



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

**AKTİF SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BEDEN EĞİTİMİ  
ÖĞRENCİLERİNİN STRES VE MUTLULUK  
DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ**

**Yüksek Lisans Tezi**

**Neşe MUMCU**

**Çorum 2019**

**AKTİF SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BEDEN EĞİTİMİ  
ÖĞRENCİLERİNİN STRES VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN  
BELİRLENMESİ**

**Neşe MUMCU**

**Sağlık Bilimleri Enstitüsü  
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Yüksek Lisans Tezi**

**TEZ DANIŞMANI  
Dr. Öğr. Üyesi Sema CAN**

**Çorum 2019**

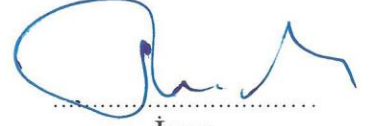
## KABUL VE ONAY

HİTÜ, Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün 170330013 numaralı Yüksek Lisans Öğrencisi Neşe MUMCU, ilgili yönetmeliklerin belirlediği gerekli tüm şartları yerine getirdikten sonra hazırladığı "AKTİF SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRENCİLERİNİN STRES VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ" başlıklı tezini aşağıda imzaları olan jüri önünde başarı ile sunmuştur.

Savunma Tarihi : 22 Temmuz 2019

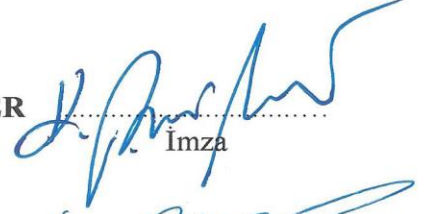
Tez Danışmanı:

**Dr. Öğr. Üyesi Sema CAN**  
Hitit Üniversitesi

  
.....  
İmza

Jüri  
Üyeleri:

**Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER**  
Hitit Üniversitesi

  
.....  
İmza

Jüri  
Üyeleri:

**Dr. Öğr. Üyesi Ömer ZAMBAK**  
Gümüşhane Üniversitesi

  
.....  
İmza

  
.....  
İmza  
**Doç. Dr. Erkan DEMİRKAN**  
Enstitü Müdürü

## ETİK BEYANNAMESİ

Yüksek Lisans tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı tez; bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yazılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir. Tezde yer alan deneysel çalışma/araştırma tarafımdan yapılmış olup, tüm cümleler, yorumlar bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususların doğruluğunu beyan ederim.

22 Temmuz 2019

Neşe MUMCU

İmza

## ÖN SÖZ

Tezin her aşamasında bana rehberlik eden, desteğini hiç esirgemeyen tez danışmanım Sayın Dr. Öğr. Üyesi Sema CAN'a,

Dr. Öğr. Üyesi Abdulkerim ÇEVİKER ve tez çalışmam için gerekli izinleri veren Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekan'ına ve tezin her aşamasında destek veren eşime, çalışmaya gönüllü olarak katılan tüm öğrenci arkadaşlara ve emeği geçen herkese teşekkürlerimi sunarım.

22 Temmuz 2019  
Neşe MUMCU

## İÇİNDEKİLER

### Sayfa

<b>KABUL VE ONAY</b> .....	<b>iii</b>
<b>ETİK BEYANNAMESİ</b> .....	<b>iv</b>
<b>ÖN SÖZ</b> .....	<b>v</b>
<b>İÇİNDEKİLER</b> .....	<b>vi</b>
<b>KISALTMALAR VE SEMBOLLER</b> .....	<b>viii</b>
<b>ÇİZELGELER LİSTESİ</b> .....	<b>ix</b>
<b>ŞEKİLLER LİSTESİ</b> .....	<b>xi</b>
<b>ÖZET</b> .....	<b>xii</b>
<b>SUMMARY</b> .....	<b>xiii</b>
<b>1. GİRİŞ</b> .....	<b>1</b>
1.1 Araştırmanın Amacı .....	3
1.2 Problemler .....	3
1.3 Hipotezler .....	3
1.4 Sınırlılıklar .....	4
1.5 Sayıtlar .....	4
<b>2. GENEL BİLGİLER</b> .....	<b>5</b>
2.1 Spor ve Kavramı.....	5
2.1.1 Sporun temel amaçları ve fonksiyonları .....	7
2.1.2 Spora katılımı etkileyen faktörler .....	8
2.1.3 Sporun sağlığa etkileri .....	9
2.1.4 Sporun sosyal etkileri.....	11
2.1.5 Sporun psikolojik etkileri.....	12
2.2 Mutluluk ve Kavramı .....	13
2.2.1 Mutluluğu etkileyen faktörler .....	15
2.2.2 Mutluluk ve spor ile ilişkisi .....	15
2.3 Stres ve Kavramı .....	16
2.3.1 Stres aşamaları .....	18
2.3.2 Stres kaynakları.....	19
2.3.3 Stres belirtileri .....	20
2.3.4 Stres türleri.....	22
2.3.5 Algılanan stres.....	22
2.3.6 Stresin sağlığa etkileri.....	23
2.3.7 Stresle başa çıkma yöntemleri .....	24
<b>3. MATERYAL VE YÖNTEM</b> .....	<b>26</b>
3.1 Araştırma Grubu.....	26
3.2 Veri Toplama Araçları .....	26
3.2.1 Kişisel bilgi formu .....	26
3.2.2 Algılanan stres ölçeği.....	26
3.2.3 Mutluluk ölçeği .....	27

3.3 Verilerin Analizi.....	27
<b>4. BULGULAR.....</b>	<b>28</b>
<b>5. TARTIŞMA.....</b>	<b>46</b>
<b>6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....</b>	<b>54</b>
6.1 Sonuçlar.....	54
6.2 Öneriler.....	55
<b>KAYNAKLAR.....</b>	<b>57</b>
<b>EKLER.....</b>	<b>64</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ.....</b>	<b>68</b>



## **KISALTMALAR VE SEMBOLLER**

<b>ASÖ</b>	: Algılanan Stres Ölçeği
<b>cm</b>	: Santimetre
<b>DSÖ</b>	: Dünya Sağlık Örgütü
<b>f</b>	: Frekans
<b>kg</b>	: Kilogram
<b>Min</b>	: Minimum
<b>Max</b>	: Maksimum
<b>Ort</b>	: Ortalama
<b>p</b>	: İstatiksel hata miktarı
<b>PTSD</b>	: Post-Traumatic Stress Disorder
<b>r</b>	: Korelasyon katsayısı
<b>SS</b>	: Standart Sapma
<b>VKI</b>	: Vücut Kütle İndeksi
<b>%</b>	: Yüzde



## ÇİZELGELER LİSTESİ

### Sayfa

<b>Çizelge 2.1:</b> Mutluluğun Dört Niteliği .....	14
<b>Çizelge 4.1:</b> Öğrencilerin Demografik Bilgileri .....	28
<b>Çizelge 4.2:</b> Öğrencilerin Sportif Aktivitelere Katılım Durumları .....	29
<b>Çizelge 4.3:</b> Aktif Spor Yapma Durumu ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki .....	30
<b>Çizelge 4.4:</b> Aktif Spor Yapma Durumu ile Tanımlayıcı Değişkenlerin Karşılaştırılmaları .....	31
<b>Çizelge 4.5:</b> Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Algılanan Stres ve Mutluluk Puan Ortancaları Arasındaki Karşılaştırmalar.....	32
<b>Çizelge 4.6:</b> Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.....	33
<b>Çizelge 4.7:</b> Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırmaları.....	34
<b>Çizelge 4.8:</b> Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Konaklama Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırmaları.....	35
<b>Çizelge 4.9:</b> Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanları Arasındaki Karşılaştırmalar.....	36
<b>Çizelge 4.10:</b> Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanları Arasındaki Karşılaştırmalar.....	37
<b>Çizelge 4.11:</b> Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Mutluluk Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.....	37
<b>Çizelge 4.12:</b> Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırmaları.....	38
<b>Çizelge 4.13:</b> Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Mutluluk Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.....	38
<b>Çizelge 4.14:</b> Aktif Spor Yapan Öğrencilerin; Genel Sağlık Durumuna Göre Mutluluk Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırmaları.....	39
<b>Çizelge 4.15:</b> Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin, Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.....	40
<b>Çizelge 4.16:</b> Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Algılanan Stres Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.....	41
<b>Çizelge 4.17:</b> Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Genel Sağlık Algısına Göre Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırmaları.....	42
<b>Çizelge 4.18:</b> Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Mutluluk Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.....	42
<b>Çizelge 4.19:</b> Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Mutluluk Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.....	43
<b>Çizelge 4.20:</b> Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Genel Sağlık Algısına Göre Mutluluk Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırmaları.....	43
<b>Çizelge 4.21:</b> Algılanan Stres Ölçeği Puanları ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki.....	44

<b>Çizelge 4.22:</b> Mutluluk Ölçeği Puanı ile Algılanan Stres Ölçeği Toplam, Yetersiz Öz-Yeterlik Algısı ve Stres/Rahatsızlık Algısı Puanları Arasındaki İlişki.....	<b>45</b>
---	-----------



## ŞEKİLLER LİSTESİ

Sayfa

**Şekil 2.1:** Stresin Aşamaları ..... 18



# AKTİF SPOR YAPAN VE YAPMAYAN BEDEN EĞİTİMİ ÖĞRENCİLERİNİN STRES VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN BELİRLENMESİ

## ÖZET

MUMCU, Neşe. Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi), Çorum, 2019.

Bu çalışmada aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Çorum İli'nde faaliyet gösteren Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 515 (n=339 erkek; n=176 kadın) öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin mutluluk düzeylerinin belirlenmesi amacı ile Demir (2017) tarafından geliştirilen "Mutluluk Ölçeği", algıladıkları stres düzeyini belirlemek için Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan "Algılanan Stres Ölçeği" (ASÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, ortalama, standart sapma, medyan, kategorik değişkenler ise sayı ve yüzde olarak verildi. Sayısal değişkenlerin normallik testi Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmıştır. Sayısal değişkenlerin normal dağılım göstermediği bağımsız grup karşılaştırmasında Kruskal Wallis H testi ve Mann Whitney U testi, sayısal değişkenler arasındaki ilişki değerlendirilmesinde; Spearman Rho korelasyon katsayısı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak değerlendirilmiştir. Aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin aktif olarak spor yapmayan öğrencilere göre, cinsiyet, vücut ağırlığı, vücut kütle indeksi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Aktif spor yapanların algılanan stres puan ortancalarının daha düşük olduğu ( $p<0,05$ ), mutluluk puan ortancaları arasında ise anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ). Algılanan toplam stres puanı ile mutluluk puanı arasında ise negatif korelasyon bulunmuştur ( $r= -0,287$ ;  $p<0,001$ ). Aktif spor yapma durumundan bağımsız olarak öğrencilerin genel sağlık algısı düzeylerinin mutluluk ve stres puanları üzerinde etkisinin olduğu belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Araştırmanın sonucunda; aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları, aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek olduğu tespit edilirken mutluluk düzeyleri arasında ise bir fark olmadığı belirlenmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Mutluluk, Spor, Stres.

## **DETERMINATION OF STRESS AND HAPPINESS LEVELS OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS WITH AND WITHOUT ACTIVE SPORTS**

### **SUMMARY**

MUMCU, Neşe. Determination of Stress and Happiness Levels of Physical Education Students With and Without Active Sports (Master Thesis), Çorum, 2019.

In this study, the aim was to determination of stress and happiness levels of physical education students with and without active sports. In the study participated a total of 515 (men n=339; women n=176) volunteer students from Hitit University Faculty of Sport Sciences in Çorum. ‘‘Happiness Scale’’ developed by Demir (2017) and for determining the level of perceived stress of person ‘‘Perceived Stress Scale’’ (PSS) adapted to Turkish by Eskin, Harlak, Demirkıran and Dereboy (2013) were used. Descriptive statistics, mean, standard deviation, median and categorical variables were given as numbers and percentages. Normality test of numerical variables were performed by Kolmogorov-Smirnov test. Kruskal Wallis H test and Mann Whitney U test in independent group comparison where numerical variables do not show normal distribution, in evaluating the relationship between numerical variables; Spearman Rho correlation coefficient were used. Significance level was evaluated as 0.05 in statistical analysis. According to the students who actively take part in sports and who do not actively take in sports, statistically significant difference was found between gender, body weight and body mass index ( $p<0.05$ ). Perceived stress score median of active sports participants was lower ( $p<0.05$ ), there was no significant difference between happiness score median ( $p>0.05$ ). A negative correlation was found between perceived total stress score and happiness score ( $r= -0.287$ ;  $p<0.001$ ). It was determined that students' general health perception levels had an effect on happiness and stress scores regardless of taking part actively in sports ( $p<0.05$ ). As a result of the research; it was found that there was no difference between happiness levels but the PSS total, inadequate self-efficacy and stress/discomfort perception score averages of students who do not actively play sports were statistically higher than those who play sports.

**Key Words:** Happiness, Physical activity, Sport, Stress.

## 1. GİRİŞ

Mutluluk insanlık tarihinin başladığı günden bu yana sürekli arzulan bir durumdur. Mutluluk, genel olarak insan yaşamının en temel amacıdır ve yaşayan tüm bireyler sürekli mutlu olmak istemektedir. İnsanlar, bireysel olarak mutluluğa sahip olma çabası içerisinde oldukları gibi toplumlarında mutluluğu elde etmeye yönelik arayışları olduğu görülmektedir (Selim, 2008). Mutluluk kavramı yaşamın tüm alanlarına etki eden yapısından dolayı araştırmacıların uzun zamandır ilgisini çekmektedir. Mutlu olan insanların mutsuz olanlara göre hayattaki olayları çeşitli açılardan ele alabildiklerini, farklı reaksiyonlar gösterdikleri belirtilmiştir (Acaboğa, 2007). Yapılan çalışmalarda bireylerin mutlu olma halinin birçok olumlu etkisinin bulunduğu, psikolojik rahatsızlıkların önlenmesinde, fiziksel sağlıkta, hastalıkların önlenmesinde pozitif yararlarının bulunduğu ve bireylerin yaşam doyumu, kişiler arasındaki olumlu ilişki kurma ve iş yaşamında başarılı olma gibi değişkenler ile de ilişkili olduğu bilinmektedir (Lu, 1995; Lyubomirsky, King ve Diener, 2005). Bireyin mutlu olma hali evrimsel bakış açısı ile incelediğinde, mutluluk kavramı, bireyi yaşamı keşfetmeye güdüleme ve stresli yaşam olayları ile baş etmede, olaylara uyum sağlamaya yönelik bir işlevinin olduğu vurgulanmaktadır (Yıldıran, 1991).

Stres olgusu ile birçok bilim dalı uzun yıllardır ilgilenmektedir. Özellikle, psikoloji, nöroloji, fizyoloji, sosyoloji, antropoloji, biyokimya, endokrinoloji ve immünoloji gibi birçok bilim alanı stres olgusu ile ilgili çalışmalar yürütmektedir. Stres çalışmalarının genel olarak, stresin elektro-fizyolojik, nöro-kimyasal, endokrin ve immünolojik etkileri gibi psiko-biyolojik sonuçlara odaklanmaktadır. Stresin bir sonucu olarak performans, bilişsel işleyiş, duygusal yaşam ve sosyal işleyiş gibi stresli yaşam olayıyla başa çıkma ve stresin etkilerini azaltmak için yapılan terapötik ve önleyici müdahaleler gibi psikolojik ve sosyal olgular da çok dikkat toplamaktadır (Steinberg ve Ritzmann, 1990). Stres, kişinin kısa veya uzun zamanlı olarak uyumunu bozan bir durumdur. İç ve dış kaynaklı etkenler beyin korteksini, limbik sistemi, talamusu, hipotalamusu, hipofizi, otonom sistemini, glandula suprarenalisi etkilemektedir (Balcıoğlu ve Savrun, 2001). Stres, algılandığı biçimiyle, organizmayı etkileyen herhangi bir şey karşısında organizmanın bedensel ve ruhsal sınırlarının

zorlanması ve tehdit edilmesiyle ortaya çıkan bir durumdur (Yıldıran, 1991). Bu zorlanmalardan dolayı oluşan olumsuz duygu durumların başında anksiyete ve depresyon gelmektedir (Kocabaşoğlu, 2006). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından yapılan araştırmaya göre, dünya nüfusunun %3,6'sı anksiyete bozukluğu yaşadığı belirtilmektedir. Araştırmaya göre, anksiyete bozukluğunun görülme oranı kadınlarda %4,6 erkeklerde ise %2,6'dır. Anksiyete bozukluğunun en yoğun görüldüğü dönem, kadınlarda 40-44, erkeklerde ise 15-19 yaş aralığıdır. DSÖ'nün 2017 yılında Dünya Sağlık Günü ana teması olan "depresyon" konusunda yayınladığı rapora göre; Dünya'da 322 milyon kişi depresyon sorunu yaşamakta ve son 10 yılda yüzde 18 artan bu sayı, dünya nüfusunun %4,4'ünü oluşturmaktadır. Raporda, Türkiye nüfusunun %4,4'ü, yani 3 milyon 260 bin 677 kişinin depresyon sorunu yaşamakta olduğu belirtilmiştir (DSÖ, 2017). Depresyon, anksiyete ve duygu durum bozukluklarına neden olan stresin bireylerin yaşam kalitesini olumsuz etkilediği bilinmektedir. Bunun yanında hareketsiz yaşam, tüm dünyada giderek artan bir boyuta ulaşmıştır. Hareketsiz yaşamın neden olduğu bedensel, ruhsal hastalık ve sorunların kaygı verici düzeylerde olduğu otoriteler tarafından kabul edilmektedir (Zorba, 2014, s. 70). Egzersiz ve fiziksel aktivite vücutta biyokimyasal değişikliğe neden olarak fiziksel ve psikolojik stresle baş etmede çok önemli bir rol oynamaktadır (U.S. Department of Health, 2004). Egzersiz ve fiziksel aktivite kronik stresin getirdiği olumsuz duygu durumunu ortadan kaldırmaya yardımcı olmaktadır (Can, 2019; Morgan, 1997). Fiziksel aktivitenin, stres, yorgunluk, uyku ve sağlıklı olma durumlarını olumlu bir şekilde etkilediği bildirilmiştir (U.S. Department of Health, 2004). Avrupa Birliği'ne bağlı 15 ülkede gerçekleştirilen 15 yaş ve üstünde 16 230 katılımcının öz bildirim yoluyla değerlendirildiği bir çalışmada, sporun ruh sağlığını olumlu etkilediği ve bu etkinin yapılan sporun süresi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Abu-Omar ve diğ., 2004). Bireylerin yaşam sürelerinin uzun olmasında, aktif yaşam tarzının, iyi olma hali üzerinde etkili olduğu bilinmektedir (Khazae-pool, Sadeghi, Majlessi, Rahimi ve Foroushani, 2015).

Günümüz yaşantısı ile birlikte ortaya çıkan stres kaynaklı sorunlar artmaktadır. Stres kaynaklarının çoğalması sonucunda bireylerin mutluluk düzeyleri ve yaşam kaliteleri olumsuz etkilenmektedir. Birçok faktörü etkileyen stres kaynaklı sorunların giderilmesinde sporun olumlu yönde etkilerinin bulunduğu bilinmektedir.

## 1.1 Araştırmanın Amacı

Beden eğitim bölümlerinde okuyan öğrenciler arasında aktif spor yaşamlarına devam eden öğrenciler ile aktif spor yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasındaki farkın belirlenmesi ve bazı değişkenlere göre incelenmesidir.

## 1.2 Problemler

- Cinsiyete göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Sınıf düzeyine göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Konaklama duruma göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Eğitim gördüğü bölüme göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Genel sağlık algısı durumuna göre spor yapan ve yapmayan öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark var mıdır?
- Aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

## 1.3 Hipotezler

- H0: Cinsiyete göre aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- H1: Cinsiyete göre aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark vardır.
- H0: Sınıf düzeyine göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- H1: Sınıf düzeyine göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark vardır.
- H0: Konaklama duruma göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- H1: Konaklama duruma göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark vardır.



- H0: Eğitim gördüğü bölüme göre aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- H1: Eğitim gördüğü bölüme göre aktif spor yapan ve yapmayan beden eğitimi öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark vardır.
- H0: Genel sağlık algısına göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark yoktur.
- H1: Genel sağlık algısına göre aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeyleri arasında fark vardır.
- H0: Aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki yoktur.
- H1: Aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres ve mutluluk düzeyleri arasında ilişki vardır.

#### **1.4 Sınırlılıklar**

- Araştırma grubu Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

#### **1.5 Sayıtlar**

- Ölçme araçlarının stres ve mutluluk düzeyini ölçtükleri,
- Katılımcıların ölçme araçlarındaki sorulara doğru yanıtlar verdiği,
- Hesaplanacak örneklem büyüklüğünün evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1 Spor ve Kavramı

Spor kelimesi sözlük anlamı olarak; Latince “oyalanma, birbirinden ayırmak, uzaklaşmak” anlamında kullanılan “delport” ve “disport” kelimelerinin zaman içerisinde sport kelimesine dönüşmesi sonucunda ortaya çıkmıştır (Balcıoğlu, 2003, s. 26). Spor kelimesi temel anlamı dışında kavramsal olarak farklı tanımlar içermektedir. Spor kavramı Luschan’a göre kişilerin topluma uyum sağlamasını ve bireylerin ruhsal ve bedensel sağlığının korunmasını güvence altına almaktadır (Hünük ve Demirhan, 2003).

