "Şiddet" ve "Değerlendirme" ye ilişkin ifadeleri barındırdığından dolayı tepki kategorileri her bir ifade grubuna uygun olarak belirlenmiştir ancak hepsi 5

dereceli likert türünde yapılandırılmıştır. Katılımcılardan ölçek maddelerini yanıtlarken son 15 günü göz önünde bulundurmaları istenmektedir (Eser ve ark. 1999).

THE WHOQOL GROUP (1998) tarafından kısa formun geliştirilmesi çalışmasında alt alanların Cronbach Alpha güvenilirlikleri fiziksel alan için 0.82, fiziksel alan için 0.75, sosyal alan için 0.66 ve çevresel alan için 0.80 olarak hesaplanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi sonucunda hesaplanan CFI değeri de 0.90 ve üzerindedir. Dolayısıyla çeşitli kültürlerde saha çalışması yapılan ve erişkin bireylere uygulanabilen ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu kabul edilmektedir.

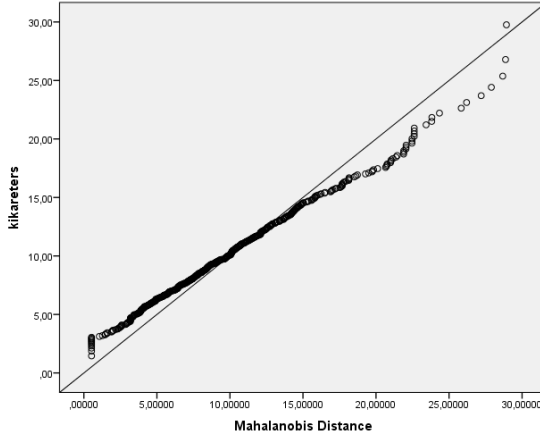
Ölçeğin Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması Eser ve ark. (1999) tarafından yapılmıştır. Türk kültürüne uyarlama çalışmasında ölçeğe bir ulusal soru eklenerek madde sayısı 27'ye çıkarılmıştır. Dünya Sağlık Örgütü Yaşam Kalitesi Ölçeği Kısa Formu (DSÖYKÖKF)'nun uyarlama çalışması sonucunda eklenen 27. madde ulusal çevresel alan puanı şeklinde ayrı değerlendirilmektedir. Yine 1. ve 2. maddeler de sırasıyla genel yaşam kalitesi ve sağlık durumunu ölçüp ve bağımsız değerlendirilmektedirler. Ölçekte yer alan dört madde (3., 4., 26. ve 27) olumsuzluk belirttiği için ters kodlanarak puanlanmıştır. Ölçeğin toplam bir puanı olmayıp her alt alandan ayrı birer toplam puan hesaplanmaktadır. Fiziksel alan puanı maddelerden; sosyal alan puanı 20., 21. ve 22. maddelerden; çevresel alan puanı 8., 9., 12., 13., 14., 23., 24. ve 25. Maddelerden ve ulusal çevresel alan puanı 27. Maddeden hesaplanmış olup her bir alt alan için elde edilen puanların ayrı ayrı aritmetik ortalamaları alınıp 4 ile çarpılarak alan puanı hesaplanmıştır. Böylece her bir alt alanda puanlar 4-20 ranjında değişmiştir ve puanlardaki artış daha iyi yaşam kalitesine sahip olma durumu ile paralel olarak yorumlanmaktadır. Eser ve ark. (1999) tarafından yapılan çalışmada ölçeğin tüm bölümleri ve alanların Cronbach Alpha değerinin 0.53 ile 0.83 arasında değişmekte olduğu görülmektedir.

3.4. Verilerin Analizi

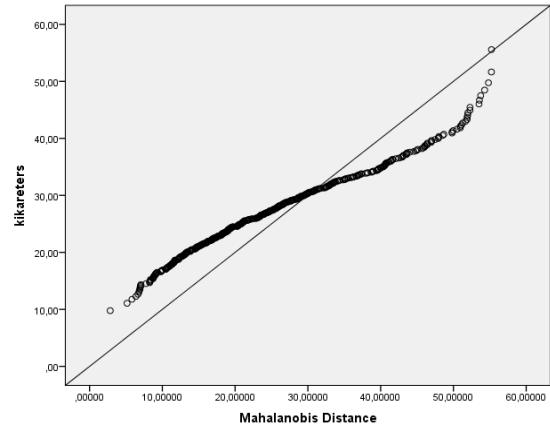
Verilerin analizi bölümünde Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik analizi bulgularına, araştırma sorularına yönelik uygun istatistiğin seçilmesi için gerekli varsayımların incelenmesine, uygun istatistiksel analiz yöntemleri ve analizler için kullanılan bilgisayar programlarına yer verilmiştir.

3.4.1. Algılanan stres ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeğinin geçerliği ve güvenirliği

Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeğinin yapı geçerliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Öncelikle her iki ölçek için veri setleri DFA'nın varsayımları olan kayıp değer, uç değer, normallik, çoklu bağlantılılık ve teklik ve doğrusallık açısından incelenmiştir. Veri setinde kayıp değer barındıran üç gözlem tespit edilmiş ve bunlar veri setinden çıkarılmıştır. Tek değişkenli uç değerlerin tespitinde Algılanan Stres Ölçeği ve Yaşam Kalitesi Ölçeği madde puanları standart puana (z puanı) dönüştürülmüş ve veri setinde z puanı ± 3.3 ($p < .001$) aralığının dışında olan bir değer bulunmadığından tek değişkenli uç değere rastlanmamıştır (Tabachnick ve Fidel, 2013). Çok değişkenli uç değer analizi Mahalanobis uzaklıklarına (MU) göre ($p < 0.001$) araştırılmıştır. MU değerleri incelendiğinde Yaşam Kalitesi Ölçeği için $\chi^2(27) = 55.48$ kritik değerini aşan 23 gözlem; Algılanan Stres Ölçeği için $\chi^2(10) = 29.59$ kritik değerini aşan 4 gözlem tespit edilmiş ve bu değerler veri setinden çıkarılmıştır. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin maddelerinin çarpıklık katsayıları -0.841 ile 0.220 (St.H: 0.108), basıklık katsayıları -0.890 ile 0.624 (St.H: 0.215); Algılanan Stres Ölçeğinin maddelerinin çarpıklık katsayıları -0.281 ile 0.383 (St.H: 0.106), basıklık katsayıları ise -0.906 ile -0.442 (St.H: 0.211) aralığında değişmektedir. Her iki ölçek maddeleri için de çarpıklık basıklık katsayıları ± 1 değeri aralığında yer aldığından dolayı ölçek maddeleri tek değişkenli normallik varsayımını sağlamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Çok değişkenli normallik varsayımı için sıralanmış kareli mahalanobis uzaklıkları $m_i^2 (i = 1, 2, \dots, n)$ ile ters birikimli kıkare $\chi^2_{p(i-0,5)/n}$ değerine ilişkin saçılım grafiği incelenmiştir. Şekil 1a ve şekil 1b'de ölçeklere ilişkin çizdirilen saçılım grafikleri incelendiğinde verilerin bir doğru üzerinde kümelendiği ve dolayısıyla çok değişkenli normallik varsayımının sağlandığı ortaya konmuştur (Alpar, 2011).

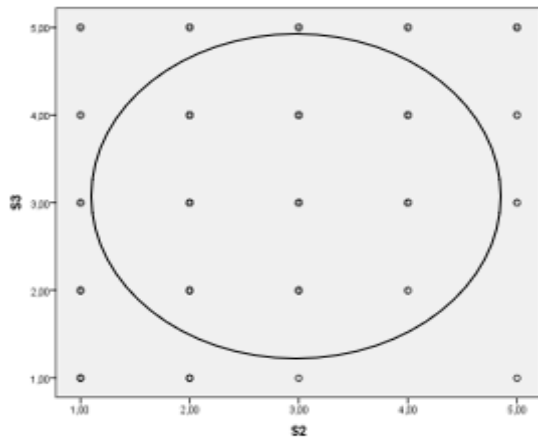


Şekil1a. YKÖ Saçılım Grafiği

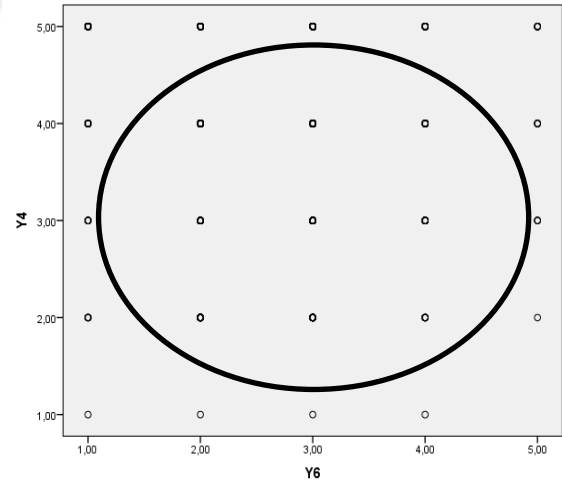


Şekil1b. ASÖ Saçılım Grafiği

Doğrusallık varsayımı ölçeklerin saçılım grafikleri ile incelenmiştir. Saçılım grafiği x eksenine en güçlü negatif çarpıklık; y eksenine ise en güçlü pozitif çarpıklık değerini veren madde atanarak çizdirilmiştir. Şekil 2a ve 2b'deki saçılım grafikleri elips oluşturacak şekilde dağıldığından dolayı doğrusallık varsayımı da sağlanmıştır (Tabachnick ve Fidell, 2013).



Şekil2a. YKÖ Saçılım Grafiği



Şekil2b. ASÖ Saçılım Grafiği

Tekillik varsayımının testinde ölçeklerin maddeler arası korelasyonları incelenmiştir. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin maddeleri arası en yüksek korelasyon değeri 0.50; Algılanan Stres Ölçeğinin maddeleri arası en yüksek korelasyon değeri ise 0.56'dır. Dolayısıyla maddeler arası korelasyon değeri 0.90'ın üzerinde olmadığı için veri setlerinde tekillik

sorununun olmadığına karar verilmiştir. Ayrıca her iki ölçek için varyans şişme değerlerinin 10'dan küçük, tolerans değerlerinin sıfırdan farklı, koşul indeksleri değerlerinin de 30'un altında olduğu görülmektedir. Dolayısıyla ölçeklerde çoklu bağlantılılık sorununun da olmadığı tespit edilmiştir (Hair ve ark. 2014). Doğrulayıcı faktör analizi varsayımlarının test edilmesinden sonra doğrulayıcı faktör analizleri Algılanan Stres Ölçeğinde 533 ve Yaşam kalitesi Ölçeğinde 514 veri ile yapılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeğinin iki faktörlü yapısının doğrulanabilirliği DFA ile incelenmiştir. Tablo 3.2'de ölçeğin standardize edilmiş faktör yük değerleri, t değerleri, madde toplam korelasyonları ve uyum iyiliği değerlerine yer verilmiştir.

Tablo 3.2 ASÖ'nün standardize edilmiş madde faktör yük ve t değerleri, madde toplam korelasyonları ve uyum indeksleri

Boyut	Madde	Std. Faktör Y.	t değeri	r_{jx}
Stres/rahatsızlık algısı	ASÖ1	0.71	27.41	0.58
	ASÖ2	0.78	34.28	0.64
	ASÖ3	0.74	30.17	0.59
	ASÖ6	0.68	25.10	0.56
	ASÖ9	0.72	27.98	0.58
	ASÖ10	0.68	24.39	0.55
Yetersiz özyeterlik algısı	ASÖ4	0.60	14.56	0.44
	ASÖ5	0.54	12.86	0.41
	ASÖ7	0.70	16.97	0.49
	ASÖ8	0.45	10.40	0.37
Uyum İyiliği Değerleri	RMSEA	0.07	GFI	0.98
	IFI	0.92	AGFI	0.97
	TLI	0.89	SRMR	0.07
	CFI	0.92		

Not. RMSEA= root mean square error of approximation, IFI= incremental fit index, TLI= Tucker-Lewis Index, CFI= comparative fit index, (A)GFI=(Adjusted) goodness of fit index, SRMR= standardized root mean square residual

Tablo 3.2 incelendiğinde t değerlerinin 2.56'nın üzerinde olduğu dolayısıyla parametre tahminlerinin 0.01 düzeyinde manidar olduğu görülmektedir (Çokluk ve ark., 2010). Standardize edilmiş faktör yükleri her bir gözlenen değişkenin kendi gizil değişkeninin ne kadar iyi bir temsilcisi olduğuna ilişkin fikir verir (Şimşek 2007). Algılanan Stres Ölçeğinin standardize edilmiş faktör yüklerinin stres/rahatsızlık algısını ölçen maddelerde 0.68 ile 0.78; yetersiz özyeterlik algısını ölçen maddelerde ise 0.45 ile 0.70 arasında değer aldığı ve bu değerlerin kabul edilebilir yük değeri olarak önerilen 0.4'den yüksek olduğu görülmektedir (Hair ve ark. 2014). Madde toplam korelasyonları 0.37 ile 0.64 aralığında değişmekte olup kabul edilebilir değer olan .20'nin üzerindedir (Kalaycı, 2010). Uyum iyiliği değerleri incelendiğinde ise RMSEA ve SRMR değerinin 0.08'den küçük (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008), CFI, GFI, TLI ve IFI ve AGFI değerlerinin 0.90-1.00 aralığında (Bentler ve Bonnet, 1980; Tucker ve Lewis, 1973) olduğu görülmektedir. Bulgular birlikte değerlendirildiğinde ASÖ' nün iki faktörlü yapısının model uyumunun iyi olduğu dolayısıyla ölçeğin yapı geçerliğinin bu örnekleme de sağlandığı ortaya konmuştur. Algılanan stres ölçeğinin güvenilirliğine ilişkin Cronbach Alpha değerleri stres/rahatsızlık algısı boyutu için 0.81, yetersiz özyeterlik algısı boyutu için 0.66 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alpha güvenirligi için alt sınır 0.60-0.70 arasında olduğundan ölçeğin iç tutarlık güvenirligini sağladığı ortaya konmuştur (Hair, ve ark. 2016).

Yaşam kalitesi Ölçeğinin DFA bulgularına ise tablo 3.3'de yer verilmiştir.

