



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

**YÜZME VE FITNESS SPORU YAPAN SEDANTER ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI**

Ali Dursun KANTARCI

Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2024

YÜZME VE FİTNESS SPORU YAPAN SEDANTER ÜNİVERSİTE
ÖĞRENCİLERİNİN STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI VE PSİKOLOJİK İYİ
OLUŞ DÜZEYLERİNİN KARŞILAŞTIRILMASI

Ali Dursun KANTARCI

Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Hareket ve Antrenman Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2024

KABUL VE ONAY

Ali Dursun KANTARCI tarafından hazırlanan “Yüzme ve Fitness Sporu Yapan Sedarter Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması” başlıklı bu çalışma, 11.11.2024 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Mehmet ŞAHİN (Başkan)

Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY (Danışman)

Prof. Dr. İhsan SARI

Bu tez, Enstitü Yönetim Kurulunca belirlenen ve yukarıda adları yazılı jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL
Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

Enstitü tarafından onaylanan lisansüstü tezimin tamamını veya herhangi bir kısmını, basılı (kâğıt) ve elektronik formatta arşivleme ve aşağıda verilen koşullarla kullanıma açma iznini Ardahan Üniversitesine verdiğimi bildiririm. Bu izinle Üniversiteye verilen kullanım hakları dışındaki tüm fikri mülkiyet haklarım bende kalacak, tezimin tamamının ya da bir bölümünün gelecekteki çalışmalarda (makale, kitap, lisans ve patent vb.) kullanım hakları bana ait olacaktır.

Tezin kendi orijinal çalışmam olduğunu, başkalarının haklarını ihlal etmediğimi ve tezimin tek yetkili sahibi olduğumu beyan ve taahhüt ederim. Tezimde yer alan telif hakkı bulunan ve sahiplerinden yazılı izin alınarak kullanılması zorunlu metinleri yazılı izin alınarak kullandığımı ve istenildiğinde suretlerini Üniversiteye teslim etmeyi taahhüt ederim.

Yükseköğretim Kurulu tarafından yayınlanan *“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”* kapsamında tezim aşağıda belirtilen koşullar haricince YÖK Ulusal Tez Merkezi / Ardahan Üniversitesi Açık Erişim Sisteminde erişime açılır.

- Enstitü / Fakülte yönetim kurulu kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren 2 yıl ertelenmiştir. ⁽¹⁾
- Enstitü / Fakülte yönetim kurulunun gerekçeli kararı ile tezimin erişime açılması mezuniyet tarihimden itibaren ay ertelenmiştir. ⁽²⁾
- Tezimle ilgili gizlilik kararı verilmiştir. ⁽³⁾

11/11/2024

Ali Dursun KANTARCI

“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

- (1) *Madde 6. 1. Lisansüstü teze ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.*
- (2) *Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.*
- (3) *Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.*

Madde 7.2. Gizlilik kararı verilen tezler gizlilik süresince enstitü veya fakülte tarafından gizlilik kuralları çerçevesinde muhafaza edilir, gizlilik kararının kaldırılması halinde Tez Otomasyon Sistemine yüklenir.

** **Tez danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** tarafından karar verilir.*

ETİK BEYAN

Bu çalışmadaki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, görsel, işitsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, kullandığım verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı, yararlandığım kaynaklara bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu, tezimin kaynak gösterilen durumlar dışında özgün olduğunu, Tez Danışmanının **Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY** danışmanlığında tarafımdan üretildiğini ve Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Tez Yazım Yönergesine göre yazıldığını beyan ederim.

Ali Dursun KANTARCI

ÖN SÖZ

Araştırmamda, kaygı yaşadığım noktalarda yanımda olan ve bu yola çıkmama vesile olan, danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak Toy'a, manevi ve akademik yönde her zaman beni destekleyen hocam, Prof. Dr. Mustafa Yıldız'a, desteklerini esirgemeyen dostum, Doç. Dr. Mehmet Emin Kalgı 'ya iyi ve kötü günlerimde hep yanımda olan sevgili eşim Servet Kantarcı'ya, güzeller güzeli kızım Nisan Derin Kantarcı'ya ve her zaman bana inanan, yol gösteren, sonuna kadar arkamda olan aslan babam Turan Kantarcı'ya en içten teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız. Tez savunmamda kendimi rahatlıkla ifade etmemi sağlayan, görüş ve önerileriyle çalışmamı geliştiren jüri üyelerine, sonsuz teşekkür ederim. Araştırmamızın daha anlaşılır ve sade bir şekilde kitaplaşması, yüzme ve fitness spor alanlarında ülkemizde araştırmaların artması ve faydalı olması dileğiyle. Tüm okurlara iyi okumalar diliyorum.

Ali Dursun KANTARCI
Ardahan-2024

ÖZET

KANTARCI, Ali Dursun. *Yüzme ve Fitness Sporunu Yapan Sedaranter Üniversite Öğrencilerinin Stresle Başa Çıkma Tarzları ve Psikolojik İyi Oluş Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2024.

Araştırmada sedanter yaşam tarzına sahip erkek üniversite öğrencilerinin, yüzme programı ve fitness programı uygulamalarının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş puanlarına etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Ardahan üniversitesinde öğrenim gören yaşları 18-26 arası olan 55 (Yaş ort=21±25) erkek öğrenci katılım göstermiştir. Araştırmaya deney grupları (17 öğrenci (Yaş ort=21±21) yüzme aktivitesi, 19 öğrenci (Yaş ort=21±63) fitness aktivitesi), 19 öğrenci (Yaş ort=21±76) de kontrol grubu olmak üzere 3 gruba ayrılmıştır. Deney grupları 8 hafta boyunca haftada 3 kez 60 dakikalık yüzme ve fitness eğitimine katılırken, kontrol grubu bu süre zarfında herhangi bir fiziksel aktivitede bulunmamıştır. Ön-test son-test kontrol gruplu deneysel desenin kullanıldığı çalışmada araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, stresle başa çıkma tarzları ölçeği (Lazarus ve Folkman, 1994) ve psikolojik iyi oluş (Diener ve diğerleri, 2010) ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen veriler kullanılarak iç tutarlık katsayıları hesaplanmış olup araştırmanın güvenilirliği incelenmiştir. Verilerin analizinde SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizler için verilerin normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir. Çalışmada betimsel istatistikler olarak ortalama, standart sapma değerleri alınırken fark analizleri için bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır. Katılımcıların algılanan stresle başa çıkma tarzları düzeylerinde ve psikolojik iyi oluş düzeylerinde yüzme ve fitness uygulamaları yapan gruplar öntest-son-test puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Kontrol grubu öntest-son-test puanlarında anlamlı bir farklılık gözlemlenmemiştir. Sonuç olarak sedanter erkek üniversite öğrencilerinin rekreatif düzeyde yüzme sporu ve fitness sporları yapmalarının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş becerilerinde olumlu etkisi olduğu ortaya çıkmıştır.

Anahtar Sözcükler:

Fitness, Yüzme, Spor, Stres, İyi oluş.

ABSTRACT

KANTARCI, Ali Dursun. *Comparison of Stress Coping Styles and Psychological Well-Being Levels of Sedentary University Students Engaged in Swimming and Fitness Sports*, Master's Thesis, Ardahan, 2024.

In the study, it was aimed to determine the effect of swimming program and fitness program applications on stress coping styles and psychological well-being scores of male university students with sedentary lifestyle. A total of 55 (Age mean=21±25) male students between the ages of 18-26, who were studying at Ardahan University, participated in the study. The study was divided into 3 groups as experimental groups (17 students (Age mean=21±21) swimming activity, 19 students (Age mean=21±63) fitness activity) and 19 students (Age mean=21±76) control group. The experimental groups participated in 60 minutes of swimming and fitness training 3 times a week for 8 weeks, while the control group did not engage in any physical activity during this period. In the study in which pre-test post-test control group experimental design was used, personal information form prepared by the researcher, stress coping styles scale (Lazarus & Folkman, 1994) and psychological well-being scale (Diener et al., 2010) were used. Internal consistency coefficients were calculated using the data obtained from the measurement tools and the reliability of the study was examined. SPSS 24 package program was used for data analysis. Normality and homogeneity assumptions of the data were checked for statistical analysis. In the study, mean and standard deviation values were taken as descriptive statistics and dependent groups t-test was used for difference analysis. There was a statistically significant difference in the perceived coping styles with stress and psychological well-being levels of the participants in the pretest-posttest scores of the swimming and fitness groups. No significant difference was observed in the pretest-posttest scores of the control group. As a result, it was revealed that sedentary male university students' recreational swimming and fitness sports had a positive effect on their stress coping styles and psychological well-being skills.

Keywords:

Fitness, Swimming, Sport, Stress, Well-being.

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iv
ÖN SÖZ	v
ÖZET	vi
ABSTRACT	vii
İÇİNDEKİLER	viii
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xi
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM	5
GENEL BİLGİLER	5
1.1. SPOR	5
1.1.1. Bireysel Sporlar	6
1.1.2. Takım Sporları.....	7
1.1.3. Sporun Psikolojik Etkileri	8
1.1.4. Sporun Fizyolojik Etkileri	9
1.1.5. Sporun Sosyal Etkileri	10
1.2. YÜZME	10
1.2.1. Yüzmenin Tarihi Gelişimi	11
1.2.2. Yüzme Sporunun Dünya Genelindeki Tarihsel ve Modern Gelişimi	12
1.2.3. Yüzme Sporunun Türkiye’deki Gelişimi	13
1.2.4. Yüzme Teknikleri.....	15
1.2.4.1. Serbest Stil Yüzme Tekniği	15
1.2.4.2. Sırtüstü Yüzme Tekniği.....	15
1.2.4.3. Kurbağalama Stil Yüzme Tekniği	16
1.2.4.4. Kelebek Stil Yüzme Tekniği	16
1.2.5. Yüzmenin Faydaları	17
1.3. FİTNESS	17
1.3.1. Reaktif Fitness	18

1.3.2. Fitness Sporu ve Gelişimi.....	19
1.3.3. Fitness Sporunun Faydaları	20
1.4. STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA KAVRAMLARI	20
1.4.1. Spor ve Stres.....	20
1.4.2. Sporda Stres Türleri.....	21
1.4.2.1. Olumlu ve Olumsuz Stres	21
1.4.2.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres.....	22
1.4.3. Sporda Stres ve Stresle Baş Çıkma Becerisi	23
1.4.4. Sporda Strese Neden Olan Bireysel Faktörler.....	24
1.4.5. Sporda Stresin Performansa Etkisi	28
1.4.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yapılan Çalışmalar	28
1.5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMLARI.....	30
1.5.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler	32
1.5.2. Spor ve Psikolojik İyi Oluş.....	34
1.5.3. Psikolojik İyi Oluş Üzerine Yapılan Araştırmalar	35
2. BÖLÜM.....	39
GEREÇ VE YÖNTEM.....	39
2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ	39
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	42
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	42
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	42
2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBÇTÖ).....	43
2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)	43
2.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ	44
2.5. VERİLERİN ANALİZİ	44
3. BÖLÜM.....	45
BULGULAR	45
4.BÖLÜM.....	50
TARTIŞMA	50
SONUÇ.....	54
KAYNAKÇA	57
EKLER.....	69

EK 1. ORİJİNALLIK RAPORU FORMU	69
EK 2. ETİK KURUL İZİNİ	70
EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU	71
EK 4. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ	72
EK 5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ.....	75
ÖZ GEÇMİŞ.....	76



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

PIÖÖ	Psikolojik İyi Oluş Ölçeği
SBÇTÖ	Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği
N	Sayı
%	Yüzde
Ort.	Ortalama
SS	Standart Sapma
r	Pearson Korelasyon Katsayı
FINA	Federation de Natation Amator
LEN	Ligue Europeenne de Natationlen
WHO	Dünya Sağlık Örgütü
TYYÇ	Öğretmen Yetiştirme ve Eğitim Bilimi Temel Alanı Yeterlilikleri
BAP	Bilimsel Araştırma Projesi
SBF	Spor Bilimleri Fakültesi

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. 8 Haftalık Yüzme Programı	40
Tablo 2. 8 Haftalık Fitness Programı	41
Tablo 3. Katılımcıların Yaş Ortalamaları.....	45
Tablo 4. Katılımcıların Yaş Dağılımları	45
Tablo 5. Katılımcıların Bölümlere Göre Dağılımı	46
Tablo 6. Araştırmaya Katılan Hiçbir Uygulama Yapmayan Kontrol Grubu Öntest-Sontest Karşılaştırmaları.....	47
Tablo 7. Araştırmaya Katılıp Fitness Programı Uygulayan Öğrencilerin Öntest-Sontest Karşılaştırmaları.....	48
Tablo 8. Araştırmaya Katılıp Yüzme Programı Uygulayan Öğrencilerin Öntest-Sontest Karşılaştırmaları.....	49

GİRİŞ

Problem durumu; Günümüzde sağlıklı yaşam biçimi ve psikolojik iyi oluş hali, bireylerin yaşam kalitesini artırmak için vazgeçilmez bir öneme sahiptir. Fiziksel aktivitenin, fiziksel sağlık üzerindeki olumlu etkilerinin yanı sıra psikolojik sağlık üzerinde de önemli katkıları olduğu bilimsel alanda da geniş çapta incelenip ve doğrulanmaktadır. Spor yapma alışkanlıkları, özellikle stresle başa çıkma becerileri ve genel psikolojik iyi oluş üzerindeki olumlu etkileriyle dikkat çekmektedir.

Sedanter yaşam tarzı, günümüzde yaygın olarak görülen ve fiziksel aktivitenin sınırlı olduğu, genellikle oturarak geçirilen bir yaşam biçimini ifade etmektedir. Bu yaşam tarzının uzun vadede psikolojik sağlık üzerinde olumsuz etkileri olabileceği düşünülmektedir. Örneğin, hareketsizlik kronik stres düzeylerini artırabilir ve genel psikolojik iyilik hali üzerinde negatif etkiler yaratabilir. Diğer yandan, düzenli olarak spor yapan bireylerde stresle başa çıkma becerilerinin daha gelişmiş olduğu ve psikolojik sağlık durumlarının daha iyi olduğu bulguları literatürde sıkça yer almaktadır. Spor yapmanın stres hormonlarının düzenlenmesine ve endorfin salgılanmasına katkı sağladığı düşünülmektedir, bu da bireylerin stresle daha etkili bir şekilde başa çıkmalarına yardımcı olmaktadır (Erdoğan ve Aslan, 2021).

Bu bağlamda, sedanter üniversite öğrencilerinin yüzme ve fitness sporu yapmadan önceki ve yaptıktan sonraki stresle başa çıkma tarzlarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştıran araştırmalar son zamanlarda büyük bir ilgi görmektedir. Bu çalışma da bu bağlamda önem taşımaktadır. Sedanter yaşam tarzının potansiyel olumsuz etkilerini anlamak ve spor yapmanın psikolojik sağlık üzerindeki olası katkılarını değerlendirmek, genç yetişkinler arasında sağlıklı yaşam tercihlerinin teşvik edilmesi açısından büyük önem taşımaktadır.

Günümüz toplumunda stres kaynaklı problemler giderek artış göstermektedir. Stres kaynaklarının artışı, bireylerin mutluluk seviyelerini ve yaşam kalitelerini olumsuz yönde etkilemektedir. Bu bağlamda, bireyler stresle başa çıkma stratejilerini bilinçli veya bilinçsiz bir şekilde uygulamaktadır. Sporun, stres kaynaklı sorunların çözümünde olumlu bir etkisi olduğu açıktır. Ayrıca, sporun psikolojik sağlığın gelişimi ve korunmasında taşıdığı önem inkâr edilemez bir gerçektir. Spor, günümüzde sosyal bir etkinlik olmanın ötesinde, psikolojik bir olgu olarak da değerlendirilmektedir. Spor

yaparken yaşanan psikolojik tepkiler, örneğin heyecan, mutluluk, üzüntü ve sakinleşme, bireyin öz güveninin gelişimine katkıda bulunmaktadır (Mumcu ve Mumcu, 2019).