Spor, yaşamın bir parçası olarak gerçek ve sosyal hayatın doğallığı ile ilişkilidir ve spor amacı kendisinde olan bir eylem olarak tanımlanmaktadır. Sosyal hayatın temelinde duygular ve coğrafyanın dünyası bulunmaktadır. Gün geçtikçe sporun toplum yaşamında daha çok yer bulması sonucunda spor bilimi büyük bir ilerleme göstermiştir.

Spor kendi içinde farklı alanlara ayrılmakta ve bu alanlara göre de farklı biçimlerde tanımlanmaktadır. Bu tanımlardan bazıları; spor, ekonomi, sosyal ve kültürel kalkınmanın ana elemanları olan bireylerin, fizyolojik ve psikolojik özelliklerin gelişimi, karakter özelliklerinin gelişimini sağlayan bireye bilgi, beceri ve yetenek kazandırarak topluma uyumunu kolaylaştırmaktadır. Diğer bir tanımda ise kişiler, toplumlar ve uluslararası dayanışmayı, kurallı olarak rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışma ve yarışmada üstün gelme faaliyetleri olarak belirtilmektedir (Ünsal ve Ramazanoğlu, 2013).

İnsanlığın var oluşundan itibaren, zihinsel ve psikolojik unsurlarıyla birlikte insan bedeninde farklı amaçlar için eğitilebileceği, geliştirilebileceği düşüncesi karşımıza çıkmaktadır. Yaşamın temel bir fonksiyonu olan hareket etme aynı zamanda beden eğitiminin de başlıca amacıdır. Spor daha önceden de belirtildiği gibi kronolojik olarak insanlığın var oluşu ile beraber ortaya çıkmıştır. Savaşların beden gücüne dayandığı çağlarda spor, savaşlara hazırlık amacı ile gerçekleştirilen bir faaliyet olarak görülmekte idi. Bu nedenle sporun tarihî perspektiften faydalanılarak

yapılan tanımlarında spor, yarışma ve rekabet üzerine kurulmuş, savaşçı güçleri olgunlaştıran disiplinli bir kolektif oyun tarzı olarak belirtilmektedir (Yazıcı, 2014).

Toplumdaki gelişmeler ile birlikte insan yaşamındaki konforun artmasına karşın yaşamın doğal hareketleri azalmaktadır. Sonuç olarak yaşanan hareket eksikliğinin telefi edilmesi amacıyla sportif faaliyetlere katılımı bir yaşam kültürü olarak gerçekleştirmektedirler (Üstündağ, Devecioğlu ve Akarsu, 2011).

İnsanların sportif faaliyetleri katılımı ile birlikte;

- Toplumunu tanıma,
- Kurallara uyma,
- Gelenek ve görenekleri,
- Başkalarına saygı gösterme,
- Başarı ve başarısızlığı kabullenme,
- Kendine güven duygusunun gelişmesi,
- Sevinç ve üzüntü gibi özellikler,
- Bireyde kendisini bir gruba ait hissetme duygusu gelişme göstermiştir (Üstündağ ve diğ., 2011).

Bireydeki bu aidiyet duygusu, sosyal bir varlık olan insanın sosyalleşme sürecinde önemli değerlerden birisi olarak kabul edilmektedir. Bireyin bir aileye, millete, kulübe, ait olma hissi kişinin toplumda üstlendiği rolün belirlenmesinde ve statü elde etmesinde önemli bir olgudur. Spor faaliyetlerden elde edilen başarılar, bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olmaktadır. Bireyler sportif aktivitelere katılım ile rekabetçi bir yapıya bürünmekte, çalışma disiplini, cesaret ve mücadele azmi kazanmaktadır (Şahan, 2008).

Spor öncelikli olarak insan topluluklarına hitap etmektedir. Sporun amacı bireylerin sağlıklı, çalışma verimliliği yüksek, geleceğe güvenle bakabilen bir toplum oluşturmaya yardımcı olmaktır. Bununla birlikte spor, çocuk ve gençler üzerinde kendine güvenme, sorumluluk alabilme, sağlıklı birey olma, toplum içinde sosyal bir rol alabilme gibi olgular noktasında önemli bir araç olarak görülmektedir. Spor bu yönleriyle düşünüldüğünde günümüzde vazgeçilmez bir sosyal olgu olarak kabul edilmektedir (Yetim, 2014, s. 52).

Spor birçok kişilik özelliğini geliştirmesinin yanı sıra ben bütünlüğüne dayalı olup eğitimin vazgeçilmez bir parçası ve tamamlayıcısıdır. Diğer bir ifade ile ise

insanın gelişimsel faktörleri göz önüne alındığında, toplumla uyumlu, ruh ve beden sağlığı gelişmiş, mutlu, sosyal, dengeli ve güzel ahlaklı bireylerin yetiştirilmesinde sporun önemi büyüktür.

### 2.1.1 Sporun temel amaçları ve fonksiyonları

Spor yapan kişiler, sosyal ve kültürel birikimlerinin, spor yaptıkları ortam sayesinde artırması nedeniyle, sporun bedensel ve zihinsel kazanımların yanı sıra çevresel faktörlerin etkisi ile sosyal ve psikolojik olarak da fayda sağlamaktadır. Spor yapan gençler uzun süre spor alanlarında zaman geçirmeleri nedeni ile dışarıdaki kötü alışkanlıklardan korunmakta ve olumsuz sosyal çevreye maruz kalmamaktadırlar. Spor bilimleri bu yönleriyle tek bir alanı ile ilgilenmenin ötesinde, birçok bilime fayda sağlayan pozitif bir uğraştır. Sporun, toplumla ilgili kültürel unsurlar içermesinin haricinde, evrensel bir yapısının olduğu unutulmamalıdır. Günümüzde spor psikolojik, sosyolojik, ekonomik ve fizyolojik birçok açıdan değerlendirilmektedir (Erciş, 2012). Sporun temel olarak dört yönlü amacı vardır:

- Organik (fiziki) gelişim,
- Sinir-kas (motor) gelişim,
- Zihinsel gelişim,
- Heyecansal (duygusal) ve sosyal gelişim.

**Organik (Fiziki) Gelişim:** Organizmanın kalıtsal olarak gelişmesi, yapılan hareketler sonucunda kas iskelet sisteminde kalp dolaşım sisteminin ve birçok organın sağlığının ve dayanıklılığının gelişmesidir.

**Sinir-Kas (Motor) Gelişim:** Hareket eğitimi sonucunda yetenek ve motor becerilerin gelişmesidir.

**Zihinsel Gelişim:** Çeşitli oyun ve etkinlikler yoluyla, öğrenme için gerekli algılama, karar verme problem çözme, akıl yürütme, kıyaslama gibi temel kavramların gelişmesidir.

**Sosyal Gelişim:** Karmaşık, dengesiz ve gergin tepkilerin bir düzen ve anlaşılır bir biçimde gelişmesidir.

Kısaca spor bireylere duygusal, sosyal ve psikolojik kazanım ile birlikte çevik, kuvvetli, dayanıklılığı yüksek, sağlıklı bir beden görüntüsü oluşturacaktır. Ayrıca, analitik düşünme kabiliyetini arttıran spor, kişilerin yaratıcı düşünmesini,

problem çözüme, hızlı ve sağlıklı karar vermesini kolaylaştırabilmektedir (Gezer, 2014).

### 2.1.2 Spora katılımı etkileyen faktörler

Spor ve yarışma birbirinin ayrılmaz iki kavramdır. Sporun temelinde mücadele ve yarışma vardır. Spor yapılış amacı, sağlığı geliştirmekte ve rekreasyon etkinlik için olsun ya da performansı geliştirmek için olsa da yapısında her zaman mücadele ve yarışma bulunmaktadır. Spor yapan kişi ya da gruplar kendileri veya rakipleriyle ya da doğa koşullarıyla yarışmaktadırlar. Bu yarışma durumu bireylerin motivasyonlarını arttırmakta hangi amaçla olursa olsun spora katılımlarını etkilemektedir (Çamlıyer, 1999, s. 10).

Günümüz toplum yaşamında birey, kendisini hem bedenen hem de ruhen yorgun düşüren yoğun bir tempo içerisinde olduğundan spor yapmak ve çeşitli spor kulüplerine üye olmak gibi sosyal ihtiyaçlar son yıllarda artış göstermektedir. Böylelikle üye olunan kulüpler bireyleri yakınlaştırarak toplumsal boyutta sağlıklı, huzurlu ve başarılı bir çevre oluşumuna katkıda bulunmaktadır. Bireyler arasındaki milli duyguyu besleyen ve onları ortak amaçlar yönelten spor, dünya barışına da olumlu katkılar sağlamaktadır (Çamlıyer, 1999, s. 10).

Sporun sosyalleşme aracı olduğu da göz ardı edilmeme ve nerde, nasıl olursa olsun spor sayesinde insanlar birbirleriyle ilişki içerisinde bulunmaktadır. Bireyler serbest zamanlarını değerlendirmek, güçlendirmek, kendini savunmak, sağlığını korumak vb. gibi nedenlerle sportif faaliyetlere yönelmektedirler. Sportif faaliyetler ise, belirli bir noktaya kadar günlük yaşamın sıradanlığından sıyrılmaya çalışılan bir dizi faaliyetlerdir ve bu faaliyetler bir amaca yöneliktir. Bireyi spor yapmaya yönelten nedenleri branşı çok sevmek veya salt spor sevgisi ya da spor aşkı ile izah etmek tek başına yeterli görülmemektedir (Koç, 1994, s. 21).

Bireyi spora yönelten nedenler şöyle sıralanmaktadır:

- Anne ve babası ya da ailesinde eski sporcuların bulunması,
- Yeni bir çevre edinme isteği,
- Beden eğitimi öğretmenin yönlendirmesi,
- Bireyin performans gösterme arzusu, kendini kanıtlama veya saldırganlık duygusunu baskılama isteği,
- Herhangi bir başarısızlığı ya da hayal kırıklığını telafi etmesi,

- Dünya görüşünün spor yapmayı gerektirmesi,
- Seyahat imkânlarından yararlanabilmesi,
- Sportif başarılar ile milli duyguları yaşamak istemesi,
- Spor yapmaktan hoşlanması bireyi spora yönelendiren nedenlerdendir (Koç, 1994, s. 21).

### 2.1.3 Sporun sağlığa etkileri

Fiziksel aktivitede hedef enerji harcamasını artırmaktır. Fiziksel aktiviteyi artırmak sağlık açısından kilo kaybı ve kilo kontrolünde önemli rol oynamaktadır. Fiziksel aktivite ve spora başlangıçta orta ve düşük şiddetli yoğun olmayan programlar ile kişiler spor yapmaya cesaretlendirilmelidir (Altunsoy, 2014). Fiziksel aktivitenin birey sağlığı için faydaları aşağıdaki gibi sıralanabilir;

- Dinlenik kalp atım hızında azalma,
- Damar hastalıkları ve kan basıncı riskinde azalma ve iyileşme,
- Kalbin atım hacminde artma,
- Kalp ritminde düzelme,
- Kan kolesterol ve trigliserid düzeylerinde iyileşme
- Solunum kapasitesinde artma,
- Vücut ağırlığı kontrolü,
- Kas-iskelet sistemi hastalıkları ve osteoporoz riskinde azalma,
- İleri yaşlarda ortaya çıkan demans ve unutkanlığın oluşum riskinde azalma,
- Kan glikoz düzeyinde iyileşme sağlayarak tip 2 diabetes mellitus hastalığını önlemesidir (Can, Arslan ve Ersöz, 2014; Çiçek, 2010).

Avrupa Birliği üyesi 27 ülke, Türkiye ve Hırvatistan'da dahil olmak üzere toplam 29 193 kişide yapılan araştırmada, boş zamanlarda yapılan fiziksel aktivitesinin sağlık göstergesi olduğu rapor edilmiştir (Abu-Omar, 2008). Sporun bir meslek olarak profesyonel şekilde yapılması dışında, rekreasyon amacı ile yapılan bir aktivite olarak ele aldığımızda, sporun sağlık açısından göz ardı edilemeyecek yararları olduğu görülmektedir. Sporun fiziksel ve ruhsal sağlık yönünden pozitif katkılarının olması nedeniyle, spor gün geçtikçe kişilerin günlük hayatları içinde rutine dönüşmekte ve hayatlarının bir parçasını oluşturduğu görülmektedir.

Sporun sağlıkla ilişkisi çok eski zamanlardan beri bilinmekte ve kişilere sağlıklı yaşam için hareketin vazgeçilmez olduğu önerilmektedir. Sağlıklı bir

yaşamın ana hatlarını belirtmesi açısından Hipokrat, “Eğer biz her ferde, ne çok az, ne de çok fazla, doğru miktarda gıda ve hareket verebilseydik sağlık için en güvenli yolu bulurduk.” şeklinde bir söz söylemiştir. Benzer bir biçimde İbn-i Sina ise, “Sağlığı korumanın üç temel prensibi vardır: hareket, gıda ve uyku” şeklinde ifade edilmiştir (Zorba, 2011, s. 32). Tarihteki ünlü düşünürlerin bu sözleri fiziksel hareketin, sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğunun göstergesidir.

İnsanların en temel amaçları ve hedefleri, sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmaktır. Yazılı ve görsel yayın organlarında sağlık haber ve programlarına geçmişe göre daha fazla yer vermeye başlanmıştır (Zorba, 2011, s. 46). Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerde gözlemlenen etkiler, bireyin bedensel ve fiziksel sorunlarını algılama biçiminin pozitif yönde değişmesi ve kişilerin kendilerini daha iyi ve daha sağlıklı hissetmesidir (Can ve diğ., 2014; Zorba, 2011, s. 54).

Bedensel etkinlik ile fiziksel sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı ile bedensel etkinlik ile psiko-sosyal sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısı kıyaslandığında, bedensel etkinlik ile psiko-sosyal sağlık arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların sayısının oldukça az olduğu görülmektedir. Araştırmalardaki bu eksikliğin sebebi ise, psikolojik anlamda sağlıklı olmanın tanımı konusunda tam bir uzlaşma sağlanamamış olmasıdır. Diğer yandan sportif faaliyetler ile ruhsal sağlık arasındaki ilişkiye yönelik çalışmalar genel olarak dört boyutta ele alınmaktadır:

- Duygu durum,
- Korku,
- Depresyon,
- Benlik Tasavvuru (Zorba, 2011, s. 75).

Diğer yandan, bedensel faaliyetlerin korku ve depresyon durumlarını azalttığı belirtilmiştir. Benzer bir biçimde, sportif faaliyetler ile ruhsal sağlık arasında tespit edilen ilişkinin olumlu olması şunu göstermektedir ki: sportif faaliyet, beden eğitimi ve spor aktiviteleri, depresyon, korku ve psişik gerginliği azaltmaya, özgüvensizliği ve uyku bozukluğu durumlarını gidermeye katkı sağlamaktadır (Zorba, 2011, s. 76).

Günlük yaşamda strese ve diğer fiziksel ve psikolojik bozukluklara yol açan temel mesele günlük yaşamın monotonlaşmasından ileri gelmektedir. Modern hayat tarzı ve buna uyum sağlama mecburiyetinin yarattığı psikolojik travmalara karşı

fiziksel aktivite ve spor alternatif bir tedavi yöntemi olarak kullanılabilir. Fiziksel aktivite ve spor sonucunda bireyler rahatlama duygusunu yaşamakta, kendilerini mutlu ve huzurlu hissetmekte, bir şeyleri başarmış olmanın, hazzını yaşamakta ve mutlu olabilmektedir (Akça, 2012).

#### **2.1.4 Sporun sosyal etkileri**

Sporun sosyal gelişime olan etkileri temelde bireylerin spor aktivitelerine katılımı ve bu etkinliklerin sosyal gelişim ve değişime katkı sağlayan bir olgu olmasıdır.

Sporun psiko-sosyal faydalarının bulunmasının temelinde insanların spor ortamlarında kendilerini kolayca ifade edebilecekleri bir alan bulabilmesinden geçmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Bunun yanında sporun kendine özgü toplumsal kuralları, değerleri, etkileşim sembelleri ve süreçlerinin bulunmasının da sporun sosyal faydalarının bulunmasına katkı sağladığı düşünülebilir (Karayıılmaz, 2006).

Sosyalleşme süreçlerinde spora katılımın sağlandığı temel faydaların başında aşağıda belirtilen davranışlardaki gelişimler gelmektedir.

- Arkadaş edinme,
- Saygınlık kazanma,
- Grup üyeliğini ve dayanışmayı öğrenme,
- Kurallara saygılı olmayı öğrenme,
- Kendine güven kazanma,
- Mücadele etmeyi öğrenme,
- Düzen ve disiplin edinme,
- Sağlıklı bedene sahip olma ve bedenini tanıma,
- Saldırganlık duygusunda azalma rakibe saygılı davranmayı öğrenme (Bulgu, 2013).

Duman ve Kuru (2010), fiziksel aktivite ve sporun insanların sosyal ve bireysel karakter gelişiminde olumlu etkilerinin bulunduğunu belirtmektedirler. Bu etkilerden dolayı gelişmiş olan ülkelerde fiziksel aktivite ve spora önem verilmekte ve erken yaşlarda çocuklara beden eğitimi ve spor programları uygulanarak spor kültürü oluşturulmaktadır.



Şahan'a (2008) göre spor faaliyetleri insanların bir arada ortak bir biçimde etkinlik yapmalarına olanak sağlamaktadır. İnsanlar böylece rekabetçi bir yapı, çalışma disiplini, cesaret ve mücadele azmi kazanırlar. Birlikte çalışma neticesinde insanların sosyal sorumluluk duyguları da gelişir. Sosyal sorumluluk duygusunun gelişmesi sonucu, toplumda sosyalleşme süreci tamamlanmış olur.

Spor etkinliklerine katılan bireyler diğer insanlar ile sosyal ilişkiye girmektedir. Bu noktada spor etkinlikleri bireylerin kendi dar dünyalarından kurtularak, diğer kişilerden, inançlardan, düşüncelerden ve insanlardan etkilenmesini ve onların da etkilenmesini sağlamaktadır. Sportif faaliyetlere katılım yeni dostlukların kurulmasına, bu dostlukların pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek olmaktadır. Spor müsabakalarında da sporcular, seyirciler ve kitleler arasında kaynaşma meydana gelmektedir. Bu unsurlarda sporun sosyal amaçlar taşıdığını göstermektedir (Aksoy ve diğ., 2012, s. 54; Yetim, 2014, s. 75). Bu nedenle sporda psiko-sosyal alanlarla ilgili çalışmaların artırılması ve bu konudaki bilincin geliştirilmesine ihtiyaç vardır.

### **2.1.5 Sporun psikolojik etkileri**

Spor yapmak sadece fiziksel ve sosyal yönden değil, aynı zamanda psikolojik sağlığın korunmasına ve gelişimine de katkı sağlamaktadır (Salar, Hekim ve Tokgöz, 2012; Yazarer ve diğ., 2004). Bunun yanında spor yapan bireyler diğer sporculara ve oyun kurallarına saygı göstermeyi, başarı ya da başarısızlığı kabullenmeyi öğrenirler. Hoşgörü, işbirliği gibi davranışların gelişmesini sağlarlar. Psikolojik olarak ise spor esnasında yaşanan heyecan, sevinç, üzüntü gibi duygular bireylerin kendine güven duygularının gelişmesine katkı sağlamaktadır. Bunun yanında spor etkinliklerine katılım bireylerde algılama, kara vermede odaklanma, konsantrasyon, problem çözme, kurallara uyum, değişen koşullara adapte olma, üretken olma, hayal gücünü kullanma ve pratik zekâyı kullanma gibi özellikleri geliştirebilmektedir (Şahan, 2007).

Şenyüzlü'ye (2013) göre spor, insanların yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirebilmeleri için gerekli olan en önemli unsurlardan biridir. Sporda katılımın fiziksel sağlığa olan katkıları kadar, ruhsal anlamda da birçok olumlu katkısı bulunmaktadır. Bunun yanında sporun insan vücudunda oluşan negatif enerjinin atılmasında ve bu negatif enerjiden kaynaklı oluşan stres, kaygı, öfke,

saldırganlık, şiddet gibi davranış şekillerinin önlenmesinde de etkili olduğu belirtilmektedir. Literatürde yer alan çeşitli araştırmalarda spora katılımın psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği tespit edilmiştir (Harvey ve diğ., 2005).

Salar ve diğ. (2012) tarafından yapılan araştırmada, takım sporlarına katılan bireyler ile ferdi spor dalları ile ilgilenen bireylerin genel olarak sağlam bir psikolojik yapıya sahip oldukları, sporcuların kendilerine güven duyma düzeylerinin yüksek olduğu ve genel stres düzeylerinin düşük olduğunu belirtmiştir.

## **2.2 Mutluluk ve Kavramı**

Mutluluk kavramının literatürde birçok açıklaması bulunmakla birlikte araştırmacılar tarafından hala incelenmekte ve bu kavramın tam karşılığı aranmaktadır. Mutluluk kavramını, iyimserlik, ahlaki inanışlar ve sosyo-kültürel değerler ile iyi olma hali olarak tanımlamaktadır (Wojcik, Hovasapian, Graham, Motyl ve Ditto, 2015). Easterlin (1995) ise, “mutluluk” kavramı temelde “öznel iyi oluş” diye açıklamaktadır.

Leonard (2008) ise mutluluk kavramının daha yeni anlaşılmaya başlandığını ve emekleme aşamasında olduğunu bildirmektedir. Bu nedenle literatürde geçen tanımlarında tam olarak doğru olmayabileceği vurgulanmaktadır. Sonuç olarak mutluluk diye adlandırılan kavram bireyde “iyi olma hali” ve öznel iyi oluş durumunu sağlayan (Easterlin, 2001) aynı zamanda bireyin öz-benliğini geliştirmesi ile birlikte başarılı bir karakter ortaya çıkarması (Baumeister ve diğ., 2003) ve pozitif bakış açısı, iyimserlik ve yaşam memnuniyeti sağlayan bir duygu durumu olarak açıklanabilir (Güler ve Emeç, 2006).