Tablo 3.3. YKÖ' nün standardize edilmiş madde faktör yük ve t değerleri, madde toplam korelasyonları ve uyum indeksleri

Boyut	Madde	Std. Faktör Y.	t değeri	r _{jk}
Fiziksel Alan	3	0.36	10.86	0.219
	4	0.47	14.71	0.307
	10	0.79	37.17	0.493
	15	0.66	24.89	0.410
	16	0.67	26.69	0.437
	17	0.90	60.44	0.647
	18	0.77	35.42	0.456
Psikolojik Alan	5	0.77	34.04	0.513
	6	0.67	25.42	0.458
	7	0.50	15.64	0.245
	11	0.75	32.60	0.473
	19	0.84	44.13	0.510
	26	0.22	6.26	0.157
Sosyal Alan	20	0.77	29.44	0.450
	21	0.56	17.26	0.327
	22	0.73	26.86	0.453
Çevresel Alan	8	0.71	27.98	0.424
	9	0.70	27.22	0.439
	12	0.61	21.82	0.447
	13	0.64	24.00	0.474
	14	0.58	20.43	0.439
	23	0.78	35.87	0.543
	24	0.81	39.24	0.579
	25	0.65	24.57	0.463
Uyum İyiliği Değerleri	RMSEA	0.06	GFI	0.95
	IFI	0.84	AGFI	0.94
	TLI	0.82	SRMR	0.16
	CFI	0.84		

Not. RMSEA= root mean square error of approximation, IFI= incremental fit index, TLI= Tucker-Lewis Index, CFI= comparative fit index, (A)GFI=(Adjusted) goodness of fit index, SRMR= standardized root mean square residual

Tablo 3.3.2e göre t değerleri 2.56'nın üzerindedir dolayısıyla parametre tahminleri 0.01 düzeyinde anlamlıdır (Çokluk, Büyüköztürk, ve Şekercioğlu, 2010). Standardize edilmiş faktör yük değerleri incelendiğinde fiziksel alan alt boyutunda yer alan 3 numaralı maddenin “*Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?*” faktör yükünün 0.36 ve psikolojik alan boyutunda yer alan 26 numaralı maddenin “*Ne sıklıkta hüznün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?*” faktör yükünün 0.22 ile kabul edilebilir yük değeri olarak önerilen 0.4'den düşük olduğu görülmektedir (Hair ve ark., 2014). Madde toplam korelasyonları incelendiğinde de 26 numaralı maddenin sınır değer olan 0.20'nin altında bir değer aldığı görülmüştür (Kalaycı, 2010). Bu madde incelendiğinde madde ile birden fazla duyuşsal özelliğin ölçülmeye çalışıldığı görülmektedir. Farklı yanıtlayıcılar tarafından maddenin farklı duyuşsal özelliği dikkate alınarak yanıtlanmış olabileceğinden ötürü maddenin faktör yükü ve ayırt ediciliği düşmüş olabilir. Ancak gerek t değerleri gerekse genel uyum iyiliği değerleri incelendiğinde ölçeğin yapısının bu haliyle hedef örnekleme doğrulandığı görüldüğünden dolayı madde analiz dışı bırakılmamıştır. Uyum iyiliği değerleri incelendiğinde ise RMSEA değerinin 0.08'den küçük, CFI, TLI ve IFI değerlerinin 0.80'den yüksek (Hooper, Coughlan ve Mullen, 2008), GFI ve AGFI değerlerinin 0.90-1.00 aralığında (Bentler ve Bonnet, 1980; Tucker ve Lewis, 1973) olduğu görülmektedir. Bulgular birlikte değerlendirildiğinde YKÖ' nün dört faktörlü yapısının model uyumunun iyi olduğu dolayısıyla ölçeğin yapı geçerliğinin bu örnekleme sağlandığı ortaya konmuştur. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin cronbach alpha değerleri fiziksel alan için 0.70, psikolojik alan için 0.66, sosyal alan için 0.60 ve çevresel alan için 0.77 olarak hesaplanmıştır. Cronbach alpha güvenilirliği için alt sınır 0.60-0.70 arasında olduğundan ölçeğin iç tutarlık güvenilirliğini sağladığı ortaya konmuştur (Hair ve ark., 2016).

3.4.2. Uygun istatistiksel analizlerin belirlenmesi

Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistikler incelenmiştir. Bağımsız değişkenlerin her bir kategorisinin bağımlı değişkenler üzerinde normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Dolayısıyla ikinci araştırma sorusunda bağımsız değişkenin kategori sayısının iki olduğu durumlarda bağımsız gruplar t testi; ikiden fazla olduğu durumlarda varyans analizi kullanılmıştır. Araştırmanın üçüncü sorusunda algılanan

stres ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği arasındaki ilişkinin belirlenmesinde Pearson's korelasyon analizi kullanılmıştır. Araştırmanın dördüncü ve beşinci sorularının çözümleri ise lineer regresyon ile yapılmıştır. Tüm analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.01$ ve 0.05 dikkate alınarak yorumlanmıştır. Betimsel istatistiklerin hesaplanmasında, parametrik testlerde SPSS 20 programı; ölçeklerin doğrulayıcı faktör analizlerinde ise Lisrel 8.4 programı kullanılmıştır.



4. BULGULAR VE YORUM

Bu bölümde araştırma sorularına yanıt aranmış ve analizler sonucunda ulaşılan bulgular ve bunlara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

1. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin; algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kalitelerine ilişkin genel görüşleri nasıldır?

Tablo 4.1. YKÖ ve ASÖ'nün betimsel istatistikleri

	N	Min.	Max	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Yaşam Kalitesi	514	4.00	20.00	13.3	3.6	-0.212	0.624
Sağlık Durumu	514	4.00	20.00	15.3	3.8	-0.535	-0.164
Fiziksel Alan	514	7.00	20.00	15.0	2.5	-0.114	-0.381
Psikolojik Alan	514	7.00	20.00	14.3	2.4	-0.202	-0.132
Sosyal Alan	514	4.00	20.00	14.2	3.2	-0.172	-0.120
Çevresel Alan	514	6.00	20.00	14.1	2.5	0.060	0.177
Ulusal Çevresel Alan	514	4.00	20.00	12.6	4.2	-0.119	-0.237
Stres Rahatsızlık Algısı	514	6.00	30.00	17.1	4.8	0.122	-0.100
Yetersiz özyeterlik Algısı	514	4.00	20.00	11.7	3.0	-0.237	0.374

Tablo 4.1'de öğrencilerin yaşam kalitesi ve algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlara ilişkin betimsel istatistiklere yer verilmiştir. Öğrencilerin ölçeğin bağımsız sorularından genel sağlık durumlarına ilişkin puan ortalamasının ($\bar{X}=15.3$) ve ölçeğin alt boyutlarından fiziksel/bedensel alan puan ortalamasının ($\bar{X}=15.0$) birbirine yakın ve en yüksek ortalama olduğu ayrıca bu ortalamanın “epeyce hoşnut” kategorisinde yer aldığı görülmektedir. Öte yandan ulusal çevresel alan ($\bar{X}=12.6$) en düşük ortalamaya sahip alandır. Buna göre öğrencilerin bedensel sağlık durumlarından “hoşnut” oldukları, yaşam kalitelerinin başta ulusal çevresel alan olmak üzere diğer alanlardan ötürü daha olumsuz etkilendiği söylenebilir. Algılanan stres ölçeğinde ise her iki alt boyutta da bireylerin ortalamalarının “ara-sıra” kategorisi civarında olduğu görülmektedir.

2. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kaliteleri cinsiyet, öğrenim gördükleri üniversite, öğrenim gördükleri bölüm,

branş, sigara ve alkol kullanımı, ikamet ettiği yer ve gelir durumu değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Cinsiyet

Tablo 4.2’de beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının cinsiyete göre farkının araştırıldığı t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin Yaşam Kaliteleri ve Algıladıkları Stres Düzeyinin Cinsiyete Göre T Testi Sonuçları

Ölçek	Boyut	Cinsiyet	N	\bar{X}	Ss.	Sd	t	p
Yaşam Kalitesi	Yaşam Kalitesi	Kadın	227	13.4	3.6	512	0.364	0.716
		Erkek	287	13.2	3.6	512		
	Sağlık Durumu	Kadın	227	14.7	3.9	512	-3.556	0.000**
		Erkek	287	15.8	3.6	512		
	Fiziksel Alan	Kadın	227	14.9	2.5	512	-1.416	0.152
		Erkek	287	15.2	2.4	512		
	Psikolojik Alan	Kadın	227	14.2	2.3	512	-0.684	0.494
		Erkek	287	14.4	2.4	512		
	Sosyal Alan	Kadın	227	13.8	3.2	512	-2.752	0.006**
		Erkek	287	14.6	3.1	512		
	Çevresel Alan	Kadın	227	14.1	2.5	512	0.368	0.713
		Erkek	287	14.0	2.4	512		
	Ulusal Çevresel Alan	Kadın	227	12.7	4.1	512	0.181	0.856
		Erkek	287	12.6	4.2	512		
Algılanan Stres	Stres/Rahatsızlık Algısı	Kadın	227	17.6	4.7	512	2.063	0.040*
		Erkek	287	16.7	4.8	512		
	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Kadın	227	11.6	2.9	512	-0.217	0.829
		Erkek	287	11.7	3.1	512		

*p<.05, **p<.01

Tablo 4.2 incelendiğinde Yaşam kalitesinin sağlık durumu bağımsız sorusundan erkek öğrencilerin aldıkları puanların ortalamasının ($\bar{X}=15.8$) kadın öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{X}=14.7$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur, $t(512)=-3.556$, $p<.01$. Buna göre erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre genel sağlık durumlarından daha hoşnutlardır. Genel yaşam kalitesi bağımsız sorusunda ise kadın ve erkek öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t(512)=0.304$, $p>.05$. Yaşam kalitesi ölçeğinin alt alanları incelendiğinde ise sadece sosyal alan alt boyutunda erkek öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=14.6$) kadın öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{X}=13.8$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur, $t(512)=-2.752$, $p<.01$. Buna göre erkek öğrencilerin sosyal alan ile ilişkili yaşam kaliteleri kadın öğrencilerden anlamlı derecede iyidir. Diğer bir ifade ile erkek öğrencilerin kadınlara göre kişisel arası ilişkiler, sosyal destek ve cinsel aktiviteye ilişkin özelliklerde fazla doyum sağladıkları söylenebilir. Yaşam kalitesinin diğer alanları olan fiziksel alan ve psikolojik alanda yine erkek öğrencilerin ortalamalarının kadın öğrencilerden fazla, çevresel ve ulusal çevresel alanda ise kadın öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerin ortalamalarından fazla olduğu görülmekle birlikte bu alt alanlarda ortalamalar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Algılanan Stres Ölçeğinin stres/rahatsızlık boyutunda ise kadın öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}=17.6$) erkek öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=16.7$) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur, $t(512)=2.063$, $p<.05$. Bu sonuçtan yola çıkarak kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre hayatlarındaki önemli şeyleri kontrol etmede daha zorlandıkları, kendilerini daha sinirli ve stresli hissettikleri, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle daha fazla rahatsızlık duydukları, kontrolleri dışında gelişen olaylar yüzünden daha fazla öfkelenedikleri, her şeyin yolunda gitmediğini daha fazla hissettikleri ve problemlerin üstesinden gelmekte daha zorlandıkları söylenebilir. Yetersiz özyeterlik algısı boyutunda ise ortalamalar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t(512)=-0.217$, $p>.05$.

Öğrenim Gördükleri Üniversite

Tablo 4.3’de beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının öğrenim gördükleri üniversiteye göre farkının araştırıldığı t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin öğrenim gördükleri üniversiteye göre t testi sonuçları

Ölçek	Boyut	Üniversite	N	\bar{X}	Ss.	Sd	t	p	
Yaşam Kalite	Fiziksel Alan	Bozok	253	14.8	2.5	512	-1.716	0.087	
		Ahi Evran	261	15.2	2.4	512			
	Psikolojik Alan	Bozok	253	14.2	2.5	512	-1.035	0.301	
		Ahi Evran	261	14.4	2.2	512			
	Sosyal Alan	Bozok	253	14.0	3.3	512	-1.182	0.238	
		Ahi Evran	261	14.4	3.1	512			
	Çevresel Alan	Bozok	253	14.1	2.7	512	-0.045	0.964	
		Ahi Evran	261	14.1	2.3	512			
	Ulusal Çevresel Alan	Bozok	253	12.3	4.3	512	-1.616	0.107	
		Ahi Evran	261	12.9	4.0	512			
	Algılanan Stres	Stres/Rahatsızlık Algısı	Bozok	253	17.0	4.9	512	-0.525	0.600
			Ahi Evran	261	17.2	4.7	512		
Yetersiz Özyeterlik Algısı		Bozok	253	12.0	3.2	512	2.513	0.012*	
		Ahi Evran	261	11.4	2.9	512			

*p<.05, **p<.01.

Tablo 4.3 incelendiğinde genel yaşam kalitesi ve sağlık durumuna ilişkin puan ortalamalarının öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Benzer şekilde yaşam kalitesinin psikolojik, sosyal, çevresel ve ulusal çevresel alan alt boyutlarında da ortalamalar birbirine oldukça yakındır. Fiziksel alan alt boyutunda ise Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=15.2$) Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=14.8$) yüksektir. Buna göre ancak Yaşam

Kalitesi Ölçeğinin gerek bağımsız sorularında gerek alt boyutlarında öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre puan ortalamaları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Algılanan Stres Ölçeği'ne ilişkin bulgular incelendiğinde ise Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yetersiz özyeterlik puan ortalamalarının (\bar{X} =12.00) Ahi Evran üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarından (\bar{X} =11.4) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir, $t(512)=2.513$, $p<.05$. Buradan hareketle Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencilerinin Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim görenlere oranla her şeyin üstesinden gelemediğini hissetme, kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme, hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme ve yapılması gereken şeylerle başa çıkamadığını fark etme durumlarını daha fazla hissettikleri söylenebilir.

Öğrenim Gördükleri Bölüm

Tablo 4.4'de beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının öğrenim gördükleri bölüme göre farkının araştırıldığı varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.4 incelendiğinde yaşam kalitesi ölçeğinin fiziksel alan alt boyutunda beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin puan ortalamaları (\bar{X} =15.3), antrenörlük ve spor yöneticiliği öğrencilerin puan ortalamalarından (\bar{X} =15.1), (\bar{X} =14.7) yüksektir. Ortalamalar arasındaki farkın incelendiği varyans analizi sonuçlarına göre ortalamalar arasındaki bu fark istatistiksel olarak anlamlıdır, $F(2,511)= 3.203$, $p<.05$. Ortalamaların hangi gruplarda farklılaştığını veren LSD ikili karşılaştırma testi sonucuna göre beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel alan puanları spor yöneticiliğinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir. Diğer bir ifade ile öğretmenlik öğrencilerinin spor yöneticiliği öğrencilerine göre yaşamlarında daha az fiziksel acı ve rahatsızlık hissettikleri, daha enerjik oldukları ve daha az yorgunluk hissettikleri, daha hareketli oldukları, günlük yaşam aktivitelerine daha fazla zaman ayırdıkları, tıbbi maddeleri (ilaç vb.) daha az kullandıkları ve daha az tıbbi yardıma başvurdukları ve daha fazla çalışma kapasitesine sahip oldukları söylenebilir. YKÖ'nin genel yaşam kalitesi ve sağlık durumunu ölçen bağımsız soruları, sosyal alan, çevresel alan ve ulusal çevresel alan alt alanlarında da

beden eğitimi öğrencilerinin puan ortalamaları spor yöneticiliği öğrencilerinden yüksek olmakla birlikte puan ortalamaları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Diğer bir ifade ile bu alanlar için öğrencilerin yaşam kaliteleri öğrenim gördükleri bölümlere göre farklılaşmamaktadır. Psikolojik alan boyutunda ise bölümlere göre puan ortalamaları birbirine eşittir.