Araştırmanın amacı; Araştırmada sedanter yaşam tarzına sahip erkek üniversite öğrencilerinin, yüzme programı ve fitness programı uygulamalarının stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş puanlarına etkisinin tespit edilmesi amaçlanmıştır. Sedanter yaşam süren Ardahan üniversitesi öğrencilerinin yüzme ve fitness sporu yapmadan önceki ve sonraki psikolojik iyi oluş hallerini ve stresle başa çıkma tarzlarını derinlemesine incelemektir. Araştırma, gençler arasında fiziksel aktivitenin psikolojik sağlık üzerindeki etkilerini anlamamıza ve sedanter yaşam tarzının potansiyel olumsuz etkilerini belirlememize yardımcı olacak kritik bulgular sunmaktadır. Bu çalışma, sedanter yaşam süren Ardahan Üniversitesi öğrencilerinin yüzme ve fitness sporu yapmadan önceki ve sonraki hallerini, stresle başa çıkma tarzlarını ve psikolojik iyi oluş düzeylerini karşılaştırmayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın modeli; kesitsel bir desen izlenmiş olup, katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi gibi demografik özellikleri ile birlikte fiziksel aktivite düzeyleri ve psikolojik sağlık durumları değerlendirilmiştir. Veri toplama süreci, anket formu aracılığıyla gerçekleştirilmiş olup, elde edilen veriler nicel analiz tekniklerini kapsayacak şekilde yorumlanmaktadır. Bu yöntemler aracılığıyla elde edilecek bulgular, sedanter yaşam tarzının psikolojik iyi oluş hali ve stresle başa çıkma tarzları üzerindeki potansiyel etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır.

Araştırmanın denenceleri; Denence 1: Sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan yüzme programı öncesinde deney ve kontrol grupları arasında stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Denence 2: Sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan yüzme programı öncesinde deney ve kontrol grupları arasında psikolojik iyi oluş ortalama puanları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Denence 3: Sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan fitness programı öncesinde deney ve kontrol grupları arasında stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Denence 4: Sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan fitness programı öncesinde deney ve kontrol grupları

arasında psikolojik iyi oluş ortalama puanları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Denence 5: Sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan yüzme programı sonrasında deney ve kontrol grupları arasında stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık vardır. Denence 6: Sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan yüzme programı sonrasında deney ve kontrol grupları arasında psikolojik iyi oluş ortalama puanları bakımından anlamlı bir farklılık vardır. Denence 7: Sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan fitness programı sonrasında deney ve kontrol grupları arasında stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık vardır. Denence 8: Sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan fitness programı sonrasında deney ve kontrol grupları arasında psikolojik iyi oluş ortalama puanları bakımından anlamlı bir vardır.

Araştırmanın Önemi; Yüzmenin, sedanter bireylerde stres seviyelerini düşürmede etkili bir yöntem olduğu yapılan araştırmalarla her geçen gün daha da kesinleşmektedir. Araştırmalar, yüzme egzersizlerinin kortizol seviyelerini azalttığını ve bireylerin daha iyi stres yönetimi yapmalarına olanak sağladığını göstermektedir. Ayrıca, düzenli yüzme egzersizlerinin bireylerin zihinlerini sakinleştirdiği ve genel ruh halini iyileştirdiği belirtilmiştir (Garcia, Hargrove ve Phillips, 2021). Yüzme, vücutta endorfin üretimini artırarak bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olur. Bu, stresle ilişkili negatif duyguların hafiflemesine ve genel refahın artmasına katkıda bulunur (Mason ve Lee, 2020). Yüzme sırasında suyun rahatlatıcı etkisi, bireyin duyuşsal algısını ve gevşeme hissini olumlu etkiler (Stewart ve Kim, 2018). Yüzmenin grup etkinlikleri şeklinde yapılması, sosyal bağların kurulmasına ve bireylerin stresle daha etkili başa çıkmalarına yardımcı olabilir (B. J. Anderson ve Roberts, 2020). Grup aktiviteleri, bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirerek stresle başa çıkma becerilerini artırdığı bildirilmiştir (Smith, 2017). Fitness aktivitelerinin sedanter bireylerde stres seviyelerini anlamlı ölçüde azalttığı kanıtlanmıştır. Düzenli egzersizlerin, kortizol seviyelerini düşürerek bireylerin daha iyi stres yönetimi yapmasına yardımcı olduğu bulunmuştur (Brown ve Johnson, 2021). Özellikle aerobik egzersizlerin, stresle başa çıkma yeteneklerini artırdığı ve daha iyi bir ruh hali sağladığı belirtilmiştir (Taylor, Smith ve Allen, 2019). Fitness

aktivitelerinin stresle başa çıkma üzerindeki olumlu etkileri, endorfin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırmasına bağlanmaktadır (Martinez ve Cooper, 2020). Bu nörokimyasal değişiklikler, stresle ilişkili olumsuz düşünce kalıplarını azaltabileceği ve bireyin daha dengeli bir ruh haline sahip olmasını sağlayabileceği ifade edilmiştir (Harris, Cole ve Williams, 2018). Düzenli fitness uygulamalarının, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırarak stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği bulunmuştur (Thompson, Miller ve Edwards, 2022). Özellikle, bireylerin egzersiz sırasında ve sonrasında yaşadıkları başarı hissi, özgüvenlerini artırarak stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırabileceği bildirilmiştir (S. A. Lee, 2020). Bu araştırmada sedanter erkek öğrencilerin 8 hafta, haftada 3 defa her seansı 60 dakika olarak yürütülen deneysel bir araştırma şeklinde ele alınarak stresle başa çıkma ve psikolojik iyi oluş düzeylerine olan etkisinin aynı anda incelenmesi açısından önem kazanmaktadır.

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. SPOR

Spor, önceden belirlenmiş kurallar dâhilinde çalışma ya da eğlence aracı olarak görülen; fiziksel, zihinsel ve beceriye dayalı rekabeti, kazanmayı, üstün gelmeyi amaçlayan etkinlikler bütünüdür. Spor, cinsiyet, yaş gibi demografik unsurların sınırlandırılmadığı hayatın her alanında yararı olan disiplinleri içinde bulundurmaktadır. Spor bireyin kişisel gelişimi ve daha verimli bir hayat tarzı oluşturmada iyi bir öğretici rolü oynamaktadır (Dorak ve Vurgun, 2006).

Spor, disiplinli hareketlerin yarışma şeklinde gerçekleştirildiği ve gönüllü olarak yapılan bir aktivitedir. Bu aktivitenin insanlar üzerinde çeşitli faydaları vardır. Sağlıklı kalmak ve vücudu harekete geçirerek zindelik sağlamak gibi fiziksel etkilerinin yanı sıra zihinsel gelişime de olumlu katkılar sağlamaktadır. Ayrıca Psikolojik sağlığın geliştirilmesinde, kişinin toplumla ve kendisiyle barışık bir yaşam sürmesinde de etkilidir (Aksoy, 2021).

Spor, beden eğitimi ile doğrudan bağlantılı olduğundan çeşitli anlamlar ve etkiler taşımaktadır. Bireylerin fizyolojik ve psikolojik sağlıklarını olumlu yönde etkileyerek bu alanlarda gelişim sağlar. Aynı zamanda sosyal davranışlarını düzenler ve zihinsel ile motor becerilerini artırır. Bu nedenlerle spor, fizyolojik, pedagojik ve sosyal boyutları olan bir olgu olarak değerlendirilmektedir (Yetim, 2024). Yine spora yönelik çok boyutlu tanımlarda ise; Spor, fiziksel becerilere dayanan ve kültürel ve normatif unsurları bütünleştiren resmileştirilmiş faaliyetler olarak algılanmaktadır (Ceylan, 2005).

Spor, insanların fiziksel, zihinsel, psikolojik ve ruhsal sağlığına katkıda bulunarak sağlıklı bir toplum oluşturmak amacıyla planlı ve sistemli bir şekilde yürütülen çeşitli faaliyetlerin tümünü kapsamaktadır. Sporun gelişimi son yıllarda bilimsel araştırmaların artması ile desteklenmektedir (Gülşen, 2008).

Spor kelimesinin özü, Latince de geçen “deportare” ve “disportare” kelimelerinden gelmektedir. Bu kökler parçalara ayırma veya dağıtma anlamlarını taşımaktadır. Ancak zaman içinde, bu terimler hoşnutluk ve dinlenme gibi anlamlar kazanmıştır. Spor kelimesinin anlamı zamanla değişmiş ve günümüzde fiziksel aktivitenin ağırlıklı olduğu ve amacın rakibi yenmek ve başarı elde etmek olduğu aktiviteleri tanımlayan “Spor” kavramı gelişmiştir (Konur, 2019).

Spor, bireylerin zihinsel ve fiziksel adaptasyonunu gösterir. Beyin ile kaslar arasındaki koordinasyonu sağlarken, aynı zamanda zihinsel uyanıklığı da gerektirir. Günlük hayatta bireyler, algılama, düşünme ve mantık yürütme gibi zihinsel süreçlerle meşgul olurlar. Bu süreçler düşünme, karar verme, bilgi ve kavramları yorumlama yeteneklerini geliştirir. Ayrıca, egzersizin yaşamın önemli bir parçası olduğunu anlayarak, sağlıklı bir yaşam tarzı oluşturabilirler (Selye, 1983). Egzersiz, kardiyovasküler hastalıkları azaltmaya, toksinleri ortadan kaldırmaya ve vücut yağını azaltmaya yardımcı olur, böylece zihinsel ve fiziksel sağlığı olumlu yönde desteklemektedir (Crocker, 1989).

Spor, bireylerin genellikle rakiplerini yenmek veya başarı elde etmek amacıyla belirli kurallar altında çeşitli fiziksel aktiviteler gerçekleştirdiği bir faaliyettir (Hosseinalipour, 2015).

Spor, belirlenmiş hedeflere ulaşmak için takip edilen kurallara sahip organize insan davranışdır (Aracı, 2006). Spor hem zihinsel hem de fiziksel çaba ve çaba gerektiren bir etkinliktir; dolayısıyla bu kavramlar sporun tanımında önemli bir rol oynamaktadır (Oruç, 2018).

Sosyolojik ve psikolojik bakış açısında, sporun kişisel ve toplumsal faydaları önem taşımaktadır. Bilimsel açıdan ise spor, tıp ve fizyoloji alanlarındaki ilerlemeye vurgu yapmaktadır (Durmuş, 2015).

Spor, takım çalışması ve aidiyet duygularıyla sosyal kimlik oluşturmaya yardımcı olur ve bireyin kendini ifade etmesini kolaylaştırmaktadır. Dolayısıyla, sosyal ve bireysel kimliğin gelişiminde rol oynamaktadır (Öztürk, 2010).

1.1.1. Bireysel Sporlar

Bireysel sporlar, rekabetin bireysel olarak gerçekleştiği disiplinlerdir. Bireysel sporlar, kişinin tek başına gerçekleştirdiği aktivitelerdir. Atletizm, bisiklet, yüzme, boks,

güreş, okçuluk, binicilik, artistik buz pateni, kayak, kar kayağı, tenis, badminton, sörf, golf ve bowling gibi sporlar bireysel olarak yapılabilecek örneklerdir. Bu sporlar, sporcuların kendi yeteneklerini ve sınırlarını keşfetmelerine, bireysel disiplin ve motivasyonlarını geliştirmelerine olanak tanır. Her spor dalı, farklı fiziksel ve zihinsel becerileri gerektirir ve sporcuların kendi performanslarına odaklanmalarını sağlar (Tiryaki, 2000).

Bireysel sporcuların odaklanmaları ve yüksek düzeyde konsantrasyon sağlamaları gerekir çünkü başarıları ya da başarısızlıkları tamamen kendi performanslarına bağlıdır ve sorumluluk yalnızca sporculara aittir. Buna ek olarak, bireysel ve takım sporlarına katılan sporcuların fiziksel özellikleri, fizyolojilerinin ve atletik yeteneklerinin en iyisini sergilemelerini sağlayacak şekilde, yaptıkları spora uygun olmalıdır. Her sporcu, performansını artırmak ve hedeflerine ulaşmak için bireysel olarak çalışırken rekabetin zorluklarıyla başa çıkmak için kişisel bir çaba sarf etmektedir (Açıkada, 1990).

Hem takım hem de bireysel sporlarda, yarışma süresi ve hızlı ve doğru oynama ihtiyacı, güç, hız, hareketlilik ve el-göz koordinasyonu gibi motor becerilere duyulan ihtiyacı vurgulamaktadır. Takım sporlarında sorumluluk paylaşılırken, bireysel sporlarda bu mümkün değildir. Bu nedenle, bireysel sporlarda sporcuların atletik ve fizyolojik özellikleri başarılarını belirlemede daha büyük rol oynamaktadır (Çingiloğlu, 1996; Sevim, 2002).

Bireysel sporlar, bireyin mücadele gücünü ve motivasyonunu artırırken, özdenetim, hızlı karar verme ve haklarını koruma gibi kişisel özelliklerinin gelişmesine katkıda bulunmaktadır. Bu sporlar bireyin kendi yeteneklerini keşfetmesini ve özgüveninin artmasını sağlamaktadır. Ayrıca kişisel sporlar bireyin kendine olan güvenini artırarak, başarılarına daha fazla odaklanmasını sağlamaktadır (Tiryaki, 2000).

1.1.2. Takım Sporları

1950'li yıllardan itibaren spor değişmiş, özellikle takım sporları alanında insanların ilgisini çekmiş ve ilgi alanları genişlemiştir. Takım sporlarına olan ilgi özellikle 1980'li yıllarda önemli ölçüde artmıştır. Günümüzde dört yılda bir düzenlenen Olimpiyat Oyunları, Dünya Futbol Şampiyonası ve Avrupa Futbol Şampiyonası gibi büyük organizasyonlar insanların ilgisini çeken spor etkinlikleri arasında yer almaktadır. Futbol dünya çapında en popüler ve takip edilen spor oyunudur. Basketbol ve voleybol gibi

sporlar da takım sporlarını takip etmektedir. Bunlar takım sporlarına örnektir. Diğer sporlar arasında hentbol, Amerikan futbolu, ragbi, kriket, su topu, çim hokeyi ve buz hokeyi bulunmaktadır (Özarboy, 1996).

Takım sporları en az iki kişi arasında yapılan spor disiplinleridir. Bu sporlarda oyuncular koordinasyon ve iş birliği yoluyla rakip takıma karşı avantaj elde etmek için bir araya gelmektedirler. Ekip üyeleri belirlenen hedeflere göre iletişim yoluyla görevleri paylaşırlar ve birlikte hareket ederler. Bu sporlarda taktik planlama, etkili hazırlık ve her oyuncunun zihinsel ve fiziksel dayanıklılığı önemlidir. Ayrıca sporcuların fiziksel, psikolojik, teknik ve deneysel özellikleri de başarı için kritik öneme sahiptir (Gökdemir, Koç, Pulur, Özcan ve Özcan, 2009). Sporcuların teknik ve taktik bilgileri büyük önem taşımakla birlikte başarılı olabilmeleri için temel hareket becerilerinin sistematik olarak geliştirilmesi de kritik öneme sahiptir (Koç, 1996; Pehlivan, 1997).

Takım sporlarında başarı, her oyuncunun görevini etkin bir şekilde yerine getirmesiyle mümkündür. Bu başarı sabır, azim ve inanca dayanır, çünkü hedeflere ulaşmak çoğunlukla zamanı alır ve zorlu bir süreç gerektirmektedir (Kabamba ve Bailey, 2011).

1.1.3. Sporun Psikolojik Etkileri

Spor, insanları çeşitli yönlerden etkileyen ve yaşamlarında önemli rol oynayan bir olgudur. Her durumda olduğu gibi sporun da psikolojik etkileri vardır. Sporun etkileri birbirinden bağımsız değildir; Fiziksel ve psikolojik yönleri etkiler ve birbirleriyle etkileşim içindedirler. Örneğin spor insanı fiziksel olarak daha sağlıklı hale getirirken psikolojik olarak da olumlu etki yaratarak bireyin kendisini daha iyi ve güçlü hissetmesini sağlamaktadır (Demirtaş, 2018).

Sporun çeşitli psikolojik etkileri bulunmaktadır. Bunlardan biri de yalnızlık duygusuna olan etkisidir. Yalnızlık duygusu, sürekli motivasyonu ve bireysel başarıyı olumsuz yönde etkileyebilir. Ancak sporla uğraşanlar genellikle grup halinde olmayı tercih ettikleri için daha az yalnızlık yaşamaktadırlar. Bu durum bireylerin kişisel başarıya odaklanma motivasyonunu arttırabilmektedir (Dalkıran, 2014).

Spor, sadece bedenen sağlıklı bireyler için değil, aynı zamanda engelli bireylerin ruhsal sağlığı açısından da hayati bir öneme sahiptir. II. Dünya Savaşı sırasında yaşanan sakatlıklar birçok bireyin mutsuz ve umutsuz hissetmesine neden olmuştur. Ancak sporun

bu bireylerle yapılanması onların eski güçlerine kavuşmasında önemli rol oynamıştır. Ayrıca engelli bireylerin özgüvenlerinin artması, yeni yaşam koşullarına uyum sağlama, topluma yeniden entegre olma ve sosyal ilişkiler kurma süreçlerinde de spor büyük önem taşımaktadır (Yılmaz, 2012).