Ülkelerin mutluluk seviyelerini gösteren 2015 Dünya Mutluluk Raporuna göre, en mutlu ülkeler sıralamasında en üst sıralarda İsviçre, İzlanda, Danimarka ve Norveç gibi Kuzey Avrupa ülkelerinin bulunduğu görülmektedir (Helliwell ve diğ., 2015).

Mutluluk insanoğlunun varoluşundan beri üzerinde durduğu, anlamaya ve tanımlamaya çalıştığı bir durumdur. Filozoflar mutluluğu, insan eylemlerinin en yüksek duygu durumu olarak görmüşler ve bu anlamda, mutlu yaşamın nasıl olacağıyla ilgili ortaya birçok görüşler koymuşlardır (Kangal, 2013). Aristoteles, mutluluk kavramının, toplumlar için önemine dikkat çekerek, içerisinde erdem ve

onur duygularını barındıran ve insan yaşamında, sağlıklı ve keyifli bir yaşam tarzı oluşmasını sağlayan bir tür araç olarak tanımlamış ve mutluluk kavramının serbest zamanla ile ilişkili olduğunu vurgulamıştır (Sylvester, 2005).

Mutluluk kavramı bireylerin pozitif duygularının daha fazla, negatif duygularının ise daha az yaşaması ve yaşamından yüksek doyum alması olarak tanımlamaktadır (Argyle ve Martin, 1991, s. 77; Diener ve Tay, 2015). Bu açıdan mutluluk duygusal ve bilişsel süreçlerin birey tarafından değerlendirilmesinin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Pozitif ve negatif duyguların değerlendirilmesi mutluluğun duygusal boyutunu, yaşama ilişkin değerlendirmeler ise bilişsel tarafını oluşturur. En fazla kabul gören ve Veenhoven (2010) tarafından yapılan tanım da yukarıdaki tanımı destekler öğeler içermektedir. Veenhoven (2010), mutluluğun iki anlam taşıdığını ifade etmektedir. Bunlardan biri nesnel anlamda mutluluk olarak isimlendirilmiştir ve iyi yaşam koşulları, barış, huzur, özgürlük gibi bileşenlere sahiptir. Diğer özne anlamda mutluluk olarak isimlendirilmiş olup ruhsal durum ve duygularla ilişkilidir. Başka bir ifade ile özne mutluluk, bireyin arzuladığı hayat ile yaşadığı hayatın birbirine yakınlığı ile ilgilidir. Özne mutluluk üzerinde toplumsal yapı ve kültür önemli ölçüde rol oynar. Bazı kültürlerde nesnel varlıklar, bazılarında ise huzur, sağlık, yardımseverlik, özveri gibi değerler ölçüt olabilir.

Mutluluk sözcüğü, huzur ve yaşam kalitesi gibi unsurları içermesine karşın, zaman geçtikçe daha spesifik bir anlam kazanmıştır. Mutluluk sözcüğündeki anlamsal değişimi, daha net bir şekilde ifade edebilmek için, yaşama ait niteliklerin, mutluluk duygusuna olan etkilerini Çizelge 2.1'deki gibi kategorize etmek mümkündür (Veenhoven, 2012, s. 8, 9)

**Çizelge 2.1:** Mutluluğun Dört Niteliği (Veenhoven, 2012, s. 8,9).

	<b>Dış Nitelikler</b>	<b>İç Nitelikler</b>
<b>Yaşamsal Değişiklikler</b>	Çevresel Yaşanabilirlik (İyi yaşam koşulları)	Yaşam Becerisi (Hayatın getirdiği problemleri çözme becerisi)
<b>Yaşamsal Sonuçlar</b>	Yaşamsal Araçlar (Yaşamın iyi amaçlar peşinde olması)	Yaşamdan Doyum Alma (Yaşamdan memnun kalma, deneyim)

### 2.2.1 Mutluluğu etkileyen faktörler

Rath, Harter ve Harter (2010) yaptığı çalışmada mutluluğu etkileyen beş faktörü sırası ile belirlemiştir:

- **Kariyer iyilik hali:** Zamanının tüketildiği yeri ve şekli açıklar.
- **Sosyal iyilik hali:** Kişisel yaşamdaki iyilik durumunu açıklar.
- **Finansal iyilik hali:** Bireysel ekonomik durumu açıklar.
- **Fiziksel iyilik hali:** Genel sağlık durumunu açıklar.
- **Toplumsal iyilik hali:** Toplumsal hayat içerisindeki yeri ve katılım düzeyini açıklar.

Bu beş faktör Rath ve diğ. (2010) tarafından bir önem sırasına göre belirlenmiş olsa da bu faktörlerden herhangi bir tanesinin diğerlerinden daha fazla arzulanması halinde, kişinin genel mutluluk düzeyinin negatif yönde etkileneceği, mutluluğa ise sadece tüm faktörlerde iyi olma durumunun eşit bir şekilde arzulanması halinde elde edilebileceği vurgulanmaktadır.

Mutlulukla ilgili daha önce yapılan çalışmalardan yola çıkarak Lyubomirsky ve Layous (2011), mutluluk kavramı ile ilgili farklı bir model öne sürmüşlerdir. Bu modele göre mutluluğa etki eden faktörler, yaşam koşulları, amaçlı etkinlikler ve genetik faktörler olmak üzere üç başlık altında toplamıştır. İkiz bireyler üzerinde yapılan çalışmalar sonucunda mutluluğun temel belirleyicilerinden bir tanesinin genetik faktörler olduğu tespit edilmiştir. Çalışmada genetik faktörlerin mutluluğa olan etkisinin yaklaşık %50 olduğu belirtilmiştir. Geriye kalan %50'lik kısmın ise bireylerin etki edebileceği yani belirleyebileceği faktörlerden oluşmaktadır. Bu faktörler içinde yaşam koşulları mutluluğu yaklaşık olarak %10 etkilemektedir. Yaşam koşullarının içinde yaş, cinsiyet, eğitim durumu, ekonomik durum, yaşanılan yer gibi demografik özellikler yer almaktadır. Bu nedenle tüm bireylerin mutlu olabilmek için bu faktörleri göz önüne alarak iyileştirme çabasına girmesi gerekmektedir (Lyubomirsky, 2014).

### 2.2.2 Mutluluk ve spor ile ilişkisi

Spor, cinsiyet ve yaş gözetmeksizin tüm insanların rekreatif ihtiyaçlarına karşılık verebilecek yapı ve özelliğe sahip sosyal bir olgudur. Spor; açık ya da kapalı alanlarda, ekipmanlı ya da ekipmansız, bireysel ya da grup olarak, zamana karşı veya zaman kavramı olmadan, ulusal ya da uluslararası organize edilebilen ve daha birçok

özelliğini, çeşidi, değişkenliği ve sosyalliği ile insanlara alternatifler yaratabilmektedir. Bireyleri veya sosyal grupların karşı karşıya kaldıkları psikolojik sorunları, toplum içinde ve sosyal ilişkiler sisteminde aramak gerekmektedir (Öztürk ve diğ., 2003). Fiziksel aktivite ve sporun kalple ve damar ile ilgili rahatsızlıklar ve hastalıkları önleyici etkisi bulunmaktadır. Düzenli ve ölçülü yapılan fiziksel aktivitenin, beden sağlığı yanında ruh sağlığına da (duygusal boşalma, sükûnet, rahatlık ve zihinsel gevşemeye) katkısı bilinmektedir. Fiziksel aktivite ve sporu yaptıktan sonra hissedilen zindelik ve dinçlik, sporun olumlu etkilerinin en basit göstergesidir. Spor yapma esnasında akut olarak endorfin ve dopamin gibi nörotransmitterlerin arttığı bilimsel olarak gösterilmiştir (Tarhan, 2005, s. 24). Fiziksel aktivite ve spor; beynimizde ve sinir sistemimizde pozitif yönde değişikliklere neden olmaktadır. Spor ile birlikte vücut kasları gevşerken zihinsel boyutta da gevşeme yaşanmaktadır. Bu da duygusal bir rahatlama da neden olmaktadır. Spor yaparken, vücuttaki stres hormonlarının salınımı yavaşlamaktadır. Bunun sonucu olarak; depresyon ve anksiyete semptomlarının da azalma sağlayarak kişi kendini sakin, serinkanlı, huzurlu ve sevinçli hissetmektedir. Spor yaparken ayrıca beynin ilgili bölümünden serotonin hormonu da salgılanabilmekte ve serotonin hormonunun salgılanması bireyde mutluluğa neden olduğu gibi, uyku düzeninde de olumlu etkilere sebep olabilmektedir (Tokdemir, 2015).

### **2.3 Stres ve Kavramı**

Stres kavramı, Latince “estrica”, ve Fransızcadaki “estrece” terimlerinden ortaya çıkmıştır. Stres sözcüğü geçmiş zamanlarda Avrupa’da felaket, yıkım, bela ve sıkıntı anlamlarını temsil etmiştir. Stres kavramının farklı medeniyetler veya toplumlarda da karşılığı bulunmaktadır. Örneğin, stres kavramı ile ilgili olarak Çince’de tehlike ve fırsat sembollerinin karışımından oluşan sözcükler bulunmaktadır (Gökler ve Işıtan, 2012). Türkçe’de de diğer dillerdeki kullanımına benzer bir şekilde stres kelimesi “zorlanma” kelimesinin karşılığı olarak kullanılmaktadır.

A. Baltaş ve Z. Baltaş (2012, s. 26)’a göre stres kavramı, organizmadaki fiziksel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesiyle ve zorlanması sonucunda meydana gelen bir durumdur.

Cüceloğlu (2000, s. 25) ise stresi, kişilerin olumsuz çevre koşullarının etkisiyle fiziksel ve psikolojik olarak sınırlarının zorlaması şeklinde tanımlamaktadır.

Lazarus ve Folkman (1984)'a göre stres, iç ve dış ortamdaki kaynaklı etkilerin, kişi tarafından tehdit edici veya zarar verici olarak algılanması sonucunda bedensel ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma halidir.

Stresin farklı şekillerde birçok tanımı bulunsa da araştırmacıların ortak bir tanım ortaya konulamamıştır. Fakat tüm tanımlara bakıldığında stresin ortak özellikleri aşağıdaki gibi sıralanabilmektedir.

- Stres kişilerin çevre ile etkileşimi sonucunda meydana gelir.
- Streste rahatsızlık verecek düzeyde tehlike hissi bulunmaktadır.
- Stres bireyin tüm organizmasını etkilemektedir.
- Stresin normal koşullarda kontrol altına alınabilmesi mümkün değildir.
- Stres kabullenilmiştin dışında ortaya çıkan bir durumda bireyi harekete geçirir.

Bu özellikler ile birlikte stres “rahatsızlık”, “gerginlik”, “yorgunluk”, “direnc” ve “bozulan denge” gibi kavramlar ile de ilişkili olduğu farklı çalışmalarda belirtilmektedir (Gökler ve Işitan, 2012, s. 158).

Modern hayatın meydana getirdiği ve ayrılmaz bir parçası olarak görülen “stres” kavramı insan hayatına tüm yönleri ile etkilemektedir. Stresli yaşam biçimi bireyin, yaşam kalitesini etkileyerek, birçok hastalığın ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Bununla birlikte stres bireyde depresyonu tetikleyebilen önemli bir duygusal sıkıntı olarak kabul edilmektedir (Caspi ve diğ., 2003). Stres bireylerin tüm yaşam standartlarını etkileyen, kişide daha önceden görülmeyen olumsuz davranış şekillerinin ortaya çıkmasına neden olan, iş hayatındaki yeteneklerini etkileyerek, rahatsız edici bir durum meydana getiren, uzun süre yaşanması sonucunda duygu kontrollerinin bozulması ile birlikte insanların farklı sorunlarda yaşamalarına neden olan bir sağlık problemidir (Eskin ve diğ., 2013).

Stresli bir hayata uzun süre maruz kalma sonucunda, stres bireylerde psikolojik ve fizyolojik etkilere neden olmaktadır. Bu etkiler özellikle modern toplumlarda sıklıkla görülen kalp ve damar hastalıkları, solunum sistemi hastalıkları, sindirim sistemi hastalıkları, depresyon, obezite, uyuşturucu madde bağımlılığı ve uyku düzensizliği gibi rahatsızlıklara sebep olmaktadır (Li ve diğ., 2015; Gündoğdu ve Adıgüzel, 2016).

### 2.3.1 Stres aşamaları

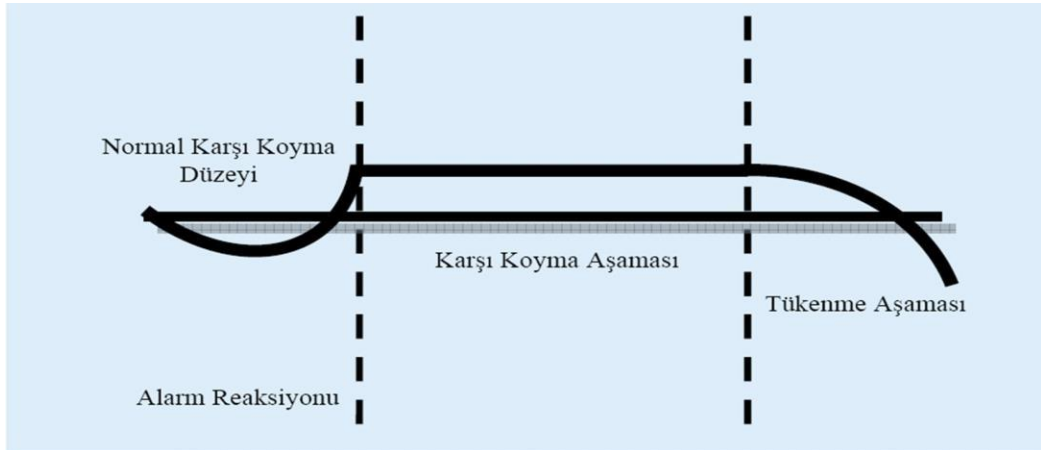
Stres alanında uzun süre çalışmalar yürütmüş olan Hans Selye (1956) vücudun strese tepkisini “genel uyum sendromu” adı altında açıklamıştır. Bu sendroma göre insan organizması strese üç aşamada tepki vermektedir.

- Alarm aşaması
- Direnme aşaması
- Tükenme aşaması

**Alarm aşaması;** Bu aşamada stresin meydana getirdiği ilk belirtiler gözlemlenmektedir. Stresle baş edebilmek için organizmadan hormon salınımı artmaktadır. Strese akut tepki sonucu salınan adrenal hormonlar kandaki glikoz miktarını, kalp atım hızını, solunum sıklığını, kaslara giden kan miktarını artırmakta ve gözbebeklerinin büyümesine neden olabilmektedir (Aytaç, 2009, s. 44).

**Direnme aşaması;** Stres ile mücadelenin ikinci aşamasında ise insan organizması strese direnmek için bozulan fizyolojik iç dengenin tekrar eski hâline dönmesi için çabalar. Eğer organizma denge durumuna gelebilirse birinci aşamada yaşanan fiziksel belirtiler ortadan kalkar (Balcı, 2000, s. 56).

**Tükenme aşaması;** Stres ile mücadelenin son aşamasında ise birey organizmada fizyolojik dengeyi sağlayamadığı için fiziksel ve psikolojik olarak olumsuz yönde etkilenmektedir. Organizma savunma sisteminin zayıflaması sonucunda her türlü hastalığa açık hale gelmektedir. Eğer strese maruz kalınan süre uzarsa vücut kalıcı hasarlar ve ölümcül hastalıkların dahi görülebileceği tükenme durumu oluşur (Aytaç, 2009, s. 44).



Şekil 2.1: Stresin Aşamaları (Sabuncuoğlu ve Vergiliel Tüz, 2008, s. 13).

### 2.3.2 Stres kaynakları

İnsanlarda stresin meydana gelmesine neden olan faktörler stres kaynağı olarak tanımlanmaktadır. Günlük yaşamda insanlar birçok stres kaynağı ile karşılaşmaktadır ve bu durum stresle baş etmeyi ve stres oluşumunu güçleştirmektedir. Stresi meydana getiren faktörlerin bazıları önceden tahmin edilebilir. Örneğin yeni evlenmiş bireylerin birbirlerine alışmaları ve tanımları veya bireylerin yeni çevre, okul, iş gibi yeni ortamlara girmesi ile yaşamlarında bazı değişikliklerin meydana gelmesi stresin kaynağını oluşturabilir. Diğer taraftan insanların hayatlarında karşılaşılabilecekleri daha güçlü stres faktörlerinin birçoğu aniden ortaya çıkmaktadır (Rowshan, 2011, s. 28).

Stresin meydana gelmesini Miller (1979) şu şekilde açıklamaktadır. Stres kaygı ile başladığı ve kaygının temelinde ise içimizdeki bir tür dengesizlik sonucu oluşan durum yatmaktadır. Kaygıyı tehdit edici koşullar meydana getirmektedir. Kaygı da sırası ile gerilime yol açar ve bunun sonucunda fiziksel bir tepki oluşturur. Gerilim halinde sinir uyarıları vücutta fiziksel ve psikolojik çeşitli değişimlere neden olur. Bu değişimler sonucunda psikolojik gerilim artarsa organizmada olumsuz etkilere sebep olabilir. Bu durum bireyin stres altına girdiğini gösterir (Balcı, 2000, s.10).

Hayatın içindeki önemli ve kritik durumlarda yaşanan birçok olay ve davranış strese neden olabilmektedir. Uğur ve diğ. (2005) göre strese neden olan üç önemli başlık bulunmaktadır.

- Günlük olaylar,
- Genel major hayat olayları,
- Katastrofik durumlar.

**Günlük olaylar:** Günlük yaşamda sıklıkla karşılaşılan tartışmalar, zarar verdiğini düşündüğümüz istenmeyen davranışlar, alınan kararlar, sözel tacizler ve yaşanan tartışmalar ve fikir ayrılıkları gibi günlük olayları içermektedir.

**Genel majör hayat olayları:** Bu stresörlerin anlamlı olmasalar bile zaman zaman stres kaynağı olarak görüldüğü durumlarda bulunmaktadır. Pozitif ve negatif olarak iki gruba ayrılan bu olayların pozitif olanı önemsiz stres kaynağına sahipken, negatif hayat olayları ise stres yapıcı etkilere sahip olup medikal olaylara neden olabilmektedir. Medikal sonuçlar doğuran major hayat olaylarının en belirgin olanları; evlilikler, boşanmalar, işten kovulmalar vb. gibi durumlardır (Uğur ve diğ., 2005).



**Katastrofik durumlar:** Katastrofik durumlar şiddeti yüksek stres kaynaklarıdır. Doğal afetler katastrofik durumların en güzel örneğidir. Öyle ki tabii afetlere maruz kalan bireylerin ileriki yaşamlarında 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 ve diğ., 2005).

### 2.3.3 Stres belirtileri

Stresin önceden belirlenmesi ve koruyucu önlemler alınması konusunda çeşitli görüşler bulunmaktadır. Stres belirtileri öznel olduğu için kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Her bir bireyin kendine özgü stres belirtileri oluşabilmektedir. Stres belirtilerinin önceden tespiti stresin büyümesini ve kronikleşmesini engellenmesinde önemlidir (Rowshan, 2011, s.17; Sarp, 2000).

Stres insan organizmasında birçok olayın gerçekleşmesine neden olmaktadır. Bu nedenle stresin belirtileri fizyolojik, psikolojik ve davranışsal olarak üç grupta incelenmektedir.

**Fizyolojik belirtiler:** Yapılan çalışmaların stresin belirtilerini çoğunlukla fizyolojik olduğunu göstermektedir. Childre ve Rozman (2005)'a göre vücudumuz stresi algıladığında yaklaşık 1400 farklı biyokimyasal salgılamaktadır. Bu biyokimyasal maddeler ve hormonlar bizim algı ve hislerimizi etkilemektedir. Stres bireylere hayattan zevk almak yerine sadece hayatta kalmak için yaşamaya çabalıyormuş gibi hissettirmektedir. Böyle hissetmekte bireylerin elbette yaşam enerjisini düşürmekte ve mutsuzluğa sürüklemektedir. Stresin bazı fizyolojik belirtileri olarak;

- Kalp atımı, solunum frekansı ve kan basıncında artış,
- Baş, boyun ve sırt ağrıları,
- Kalp damar hastalıkları,
- Sindirim sistemi problemleri (Ülser vb.),
- Deri hastalıkları,
- Diş ve çenenin aşırı sıkılması sonucu diş problemleri,
- Sürekli yorgunluk hali,
- Alerji,

- Yemek yeme bozuklukları,
- Uyku problemleridir (Carnegie, 2012, s. 35; Eren, 2001, s. 48; Robbins, 1992; Rowshan, 2011, s. 18).

**Psikolojik belirtiler:** Stres fiziksel ve fizyolojik etkileri ile birlikte stres anında salınan birçok kimyasal madde kişinin ruh halini ve psikolojisini etkilemektedir. Stresin psikolojik etkileri kişinin sosyal çevresinde ve iş yaşamında sorunlara neden olabilmektedir. Stresin psikolojik etkilerini Rowshan ve Carnegie, farklı açılardan ele almıştır. Rowshan'a göre psikolojik belirtiler;

- İçinde bir boşluk hissetme,
- Affetmeyip kin tutma,
- Hayatın anlamının kaybolması,
- Yaşam yönünün kaybolması,
- Suçluluk duygusu,
- Diğer insanlara karşı kin nefret ve düşmanlık beslemesi,
- Suç işleme veya suça meyilli olmadır (Rowshan, 2011, s. 17, 18).