Tablo 4.4'e ilişkin bir diğer bulgu da öğrencilerin algıladıkları stres faktörlerinin öğrenim gördükleri bölüme göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığıdır. Stres/rahatsızlık alt boyutunda beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük bölümü öğrencilerinin puan ortalamalarının spor yöneticiliği öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Buna göre öğretmenlik ve antrenörlük öğrencilerinin spor yöneticiliği öğrencilerine kıyasla daha fazla stres faktörlerinden etkilendiği söylenebilir. Beden eğitimi öğretmenliği ve antrenörlük öğrencilerinin spor yöneticiliği öğrencilerine kıyasla yaşam kalitelerini daha iyi algıladıklarına rağmen stres faktörlerinden de daha fazla etkilendikleri düşünülebilir. Ancak ortalamalar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Tablo 4.4. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin öğrenim gördükleri bölüme göre varyans analizi sonuçları

Ölçek	Boyut	Bölüm	N	\bar{X}	Ss.	F	p	İkili Karşılaştırma (LSD)
Fiziksel Alan	Fiziksel Alan	Öğretmenlik	167	15.3	2.6	3.203	0.041*	Öğretmenlik-Spor Y.
		Antrenörlük	173	15.1	2.4			
		Spor Yöneticiliği	174	14.7	2.4			
	Psikolojik Alan	Öğretmenlik	167	14.3	2.4	0.009	0.991	
		Antrenörlük	173	14.3	2.4			
		Spor Yöneticiliği	174	14.3	2.3			
	Sosyal Alan	Öğretmenlik	167	14.3	3.2	0.044	0.957	
		Antrenörlük	173	14.2	2.9			
		Spor Yöneticiliği	174	14.2	3.4			
Çevresel Alan	Öğretmenlik	167	14.2	2.6	0.887	0.413		
	Antrenörlük	173	14.2	2.4				
	Spor Yöneticiliği	174	13.9	2.5				
Ulusal Çevresel Alan	Öğretmenlik	167	13.0	4.0	1.769	0.172		
	Antrenörlük	173	12.7	3.9				
	Spor Yöneticiliği	174	12.2	4.4				
Algılanan Stres	Stres/Rahatsızlık Algısı	Öğretmenlik	167	17.2	4.9	0.613	0.542	
		Antrenörlük	173	17.3	4.8			
		Spor Yöneticiliği	174	16.8	4.7			
	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Öğretmenlik	167	11.8	2.9	0.132	0.876	
		Antrenörlük	173	11.6	3.0			
		Spor Yöneticiliği	174	11.7	3.2			

*p<.05.

Branş

Tablo 4.5’de beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının branşlarına göre farkının araştırıldığı t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.5. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin branşlarına göre t testi sonuçları

Ölçek	Boyut	Branş	N	\bar{X}	Ss.	Sd	t	p
Fiziksel Alan		Takım	256	15.1	2.4	512	0.394	0.964
		Bireysel	258	15.0	2.6	512		
Psikolojik Alan		Takım	256	14.5	2.3	512	1.772	0.077
		Bireysel	258	14.1	2.4	512		
Sosyal Alan		Takım	256	14.3	3.2	512	0.601	0.548
		Bireysel	258	14.1	3.2	512		
Çevresel Alan		Takım	256	14.2	2.4	512	0.978	0.329
		Bireysel	258	14.0	2.6	512		
Ulusal Çevresel Alan		Takım	256	12.4	4.2	512	-	0.163
		Bireysel	258	12.9	4.0	512	1.398	
Stres/Rahatsızlık Algısı		Takım	256	17.5	4.9	512	1.936	0.053
		Bireysel	258	16.7	4.7	512		
Algılanan Stres	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Takım	256	11.3	3.1	512	-	0.005**
		Bireysel	258	12.1	3.0	512	2.793	

*p<.05., p<.01**

Tablo 4.5 incelendiğinde YKÖ’nin genel yaşam kalitesi ve sağlık durumuna ilişkin bağımsız soruları ve fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan alt boyutlarındaki puan ortalamalarının bireysel spor yapan öğrencilere kıyasla takım sporu yapan öğrencilerde daha yüksek olduğu görülmektedir. Bu bulgu takım sporu yapan öğrencilerin bireysel spor yapanlara göre yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu biçiminde yorumlanabilir. Öte yandan ulusal çevresel alan puan ortalamalarında ise

bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapanlara kıyasla daha yüksek ulusal çevresel alan puanına sahip oldukları görülmektedir. Bu bulguya göre de bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapan öğrencilere kıyasla çevrelerindeki yakın kişiler ile kurdukları ilişkilerde daha fazla baskı hissettikleri ve zorluk yaşadıkları söylenebilir. YKÖ'nin bağımsız soruları ve alt boyut puan ortalamaları arasındaki farkların incelendiği t testi sonuçlarına göre ise ortalamalar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

ASÖ'ye ilişkin bulgular incelendiğinde ise bireysel spor yapan öğrencilerin yetersiz özyeterlik algısı puan ortalamalarının ($\bar{X}=12.1$) takım sporu yapan öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=11.3$) anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir, $t(512)=-2.793$, $p<.01$. Buradan hareketle bireysel spor yapan öğrencilerin takım sporu yapanlara oranla her şeyin üstesinden gelemediğini hissetme, kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme, hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme ve yapılması gereken şeylerle başa çıkamadığını fark etme durumlarını daha fazla hissettikleri söylenebilir. Öte yandan takım sporu yapan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortalamalarının ($\bar{X}=17.5$) bireysel spor yapan öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=16.7$) yüksek olduğu görülmektedir. Bu sonuçtan yola çıkarak takım sporu yapan öğrencilerin bireysel spor yapan öğrencilere göre hayatlarındaki önemli şeyleri kontrol etmede daha zorlandıkları, kendilerini daha sınırlı ve stresli hissettikleri, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle daha fazla rahatsızlık duydukları, kontrolleri dışında gelişen olaylar yüzünden daha fazla öfkelenedikleri, her şeyin yolunda gitmediğini daha fazla hissettikleri ve problemlerin üstesinden gelmekte daha zorlandıkları söylenebilir. Ancak stres/rahatsızlık algısının branşa göre ortalamalar arasındaki farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı da görülmektedir, $t(512)=1.936$, $p>.05$.

Sigara Kullanımı

Tablo 4.6'da beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının sigara kullanımına göre farkının araştırıldığı t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.6 incelendiğinde sigara kullanmayan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin genel yaşam kalitesi ve sağlık durumu bağımsız soruları ve fiziksel alan,

psikolojik alan ve ulusal çevresel alan puan ortalamaları sigara kullanan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek iken, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan puan ortalamalarının birbirine eşit olduğu görülmektedir. Sigara kullanan ve kullanmayan öğrencilerin YKÖ'nin alt boyutları ve bağımsız sorularına ilişkin puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre sigara kullanımı beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitelerini etkileyen anlamlı bir değişken değildir.

ASÖ'nin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde stres rahatsızlık algısının sigara içen öğrencilerde ($\bar{X}=17.5$) içmeyenlere oranla ($\bar{X}=17.0$) daha yüksek olduğu görülürken yetersiz özyeterlik algısının sigara içmeyen öğrencilerde ($\bar{X}=11.7$) sigara içenlere göre ($\bar{X}=11.6$) çok küçük bir farkla da olsa daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir. Dolayısıyla sigara kullanımı algılanan stres için de anlamlı bir yordayıcı değişken değildir.

Tablo 4.6. Öğrencilerin Yaşam Kaliteleri ve Algıladıkları Stres Düzeyinin Sigara Kullanımına Göre T Testi Sonuçları

Ölçek	Boyut	Sigara	N	\bar{X}	Ss.	Sd	t	p
	Fiziksel Alan	Evet	140	14.8	2.5	512	-1.337	0.182
		Hayır	374	15.1	2.5	512		
	Psikolojik Alan	Evet	140	14.3	2.5	512	-0.283	0.777
		Hayır	374	14.3	2.3	512		
Yaşam Kalite	Sosyal Alan	Evet	140	14.2	3.3	512	-0.038	0.969
		Hayır	374	14.2	3.1	512		
	Çevresel Alan	Evet	140	14.1	2.5	512	0.062	0.951
		Hayır	374	14.1	2.5	512		
	Ulusal Çevresel Alan	Evet	140	12.2	4.1	512	-1.394	0.164
		Hayır	374	12.8	4.1	512		
Algılanan	Stres/Rahatsızlık	Evet	140	17.5	4.8	512	1.162	0.246

Stres	Algısı	Hayır	374	17.0	4.8	512		
	Yetersiz Özyeterlik Algısı	Evet	140	11.6	3.3	512	-0.368	0.713
		Hayır	374	11.7	2.9	512		

*p<.05.

Alkol Kullanımı

Tablo 4.7’de beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının alkol kullanımına göre farkının araştırıldığı t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.7 incelendiğinde alkol kullanmayan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin genel yaşam kalitesi ve sağlık durumu bağımsız sorularına ilişkin puan ortalamaları (\bar{X} Yaşam kalitesi=13.4, \bar{X} sağlık durumu=15.4) alkol kullanan öğrencilerden (\bar{X} Yaşam kalitesi=12.8, \bar{X} sağlık durumu=15.0) yüksektir. Ancak ortalamalar arasındaki bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Öte yandan alkol kullanan öğrencilerin psikolojik alan, sosyal alan ve ulusal çevresel alan puan ortalamaları (\bar{X} psikolojik=14.4, \bar{X} sosyal=14.4, \bar{X} ulusalçevresel=13.2) alkol kullanmayan öğrencilerin puan ortalamalarından (\bar{X} psikolojik=14.3, \bar{X} sosyal=14.2, \bar{X} ulusalçevresel=12.5) yüksektir. Ancak ortalamalar arasındaki bu farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Son olarak alkol kullanan ve kullanmayan öğrencilerin fiziksel alan ve çevresel alan alt boyutları puan ortalamalarının eşit olduğu görülmektedir. Bulgular birlikte değerlendirildiğinde Yaşam Kalitesi Ölçeğinin bağımsız soruları ve alt boyutları için alkol kullanımının yordayıcı bir değişken olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 4.7. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin alkol kullanımına göre t testi sonuçları

Ölçek	Boyut	Alkol	N	\bar{X}	Ss.	Sd	t	P
Yaşam Kalite	Fiziksel Alan	Evet	74	15.0	2.5	512	-	0.930
		Hayır	440	15.0	2.5	512	0.088	
	Psikolojik Alan	Evet	74	14.4	2.6	512	0.096	0.923
		Hayır	440	14.4	2.6	512		

	Hayır	440	14.3	2.3	512		
Sosyal Alan	Evet	74	14.4	2.9	512	0.533	0.581
	Hayır	440	14.2	3.2	512		
Çevresel Alan	Evet	74	14.1	2.4	512	-	0.981
	Hayır	440	14.1	2.5	512	0.023	
Ulusal Çevresel Alan	Evet	74	13.2	3.7	512	1.416	0.157
	Hayır	440	12.5	4.2	512		
Stres/Rahatsızlık Algısı	Evet	74	18.1	4.6	512	2.001	0.048*
	Hayır	440	16.9	4.8	512		
Algılanan Stres Yetersiz Özyeterlik Algısı	Evet	74	11.3	3.0	512	-	0.249
	Hayır	440	11.8	3.0	512	1.154	

*p<.05.

ASÖ'nin stres/rahatsızlık boyutunda alkol kullanan öğrencilerin puan ortalamaları (\bar{X} =18.1) alkol kullanmayan öğrencilerin puan ortalamalarından (\bar{X} =16.9) istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur, $t(512)=2.001$, $p<.05$. Bu sonuçtan yola çıkarak alkol kullanımının öğrencilerin hayatlarındaki önemli şeyleri kontrol etmede zorlanmalarına, kendilerini daha sinirli ve stresli hissetmelerine, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle daha fazla rahatsızlık duymalarına, kontrolleri dışında gelişen olaylar yüzünden daha fazla öfkelenmelerine, her şeyin yolunda gitmediğini daha fazla hissettiklerine ve problemlerin üstesinden gelmekte daha zorlandıklarına yol açtığı söylenebilir. Yetersiz özyeterlik algısı boyutunda ise alkol kullanmayan öğrencilerin puan ortalamalarının (\bar{X} =11.8) alkol kullananlara göre (\bar{X} =11.3) yüksek olduğu görülmekle birlikte ortalamalar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır, $t(512)=-1.154$, $p>.05$.

İkamet Ettiği Yer

Tablo 4.8'de beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının ikamet ettikleri yere göre farkının araştırıldığı t testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin ikamet ettikleri yere göre t testi sonuçları

Ölçek	Boyut	İkamet	N	\bar{X}	Ss.	Sd	t	p	
Yaşam Kalite	Fiziksel Alan	Ev	301	14.9	2.5	512	-0.872	0.384	
		Yurt	213	15.1	2.4	512			
	Psikolojik Alan	Ev	301	14.3	2.4	512	-0.849	0.396	
		Yurt	213	14.4	2.2	512			
	Sosyal Alan	Ev	301	14.3	3.2	512	0.478	0.633	
		Yurt	213	14.1	3.1	512			
	Çevresel Alan	Ev	301	14.3	2.5	512	2.748	0.006**	
		Yurt	213	13.7	2.4	512			
	Ulusal Çevresel Alan	Ev	301	12.4	4.3	512	-1.499	0.135	
		Yurt	213	12.9	3.9	512			
	Algılanan Stres	Stres/Rahatsızlık Algısı	Ev	301	17.1	5.0	512	0.175	0.861
			Yurt	213	17.1	4.5	512		
Yetersiz Özyeterlik Algısı		Ev	301	11.8	3.2	512	0.664	0.507	
		Yurt	213	11.6	2.8	512			

*p<.05, **p<.01.

Yurtta ikamet eden öğrencilerin genel yaşam kalitesi puan ortalamaları (\bar{X} =13.4) evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından (\bar{X} =13.2) yüksektir. Sağlık durumu bağımsız sorusunda ise evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarının (\bar{X} =15.4), yurtta ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından (\bar{X} =15.2) yüksek olduğu görülmektedir. Fiziksel alan, psikolojik alan ve ulusal çevresel alan alt boyutlarında ise yurtta ikamet eden öğrencilerin puan ortalamaları (\bar{X} fiziksel=15.1, \bar{X} psikolojik=14.4, \bar{X} ulusalçevresel=12.9) evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından (\bar{X} fiziksel=14.9, \bar{X} psikolojik=14.3, \bar{X} ulusalçevresel=12.4) yüksektir. Sosyal alan alt boyutunda ise evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamaları (\bar{X} =14.3) yurtta ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından (\bar{X} =14.1) yüksektir. Ancak sözü edilen alanlardaki ortalama puanlar arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı

bulunmamıştır. Sadece YKÖ' nün çevresel alan alt boyutunda evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamaları ($\bar{X}=14.3$) yurttta ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=13.7$) anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna göre evde ikamet eden öğrencilerin yurttta ikamet eden öğrencilere kıyasla daha güvenli yaşam ortamında hissettikleri, daha iyi finansal koşullara sahip oldukları, sağlık ve sosyal bakıma daha rahat erişebildikleri, daha fazla boş zaman aktivitelerine zaman ayırabildikleri, daha olumlu çevresel şartlara sahip oldukları ve yeni bilgi ve beceri kazanma imkanlarına daha fazla sahip oldukları söylenebilir. Sonuç olarak öğrencilerin ikamet ettiği yer değişkeni YKÖ'nin çevresel alt boyutunu anlamlı derecede etkileyen bir değişkendir.

Algılanan Stres Ölçeği'ne ilişkin bulgular incelendiğinde evde ve yurttta ikamet eden öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı alt boyutu puan ortalamalarının birbirine eşit; yetersiz özyeterlik algısı alt boyutunda ise evde ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}=11.8$) yurttta ikamet eden öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}=11.6$) yüksek olduğu görülmektedir. Ancak ortalamalar arasındaki farklar her iki boyut içinde istatistiksel olarak anlamlı değildir. Sonuç olarak öğrencilerin ikamet ettikleri yer değişkeni algılanan stres düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı değildir.