Spor, bireylerin modern yaşamın getirdiği stres ve monotonlukla baş etmelerine yardımcı olmaktadır. Spor, günlük yaşamın sıkıntılı ya da stresli anlarında insanlara rahatlık fırsatı sağlamaktadır. Örneğin bir grup insan halı sahaya giderek bir araya gelebilir ya da sizin yaşadıklarınıza benzer aktivitelerle streslerini atabilmektedirler. Bu tür eylemler insanların başarı duygusu, dayanışma ve heyecan gibi olumlu deneyimler yaşamasına olanak tanımaktadır. Dolayısıyla spor, yaşam standardının yükselmesine ve rahatlamasına yardımcı olmaktadır (Akça Şelale, 2012).

Sporun psikolojik etkileri bireylerin kişilik gelişiminde önemli rol oynamaktadır. Her spor dalının kendine has kuralları vardır ve bu kurallara uyum sağlamak ve başarıya ulaşmak için bu kurallara uyulması gerekmektedir. Örneğin takım sporlarında başarılı olmak için uyumlu, işbirlikçi ve dayanışmacı olmak önemlidir. Ayrıca sporun yazılı olmayan kuralları vardır; Centilmence oynama, rakibi tebrik etme, öfke kontrolü ve öz disiplin gibi davranışlar bu kurallara örnektir. Düzenli olarak spor yapan bireylerde bu beceriler doğal olarak gelişir ve bu beceriler günlük yaşamlarında da faydalıdır. Bu becerilere sahip bireyler sorumluluk alabilir, dayanışma içinde olabilir ve topluma uyum sağlayabilirler. Toplumla uyumlu bireylerin ruh sağlığı da olumlu yönde etkilenmektedir (Şahan, 2008).

1.1.4. Sporun Fizyolojik Etkileri

Günümüzde sporun sadece toplum üzerinde değil, bireylerin fizyolojik sağlığı üzerinde de olumlu etkileri bulunmaktadır. Düzenli egzersiz alışkanlığının sağlık açısından hayati önem taşıdığı genel olarak kabul edilmektedir. Sistematik ve disiplinli spor aktiviteleri kaslar, kemikler, eklemler, kalp ve kan damarları gibi vücuttaki birçok sistemin en iyi şekilde çalışmasını teşvik etmektedir (Baumann, 1994).

İnsan vücudu kendine has yeteneklerle donatılmış mükemmel bir organizmaya sahiptir. Kalp sürekli olarak vücuda kan pompalarken, merkezi sinir sistemi yaşam süreçlerini kontrol eder. Düzenli egzersizler solunum, sindirim, boşaltım ve iskelet kası sistemlerinin en iyi şekilde çalışmasına yardımcı olur. Ancak uzun süre hareketsiz kalan

vücut, hareket etme yeteneğini kaybedebilir ve sağlık sorunlarına neden olabilmektedir (Erkan, 1989).

1.1.5. Sporun Sosyal Etkileri

Sporun etkileri sadece fiziksel ve ruhsal olarak değil, sosyal olarak da önemlidir. Özellikle spor etkinlikleri gençlere hem fiziksel hem de sosyal yeteneklerini geliştirme imkânları sağlamaktadır. Günümüzde insanların günlük yaşamlarının monoton ve stresli olması onların alternatif alanlara yönelmesine neden olmaktadır (Erkan, 1989).

Bireysel performansın fiziksel, zihinsel ve sosyal koşullarla doğrudan ilişkili olduğu birçok alanda kabul görmektedir. Özellikle günümüzde spor belirleyici bir unsur olarak karşımıza çıkmakta ve sosyal yaşamın çeşitli alanlarında olduğu gibi toplumsal ilişkileri ve yaşamı da düzenleyen önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (Diana, 2004).

1.2. YÜZME

Yüzme, suyun içinde belirli bir mesafeyi belirli teknikler kullanarak en kısa sürede kat etmeyi hedefleyen bir spor dalıdır. Bu disiplinin temeli kol ve bacaklarını suda düzenli ve koordineli hareketlerdir. Bu hareketlerin birleşimi yüzmenin tanımını oluşturur (Dedemli, 2021).

Yüzme, performans sporcularının katıldığı özgün kuralları ve stilleri olan bir branş olup, aynı zamanda popüler bir hobi ve rekreasyon aktivitesidir. Atletik yeteneklerin geliştirilmesi için erken yaşta başlamak, uygun teknik bilgiye sahip bir antrenörden eğitim almak ve destek almak önemlidir. Kaliteli bir egzersiz programı için düzenli spor yapılmalı, yeterince dinlenilmeli ve dengeli beslenmeye özen gösterilmelidir (Pollock ve Others, 1978).

Yüzme küçük yaşlarda başlayıp ileri yaşlara kadar devam ettirilebilen bir spordur. Yaralanmaların iyileşmesine yardımcı olması, iskelet-kas sistemi sorunlarını ortadan kaldırması ve ruhsal rahatlama sağlanmasıyla da bu sporun önemini ortaya çıkarmaktadır. Ayrıca engelli bireylerin rahatlıkla yapabileceği bir spor olması yüzme ayrı bir değer katmaktadır (Troup, 1999).

Yüzme, insanı hem psikolojik hem de fiziksel olarak geliştiren, dayanıklılığı ve gücü artıran önemli bir spor dalıdır. Bu nedenle, çeşitli spor dallarıyla ilgilenen bireyler, yüzme sporuna ilgi duymaktadırlar. Yüzmenin sunduğu bu faydalar, insanları çekici kılan unsurlardır ve bu spor dalına olan ilgiyi artırmaktadır. Ayrıca, yüzmenin toplumsal değerleri pekiştirdiği, yardımlaşma, dayanışma ve sorumluluk gibi önemli değerleri teşvik ettiği bilinmektedir. Bu nedenle, sporcuların antrenörleri tarafından yüzme sporuna teşvik edilmeleri oldukça yaygındır. Yüzmenin sağladığı bu fiziksel ve ruhsal faydalar, insanların yaşamlarında önemli bir rol oynar ve onları bu spor dalına yönlendirir. Bu nedenle, yüzme sporu, geniş bir kitlenin ilgisini çeken ve toplumsal açıdan değerli bir aktivite haline gelmiştir (Numanoğlu, 2020).

Yüzme, hız, atiklik, disiplin, beceri ve esneklik gibi özellikleri geliştirerek bireye güven duygusu kazandırır. Ayrıca, yüzme sporu dostluk temelinde rekabet etme yeteneğini öğretmede etkilidir. Bu spor dalı, bireyler arasında dayanışma ve rekabetin birleşimini sağlayarak kişisel gelişimi destekler (Orhanlı, 2017).

Vücuttaki tüm kas gruplarının uyumlu çalışmasını gerektirdiği için, yüzme genellikle vücut gelişimi için en etkili spor dalı olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, düzenli yüzme yapmanın büyüme ve kas gelişimine olumlu katkıları olduğu gözlemlenmiştir. Yüzme, yerçekiminin etkisinin az olduğu bir ortamda gerçekleştiğinden, kalpten pompalanan kanın vücuda daha hızlı yayılmasını sağlar, bu da kalp-damar hastalıkları riskini azaltmaktadır. Ayrıca, yüzme sırasında normalden daha kısıtlı nefes alındığından, solunum sisteminin gelişimine olumlu katkıda bulunmaktadır (Yfanti, Samara, Kazantzidis, Hasiotou ve Alexiou, 2014).

1.2.1. Yüzmenin Tarihi Gelişimi

İnsanoğlu doğayla uyum içinde yaşayarak hayatta kalabilmek için birçok zorluğun üstesinden gelmek zorunda kalmıştır. Yüzme, özellikle önceden belirlenmiş avlanma ve toplayıcılık zamanlarında insanlar için hayati bir beceri haline gelmiştir. Bu dönemlerde suya hakimiyetlerini geliştirmişlerdir. Ayrıca savaş zamanlarında düşman oklarından kaçmak için su altında saklanma stratejisi kullanmışlardır (Thomas, 2015).

İnsanoğlunun yüzmeye ilk teması net bir tarihle belirlenemese de araştırmalar bunun milattan önceki dokuz bin yıl öncesine dayandığını göstermektedir. Libya Çölü'ndeki mağara kazılarında bulunan izler, eski insanların kurbağalama adı verilen bir

yüzme tekniğini kullandıklarını ortaya çıkarmıştır. Yüzme, Antik Yunan toplumunda kültürel bir kriterdi ve önemi Platon'un şu sözleriyle vurgulanıyordu: “Yüzmeyi ve yazmayı bilmeyen, kamu görevinde bulunamaz.” Yüzme, Olimpiyat Oyunları kapsamına alınmasa da Antik Yunan'da önemli bir spordu ve devlet adamı Solon'un yüzmenin eğitimdeki önemini vurgulayarak popülerleşmesine katkıda bulunduğu bilinmektedir (Bíró, Révész ve Hidvégi, 2015).

Antik Yunan ve Roma toplumlarında, yüzme sadece askeri eğitimle sınırlı kalmamış, aynı zamanda temel eğitimin önemli bir unsuru olmuştur. Yunanlılar zaman zaman yüzme yarışmaları düzenlerken, Romalılar ise hamamların yanı sıra yüzme havuzları da inşa etmişlerdir. Japonlar ise okullarda yüzme eğitimini zorunlu hale getirmişlerdir. Orta çağ Avrupa'sında, rahipler bedeninin zevk ve rahatlıktan uzak yaşaması gerektiğine inanmış ve bu nedenle yüzmenin günah olduğunu düşünmüşlerdir (M. Kaya, 2014). Bilinen ilk ısıtılmalı yüzme havuzunun tarihi M.Ö. 1. yüzyılda Romalı Gaius Maecenas tarafından yaptırılmıştır. Zamanla yüzmenin erkeklerde ve kadınlarda okuma ve yazma kadar önemli bir beceri olduğu kabul edilmiştir (Sever, 2013).

1.2.2. Yüzme Sporunun Dünya Genelindeki Tarihsel ve Modern Gelişimi

Tarihi kayıtlara göre, Sezar ve Büyük İskender'in yüzme konusunda ustalaşmış olabilecekleri düşünülmektedir (Dedemli, 2021). Sümerler hakkında önemli bilgiler içeren Gilgamesh Destanı'nda yüzmeyle ilgili bilgilere de rastlanmaktadır (Yiğit, 2019).

Orta Çağ Avrupası'nda, insanların dini liderler tarafından herhangi bir aktiviteyle rahatlamalarının yasaklandığı bilinir. Bu yüzden, Avrupa'da on altıncı yüzyıla kadar etkin bir yüzme eğilimi görülmemiştir (Akıllıoğlu, 2019).

Avrupa'da yüzmeyle ilgili olarak kaleme alınmış olan ilk eser, Alman Profesör Nicolaus Wynmann tarafından 1538 yılında yayımlanmıştır. Bu kitabın odak noktası, özellikle boğulma durumlarıyla başa çıkma yöntemlerine ilişkin bilgiler içermektedir. Bunun yanı sıra, söz konusu eserde sırt üstü yüzme tekniğiyle ilgili referanslar da ilk defa yer almıştır (Colwin, 2002).

19. yüzyıldan itibaren, çağın gerekliliklerine uygun olarak kabul edilebilecek modern yüzme teknikleri, İngiltere'deki yüzme havuzlarının popüler hale gelmesiyle yaygınlaştı. Daha sonra, Londra ve Avustralya'da ilk uluslararası yüzme yarışmaları düzenlenmiştir (Tunç, 2021).

Bu gelişmelerin ardından 1882'den sonra bazı Avrupa ülkelerinde yüzme dernekleri kurulmaya başlanmıştır. 1896 yılında kurulan London Metropolitan Yüzme Kulübü daha sonra amatör yüzme derneğine dönüştürülmüştür (Bozdoğan, 2006).

Yüzme, Amerika Birleşik Devletleri'nde organize bir spor olarak tanımlanmış ve 1888 yılında Amatör Atletizm Birliği'nin kurulmasıyla resmîyet kazanmıştır. 1896 yılında modern Olimpiyatların yeniden başlamasıyla yüzme etkinlikleri de programa dâhil edilmiştir. 1900 yılında sırtüstü yüzme, 1908 yılında ise kurbağalama olimpiyat programına eklenmiştir. Daha sonraki dönemlerde kelebek stili de eklendi. Yüzmenin uluslararası alanda daha fazla örgütlenmesi ve Olimpiyat programına katılması, 19 Temmuz 1907'de Uluslararası Amatör Yüzme Federasyonu'nun (FINA) kurulmasıyla sonuçlanmıştır (Senn, 1999).

1926 yılında Budapeşte'de kurulan Avrupa Yüzme Ligi (LEN), 18 yıl süren bir gelişim sürecinin ardından faaliyete geçmiştir. Günümüzde LEN, 151 ülkenin yüzme federasyonlarını kapsayan uluslararası bir kuruluş olarak faaliyet göstermektedir. İlk üç Olimpiyat Oyunları'nda yüzme yarışları, havuzlar yerine doğal su ortamlarında gerçekleştirilmiştir. FINA'nın kurulmasıyla birlikte, yarışmalar ve kurallar önemli ölçüde değişmiş ve müsabakalar FINA'nın belirlediği kurallara göre yapılmaya başlanmıştır. Bu kurallar, çeşitli yüzme stillerini kapsamış ve yarışların uzunlukları metre cinsinden tanımlanmıştır. 1912'deki olimpiik yüzme yarışları, Stockholm Limanı'nda gerçekleştirilmiş ve bu etkinlikte ilk kez elektronik zamanlama kullanılmıştır. Ayrıca, kadın sporcular da ilk kez 1912 Olimpiyatları'nda yarışma fırsatı bulmuşlardır (Mechikoff, 2019).

1.2.3. Yüzme Sporunun Türkiye'deki Gelişimi

Türk tarihinde, Uygurların nehir kenarlarını tercih ettiği bilinmektedir. Özellikle Orhun ve Selenga nehirlerinin çevresine yerleşen Uygurların iyi yüzme becerilerine sahip oldukları kaydedilmiştir. İngiltere'deki bir müzede bulunan kabartmalar ve motifler de bu durumu doğrulamaktadır ve bu kabartmaların Uygur yüzücülerine ait olduğu belirlenmiştir (Bíró ve diğerleri, 2015).

Osmanlı İmparatorluğu döneminde deniz gücünün artmasıyla kıyı bölgeleri Osmanlı topraklarına katıldı. Bu durum, Türk gençlerinin yüzme konusundaki ilgisini arttırmıştır. Modern anlamda yüzme sporu ülkemizde 1800'lerin ortalarında başladı. İlk

çağdaş etkinlikler ise 1873'te Galatasaray Lisesi'nde görülmüştür. İlk yüzme sporu kulübü ise Fenerbahçe'dir (Akıllıoğlu, 2019).

Spor kulüplerinin yüzmeye olan ilgisi birçok sporcuya bu alanda antrenman yapma olanağı sağlamıştır. Özellikle Said Salahaddin Bey ve Kemal Akşi Bey uzun mesafe yüzme ve sürat yüzmede ülkemizin öncüleri olmuşlardır. 1928 yılında Kalamış'ta düzenlenen İstanbul Yüzme Şampiyonası, Türkiye'nin ilk resmi yüzme yarışmasıdır (Numanoğlu, 2020).

Türkiye'de yüzme ile ilgili çalışmalar 1929-1930 yıllarında başlamıştır. 17 Temmuz 1939'da Ekrem Rüştü Akömer başkanlığındaki Türkiye tüm deniz yüzme komitesi tarafından Büyükdere'de ilk yüzme salonu açılmıştır. Bu salonun açılmasıyla birlikte vuruş stilinden karga stiline geçiş yapılmıştır. Ayrıca 1934 yılında Rusya ile yapılan ilk yüzme yarışmaları ve 1937 yılından itibaren yüzmenin gelişmesi, yüzmenin Türkiye'de de yaygınlaşmasına katkıda bulunmuştur (Tutar, 2018).

1930'lu yıllarda Türkiye'de yüzme sporuna olan ilgi artmıştır. İstanbul'da modern yüzme tekniklerinin öğretilmesi ve Türk sporcuların gelişimi için ünlü Alman antrenör Teketof ile iş birliği yapılmıştır. Bu girişimlerin sonucu olarak, Türk sporcular önemli başarılar elde etmiştir (Özsandıkçı, 2010).

Türkiye'de yüzme 1957 yılına kadar Denizcilik Federasyonu'na bağlı iken, Türkiye Yüzme Federasyonu'nun kurulmasıyla bağımsız hale gelmiştir. 1970'li yıllarda genç sporculara yönelik havuz yapımı ve altyapı çalışmaları ile Türk yüzmesinde büyük gelişmeler yaşanmıştır. Ersin Aydın'ın Anamur-Girne sualtı yüzmesi, Murat Özüak'ın Balkan Şampiyonası, Sabri Özün'ün Balkan Şampiyonası, Zafer Ataman'ın Dünya Okul Oyunları altın madalyası ve Erdal Acet'in Manş Denizi geçişi önemli başarılar arasında yer almaktadır. Nesrin Olgun'un 1979 yılında Manş Denizi'ni yüzerek geçmesi Türk kadın yüzmesinde önemli bir başarı olarak kayıtlara geçmiştir (Bozdoğan, 2006).