Psikolojik belirtiler; depresyon, yorgunluk, kronik kaygı, olumsuz düşünce, sabırsızlık, duyarsızlık, öfke, düşmanlığa bağlı kişisel çatışma, bitkinlik, ilgisizliktir (Carnegie, 2012, s. 35).

**Davranışsal belirtileri:** Stresin fizyolojik ve psikolojik etkileri sonucunda davranışsal olarak da değişiklikler görülmektedir. Bu davranışsal bozukluklar:

- Karar vermede güçlük çekme,
- Değersiz, yetersiz ve terkedilmiş duygusu hissetmek,
- Alışılmış davranışlarda değişim,
- En iyi olanı değil garanti olanı seçmek,
- Zamansız ve yersiz ortaya çıkan öfke, düşmanlık ve kızgınlık dalgaları,
- Sigara ve içki kullanma eğiliminin artması,
- Sağlığa aşırı ilgi,
- Uyku bozukluğu,
- Ölüm ve intihar fikirlerinin ortaya çıkması ve sık sık tekrarlanması,
- Alışılmıştan daha titiz ve fazla çalışmaktır (Baltaş, 2008, s. 31, 32).

### 2.3.4 Stres türleri

Stres türleri iki kategoriye ayrılmaktadır. Birincisi yapıcı stres yani iyi stres vücutta olumlu etkilere neden olan stres türüdür. İkincisi ise vücutta olumsuz etkilere neden olan yıkıcı streştir (Taktak, 2019).

**Yapıcı stres:** Kişilerin gerçekleştirmek istedikleri davranış ya da hareketler sırasında karşılaştıkları zorluklar nedeniyle meydana gelen stres türüdür. Yapıcı stres kişilerin karşılarına çıkan zorluklar ile baş edebilmelerine yardımcı olan motivasyon sağlayan bir stres türüdür. Birey zorluklar karşısında stresin olumsuz yönlerini yaşamak yerine, zorlukların aşılması sonucunda yaratıcılık, doyum ve yaşam sevinci hissetmektedirler. Yapıcı stres, yıkıcı stresin aksine kişilere ve topluluklara fayda sağlar. Stres seviyesinin düşük olması örgüt içindeki enerjiyi artırır, çalışanı teşvik eder, yaratıcılığı artırır, çalışkanlık ve dikkat üzerine pozitif katkılar sağlar. Bunların yanı sıra yapıcı stres, kişilerin çevresindekiler ile uyum içerisinde hareket etmesine katkı sağlar (Taktak, 2019).

**Yıkıcı stres:** Kişilerin yaşam içinde karşılaştıkları zorluklara karşı koyamayacakları kadar aşırı ve yoğun olan ve sonucunda kişinin direnci kıran stres türüdür. Yıkıcı stres türleri kişinin yaşamını olumsuz yönde etkilemektedir. Yıkıcı stres sonucunda birey kendine olan güvenini kaybeder, kendini yetersiz, çaresiz ve mutsuz hisseder. Yıkıcı stres kişilerin ve örgütlerin iş kapasitelerinin düşmesine, ruhsal ve fiziksel sağlığının bozulması gibi olumsuz sonuçların ortaya çıkmasına neden olur (Taktak, 2019).

### 2.3.5 Algılanan stres

Algılanan stres; bireylerin yaşamındaki olaylar ile ilgili olarak hissettikleri stres seviyesini, olaylarla ilgili duygu ve düşüncelerinde yaşadıkları olumsuzluk ve algılamış oldukları stres seviyesini de belirtmektedir (Gümüştekin ve Özdemir, 2005).

İnsanların yaşamının en önemli dönüm noktalarından biri olan üniversite hayatı, gençlerin çeşitli yaşam şekillerini ve hayata yaklaşımlarını keşfetmelerini sağlayan sosyal bir ortamdırları sunması (Ceyhan, Ceyhan ve Kurtyılmaz, 2009; Serlachius, Hamer ve Wardley, 2007). Bununla birlikte gençlerin duygu durumlarını tehdit eden birçok sıkıntıyı da beraberinde getirmektedir (Erkan, 2009). Gençler üniversite yılları süresince çeşitli sosyal ortamlarda farklı ve yeni toplumsal rolle karşılaşmakta, bunu deneyimleyen kişiler, bireysel ve çevresel beklentileri arasında dengeli bir ilişki kurma çabası içine girmektedir (Ceyhan ve diğ., 2009; Serlachius ve diğ., 2007). Bununla birlikte, aileden ayrı kalma,

üniversitenin sunduğu ortama alışma, yurt hayatına uyum sağlama, gelecekteki meslek hayatıyla ilgili endişeler, toplumsal, ekonomik ve kültürel değişimlerden kaynaklanan birçok strese neden olan zorlukla karşılaşabilmektedir (Ceyhan ve diğ., 2009; Serlachius ve diğ., 2007).

Stres, üniversiteli öğrencilerde sağlığı geliştirme uygulamaları ile etkileşime girmektedir. Düzenli egzersiz yapan öğrencilerin daha düşük stresli öğrencilerden oluşurken egzersiz yapmayan öğrencilerin daha yüksek stres seviyesine sahip olduklarını belirtmiştir (Cress ve Lampman, 2007). Ayrıca, Welf ve Graf (2011), erkek ve kadın öğrencilerin stresle başa çıkma yöntemlerinde aralarında farklılık bulunduğunu belirtmiştir. Welf ve Graf (2011)'a göre, stresten koruyucu olan 16 yaşam alışkanlığı bulunmaktayken, erkekler ve kadınlar yalnızca beş tanesini ortak noktada paylaşmaktadırlar.

### 2.3.6 Stresin sağlığa etkileri

Stres anında akut olarak adrenal hormonlar epinefrin ve norepinefrin organizmada salgılanmaktadır. Dolaşımda artan adrenal hormonlar solunum frekansı, kalp atım hızı ve kan basıncını artırır. Strese karşı verilen fizyolojik yanıtlar bireye stres kaynağına karşı savaşıma ya da stresten kaçmak için enerji sağlar (Müftüoğlu, 2003). Stres durumunun uzaması sonucunda ise akut etkilerin kronikleşmeye başlaması birçok organ, sistem ve fonksiyonlarında bozulmalara neden olmaktadır.

**Beyin;** kronik stresten olumsuz etkilenecek aşırı kortizol hipokampusu etkiler ve süreklitres küçülmesine neden olabilir (Bek, 2008).

**Pankreas;** kortizol ve insülinin beden hücreleri üzerindeki etkisini azaltır. Kortizol seviyesinin sürekli yüksek olması, insülin eksikliği olarak algılanır ve pankreastaki hücrelerin sürekli insülin üretmesi, insülin eksikliği oluşumuna neden olabilir. Bu nedenle kan şekeri düzeyinin sürekli yüksek olması, diyabet riskini arttırabilir (Bek, 2008).

**Kan damarları;** kan basıncının sürekli yüksek olması, kan damarlarına zarar verebilir.

**Kaslar;** kaslar insüline daha az tepki vererek hücrelere daha az glikoz girer. Stres sırasında kas hücrelerinin glikoz yerine yağ yakmaya başlaması, kas proteinine ihtiyaç olduğunu gösterir (Bek, 2008).

**Mide;** noradrenalin, sindirim sistemindeki organların kan damarlarını daraltarak mide mukozasında virüslerin üremesi kolaylaştırır. Stres esnasında mide mukozası, mide sıvılarına karşı daha hassaslaşır. Bu da kasılmayla birlikte ağrılar ve mide bulantısına sebep olur (Bek, 2008).

**Cinsel organlar;** kortizol yüksekliği testosteron sentezini engeller. Cinsel istek azalır, sperm daha az üretilir, libido azalması ve erektil disfonksiyon ortaya çıkabilir. Kadında menstüral dönem etkilenebilir (Bek, 2008).

**Bağışıklık sistemi;** kronik streste, kanda kortizol yüksekliği sitokin sentezini frenler ve korumanın önüne geçer. Kortizol doğrudan lenfatik sistemi engeller. Kimi zaman kortizol eksikliğinde bağışıklık sistemi fazla çalışır. Bu da beyin sapına etki ederek davranışlarda ve duygu durumunda değişikliklere sebep olur; dolayısıyla güçsüzlük, toplumsal izolasyon ve depresyon ortaya çıkar (Bek, 2008).

Aşırı stres, bedensel ve zihinsel sağlığı ve ilişkileri bozarak fiziksel, duygusal ve davranışsal hastalıklar, uykusuzluk, baş ağrısı gibi çeşitli ağrılara yol açabilir, hipertansiyon, kalp hastalıkları diyabet gibi kronik hastalıkların ortaya çıkmasında rol oynar (Aytaç ve Kurdaş, 2015).

### **2.3.7 Stresle başa çıkma yöntemleri**

İnsanlar uzun yıllardır stresin olumsuz etkileriyle baş edebilmek için çeşitli yöntemler kullanmaktadır. Aydın (2008, s. 34)'a göre bireysel olarak kullanılan bazı stratejiler stresle başa çıkmada çok önemli bir yer tutmaktadır. Bu stratejilerin ortak yönü, hemen hemen tümünün kişisel alışkanlıklar ile fizyolojik, psikolojik ve davranışsal yapıların kontrol altına alınmasını öngörmeleridir. Böylece, bedende başlayan ve zararlı olan stres tepkisi karşı önlemler alınarak etkisiz kılınmaya çalışılmaktadır. Stresle etkin şekilde başa çıkmada bahsedilen strateji ve teknikler şunlardır:

- Meditasyon,
- Otojenik eğitim,
- Nefes alma egzersizi,
- İmaginasyon yöntemini içeren gevşeme teknikleri,
- Düzenli fiziksel aktivite veya spor,
- Doğru ve sağlıklı beslenme,
- Problem çözme becerileri geliştirme,
- Etkili iletişim kurabilme,

- Davranışsal olarak kendini kontrol etme,
- Zamanı etkin bir biçimde kullanma olarak tanımlanmıştır (Aydın ve İmamoğlu, 2001).



### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

#### **3.1 Araştırma Grubu**

Araştırmanın evrenini Çorum İli'nde faaliyet gösteren Hitit Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi 2018-2019 Eğitim-Öğretim dönemindeki öğrenciler oluşturmaktadır. Minimum örneklem büyüklüğü, ana kütle bilindiğinden (N=1237) olayın gerçekleşme olasılığına göre örneklem büyüklüğünü veren formülle hesaplanmış ve %95 güven aralığında %5 hata payı için tespit edilen örneklem sayısı 293 olarak belirlenmiş olup 4 farklı bölümde (Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi, Spor Yöneticiliği ve Rekreasyon) okuyan öğrenciler arasından 515 öğrenci rastgele ve gönüllü katılım ile yoluyla araştırmaya dahil edilmiştir. Araştırmaya başlamadan önce Hitit Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu'ndan onay alınmış ve araştırmaya başlanmıştır (EK 1).

#### **3.2 Veri Toplama Araçları**

Bu çalışmada verilerin toplanması amacı ile kişisel bilgi formu (EK 2), Algılanan Stres Ölçeği (EK 3) ve Mutluluk Ölçeği (EK 4) kullanılmıştır.

##### **3.2.1 Kişisel bilgi formu**

Çalışmada katılımcıların niteliklerini belirlemek amacıyla, cinsiyet, boy, vücut ağırlığı, aylık gelir durumu, aile gelir durumu, sınıf, bölüm, öğrenim türü, konaklama durumu, hanede yaşadığı kişi sayısı, aktif spor yapma durumu gibi tanımlayıcı özelliklerini içeren bilgi formu kullanılmıştır.

##### **3.2.2 Algılanan stres ölçeği (ASÖ)**

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanan; 'Yetersiz Öz Yeterlik Algısı' ve 'Stres/Rahatsızlık Algısı' boyutlarından oluşan "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki

birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için geliştirilmiştir. Katılımcılar her maddeyi “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li Likert tipi ölçek üzerinden değerlendirmiştir.

### 3.2.3 Mutluluk ölçeği

Mutluluk ölçeği Demirci (2017) tarafından geliştirilmiştir. Tek boyut ve 6 madde bulunmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Mutluluk Ölçeği’nin yapı geçerliğini değerlendirmek için yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda ölçeğin öz değeri 3,248 olan, toplam varyansın %54,129’unu açıklayan 6 maddeden oluşan tek boyutlu bir yapıya sahip olduğu bulunmuştur. Ölçekteki maddelerin faktör yükleri 0,59 ile 0,78 arasında sıralanmaktadır.

### 3.3 Verilerin Analizi

Çalışmadan elde edilen verilerin değerlendirilmesinde tanımlayıcı istatistikler sürekli değişkenler için ortalama  $\pm$  standart sapma, medyan-çeyreklikler arası genişlik çizelge halinde, kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak verildi. Sayısal değişkenlerin normallik testi Kolmogorov-Smirnov testi ile yapıldı. Bağımsız iki grup karşılaştırılmasında, değişkenlerin normal dağılım göstermediği durumlarda Mann Whitney U testi, bağımsız ikiden fazla grup karşılaştırmalarında ise, Kruskal Wallis H testi, parametrik olmayan testlerde gruplar arasındaki farklılıklar Dwass-Steel-Critchlow-Fligner testi ile değerlendirildi. Gruplar arası karşılaştırmada VKİ benzer dağılım göstermediği için, parametrik ve non parametrik ANCOVA modelleri ile ölçek puanlarına VKİ’nin etkisi covariate olarak kontrol altına alındı. R programında sm paketinde sm.ancova fonksiyonu kullanıldı. Spor yapma durumuna göre değerlendirilen karşılaştırmalarda; cinsiyet benzer dağılım göstermediği için, cinsiyetin etkisini incelemede Robust Two-Way ANOVA (R programında Rfit paketi raov fonksiyonu), kategorik değişkenler arasındaki farklılık karşılaştırmalarında 2x2 çizelgelerde Pearson Ki-Kare testi, sayısal değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinde verilerin normal dağılım göstermediği durumlarda Spearman Rho katsayısı kullanıldı. İstatistiksel analizler, Jamovi project (2019). Jamovi (Version 0.9.5.12) [Computer Software]. (Retrieved from <https://www.jamovi.org>), R 3.5.2 for Windows (açık kaynak) programları ile yapılmış olup ve istatistik analizlerde anlamlılık düzeyi 0,05 (p-value) olarak değerlendirilmiştir.



#### 4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonucunda elde edilen bulgular çizelge şeklinde verilmiştir.

**Çizelge 4.1: Öğrencilerin Demografik Bilgileri.**

		<b>f (%)</b>
<b>Cinsiyet, sayı (%)</b>	Erkek	339 (65,83)
	Kadın	176 (34,17)
<b>Yaş, Ort. ± SS</b>		20,83 ± 1,98
<b>Boy, Ort. ± SS</b>		173,19 ± 8,94
<b>Kilo, Ort. ± SS</b>		67,1 ± 11,48
<b>VKİ, Ort. ± SS</b>		22,27 ± 2,65
<b>VKİ, sayı (%)</b>	Zayıf	29 (5,63)
	Normal	421 (81,75)
	Fazla kilolu	65 (12,62)
<b>Gelir, Ort. ± SS</b>		740,99 ± 544,92
<b>Aile gelir, Ort. ± SS</b>		2929,52 ± 1768,99
<b>Sınıf, sayı (%)</b>	1. sınıf	107 (20,78)
	2. sınıf	221 (42,91)
	3. sınıf	101 (19,61)
	4. sınıf	72 (13,98)
	5. ve üzeri	14 (2,72)
<b>Bölüm, sayı (%)</b>	Antrenörlük eğitimi	158 (30,68)
	Öğretmenlik	159 (30,87)
	Rekreasyon	55 (10,68)
	Spor yöneticiliği	143 (27,77)
<b>Öğrenim şekli, sayı (%)</b>	Gündüz	466 (90,49)
	Akşam	49 (9,51)
<b>Konaklama durumunuz, sayı (%)</b>	Yurt (Devlet)	179 (34,76)
	Yurt (Özel)	32 (6,21)
	Ev (Aile)	91 (17,67)
	Ev (Arkadaşlar)	199 (38,64)
	Ev (Tek)	14 (2,72)
<b>Yaşadığınız hanedeki kişi sayısı, Ort. ± SS</b>		3,98 ± 1,52

Çizelge 4.1’de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin yaş ortalaması  $20,83 \pm 1,98$ ’dir. Toplam 515 öğrencinin %65,83’ü erkek ve %34,17’si kadın öğrencidir. Boy, vücut ağırlığı ve VKİ ortalamaları incelendiğinde; boy ortalaması  $173,19 \pm 8,94$ , kilo ortalaması  $67,1 \pm 11,48$  ve VKİ ortalaması ise  $22,27 \pm 2,65$  olarak belirlendi. Öğrencilerinse %81,75’inin VKİ normal iken %12,62’si fazla kilolu ve %5,63’ü ise zayıf kategorisinde yer almaktadır. Öğrencilerin kendi gelir ortalaması

740,99 ± 544,92 TL ve aile gelir ortalaması ise 2929,52 ± 1768,99 TL'dir. Sınıf düzeyleri ele alındığında; %19,61'i birinci, %42,91'i ikinci, %20,78'i üçüncü, %13,98'i dördüncü ve %2,72'si ise beşinci ve üzeri sınıflarda olduğu belirlendi. Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin %30,87'sinin öğretmenlik, %30,68'inin antrenörlük eğitimi, %27,77'sinin spor yöneticiliği ve %10,68'i ise rekreasyon bölümünde kayıtlı öğrencilerdir. Öğrencilerin %90,49'u gündüz eğitimi %9,51'i akşam eğitimi almaktadır. Konaklama durumları incelendiğinde; %38,64'ünün arkadaşları ile birlikte evde, %34,76'sının devlet yurdunda, %17,67'si ailesi ile birlikte evde, %6,21'i özel yurttan ve %2,72'si ise yalnız olarak evde konaklamaktadır. Yaşadıkları hanede yaşayan kişi sayısı ortalaması ise 3,98 ± 1,52'dir.

**Çizelge 4.2:** Öğrencilerin Sportif Aktiviteler Katılım Durumları.

		<b>f (%)</b>
<b>Aktif olarak lisanslı spor yapıyor musunuz?, sayı (%)</b>	Evet	212 (41,17)
	Hayır	303 (58,83)
<b>Kaç yıldır aktif spor yapıyorsunuz?, Ort. ± SS</b>		7,9 ± 4,15
<b>Yaptığınız spor dalı, sayı (%)</b>	Bireysel	99 (19,22)
	Takım	113 (21,94)
	Spor yapmıyor	303 (58,83)
<b>Spor yapma sıklığınız (gün/hafta), Ort. ± SS</b>		3,11 ± 1,77
<b>Spor sakatlığı geçirme öyküsü, sayı (%)</b>	Evet	125 (24,27)
	Hayır	390 (75,73)
<b>Genel sağlık algısı, sayı (%)</b>	Kötü	40 (7,77)
	Normal	197 (38,25)
	İyi	230 (44,66)
	Çok iyi	48 (9,32)

Çizelge 4.2'de araştırmaya dahil edilen öğrencilerin %41,17'si aktif olarak lisanslı spor yaparken %58,83'ünün ise aktif olarak lisanslı spor yapmadığı ve aktif olarak spor yapan öğrencilerin de ortalama 7,9 ± 4,15 yıldır spor yaptıkları tespit edildi. Yaptıkları spor dalı araştırıldığında; %21,94'ü takım, %19,22'si bireysel spor yaparken %58,83'ünün ise spor yapmadığı görüldü. Spor yapma sıklığı ise ortalama 3,11 ± 1,77 gün/hafta'dır. Ayrıca öğrencilerin %24,27'sinin spor yaparken ciddi bir sakatlık geçirdiğini belirtmiştir. Öğrencilerin genel olarak kendilerini nasıl hissettikleri sorulduğunda; %44,66'sının iyi, %38,25'inin normal, %9,32'sinin çok iyi ve %7,77'sinin ise kendini kötü hissettiği belirlenmiştir.

**Çizelge 4.3:** Aktif Spor Yapma Durumu ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki.

		Aktif olarak lisanslı spor yapıyor musunuz?		p
		Evet	Hayır	
		f (%)	f (%)	
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	153 (72,17)	186 (61,39)	<b>0,011*</b>
	Kadın	59 (27,83)	117 (38,61)	
<b>VKİ</b>	Zayıf	13 (6,13)	16 (5,28)	0,070
	Normal	164 (77,36)	257 (84,82)	
	Fazla kilolu	35 (16,51)	30 (9,9)	
<b>Sınıf</b>	1. sınıf	42 (19,81)	65 (21,45)	0,360
	2. sınıf	95 (44,81)	126 (41,58)	
	3. sınıf	34 (16,04)	67 (22,11)	
	4. sınıf	34 (16,04)	38 (12,54)	
	5. ve üzeri	7 (3,3)	7 (2,31)	
<b>Bölüm</b>	Antrenörlük eğitimi	78 (36,79)	80 (26,4)	0,060
	Öğretmenlik	59 (27,83)	100 (33)	
	Rekreasyon	24 (11,32)	31 (10,23)	
	Spor yöneticiliği	51 (24,06)	92 (30,36)	
<b>Öğrenim şekli</b>	Gündüz	197 (92,92)	269 (88,78)	0,115
	Akşam	15 (7,08)	34 (11,22)	
<b>Konaklama durumu</b>	Yurt (Devlet)	64 (30,19)	115 (37,95)	0,156
	Yurt (Özel)	10 (4,72)	22 (7,26)	
	Ev (Aile)	42 (19,81)	49 (16,17)	
	Ev (Arkadaşlar)	88 (41,51)	111 (36,63)	
	Ev (Tek)	8 (3,77)	6 (1,98)	
<b>Spor sakatlığı geçirme öyküsü</b>	Evet	53 (25)	72 (23,76)	0,747
	Hayır	159 (75)	231 (76,24)	
<b>Genel sağlık algısı</b>	Kötü	17 (8,02)	23 (7,59)	0,724
	Normal	75 (35,38)	122 (40,26)	
	İyi	100 (47,17)	130 (42,9)	
	Çok iyi	20 (9,43)	28 (9,24)	

\*.  $p < 0,05$ ; Pearson Chi-Square test.