Gelir

Tablo 4.9'da beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının gelirlerine göre farkının araştırıldığı varyans analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.9 verilen öğrencilerin gelir düzeylerine göre YKÖ'nin yaşam kalitesi ve sağlık durumu bağımsız soruları puan ortalamaları incelendiğinde gelir düzeyi yüksek öğrencilerin en yüksek ($\bar{X}_{\text{yaşamkalitesi}}=14.0$, $\bar{X}_{\text{sağlıkdurumu}}=16.4$) gelir düzeyi düşük öğrencilerin en düşük ortalamaya ($\bar{X}_{\text{yaşamkalitesi}}=12.9$, $\bar{X}_{\text{sağlıkdurumu}}=14.4$) sahip oldukları görülmektedir. Her iki bağımsız soruda da ortalama puanlar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir, $F_{YK}(2,511)=2.990$, $p<.05$; $F_{SD}(2,511)=8.709$, $p<.01$. İkili karşılaştırma sonuçları incelendiğinde yaşam kalitesi bağımsız sorusu için yüksek gelir ile düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin ortalamaları arasındaki farkın anlamlı olduğu görülmektedir. Buna göre gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin düşük gelir düzeyli öğrencilere göre yaşam kalitelerinin daha

iyi olduğu söylenebilir. Sağlık durumunda ise hem yüksek hem de orta gelire sahip öğrencilerin sağlık durumu puan ortalamalarının düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Diğer bir ifade ile yüksek ve orta gelire sahip öğrenciler düşük gelirlilere kıyasla kendilerinin genel sağlık durumlarını daha iyi buldukları söylenebilir. YKÖ'nin öğrencilerin gelir düzeylerine göre fiziksel, psikolojik ve çevresel alan alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde de gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin en yüksek ($\bar{X}_{\text{fiziksel}}=15.4$, $\bar{X}_{\text{psikolojik}}=14.6$, $\bar{X}_{\text{çevresel}}=14.8$), gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin en düşük ortalamaya ($\bar{X}_{\text{fiziksel}}=14.3$, $\bar{X}_{\text{psikolojik}}=13.9$, $\bar{X}_{\text{çevresel}}=13.4$), sahip oldukları görülmektedir. Fiziksel, psikolojik ve çevresel alan alt boyut ortalamaları arasındaki farkın öğrencilerin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmektedir, $F_{\text{fiziksel}}(2,511)=8.988$, $p<.01$; $F_{\text{psikolojik}}(2,511)=4.540$, $p<.05$; $F_{\text{çevresel}}(2,511)=11.270$, $p<.01$. İkili karşılaştırma sonuçlarına göre hem yüksek hem de orta gelir düzeyine sahip öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve çevresel alan alt boyutları puan ortalamaları düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Diğer bir ifade ile yüksek ve orta gelire sahip öğrenciler düşük gelirlilere kıyasla kendilerinin fiziksel alanda daha az acı, rahatsızlık ve yorgunluk hissettikleri daha enerji dolu ve hareketli oldukları, günlük yaşam aktivitelerine daha fazla katıldıkları, tıbbi maddelere bağımlılıklarının daha az olduğu ve ve tıbbi yardımlardan daha fazla yararlandıkları ve daha iyi çalışma kapasitesine sahip oldukları; psikolojik alanda daha olumlu duygulara sahip oldukları, daha iyi düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyon özelliklerine sahip oldukları, özsaygılarını daha yüksek algıladıkları, bedensel imaj ve görünümlelerinden daha hoşnut oldukları; çevresel alanda daha güvenli yaşam ortamına ve daha iyi finansal koşullara sahip oldukları, sağlık ve sosyal bakıma erişebilirliklerinin daha kolay olduğu, boş zaman aktivitelerine daha fazla zaman ayırabildikleri, daha olumlu çevresel şartlara sahip oldukları ve yeni bilgi ve beceri kazanma imkanlarından daha fazla yararlanabildikleri söylenebilir. Sosyal alan alt boyutunda ise yine yüksek gelire sahip öğrencilerin en yüksek ($\bar{X}=14.9$), düşük gelire sahip olan öğrencilerin en düşük ($\bar{X}=13.8$) ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Gelir düzeyine göre sosyal alan alt boyutu puan ortalamaları arasındaki bu farklılık istatistiksel olarak anlamlıdır, $F(2,511)=3.352$, $p<.05$. İkili karşılaştırma sonuçlarına göre ortalamalar arasındaki bu fark düşük ve

yüksek gelire sahip öğrenciler arasında anlamlı bulunmuştur. Buna göre yüksek gelire sahip öğrencilerin sosyal alan alt boyut puanları düşük gelire sahip öğrencilerden anlamlı derecede yüksektir. Diğer bir ifade ile yüksek gelire sahip öğrencilerin düşük gelire sahip olanlara kıyasla sosyal alanda daha iyi kişisel ilişkiler kurdukları, çevrelerinden daha fazla destek aldıkları ve daha iyi cinsel aktiviteye sahip oldukları söylenebilir. Son olarak YKÖ'nin ulusal çevresel alan alt boyutunda puan ortalamalarının öğrencilerin gelir düzeyine göre birbirine oldukça yakın olduğu görülmekle birlikte istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır, $F(2,511)=0.701$, $p>.05$. Sonuç olarak gelir düzeyi öğrencilerin yaşam kalitelerinin anlamlı bir yordayıcısıdır.

ASÖ'ne ilişkin bulgular incelendiğinde stres/rahatsızlık algısı alt boyutunda yüksek gelire sahip öğrencilerin puan ortalamalarının ($\bar{X}=16.9$) orta ve düşük gelire sahip öğrencilerin puan ortalamalarından ($\bar{X}_{\text{orta}}=17.2$, $\bar{X}_{\text{düşük}}=17.0$) düşük olduğu görülmektedir. Buna göre gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin daha düşük stres/rahatsızlık algısına sahip oldukları söylenebilir. Ancak ortalamalar arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir, $F(2,511)=6.183$, $p>.05$.

Tablo 4.9. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin gelirlerine göre varyans analizi sonuçları

Ölçek	Boyut	Gelir	N	\bar{X}	Ss.	F	p	İkili Karşılaştırma (LSD)
Yaşam kalite	Fiziksel Alan	Düşük	159	14.3	2.3	8.988	0.000**	Düşük-Orta
		Orta	257	15.3	2.4			Düşük-Yüksek
		Yüksek	98	15.4	2.6			
	Psikolojik Alan	Düşük	159	13.9	2.4	4.540	0.011*	Düşük-Orta
		Orta	257	14.5	2.3			Düşük-Yüksek
		Yüksek	98	14.6	2.3			
	Sosyal Alan	Düşük	159	13.8	3.3	3.352	0.036*	Düşük-Yüksek
		Orta	257	14.2	3.3			
		Yüksek	98	14.9	2.7			
Cevresel Alan	Düşük	159	13.4	2.6	11.270	0.000**	Düşük-Orta	

	Orta	257	14.2	2.4			Düşük-Yüksek
	Yüksek	98	14.8	2.3			
	Düşük	159	12.3	4.3	0.701	0.496	
Ulusal Çevresel Alan	Orta	257	12.7	4.1			
	Yüksek	98	12.9	4.1			
	Düşük	159	17.0	5.2	6.183	0.267	
Algılanan Stres	Stres/Rahatsızlık Algısı	257	17.2	4.6			
	Yüksek	98	16.9	4.6			
	Düşük	159	12.4	3.0	5.795	0.003**	Düşük-Orta
Yetersiz Özyeterlik Algısı	Orta	257	11.5	3.0			Düşük-Yüksek
	Yüksek	98	11.3	3.1			

*p<.05., **p<.01.

Yetersiz özyeterlik alt boyutuna ilişkin bulgular incelendiğinde en düşük ortalamaya yüksek gelir grubunun ($\bar{X}=11.3$), en yüksek ortalamaya ise düşük gelir grubunun ($\bar{X}=12.4$) sahip olduğu görülmektedir. Ortalama puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur, $F(2,511)=5.793$, $p<.01$. İkili karşılaştırma sonuçlarına göre düşük gelire sahip öğrencilerin yetersiz özyeterlik algısı puanları hem orta hem de yüksek gelire sahip olan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Buradan hareketle gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin yüksek ve orta gelir düzeyine sahip öğrencilere kıyasla her şeyin üstesinden gelemediğini, kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını, hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme ve yapılması gereken şeylerle başa çıkamadığını fark etme durumlarını daha fazla hissettikleri söylenebilir. Sonuç olarak gelir düzeyinin öğrencilerin yetersiz özyeterlik algısındaki düşüşten ötürü yaşadıkları stresin yordayıcısı olduğu söylenebilir.

3. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ve yaşam kaliteleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.10'da beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitesi ölçeği'nin bağımsız soruları ve alt boyutları ile algılanan stres ölçeği'nin alt boyutları arasındaki korelasyonlar incelenmiştir.

Tablo 4.10. Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyleri arasındaki korelasyon

	Yaşam Kalitesi	Sağlık Durumu	Fiziksel Alan	Psikolojik Alan	Sosyal Alan	Çevresel Alan	Ulusal Çevresel Alan	Stres/Rahatsızlık Algısı	Yetersiz Özyeterlilik Algısı
Yaşam Kalitesi	1.000	0.33**	0.35**	0.38**	0.30**	0.46**	0.12**	-0.23**	-0.17**
Sağlık Durumu		1.000	0.44**	0.39**	0.31**	0.35**	0.08	-0.17**	-0.11*
Fiziksel Alan			1.000	0.58**	0.48**	0.52**	0.19**	-0.19**	-0.21**
Psikolojik Alan				1.000	0.47**	0.56**	0.17**	-0.29**	-0.33**
Sosyal Alan					1.000	0.50**	0.12**	-0.23**	-0.22**
Çevresel Alan						1.000	0.03	-0.15**	-0.21**
Ulusal Çevresel Alan							1.000	-0.21**	-0.12**
Stres/Rahatsızlık Algısı								1.000	-0.03
Y./Özyeterlilik Algısı									1.000

*p<.05, **p<.01.

Öğrencilerin genel yaşam kaliteleri algısı ile genel sağlık durumları algısı arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır, $r=0.33$, $p<.01$ (Alpar, 2011). Buna göre öğrencilerin yaşam kalitesi arttıkça genel sağlık durumlarının da arttığı ya da tam tersi genel sağlık durumları azaldıkça yaşam kalitelerinin azaldığı söylenebilir. Determinasyon katsayısına (r^2) göre genel yaşam kalitesi ve sağlık durumu puanları birbirlerindeki değişiminin %11'lik bir dilimini açıklamaktadırlar. Yaşam kalitesi ile fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan ve çevresel alan arasında orta, ulusal çevresel alan ile düşük düzeyde pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır, $r_{yk-f}=0.35$, $r_{yk-p}=0.30$, $r_{yk-ç}=0.46$, $r_{yk-uc}=0.12$, $p<.01$. Genel yaşam kalitesi algısı ile YKÖ' nün alt boyutları arasındaki en yüksek ilişkinin çevresel alan alt boyutu ile olduğu görülmektedir. Bu iki değişken birbirlerindeki değişimin %21'ini açıklamaktadır. Genel yaşam kalitesi algısı ile ASÖ' nün stres/rahatsızlık algısı ile aralarında orta düzeyde

negative yönde ($r=-0.23$), yetersiz özyeterlik algısı ile düşük düzeyde negative yönde ($r=-0.17$) anlamlı bir ilişki vardır. Buna göre genel öğrencilerin yaşam kalitesi arttıkça stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı azalmakta ya da stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı arttıkça yaşam kaliteleri azalmaktadır. Yaşam kalitesi ile stres rahatsızlık algısı birbirlerindeki değişimin %5'ini, yaşam kalitesi ile yetersiz özyeterlik algısı ise birbirlerindeki değişimin %3'ünü açıklamaktadır. Yaşam Kalitesi Ölçeğinin bir diğer bağımsız sorusu olan genel sağlık durumu ile ölçeğin fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alt boyutları arasındaki korelasyonların orta düzeyde, ulusal çevresel alan alt boyutu ile olan korelasyonunun ise düşük düzeyde pozitif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Sağlık durumu ile en yüksek ilişkinin bu alt alanlardan fiziksel alan alt boyutu arasında ($r=0.44$) en düşük ilişkinin ise ulusal çevresel alan alt boyutu arasında ($r=0.08$) olduğu bulunmuştur. Genel sağlık durumu ile fiziksel alan alt boyut birbirlerindeki değişimin %20'sini açıklamaktadır. Alt boyutlar arasındaki ilişkiler incelendiğinde de en yüksek ilişkinin psikolojik alan alt boyutu ile fiziksel alan alt boyutu arasında olduğu ($r=0.58$) görülmektedir. Bu iki alan birbirlerindeki değişimin %34'ünü açıklamaktadır. Fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alt boyutları aralarındaki korelasyonlar ($r=0.47$ ile $r=0.58$) arasında değişmektedir. YKÖ'nin Türk kültürüne uyarlama çalışmasında eklenen ulusal çevresel alan sorusunun ise ölçeğin diğer alt boyutları ile korelasyonları ($r=0.19$ ile $r=0.03$) arasında değişmektedir ve en düşük korelasyon değerleri bu alt boyutta görülmektedir.

YKÖ'nin bağımsız soruları ve alt boyutlar ile ASÖ'nün stres/rahatsızlık algısı alt boyutu arasındaki korelasyonların ($r=-0.15$) ile ($r=-0.29$) arasında değişmekte olup negatif yönde ve anlamlı olduğu görülmektedir. Bu alt boyut ile en yüksek korelasyon psikolojik alt boyut arasındadır. Buna göre psikolojik alan alt boyut puanı yüksek olan öğrencilerin daha az stres/rahatsızlık algısı yaşadıkları ya da daha yüksek stres/rahatsızlık algısına sahip olan öğrencilerin daha az psikolojik yaşam kalitesine sahip oldukları söylenebilir. Bu iki özellik birbirlerindeki değişimin %8'ini açıklamaktadır. Yaşam Kalitesi Ölçeği'nin bağımsız soruları ve alt boyutları ile ASÖ'nün yetersiz özyeterlik algısı alt boyutu arasındaki korelasyonlar da ($r=-0.11$) ile ($r=-0.33$) arasında değişmektedir. Bu alt boyut ile en yüksek korelasyonun da psikolojik alan alt boyutu ile olduğu görülmektedir. Buna göre psikolojik alt boyut puanı yüksek olan öğrencilerin daha az yetersiz özyeterlik algısına sahip oldukları ya da daha yüksek

yetersiz özyeterlik algısına sahip olan öğrencilerin daha az psikolojik yaşam kalitesine sahip oldukları söylenebilir. Bu iki özellik birbirlerindeki değişimin %11'ini açıklamaktadır.

4. *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri yaşam kalitesi alt alanlarını (fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan, çevresel alan ve ulusal çevresel alan) anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?*

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile yaşam kalitesinin alt boyutları olan fiziksel, psikolojik, sosyal, çevresel ve ulusal çevresel alanlarına alt boyutlarına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları sırasıyla tablo 4.11, 4.12, 4.13, 4.14 ve 4.15'de sunulmuştur.