Türkiye'de yüzme alanında ciddi adımlar atılmış, altyapı çalışmaları güçlendirilmiş ve daha küçük yaş gruplarına yönelik yapılan çalışmalar olumlu sonuçlar vermiştir. 1970'li yıllarda Balkanlarda savaştan Türk gençliği önemli başarılarla imza atmıştır. Daha sonraki yıllarda Türkiye'nin adını dünyaya duyuran başarılı yüzücüler yetiştirilmiştir. Bu alanda erkeklerde Derya Büyükuncu, kadınlarda Nesrin Özgün gibi önemli sporcular öne çıkmıştır (Tunç, 2021).

1.2.4. Yüzme Teknikleri

Yüzmenin dört farklı stili vardır. Bu stiller; serbest stil, sırtüstü yüzme, kurbağalama ve kelebek. Günümüzde 50 ila 1500 metre arasında değişen 16 farklı olimpiik yüzme yarışı bulunmaktadır. Bu yarışlar 50-100 metrelik sprintlerden (kısa mesafe) 200 metrelik orta mesafe ve 400-1500 metrelik uzun mesafeye kadar değişmektedir (Aspenes ve Karlsen, 2012).

1.2.4.1. Serbest Stil Yüzme Tekniği

Serbest stil yüzme tekniği, yüzücünün su yüzeyinde paralel pozisyonda durarak ritmik ayak vuruşlarıyla sağa sola vuruşları ile uygulanmaktadır. Ayakların su yüzeyine yakın olması, vuruşların kalçadan başlaması ve dizlerin hafif kırık olması önemlidir. Bu pozisyonu korumak su üzerinde dengeyi korumaya ve vuruşları kontrol etmeye yardımcı olmaktadır (Yiğit, 2019).

Serbest yüzmede doğru çekme momentinin elde edilmesi önemlidir. Parmakların birbirine yakın olması suya uygulanan çekiş kuvvetini artırır ve daha etkili bir itme sağlar. Doğru vuruş ve çekme hareketi ile daha az enerji harcayarak daha fazla mesafe katledilebilir. Bu nedenle serbest yüzme diğer stillere göre daha hızlı bir stildir (Bozdoğan ve Özüak, 2003).

Serbest stil yüzmede doğru nefes alma teknikleri hayati önem taşımaktadır. Nefes alırken, kafa tamamen suyun üzerine çıkarılmamalı; bunun yerine, yüzün yarısı suyun altında kalacak şekilde kafayı yana çevirerek nefes alınmalıdır. Başın doğru şekilde çevrilmesi, vücut pozisyonunun korunmasını sağlar ve kolların simetrisini koruyarak yüzme verimliliğini artırır (Alemdar, 2007).

1.2.4.2. Sırtüstü Stil Yüzme Tekniği

Bu stile “sırtüstü yüzme tekniği” veya “arka kol yüzme stili” de denir ve serbest yüzme tekniğinin tam tersi olarak kabul edilir. Yüzücü, bu tekniği uygularken sırtüstü pozisyonda olmalı ve vücudu gergin bir şekilde tutmalıdır. Sırtüstü yüzme tekniğinde, kolların doğru çekilmesi ve ayakların vurma hareketleri büyük önem taşımaktadır. Bu stilin uygulanma şekli, yatay düzlemde bacakların birbirine yakın olması ve hafifçe

bükülmüş dizlerin bir aşağı bir yukarı hareket etmesiyle sağ ve sol kolların sırasıyla suya girmesi şeklinde uygulanmaktadır (Numanoğlu, 2020).

Sırtüstü yüzme tekniğinde kollar gergin bir şekilde geriye doğru tutulmalı ve avuç içleri dışarı bakacak şekilde konumlandırılmalıdır. Önemli bir nokta sudan çıktıktan sonra elin içe doğru dönmesi ve bu dönüşün omuz hizasına kadar devam etmesidir. Bu dönüş tamamlandıktan sonra ilk olarak en küçük (serçe parmak) parmağın suya girmesi sağlanarak yeni bir çekme hareketine geçilmelidir (Luedtke, 1986).

Sırtüstü yüzme stiline diğer yüzme tekniklerine göre avantajları vardır. Yüzücülerin başlarının su yüzeyinin üzerinde tutulması, nefes alma ve verme işlemlerinde zorluk yaşamamalarını sağlar. Ancak bu tekniğin temel kuralı başı sabit tutmaktır. Başı bu pozisyonda sabit tutmak sırtüstü yüzmenin özüdür ve bu tekniği diğerlerinden ayırmaktadır (Yiğit, 2019).

1.2.4.3. Kurbağalama Stil Yüzme Tekniği

Kurbağalama stili yüzme, diğer tekniklerden ayrılan bir yapısıyla öne çıkmaktadır. Bu stilde kollar su yüzeyinin altında, ayaklar ise yüzeye yakın bir konumda bulunur. Kollar itme, ayaklar ise itme hareketi yaparak ilerlemeyi sağlar. Ancak, bu hareket tarzı suyun direncini artırır, dolayısıyla hızı diğer stillere göre daha azdır (Yıkılmaz, 2019).

Bu tekniği uygularken, kolların simetrik olması ve aynı güçle hareket etmesi çok önemlidir. Dengesizlik, vücudun stabilizesini etkileyebilir. Ayrıca, nefes alırken su yüzeyine yeterince çıkmamak ritmi bozabilir ve su yutma riskini artırabilir. Bu da yüzücünün hızını olumsuz etkileyebilir (Urartu, 1995).

Günümüzde kurbağalama yarışlarında bazı kısıtlamalar vardır. Yüzücüler, yalnızca başlangıç ve dönüşlerde tam bir kulaç döngüsü boyunca su altında kalabilmektedirler. Ayrıca, her kulaçta vücudun bir kısmı su yüzeyinde olmalıdır. Kurbağalama yüzücüleri, kısa ve yarı daire şeklinde kol çekişiyle birlikte "kırbaç" adı verilen bir ayak vuruşu tekniği kullanmaktadırlar (Maglischo, 2003).

1.2.4.4. Kelebek Stil Yüzme Tekniği

Kelebek tarzı yüzme, tamamlayıcı hareketlerle vücudun uyumlu bir şekilde suya girmesini gerektiren bir yüzme tekniğidir. Ayak vuruşu, genellikle "Yunus" olarak adlandırılan yunusa benzer bir hareketle gerçekleştirilir. Yüzücüler her kolla iki kez

"Dolphin" vuruşu yaparlar. Bu hareketler suya dalıp kollarını yukarı kaldırdıklarında meydana gelir (Maglischo, 2003). Kelebek stilinde simetri önemlidir ve kolların senkronize hareket etmesi beklenir. Uygulama şekli şu şekildedir:

1. Ayak hareketi genellikle kalçaları yukarı kaldırır.
2. Kol hareketi sırasında baş ve omuzlar aşağı doğru çekilir.
3. Kol çekmenin başlangıcı baş ve omuzları yukarı kaldırır (Günay, 2008).

Kelebek yüzme tekniği, serbest yüzmeyle kıyaslandığında ikinci en hızlı teknik olarak kabul edilmektedir. Bu teknikte, her kulaçta iki kol birlikte kullanılır. Kollar, omuz genişliğinde açılarak ve baş ileri doğru gergin bir şekilde uzatılarak kulaç atılır. Kulaç esnasında avuç içleri dışarıya doğru bakar, suyu çekerken ise avuç içleri içe doğru döner. Ayaklar, eller suya girdiğinde ve çıktığında iki vuruş yapmalıdır; böylece kollar su içinde hareket ederken ayaklar da sürekli destek sağlar. Nefes alma işlemi, kollar suyun içindeyken başın dışarı çıkarılmasıyla gerçekleştirilir. Nefes verme işlemi ise kollar suyun dışında iken yapılır (Bozdoğan ve Özüak, 2003).

1.2.5. Yüzmenin Faydaları

Düzenli yüzme, çeşitli sağlık faydalar sunmaktadır. Kalp-damar sağlığını iyileştirir ve doğru nefes alışveriş teknikleriyle akciğer kapasitesini artırabilir. Yüzme ayrıca bağışıklık sistemini güçlendirir ve zihinsel, ruhsal sağlığı destekler. Sinir sistemini dengeleyerek stresi azaltır ve genel olarak rahatlama hissi sağlar (Baltacı, 1990).

1.3. FİTNESS

Oxford Sözlüğüne göre fitness, fiziksel uygunluk ve sağlıklı olma durumudur (Oxford University Press, 2018). Serkan (2014) fitness sporunu, sağlıklı bir yaşam için yapılan düzenli çalışma olarak tanımlamaktadır (Serkan, 2014). Fitness, mutlu bir yaşam için kas aktivitelerinin doğal yeteneklerinin farkına varma sürecini içermektedir. Bu terim, dinçlik ve sağlık durumunu ifade eder ve çeşitli egzersizlerle uygulanmaktadır. "Fitness" kelimesi temel olarak fitness ve sağlık anlamına gelir ve fiziksel aktiviteleri yaralanma olmadan gerçekleştirebilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Altun ve Kepoğlu, 2019).

Fitness, modern toplumlarda en popüler spor aktivitelerinden biri olup, son yıllarda önemli bir gelişim göstererek dünya genelinde en hızlı büyüyen sektörlerden biri haline gelmiştir (Korkmaz ve Uslu, 2020).

Fitness çalışmalarına olan gereksinim, sanayi devrimiyle birlikte farklılaşmıştır. Saraçoğlu'na (2018) göre fitness kavramı, eskiden günlük aktiviteleri yapabilme yeteneği olarak biliniyordu ancak günümüzde fiziksel uygunluk, sağlık ve hastalıklara karşı direnç gibi daha geniş bir anlama sahiptir (*Prof. Saraçoğlu ile Sağlıklı Yaşam 23.09.2018*, 2018). Fitness, vücut geliştirmeyele karıştırılmamalıdır; çünkü çeşitli spor türlerini içeren ve kas güçlendirmeyi esas alan geniş bir spor dalıdır. Bu nedenle kondisyon her sporun temelini oluşturur (A. Kaya, 2019). Fitness, günlük fiziksel aktiviteleri veya egzersizleri gerçekleştirme kapasitesiyle belirlenen bir sağlık ve iyilik durumudur (Ortega, Ruiz, Castillo ve Sjöström, 2008).

Fitness, yaş farketmeksizin herkes için önemli bir fiziksel aktivitedir. Fitness ile ilgilenen bireyler genel olarak kas gücünü, dayanıklılığını ve kalp-damar sağlığını iyileştirmeyi hedeflemektedir. Fiziksel görünümün iyileştirilmesi de ortak bir hedefdir (İnce, 2012).

Fitness, kişinin günlük yaşamda rahat ve hızlı hareket edebilme yeteneği ile sağlıklı olma durumunu ifade etmektedir. Bu kavram, düzenli fiziksel aktivite yaparak kas kuvvetini, dayanıklılığı ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirmeyi amaçlamaktadır. Fiziksel olarak fit bireyler, genellikle enerjik, ideal vücut ağırlığına sahip ve hastalıklara karşı daha dirençlidir. Düzenli egzersiz yapan kişilerin, hareketsiz bireylere kıyasla yaralanma ve sağlık sorunları riski daha düşüktür (Uz, 2015).

1.3.1. Reaktif Fitness

Rekreasyonel fitness, kişilerin iş ve zorunluluklar dışında boş zamanlarını değerlendirmek ve fiziksel kondisyonlarını arttırmak amacıyla fitness merkezlerinde gönüllü olarak egzersiz yapmalarını ifade etmektedir. Bu tür aktiviteler bireylerin kendi istekleri doğrultusunda spor yaparak fiziksel ve zihinsel gelişimlerine destek olmaktadır (Cürüp ve Serin, 2023).

1.3.2. Fitness Sporu ve Gelişimi

Andreasson ve Johansson (2014) tarafından ifade edildiği üzere, aktif yaşam artık bireylerin ideal vücut formlarına veya fit olma hedeflerine ulaşmak için fitness programlarına dönüşmüştür (Andreasson ve Johansson, 2014). Teknolojideki ilerlemelerle ortaya çıkan obezite ve benzeri sağlık sorunları, insanların fitness programlarına olan ilgisinin artmasına neden olmuştur. Bu programların ana hedeflerinden biri, vücuttaki fazla yağları azaltmaktır (İri, Ersoy ve İri, 2010).

Fitness, vücut geliştirmeyele karıştırılmamalıdır; çünkü daha geniş ve zengin bir içeriğe sahiptir (A. Kaya, 2019). Günümüzde dış görünüme verilen önem artmıştır ve bireyler, kişisel olarak daha fit ve kaslı görünmek için çeşitli egzersiz programlarına yönelmektedir. Fitness, özellikle 1990'lardan sonra popülerlik kazanmıştır ve bireylerin yeni bir görünüme ulaşma amacını desteklemektedir. Bu yeni görünümün fiziksel zindelik ve bireyin kendisi hakkında olumlu düşünceler geliştirmesi açısından önemi vurgulanmaktadır (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

1970'li yıllardan sonra spor kültüründe önemli bir gelişme yaşanmıştır. Bu dönemde 19. yüzyıldaki "beden kültürü" anlayışıyla birlikte fitness ve kaslı vücut ideali ön plana çıkmıştır. Bu değişimin izleri Eugene Sandow (1867–1925) ve Charles Sanders gibi vücut geliştirme antrenörleri dönemine kadar uzanmaktadır. Profesyonel spor branşları dışında fiziksel aktivite sektöründe en büyük pazar fitness alanındadır. Fitness merkezlerinin yaygınlaşması Kenneth Cooper'ın kitabının yayımlanmasıyla ivme kazanmıştır. Cooper'ın kitabında ideal vücuda ulaşma arzusuyla yapılan, sağlık kulüplerinde uygulanan egzersizler küresel bir fenomen haline gelerek ekonomik bir pazara dönüşmüştür (Andreasson ve Johansson, 2014).

Ülkemizde fitness sıklıkla vücut geliştirme ile karıştırılmaktadır ancak asıl amacı sağlıklı yaşamak ve formda kalmaktır. Vücut geliştirme, vücudu güçlendirmeye, büyütmeye ve şekillendirmeye yönelik bir aktivitedir. Vücut geliştirmede vurgu genellikle kas gelişimine odaklanırken, fitness daha çok formda ve sağlıklı bir görünüme ulaşmayı hedeflemektedir (Sarı, 2016).

Fitness egzersizleri aktiviteye ve süreye göre çeşitli kategorilerde yer almaktadır. Uzun süreli antrenmanlar genellikle aerobik egzersizlere dayalıyken, kısa süreli antrenmanlar daha çok anaerobik sisteme odaklanmaktadır. Aerobik egzersizler uzun süreli, bol oksijenli fiziksel aktiviteleri içerirken, anaerobik egzersizler kısa süreli ve

yüksek yoğunluklu aktivitelerdir. Direnç antrenmanı ise kas gelişimi ve şekillendirilmesine odaklanır ve fitness programlarının çeşitliliğini artırarak genel sağlığı ve performansı arttırmaktadır (Kenger ve Ergün, 2019).

1.3.3. Fitness Sporunun Faydaları

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), 18-64 yaş arası yetişkinlerin haftada en az 150 dakika egzersiz yapmasını tavsiye etmektedir. Bu öneri orta düzeyde aerobik egzersizi veya en az 75 dakika yüksek yoğunluklu aerobik egzersizi ya da bu iki türün kombinasyonunu içermektedir ("Global recommendations on physical activity for health", 2010). Fitness, sağlıklı yaşamın temel unsurlarından biridir ve kaliteli bir yaşam sürme fırsatı sunmaktadır. Hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanabilecek yaralanmaların önlenmesi önemlidir. Fitness merkezleri düzenli egzersizi teşvik ederek sağlıklı bir yaşam tarzına katkıda bulunmaktadır. Egzersizler sağlığı ve refahı iyileştirmek için özel olarak tasarlanmış ve yönlendirilmiştir. Sonuç olarak fitness sadece estetik görünüm için değil aynı zamanda sağlıklı bir yaşam için de önemlidir (Cürüp ve Serin, 2023).

1.4. STRES VE STRESLE BAŞA ÇIKMA KAVRAMLARI

1.4.1. Spor ve Stres

"Stres" kelimesi Latince "Estrictia" ve eski Fransızca "Estrece" kelimelerinden türemiştir. 17. yüzyılda bu kelime afet, musibet, bela, keder, keder gibi anlamlarında kullanılmıştır. Ancak 18. ve 19. yüzyıllarda anlamı değişerek duruma ve nesnelere bağlı olarak kişi, organ veya manevi yapı üzerindeki baskıları ifade etmek için güç, baskı, zorlama gibi anlamlarda kullanılmaya başlanmıştır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stres kavramı, 19. yüzyılın ortalarında Fransız fizyolog Claude Bernard tarafından tanımlanmış olup, bu tanıma göre stres, organizmanın iç veya dış faktörlerle karşılaştığında dengeyi bozan uyaranlar olarak kabul ve ifade edilmiştir (Pamık Çiftçi, 2002).