Çizelge 4.3'te araştırmaya dahil edilen öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi ( $p=0,011$ ). Buna göre aktif olarak lisanslı spor yapan erkeklerin oranı, yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aktif olarak lisanslı spor yapan kadın öğrencilerin oranı, yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşüktür. Diğer karşılaştırmalar incelendiğinde; araştırmaya dahil edilen öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre; VKİ, sınıf, bölüm, öğrenim şekli, konaklama durumu, spor sakatlığı geçirme öyküsü ve genel sağlık algısı durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Çizelge 4.4:** Aktif Spor Yapma Durumu ile Tanımlayıcı Değişkenlerin Karşılaştırılması.

	Aktif olarak lisanslı spor yapma durumu				p
	Evet		Hayır		
	Ort. ± SS Ortanca (min-max)		Ort. ± SS Ortanca (min-max)		
Boy (m)	1,74 ± 0,09	1,75 [1,68 – 1,8]	1,73 ± 0,09	1,72 [1,65 – 1,8]	<b>0,032*</b>
Vücut ağırlığı (kg)	69,14 ± 12,47	69,5 [60 – 76]	65,68 ± 10,52	65 [58 – 72]	<b>0,002*</b>
VKİ	22,67 ± 2,9	22,44 [21 – 23,92]	21,98 ± 2,44	21,8 [20,43 – 23,26]	<b>0,003*</b>
Yaş	20,93 ± 2,04	21 [20 – 22]	20,76 ± 1,94	21 [20 – 22]	0,341
Gelir düzeyi	761,6 ± 469,95	500 [470 – 1000]	726,57 ± 592,09	500 [470 – 800]	0,186
Aile gelir düzeyi	2933,02 ± 2013,21	2500 [2000 – 3250]	2927,08 ± 1579,34	2500 [2000 – 3500]	0,727
Hanedeki kişi sayısı	3,83 ± 1,49	4 [3 – 5]	4,09 ± 1,54	4 [3 – 5]	0,107
Spor yapma sıklığı (gün/hafta)	3,83 ± 1,53	3 [3 – 5]	2,6 ± 1,76	3 [1 – 4]	<b>&lt;0,001*</b>

\*. p<0,05; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.4'te araştırmaya dahil edilen öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre boy, vücut ağırlığı, VKİ ve spor yapma sıklığı ortancaları arasındaki farklılıkların istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edildi (p<0,05; sırasıyla p=0,032, p=0,002, p=0,003 ve p<0,001). Bu farklılıklara göre aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin boy, kilo, VKİ ve spor yapma sıklığı ortancaları, aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Diğer karşılaştırmalarda ise; öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapıp yapmama durumları bakımından yaş, gelirdüzeyi, aile gelir düzeyi, hanede yaşayan kişi sayısı ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (her biri için p>0,05).

**Çizelge 4.5:** Aktif Spor Yapma Durumuna Göre Algılanan Stres ve Mutluluk Puan Ortancaları Arasındaki Karşılaştırmalar.

	Aktif olarak lisanslı spor yapıyor musunuz?				p
	Evet		Hayır		
	Ort. ± SS; Ortanca (min-max)	Ort. ± SS; Ortanca (min-max)	Ort. ± SS; Ortanca (min-max)	Ort. ± SS; Ortanca (min-max)	
<b>1- Algılanan stres ölçeği toplam puan</b>	26,37 ± 6,7	26 [22 – 30]	27,97 ± 6,41	28 [24 – 32]	<b>0,002*</b>
1.1- Yetersiz özyeterlik algısı	10,48 ± 4,15	10 [8 – 13]	11,38 ± 3,87	12 [9 – 14]	<b>0,001*</b>
1.2- Stres/rahatsızlık algısı	15,89 ± 4,03	15 [13 – 19]	16,59 ± 4,28	16 [14 – 20]	<b>0,028*</b>
<b>2- Mutluluk ölçeği toplam puan</b>	22,75 ± 4,36	23,5 [20 – 26]	22,34 ± 4,85	23 [20 – 26]	0,315

\*. p<0,05; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.5'te araştırmaya dahil edilen öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapma durumlarına göre ASÖ toplam, yetersiz özyeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur (p<0,05:sırasıyla p=0,002, p=0,001 ve p=0,028) ve bu farklılığa cinsiyet ve VKİ'nin etkisi olmadığı belirlenmiştir (p>0,05). Buna göre; aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin ASÖ toplam puan, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları, aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapma durumlarına göre mutluluk ölçeği puan ortancaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır (p>0,05).

**Çizelge 4.6:** Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.

		Algılanan stres ölçeği toplam puan		p	Yetersiz özyeterlik algısı		p	Stres/rahatsızlık algısı		p
		Ort. ± SS Ortanca (min-max)			Ort. ± SS Ortanca (min-max)			Ort. ± SS Ortanca (min-max)		
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	25,92 ± 6,32	25 [22 – 30]	0,346	10,56 ± 3,88	10 [8 – 14]	0,371	15,37 ± 3,88	15 [13 – 18]	0,005*
	Kadın	27,54 ± 7,53	27 [23 – 32]		10,29 ± 4,8	9 [7 – 12]		17,25 ± 4,12	17 [14 – 20]	
<b>Sınıf</b>	1. sınıf	27,95 ± 6,64	28 [23 – 32]	0,421	11,95 ± 3,94	12 [8 – 15]	<b>0,035**</b>	16 ± 4,73	16 [12 – 20]	0,989
	2. sınıf	26,29 ± 6,85	26 [22 – 30]		10,49 ± 4,15	10 [8 – 12]		15,8 ± 3,82	15 [14 – 18]	
	3. sınıf	25,53 ± 6,89	24 [20 – 30]		9,41 ± 4,49	8,5 [7 – 11]		16,12 ± 4,19	16 [13 – 19]	
	4. sınıf	25,85 ± 6,27	25,5 [23 – 30]		10 ± 3,91	10,5 [8 – 12]		15,85 ± 3,71	15 [13 – 18]	
	5. ve üzeri	24,57 ± 6,21	24 [22 – 29]		9 ± 2,94	8 [7 – 11]		15,57 ± 4,2	16 [12 – 20]	
<b>Bölüm</b>	Antrenörlük	25,64 ± 6,33	25 [22 – 29]	0,240	9,95 ± 3,98	9 [7 – 12]	0,093	15,69 ± 3,76	15 [13 – 18]	0,117
	Öğretmenlik	28,25 ± 7,64	26 [23 – 32]		11,2 ± 4,45	11 [8 – 14]		17,05 ± 4,1	16 [14 – 19]	
	Rekreasyon	26,63 ± 6,36	27,5 [21 – 30,5]		11,96 ± 4,12	11,5 [8,5 – 15]		14,67 ± 5,1	13,5 [11 – 19,5]	
	Spor yöneticiliği	25,2 ± 5,91	26 [21 – 30]		9,76 ± 3,85	10 [7 – 12]		15,43 ± 3,58	15 [13 – 18]	
<b>Öğrenim şekli</b>	Gündüz	26,54 ± 6,79	26 [22 – 30]	0,142	10,58 ± 4,18	10 [8 – 13]	0,165	15,96 ± 4,04	16 [13 – 19]	0,325
	Akşam	24,13 ± 4,98	23 [21 – 29]		9,13 ± 3,52	8 [6 – 11]		15 ± 3,89	15 [12 – 18]	
<b>Konaklama durumu</b>	Yurt (Devlet)	28,05 ± 7,42	27 [23,5 – 32]	<b>0,037**</b>	11 ± 4,44	11 [8 – 13]	0,365	17,05 ± 4,26	16,5 [14 – 20]	<b>0,017**</b>
	Yurt (Özel)	29,3 ± 5,93	30 [26 – 33]		11 ± 3,37	11,5 [10 – 12]		18,3 ± 3,5	19 [15 – 21]	
	Ev (Aile)	26,17 ± 6,09	26,5 [22 – 30]		10,81 ± 4,16	10 [8 – 14]		15,36 ± 4,01	16 [12 – 18]	
	Ev (Arkadaş)	25,09 ± 6,35	24 [20 – 30]		9,95 ± 4,11	9 [7 – 12,5]		15,14 ± 3,73	15 [13 – 18]	
	Ev (Tek)	24,5 ± 5,63	22,5 [21,5 – 26,5]		9,75 ± 2,66	10 [7,5 – 11,5]		14,75 ± 3,65	13,5 [12 – 16,5]	

\*. p<0,05; Mann-Whitney U testi; \*\*. p<0,05; Kruskal-Wallis H testi.

Çizelge 4.6’da aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre ASÖ toplam puan, yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yok iken ( $p>0,05$ ), stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark belirlenmiştir ( $p<0,05$ ;  $p=0,005$ ). Buna farklılığa göre kadın öğrencilerdeki stres/rahatsızlık algısı puan ortancası, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Sınıf düzeylerine göre ASÖ toplam ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ( $p>0,05$ ), yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ;  $p=0,035$ ). Sınıf düzeyi değişkenine göre toplam puan karşılaştırmaları Çizelge 4.7’de verilmiştir. Eğitim gördükleri bölümler ve öğrenim şekilleri bakımından ASÖ toplam puan, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Konaklama durumları açısından ASÖ toplam ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı iken ( $p<0,05$ ; sırasıyla  $p=0,037$ ;  $p=0,017$ ), yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı değildir ( $p>0,05$ ;  $p=0,365$ ). Konaklama durumu değişkenine göre ASÖ toplam puan karşılaştırmaları Çizelge 4.8’de verilmiştir.

**Çizelge 4.7:** Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırmaları.

			Algılanan stres ölçeği toplam puan	Yetersiz özyeterlik algısı	Stres/rahatsızlık algısı
			p	p	p
Sınıf Düzeyi					
5. ve üzeri	-	3. sınıf	-	0,903	-
5. ve üzeri	-	4. sınıf	-	0,426	-
5. ve üzeri	-	2. sınıf	-	0,335	-
5. ve üzeri	-	1. sınıf	-	0,069	-
3. sınıf	-	4. sınıf	-	0,248	-
3. sınıf	-	2. sınıf	-	0,102	-
3. sınıf	-	1. sınıf	-	<b>0,003</b>	-
4. sınıf	-	2. sınıf	-	0,814	-
4. sınıf	-	1. sınıf	-	0,074	-
2. sınıf	-	1. sınıf	-	<b>0,049</b>	-

\*. $p<0,05$ ; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.7’de aktif spor yapan öğrencilerin; sınıf değişkenine göre, birinci sınıftaki öğrencilerin yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları, ikinci ve üçüncü sınıftaki öğrencilerin yetersiz öz yeterlik algısı puan ortancalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ( $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.8:** Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Konaklama Durumuna Göre Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırması.

		Algılanan stres ölçeği	Yetersiz özyeterlik	Stres/rahatsızlık	
		toplam puan	algısı	algısı	
		p	p	p	
<b>Konaklama durumu</b>					
Ev (Tek)	-	Ev(Arkadaş)	0,598	-	0,676
Ev (Tek)	-	Ev (Aile)	0,265	-	0,501
Ev (Tek)	-	Yurt (Devlet)	0,107	-	0,117
Ev (Tek)	-	Yurt (Özel)	0,057	-	<b>0,042</b>
Ev (Arkadaş)	-	Ev (Aile)	0,209	-	0,575
Ev (Arkadaş)	-	Yurt (Devlet)	<b>0,013</b>	-	<b>0,008</b>
Ev (Arkadaş)	-	Yurt (Özel)	<b>0,034</b>	-	<b>0,015</b>
Ev (Aile)	-	Yurt (Devlet)	0,382	-	0,098
Ev (Aile)	-	Yurt (Özel)	0,179	-	<b>0,044</b>
Yurt (Devlet)	-	Yurt (Özel)	0,379	-	0,265

\*.  $p < 0,05$ ; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.8’de aktif spor yapan öğrencilerin konaklama durumu değişkenine göre; devlet yurdu ve özel yurttaki konaklayan öğrencilerin ASÖ toplam puan ortancaları, arkadaşları ile birlikte konaklayan öğrencilerin ASÖ toplam puan ortancalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Aynı zamanda özel yurttaki konaklayan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları, ev (aile), ev (arkadaşlar) ve ev (tek) konaklayan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir ve yurt (devlet)’da konaklayan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları, ev (arkadaşlar) konaklayan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir ( $p < 0,05$ ).



**Çizelge 4.9:** Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Algılanan Stres Ölçeği Puanları Arasındaki Karşılaştırmalar.

		Algılanan stres ölçeği toplam puan		p	Yetersiz öz yeterlik algısı		p	Stres/rahatsızlık algısı		p
		Ort. ± SS	Ortanca (min-max)		Ort. ± SS	Ortanca (min-max)		Ort. ± SS	Ortanca (min-max)	
<b>VKİ</b>	Zayıf	26,92 ± 3,43	26 [25 – 28]	0,720	11,46 ± 4,24	11 [11 – 12]	0,494	15,46 ± 4,41	15 [14 – 19]	0,966
	Normal	26,45 ± 6,89	26 [22 – 30]		10,54 ± 4,29	10 [8 – 13]		15,91 ± 3,98	16 [13 – 19]	
	Fazla kilolu	25,83 ± 6,84	25 [22 – 30]		9,86 ± 3,4	10 [8 – 12]		15,97 ± 4,25	15 [13 – 19]	
<b>Spor sakatlığı geçirme öyküsü</b>	Evet	26,15 ± 6,8	26 [23 – 30]	0,940	10,25 ± 3,8	10 [8 – 12]	0,946	15,91 ± 4,23	15 [13 – 19]	0,956
	Hayır	26,45 ± 6,69	26 [22 – 30]		10,56 ± 4,26	10 [7 – 14]		15,89 ± 3,98	15 [13 – 19]	
<b>Genel sağlık algısı</b>	Kötü	33,12 ± 8,85	30 [29 – 37]	0,001**	14,29 ± 5,08	14 [11 – 15]	0,001**	18,82 ± 4,67	19 [14 – 20]	0,001**
	Normal	27,72 ± 5,42	27 [24 – 32]		10,93 ± 4,14	11 [8 – 14]		16,79 ± 3,36	16 [15 – 19]	
	İyi	24,51 ± 6,26	24 [20 – 29]		9,68 ± 3,75	9 [7 – 12]		14,83 ± 3,96	15 [12 – 18]	
	Çok iyi	24,9 ± 6,8	24 [20 – 30]		9,55 ± 3,32	10 [7 – 11,5]		15,35 ± 4,38	14 [12 – 20]	

\*\* . p<0,05; Kruskal-Wallis H testi.

Çizelge 4.9’de aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin, genel sağlık algısına göre ASÖ toplam ve yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05; sırasıyla p<0,001, p=0,001). Buna göre genel olarak kendini kötü hisseden öğrencilerin ASÖ toplam ve yetersiz özyeterlik algısı puan ortancaları, genel olarak kendini normal, iyi ve çok iyi hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Çizelge 4.10). Genel olarak kendini normal hisseden öğrencilerin ASÖ toplam ve yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları, genel olarak kendini iyi hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Genel olarak öğrencilerin kendilerini nasıl hissettiklerine göre stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında da istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmaktadır (p<0,05; p=0,001). Diğer karşılaştırmalar incelendiğinde; öğrencilerin VKİ ve spor yaparken ciddi sakatlık geçirme öyküsü durumuna göre ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır (p>0,05).

**Çizelge 4.10:** Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Genel Sağlık Algısına Göre Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırması.

			Algılanan stres ölçeği toplam puan	Yetersiz özyeterlik algısı	Stres/rahatsızlık algısı
			p	p	p
<b>Genel sağlık algısı</b>					
İyi	-	Çok iyi	0,615	0,724	0,641
İyi	-	Normal	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,020</b>	<b>&lt;0,001</b>
İyi	-	Kötü	<b>&lt;0,001</b>	<b>&lt;0,001</b>	<b>0,002</b>
Çok iyi	-	Normal	0,104	0,287	0,125
Çok iyi	-	Kötü	<b>0,004</b>	<b>0,005</b>	<b>0,034</b>
Normal	-	Kötü	<b>0,041</b>	<b>0,014</b>	0,246

\*. p<0,05; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.10'da aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin, genel sağlık algısına göre genel olarak kendini kötü hisseden öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancası, genel olarak kendini iyi ve çok iyi hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek ve yine genel olarak kendini normal hisseden öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancası, genel olarak kendini iyi hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (p<0,05).

**Çizelge 4.11:** Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Mutluluk Ölçeği Puan Karşılaştırması.

		Mutluluk ölçeği		p
		Ort. ± SS		
Değişkenler		Ortanca (min-max)		
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	22,48 ± 4,33	23 [20 – 26]	0,103
	Kadın	23,44 ± 4,38	24 [20 – 26]	
<b>Sınıf</b>	1. sınıf	21,74 ± 4,87	21,5 [19 – 25]	<b>0,044**</b>
	2. sınıf	22,35 ± 4,11	23 [20 – 25]	
	3. sınıf	24,03 ± 3,91	24 [23 – 26]	
	4. sınıf	23,74 ± 4,36	24 [22 – 26]	
	5. ve üzeri	23,29 ± 5,28	25 [22 – 26]	
<b>Bölüm</b>	Antrenörlük eğitimi	23,13 ± 4,48	24 [22 – 26]	0,248
	Öğretmenlik	22,85 ± 3,84	23 [20 – 26]	
	Rekreasyon	21,29 ± 5,1	20,5 [18 – 24]	
	Spor yöneticiliği	22,75 ± 4,36	24 [20 – 26]	
<b>Konaklama durumunuz</b>	Yurt (Devlet)	22,69 ± 5,15	24 [18,5 – 27]	0,688
	Yurt (Özel)	22,4 ± 3,92	23,5 [20 – 25]	
	Ev (Aile)	23,02 ± 3,69	24 [21 – 25]	
	Ev (Arkadaşlar)	22,9 ± 4,11	23 [21 – 26]	
	Ev (Tek)	20,63 ± 4,27	22 [17,5 – 23,5]	

\*\* p<0,05; Kruskal-Wallis H testi.

Çizelge 4.11’de aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin, sınıf düzeylerine göre mutluluk ölçeği puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ;  $p=0,044$ ). Diğer karşılaştırmalar incelendiğinde; cinsiyet, bölüm, öğrenim şekli ve konaklama durumları bakımından mutluluk ölçeği puan ortancaları arasındaki farklılıklar istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Çizelge 4.12:** Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Sınıf Değişkenine Göre Mutluluk Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırması.

Sınıf Düzeyi		Mutluluk ölçeği	p
5. ve üzeri	-	3. sınıf	0,735
5. ve üzeri	-	4. sınıf	0,808
5. ve üzeri	-	2. sınıf	0,472
5. ve üzeri	-	1. sınıf	0,305
3. sınıf	-	4. sınıf	0,871
3. sınıf	-	2. sınıf	<b>0,035</b>
3. sınıf	-	1. sınıf	<b>0,015</b>
4. sınıf	-	2. sınıf	0,055
4. sınıf	-	1. sınıf	<b>0,024</b>
2. sınıf	-	1. sınıf	0,459

\*.  $p<0,05$ ; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.12’de aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin, sınıf değişkenine göre birinci sınıfta okuyan öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, üçüncü ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek ve ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, üçüncü sınıfta okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir ( $p<0,05$ ).

**Çizelge 4.13:** Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Mutluluk Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.

		Mutluluk ölçeği		p
		Ort. ± SS		
		Ortanca (min-max)		
VKİ	Zayıf	21,92 ± 4,17	23 [20 – 25]	0,303
	Normal	23,02 ± 4,23	24 [20 – 26]	
	Fazla kilolu	21,8 ± 4,95	23 [18 – 26]	
Spor sakatlığı geçirme öyküsü	Evet	22,4 ± 4,64	23 [20 – 25]	0,584
	Hayır	22,87 ± 4,27	24 [20 – 26]	
Genel sağlık algısı	Kötü	19,41 ± 4,87	22 [16 – 22]	<0,001**
	Normal	20,77 ± 4,42	20 [17 – 24]	
	İyi	24,07 ± 3,27	24 [22 – 26]	
	Çok iyi	26,4 ± 3,27	26,5 [26 – 29]	

$p<0,05$ ; Kruskal-Wallis H testi.

Çizelge 4.13’de aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin, genel sağlık algısına göre mutluluk ölçeği puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı

farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ;  $p < 0,001$ ) (Çizelge 4.14). Diğer karşılaştırmalar incelendiğinde; VKİ ve spor yaparken ciddi bir sakatlık geçirme durumları açısından mutluluk ölçeği puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunamadı ( $p > 0,05$ ).