Tablo 4.11. Algılanan stres düzeylerinin fiziksel alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	T	p
Sabit	18.831	0.566		33.267	0.000
Stres/Rahatsızlık Algısı	-0.103	0.022	-0.201	-4.749	0.000*
Y./Özyeterlik Algısı	-0.174	0.034	-0.215	-5.077	0.000*

Bağımlı Değişken: Fiziksel Alan

R= 0.290 **R**²=0.084 Adj **R**² =0.080 **F**(2,511)=23.424 **p**=0.000

*p<.05, **p<.01.

Tablo 4.11 incelendiğinde algılanan stres düzeylerinin fiziksel alan alt boyutunu yordama düzeyine ilişkin kurulan çoklu regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir; $F(2,511)=23.424$ $p<.01$. Stres/rahatsızlık algısı ile yetersiz özyeterlik algısı birlikte yaşam kalitesinin fiziksel alan alt boyutundaki toplam varyansın %8'ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ASÖ' nün iki alt boyutunun da fiziksel alanın anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir, ($p<0.01$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre her iki değişkenin de fiziksel alan alt boyundaki değişimi açıklamada birbirlerine yakın derecede katkı yaptığı görülmektedir.

Tablo 4.12. Algılanan stres düzeylerinin psikolojik alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	T	p
Sabit	19.977	0.505		39.525	0.000
Stres/Rahatsızlık Algısı	-0.148	0.019	-0.302	-7.639	0.000*
Y./Özyeterlik Algısı	-0.266	0.031	-0.343	-8.671	0.000*

Bağımlı Değişken: Psikolojik Alan

R= 0.450 R²=0.202 Adj R²=0.199 F(2,511)=64.736 p=0.000

*p<.05, **p<.01.

Tablo 4.12 incelendiğinde algılanan stres düzeylerinin psikolojik alan alt boyutunu yordama düzeyine ilişkin kurulan çoklu regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir; F(2,511)=64736 p<.01. Stres/rahatsızlık algısı ile yetersiz özyeterlik algısı birlikte yaşam kalitesinin psikolojik alan alt boyutundaki toplam varyansın %20'sini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ASÖ' nün iki alt boyutunun da psikolojik alanın anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir, (p<0.01). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre modele en önemli katkıyı yetersiz/özyeterlik algısının yaptığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile psikolojik alan alt boyutundaki değişimi açıklamada yetersiz özyeterlik algısı stres/yetersizlik algısına göre daha iyi bir yordayıcıdır.

Tablo 4.13. Algılanan stres düzeylerinin sosyal alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata _B	β	T	p
Sabit	19.758	0.721		27.400	0.000
Stres/Rahatsızlık Algısı	-0.160	0.028	-0.242	-5.780	0.000*
Y./Özyeterlik Algısı	-0.239	0.044	-0.229	--5.471	0.000*

Bağımlı Değişken: Sosyal Alan

$R = 0.328$ $R^2 = 0.107$ Adj $R^2 = 0.104$ $F(2,511) = 30.700$ $p = 0.000$

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 4.13 incelendiğinde algılanan stres düzeylerinin sosyal alan alt boyutunu yordama düzeyine ilişkin kurulan çoklu regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir; $F(2,511) = 30.700$ $p < .01$. Stres/rahatsızlık algısı ile yetersiz özyeterlik algısı birlikte yaşam kalitesinin sosyal alan alt boyutundaki toplam varyansın %10'unu açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ASÖ' nün iki alt boyutunun da sosyal alan alt boyutu için anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir, ($p < 0.01$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre her iki değişkenin de sosyal alan alt boyutundaki değişimi açıklamada birbirlerine yakın derecede katkı yaptığı görülmektedir.

Tablo 4.14. Algılanan stres düzeylerinin çevresel alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Sabit	17.467	0.576		30.335	0.000
Stres/Rahatsızlık Algısı	-0.082	0.022	-0.159	-3.719	0.000*
Y./Özyeterlik Algısı	-0.171	0.035	-0.209	-4.890	0.000*

Bağımlı Değişken: Çevresel Alan

$R = 0.259$ $R^2 = 0.067$ Adj $R^2 = 0.063$ $F(2,511) = 18.314$ $p = 0.000$

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 4.14 incelendiğinde algılanan stres düzeylerinin çevresel alan alt boyutunu yordama düzeyine ilişkin kurulan çoklu regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir; $F(2,511) = 18.314$ $p < .01$. Stres/rahatsızlık algısı ile yetersiz özyeterlik algısı birlikte yaşam kalitesinin çevresel alan alt boyutundaki toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ASÖ' nün iki alt boyutunun da çevresel alan alt boyutu için anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir, ($p < 0.01$). Standardize edilmiş

regresyon katsayısına (β) göre modele en önemli katkıyı yetersiz/özyeterlik algısının yaptığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile çevresel alan alt boyutundaki değişimi açıklamada yetersiz özyeterlik algısı stres/yetersizlik algısına göre daha iyi bir yordayıcıdır.

Tablo 4.15. Algılanan stres düzeylerinin ulusal çevresel alan alt boyutunu yordamasına ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Sabit	17.822	0.959		18.578	0.000
Stres/Rahatsızlık Algısı	-0.184	0.037	-0.214	-4.986	0.000*
Y./Özyeterlik Algısı	-0.176	0.058	-0.130	-3.027	0.003*

Bağımlı Değişken: Ulusal Çevresel Alan
R= 0.247 R²=0.061 Adj R²=0.057 F(2,511)=16.547 p=0.000

*p<.05, **p<.01.

Tablo 4.15 incelendiğinde algılanan stres düzeylerinin ulusal çevresel alan alt boyutunu yordama düzeyine ilişkin kurulan çoklu regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir; F(2,511)=16.547, p<.01. Stres/rahatsızlık algısı ile yetersiz özyeterlik algısı birlikte yaşam kalitesinin ulusal çevresel alan alt boyutundaki toplam varyansın %6'sını açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde ASÖ' nün iki alt boyutunun da ulusal çevresel alan alt boyutu için anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir, (p<0.01). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre modele en önemli katkıyı stres/rahatsızlık algısının yaptığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile ulusal çevresel alan alt boyundaki değişimi açıklamada stres/yetersizlik algısı yetersiz özyeterlik algısına göre daha iyi bir yordayıcıdır.

Bulgular birlikte değerlendirildiğinde ASÖ' nün alt boyutlarının YKÖ' nün alt boyutlarının anlamlı birer açıklayıcısı olduğu görülmektedir. Algılanan stres düzeyinin en yüksek düzeyde açıkladığı alt boyut psikolojik en düşük düzeyde açıkladığı alt boyut ise ulusal çevresel alandır. Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutları dikkate alındığında

ise genel olarak yetersiz özyeterlik algısı stres/rahatsızlık algısına kıyasla yaşam kalitesinin alt boyutlarını açıklamada daha iyi bir yordayıcıdır.

5. Fiziksel alan, psikolojik alan, sosyal alan, çevresel alan, ulusal çevresel alan, stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz özyeterlik algısı, alt boyutları genel yaşam kalitesini ve genel sağlık durumunu anlamlı bir şekilde yordamakta mıdır?

Tablo 4.16 ve 4.17’de sırasıyla YKÖ’ nün alt boyutlarının genel yaşam kalitesini ve genel sağlık durumunu açıklayan değişkenlere ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.16. Genel yaşam kalitesine ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Sabit	4.892	1.687		2.899	0.004
Fiziksel Alan	0.111	0.074	0.076	1.502	0.134
Psikolojik Alan	0.106	0.082	0.069	1.287	0.199
Sosyal Alan	0.008	0.053	0.007	0.147	0.883
Çevresel Alan	0.505	0.073	0.349	6.951	0.000*
Ulusal Çevresel Alan	0.442	0.035	0.049	1.216	0.225
Stres/Rahatsızlık Algısı	-0.099	0.031	-0.132	-3.196	0.001*
Y./Özyeterlik Algısı	-0.071	0.049	-0.060	-1.453	0.147

Bağımlı Değişken: Yaşam Kalitesi

$R=0.514$ $R^2=0.26$ $Adj R^2=0.25$ $F(7,506)=25.910$ $p=0.000$

* $p<.05$, ** $p<.01$.

Tablo 4.16 incelendiğinde YKÖ’ nün ve ASÖ’ nün alt boyutlarının genel yaşam kalitesini yordama düzeyine ilişkin kurulan çoklu regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir; $F(7,506)=25.910$, $p<.01$. Bu değişkenler birlikte genel yaşam kalitesindeki toplam varyansın %25’ini açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde bu değişkenlerden sadece çevresel

alan alt boyutunun ve stres rahatsızlık algısının genel yaşam kalitesinin anlamlı birer yordayıcı oldukları görülmektedir, ($p < 0.01$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre modele en önemli katkıyı çevresel alan alt boyut değişkeninin yaptığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile genel yaşam kalitesini açıklamada çevresel alan alt boyutu, stres/yetersizlik algısına göre daha iyi bir yordayıcıdır.

Tablo 4.1. Genel sağlık durumuna ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları

Değişken	B	Standart Hata B	β	T	p
Sabit	2.719	1.814		1.499	0.135
Fiziksel Alan	0.427	0.079	0.278	5.377	0.000*
Psikolojik Alan	0.250	0.088	0.156	2.833	0.005*
Sosyal Alan	0.075	0.057	0.063	1.317	0.188
Çevresel Alan	0.133	0.078	0.087	1.701	0.089
Ulusal Çevresel Alan	-0.016	0.037	-0.017	-0.429	0.668
Stres/Rahatsızlık Algısı	-0.033	0.033	-0.042	-0.992	0.322
Y./Özyeterlik Algısı	-0.037	0.052	0.030	0.703	0.483

Bağımlı Değişken: Sağlık Durumu

$R = 0.487$ $R^2 = 0.24$ $Adj R^2 = 0.23$ $F(7,506) = 22.443$ $p = 0.000$

* $p < .05$, ** $p < .01$.

Tablo 4.17 incelendiğinde YKÖ'nün ve ASÖ'nün alt boyutlarının genel sağlık durumunu yordama düzeyine ilişkin kurulan çoklu regresyon modelinin bir bütün olarak anlamlı olduğu görülmektedir; $F(7,506) = 22.443$, $p < .01$. Bu değişkenler birlikte genel sağlık durumundaki toplam varyansın %23'ünü açıklamaktadır. Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t-testi sonuçları incelendiğinde bu değişkenlerden fiziksel ve psikolojik alan alt boyutlarının, genel sağlık durumunun anlamlı birer yordayıcısı oldukları görülmektedir, ($p < 0.01$). Standardize edilmiş regresyon katsayısına (β) göre modele en önemli katkıyı fiziksel alan alt boyut değişkeninin

yaptığı görülmektedir. Diğer bir ifade ile genel sağlık durumunu açıklamada fiziksel alan alt boyutu, psikolojik alan alt boyutuna göre daha iyi bir yordayıcıdır.



5. TARTIŞMA ve SONUÇ

Öğrencilerin genel sağlık durumlarına ilişkin puan ortalamasının ve ölçeğin alt boyutlarından fiziksel/bedensel alan puan ortalamasının birbirine yakın ve en yüksek ortalama olduğu ayrıca bu ortalamanın “epeyce hoşnut” kategorisinde yer aldığı tespit edilmiştir. Öte yandan ulusal çevresel alan en düşük ortalamaya sahip alandır. Buna göre öğrencilerin bedensel sağlık durumlarından “hoşnut” oldukları, yaşam kalitelerinin başta ulusal çevresel alan olmak üzere diğer alanlardan ötürü daha olumsuz etkilendiği söylenebilir. Algılanan stres ölçeğinde ise her iki alt boyutta da bireylerin ortalamalarının “ara-sıra” kategorisi civarında olduğu görülmektedir. Literatür incelendiğinde; Üniversite yaşamı bireylerin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi mesleki eğitimin yanı sıra kişilik gelişiminde, bireysel yaşamda ve sağlık davranışlarında da değişimlere neden olduğu söylenmektedir. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir; çünkü öğrencinin sağlık ile ilgili tutum ve davranışları bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki yaşamında ailesini ve toplumu etkilemektedir. Toplumların sağlık düzeyi, toplumda sağlıklı bireylerin çoğunlukta olması ile ölçülür (Ayaz ve ark. 2005). Sporun ve egzersizin yaşam kalitesi üzerine olumlu etkileri olduğunu tespit eden çalışmalar mevcuttur (Motl ve McAuley, 2010; Rejeski ve Mihalko, 2001). Düzenli spor yapmanın sağlık açısından ve yaşam kalitesine olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Yaşam kalitesinin sağlık durumu sorusundan erkek öğrencilerin aldıkları puanların ortalamasının kadın öğrencilerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Buna göre erkek öğrenciler kadın öğrencilere göre genel sağlık durumlarından daha hoşnutlardır. Araştırmamızdan farklı olarak İlhan ve ark. (2010) yapmış oldukları çalışmada kız öğrencilerin sağlık sorumluluğu alt grubu puan ortalaması, erkeklere göre istatistiksel açıdan anlamlı derecede yüksek bulmuştur. Bu noktada farklı bölümlerde öğrenim gören üniversite öğrencilerinin cinsiyet ve bölümlere göre farklı sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergiledikleri söylenebilir.

Genel yaşam kalitesi bağımsız sorusunda ise kadın ve erkek öğrencilerin puan ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. YKÖ'nin alt boyutları incelendiğinde ise sadece sosyal alan alt boyutunda erkek öğrencilerin puan ortalamaları

kadın öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Buna göre erkek öğrencilerin sosyal alan alt boyutu ile ilişkili yaşam kaliteleri kadın öğrencilerden anlamlı derecede iyidir. Diğer bir ifade ile erkek öğrencilerin kadınlara göre kişisel arası ilişkiler, sosyal destek ve cinsel aktiviteye ilişkin özelliklerde fazla doyum sağladıkları söylenebilir. Kızların erkeklere göre iletişim becerilerini daha iyi algılamaları Korkut (1997) tarafından sosyalleşme sürecine bağlanmıştır. Sosyalleşme süreci sırasında kız ve erkeklerin farklı davranışlar sergilemektedir. Tepeköylü ve ark. (2009) araştırmasında kız öğrencilerin lehine iletişim becerileri ölçek puanının anlamlı düzeyde yüksek bulunduğu ifade etmiştir. Bulut (2004) ve İlaslan (2001) çalışmalarında da benzer bulgular ifade edilmektedir. Blum (2004) yapılan bir araştırmada kız ve erkek öğrencilerin üçte ikisinin cinsellikle ilgili yeterli bilgiye sahip olmadıkları bulunmuştur. . ABD’de yapılan bir araştırmaya göre kadınlar, erkeklerden %25 daha fazla sağlık sorunları nedeniyle aktivitelerini kısıtlamakta ve akut durumlar sonucu erkeklerden %35 gün daha fazla yatakta kalmaktadırlar(Akın, 2007; Parra ve ark. 2010, WHO 2005). Bunun da YKÖ uygulanan coğrafya ve bölüm farkından kaynaklandığı düşünülmektedir. Yaşam kalitesinin diğer alanları olan fiziksel alan ve psikolojik alanda yine erkek öğrencilerin ortalamalarının kadın öğrencilerden fazla, çevresel ve ulusal çevresel alanda ise kadın öğrencilerin ortalamalarının erkek öğrencilerin ortalamalarından fazla olduğu görülmekle birlikte bu alt boyutlarda ortalamalar arasındaki bu farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

ASÖ’nin stres/rahatsızlık alt boyutunda ise kadın öğrencilerin puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Ancak çalışmamızın aksine daha önce yapılan bazı araştırmalarda ise, kız öğrenciler erkeklere göre çok daha yüksek stres düzeyine sahip oldukları görülmüştür (Şanlı, 2006; Cahir, 1991; Humphrey ve ark. 1998; Moulds,2003). Anuradha ve ark. (2017) yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile AS arasında anlamlı fark bulamamıştır. Bodenlos ve ark. (2015) Öğrencilerin cinsiyetleri ile ASÖ puanlarını karşılaştırdığında; kızların ASÖ’i puan ortalamalarını erkeklere göre anlamlı olarak daha yüksek bulmuştur. Savcı ve ark.(2014) üniversite öğrencilerinde yaptığı çalışmada cinsiyet ile AS’ni karşılaştırdıklarında; kızların ASÖ puan ortalamalarını erkeklere göre anlamlı olarak yüksek bulmuştur. Kale (2018) BESYO öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada ASÖ puan ortalaması kızlarda

erkeklerle göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Kadınlarda AS düzeyinin yüksek olması toplumsal cinsiyet eşitsizliğinin bir göstergesi olabilir. Toplumumuzda kadınlar üzerinde erkeklerden daha fazla beklenti, sorumluluk ve baskı olduğu için kadınların bu durumlarla baş etmeye çalışmaları onların algılanan stres düzeylerini arttıran bir etkidir. Bu sonuçtan yola çıkarak kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre hayatlarındaki önemli şeyleri kontrol etmede daha zorlandıkları, kendilerini daha sinirli ve stresli hissettikleri, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle daha fazla rahatsızlık duydukları, kontrolleri dışında gelişen olaylar yüzünden daha fazla öfkelenedikleri, her şeyin yolunda gitmediğini daha fazla hissettikleri ve problemlerin üstesinden gelmekte daha zorlandıkları söylenebilir.