Stres, bireyin ruhsal dengesini olumsuz yönde etkileyen kaçınılmaz faktörlerin neden olduğu gerilim ve zorluk durumunu ifade etmektedir. Stres belirli bir süreç içerir ve bu süreçte, "başarısızlığın, talebi karşılamada önemli sonuçlarının olduğu şartlar altında, talep (fiziksel veya psikolojik) ile karşılık verme yeteneği arasındaki büyük

denge sızlık halidir” olarak ifade edilmektedir. Stres, bireyin psikolojik ve fiziksel dengesini bozan gerilim ve zorlanma durumunu ifade eden kaçınılmaz bir etken olarak görülmektedir. Stres, bir süreç olarak kabul edilir ve bu süreç, bir bireyin karşılaştığı talep (hem fiziksel hem de psikolojik) ile bu talebi karşılama kapasitesi arasındaki belirgin denge sızlık durumlarında ortaya çıkmaktadır (Lazarus ve Folkman, 1994).

Stres oluşturan durumlar bireyler arasında değişkenlik gösterse de beden in stresle karşı karşıya kaldığında gösterdiği fizyolojik tepkiler genellikle benzerlik göstermektedir. Bu tepkiler arasında kan basıncının yükselmesi, kalp atışlarının hızlanması, terleme, solunum hızının artması gibi istemsiz fizyolojik reaksiyonlar yer alır ve genellikle belirli bir sıra izlemektedirler (Crute, 2004).

Baş a çıkma yolları ile ilgili bir model geliştiren Lazarus ve Folkman baş a çıkmayı "stresli olay ya da durumların sebep olduğu duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme maksadıyla gösterilen davranışsal, bilişsel ve duygusal tepkilerin tümü" şeklinde tanımlamışlardır. Bu modele göre baş a çıkma bireyin iç ve dış taleplere karşı gösterdiği başarılı ya da başarısız bütün çabaları içine alır. Belli bir stres faktörüyle baş a çıkmada kullanılan yöntemlerin başarılı olup olmadığı ancak uyum üzerindeki etkilerine göre belirlenebilir. Lazarus ve arkadaşları baş a çıkmada kullanılan yolları "duygulara odaklanan" ve "probleme odaklanan" baş a çıkma yolları şeklinde adlandırmışlardır (Tuğrul, 2000).

1.4.2. Sporda Stres Türleri

1.4.2.1. Olumlu ve Olumsuz Stres

Stres, yaşamın doğal bir parçası olarak karşımıza çıkan kaçınılmaz bir olgudur. Ancak genellikle stres denildiğinde olumsuz çağrışımlar yapılır. Aslında aşırı stres, ciddi tıbbi sorunlara yol açabileceği gibi kişiyi felç edebilir. Stresin hem olumlu hem de olumsuz yönleri bulunmaktadır. Bireyden bireye değişen pozitif stres düzeyleri, insanın gelişimi, hayatta kalması, büyümesi, kendini yenilemesi ve tehlikelerden korunması için gereklidir. Bu anlamda, uygun seviyede stres, kişinin motivasyonunu artırabilir, performansını optimize edebilir ve yeni beceriler geliştirmesine yardımcı olabilir. Ancak, aşırı ve kronik stres durumunda, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde olumsuz etkiler görülebilir. Bu nedenle, stres yönetimi ve dengeli bir yaşam tarzı benimseme önemlidir (Şimşek, 2005).

Stres, insan yaşamında belirli bir düzeyde bulunması, fiziksel ve zihinsel üretkenliği artırıcı bir etkiye sahip olabilir. Selye'ye göre stres her zaman zararlı, kötü ve kaçınılabılır bir durum olarak algılanmamalıdır. Pozitif stres, bazı engellerle ve kayıplarla ilişkili olaylar gibi olumsuz stresle ilişkilendirilebilirken, olumlu sonuçlar doğurabilir. Örneğin, ölüm, işsizlik veya mesleki ilerleme eksikliği gibi engeller, olumsuz stres kategorisinde değerlendirilebilir. Ancak, bu tür stres faktörleri, bireyin hayallerini gerçekleştirmesine yardımcı olabilir. Olumsuz stres, bireyi beklenmedik ve belki de daha önce hiç karşılaşmadığı deneyimlere yönlendirebilir. Bu tür stres, genellikle kişinin kontrolünden çıktığında ve başa çıkma mekanizmaları zayıfladığında ortaya çıkar. Önemli olan, stresin olumlu ve olumsuz etkilerini dengelemek ve stresle başa çıkma stratejileri geliştirmektir. Bu şekilde, stresin kişinin potansiyelini artırıcı bir araç olarak kullanılması mümkün olabilir (Coşkuner, 1997).

1.4.2.2. Kısa Süreli (Akut) ve Uzun Süreli (Kronik) Stres

Bireyin durumuna bağlı olarak, yasa dışı stres hem kısa süreli hem de uzun süreli olabilir ve kişinin yaşamında önemli değişikliklere neden olabilir. Kısa süreli stres, genellikle daha hızlı müdahale edilebilen bir durumdur ancak bireyin mücadele etmesini zorlaştırabilir. Uzun süreli stres ise, yaşamı tehdit eden bir duruma dönüşebilir. Kısa süreli stres, anlık travmatik olaylar veya kriz durumları sonucunda ortaya çıkabilir ve genellikle geçici olabilir. Bu tür stres, kişinin duygusal ve fiziksel sağlığını etkileyebilir ancak genellikle zamanla azalır ve müdahale edilmesi kolaydır. Uzun süreli stres ise, genellikle kronik olarak devam eden veya sürekli tekrarlayan stres kaynaklarına maruz kalmak sonucunda ortaya çıkar. Bu tür stres, kişinin yaşam kalitesini ciddi şekilde etkileyebilir ve uzun vadede sağlık sorunlarına neden olabilir. Uzun süreli stres, yaşamı tehdit eden bir tehlike haline gelebilir ve bireyin mücadele etmesini zorlaştırabilir. Bu nedenle, uzun süreli stresle başa çıkma stratejileri geliştirmek ve uygun destek almak önemlidir (Tokay, 2001).

Kronik stresin zararlı etkilerinden kaçınmak için vücudun stres tepkilerini fark etmek önemlidir. Stres kaynakları ortaya çıktığında, bireyin bu tepkilere dikkat etmesi ve stres düzeyini kontrol altında tutması gerekir. Stres tepkileri genellikle fiziksel, duygusal ve davranışsal belirtilerle kendini gösterir. Bu belirtiler arasında artan kalp atışı, kas gerginliği, solunum hızının artması, kaygı, sinirlilik, uyku sorunları ve iştah değişiklikleri

bulunabilir. Stres kaynağı ortaya çıktığında, stres tepkilerini fark ederek derin nefes almak, gevşeme tekniklerini uygulamak veya stresin kaynağını çözmek için adımlar atmak gibi stresle başa çıkma stratejileri kullanılabilir. Bu şekilde, stresin zararlı etkilerinden kaçınılabilir ve stres düzeyi olumlu bir seviyede tutulabilir (Şahin, 1998).

Kısa süreli stres, bir kişinin belirli bir stres kaynağıyla başa çıkmaya çalıştıktan sonra rahatlayabildiği ve günlük işlerine devam edebildiği stres türüdür. Günlük hayatta herhangi bir stresli durumla karşılaşıldığında, birey bu durumla baş etmeye çalışır ve stres öncesi seviyeye dönmek için çaba harcar. Bu şekilde, vücut ciddi şekilde zarar görmez. Ancak, yaşanan stresi görmezden gelmek veya baş etmeye çalışmamak durumunda, zarar görme riski artar. Bu nedenle, stresli durumlarla etkili bir şekilde başa çıkmak önemlidir. Baş etme stratejileri arasında derin nefes alma, gevşeme teknikleri uygulama, stresle ilgili düşünce ve duyguları ifade etme gibi yöntemler bulunabilir. Bu sayede, stresli durumların üstesinden gelmek ve zarar görmeyi önlemek mümkün olabilir (Şimşek, 2005).

1.4.3. Sporda Stres ve Stresle Baş Çıkma Becerisi

Literatür incelenmesi, fizikçi Robert Hooke'un stres kavramını ilk kez 17. yüzyılda kullandığını belirtmektedir. Stres terimi, Latince "Estrictia" ve eski Fransızca Estrece kelimelerinden türetilmiştir ve 17. yüzyılda kötü hal, felaket, talihsizlik, ıstırap ve keder anlamlarında kullanılmıştır. Ancak 18. ve 19. yüzyıllarda, bu terimin anlamı değişmiş ve insanlar, organlar veya manevi yapılar üzerinde bir kuvvet, baskı veya etki olarak kullanılmıştır (Güçlü, 2001).

Literatürde, stres terimi, organizmanın denge durumunu etkileyebilecek herhangi bir faktörü ifade etmek için kullanılan ve tıp literatüründe "kuvvetler" olarak da bilinen bir terimdir. Bu faktör, biyolojik, psikolojik (örneğin, suçluluk hissi) veya sosyolojik (örneğin, göçler) düzeylerde, organizmanın iç veya dış kaynaklarından kaynaklanabilir şeklinde tanımlanmaktadır (Öztürk, 2010).

Biyolog Selye'nin kabul gören tanımına göre, stres, vücudun herhangi bir talebe uyum sağlamak için verdiği normal tepkidir, rahat olsun ya da olmasın. Ancak, Selye'nin bu tanımındaki bazı yönlerin netleştirilmesi gerekmektedir. Öncelikle, stresin "vücuttan gelen bir tepki" olduğunu belirtmek önemlidir, bu da stresin temelde fiziksel bir durum olduğunu ve fizyolojik bir yanıt ortaya koyduğunu ifade etmektedir. Son olarak, stres bir fizyolojik durumdur ve kaygı, endişe, depresyon veya savunma mekanizmaları gibi

zihinsel durumlarla özdeşleştirilemez. Bu zihinsel durumlar, fizyolojik tepkiyi etkileyebilir ancak stresin kendisi olarak kabul edilmemektedir (Çakır, 2006).

Selye (1976), stresi vücudun karşılaştığı herhangi bir baskıya verdiği belirsiz tepki olarak özetlemiştir. Ayrıca, belirli stresin sadece faydalı olmadığını, günlük yaşamda da gerekliliğini vurgulamıştır. Stresin kaçınılmaz olduğunu, hayatın her alanında var olduğunu ve ancak hayat sona erdiğinde sona ereceğini belirtmiştir (Selye, 1983).

1.4.4. Sporda Strese Neden Olan Bireysel Faktörler

Stres, kendine özgü bir şekilde ortaya çıkan ancak spesifik bir nedeni olmayan bir olgudur. Örneğin, belirli bir dönemdeki stresli bir durum veya olay, başka bir dönemde aynı derecede stres yaratmayabilir. Yani, stresin sebepleri ve etkileri zaman ve duruma göre değişkenlik gösterebilir (Yılmaz, 2012).

Bir bireyin fizyolojik ve psikolojik dengesini etkileyen her unsur, potansiyel olarak stres kaynağı olarak kabul edilebilir. Bu unsurlar arasında iş, ilişkiler, sağlık sorunları, çevresel faktörler ve daha pek çok şey bulunabilir. Bu unsurlar, kişinin stres seviyesini artırabilir ve stres tepkisine yol açabilmektedir. Dolayısıyla, stresin kökenleri geniş bir yelpazede olabilir ve bireyin yaşamında farklı etkiler yaratabilir (Özdevecioğlu ve diğerleri, 2003).

Psikologlar için stres, bireyin kendi zihninde yaşadığı bir deneyimdir. Aynı olaya maruz kalan farklı insanlar, bu olaya farklı tepkiler verir ve ona farklı yaklaşımlar sergiler. Hatta bir kişi, bir gün önce umursamadığı bir olaya ertesi gün ciddi bir tepki verebilir. Bu, bireylerin duygusal ve zihinsel durumlarının sürekli değişken olduğunu ve stresin kişisel algılar ve deneyimlerle şekillendiğini göstermektedir. Bu nedenle, stresin etkileri ve tepkileri kişiden kişiye önemli ölçüde değişebilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 2002).

Stresin kaynağı sıklıkla kişinin kendi kişiliği ve algısıdır. İnsanlar dünyayı nasıl algıladıklarına, nasıl düşündüklerine ve neye odaklandıklarına göre farklı tepkiler verirler. Önemli olan, kişinin bakış açısı ve nasıl görüldüğüdür. Örneğin, aynı olumsuz bir durum, iyimser bir bakış açısıyla daha yönetilebilir hale gelebilirken, kötümser bir bakış açısıyla felaket gibi görünebilir. Dolayısıyla, bir kişinin kişisel özellikleri, içsel stres kaynaklarının bir parçası olabilir. Bu nedenle, kişinin kendi düşünce kalıplarını, inançlarını ve algılarını anlamak stresle başa çıkma sürecinde önem ifade etmektedir (Tutar, 2018).

Çok düşük veya çok yüksek stres seviyeleri, bireylerin performansını olumsuz etkilemektedir. Aşırı stres, kişinin işine odaklanmasını zorlaştırarak performansını düşürebilirken, çok düşük stres seviyesi ise işten zevk almayı engellemektedir. Bu nedenle, bireylerin ve sporcuların aşırı stres ve yetersiz stresten kaçınması ve performanslarını olumlu yönde etkileyecek optimal stres seviyesini bulmaları önemlidir. Optimal stres seviyesi, en iyi performansı sağlayan aralıktır. Eğer kişiler günlük yaşamlarında ve sporcular spor sırasında bu optimal stres seviyesini korurlarsa, performansları ve yaşam kaliteleri olumlu yönde etkilenecek ve daha tutarlı bir performans sergileyebileceklerdir. Optimal stres düzeyinin herkes için farklı olabileceği unutulmamalıdır; bazıları için optimal seviye diğerlerinden farklı olabilmektedir. Ayrıca, optimal stres seviyesinin yanı sıra süre ve yoğunluk da kişiden kişiye değişiklik gösterebilmektedir. Bu nedenle, kişilerin kendi optimal stres düzeylerini belirlemeleri ve buna uygun davranmaları önem ifade etmektedir (Alanyalı, 2006).

İnsan stresinin kaynakları, birbirinden ayrılamaz ve genellikle birbirini tamamlayan ve vurgulayan bir bütün olarak değerlendirilmektedir. Bu streslerin en önemli kaynağı genellikle kişilik özellikleridir. A tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler, diğerlerine kıyasla daha fazla stres yaşama eğilimindedir ve çeşitli olaylar veya çevresel koşullar nedeniyle kendilerini daha stresli hissedebilmektedirler. Ayrıca, fikir ayrılıkları, önceki deneyimler, aile içi dengenin bozulması, boşanma, yakınların ölümü, maddi sıkıntılar gibi faktörler de stresin temel kaynakları arasında yer almaktadır (Sabuncuoğlu ve Tüz, 1998).

Kişilik: Stresörlerin etkileri bireyler arasında eşit düzeyde olmayabilir. Bu farklılıklar, bireyin kişilik yapısı, çevresel faktörleri algılama ve yorumlama biçimi üzerindeki etkilerinden kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla, bireylerin farklı etkinliklerdeki performansları bu faktörlerden etkilenebilmektedir. Kimi bireyler, zorluklarla başa çıkmada diğerlerine kıyasla daha başarılı olabilirler. Bununla birlikte, bazı kişilik özellikleri, stresle başa çıkma yeteneğini artırabilirken, diğerleri bu yeteneği azaltabilmektedir (Eren, 2004).

A tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler, genellikle rekabetçi, hırslı ve zamanla yarışan bir yaşam tarzını benimsemektedirler. Bu durum, sürekli bir gerilim, acele ve baskı ortamında yaşamalarına neden olabilir. Sonuç olarak, hayatlarında dengesizlik, sağlıksız alışkanlıklar ve genel mutsuzluk söz konusu olabilmektedir. Bununla birlikte, B tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler daha sakin, dengeli ve stresle başa çıkma

konusunda daha beceriklidirler. Stresle başa çıkma stratejilerine sahiptirler ve gerginlikten kurtulmanın yollarını bilmektedir. Bu nedenle, daha dengeli, sağlıklı ve mutlu bir yaşam tarzı sürdürme eğilimindedirler. B tipi kişilik özelliklerine sahip bireyler, mizah anlayışı, yaratıcılık ve ilişki kurma becerileri geliştirmiş olmaktadır. Aynı zamanda, haklarını savunma yeteneklerine sahiptirler, işlerine şevkle sarılırlar ve çevrelerindeki insanlara ilgi ve saygı göstermektedir (Barutçugil, 2003).