**Çizelge 4.14:** Aktif Spor Yapan Öğrencilerin Genel Sağlık Durumuna Göre Mutluluk Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırması.

Genel sağlık algısı		Mutluluk ölçeği	
		p	
İyi	-	Çok iyi	<b>0,006</b>
İyi	-	Normal	<b>&lt;0,001</b>
İyi	-	Kötü	<b>&lt;0,001</b>
Çok iyi	-	Normal	<b>&lt;0,001</b>
Çok iyi	-	Kötü	<b>&lt;0,001</b>
Normal	-	Kötü	0,380

\*.  $p < 0,05$ ; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.14’de aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin: genel sağlık algısına göre genel olarak kendini çok iyi hisseden öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, genel olarak kendini iyi, normal ve kötü hisseden öğrencilere göre kendini normal ve kötü hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir ( $p < 0,001$ ).

**Çizelge 4.15:** Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklerine Göre Algılanan Stres Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.

		Algılanan stres ölçeği toplam puan		p	Yetersiz öz-yeterlik algısı		p	Stres/rahatsızlık algısı		p
		Ort. ± SS Ortanca (min-max)			Ort. ± SS Ortanca (min-max)			Ort. ± SS Ortanca (min-max)		
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	27,9 ± 6,27	28 [24 – 32]	0,692	11,49 ± 3,79	12 [9 – 14]	0,496	16,4 ± 4,19	16 [14 – 19]	0,368
	Kadın	28,09 ± 6,64	29 [23 – 32]		11,21 ± 3,99	12 [8 – 14]		16,89 ± 4,41	17 [14 – 20]	
<b>Sınıf</b>	1. sınıf	28,08 ± 6,05	27 [24 – 32]	0,188	11,43 ± 3,43	11 [9 – 14]	0,175	16,65 ± 4,88	16 [13 – 21]	0,574
	2. sınıf	27,71 ± 6,67	28 [23 – 32]		11,06 ± 3,93	12 [8 – 14]		16,64 ± 4,22	16,5 [14 – 19]	
	3. sınıf	28,63 ± 6,28	29 [24 – 32]		11,91 ± 3,98	12 [9 – 14]		16,72 ± 4,26	17 [14 – 20]	
	4. sınıf	28,39 ± 6,16	29 [25 – 32]		11,87 ± 4,26	12,5 [8 – 15]		16,53 ± 3,33	16 [14 – 20]	
	5. ve üzeri	23,29 ± 6,97	23 [20 – 24]		9 ± 2,65	9 [8 – 9]		14,29 ± 4,54	14 [11 – 16]	
<b>Bölüm</b>	Antrenörlük	28,78 ± 6,65	29 [24 – 33,5]	0,244	11,84 ± 4,1	12 [9 – 14]	0,271	16,94 ± 4,05	16,5 [14 – 20]	0,377
	Öğretmenlik	27,72 ± 6,78	27 [23 – 32,5]		10,86 ± 3,84	11 [8 – 14]		16,86 ± 4,43	17 [14 – 19]	
	Rekreasyon	26,35 ± 4,72	26 [24 – 29]		10,97 ± 3,15	11 [9 – 13]		15,39 ± 4,85	15 [13 – 20]	
	Spor yöneticiliği	28,1 ± 6,24	29 [23 – 32]		11,7 ± 3,89	12 [9 – 14]		16,4 ± 4,08	16 [14 – 19]	
<b>Öğrenim şekli</b>	Gündüz	28 ± 6,31	28 [24 – 32]	0,962	11,31 ± 3,83	12 [9 – 14]	0,339	16,69 ± 4,31	17 [14 – 20]	0,152
	Akşam	27,74 ± 7,25	29 [22 – 32]		11,94 ± 4,15	12 [10 – 14]		15,79 ± 4	15 [13 – 19]	
<b>Konaklama durumunuz</b>	Yurt (Devlet)	28,3 ± 6,28	28 [24 – 32]	0,477	11,4 ± 3,72	11 [9 – 14]	0,059	16,9 ± 4,32	17 [14 – 20]	0,559
	Yurt (Özel)	28,5 ± 7,33	29,5 [23 – 35]		10,91 ± 4,4	11 [8 – 14]		17,59 ± 5,23	17 [13 – 22]	
	Ev (Aile)	26,92 ± 7,3	27 [23 – 30]		10,69 ± 4,12	10 [8 – 14]		16,22 ± 4,51	16 [13 – 19]	
	Ev (Arkadaşlar)	27,89 ± 5,99	29 [24 – 32]		11,58 ± 3,78	12 [9 – 14]		16,32 ± 3,87	16 [14 – 19]	
	Ev (Tek)	29,83 ± 5,74	31,5 [23 – 35]		14,83 ± 3,13	16 [14 – 17]		15 ± 5,14	15,5 [14 – 18]	

\*. p<0,05; Mann-Whitney U testi; \*\*. p<0,05; Kruskal-Wallis H testi.

Çizelge 4.15’de aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin, cinsiyet, sınıf, bölüm, öğrenim şekli ve konaklama durumları bakımından ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır (p>0,05).

**Çizelge 4.16:** Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Algılanan Stres Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.

	Algılanan stres ölçeği toplam puan		p	Yetersiz öz-yeterlik algısı		p	Stres/rahatsızlık algısı		p	
	Ort. ± SS	Ortanca (min-max)		Ort. ± SS	Ortanca (min-max)		Ort. ± SS	Ortanca (min-max)		
<b>VKİ</b>	Zayıf	26,63 ± 6,12	27 [22 – 29,5]	0,263	10,63 ± 3,18	11 [8 – 13]	0,434	16 ± 4,15	15 [14 – 18]	0,470
	Normal	28,2 ± 6,57	29 [24 – 32]		11,48 ± 3,94	12 [9 – 14]		16,72 ± 4,33	16 [14 – 20]	
	Fazla kilolu	26,77 ± 4,92	26 [22 – 30]		10,93 ± 3,58	10,5 [9 – 13]		15,83 ± 3,91	17 [14 – 19]	
<b>Spor sakatlığı geçirme öyküsü</b>	Evet	28,65 ± 6,47	29 [24 – 33]	0,274	11,28 ± 3,7	11 [9 – 14]	0,617	17,38 ± 4,47	18,5 [14,5 – 21]	0,028*
	Hayır	27,76 ± 6,39	28 [23 – 32]		11,42 ± 3,93	12 [9 – 14]		16,35 ± 4,19	16 [14 – 19]	
<b>Genel sağlık algısı</b>	Kötü	34,35 ± 6,55	34 [29 – 40]	<0,001**	14,61 ± 4,59	14 [12 – 18]	<0,001**	19,74 ± 3,49	20 [17 – 22]	<0,001**
	Normal	30,08 ± 5,64	30 [27 – 34]		12,07 ± 3,46	13 [9 – 14]		18,02 ± 3,79	18 [15 – 21]	
	İyi	25,69 ± 5,63	25 [22 – 29]		10,49 ± 3,63	10 [8 – 13]		15,2 ± 4,05	15 [13 – 18]	
	Çok iyi	24,14 ± 5,94	24 [20,5 – 28]		9,89 ± 4,08	11,5 [6,5 – 13]		14,25 ± 4,39	15 [11 – 17,5]	

\*.  $p < 0,05$ ; Mann-Whitney U testi; \*\*.  $p < 0,05$ ; Kruskal-Wallis H testi.

Çizelge 4.16’da aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin, spor yaparken ciddi bir sakatlık geçirme durumuna göre ASÖ toplam ve yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ( $p > 0,05$ ), stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ;  $p = 0,028$ ). Bu farka göre spor yaparken ciddi bir sakatlık geçiren öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı ortancaları, spor yaparken ciddi bir sakatlık geçirmeyen öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir. Genel sağlık algısına göre ASÖ toplam ve yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p < 0,05$ ; sırasıyla  $p < 0,001$ ;  $p < 0,001$ ) (Çizelge 4.17).

**Çizelge 4.17:** Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Genel Sağlık Algısına Göre Algılanan Stres Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırması.

		Algılanan stres ölçeği toplam puan	Yetersiz özyeterlik algısı	Stres/rahatsızlık algısı	
		p	p	p	
<b>Genel sağlık algısı</b>					
Çok iyi	-	İyi	0,264	0,726	0,303
Çok iyi	-	Normal	<0,001	0,017	<0,001
Çok iyi	-	Kötü	<0,001	<0,001	<0,001
İyi	-	Normal	<0,001	0,001	<0,001
İyi	-	Kötü	<0,001	<0,001	<0,001
Normal	-	Kötü	0,024	0,027	0,076

\*. p<0,05; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.17’de aktif spor yapmayan öğrencilerin, genel sağlık algısına göre genel olarak kendini kötü hisseden öğrencilerin ASÖ toplam ve yetersiz özyeterlik algısı puan ortancaları, genel olarak kendini normal, iyi ve çok iyi hisseden öğrencilere göre ve genel olarak kendini normal hisseden öğrencilerin ASÖ toplam ve yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları ise, genel olarak kendini iyi ve çok iyi hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (p<0,05).

**Çizelge 4.18:** Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Tanımlayıcı Özelliklere Göre Mutluluk Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.

		Mutluluk ölçeği	P	
		Ort. ± SS		
		Ortanca (min-max)		
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	22,01 ± 4,89	22 [20 – 25]	0,100
	Kadın	22,87 ± 4,75	23 [20 – 26]	
<b>Sınıf</b>	1. sınıf	21,88 ± 3,92	22 [20 – 24]	0,365
	2. sınıf	22,67 ± 4,82	23 [20 – 26]	
	3. sınıf	21,63 ± 5,52	23 [18 – 25]	
	4. sınıf	23,13 ± 4,95	23 [21 – 27]	
	5. ve üzeri	23,14 ± 5,7	25 [18 – 28]	
<b>Bölüm</b>	Antrenörlük eğitimi	21,89 ± 5,5	23 [18 – 26]	0,605
	Öğretmenlik	22,65 ± 4,45	23 [20,5 – 25,5]	
	Rekreasyon	21,84 ± 3,3	22 [21 – 24]	
	Spor yöneticiliği	22,57 ± 5,11	23 [20 – 26]	
<b>Öğrenim şekli</b>	Gündüz	22,47 ± 4,73	23 [20 – 26]	0,244
	Akşam	21,32 ± 5,64	22 [18 – 26]	
<b>Konaklama durumunuz</b>	Yurt (Devlet)	21,96 ± 4,85	23 [20 – 25]	0,419
	Yurt (Özel)	22,05 ± 3,75	22 [20 – 24]	
	Ev (Aile)	23,47 ± 5,07	24 [20 – 28]	
	Ev (Arkadaşlar)	22,38 ± 4,76	23 [19 – 26]	
	Ev (Tek)	20,83 ± 7,52	23,5 [18 – 26]	

\*\* p<0,05; Kruskal-Wallis H testi.

Çizelge 4.18’de aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin, cinsiyet, sınıf, bölüm, öğrenim şekli ve konaklama durumları bakımından mutluluk ölçeği

puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Çizelge 4.19:** Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Bazı Değişkenlere Göre Mutluluk Ölçeği Puan Karşılaştırmaları.

		Mutluluk ölçeği		P
		Ort. ± SS	Ortanca (min-max)	
VKİ	Zayıf	22,06 ± 4,78	22,5 [19,5 – 25]	0,747
	Normal	22,28 ± 4,92	23 [20 – 26]	
	Fazla kilolu	22,97 ± 4,27	23,5 [21 – 26]	
	Hayır	22,4 ± 4,74	23 [20 – 26]	
Spor sakatlığı geçirme öyküsü	Evet	22,11 ± 4,7	22 [19,5 – 25,5]	0,647
	Hayır	22,41 ± 4,9	23 [20 – 26]	
Genel sağlık algısı	Kötü	17,91 ± 4,31	18 [14 – 22]	<0,001**
	Normal	21,16 ± 4,65	21 [18 – 24]	
	İyi	23,44 ± 4,3	24 [21 – 26]	
	Çok iyi	26 ± 4,41	27 [23,5 – 30]	

\*\* $p<0,05$ ; Kruskal-Wallis H testi; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.19’da aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin genel olarak öğrencilerin kendilerini nasıl hissettiklerine göre mutluluk ölçeği puan ortancaları arasındaki istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ;  $p<0,001$ ) (Çizelge 4.20). Diğer karşılaştırmalarda ise, VKİ ve spor yaparken ciddi bir sakatlık geçirme durumlarına göre mutluluk ölçeği puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ).

**Çizelge 4.20:** Aktif Spor Yapmayan Öğrencilerin Genel Sağlık Algısına Göre Mutluluk Ölçeği Toplam Puan Karşılaştırması.

Genel sağlık algısı		Mutluluk ölçeği	P
Çok iyi	-	İyi	<b>0,011</b>
Çok iyi	-	Normal	<b>&lt;0,001</b>
Çok iyi	-	Kötü	<b>&lt;0,001</b>
İyi	-	Normal	<b>&lt;0,001</b>
İyi	-	Kötü	<b>&lt;0,001</b>
Normal	-	Kötü	<b>0,007</b>

\* $p<0,05$ ; Mann-Whitney U testi.

Çizelge 4.20’de aktif spor yapmayan öğrencilerin, genel sağlık algısı ile mutluluk ölçeği puan ortancaları, genel olarak kendini iyi, normal ve kötü hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Genel olarak kendini iyi hisseden öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, genel olarak kendini normal ve kötü hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek ve genel olarak kendini normal hisseden öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, genel olarak kendini kötü hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur ( $p<0,001$ ).



**Çizelge 4.21:** Algılanan Stres Ölçeği Puanları ile Bazı Değişkenler Arasındaki İlişki.

	Algılanan stres ölçeği toplam puan		Yetersiz özyeterlik algısı		Stres/rahatsızlık algısı		Mutluluk ölçeği	
	r	p	r	P	r	p	r	p
<b>Aktif olarak spor yapan ve yapmayan</b>								
Vücut ağırlığı (kg)	-0,086	0,051	-0,008	0,851	-0,115	<b>0,009</b>	-0,059	0,184
VKİ	-0,064	0,144	-0,019	0,669	-0,083	0,059	-0,017	0,699
Yaş	-0,137	<b>0,002</b>	-0,124	<b>0,005</b>	-0,108	<b>0,014</b>	0,114	<b>0,010</b>
Gelir düzeyi	0,010	0,818	-0,003	0,942	0,013	0,760	0,032	0,466
Aile gelir düzeyi	-0,023	0,610	-0,069	0,119	0,027	0,540	0,071	0,106
Hanedeki kişi sayısı	0,012	0,780	-0,034	0,447	0,039	0,382	0,05	0,259
Spor Yaşı	-0,126	0,067	-0,067	0,332	-0,122	0,076	0,155	<b>0,024</b>
Spor yapma sıklığınız (gün/hafta)	-0,165	<b>&lt;0,001</b>	-0,165	<b>&lt;0,001</b>	-0,107	<b>0,015</b>	0,031	0,486

\*.  $p < 0,05$ ; Spearman's rho kat sayısı.

Çizelge 4.21’de aktif olarak lisanslı spor yapan ve yapmayan öğrencilerde, ASÖ toplam puan ile yaş, spor yapma sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, ters yönlü ve zayıf bir ilişki tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ; sırasıyla  $r = -0,137$ ;  $p = 0,002$ ;  $r = -0,165$  ve  $p < 0,001$ ). Ayrıca yetersiz öz-yeterlik algısı puanı ile yaş, spor yapma sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, ters yönlü ve zayıf bir ilişki görülmüştür ( $p < 0,05$ ; sırasıyla  $r = -0,124$ ;  $p = 0,005$ ;  $r = -0,165$ ;  $p < 0,001$ ). Stres/rahatsızlık algısı puanı ile vücut ağırlığı, yaş, spor yapma sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, ters yönlü ve zayıf bir ilişki görülmektedir ( $p < 0,05$ ; sırasıyla  $r = -0,115$ ;  $p = 0,009$ ;  $r = -0,108$ ;  $p = 0,014$ ;  $r = -0,107$ ;  $p = 0,015$ ). Mutluluk ölçeği puanı ile yaş ve aktif spor yaptığı zaman (yıl) arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal ve zayıf bir ilişki olduğu görüldü ( $p < 0,05$  sırasıyla  $r = 0,114$   $p = 0,010$ ;  $r = 0,155$ ;  $p = 0,024$ ). Diğer karşılaştırmalara bakıldığında; ASÖ toplam ve yetersiz öz-yeterlik algısı puanı ile vücut ağırlığı, VKİ, gelir düzeyi, aile gelir düzeyi, hanede yaşayan kişi sayısı ve spor yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ). Aynı şekilde stres/rahatsızlık algısı puanı ile VKİ, gelir düzeyi, aile gelir düzeyi, hanede yaşayan kişi sayısı ve aktif spor yaptığı yıl arasında istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki olmadığı görülmüştür ( $p > 0,05$ ). Mutluluk ölçeği puanı ile vücut ağırlığı, VKİ, gelir düzeyi, aile gelir düzeyi, hanede yaşayan kişi sayısı ve spor yapma sıklığı arasında istatistiksel olarak anlamlı ve doğrusal bir ilişki bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ).

**Çizelge 4.22:** Mutluluk Ölçeği Puanı ile Algılanan Stres Ölçeği Toplam, Yetersiz Öz-Yeterlik Algısı ve Stres/Rahatsızlık Algısı Puanları Arasındaki İlişki.

	Mutluluk ölçeği	
	r	p
<b>Aktif olarak spor yapan ve yapmayan</b>		
Algılanan stres ölçeği toplam puan	-0,287	<0,001*
Yetersiz öz-yeterlik algısı	-0,333	<0,001*
Stres/rahatsızlık algısı	-0,142	0,001*

\*.  $p < 0,05$ ; Spearman's rho kat sayısı.

Çizelge 4.22'de aktif olarak lisanslı spor yapan ve yapmayan öğrencilerin, mutluluk ölçeği puanı ile ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı, doğrusal, ters yönlü ve zayıf bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ( $p < 0,05$ ; sırasıyla  $r = -0,287$ ;  $p < 0,001$ ;  $r = -0,333$ ;  $p < 0,001$ ;  $r = -0,142$ ;  $p = 0,001$ ).

## 5. TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, spor yapan ve yapmayan beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin stres ve mutluluk düzeyleri ile elde edilen veriler tartışılmıştır.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre sınıf, VKİ, okudukları bölüm, öğrenim şekli, konaklama durumu, spor yaparken sakatlık geçirme öyküsü ve genel sağlık algısı değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaz iken, cinsiyetler arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p=0,011$ ) (Çizelge 4.3). Buna göre aktif olarak lisanslı spor yapan erkeklerin oranı, yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek ve diğer yandan aktif olarak lisanslı spor yapan kadın öğrencilerin oranı, yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha düşük çıkmıştır. Fejgin (2001), tarafından Amerika’da 3783 lise öğrencisinin spora katılımı üzerinde yapılan bir araştırmada, erkeklerin %60, kadınların ise %47 oranında sportif faaliyetlere katıldığı belirtilmiştir. Moskova Meslek Okulu’nda okuyan 200 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, erkeklerin fiziksel aktiviteye katılma oranı %51 iken, bu oran kadınlarda %32 olarak tespit edilmiştir. Araştırmada erkeklerin haftalık ortalama 3,1 saat, kadınların ise 2,2 saat spor yaptığı görülmektedir (Bağır ve Geri, 2006). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi’nde okuyan 118’i erkek 164’ü kadın olmak üzere toplamda 282 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada, erkeklerin sportif faaliyetlere kadınlardan daha fazla zaman ayırdığı görülmektedir. Ayrıca, “aktif katılım gerektiren spor yaparım” diyenlerin oranı erkeklerde %63 iken, kadınlarda %30’dur (Pepe ve diğ., 2006). Gürbüz ve Tank (2006) tarafından Ankara Üniversitesi’nde okuyan 769 öğrenci üzerinde yapılan bir araştırmada cinsiyet ve spor yapma oranı arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuçlara göre erkeklerin kadınlardan daha fazla spor yaptığı görülmektedir. Çalışmamızda elde edilen bulgular literatür ile benzerlik göstermektedir.

Çizelge 4.4’te araştırmaya katılan öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapıp yapmama durumlarına göre boy, vücut ağırlığı, VKİ ve haftalık spor yapma sıklığı ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu farklılıklara göre aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilerin boy, vücut ağırlığı, VKİ

ve haftalık spor yapma sıklığı ortancaları, aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı düzeyde daha yüksek çıkmıştır. Diğer karşılaştırmalarda ise; öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapıp yapmama durumları bakımından yaş, gelir düzeyi, aile gelir düzeyi ve hanede yaşayan kişi sayısı ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Atlı (2009) çalışmasında basketbol veya futbol oynayan ile herhangi bir spor branşı yapmayan sedanter bireyleri karşılaştırmıştır. Gruplar karşılaştırıldığında basketbolcuların VKİ, boy ve vücut ağırlıkları ortalaması futbolcular ve sedanterlere göre anlamlı derecede yüksek bulunmuştur. Yolcu (2012), lisanslı olarak okul sporlarının herhangi bir spor dalında mücadele eden ve düzenli olarak okul sporlarına katılmayan (sedanter) öğrenciler ile yaptığı araştırmasında, VKİ açısından anlamlı bir fark olmasa da, basketbolcuların VKİ değerlerinin diğer guruplardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Janssen ve diğ. (2000) 18-29 yaş arasında 468 okul sporlarına katılmayan birey üzerinde yaptıkları çalışmada, 18-29 yaş arası erkeklerin VKİ değeri  $25,36 \text{ kg/m}^2$ , aynı yaş grubundaki kadınların VKİ değerini de  $24,16 \text{ kg/m}^2$  olarak bulmuşlardır. Literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde çeşitli branşlarda lisanslı spor yapan bireylerin, spor yapmayan sedanter bireylere oranla vücut ağırlığı, boy ve VKİ değişkenlerinde daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmüş ve bu bulgular araştırmadan elde edilen sonuçları destekler niteliktedir.