Genel yaşam kalitesi ve sağlık durumuna ilişkin puan ortalamalarının öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre birbirine oldukça yakın olduğu görülmektedir. Benzer şekilde yaşam kalitesinin psikolojik, sosyal, çevresel ve ulusal çevresel alan alt boyutlarında da ortalamalar birbirine oldukça yakındır. Fiziksel alan alt boyutunda ise Ahi Evran üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamaları Yozgat Bozok üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin puan ortalamalarından yüksektir. Buna göre YKÖ'nün gerek bağımsız sorularında gerek alt boyutlarında öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteye göre puan ortalamaları arasındaki farklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Literatür incelendiğinde; öğrencilerin öğrenim gördükleri yerleşke alanlarının yaşam kalitelerini arttırdığı çalışmalar bulunmaktadır (Kelinske ve ark. 2001; Bulgu ve Funda, 2003). Ahi Evran Üniversitesinde BESYO'nun 2002 yılında kurulması, Yozgat Bozok Üniversitesi BESYO'nun 2016 yılında kurulması Ahi Evran Üniversitesinde BESYO'nun Yozgat Bozok Üniversitesi BESYO'dan tesisleşme, sosyal alanlar, derslikler ve idari bina açısından imkanlarının daha fazla olduğu bununda çıkan sonuçları etkilediği söylenebilir.

ASÖ'ne ilişkin bulgular incelendiğinde ise Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin yetersiz özyeterlik alt boyut puan ortalamalarının Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu görülmektedir. Buradan hareketle Yozgat Bozok Üniversitesi öğrencilerinin Ahi Evran Üniversitesinde öğrenim görenlere oranla her şeyin üstesinden gelemediğini hissetme, kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme,

hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme ve yapılması gereken şeylerle başa çıkamadığını fark etme durumlarını daha fazla hissettikleri söylenebilir.

Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin yaşam kaliteleri algıları ile öğrenim gördükleri üniversite arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; yaşam kalitesi ölçeğinin bütün alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bozdağ (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada Gazi, Ankara, Yıldırım Beyazıt üniversitelerinde öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalite skorlarına ilişkin analiz sonucunda; Öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteler ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Üniversite değişkenine göre Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin yaşam kaliteleri algıları puan ortalamalarının birbirine yakın olması her iki üniversitenin bulunduğu ilin; tarihi, nüfusu, coğrafi yapısı, iklimi, sosyo-ekonomik ve sosyo- kültürel durumunun benzerlik göstermesinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile öğrenim gördükleri üniversite arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; Yozgat Bozok Üniversitesi BESYO' öğrenim gören öğrencilerin ASÖ 'nin yetersiz öz yeterlik alt boyut puan ortalamalarının Ahi Evran Üniversitesi BESYO'da öğrenim gören öğrencilerin ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde; Kocamaz (2017) öğretim elemanlarını üzerinde yaptığı çalışmada, stres düzeyleri ile üniversite değişkeni açısından anlamlı farklılık tespit etmiştir. Yine Gökgez (2013) yapmış olduğu öğretim elemanları üzerine yaptığı yüksek lisans çalışması sonucunda; 'Trakya Üniversitesi ile Kırklareli Üniversitesinde görev yapmakta olan öğretim elemanlarının stres düzeylerinde farklılık vardır' sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların mevcut çalışma ile farklılık göstermesinin nedeni yapılan çalışmalarda seçilen örneklemelerin kendisine özgü özellikleri, katılımcıların yaşadıkları ilin fiziksel ve sosyal şartlarının farklılığı ve katılımcıların sosyo – ekonomik durumları gibi etkenler olabileceği gibi Yozgat Bozok Üniversitesi BESYO öğrencilerinin Ahi Evran Üniversitesi BESYO'da öğrenim görenlere oranla her şeyin üstesinden gelemediğini hissetme, kişisel sorunları ele alma yeteneğine güven duymadığını hissetme, hayatındaki zorlukları kontrol edemediğini hissetme ve yapılması gereken şeylerle başa çıkamadığını fark etme durumlarını daha fazla hissetmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ile öğrenim gördükleri bölüm arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan analiz sonucunda; Algılanan stres ölçeğinin alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılrken; öğrencilerin YKÖ'nin alt boyutları ile öğrenim gördükleri bölüm arasındaki ilişki incelendiğinde; YKÖ'nin sadece fiziksel alan alt boyutunda beden eğitimi öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel alan alt boyut puanları spor yöneticiliğinde öğrenim gören öğrencilerden anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan çalışmalar incelendiğinde; Sağlam (2015) öğretmenler üzerinde yaptığı çalışmasında yaşam kalite ölçeğinin; fiziksel alan alt boyutunda beden eğitimi öğretmenleri lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Erdal (2018) Üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında; Yaşam kalite skorları ile fakülte değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemiş ve spor bilimleri öğrencilerinin sağlık skorlarının yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İlhan (2012) Üniversite takımlarındaki sporcu öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmasında; spor kulüplerinde aktif olarak yer alan öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin toplam puan ortalamalarını, aktif olarak spor yapmayan öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde mevcut çalışma ile paralellik gösteren araştırmalar oldukça fazladır. (Tekkanat, 2008); (Vuillemin vd. 2005); (Snyder vd. 2010). Bu durumun spor yöneticiliği öğrencilerinin bölümlerine TYT (Temel Yeterlilik Sınavı) ile yerleşirken; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin bölümlerine giriş sınavı olarak TYT ile beraber özel yetenek sınavları sonucunda girmesi dolayısı ile özel yetenek gerektiren bir sınavdan başarılı olan öğrencilerin beden eğitimi ve spor bölümüne rastlantısal olarak gelmediği; buna bağlı yaşamlarında daha az fiziksel acı ve rahatsızlık hissettikleri, daha enerjik, daha hareketli oldukları ve daha fazla çalışma kapasitesine sahip olmalarının yanı sıra spor yöneticiliği bölümündeki ilgili müfredat ve kişinin kendini geliştirebilme kapasitesiyle alakalı farklılıklardan kaynaklandığı düşünülmektedir

Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının branşlara göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonucunda; yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ile branş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Stres düzeyi ile branş değişkeni arasında ise algılanan stres ölçeğinin yetersiz özyeterlik algısı alt

boyutunda bireysel spor yapan öğrencilerin, yetersiz özyeterlik algısı puan ortalamalarının, takım sporu yapan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalar incelendiğinde Özbekçi (1989) farklı spor dallarında yapmış olduğu araştırmasında, atletizm sporcularının basketbol ve voleybolculara göre müsabaka ortamı stresini daha yoğun yaşadıkları sonucuna ulaşılmıştır. Arsan (2007) çalışmasında bireysel sporcuların stresle baş edebilme stratejileri takım sporcularına göre daha fazla kullandıkları sonucuna ulaşılmıştır. Park (2000) Koreli atletler üzerinde yaptığı çalışmasında ferdi sporlarla uğraşan stres düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular mevcut çalışmamızla paralellik göstermektedir. Mevcut araştırmadaki bu bulgunun ferdi yarışan sporcular yarışmanın her aşamasında maçın sorumluluğunu takım sporu ile uğraşan bireylere kıyasla daha fazla üstlenmesi; bununla birlikte takım sporcuları müsabaka esnasında karşılaştıkları stres faktörlerine karşı koyabilmede takım arkadaşlarından destek bulabilmelerinin yanı sıra ve maçın sorumluluğunu takım arkadaşlarıyla paylaşabilmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Sigara kullanmayan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin genel yaşam kalitesi algısı, sağlık durumu bağımsız soruları ve fiziksel, psikolojik ve ulusal çevresel alan alt boyut puan ortalamaları sigara kullanan öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek iken, psikolojik, sosyal ve çevresel alan alt boyut puan ortalamalarının birbirine eşit olduğu görülmektedir. Sigara kullanan ve kullanmayan öğrencilerin YKÖ alt boyutları ve bağımsız sorularına ilişkin puan ortalamaları arasındaki farkların istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bulunmuştur. Buna göre sigara kullanımı beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitelerini etkileyen anlamlı bir değişken değildir.

ASÖ'nin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde stres rahatsızlık algısının sigara içen öğrencilerde içmeyenlere oranla daha yüksek olduğu görülürken; Yorulmaz (2007) sigara içen öğrencilerin stres düzeyini içmeyenlere göre anlamlı olarak yüksek bulmuştur. Yetersiz özyeterlik algısının sigara içmeyen öğrencilerde sigara içenlere göre çok küçük bir farkla da olsa daha yüksek olduğu bulunmuştur. Ancak Algılanan Stres Ölçeğinin alt boyutlarına ilişkin puan ortalamalarının sigara kullanma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmadığı görülmektedir. Vatan ve ark. (2009) yaptığı çalışmada sigaraya başlama nedenleri arasında en çok

stres/can sıkıntısını yer aldığını tespit etmiştir. Yazıcı (2007) araştırmasında bulgular bizim araştırmamızın tersine; sigara içen öğrencilerin, içmeyenlere oranla daha yüksek stres düzeyine sahip oldukları şeklinde bulgular elde etmiştir. Yukarıdaki bilgiler ışığında sigara kullanımı algılanan stres için de anlamlı bir yordayıcı değişken değildir.

Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi ve yaşam kaliteleri puan ortalamalarının alkol kullanımına göre farklılık gösterip göstermediğine yönelik yapılan analiz sonucunda; YKÖ'nin alt boyutları ile alkol kullanımına arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Stres düzeyi ile alkol kullanımına arasında ise algılanan stres ölçeğinin Stres/Rahatsızlık algısı alt boyutunda alkol kullanan öğrencilerin, Stres/Rahatsızlık Algısı alt boyut puan ortalamalarının, alkol kullanmayan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde beden eğitimi ve spor bölümünde, alkol kullanımı değişkenine göre stres düzeylerini karşılaştıran çalışmalar az sayıda olduğu ve yapılan çalışmaların tamamına yakını psikoloji alanında olduğu görülmektedir. Bu bağlamda mevcut çalışmadaki bu bulgunun bundan sonraki çalışmalar için alan yazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte Koçhan (2014) yaptığı çalışmada Alkol ve madde kullanmayan bireylerin stresle başa çıkma puan ortalamaları, madde kullanan bireylerin stresle başa çıkma puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Şenel (2013) de alkol kullanan bireyler üzerinde yaptığı çalışmada, madde kullanan bireylerin stresle başa çıkmada etkili problem odaklı yaklaşımlar yerine pasif odaklı yaklaşımları kullandıklarını öne sürmüştür. Başka bir çalışmada Toker, ve ark., (2011) alkole kullanımı eğilimi arttığında problem odaklı başa çıkma yaklaşımının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Mevcut araştırmadaki bu bulgunun alkol kullanan öğrencilerin hayatlarındaki önemli şeyleri kontrol etmede zorlanmalarına, kendilerini daha sinirli ve stresli hissetmelerine, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle daha fazla rahatsızlık duymalarına, kontrolleri dışında gelişen olaylar yüzünden daha fazla öfkelenmelerine ve problemlerin üstesinden gelmekte daha fazla zorlanmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Öğrencilerin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin ikamet değişkeni ile arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analiz sonucunda; YKÖ'nin sadece çevresel alan alt boyutunda evde ikamet eden öğrencilerin lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Literatür incelendiğinde; Eriş (2012) öğrenciler ile ilgili yaptığı çalışmada,