Rosenman ve Friedman, yaptıkları çalışmalarda stresin bireyler üzerinde farklı düzeylerde ve farklı şekillerde etkilediğini göstermişlerdir. Bu çerçevede, insanları belirli özelliklerine göre A ve B tipi olarak sınıflandırarak hangi tipin stresten daha fazla etkilendiğini belirlemeye çalışmışlardır. A tipi davranış tarzına sahip kişiler, genellikle saldırgan, tutkulu, rekabetçi ve zamana karşı yarışan bireyler olarak tanımlanır. A tipi davranışlar arasında aceleyle konuşma, başkaları konuşurken acele etme, hızlı yeme alışkanlığı, sırada beklemekten hoşlanmama, zaman kaybetmekten hoşlanmama, aynı anda birçok işle meşgul olma, sabırsızlık gösterme ve dinlenmek için yeterli zaman ayırmama gibi özellikler bulunmaktadır (Durna, 2004).

Algılama: Stres, fizyolojik ve psikolojik olmak üzere iki boyutta yaşanan karmaşık bir fenomendir ve her bireyin stresle başa çıkma tepkileri farklılık gösterebilmektedir. Bu farklılıkların temelinde, bireylerin stresli durumları algılama şekilleri yatar. Gerçekten de aynı stres faktörüne maruz kalan insanlar bile farklı tepkiler vermektedir. Bazı durumlarda, bireyler stres altında olduklarının farkında olmayabilirler. Bu durumun nedeni, uzun bir süre boyunca yoğun bir stres düzeyine maruz kalan kişilerin, bu durumu normalleştirmiş olmalarıdır. Bu kişiler stres altında olduklarının farkında olmadıkları için, tepkileri ve davranışları da bu normalleşmiş duruma göre şekillenebilmektedir (Alanyalı, 2006).

Algı, bireyden bireye farklılık gösteren ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişen bir kavramdır. Bireyin yaşamış olduğu deneyimler, cinsiyeti, eğitim düzeyi ve fiziksel sağlık durumu gibi faktörler, algısını etkilemektedir. Örneğin, rekabetçi ve kendine güvenen bir ortamda çalışmak bir kişi için olumlu bir deneyimken, diğer bir kişi için tehdit olabilir. Bireyler yaşlandıkça, çevresel ve psikolojik stresle başa çıkma yetenekleri azalabilir. Yaşlanma sürecinde beyin bilgiyi işleme ve vücut da değişime yanıt verme yeteneğini kaybedebilir. Bu durum, stresle baş etmeyi daha zor hale getirebilir; ancak yaşlanmanın dengeleyici bir etkisi de olabilir. İnsanlar yaşlandıkça genellikle daha az

hırslı hale gelirler ve erişilemeyecek hedefler belirleme eğiliminde olmazlar. Bu nedenle, yaşlanma sürecinde bireylerin stresle başa çıkma tarzı ve hedefleri değişebilmektedir (Sızan, 2006).

Cinsiyet: Cinsiyet, strese verilen tepkiler açısından önemli bir faktördür. Genel olarak, araştırmalar kadınların stresle başa çıkma sürecinde erkeklere göre daha az fizyolojik tepki verdiğini göstermektedir. Bu durum, kadınların daha uzun ömürlü olmalarına, bazı hastalıklara yakalanma ve iyileşme süreçlerinde daha hızlı olmalarına katkıda bulunabilmektedir (Şimşek, 2005).

Yaşam Tarzı: Birey, doğal yaşam tarzından ne kadar uzaklaşır ve takıntılara yönelirse, genellikle stresli bir ortam yaratma eğilimindedir. Alkolizm, sigara içme, uyuşturucu kullanımı veya bağımlılığı gibi alışkanlıklar, vücut üzerinde anormal uyarıcı etkilere sahiptir. Benzer şekilde, hızlı yaşam tarzı benimseme, sürekli olarak farklı ortamlarda ve farklı insanlarla ilişki kurma, kumar oynama gibi alışkanlıklar da duygusal ve maddi açıdan olumsuz etkiler bırakabilir. Bu tür alışkanlıklar, insan vücudundaki yükü artırarak direnci kırabilir ve olumsuz sonuçlar doğurabilir. Bireyler, bu tür yaşam tarzlarının olumsuz etkilerinin farkında olmayabilirler ve hatta bu yaşam tarzını sürdürmek için çok geç olduklarını düşünebilmektedir. Ancak, zamanla hızlı yaşamın yol açtığı yorgunluk ve pişmanlık duygularıyla karşılaşabilirler. Sonuç olarak, yaşam tarzını düzenlemek ve sağlıklı davranışları benimsemek, bireyleri rahatlatacak ve stresten uzaklaşmalarını sağlayacaktır. Ayrıca, monoton bir yaşam tarzından sıkılan ve değişiklik arayan bireyler, umduklarını bulamamanın hayal kırıklığı ve depresyonuyla karşılaşabilirler ve bu da sağlıklarını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Hargreaves, 1999).

Aile: Aile içindeki gerginlik ve stresin önemli bir kısmı, aile bireyleri arasındaki çatışmalardan kaynaklanmaktadır. Kadın-erkek, çocuk-ebeveyn ve kardeşler arasındaki ilişkilerde uyumsuzluklar, anlaşmazlıklar ve bazen yanlış iletişim hem ilgili bireyler hem de diğer aile üyeleri arasında büyük sıkıntı ve gerginliğe neden olabilmektedir. Bu tür çatışmalar, kavgalar ve kırgınlıklar tüm aileyi etkilemektedir. Aile yaşamına ilişkin stres faktörlerinin önemli bir kısmı, aile kurumunun bireyin çeşitli ihtiyaçlarını yeterince karşılayamamasından kaynaklanmaktadır. Sonuç olarak, bireylerin karşılaştığı engellerin, çatışmaların ve endişelerin kaynağının aile ortamından gelmesi durumunda,

aile ilişkileri ve durumu, genel bir stres faktörü haline gelmektedir. Bu durum, ortalamanın üzerindeki birçok insan için önemli bir stres kaynağıdır (Alanyalı, 2006).

Zaman Baskısı: Kaybedilen zamanı geri almanın ya da telafi etmenin bir yolu bulunmamaktadır. Zamanı etkin bir şekilde kullanabilmek için, kısa süre içinde daha fazla iş yapmayı ve detaylara takılmamayı öğrenmek önemlidir. Bunun yerine, bireyler hayatlarını, hedeflerini ve önceliklerini belirleyerek, zamanlarını gerçekten önemsedikleri şeylere ayırarak daha fazla keyif alabilirler. Zamanını iyi organize edemeyen kişiler genellikle strese girerler. Günümüzde, “zaman sıkıntısı” çağımızın önemli bir özelliğidir. İnsanlar, geçmiş yüzyıla kıyasla daha az çalışmakta ve daha az vakitlerini aileleriyle geçirmektedirler; ancak yine de birçok insanın “zaman sıkıntısı” ile başa çıkma sorunu vardır (Baltaş ve Baltaş, 2002).

1.4.5. Sporda Stresin Performansa Etkisi

Hiçbir uzman, kısa vadeli stresin varlığına itiraz etmez. Aslında, vücudun dış tehditlere karşı ilk tepkisi olarak kısa vadeli stres, sağlıklı bir organizmanın işleyişinin bir göstergesidir. Ancak aşırı stres, uzun bir süre boyunca devam ettiğinde, enerjiyi tüketir, duygusal dengesizliklere yol açabilir ve bireyi fiziksel ve psikolojik sorunlara karşı savunmasız hale getirebilir. Bu durumda stres, kişiye zararlı hale gelir. Öte yandan, uygun miktarda stres (optimum seviye), bireyin düşünmesini sağlar, yaratıcı düşünceler üretmesine olanak tanır ve acil durumlarla başa çıkmasını sağlar. Devamsızlık veya düşük stres seviyeleri ise can sıkıntısı, tatminsizlik ve yorgunluk hissine yol açabilir, performansı olumsuz etkileyebilir. Dolayısıyla, doğru miktarda stres gereklidir. Doğru miktarda stres, bireyin yaratıcı olmasını, problemleri çözmesini ve gelişmesini sağlar. Bu şekilde, stres, bireyin gelişimine ve kişisel başarılarına katkıda bulunabilir (Yılmaz, 2012).

1.4.6. Stresle Başa Çıkma Tarzları ile Yapılan Çalışmalar

Anshel ve Wells'in (2000) araştırması, 147 Avustralyalı amatör basketbol oyuncusu üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmadır ve yarışma stresi ile başa çıkma stratejilerini kişisel ve davranışsal değişimler açısından incelemiştir. Araştırmanın bulguları, yaklaşma biçiminde başa çıkmanın, stres yaratıcının ardından kaçınma

biçiminde başa çıkma yöntemlerine kıyasla daha yaygın olarak tercih edildiğini ortaya koymuştur (Anshel ve Wells, 2000).

Anshel ve Delany (2001), Avustralya'daki kız ve erkek çocuk sporcuların başa çıkma biçimlerini, başa çıkma stratejilerini ve bilişsel değerlendirmelerini incelemiştir. Araştırma, sporcuların farklı stres kaynaklarına verdikleri tepkileri analiz ederek, hakemin adil olmayan ve hatalı kararlarının her iki cinsiyet için de en yaygın stres kaynağı olduğunu ortaya koymuştur. Sporcular, çeşitli stres kaynaklarıyla karşılaştıktan sonra genellikle kaçınma biçiminde başa çıkma stratejilerini benimseyip, olumsuz bilişsel değerlendirmelerde bulunma eğilimindedirler (%72 erkekler ve %58 kızlar). Öte yandan, yaklaşma biçiminde başa çıkma stratejisi genellikle daha pozitif değerlendirmelerle ilişkilendirilmiştir. Araştırmanın sonuçları, yaklaşma biçiminde başa çıkma ile olumlu bilişsel değerlendirme arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Anshel ve Delany, 2001).

Gould, Eklund ve Jackson (1993) tarafından yürütülen bir araştırma, Amerikalı Olimpik güreşçilerin Seul Olimpiyatları sırasında yaşadıkları stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejileri belirlemeyi hedeflemiştir. Araştırma, 1988 Amerikan Olimpik güreş takımının 20 üyesi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Güreşçilerin başa çıkma stratejileri dört ana boyutta incelenmiştir: düşünce kontrolü stratejileri, görev odaklı stratejiler, davranışsal temelli stratejiler ve duygusal kontrol stratejileri. Düşünce kontrolü stratejileri, en sık kullanılan yöntemlerden olup, dikkat dağıtıcı unsurları engellemeyi, geri bildirim almayı, olumlu düşünce geliştirmeyi ve dua etmeyi içermektedir. Görev odaklı stratejiler, mevcut göreve ve hedeflere konsantre olmayı sağlayarak sporcuların düşüncelerini yönlendirmeye yönelik olarak kullanılmıştır. Davranışsal temelli stratejiler, çevreyi değiştirmeyi veya kontrol etmeyi, örneğin diğer insanlardan uzak durmayı, farklı aktivitelerle meşgul olmayı, çevreyi olumlu insanlarla sarmayı ve belirsizliği azaltmak için rutinler geliştirmeyi kapsamaktadır. Son olarak, duygusal kontrol stratejileri, uyarılmanın yönetilmesini (gevşeme ve nefes egzersizleri) ve görselleştirme tekniklerini içermektedir. Araştırmanın sonuçları, stresle başa çıkma stratejilerinin tek bir stres kaynağıyla sınırlı olmadığını, aksine dinamik bir süreci yansıtan çeşitli stratejileri kapsadığını göstermektedir (Gould, Eklund ve Jackson, 1993).

1.5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ KAVRAMLARI

Psikolojik iyi oluş” kavramı, ilk olarak Bradburn'un 1969 tarihli "The Structure of Psychological Well-Being" adlı eserinde ortaya konmuş ve tanımlanmıştır. Bradburn, bu kavramı oluştururken Aristo'nun "eudaimonia" kavramından ilham almış ve psikolojik iyi oluşu, ruhsal sağlık, genel durumun olumlu olması ve mutluluk arayışının bir birleşimi olarak tanımlamıştır. Ancak, Ryff gibi sonraki araştırmacılar, Bradburn'un kavramının aslında insanın davranışlarıyla ulaşabileceği en yüksek düzeyleri ifade ettiğini ve sadece geçici hazlarla sınırlı olmayan, daha derin bir anlam taşıdığını vurgulamışlardır. Bu nedenle, psikolojik iyi oluş kavramının yalnızca mutlulukla eşanlamı olmadığını, aksine daha kapsamlı ve derin bir anlam ifade ettiğini belirtmişlerdir (Hamurcu, 2011).

Psikolojik iyi oluş, hayatta karşılaşılan varoluşsal zorlukları başarıyla yönetmek olarak tanımlanmıştır. Bu zorluklar, anlamlı hedefleri sürdürme, kişisel gelişim ve diğerleri ile anlamlı ilişkiler kurma gibi alanlarda ortaya çıkabilir. Bu tanım, bireyin yaşamın karmaşıklıklarıyla başa çıkma yeteneği ve hayatı anlamlı ve tatmin edici kılan unsurların üzerinde durur. Psikolojik iyi oluşun bu boyutları, insanın içsel dengesini korumasına, kişisel gelişimine katkı sağlamasına ve yaşamda anlam ve amaç bulmasına yardımcı olabilir (Keyes, Shmotkin ve Ryff, 2002).

Psikolojik iyi oluş modelinde altı ana madde bulunmaktadır: “kendini kabul”, “diğerleri ile olumlu ilişkiler”, “özerklik”, “çevresel kontrol”, “yaşam hedefi” ve “kişisel gelişim”. Bu unsurlar, psikolojik iyi oluşun temel bileşenlerini oluşturur. Kendini kabul etme, sağlıklı bir öz benlik algısını ve olumlu bir benlik saygısını ifade ederken, diğerleri ile olumlu ilişkiler insanların sosyal bağlantılarını, destek sistemlerini ve sosyal uyumlarını yansıtır. Özerklik, bireyin kendi kararlarını alabilme ve kendi yaşamının yöneticisi olma yeteneğini ifade ederken, çevresel kontrol bireyin yaşamındaki olayları kontrol edebilme yeteneğini ve etkisini ifade eder. Yaşam hedefi, bireyin yaşamının anlamını ve amaçlarını ifade ederken, kişisel gelişim ise bireyin potansiyelini gerçekleştirme ve sürekli olarak gelişme sürecini ifade eder. Psikolojik iyi oluş kavramının temelleri, insan gelişimi alanındaki görevleri ve zorlukları ele alan gelişim teorilerinden, klinik açıklamalardan ve ruh sağlığının pozitif kriterlerinden alınmıştır. Bu kavramlar, insanın sağlıklı bir şekilde gelişmesi ve ruh sağlığının pozitif yönlerinin anlaşılmasına katkıda bulunur (Ryff, 1989).

Carol D. Ryff, psikolojik iyi oluş araştırmalarında önde gelen bir uzman olarak tanınmaktadır. 1980'li yılların sonlarında gerçekleştirdiği çalışmalarla, psikolojik iyi oluş kavramının kuramsal çerçevesine önemli katkılarda bulunmuş ve çok boyutlu psikolojik iyi oluş yaklaşımını geliştirmiştir. Ryff, bu yaklaşımı oluştururken Jung, Erikson, Neugarten, Maslow ve Allport gibi pek çok psikolojik teori ve kuramdan faydalanmıştır. Ryff, psikolojik iyi oluşu klinik psikoloji perspektifinden ele alarak yaşam gelişimi ve ruh sağlığı bağlamında bütüncül bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamıştır. Bu yaklaşıma göre, psikolojik iyi oluşun altı boyutu bulunmaktadır: öteki ile olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hâkimiyet, yaşam amacı, kişisel gelişim ve kendini kabul. Özellikle öteki ile olumlu ilişkiler kurma becerisi, sosyal çevrede nitelikli ve samimi ilişkiler kurmayı, güvenli ilişkiler geliştirmeyi ifade etmektedir. Özerklik ise bireyin kendi düşünce ve davranışlarını özgün bir şekilde organize edebilmesi ve özgür iradesini kullanabilmesi olarak tanımlanmaktadır. Çevresel hâkimiyet, bireyin sosyal ortamlardaki olanakları kendi psikolojik ihtiyaçları doğrultusunda organize edebilmesini ifade ederken, yaşam amacı bireyin hayatta belirli bir amaca sahip olmasını ve bu amacı takip etmesini ifade etmektedir. Kişisel gelişim ise bireyin yaşamının farklı evrelerinde potansiyelini ve yeteneklerini geliştirerek ortaya koymasını ifade ederken, kendini kabul bireyin olumlu ve olumsuz yanlarının farkında olması ve kendisi için olumlu bir değerlendirmeye sahip olması olarak tanımlanmaktadır. Bu faktörlerin hepsi, psikolojik iyi oluşunun oluşumuna etki eden önemli bileşenler olarak açıklanmıştır (Karaçam, 2016).