Araştırmaya dahil edilen öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapma durumlarına göre, ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ( $p<0,05$ ) ve bu farka cinsiyet ( $p>0,05$ ) ve VKİ ( $p>0,05$ )'nin etkisi bulunmamaktadır (Çizelge 4.5). Buna göre; aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları, aktif olarak lisanslı spor yapan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Diğer karşılaştırma da ise; öğrencilerin aktif olarak lisanslı spor yapma durumlarına göre mutluluk ölçeği puan ortancaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Yapılan bir çalışmada düzenli egzersizlerden sonra strese duyarlılığın azaldığı ve stres seviyesinin azalmasında yardımcı olduğu belirtilmektedir (Choi ve Salmon, 1995). Yine benzer bir araştırmada düzenli fiziksel aktivitenin bireylerde bir tür anti depresif etki gösterdiği ve stresi önleyici olumlu özellikleri olduğu, bunun yanında egzersiz programlarının kişilerdeki yoğun stres seviyesini düşürdüğü saptanmıştır (Salmon, 2001). Yapılan bir diğer çalışmada ise, düzenli fiziksel aktivitenin beyin

sinir hücrelerinin korunması yönünde etki sağladığı ve kişilerde sinir sisteminin korunmasında etkili olduğu belirtilmiştir (Carro ve diğ., 2001). Bir başka çalışmada ise uygulanan düzenli fiziksel aktivitenin kişilerde ki tekrar eden stres duygusunun azalmasında yardımcı olduğu ve bireysel öz-yeterlilik düzeylerini geliştirdiği görülmektedir (Bherer ve diğ., 2013). Aktivitenin şiddet ve yoğunluğuna bakılmaksızın hem aerobik hem kuvvet çalışmalarını yaşamın bir parçası haline getirmek oldukça önemlidir. Düzenli fiziksel aktivite seratonin, adrenalin ve dopamin gibi hormonlar aracılığı ile duygu durumumuz üzerinde olumlu etkiler yaratmakta ve başarıma hissini yaşatarak yaşamdaki zorluklara karşı motivasyon sağlamaktadır (Aylaz ve diğ., 2011; Hassmen ve diğ., 2000). Tüm bulgulardan elde edilen sonuçlara göre, fiziksel aktivite ve sportif faaliyetler hem var olan stres kaynaklarıyla baş etmeyi kolaylaştırmakta, hem de genel olarak strese karşı bireyleri korumaktadır.

Araştırmada aktif olarak spor yapan öğrencilerin cinsiyetlerine göre ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlilik algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yok iken ( $p>0,05$ ), stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ) (Çizelge 4.6). Aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin ise cinsiyetlerine göre ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlilik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir (Çizelge 4.15). Aktif spor yapan öğrencilerde çıkan farklılığa göre kadın öğrencilerdeki stres/rahatsızlık algısı puan ortancası, erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır. Literatür incelendiğinde stres ile baş etme konusunda cinsiyetlere göre yapılan karşılaştırmalarda farklı sonuçlar görülmektedir. Durmuş ve Gerçek (2017), cinsiyetler arasında stresle baş etme davranışları açısından anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Ergin ve Çevik (2018)'in çalışmasında ise, hemşirelik okuyan kadın öğrencilerin algılanmakta olan stres ölçeği puan ortalamalarının erkeklerin yaşadığı stresten daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Benzer bir şekilde Stalman (2010) yaptığı çalışmada, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ve ruhsal sağlık problemlerinin ortalama nüfustan daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Ayrıca aynı çalışmada cinsiyet değişkeninde kadın öğrenci ve üniversitenin ilk yıllarında olmanın stres ve ruhsal sağlık problemleri ile ilişkili olduğu belirtilmiştir. Kadınlarda algılanan stres düzeylerinin erkeklerden daha yüksek çıkması, kadınların sadece daha çok stres yaşamalarından değil stres belirtilerini daha çok bildirmelerinden kaynaklanmış olduğu düşünülebilir.

Erkeklerin ise toplumsal cinsiyet anlayışının onlara yüklediği rollere uygun olarak zayıflıklarını ve eksikliklerini daha az bildirme eğiliminde olmalarından dolayı, algıladıkları stres seviyesinin kadınlara göre daha düşük çıktığı düşünülebilir.

Araştırmada, aktif olarak spor yapan öğrencilerin sınıf düzeylerine göre ASÖ toplam ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ( $p>0,05$ ), yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Çizelge 4.15'te ise, aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin ise sınıf düzeylerine göre ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ). Buna göre aktif olarak spor yapan grupta, birinci sınıftaki öğrencilerin yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları, ikinci ve üçüncü sınıftaki öğrencilerin yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancalarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Çizelge 4.7). Bu çalışmanın bulgularını destekler şekilde Alparslan ve diğ. (2008) yaptığı araştırmada da üniversite ikinci sınıf öğrencilerin algılanan stres düzeyi daha üst sınıflarda okuyan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca Thurber ve Walton (2012) üniversite yaşamının ilk senelerinde öğrencilerin yaşadığı sosyal değişimin algılanan stres ve yaşanan kaygı düzeylerini etkilediğini bildirmiştir. Diğer bir çalışmada ise, birinci sınıf üniversite öğrencilerinin yaşadıkları stres seviyesinin üst sınıflara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Cincin, 2013). Yapılan araştırmalardan da görülmektedir ki; üniversite öğrencilerinin sınıf seviyeleri arttıkça yaşadıkları stres ve öz yeterlilik algıları değişmektedir. Üniversiteye yeni başlayan öğrencilerin stres puanlarının arttığı ve öz-yeterlilik puanlarının düştüğü görülmektedir. Özellikle üniversiteye başlanılan ilk yıllarda öğrencilerin ilk defa yaşanan aile, sosyal çevre ve arkadaşlarından uzak kalma, yurtlarda veya evde konaklaması gibi etkenler nedeniyle daha fazla stres ve daha düşük yeterlilik algısı yaşadıkları düşünülebilir. Aktif olarak spor yapan öğrencilerin konaklama durumları açısından ASÖ toplam ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasındaki istatistiksel olarak anlamlı fark var iken ( $p<0,05$ ) yetersiz öz-yeterlik algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ).

Araştırmada, aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin ise konaklama durumlarına göre ASÖ toplam, yetersiz öz-yeterlik algısı ve stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ) (Çizelge 4.15). Bu sonuçlara ek olarak aktif spor yapan öğrenci grubuna göre devlet

yurdu ve özel yurttaki konaklayan öğrencilerin ASÖ toplam puanlarının, arkadaşları ile birlikte konaklayan öğrencilerin ASÖ toplam puanlarına göre anlamlı düzeyde daha yüksektir (Çizelge 4.8). Aynı zamanda özel yurttaki konaklayan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları, ev (aile), ev (arkadaşlar) ve ev (tek) konaklayan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir ve yurt (devlet)'ta konaklayan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancaları, ev (arkadaşlar)'de konaklayan öğrencilerin stres/rahatsızlık algısı puan ortancalarına göre anlamlı düzeyde yüksektir. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar literatürde yer alan sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Kara (2009)'nın üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu bir çalışmada öğrencilerin kaldıkları yerin stresle baş etme davranışını etkileyen önemli bir değişken olduğunu tespit etmiştir. Bir başka çalışmada ise Özgan ve diğ. (2008), devlet yurdunda yaşayan öğrencilerin evde yaşayan öğrencilere göre daha fazla stres yaşadığını belirtmiştir. Yurtlarda yaşayan öğrenciler ailelerinden uzak, sınırlı ortam ve olanakları diğer öğrencilerle paylaşmak zorunda kalmaktadırlar. Bu nedenle bu öğrencilerin sosyal yaşamın sorumluluklarıyla daha fazla karşı karşıya gelmelerinden dolayı daha fazla strese maruz kaldıkları söylenebilir. Ayrıca farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda da gençlerin yaşadıkları yere göre; aileden uzak kalma, yurttaki veya ayrı evde yaşamaları gibi değişkenlerin kişinin yaşadığı stres miktarını arttırabileceği yapılan çalışmalarda görülmektedir (Chau ve Saravia, 2016; Stallman, 2010). Sonuç olarak, aktif olarak spor yapan öğrencilerin konaklama durumlarının stres düzeylerini etkilediği söylenebilir. Arkadaşları ile evde kalan öğrencilerin yaşadıkları stres miktarının diğer koşullara göre çok daha az olduğu, ayrıca yurttaki kalan öğrencilerin ise diğer koşullara göre yaşadıkları stres miktarının daha fazla olduğu görülmektedir.

Çizelge 4.11'de aktif olarak spor yapan öğrencilerin bölüm, cinsiyet ve konaklama durumu değişkenleri arasında mutluluk ölçeği ortancaları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmaz iken, sınıf düzeylerine göre mutluluk ölçeği puan ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmektedir ( $p < 0,05$ ). Aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin ise cinsiyet, sınıf, bölüm ve konaklama durumu değişkenlerine göre mutluluk ölçeği ortancaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p > 0,05$ ) (Çizelge 4.18). Bu sonuca göre aktif olarak spor yapan ve birinci sınıfta okuyan öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, üçüncü ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir (Çizelge 4.12) ve ikinci sınıfta okuyan öğrencilerin mutluluk ölçeği puan

ortancaları, üçüncü sınıfta okuyan öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksektir (Çizelge 4.12). Bu çalışmada üniversite öğrencilerinin sınıf düzeyleri yükseldikçe mutluluk düzeylerinin azaldığı görülmektedir. Bu çalışmaya paralel olarak Gülcan (2014) yılında yaptığı çalışmada yaş artışıyla birlikte mutluluk düzeyinin azaldığını belirtmiştir. Bu çalışmanın tersine Tingaz'ın (2013) üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada öğrencilerin sınıf düzeyleri yükseldikçe mutluluk düzeylerinin de arttığını bildirmiştir. Bu çalışmalardan farklı olarak Aytan (2010) üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdiği çalışmada sınıf seviyelerinin öğrencilerin mutluluk düzeylerine bir etkisinin olmadığını, Myer ve Diener (2018) ise, mutluluğun yaşamın farklı dönemlerinde değişim gösterdiğini bu nedenle yaştan bağımsız olarak değerlendirilebileceğini belirtmiştir. Yaptığımız araştırmada elde edilen sonuçlar literatürdeki bazı çalışmalarla benzerlik göstermektedir. Sınıf düzeyi arttıkça stresin artması ve mutluluklarının azalması, öğrencilerin mezun olma çabaları ve sonrasında iş bulma kaygılarından kaynaklandığı söylenebilir.

Aktif olarak spor yapan öğrencilerin cinsiyet, durumları bakımından mutluluk ölçeği puan ortancaları arasındaki fark bulunmamasına karşın literatürde tam tersi yönde çalışmalar bulunmaktadır. Forrest ve Mchale (2009) spora katılımın kadın öğrencilerin mutluluk düzeylerine olumlu yönde katkı sağladığını, Doğan ve Eser (2013) ise spora katılımın erkeklerin mutluluk düzeyi puan ortalamalarını artırdığını ifade etmişlerdir. Bu sonuçlardan farklı olarak Huang ve Humphreys (2012) düzenli spor yapmanın, mutluluk düzeyi üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada düzenli spor yapmanın kadın ve erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerini benzer şekilde olumlu yönde etkilediğini belirtmişlerdir.

Çizelge 4.13'te aktif olarak spor yapan öğrencilerin VKİ ve spor yaparken ciddi sakatlık geçirme durumu değişkenleri mutluluk ölçeği ortancaları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmaz iken genel sağlık algısı mutluluk ölçeği ortancası arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p<0,001$ ). Buna göre, kendini çok iyi hisseden öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, kendini iyi, normal ve kötü hisseden öğrencilere göre ve kendini iyi hisseden öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, kendini normal ve kötü hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Çizelge 4.14).

Çizelge 4.19'da aktif olarak spor yapamayan öğrencilerin VKİ ile spor yaparken sakatlık geçirme ve mutluluk ölçeği ortancaları arasında istatistiksel olarak bir fark bulunmaz iken genel sağlık algısı mutluluk ölçeği ortancası arasında



istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur ( $p < 0,001$ ). Buna göre genel olarak kendini çok iyi hisseden öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, genel olarak kendini iyi, normal ve kötü hisseden öğrencilere göre ve genel olarak kendini iyi hisseden öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları, genel olarak kendini normal ve kötü hisseden öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek çıkmıştır (Çizelge 4.20).

Aktif spor yapan ve yapmayan bireylerin genel sağlık algısı iyi olan öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancalarının da yüksek olduğu görülmektedir (Çizelge 4.13). Literatürde benzer bir çalışmada düzenli egzersiz yapan bireylerin, sağlıklı oldukları ve kendilerini iyi hissettikleri belirtilmiştir (Lloyd ve Little, 2010). Düzenli olarak yapılan egzersizin bireylerin sağlık ve mutluluk düzeyine olan etkilerinin araştırıldığı bir başka çalışmada ise, bisiklet ya da yürüme gibi rekreatif olarak yapılan egzersizlerin, bireylerin sağlıklı olma hali ve mutluluk düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yaptığı belirtilmiştir (Rasciute ve Downward, 2010). Bu çalışmalara ek olarak kendini iyi hissetme ve mutluluk kavramlarının incelendiği bir başka çalışmada ise, düzenli olarak fitness ve yoga egzersiz gruplarına katılan bireylerin kendini iyi hissetme düzeylerinde anlamlı artış olduğu belirtilmektedir (Mochon ve diğ., 2008). Çalışmamızın sonucunda aktif olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin genel sağlık algıları durumuna göre stres ve mutluluk düzeyleri benzer şekilde değişmektedir. Öğrencilerin mutluluk düzeylerinin ise aktif olarak spor yapmaktan bağımsız olarak genel sağlık algısı düzeylerine göre etkilendiği görülmektedir. Çizelge 4.22’de aktif olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortancaları ile ASÖ toplam, yetersiz özyeterlilik algısı ve stres rahatsızlık algısı puanları arasındaki korelasyon incelenmiş ve bu değişkenler arasında istatistiksel olarak doğrusal ters yönlü zayıf bir korelasyon olduğu tespit edilmiştir. Yapılan çalışmalarda aktif olarak yapılan düzenli fiziksel aktivite veya sporun, bireylerin yaşadığı stres, gerginlik ve depresyon hissini azaltmada etkili olduğu (Harvey ve diğ., 2017; Lök ve Bademli, 2017), ayrıca kişilerin mutluluk düzeylerine ve iyi olma hallerine olumlu yönde katkı sağladığı (Khazaepool ve diğ., 2015; Uğurlu, Sakar ve Bingöl, 2015), sporun bu etkilerinin bir sonucu olarak da bireylerin sağlık algısında ve psikolojik iyi olma durumunda pozitif yönlü bir değişim sağladığı belirtilmektedir (Delextrat, Warner, Graham ve Neupert, 2016).

Çizelge 4.9’da aktif olarak spor yapan öğrencilerin ve Çizelge 4.16’da aktif olarak spor yapamayan öğrencilerin ASÖ toplam puanı ile genel sağlık algısı puan ortalamaları arasında bir fark olduğu tespit edilmiştir. Aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin genel sağlık algısı çok iyi ve iyi olanların algıladıkları stres ölçeği puan ortalamalarının normal ve kötü olanlara göre daha düşük olduğu görülmektedir. Diğer bir deyişle çalışmaya katılan öğrencilerin spor yapıp yapmama durumundan bağımsız olarak algılanan stres düzeyleri yüksek olanların genel sağlık algılarının düşük olduğu görülmektedir. Algılanan stres düzeyinin yüksek olmasının sağlık üzerine olumsuz etkileri yapılan çalışmalarda belirtilmiştir (Akçakaya ve Erden, 2014; Coon ve Mitterer, 2014; Güçlü, 2001). Stresin sağlığa olan bazı olumsuz etkileri arasında baş ağrısı, uyku bozukluğu, kas-eklem ağrıları, kan basıncı değişikliği, yeme bozukluğu, yorgunluk gibi fiziksel belirtileri ile birlikte kaygı, endişe bozukluğu ve depresyon şeklinde görülen psikolojik sorunların olduğu bildirilmiştir (Akçakaya ve Erden, 2014). Keller (2012) çalışmasında sağlık algısı kötü olan bireylerin algılanan stres puanlarının daha yüksek olduğunu belirtmektedir. Yapılan çalışmalardan anlaşıldığı üzere algılanan stres seviyesinin yükselmesi bireylerin sağlık sorunları yaşamasına ya da sağlık algılarının azalmasına neden olmaktadır. Bu çalışmada bulunan sonuçlar literatürdeki sonuçlar ile benzerlik göstermektedir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

### 6.1 Sonuçlar

- Aktif olarak spor yapan üniversite öğrencilerinin aktif olarak spor yapmayanlara göre, cinsiyet, VKİ ve vücut ağırlığı arasında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur. Bununla birlikte aktif olarak spor yapan öğrencilerin konaklama değişkenine göre algılanan stres düzeyleri, sınıf değişkenine göre yetersiz öz-yeterlilik algısı ve cinsiyet değişkenine göre ise stres/rahatsızlık algısı ortalamalarında istatistiksel olarak farklılık bulunmuştur.
- Mutluluk ölçeği ile bazı değişkenler karşılaştırıldığında ise okula yeni başlayan öğrencilerin üst sınıflarda okuyan öğrencilere göre; daha mutlu olduğu ve genel sağlık algısı ortalamaları yüksek olan öğrencilerin de mutluluk ölçeği ortalamalarının da istatistiksel olarak daha yüksek olduğu görülmüştür.
- Aktif olarak lisanslı spor yapan öğrenciler ile aktif olarak lisanslı spor yapmayan öğrencilerin tamamında genel sağlık algısı ortalaması yükseldikçe, algılanan stres ortalama puanı, yetersiz öz-yeterlilik algısı ortalama puanı ve stres/rahatsızlık algısı ortalama puanının olumlu yönde düştüğü, mutluluk ölçeği ortalama puanının ise yükseldiği tespit edilmiştir. Aktif olarak spor yapan ve aktif spor yapmayan öğrencilerin mutluluk ölçeği puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı tespit edilmese de, mutluluk seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Aktif spor yapıp yapmama durumundan bağımsız olarak genel sağlık algısı azaldıkça, mutluluk düzeyinde de benzer biçimde düşüş olduğu görülmüştür.
- Aktif olarak spor yapan öğrencilerin, aktif spor yapmayan öğrencilere göre daha düşük vücut ağırlığına ve normal VKİ'ne sahip oldukları görülmektedir. Aktif spor yapan öğrencilerin, aktif spor yapmayanlara oranla daha mutlu olduğu görülmektedir. Alt sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin üst sınıflarda öğrenim görenlere oranla daha az stres yaşadıkları ve daha mutlu oldukları görülmektedir. Aktif spor yapma ve yapmama durumundan bağımsız olarak kendilerini sağlıklı

olarak ifade edenlerin daha mutlu ve daha az stres yaşadıkları görülmektedir. Tüm katılımcılar arasında erkeklerin kadınlardan daha fazla sportif faaliyetlere katıldığı görülmektedir. Öğrencilerin genel olarak konaklama durumlarının mutluluk ve stres düzeyleri üzerinde etkilerinin olduğu görülmüştür. Son olarak çalışmaya katılan beden eğitimi ve spor bölümünde eğitim gören öğrencilerin içerisinde, aktif spor yapan öğrencilerin oranının daha düşük olduğu görülmektedir.

- Çağımızın en önemli sorunlarından biri olan hareketsiz yaşam tarzının getirisi olarak spor yapma alışkanlığının azalmasının, bireyler üzerinde pek çok olumsuz fizyolojik etkilerinin yanında psikolojik olarak da olumsuz etkilerinin olduğu görülmektedir. Özellikle mesleki kariyerlerini antrenör, eğitmen, yönetici veya öğretmen olarak yapacak beden eğitimi ve spor bilimleri öğrencilerinin, aktif spor hayatlarının ya da düzenli spor yapma alışkanlıklarının olması, spor alanının olumlu ve olumsuz yönlerinin farkında olarak yetişmelerini sağlayarak gelecek nesillere aktaracakları deneyimler açısından son derece önemlidir. Bu tarz araştırmaların ölçeklerinin genişletilerek yapılmasının hem spor bilimleri alanının eksiklerinin tespiti, hem de alanın toplumsal sağlık üzerine etkilerinin tespiti açısından son derece önemli olduğu düşünülmektedir.

## 6.2 Öneriler

- Geleceğin inşasında söz sahibi olması beklenen üniversite öğrencilerinin eğitim gördüğü dönemde mevcut yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik; gelir durumlarını iyileştirme amacıyla burs olanakları sağlanmalı ve bunun yanında fiziksel ve sosyal olanakları yeterli olan yurtların sayısı artırılmalıdır.
- İlgili eğitim kurumları tarafından üniversite öğrencilerine her türlü koşulda stres ile başa çıkma eğitimlerinin yanında, strese neden olan faktörler daha geniş ölçekli belirlenmeli, bunları azaltmak ve ortadan kaldırmak için gerekli çalışmalar yapılmalıdır.
- Üniversite eğitimi gören beden eğitimi ve spor bilimleri öğrencilerinin spor hayatına aktif katılımlarını sağlayacak programlar oluşturulmalıdır.
- Üniversiteler öğrencilerinin spor ve fiziksel faaliyetlerine katılımı artırıcı etkinlikler, yerel yönetimdeki ilgili birimler ile işbirliği içerisinde kültürel ve rekreasyonel faaliyetler planlanmalıdır.
- Üniversite öğrencilerine yönelik sporun, yaşam kalitesi, mutluluk ve stres üzerindeki etkileri konulu panel, kongre ve sempozyumlar düzenlenmelidir.