öğrencilerin ikamet ettikleri yerleşim yerinin türüne göre üniversite yaşam kalitelerinin farklılaşmadığını ortaya çıkarmıştır. Yine Bozdağ (2019) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada yaşam kalitesi ölçeğinin alt boyutları ile ikamet arasında anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşırken, Tekkanat (2008) öğretmenlik bölümünde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada evde ikamet eden öğrencilerin YKÖ'nin çevresel alan alt boyut skorlarının yurttaki ikamet eden öğrencilere kıyasla anlamlı derecede yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Cihan, Bozdağ ve Var (2019) Amasya üniversitesi öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmalarında araştırmaya katılan öğrencilerin, YKÖ'nin psikolojik ve çevresel alan alt boyutlarında, evde ikamet eden öğrencilerin lehine anlamlı fark bulunmuştur. Mevcut araştırmadaki bu sonuç araştırma grubunu oluşturan iki üniversitenin gerek nüfus, gerek ekonomik boyutta, küçük illerde olması dolayısı ile bu illerde bulunan yurtların sağlık ve sosyal anlamda yetersiz olmasının yanı sıra evde ikamet eden öğrencilerin yurttaki ikamet eden öğrencilere kıyasla daha güvenli yaşam ortamında hissetmeleri, daha iyi finansal koşullara sahip olmaları, daha fazla boş zaman aktivitelerine zaman ayırabildikleri, kendilerini daha fazla özgür hissetmeleri ve daha olumlu çevresel şartlara sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin yaşam kaliteleri ve algıladıkları stres düzeyinin gelir değişkeni ile arasındaki ilişkiye yönelik yapılan analiz sonucunda; gelir düzeyi değişkeni ile ASÖ'nin alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılırken; YKÖ'nin öğrencilerin gelir düzeylerine göre fiziksel, psikolojik ve çevresel alan alt boyutlarına ilişkin puan ortalamaları incelendiğinde; Fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alan alt boyut ortalama puanları arasındaki farkın öğrencilerin gelir düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Yapılan ikili karşılaştırma sonuçlarına göre hem yüksek hem de orta gelir düzeyine sahip öğrencilerin fiziksel, psikolojik ve çevresel alan alt boyutları puan ortalamaları düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin, puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Sosyal alan alt boyutunda ise yine yüksek gelire sahip öğrencilerin en yüksek, düşük gelire sahip olan öğrencilerin en düşük ortalamaya sahip oldukları görülmektedir. Literatür incelendiğinde; Ng ve ark. (2005) ise bizim çalışmamızın aksine gelirin durumunun yaşam kalitesi üzerinde etkisinin olmadığı sonucuna ulaşılmış; Frank ve ark. (2010) çalışmalarında düşük gelire sahip olan bireylerin sosyal

etkileşiminin de az olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İskender (2017) araştırma görevlileri üzerinde yaptığı çalışmasında gelir durumu yüksek olan bireylerin yaşam kalitesi puanlarının, gelir durumu düşük bireylere kıyasla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çiğdem (2016) çalışmasında gelir durumu yüksek olan bireylerin bedensel alan, ruhsal alan ve çevresel alan puan ortalamalarına yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Arun ve Çakıroğlu (2013) yaptıkları çalışmalarında gelir değişkeninin sağlık durumu, yaşam kalitesi ile bağlantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bulgular ışığında Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde ilk sırada yer alan fiziksel gereksinimlerin (yemek, su, barınma vb.) karşılanmasının yanı sıra daha iyi sağlık, eğitim, konut, ulaşım vb. olanaklara sahip olmak ekonomik koşullar ile doğrudan ilgilidir. Literatürdeki çalışmalar ekonomik koşulların fiziksel ruhsal sosyal ve çevresel alan alt boyutlarında bireylerin yaşam kaliteleri üzerinde en önemli gösterge olduğunu göstermektedir (Koçoğlu ve Akın, 2009; Aydın Boylu, 2007; Hollar, 2003:). Yine araştırmalar maddi geliri düşük olan bireylerin yaşam kalitelerinin maddi durumu iyi olan bireylere göre daha düşük olduğunu göstermektedir (Cılga, 1994). Diğer bir ifade ile mevcut araştırmadaki bu sonuçların yüksek ve orta gelire sahip öğrencilerin düşük gelirlilere kıyasla kendilerinin fiziksel alanda daha az acı, rahatsızlık ve yorgunluk hissetmeleri; psikolojik alanda daha olumlu duygulara sahip oldukları, daha iyi düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyon özelliklerine sahip oldukları, özsaygılarını daha yüksek algıladıkları; çevresel alanda daha güvenli yaşam ortamına ve daha iyi finansal koşullara sahip oldukları, sağlık ve sosyal bakıma erişebilirliklerinin daha kolay olduğu, sosyal alanda ise alanında daha iyi kişisel ilişkiler kurdukları, çevrelerinden daha fazla destek aldıkları ve daha iyi cinsel aktiviteye sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin YKÖ'nin bağımsız soruları ile ASÖ'nin alt boyutları arasındaki korelasyonların incelenmesi sonucunda; öğrencilerin genel yaşam kaliteleri ile genel sağlık durumları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaşam kalitesi ile ASÖ'nün stres/rahatsızlık algısı ile aralarında orta düzeyde negatife yönde yetersiz öz yeterlik algısı ile düşük düzeyde negatife yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre genel öğrencilerin yaşam kalitesi arttıkça stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz öz yeterlik algısı azalmakta ya da stres/rahatsızlık algısı ve yetersiz öz yeterlik algısı arttıkça yaşam kaliteleri azalmaktadır.

Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile yaşam kalitesinin alt boyutları olan fiziksel, psikolojik, sosyal ve çevresel alanlara ilişkin çoklu regresyon analizi sonuçları incelendiğinde; öğrencilerin AS düzeyini en yüksek düzeyde açıklayan yaşam kalitesi alt boyutu; daha olumlu duygulara sahip olma, daha iyi düşünme, öğrenme, hafıza ve konsantrasyon özelliklerine sahip olma, özsaygılarını daha yüksek algılama, bedensel imaj ve görünümünden daha hoşnut olma kavramları bünyesinde barındıran psikoloji alanı yaşam kalitesidir. Öğrencilerin algıladıkları stres düzeyini en düşük düzeyde açıkladığı alt boyut ise maddi kaynaklar, özgürlük, fiziksel güvenlik, sağlık sosyal hizmetlerin erişilebilirliği ve kalitesi, ev çevresi, yeni bilgi ve becerilere ulaşabilme fırsatları, boş zaman aktivitelerine katılma, fiziksel çevre gibi kavramları bünyesinde barındıran çevre alanı yaşam kalitesidir. ASÖ'nin alt boyutları dikkate alındığında ise genel olarak yetersiz öz yeterlik algısı stres/rahatsızlık algısına kıyasla yaşam kalitesinin alt boyutlarını açıklamada daha iyi bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelediğinde yapılan çalışmalar mevcut çalışma ile paralellik göstermektedir. Güven (2016) futbol hakemleri üzerinde yaptığı çalışmada yaşam kalitesi alt boyutları ile stresle başa çıkma tarzları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Clark (2000) çalışmada yaşam kalitesinin stres ile ters orantılı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sahranc (2007) tarafından yapılan çalışmada; stresle başa çıkma ve YK arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda, bireylerin YK alt boyut skorları arttıkça stres düzeyleri düşüş göstermektedir. Günümüzün en büyük sorunlarından olan stres, insanların yaşamlarını olumsuz etkilemektedir. İş, okul ve özel yaşamlarında mutsuz olmalarına fiziksel ve psikolojik olarak sağlık sorunlarına yol açmakta ve yaşam kalitelerinin düşmesiyle sonuçlanmaktadır. İnsan, doğası gereği fiziksel ve psikolojik yönleriyle bir bütündür. Fiziksel ve psikolojik yönleri arasında denge kurabilen, beden ve ruh sağlıklarını koruyup geliştiren insanlar mutlu ve sağlıklı bir hayat yaşayabilirler (Akal, 2005). Üniversite yaşamı bireylerin yaşamında önemli değişimlerin yaşandığı bir dönemdir. Üniversite eğitimi mesleki eğitimin yanı sıra kişilik gelişiminde, bireysel yaşamda ve sağlık davranışlarında da değişimlere neden olmaktadır. Bu değişim özellikle sağlık alanındaki tutum ve davranışlar yönünden önemlidir; çünkü öğrencinin sağlık ile ilgili tutum ve davranışları bireysel olarak kendisini, şimdiki ve gelecekteki

yaşamında ailesini ve toplumu etkilemektedir. Toplumların sağlık düzeyi, toplumda sağlıklı bireylerin çoğunlukta olması ile ölçülür (Ayaz, Tezcan, Akıncı, 2005).

Bu sonuçlar neticesinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Toplumdaki önemi itibari ile üniversite öğrencilerinin mevcut yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik; gelir durumlarını iyileştirme amacıyla burs, fiziksel ve sosyal olanakları fazla olan yurt imkânı oluşturulmalıdır.
- Üniversiteler Yerel yönetimler ile işbirliği içerisinde stresten uzak tutan kültürel ve rekreasyonel faaliyetler planlanmalıdır.
- YÖK öğrencilerin stres düzeylerini düşürebilmek için not, sınav ve gelecek kaygılarını ortadan kaldırmaya yönelik yeni eğitim stratejileri geliştirmelidir.
- Sporun yaşam kalitesi ve stres üzerindeki etkileri konulu panel, kongre ve sempozyumlar düzenlenmelidir.
- Spor alanlarının yüz ölçümü artırılmalıdır.
- Üniversite öğrencilerinin spor faaliyetlerine katılımı artırıcı etkinlikler düzenlenmelidir.
- Bu çalışmada BESYO öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile Stres düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş olup bundan sonraki çalışmalar için farklı örneklemeler üzerinde araştırmalar yapılabilir.

6. KAYNAKÇA

Akal, D. Ç. (2005). *Evde yaşayan yaşlı bireylerin yaşam kalitesine etki eden etmenlerin değerlendirilmesi*. (yüksek lisans tezi). Cumhuriyet Üniversitesi. Sivas.

Akın, A. (2007). Toplumsal cinsiyet eşitsizliği ve sağlık. *Toplum Hekimliği Bülteni*, 26(2), 1-9.

Anuradha R., Dutta R., Raja J. D., Sivaprakasam P. ve Patil A. B. (2017). Stress and stressors among medical undergraduate students: a cross-sectional study in a private medical college in tamil nadu, *Indian Journal of Community Medicine: Official Publication Of Indian Association of Preventive & Social Medicine*; 42: 4, 222,

Arsan, N. (2007). *Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara

Arslantaş, D., Metintas, S., Ünsal, A., Kalyoncu, C. (2006). Eskişehir mahmudiye ilçesi yaşlılarında yaşam kalitesi, *Osmangazi Tıp Dergisi*, 28 (2), 81-89 Eskişehir.

Arun, Ö. ve Çakıroğlu, A. (2013). Quality of life in an ageing society: a comparative analysis of age cohorts in turkey. *Zeitschrift Für Gerontologie Und Geriatrie*, 46(8),734-739. Doi: 10.1007/S00391-013-0502-Z

Avcı K., Pala K. (2001). Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30 (2), 81-85.

Avcı, K. Pala, K. (2004). Uludağ üniversitesi tıp fakültesinde çalışan araştırma görevlisi ve uzman doktorların yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 30(2), 81-85.

Ayaz, S, Tezcan, S. ve Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 9(2), 26-34.

Aydiner, B, A. (2007). *Ailelerin yaşam kalitelerini etkileyen bazı objektif ve sübjektif göstergelerin incelenmesi*. (doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Aysal, N. (2014). *Stres algısı, başa çıkma, kişilik ve sağlık arasındaki ilişkilerin etkileşimsel stres ve başa çıkma modelinde incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Okan Üniversitesi. İstanbul.

Aytaç, S. (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. İstanbul: Labour Ministry-CASGEM.

Balcioğlu, İ. (2005). *Stres kavramı ve tarihsel gelişimi*. Medikal Açıdan Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi içinde, 09-12.

Baydur, H. (2010). *İş Sağlığı ve Yaşam Kalitesi*. İzmir. 3. Ulusal Sağlıkta Yaşam Kalitesi Kongre Kitapçığı, 82-84.

Bayrak, M. (2011). *Sporu bırakmış profesyonel futbolcuların depresyon düzeylerinin yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi*. (doktora tezi). On Dokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Bayrakçı, Y.V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Hacettepe Üniversitesi. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Bentler, P. M., ve Bonnet, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in, *The Analysis Of Covariance Structures. Psychological Bulletin*, 88, 588-606.

Blum Rw, Nelson Mr. (2004). The health of young people in a global context. *J Adolescent Healt*, 35: 402-418.

Bodenlos J. S., Wells' S. Y., Noonan M. ve Mayrsohn A. (2015). Facets of dispositional mindfulness and health among college students, *The Journal of Alternative And Complementary Medicine*; 21: 10, 645-652.

Bozdağ B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Bozdemir, H. (2006). *Karaciğer Transplantasyonu Uygulanan Hastalarda Yaşam Kalitesinin İncelenmesi*, (yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi. İzmir.

Bulgu, N., ve Funda, A., (2003). Spor ve toplumsallaşma. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*. Ankara.

Bulut, B. (2004). İlköğretim sınıf öğretmenlerinin iletişim becerilerine ilişkin algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2:443-452.

Cahir, N. ve Morris, R. D. (1991); The psychology student stress questionnaire, *Journal of Clinical Psychology*, May, Vol. 47, 3, 414 417.

Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların stres düzeylerini etkileyen faktörler ve iş sağlığı hemşiresinin stres ile baş etmede etkinliği*. (yüksek lisans tezi). Kocaeli Üniversitesi. Kocaeli.

Cılga, İ. (1994). *Gençlik ve yaşam niteliği*, Ankara: T.C. Başbakanlık Gençlik ve Spor Genel Müdürlüğü Basımevi.

Cihan, B. B., Bozdağ B., ve Var L. (2019). Examination of Physical Activity and Life Quality Levels of University Students İn Terms of Related Factors. *Journal of Education And Learning Vol. 8, No. 1; S 120-130 Doi : :10.5539/Jel.V8n1p120*

Clark D. (2000). Paraeducators in inclusive classrooms: *Their Own Perceptions. Remedial and Special Education*. 21, 171-181.

Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A Global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.

Çiğdem, K. (2016). *Sağlık çalışanlarının yaşam kalitesi*. (yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi. İstanbul.

Çokluk, Ö., Şekercioğlu, G. ve Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal bilimler için çok değişkenli istatistik: spss ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi.

Demirci, N., Engin, A. O., ve Yeni, E., (2013). Stres ve öğrenme arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 290- 300.

Duran, A., Extremera, N., Rey, L., ve Fernandezberrocal, P. F. Manuel Montalban FM. (2006). Predicting academic burnout and engagement in educational settings: assessing incremental validity of perceived emotional intelligence beyond perceived stress and general self-efficacy. *Psicothema*, 18, 158-164.

Erdal, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kaliteleri ve toplumsal katılım düzeylerine etkisi*. (yüksek lisans tezi). Samsun On Dokuz Mayıs Üniversitesi. Samsun.

Eriş, M. H. (2012). *Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Eser, E., Fidaner, H., Fidaner, C., Eser, S. Y., Elbi, H., ve Göker, E. (1999). Whoqol-100 ve whoqol-bref'in psikometrik özellikleri. *Psikiyatri Psikoloji Psikofarmakoloji Dergisi*, 7(2), 23-40.

Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi [The Adaptation Of The Perceived Stress Scale Into Turkish: A Reliability And Validity Analysis]. *New/Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.

Fidan D., Ünal B., Demiral Y. (2003). *Sağlığa ilişkin yaşam kalitesi kavramı ve ölçüm yöntemleri*. Sağlık ve Toplum;13,3-8.

Frank, L. D., Sallis, J. F., Saelens, B. E., Leary, L., Cain, K., Conway, T. L. ve Hess, P. M. (2010). "The Development of A Walkability Index: Application To The Neighborhood Quality of Life Study". *Br J Sports Med*, 44(1), 924-933. Doi:10.1136/Bjism.2009.058701

Gökgöz, H. (2013). *Stresin çalışanların performansı üzerine etkisi: öğretim elemanları üzerine bir çalışma*. (yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi. Trakya.

Güven, T. H. (2016). *Futbol hakemlerinin yaşam kalitesi düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya

Hair Jr, J. F., Anderson, R., Tatham, R., ve Black, W. (2014). Hult, Gtm; Ringle, Cm; Sarstedt, M. *A Primer On Partial Least Squares Structural Equation Modeling (Pls-Sem)*. Thousand Oaks, Ca: Sage Publications, Inc.

Hair Jr, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C., ve Sarstedt, M. (2016). *A Primer on partial least squares structural equation modeling (Pls-Sem)*. Sage Publications.

Hollar, D. (2003). A holistic theoretical model for examining welfare reform: quality of life, *Public Administration Review*, 63(1), 90-99.

Hooper, D., Coughlan, J. ve Mullen, M. R. (2008). structural equation modelling: guidelines for determining model fit. *Electronic Journal of Business Research Methods*, 6(1), 53–59.

Humphrey, R., Mccarthy, P., Popham Z. Charles G., Melanieg., ve Simon H. (1998). Stress and the contemporary student, *Higher Education Quarterly*, 52(2), 221-242.

İlaslan, Ö., (2001). *Orta öğretim öğrencilerinin bazı özlük niteliklerinin ve baskın ben durumlarının iletişim becerileriyle ilişkisi.* (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

İlhan, N., Batmaz, M., ve Akhan, L. U. (2010). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, 3(3).