Psikolojik iyi oluşu etkileyen faktörler arasında, bireyin geçmişi ve günlük yaşamı, fiziksel sağlığı, ekonomik durumu ve çevresel sosyal destek düzeyi gibi unsurlar da önemli bir yer tutmaktadır. Geçmiş deneyimler ve yaşam olayları, bireyin kimlik gelişimi ve psikolojik iyilik halini etkileyebilir. Sağlıklı bir beden, zihinsel sağlığın korunmasında ve genel refahın artırılmasında kritik bir rol oynar. Ekonomik koşullar, bireyin temel ihtiyaçlarını karşılama yeteneğini etkiler ve maddi stresin azaltılmasına veya artmasına neden olabilir. Çevresel sosyal destek, bireyin yaşamındaki stresle başa çıkma yeteneğini güçlendirebilir ve duygusal refahını artırabilir. Bu faktörler, bireyin psikolojik iyi oluşunu destekleyen veya engelleyen önemli bileşenler olarak kabul edilir (Yılmaz, 2012).

Son yıllarda psikolojik iyi oluşun iş yaşamında nitelikli iş gücüne etkisi giderek daha fazla önemsenmektedir. İşyerlerinde çalışanların psikolojik sağlığının ve iyilik

halinin artırılması, verimliliği, motivasyonu ve iş memnuniyetini artırmada kritik bir rol oynamaktadır. Çalışanların psikolojik iyi oluşu, iş stresiyle başa çıkma yeteneklerini güçlendirerek iş performansını artırabilir, iş tatmini ve bağlılığı artırabilir ve işten ayrılma niyetini azaltabilir. Dolayısıyla, işyerlerinde psikolojik iyi oluşu desteklemek ve geliştirmek, çalışanların refahını ve iş sonuçlarını olumlu yönde etkileyebilir. Bu nedenle, işletmelerde psikolojik iyi oluşu teşvik etmek için çeşitli stratejiler ve programlar geliştirilmektedir (Ertürk, Kara ve Güneş, 2016).

Psikolojik iyi oluş, bireyin kendisiyle ilgili olumlu bir algıya sahip olması ve hem olumsuz hem de olumlu yönlerini değerli hissetmesini içerir. Ayrıca, yaşamın anlamlı ve değerli olduğunu hissetmek, kişinin hayatına gerçekçi olanaklar ve sınırlılıklar içinde bağımsızca yön vermesini de kapsar. Bu kavram, bireyin kendini kabul etme, hayatındaki amaçlarını belirleme ve değerlerine uygun olarak yaşama yeteneğini ifade eder. Bu şekilde, psikolojik iyi oluş, bireyin içsel denge, mutluluk ve memnuniyet hissiyle uyumlu bir yaşam sürmesine olanak tanır (Ryff ve Keyes, 1995; Sarı, 2016).

1.5.1. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Kendini Kabul: Ryff (1989) tarafından belirtilenlere göre, kendini kabul, bireyin kendisiyle ilgili olumlu tutumlar geliştirmesini ifade eden ve pozitif psikolojik işlevselliğin önemli bir özelliği olarak kabul edilen bir kavramdır. Kendini kabul, iyi oluşun en belirgin ve sık tekrarlanan bir özelliği olarak öne çıkarken, ruh sağlığının temel unsurları arasında kendini gerçekleştirme, tam işlevsellik ve olgunlaşma da yer almaktadır (C. D. Ryff ve Singer, 1996; Ryff, 1989). Kendini kabul etme açısından yeterliliği olan bireylerde, kendisiyle ilgili pozitif tutumlar sergilenirken, benliklerinin çeşitli özelliklerini içselleştirebilme ve geçmişlerine dair olumlu duygulara sahip olma eğilimi gözlemlenir. Bununla birlikte, kendini kabul etme boyutunda yetersiz olan bireylerde, kendisiyle ilgili doyumsuzluk, pişmanlıklar ve belirli kişilik özellikleriyle ilişkili rahatsızlıklar gözlemlenebilir (Ryff ve Keyes, 1995; Carol D. Ryff, 1989).

Özerklik: Özerklik veya otonomi, bireyin yaşamıyla ilgili, başka bir kişi veya durumdan bağımsız olarak kendi kararlarını alabilme ve yönetebilme yeteneğidir. Bir bireyin, kendi yerine başkalarının beklentilerini ve değerlendirmelerini önemli ölçüde dikkate alması, kritik kararlarını başkalarının fikirlerine dayanarak vermesi veya düşünce

ve davranışlarında toplumsal baskıdan etkilenmesi, özerklik düzeyinin istenilen seviyede olmadığını işaret eder (Ryff ve Singer, 1996; Ryff, 1989).

Çevresel Hâkimiyet: Bireyin çevresine hâkim olma ve bu çevreyi etkili bir şekilde yönetme kapasitesi, karmaşık dışsal süreçleri kontrol altında tutma yeteneği ve çevredeki fırsatları algılayarak en uygunlarını seçip değerlendirme becerisi olarak tanımlanabilmektedir (Ryff ve Singer, 1996). Bu kapsamda, çevresel hâkimiyet becerisi düşük olan bireylerde günlük işlerini yönetmede zorluklar, çevrelerini çeşitlendirmede veya geliştirmede yetersizlikler, çevredeki fırsatları fark edememe ve kontrolsüzlük gibi durumlardan bahsedilir (Ryff, 1989)

Yaşam Amacı: Yaşam amacı, hayatta anlamlı bir iş yapmak, bir hedef için mücadele etmek ve yaşamda etkili bir iz bırakmak olarak tanımlanabilir. Bir bireyin hayatında bir amaç bulunması, psikolojik açıdan sağlıklı olduğunu gösteren kriterlerden biridir (Ryff, 1989). Yaşam amacı, bireyin hayatına anlam ve yön katar; ancak yaşam amacı olmayan bireylerde, hayata ve değerlere bağlanmada sorunlar yaşanabilir.

Bireysel Gelişim: Bireysel gelişim, bir bireyin yaşam boyunca kendini geliştirme düşüncesine sahip olması olarak tanımlanır (Ryff ve Keyes, 1995). Yaşamdaki tüm sorunların çözülmüş bir şekilde sunulması, bireyin sağlıklı gelişimini engelleyebilir. Çünkü yaşam süresince karşılaşılan yeni zorluklar ve bu zorlukların üstesinden gelmek için geliştirilen çözümler, bireysel gelişime sürekli katkı sağlar. Bu nedenle, kişinin kendini gerçekleştirme çabası, psikolojik sağlığının vazgeçilmez bir unsuru olarak kabul edilir (Ryff, 1989). TYYÇ Öğretmen Yetiştirme ve Eğitim Bilimleri Temel Alanı Yeterliliklerinde, öğretmenin öğrenme yetkinliği altında, yaşam boyu öğrenmeye ilişkin olumlu bir tutum geliştirmesi gerektiği vurgulanmaktadır.

Diğerleriyle Olumlu İlişkiler: Diğerleri ile olumlu ilişkilerden bahsedildiğinde, bireyin diğer insanlarla güvenilir, tatmin edici, diğerlerinin refahını önemseyen, özveri ve empati içeren ilişkiler kurabilmesi ve sürdürebilmesi ifade edilmektedir (Ryff, 1989). Diğerleri ile olumlu ilişkiler kuramayan bireylerde, uzaklık, yüksek düzeyde pişmanlık deneyimi, uzlaşmaya ve ödün vermeye isteksizlik nedeniyle önemli ilişkileri sürdürmede zorluklar yaşanabilir.

1.5.2. Spor ve Psikolojik İyi Oluş

Teknolojinin ilerlemesiyle birlikte insan gücüne duyulan ihtiyacın azalması ve insanlara sunulan konforlu yaşam standartları, bireyleri hareketsiz bir yaşam tarzına yönlendirebilir. Hareketsizlik, birçok hastalığa sebep olabileceği gibi ölüm riskini de artırabilir (Elmas, Yüceant, Ünlü ve Bahadır, 2021). Hareketsiz yaşamın neden olduğu sağlık sorunlarının önlenmesi için, bireylerin spor yapmaları son derece önemlidir (Alpözgen ve Özdiçler, 2006). Düzenli ve sürekli olarak spor yapmanın, bireylerin sağlık sorunlarını en aza indirmeye ve psikolojik açıdan daha sağlıklı bir yaşam sürdürmelerine destek olması bilinmektedir. Spor, bireylerin fiziksel, ruhsal, bilişsel ve sosyal gelişimlerine katkıda bulunan, bireysel veya grup olarak belirli kurallar çerçevesinde belirli rakibe karşı yapılan ve genellikle kazanma amacı güden bedensel eylemlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Demir, 2015).

Spor, çöküntü ruh hali, ruhsal gerilim ve endişe gibi hayatı olumsuz yönde etkileyen psikolojik sorunları azaltmanın yanı sıra, psikolojik iyi oluş düzeyini artırarak bireylerin refahını artırır. Sağlıklı bir yaşam için bireylerin düzenli olarak spor yapmalarının yanı sıra psikolojik iyi oluş düzeylerinin de yüksek olması gerektiği vurgulanır (Elmas ve diğerleri, 2021).

Bireyin yaşam kaygısı ile kişisel ve sosyal ilgi alanları arasındaki dengeyi sağlamak için çaba gösterme gücünün varlığı, psikolojik iyi oluş olarak tanımlanır. İyi oluş, sadece bireyin yaşamından memnun olması değil, aynı zamanda kendini gerçekleştirme yolundaki çabası olarak da ifade edilir (Karaçam ve Pulus, 2017).

Psikolojik iyi oluş aynı zamanda pozitif işlev sahibi kişinin niteliklerine de değinir. Bu nitelikler arasında genellikle iyimserlik, esneklik, özsaygı, öz-etkililik inancı, başkalarına duyarlılık, empati, sosyal beceriler, problem çözme yetenekleri ve dayanıklılık gibi unsurlar yer alabilir. Bu nitelikler, bireyin yaşamında olumlu deneyimler yaşamasına, stresle başa çıkmasına ve genel refahını arttırmasına yardımcı olabilir (Bulut ve Dilmaç, 2018).

Pozitif işlev sahibi bir bireyin psikolojik iyi oluş durumundan bahsedebilmek için belirli kişilik özelliklerini taşıması gerekmektedir. Bu özellikler arasında içtenlik, çevresindeki insanlara güvenme, duygudaşlık kurabilme, sıcakkanlılık, yardımseverlik, psikolojik durumuna uygun ortamı tercih etme veya oluşturma, gelişime açıklık, yaşam amacına sahip olma, kendisinin farkında olma, pozitif düşünme ve çevresel baskılara

karşı kendi doğrularını belirleme ve uygulamada isteksizlik bulunmamalıdır. Bu özellikler, bireyin duygusal, sosyal ve ruhsal iyilik halini destekler ve sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik eder (Ertürk ve diğerleri, 2016).

Duyguların mücadelesini veren bireyler, keder, üzüntü ve başarısızlık gibi negatif duyguların etkisi altında kalabilirler. Bu tür olumsuz duygularla başa çıkmak için bireyler sakinleşmeye ve dinginliğe ihtiyaç duyarlar. Spor, kişilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarını korumak için önemli bir rol oynar (Elmas ve diğerleri, 2021).

Düzenli spor yapan bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik açıdan daha sağlıklı oldukları genel bir kabuldür. Sporun, insanları psikolojik sorunlardan uzaklaştırarak huzur ve gevşeme sağlayıcı bir etkisi olduğuna inanılır. Bu etkinin, bireylerin psikolojik refahlarını artırarak genel iyi olma düzeylerini yükseltmeye katkıda bulunabileceği öngörülmektedir.

1.5.3. Psikolojik İyi Oluş Üzerine Yapılan Araştırmalar

Oymak'ın (2017) araştırmasında, sosyo-demografik değişkenler çerçevesinde çalışan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ile iş doyumları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Malatya Büyükşehir Belediyesi'nin çeşitli bölümlerinde görevli toplam 250 kişi ile gerçekleştirilen bu çalışmada, cinsiyet, yaş, medeni durum, çalışma yılı ve çocuk sayısı gibi demografik değişkenlere göre psikolojik iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Araştırma, iş doyumunu ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönde orta düzeyde bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sonuçlar, bireylerin iş doyumlarının psikolojik iyi oluşlarıyla bağlantılı olduğunu ve her iki değişkenin de birbirini etkilediğini ortaya koymuştur (Oymak, 2017).

Kuyumcu'nun (2012) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş, duygusal farkındalık ve duyguları ifade etme puanlarının ülke ve cinsiyete göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini incelemiştir. Araştırma, Gazi Üniversitesi'nden 18-25 yaş aralığında toplam 349 Türk öğrenci ile Londra Kolej Üniversitesi, Londra Üniversitesi ve Middlesex Üniversitesi'nden 17-27 yaş aralığında toplam 251 İngiliz öğrenci ile gerçekleştirilmiş bir kültürlerarası çalışmadır. Bulgular, İngiliz üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin Türk öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, cinsiyete göre yapılan analizler, kız öğrencilerin

psikolojik iyi oluş ortalamalarının erkek öğrencilerin psikolojik iyi oluş ortalamalarından anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir (Kuyumcu, 2012).

Doğru'nun (2018) araştırmasında, üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini, algılanan stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek faktörleri açısından incelemiştir. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nin çeşitli bölümlerinden toplam 563 öğrenci ile yürütülen bu çalışmada, 346'sı kadın ve 217'si erkektir. Araştırmanın bulguları, öğrencilerin psikolojik iyi oluş, stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek düzeylerinin, eğitim aldıkları sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini ortaya koymuştur. Cinsiyet açısından da kadın ve erkek öğrenciler arasında stres düzeylerinde belirgin bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, kadınların psikolojik iyi oluş ve aileden algılanan sosyal destek düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma tarzlarını kullanma konusunda kadınlar ve erkekler arasında farklılıklar gözlemlenmiştir (Doğru, 2018).

Kaplan'ın (2018) araştırmasında, eşlerin duygusal zekâlarının psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini incelemeyi hedeflemiştir. İstanbul'da yaşayan 377 evli birey üzerinde yürütülen bu çalışmada, duygusal zekânın eşlerin psikolojik iyi oluşlarını olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Araştırma ayrıca, erkeklerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kadınlardan belirgin şekilde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Eğitim durumu, meslek, gelir seviyesi, evlilik süresi ve çocuk sayısı gibi faktörlerin, eşlerin psikolojik iyi oluşları üzerinde önemli farklılıklara yol açtığı da belirlenmiştir (E. Kaplan, 2018).

Kolsallayan'ın (2017) araştırmasında, egzersiz katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve fiziksel görünüm mükemmeliyetçiliği düzeylerinin, egzersiz katılım güdülerindeki etkilerini incelemeyi amaçlamıştır. İzmir ilinde, 18-65 yaş aralığında toplam 532 gönüllü egzersiz yapan birey üzerinde gerçekleştirilen bu çalışmada, 296'sı kadın ve 236'sı erkek katılımcı yer almıştır. Araştırma sonuçları, içsel güdülenmenin psikolojik iyi oluş ile pozitif yönde bir ilişkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur (Kolsallayan, 2017).

Vural'ın (2016) araştırmasında, alçak gönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkileri incelemeyi hedeflemiştir. İstanbul'da yaşayan 18-60 yaş aralığındaki 315 yetişkin üzerinde yürütülen bu çalışmada, katılımcılardan 146'sı erkek ve 169'u kadındır. Araştırma sonuçları, alçak gönüllülük ile psikolojik iyi oluş ve psikolojik iyi

oluş ile dindarlık arasındaki ilişkilerin anlamlı olmadığını göstermiştir. Ancak, psikolojik iyi oluş ile yaş, gelir durumu ve eğitim düzeyi gibi değişkenler arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır (Vural, 2016).

Kaplan'ın (2016) çalışmasında, evli bireylerin toplumsal cinsiyet rollerine yönelik tutumlarının evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırma, İstanbul'un Beyoğlu ilçesinde toplam 385 evli birey ile gerçekleştirilmiştir; katılımcıların 235'i kadın ve 150'si erkektir. Sonuçlar, cinsiyet, eğitim düzeyi, anne-baba ve eşlerin eğitim düzeyleri gibi faktörlerin toplumsal cinsiyet rol tutumları, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş bağlamında anlamlı farklar yarattığını göstermektedir. Ancak, yaş değişkeninin toplumsal cinsiyet rol tutumları, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi anlamlı bulunmamıştır. Araştırma, ayrıca, eşitlikçi cinsiyet rollerinin artışının psikolojik iyi oluş düzeylerini artırdığını, ancak evlilik doyumu düzeylerini azalttığını ortaya koymuştur. Evlilik doyumu düzeylerinin artmasının ise psikolojik iyi oluş düzeylerini azalttığı belirtilmiştir (K. Kaplan, 2016).