- Öğrencilerin konaklama durumundan kaynaklı yaşadıkları stres miktarının azaltılması için yurt koşullarının iyileştirilip, fiziksel aktivite alanlarının artırılması, bir önlem olabilir.
- Üniversite bünyesinde “Öğrenci Psikolojik Danışma Merkezleri” kurulmalı, öğrencilerin kendilerini tanımaları ve stresle baş edebilmeleri için olanak sağlanmalıdır.
- Üniversiteye yeni başlayan gençlerin üniversitelerin rekreatif ve sportif faaliyetlerine yönlendirilmesi stres vb. sorunların daha ufak hasarlar ile atlatılmasını sağlayabilir.
- Spor yapma alışkanlığının mutluluk ve stres üzerine etkilerini ortaya koymak adına daha geniş ölçekli, farklı sınıf ve yaş grupları üzerinde araştırmalar yapılabilir.



## KAYNAKLAR

- Abu-Omar, K., Rütten, A.** (2008). Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Prev Med*, 47, 319-332.
- Abu-Omar, K., Rütten, A., Robine, J. M.** (2004). Self-rated health and physical activity in the European Union. *Soz Praventivmed*, 49, 235-242.
- Acaboğa, A.** (2007). *Din-mutluluk ilişkisi* (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kahramanmaraş.
- Akça, N. Ş.** (2012). *Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleştirme düzeyleri* (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Akçakaya, R. Ö., Erden, S. Ç.** (2014). Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım, *Turkish Family Physician*, 5(2),18-25.
- Aksoy, R., Bakış, M., Ünveren, M.** (2012). Spor Sosyolojisi. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Alparlan, N., Yaşar, S., Dereli, E., Turan. F. N.** (2008). Sağlık yüksekokulu ve teknik eğitim fakültesi öğrencilerinde görülen depresif belirtiler ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2, 48-57.
- Argyle, M., Martin, M.** (1991). *The Psychological Causes Of Happiness*. US: Pergamon Press.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H., Bağcı, İ.** (2005). Sağlık bakımı profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımlar. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*, 15, 25-35.
- Atlı, A.** (2009). *14 – 16 yaşları arasındaki erkek basketbolcu, futbolcu ve sedanterlerin bazı fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Aydın, B., İmamoğlu, S.** (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14, 41-52.
- Aydın, İ.** (2008). İş Yaşamında Stres (3. Baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.
- Aylaz, R., Güllü, E., Güneş, G.** (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(4), 172-177.
- Aytaç, S.** (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları Yönetimi. İstanbul: Labour Ministry-CASGEM.
- Aytaç, Ö., Kurdaş, M. Ç.** (2015). Sağlık-hastalığın toplumsal kökenleri ve sağlık sosyolojisi. *Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 25(1), 231-250.
- Aytan, G. K.** (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bağır, S., Geri, S.** (2006). Moskova meslek okulundaki öğrencilerin serbest zaman periyodunda fiziksel aktivitelere olan ilgileri. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 3-6 Kasım, Muğla.

- Balci, A.** (2000). Öğretim Elemanlarının İş Stresi Kuram ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcioğlu, İ.** (2003). Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayınevi.
- Balcioğlu, İ., Savrun, M.** (2001). Stres ve hormonlar. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 2, 43-50.
- Baltaş, A., Baltaş, Z.** (2012). Stres ve Basa Çıkma Yolları (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z., Baltaş, A.** (2008). Stres ve Başa Çıkma Yolları (25. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D.** (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?, *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Bek, N.** (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730.
- Bherer, L., Erickson, K. I., Liu-Ambrose, T.** (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, 1, 657-678.
- Bulgu, N.** (2013). Spora katılımı toplumsa fayda: Kazakistan Ajmet Yesevi Üniversitesi öğrencileri örneği. *Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi*, 18, 25-45.
- Can, S.** (2019). The determining of relationship between physical activity and perceived stress level in security service employees. *Journal of Education and Training Studies*, 7(1), 149-155.
- Can, S., Arslan, E., Ersöz, G.** (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniv Spor Bil Fak*, 12(1), 1-10.
- Carnegie, D.** (2012). Stres ve Endişeyle Başa Çıkma Yolları (Çev. G. Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap.
- Carro, E., Trejo, J.I., Busiguina, S., Torres-Aleman, I.** (2001). Circulating insulin-like growth factor I mediates the protective effects of physical exercise against brain insults of different etiology and anatomy. *The Journal of Neuroscience*, 21, 5678-5684.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Honalee, H., ... Poulton, R.** (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301, 386-389.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E., Kurtyılmaz, Y.** (2009). Problemlili ve Problemlili Olmayan İnternet Kullanımına Sahip Üniversite Öğrencilerinin Özellikleri. Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi, Trakya Üniversitesi, Edirne (s. 470- 474).
- Chau, C., Saravia, J. C.** (2016). Monographicarticle: Does stress and university adjustment relate to health in Peru. *Journal of Behavior, Health&Social Issues*, 8(1), 1-7.
- Childre, D., Rozman, D.** (2005). Transforming Stress: the Heartmath Solution for Relieving Worry, Fatigue and Tension. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Choi, P. Y. L., Salmon, P.** (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 139-151.
- Clinciu, A. I.** (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 718-722.
- Coon, D., Mitterer, J. O.** (2014). Psychology: a Journey. Wandsword: Cengage Learning.
- Cress, V. C., Lampman, C.** (2007). Hardiness, stress, and health-promoting behaviors among college students. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 12(1), 18-23.
- Cüceloğlu, D.** (2000). İnsan ve Davranışı (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.

- Çamlıyer, H.** (1999). Türkiye’de spor yönetimi ve federasyonlar ve sorunları. *Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Dergisi*, (89),10-13
- Çiçek, İ. E.** (2010). *İnterferon tedavisi sonucu gelişen depresyon ile oksidatif stres ve nörotrofik faktörlerin ilişkisi* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Deletrat, A. A., Warner, S., Graham, S., Neupert, E.** (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139
- Diener, E., Tay, L.** (2015). Subjective well-being ve human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *Int J Psychol*, 50(2), 135-149.
- Doğan, B., Eser, M.** (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 1, 29-39
- Doğan, T., Sapmaz, F.** (2012). Examination of psychometric properties of the Turkish version form of the oxford happiness questionnaire in university students. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25(4), 297-304.
- Duman, S., Kuru, E.** (2010). Spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-26.
- Durmuş, M., Gerçek, A.** (2017). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres durumları. Biyo-psiko-sosyal durumları ve stresle başetme davranışlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(53), 616-633.
- Dünya Sağlık Örgütü.** (2017). World health day (depression). Erişim adresi: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/toolkit.pdf>
- Easterlin, R. A.** (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27, 35-47.
- Erciş, S.** (2012). *Türkiye’deki devlet ve vakıf üniversitelerinin spor müsabakalarındaki verimliliklerinin veri zarflama Analizi (VZA) İle göreceli olarak değerlendirilmesi ve karşılaştırılması* (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Eren, E.** (2001). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi (Genişletilmiş 7. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Ergin, E., Çevik, K.** (2018). Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin ilk klinik deneyimleri sırasında algıladığı stresle başetme davranışlarının incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15 (1), 16-22
- Erkan, S., Özbay, Y., Terzi, Ş., Cihangir Çankaya, Z.** (2009). Üniversite Gençliğinin Problem Alanları ve Yardım Arama Davranışları: Üniversite Düzeyinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerine Yönelik Örgüt ve Hizmet Modelinin Geliştirilmesi. Ankara: Tübitak Projesi No: 106K340.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç.** (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fejgin, N.** (2001). Participation in High School Competitive Sports: A subversion of Scholl Mission or Contribution to Academic Goals? Campaign: Human Kinetics.
- Forrest, D., Mchale, I.** (2009). Publicy Policy, Sport and Happiness: An Empirical Study. Arbeitskreis: Sport and Urban Economics.



- Gezer, H.** (2014). *Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Gökler, R., Işıtan, İ.** (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(3),50-61.
- Güçlü N.** (2001) Stres yönetimi. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gülcan, A.** (2014). *Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Güler, B. K., Emeç, H.** (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 21, 129-149.
- Gümüştekin, G., Öztemiz, B.** (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Gündoğdu, R., Adıgüzel, Ö.** (2016). Stres ve yaratıcı drama: üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 11, 45-70
- Gürbüz, S., Tank, F.** (2006). Ankara Üniversitesi öğrencilerinin Ankara Üniversitesi tarafından sunulan spor olanaklarından yararlanma düzeyi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 4-6 Kasım, Muğla.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., Hotopf, M.** (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A.** (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J.** (2015). World Happiness Report 2015. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Huang, H., Humphreys, B. R.** (2012). Sports participation and happiness: evidence from U.S. microdata. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Hünük, D., Demirhan, G.** (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4),175-184.
- Kangal, A.** (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 214-233.
- Kara, D.** (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2), 255-63.
- Karayılmaz, A.** (2006). *Amatör küme futbolcularını saldırganlığa iten psiko-sosyal nedenler* (Yüksek lisans tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Zonguldak.
- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D.** (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology* 31(5),677-690
- Khazae-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., Rahimi Foroushani, A.** (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57.
- Kocabaşoğlu, N.** (2006). Stres ve anksiyete. Erişim adresi: <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4719.pdf>
- Koç, S.** (1994). Spor Psikolojisine Giriş. İzmir: Saray Medikal.

- Küçük, V., Koç, H.** (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141
- Lazarus, R. S., Folkman, S.** (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Leonard, T. C.** (2008). Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. *Constitutional Political Economy*, 19, 356-360.
- Lloyd, K., Little, D. E.** (2010). Self-determination theory as a framework for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity. *Leisure Sciences*, 32, 369-385.
- Lök, N., Bademli, K.** (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Lu, L.** (1995). The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology*, 135, 351-357.
- Lyubomirsky, S.** (2014). The journal of happiness studies. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1, 564-568
- Lyubomirsky, S., Layous, K.** (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E.** (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Myers, D. G., Diener, E.** (2018). The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218-225.
- Mochon, D., Norton, M., Ariely, D.** (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29: 632-642.
- Özgan, H., Balkar, B., Eşkil, M.** (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350
- Öztürk, E., Hanbay, E., Kaya, B.** (2003). Sabah sporlarına katılan ev hanımlarının spor konusundaki bilgiler, ilgiler ve görüşlerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 151-156.
- Peluso, M. A. M., ve Andrade, L. H. S. G. D.** (2005) Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70
- Pepe, K., Oflaz Hergül, E., Koç, İ.** (2006). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi eğitim fakültesinde okuyan öğretmen adaylarının boş zaman anlayış ve alışkanlıklarının araştırılması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 3-6 Kasım, Muğla.
- Rascute, S., Downward, P.** (2010), Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual?. *Kyklos*, 63: 256-270.
- Rath, T., Harter, J. K., Harter, J.** (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Simon and Schuster.
- Robbins, P. S.** (1992). *Essentials of Organizational Behavior* (3rd ed.). USA: Prentice Hall, Inc.
- Rowshan, A.** (2011). *Stres Yönetimi Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz?* (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z., Vergiliel Tüz, M.** (2008). *Örgütsel Psikoloji* (4 Baskı). Bursa: Alfa Aktüel Yayınları.

- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M.** (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Salmon, P.** (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.
- Sarp, N.** (2000). Hekim ve Stres Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2), 133-137.
- Selim, S.** (2008). Türkiye’de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: Multinomial logit model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(17), 345-358.
- Serlachius, A., Hamer, M., Wardle, J.** (2007). Stress and weight change in university students in the united kingdom. *Physiology & Behavior*, 92(4), 548-553. Doi: 10.1016/j.physbeh.2007.04.032
- Stallman, H. M.** (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data Australian. *Psychologist*, 45(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>.
- Steinberg, A., Ritzmann, R. A.** (1990). A living system approach to understanding the concept of stress. *Behavioral Science*, 35(2), 138-146.
- Sylvester, C.** (2005). A comparison of ancient and modern conceptions of happiness and leisure. In Eleventh Canadian Congress on Leisure Research, Nanaimo, British Columbia.
- Şahan, H.** (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Şahan, H.** (2008). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü*. *KMU İİBF Dergisi*, 10(15), 260-278.
- Şenyüzlü, E.** (2013). *Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Tarhan, N.** (2005). *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taktak, N.** (2019). Stres. Erişim adresi: <http://www.nedimtaktakkimdir.com>.
- Thurber, C. A., Walton, E. A.** (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415-419.
- Tingaz, E. O.** (2013). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Tokdemir, C.** (2015). *Spor ve Mutluluk*. Erişim adresi: <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk/>
- U.S. Department Of Health.** (2004). Health Lifestyles And Disease Report. Erişim adresi: [https://www.adcouncil.org/content/download/1410/12408/file/Healthy-Lifestyles\\_white-paper.pdf](https://www.adcouncil.org/content/download/1410/12408/file/Healthy-Lifestyles_white-paper.pdf)
- Uğur, M., Balcıoğlu, G., Şentürk, H., Yavuz, R., Demir, T., Tosun, M., Yurdakoç, E.** (2005). *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Yayınları.
- Uğurlu, M. F., Şakar, M., Bingöl, E.** (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Ünsal, B., Ramazanoğlu, F.** (2013). Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 36-46.

- Üstündağ, Ö., Devocioğlu, S., Akarsu, E.** (2011). Spor ve Rekreasyon Alanlarının Şehir Planlamasındaki Yeri ve Önemi. 6.Uluslararası İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS'11)16-18 Mayıs 2011, Elazığ,Türkiye (s. 32).
- Veenhoven, R.** (2010). Life is getting better: Societal evolution ve fit with human nature. *Social Indicators Research*, 97(1), 105–122. doi:10.1007/s11205-009-9556-0
- Veenhoven, R.** (2012). Social Development and Happiness in Nations (No. 2012-03). Erişim adresi: <https://repub.eur.nl/pub/50509/>
- Wojcik, S., Hovasapian, A., Graham, J., Motyl, M., Ditto, P.** (2015). Conservatives report, but liberals display, greater happiness. *Science*, 347, 1243-1246.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., Ağaoğlu, S. A., Albay, F., Eker, H.** (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişimlerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
- Yazıcı, A. G.** (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat ve Kültür Dergisi*, 3(1), 396.
- Yetim, A. A.** (2014). Sosyoloji ve Spor. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldırım, İ.** (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Zorba, E.** (2011). Yaşam Boyu Spor. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık.
- Zorba, E.** (2014). Herkes İçin Yaşam Boyu Spor. Ankara: Canset Matbaacılık.

## EKLER

### EK 1: Etik Kurul Onayı



T.C.  
HİTİT ÜNİVERSİTESİ  
GİRİŞİMSSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

Sayı : 2018-216

30/11/2018

Konu: Başvuru Değerlendirme Sonucu

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Sema CAN

Etik Kurulumuza yapmış olduğumuz başvurunuzla ilgili kurul kararımız ve ilgili bilgiler aşağıda yer almaktadır.

Bilgilerinize rica ederim.

  
Prof. Dr. Mehmet Ömer BOSTANCI  
Başkan

Başvuru Numarası	2018-166
Sorumlu Araştırmacı	Dr. Öğr. Üyesi Sema CAN
Araştırma Başlığı	Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres ve Mirluluk Düzeylerinin Belirlenmesi
Toplantı Tarihi	29/11/2018
Karar Numarası	2018-215

- Araştırma başvurunuz etik açıdan uygun bulunmuştur.
- Araştırmaya Kurum İzin/izinleri alındıktan sonra başlanması uygun bulunmuştur.
- Başvurunun, ekteki belirtilen düzenlemelerin yapılması halinde tekrar değerlendirilmesine karar verilmiştir.
- Araştırma projesi etik açıdan uygun olmadığından başvurunun reddine karar verilmiştir.

## EK 2: Gönüllü Anket Bilgi Formu

### Gönüllü Anket Bilgi Formu

Değerli Katılımcı;

Aşağıda sizlerin demografik bilgilerinizi sorgulayan ifadeleri lütfen özenle doldurunuz. Her birey, diğer bireylerden farklı olduğundan bu ankette doğru veya yanlış cevap yoktur. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece bu araştırma kapsamında kullanılacaktır. Göstereceğiniz ilgi ve özene şimdiden teşekkür ederim.

**Cinsiyetiniz:**  Erkek  Kadın

**Boy:**.....

**Kilo:**.....

**Yaşınız:**.....

**Aylık geliriniz:**.....

**Ailenizin aylık geliri** .....

**Sınıfınız:**  Hazırlık  1

2

3

4

5+

**Okuduğunuz bölümünüz:** .....

**Öğrenim Şekliniz**

**1. Öğretim**  **2. Öğretim**

**Konaklama durumunuz:**  Yurt (Devlet)

Yurt (Özel)

Ev (Aile)

Ev (Arkadaşlar)

Ev (Tek)

**Yaşadığınız hanede yaşayan kişi sayısı (Lütfen yazınız)**

..... kişi

**Ailenizde sürekli bakıma ihtiyacı olan bir birey var mı?**

Evet

Hayır

**Aktif olarak lisanslı spor yapıyor musunuz?**

Evet

Hayır

**Kaç yıldır aktif spor yapıyorsunuz? (Lütfen yazınız)**

..... yıl

**Yaptığınız spor dalı (Lütfen yazınız)**

Bireysel .....

Takım.....

**Spor yapma sıklığınız (Lütfen yazınız)**

Haftada ..... kere

**Spor yaparken ciddi bir sakatlık geçirdiniz mi?**

Evet

Hayır

**Süreğen (devamlı ilaç kullandığınız) bir hastalığınız var mı? (Lütfen yazınız)**

Evet

Hayır

Varsa ..... (örn: diyabet, çölyak vb. gibi)

**Genel olarak, kendinizi nasıl hissediyorsunuz? (Lütfen tek bir şık işaretleyiniz)**

Kötü

Normal

İyi

Çok iyi

**EK 3: Algılanan Stres Ölçeği Formu**

<b>ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ</b>	<b>Hiçbir zaman</b>	<b>Neredeyse Hiç</b>	<b>Bazen</b>	<b>Sıkça</b>	<b>Çok Sık</b>
Son bir ay içinde, beklenmedik şekilde gerçekleşen olaylardan dolayı ne sıklıkta üzüldünüz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi hissettiniz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde kendinizi ne sıklıkta, gergin ve stresli hissettiniz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde, yaşamınızdaki can sıkıcı durumlarla ne sıklıkta başarılı bir biçimde baş ettiniz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki meydana gelen önemli değişikliklerle etkili bir biçimde başa çıktığınızı hissettiniz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde ne sıklıkta, kişisel sorunlarınızla baş etme yeteneğinizden emin oldunuz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde ne sıklıkta, işlerin istediğiniz gibi gittiğini hissettiniz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde ne sıklıkta, yapmak zorunda olduğunuz her şeyin üstesinden gelemeyeceğinizi düşündünüz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde yaşamınızdaki rahatsız edici olayları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde ne sıklıkta, yaşamınızdaki olaylara hakim olduğunuzu hissettiniz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde, kontrolünüz dışında gerçekleşen şeylerden dolayı ne sıklıkta öfkelenediniz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde ne sıklıkta, üstesinden gelmek zorunda olduğunuz şeyler üzerinde düşündünüz?	0	1	2	3	4
Zamanınızı nasıl geçirdiğinizi son bir ay içinde ne sıklıkta kontrol edebildiniz?	0	1	2	3	4
Son bir ay içinde ne sıklıkta, güçlüklerin, üstesinden gelemeyeceğiniz kadar çoğaldığını hissettiniz?	0	1	2	3	4

#### EK 4: Mutluluk Ölçeği Formu

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz.

*(1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun*

1	Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2	Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.	1	2	3	4	5
3	Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.	1	2	3	4	5
4	Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim.	1	2	3	4	5
5	Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter.	1	2	3	4	5
6	Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.	1	2	3	4	5



## ÖZGEÇMİŞ

Adı – Soyadı : Neşe Mumcu  
Doğum yeri ve tarihi : 02.01.1980  
İletişim adresi ve telefonu : Üç Tutlar Mah. Ahçılar 22. Sok. Sefa Emin Apt.  
No:2- Merkez/Çorum  
Öğrenim Durumu : Lisans  
Lisans : 2003, Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor  
Yüksek Okulu, Spor Yöneticiliği

### Mesleki Deneyimi

2004- 2017 Ankara Büyükşehir Belediyesi Yüzme /Voleybol Antrenörlüğü

### Bilimsel Çalışma Alanları

Spor da psiko-sosyal alanlar  
Spor yönetimi

### Yayınlar

**Aligül, B., Mumcu, H.E., Özlüyen, A. ve Mumcu, N.** (2019). Investigation of Perceived Service Quality of Youth Centers, *Uluslararası Rekreasyon ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 5-15.

**Zambak, Ö., Mumcu. H.E., Kusan, O., Turgut, A. and Mumcu, N.** (2018). Basketbol Antrenörlerinin Empatik Düzeylerinin İncelenmesi, 6<sup>th</sup> Int. Conference on Science Culture and Sport, Lviv, Ukraine.