İlhan, E. L. (2012). Examination on the healthy life style behaviors of the student-athletes in university teams in turkey. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 4(3), 1511-1522.

İnal, Ş., Tilki M., Çolak M., Ümitli S. (2003). Konya hayvancılık araştırma enstitüsündeki esmer ırk sığırların döl verimi özellikleri. *Vet. Bil. Dergisi*. 19, 5-10 Konya.

İskender, S.(2017). *Düzce üniversitesi araştırma hastanesinde çalışan araştırma görevlilerinde yaşam kalitesi, algılanan stres düzeyi ve etkileyen faktörlerin incelenmesi.* (tıpta uzmanlık tezi). Düzce Üniversitesi. Düzce.

Kalaycı, Ş. (2010). *Spss uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri.* (Beşinci Baskı.). Ankara: Asil Yayın Dağıtım.

Kale, U. (2018). *Tıp fakültesi ve beden eğitimi ve spor yüksekokulu 'ndaki öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyinin stresle başa çıkma yöntemlerine etkisinin değerlendirilmesi.* (yüksek lisans tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi. Van.

Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kelinske, B., Mayer, B. W., ve Chen, K. L., (2001). Perceived benefits from participation in sports: a gender study, *Women In Management Review*, 16, (2), 75-84.

Kocamaz, M. (2017). *Serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğretim elemanlarının stres düzeylerinin ve sosyodemografik özelliklerinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Necmettin Erbakan Üniversitesi. Konya.

Koçhan, K. (2014). *Madde kullanan ve kullanmayan erbaş/erlerin ebeveyne bağlanma, depresyon düzeyleri ve stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi. Tokat.

Koçoğlu, D. Ve Akın, B. (2009). Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi, *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 2(4), 145-154.

Korkut F. (1997). *Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi*. IV. Ulusal Eğitim Bilimleri, Kongresi Bildirileri. Anadolu Üniversitesi, 208-218, Eskişehir.

Koyuncu, S. C. Yavuzer, Y., Gündoğdu, R., (2015). A tipi kişilik puanları kontrol edilerek çalışanların stres kaynaklarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 40(179).

Köknel, Ö. (1989). *Genel ve klinik psikiyatri*. İstanbul: Nobel Tıp Kitapevi.

Kurt A. S., Tekin A., Koçak V., (2008). Zihinsel engelli çocuğa sahip anne babaların karşılaştıkları güçlükler. *Türkiye Klinikleri J Pediatr*, 17,158-163

Lazarus, R. S., ve Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*, New York: Springer, 40(7), 770-779.

Motl, R. W., ve Mcauley, E., (2010). Validity, invariance and responsiveness of a self-report measure of functional limitations and disability in multiple sclerosis, *Disability and Rehabilitation*, 32(15), 1260-1271.

Mould J. D. (2003). Stress manifestation in high school students: an australian sample, *Psychology In the Schools*, 40(4), 391-402.

Ng, S. H., Kam, P. K. ve Pong, R. W. (2005). People living in ageing buildings: their quality of life and sense of belonging. *Journal of Environmental Psychology*, 25, S. 347-360. Doi:10.1016/J.Jenvp.2005.08.005

Organization H.W. (1948). WHO, Constitution

Örücü, M. Ç. ve Demir, A. (2009). Psychometric evaluation of perceived stress scale for turkish university students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 103-109.

Özbekçi, F. (1989). *Farklı spor dallarında yaşanan müsabaka stres düzeylerinin araştırılması*. (doktora tezi). İstanbul Üniversitesi. İstanbul.

Özer, D. ve Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Ankara: Fiziksel aktivite bilgi serisi.: Klasmat Matbaacılık.

Palaz, T., Kılcan, B., Akbaba, B., ve Çepni, O. (2015). Sosyal bilgiler dersinde verilen performans görevlerinin muhatapları tarafından değerlendirilmesi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (5), 248-264.

Park, J. K. (2000). Coping strategies used by korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 63-80. 74.

Parra, D. C., Gomez, L. F., Sarmiento, O. L., Buchner, D., Brownson, R., Schimd, T., Gomez, V. ve Lobelo, F. (2010). Perceived and objective neighborhood environment attributes and health related quality of life among the elderly in bogota, *Colombia Social Science, Medicine*, 70, 1070-1076. Doi:10.1016/J.Socscimed.2009.12.024

Rejeski, W. J., ve Mihalko, S. L. (2001). Physical activity and quality of life in older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 56 (Suppl 2), 23-35.

Sabuncuoğlu, Z ve Tüz, M. (1998). *Örgütsel psikoloji*. Bursa: Alfa Yayınları.

Sağlam, Y. (2015). *Öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesi düzeylerinin karşılaştırılması (Bitlis İli Örneği)*. (yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi. Niğde.

Sahranç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli*. (doktora tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Sarı, H.(2005). *Nilüfer halk sağlığı eğitim ve araştırma bölgesinde yaşayan 15 yaş ve üstü kadınların statüsü, yaşam kalitesi ve toplumsal cinsiyet rolleri ile ilgili görüşleri*. (uzmanlık tezi). Uludağ Üniversitesi. Bursa.

Savcı, B. A. (2006). *Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler*. (yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi. Erzurum.

Savcı, M., ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 44-56.

Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S. D. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annu Rev Clin Psychol*, 1: 607-28

Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L., ve Mcleod, T. C. V. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19(3), 237-248.

Sönmez V., ve Alacapınar G. F. (2013). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. (Birinci Baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.

Şanlı, S. (2006). *Adana ilinde çalışan polislerin iş doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi. Adana.

Şenel, G. B. (2013). *Alkol sorunu yaşayan ve yaşamayan bireylerin suçluluk utanç duyguları, stresle başa çıkma tarzları iç dış kontrol odağı açısından karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

Şimşek, Ö. F. (2007). *Yapısal eşitlik modellemesine giriş: temel ilkeler ve lisrel uygulamaları*. Ankara: Ekinoks, 315-337.

Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). Using multivariate statistics (6. Baskı). United States: Pearson Education. Thode, 2002.

Tekkanat Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. (yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi. Denizli.

Tengilimoğlu D. (2011). *Sağlık işletmeleri yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Tepeköylü, Ö., Soytürk, M, ve Çamlıyer, H. (2009). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin iletişim becerisi algılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*,7, 115-124

Tessier, S., Vuillemin A., Bertrais, S., Boini, S., Bihan, E. L., Oppert, J. M., Hercberg, S., Guillemin, F., Briançon, S. (2007). Association between leisuretime physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*.

Tiryaki, İ. (2007). The role of auxin-signaling gene axr1 in salt stress and jasmonic acid inducible gene expression in arabidopsis thaliana. *Journal of Molecular Cell Biology*, 6, 189-195.

Toker, T., Tiryaki, A., Özçürümez, G. ve İskender, B. (2011). Madde kullananlarda çocukluk örselenme yaşantılarının, madde kullanma eğilimi, benlik saygısı ve başa çıkma tutumları ile ilişkisi. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 83-92.

Torun, A. (1996). *Stres ve tükenmişlik. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*. Editör: Suna Tevrüz. Ankara: Türk Psikologlar Derneği,

Tucker, L. R., Lewis, C. (1973). A Reliability coefficient for maximum likelihood factor analysis. *Psychometrika*, 38(1), 1-10.

Uğur, M., Balcıoğlu, İ., Şentürk, H., Yavuz, R., Demir, T., Tosun, M., & Yurdakoş, E. (2005). *Medikal açıdan stres ve çareleri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Yayınları.

Vatan İ., Ocakoğlu H., ve İrgil E. (2009). *Uhudağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Öğrencilerinde Sigara İçme Durumunun Değerlendirilmesi*, Taf Preventive Medicine Bulletin,

Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg S., Guillemin, F. ve Briancon, S., (2005). Leisure time physical activity and health related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562– 569.

Who (2005). Addressing Violence Against Women And Achieving The Millenium Development Goals. [Http://Www.Who.Int/Gender/Documents/Mdgs&Vawsept05.Pdf](http://www.who.int/Gender/Documents/Mdgs&Vawsept05.Pdf) (Erişim Tarihi: 13.10.2018).

Whoqol, G. (1998). Development of the world health organization whoqol-bref quality of life assessment. *Psychological Medicine*, 28, 551–558

Yazıcı, F. (2007). Genç yetişkinlerde sigara içme stres ve başa çıkma becerileri, *Kriz Dergisi*, 15/1: 21.

Yorulmaz, F. (2007). *Edirne merkezindeki orta dereceli okul öğrencilerinde kaygı düzeyleri ve bazı sosyoekonomik determinantları*. (yüksek lisans tezi). Trakya Üniversitesi. Edirne.

Zorba, E. (2004). *Yaşam boyu spor*. İstanbul: Marmara Yayınevi.

Zorba, E. (2009). *Herkes için yaşam boyu spor türkiye*. Ankara: HİS Yayınları.

Zorba, E. (2010). *Yaşam Kalitesi ve Bedensel Aktivite*. 10th International Sports Sciences Congress, 82–85, Bolu.

7. EKLER

Değerli Katılımcı;

Yapmış olduğumuz bu araştırma “ Üniversite Öğrencilerinin yaşam kaliteleri ile stres düzeyleri arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bir Yüksek Lisans Tez çalışmasıdır. Soruların doğru veya yanlış cevabı yoktur. Kendinize en uygun bölümü işaretlemeniz araştırmanın bilimsel sonuçlarını yansıtması açısından son derece önemlidir.

Ankete katılımınız için teşekkür ederim. Saygılarımla.

- 1- Cinsiyetiniz: Kadın() Erke()
- 2-Üniversite
- 3- Bölüm:
- 4- Sınıf:
- 5- Boy:
- 6- Kilo:
- 7- Sigara Kullanıyorum: Evet () Hayır ()
- 8- Alkol Kullanıyorum: Evet () Hayır ()
- 9- İkamet: Ev () Yurt ()
- 10- Ailenizin aylık toplam geliri ne kadardır?
- 500-1500 tı (1) 1501-2500tl (2) 2501-3500tl (3)
- 3501-4500tl (4) 4501 tı ve üzeri (5)
- 11- Branş: Takım Sporı () Bireysel Spor ()

ASÖ -10

Size en uygun ifadeyi “X” şeklinde işaretleyiniz.

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Ara Sıra	Sık	Çok Sık
1. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, yaşadığınız beklenmedik bir olay sebebiyle kendinizi mutsuz hissettiniz?	1	2	3	4	5
2.Sonbir ay içinde hangi sıklıkla, Yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	1	2	3	4	5
3. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi sinirli ve “stresli” Hissettiniz?	1	2	3	4	5
4. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, insansal problemlerinize başa çıkmakta kendinize güven duydunuz?	1	2	3	4	5
5. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, her şeyin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?	1	2	3	4	5
6. Son bir ay içinde, hangi sıklıkla yapmanız gerekenlerle başa çıkamayacağınızı hissettiniz?	1	2	3	4	5
7. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, Yaşamınızdaki size rahatsız eden olayları kontrol edebildiniz?	1	2	3	4	5
8. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kendinizi her şeyin üstünde önemli hissettiniz?	1	2	3	4	5
9. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, kontrolünüz dışında Gerçekleşen olaylar size öfkelenirdi?	1	2	3	4	5
10. Son bir ay içinde hangi sıklıkla, zorlukların üst üste gelip biriktiğini ve bunlarla baş edemeyeceğinizi hissettiniz?	1	2	3	4	5

Yaşam Kalite Anketi Size en uygun ifadeyi “X” şeklinde işaretleyiniz.

1.Yaşam kalitenizi nasıl buluyorsunuz?	Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
--	----------	------------	-----------------	-------------	---------

	1	2	3	4	5
2. Sağlığınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, nede değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
	1	2	3	4	5
<i>Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne kadar yaşadığınızı belirlemeye yöneliktir.</i>	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
3. Ağrılarınızın yapmanız gerekenleri ne kadar engellediğini düşünüyorsunuz?	5	4	3	2	1
4. Günlük uğraşlarınızı yürütebilmek için herhangi bir tıbbi tedaviye ne kadar ihtiyaç duyuyorsunuz?	5	4	3	2	1
5. Yaşamaktan ne kadar keyif alırsınız?	1	2	3	4	5
6. Yaşamınızı ne ölçüde anlamlı buluyorsunuz?	5	4	3	2	1
7. Dikkatinizi toplamada ne kadar başarılısınız?	1	2	3	4	5
8. Günlük yaşamınızda kendinizi ne kadar güvende buluyorsunuz?	1	2	3	4	5
9. Fiziksel çevreniz ne ölçüde sağlıklıdır?	1	2	3	4	5
<i>Aşağıdaki sorular son iki hafta içinde kimi şeyleri ne ölçüde tam olarak yaşadığınızı ya da yapabildiğinizi belirlemeye yöneliktir.</i>	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Tamamen
10. Günlük yaşamı sürdürmek için yeterli gücümüz kuvvetiniz var mı?	1	2	3	4	5
11. Bedensel görünüşünüzü kabullenir misiniz?	1	2	3	4	5
12. İhtiyaçlarınızı karşılamaya yeterli paramız var mı?	1	2	3	4	5
13. Günlük yaşamınızda size gerekli bilgi ve haberlere ne ölçüde ulaşabiliyorsunuz?	1	2	3	4	5
14. Boş zamanları değerlendirme uğraşları için ne ölçüde fırsatınız olur?	1	2	3	4	5
15. Bedensel hareketlilik (etrafta dolaşabilme, bir yerlere gidebilme) becereniz nasıldır?	Çok kötü	Biraz kötü	Ne iyi, ne kötü	Oldukça iyi	Çok iyi
	1	2	3	4	5
	Hiç hoşnut değil	Çok az hoşnut	Ne hoşnut, nede değil	Epeyce hoşnut	Çok hoşnut
16. Uykunuzdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
17. Günlük uğraşlarınızı yürütebilme becerenizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
18. İş görme kapasitenizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
19. Kendinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
20. Aileniz dışındaki kişilerle ilişkilerinizden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
21. Cinsel yaşamınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
22. Arkadaşlarınızın desteğinden ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
23. Yaşadığınız evin koşullarından ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
24. Sağlık hizmetlerine ulaşma koşullarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
25. Ulaşım olanaklarınızdan ne kadar hoşnutsunuz?	1	2	3	4	5
<i>Aşağıdaki soru son iki hafta içinde bazı şeyleri ne sıklıkta hissettiğiniz ya da yaşadığınız ilişkindir?</i>	Hiçbir zaman	Nadiren	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
26. Ne sıklıkta hüznün, ümitsizlik, bunaltı, çökkünlük gibi olumsuz duygulara kapılırsınız?	1	2	3	4	5
27. Yaşamınızda size yakın kişilerle (eş, iş arkadaşı, akraba) ilişkilerinizde baskı ve kontrolle ilgili zorluklarınız ne ölçüdedir?	Hiç	Çok az	Orta derecede	Çokça	Aşırı derecede
	1	2	3	4	5

8. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Mustafa KOÇAK

Uyruğu : T.C.

Doğum Yeri Ve Tarihi : Kırşehir 26.07.1982

Medeni Durumu : Evli

E-mail : mustafakocak40@hotmail.com

Eğitimi : Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü

İş Deneyim : 2007 yılından bu zamana kadar Milli Eğitim Bakanlığında Erzurum, Çankırı, Sivas ve Kırşehir illerinde Beden Eğitimi Öğretmeni olarak görev almaktayım.