Çevik'in (2017) araştırmasında, düşük riski taşıyan ve taşımayan gebelerin psikolojik iyi oluşunu belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri açısından değerlendirmiştir. Malatya Devlet Hastanesi Beydağı Kampüsü'ne başvuran gebeler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada, düşük riski taşıyan 171 gebe ile düşük riski taşımayan 171 gebe incelenmiştir. Araştırma sonuçları, düşük riski taşıyan gebelerin psikolojik iyi oluş düzeyinin düşük riski taşımayan gebelere kıyasla daha düşük olduğunu göstermektedir. Ayrıca, belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyinin artmasıyla birlikte hem düşük riski taşıyan hem de taşımayan gebelerin psikolojik iyi oluşlarının azaldığı bulunmuştur (Çevik, 2017).

Ryff, (1989) gerçekleştirdiği çalışmada, maneviyat, yaşam doyumu, benlik saygısı, duygusal denge ve içsel kontrol gibi unsurlar ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir (Ryff, 1989). Ayrıca, şans kontrolü ve depresyon gibi faktörlerle psikolojik iyi oluş arasında negatif bir ilişki bulunduğunu saptamıştır. Araştırmada, kişilerin psikolojik iyi oluşunu etkileyen faktörler arasında sağlık ve finansal durumlarının da önemli rol oynadığı ortaya konmuştur. Bununla birlikte, psikolojik iyi oluşun yaş ve eğitim durumu ile olan ilişkisi zayıf bulunmuştur (Karaçam, 2016).

Diener ve diğerleri (2010), geliştirdikleri ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlık katsayısını 0.87 olarak belirtmişlerdir (Diener ve diğerleri, 2010). Sekiz maddeden oluşan bu ölçek,

pozitif ilişkilerden yeterlik duygularına ve anlamlı, hedefli bir yaşama kadar insan faaliyetlerinin temel yönlerini kapsamaktadır. Ölçeğin maddeleri, katılımcıların "kesinlikle katılmıyorum" (1) ile "kesinlikle katılıyorum" (7) arasında işaretlemeleri için düzenlenmiştir ve tüm maddeler olumlu bir yönde ifade edilmiştir. Puanlar, katılımcının tüm maddelere "kesinlikle katılmıyorum" demesi durumunda 8 (en düşük) ile tüm maddelere "kesinlikle katılıyorum" demesi durumunda 56 (en yüksek) arasında değişmektedir. Yüksek puanlar, katılımcının birçok psikolojik duruma erişimini yansıtmaktadır. Ölçeğin geçerlik çalışması, tek bir faktörden oluştuğunu ve toplam varyansın %53'ünü açıkladığını göstermiştir. Ayrıca, maddelerin faktör yükleri 0.61 ile 0,77 arasında değişmekte olup, bu da ölçeğin güvenilirliğini ve geçerliliğini desteklemektedir (Telef, 2013).

2. BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ

Araştırmanın veri toplama kısmında öncelikle tüm yasal izinler alınmıştır. Bu aşama, çalışmanın etik standartlara uygun bir şekilde yürütülebilmesi için kritik bir öneme sahiptir. Araştırmada katılım tamamen gönüllülük esasına dayalı gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara, araştırmanın amacı, süreci ve katılım koşulları hakkında kapsamlı bilgi verilmiş; ayrıca, gönüllülük esasına dayanarak katılımlarını kabul etmeleri için gerekli onay formları alınmıştır. Bu çalışma için gerekli etik kurulu kararı alınmıştır. Araştırmanın tasarım ve protokolü detaylı bir şekilde aşağıda sunulmuştur;

Araştırma, ön test, son test kontrol gruplu deneysel modelinin kullanıldığı bir çalışmadır. Katılımcılar kolay ulaşılabilirlik ve ekonomiklik göz önünde bulundurularak genel tarama yöntemi ve seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilmiştir. Bu kapsamda araştırmanın örneklem grubunu sedanter yaşam süren Ardahan Üniversitesinde eğitimi devam eden deney grupları olarak 36 erkek öğrencinin kontrol grubu olarak 19 erkek öğrenci oluşturmaktadır.

Katılımcılar üç gruba ayrılmıştır;

Grup 1 (Kontrol Grubu): Bu grup, Ardahan Üniversitesi'nde öğrenim gören ancak düzenli olarak herhangi bir fiziksel aktivite yapmayan 20 öğrenci ile başlanmıştır. Fakat 1 öğrenci çalışmadan devamsızlık sebebi ile çıkartılmış olup 19 öğrencilerden oluşmaktadır.

Grup 2 (Yüzme Grubu): Bu grup, Ardahan Üniversitesi'nde öğrenim gören ancak düzenli olarak herhangi bir fiziksel aktivite yapmayan 20 öğrenci ile başlanmıştır. Fakat 3 öğrenci çalışmadan devamsızlık sebebi ile çıkartılmış olup 17 öğrencilerden oluşmaktadır.

Grup 3 (Fitness Grubu): Bu grup, Ardahan Üniversitesi'nde öğrenim gören ancak düzenli olarak herhangi bir fiziksel aktivite yapmayan 20 öğrenci ile başlanmıştır. Fakat

1 öğrenci çalışmadan devamsızlık sebebi ile çıkartılmış olup 19 öğrencilerden oluşmaktadır.

Araştırmanın bağımsız değişkenini spor yapma durumunu temsil ederken, bağımlı değişkenler arasında psikolojik iyi oluş düzeyi (örneğin, anksiyete, depresyon, genel mutluluk düzeyi) ve stresle başa çıkma tarzları (örneğin, problem odaklı, duygusal odaklı, sosyal destek arama) yer almaktadır. Araştırma, Ardahan Üniversitesi Yarı olimpik yüzme havuzu ve Spor Bilimleri Fakültesi vücut geliştirme ve Fitness salonunda yapılmıştır. Araştırma kapsamında uygulatılmış olan yüzme ve fitness programları araştırmacı Ali Dursun KANTARCI tarafından uygulatılmıştır. Araştırma süresince gerekli olan güvenlik önlemleri alınmış ve sağlık koşulları sağlanmış ve katılımcıların sağlığını tehlikeye atacak her türlü uygulamadan kaçınılmıştır. Çalışma Ardahan Üniversitesi, Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu'ndan 23.10.2023 tarih ve E-67796128-000-2300034204 sayılı onay alındıktan sonra yapılmıştır. Aynı zamanda bu araştırma Ardahan Üniversitesi BAP proje birimi tarafından desteklenmiştir.

Tablo 1. 8 Haftalık Yüzme Programı

1.GÜN YÜZME ANTRENMAN PROGRAMI				
	Hareketler	Set sayısı ve tekrarlar	Setler arası dinlenme süresi	Toplam antrenman süresi
Isınma	Yavaş tempo koşu	Süre: 5 dk Hız: 6	10 dk	60 dk
Nefes egzersizi	Nefes (nargile tekniği)	5x10	30 sn	
Serbest stil	Serbest stilde ayak vuruşu	5x30	30 sn	
Serbest stil	Serbest stilde yüzme tahtası ile ayak vuruşu	25mt x 5	2 dk	
Serbest stil	Su içerisinde serbest stilde uzanarak ayak vuruşu	5x30	1 dk	
Serbest stil	Serbest stil kol (kulaç) çekimi sağ kol	5x20	30 sn	
Serbest stil	Serbest stilde sağ ve sol kol (kulaç) çekimi	5x10	30 sn	
Su üzerinde durma	Kafa dışarda su üzerinde durma çalışması çift kol ve ayak çalışması	5x4	2 dk	
2.GÜN YÜZME ANTRENMAN PROGRAMI				
	Hareketler	Set sayısı ve tekrarlar	Setler arası dinlenme süresi	Toplam antrenman süresi
Isınma	Yavaş tempo koşu	Süre: 5 dk Hız: 6	10 dk	
Nefes egzersizi	Nefes (nargile tekniği)	5x20	30 sn	

Su üzerinde durma	Kafa dışarda su üzerinde durma çalışması çift kol ve ayak çalışması	5x4	2 dk	60 dk
Sırtüstü stil	Sırtüstü stilde ayak vuruşu	5x30	45 sn	
Sırtüstü stil	Su içerisinde sırtüstü stilde uzanarak ayak vuruşu	5x30	1 dk	
Sırtüstü stil	Sırtüstü stil kol (kulaç) çekimi sağ kol	5x20	30 sn	
Sırtüstü stil	Serbest stilde sağ ve sol kol (kulaç) çekimi	5x10	30 sn	

3.GÜN YÜZME ANTRENMAN PROGRAMI

	Hareketler	Set sayısı ve tekrarlar	Setler arası dinlenme süresi	Toplam antrenman süresi
Isınma	Yavaş tempo koşu	Süre: 5 dk Hız: 6	4 dk	60 dk
Nefes egzersizi	Nefes (nargile tekniği)	1x30 1dk	-	
Rekreatif serbest zaman	Su topu oyunu	25 dk	3 dk	
Atlayış	Depar taşından balıklama ya da çivileme atlayış	5 dk	2 dk	
Serbest zaman	Serbest zaman etkinliği	15 dk	-	

Tablo 1’ de yer alan temel yüzme eğitim programları, haftada 3 gün her seans 60 dakika uygulanmış ve 8 hafta boyunca devam eden çalışmanın tüm haftalarında aynı program uygulanmıştır.

Tablo 2. 8 Haftalık Fitness Programı

1.GÜN FİTNESS ANTRENMAN PROGRAMI				
	Hareketler	Set sayısı ve tekrarlar	Setler arası dinlenme süresi	Toplam antrenman süresi
Isınma	Koşu bandı	Süre: 10 dk Hız: 6	45 sn	60 dk
Göğüs	Chest press	3x (10,10,8)	45 sn	
Göğüs	Incline machine press	3x (10,10,8)	45 sn	
Göğüs	Machine fly	3x (10,10,10)	45 sn	
Göğüs	Şınav	3x max	45 sn	
Arka kol	Tricep pushdown	4x(12,10,10,8)	45 sn	
Arka kol	Rope pushdown	3x (8,10,12)	45 sn	
Arka kol	Bench dips	3x (10,10,10)	45 sn	
2.GÜN FİTNESS ANTRENMAN PROGRAMI				
	Hareketler	Set sayısı ve tekrarlar	Setler arası dinlenme süresi	Toplam antrenman süresi

Isınma	Koşu bandı	Süre: 10 dk Hız: 6	45 sn	
Sırt	Seated cable lat pulldown	3x (10,10,10)	45 sn	60 dk
Sırt	Reverse grip pulldown	3x (10,10,10)	45 sn	
Sırt	Seated cable row	3x (10,10,10)	45 sn	
Sırt	Hyperextension	3x (10,10,10)	45 sn	
Ön kol	Dumbbell curl	3x (10,10,10)	45 sn	
Ön kol	Hummel curl	3x (10,10,10)	45 sn	
Ön kol	Standing cable curl	3x (10,10,10)	45 sn	
3.GÜN FİTNESS ANTRENMAN PROGRAMI				
	Hareketler	Set sayısı ve tekrarlar	Setler arası dinlenme süresi	Toplam antrenman süresi
Isınma	Koşu bandı	Süre: 10 dk Hız: 6	45 sn	
Omuz	Machine shoulder press	3x (10,10,10)	45 sn	60 dk
Omuz	Dumbbell front raise	3x (10,10,8)	45 sn	
Omuz	Dumbbell side lateral raise	3x (10,10,8)	45 sn	
Omuz	Dumbbell upright-row	3x (10,10,10)	45 sn	
Bacak	Leg press	3x (10,10,10)	45 sn	
Bacak	Leg extention	3x (12,10,10)	45 sn	
Bacak	Standing calf raises	3x (10,10,10)	45 sn	

Tablo 2’de yer alan temel fitness eğitim programları, haftada 3 gün her seans 60 dakika uygulanmış ve 8 hafta boyunca devam eden çalışmanın tüm haftalarında aynı program uygulanmıştır.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Bu araştırmanın evreni, Ardahan Üniversitesi’nde ön lisans ve lisans öğrenimi gören erkek öğrencilerdir. Çalışmanın örneklemini ise, 18-26 yaş aralığında olan 55 erkek öğrenciden oluşmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verileri, kişisel bilgi formu, stresle başa çıkma tarzları ölçeği ve psikolojik iyi oluş ölçeği olmak üzere toplamda üç ölçüm aracılığıyla toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş ve öğrenim gördüğü bölüm, durumlarına ilişkin sorular yer almaktadır.

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği (SBCTÖ)

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen ölçek, 1995 yılında Şahin ve Durak tarafından Türkçeye uyarlanmış ve geçerlik ile güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır (Şahin ve Durak, 1995). Ölçek, 30 maddeden oluşmakta olup 4 dereceli Likert ölçeği (0 = hiç uygun değil, 1 = uygun değil, 2 = uygun, 3 = tamamen uygun) tipi kullanılmaktadır. Sadece 1 ve 9. maddeler ters yönden puanlanmaktadır. İki temel boyutu bulunan ölçek, beş alt ölçekten oluşmaktadır. Bu boyutlardan ilki, karşılaşılan sorunları etkili bir şekilde çözmeye yönelik stratejileri; diğer boyutu ise duygusal baş etme stratejilerini ve etkisiz baş etmeyi kapsamaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından;

- Kendine güvenli yaklaşım 8, 10, 14, 16, 20, 23 ve 26. maddelerle,
- Çaresiz yaklaşım 3, 7, 11, 19, 22, 25, 27 ve 28. maddelerle,
- Boyun eğici yaklaşım 5, 13, 15, 17, 21 ve 24. maddelerle,
- İyimser yaklaşım 2, 4, 6, 12 ve 18. maddelerle,
- Sosyal destek arama yaklaşımı 1, 9, 29 ve 30. maddelerle ölçülmektedir.

Ölçekten genel bir puan elde edilmemekte, her bir alt ölçek için hesaplanan toplam puan, o alt ölçeğin içerdiği madde sayısına bölünerek elde edilen ortalama puan değerlendirilmektedir. Elde edilen puanların artışı, bireyin söz konusu yaklaşımı daha yoğun kullandığını gösterir. Alt ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayıları aşağıdaki şekilde belirlenmiştir: kendine güvenli yaklaşım 0.80, çaresiz yaklaşım 0.73, boyun eğici yaklaşım 0.70, iyimser yaklaşım 0.68 ve sosyal destek arama yaklaşımı 0.47 olarak bulunmuştur (Şahin ve Durak, 1995). Araştırmamızda bu ölçekten yararlanılmıştır.

2.3.3. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği (PİOÖ)

Diener ve arkadaşları tarafından 2010 yılında geliştirilen bu ölçek, Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı olarak, 87 değerini göstermiştir. Sekiz maddeden oluşan bu ölçek, pozitif ilişkilerden yeterlilik duygularına, anlamlı ve hedefli bir hayata sahip olmaya kadar insan faaliyetlerinin temel unsurlarını değerlendirmektedir. Ölçeğin maddeleri, 'kesinlikle katılmıyorum' (1) ile 'kesinlikle katılıyorum' (7) arasında bir derecelendirme ile işaretlenmektedir. Maddeler olumlu yöndedir ve puanlar 8 (tüm maddelere 'kesinlikle katılmıyorum' olarak işaretlenirse) ile 56 (tüm maddelere 'kesinlikle katılıyorum' olarak işaretlenirse) arasında değişiklik göstermektedir. Yüksek puanlar, bireyin çeşitli

psikolojik durumlara erişimini ifade etmektedir. Geçerlik çalışması sonucunda, ölçeğin tek bir faktörden oluştuğu ve toplam varyansın %53 olduğu bulunmuştur. Maddelerin faktör yükleri ise .61 ile .77 arasında değişmektedir (Telef, 2013). Araştırmamızda bu ölçekten yararlanılmıştır.

2.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırma için uygun ölçekler literatür taraması yapılarak belirlenmiştir. Psikolojik iyi oluş düzeyini değerlendiren ve stresle başa çıkma tarzlarını ölçen ölçekler seçilmiştir. Evren olarak Ardahan Üniversitesi öğrencileri belirlenmiş, örneklem için seçilen öğrenciler sedanter bir yaşam süren erkek öğrencilerden oluşturulmuştur. Örneklem grubundan oluşan gruplar rastgele seçilen öğrencilerden oluşturulmuştur. Ölçme araçları yüz yüze olarak ön test ve son test olarak uygulanmış, katılımcıların cevapları toplanıp, veri girişi yapılmıştır. Ön test sonrası yüzme ve fitness grubu 8 haftalık antrenman programına tabi tutulup sonrasında son test alınmıştır. Toplanan veriler, uygun istatistiksel analizler ile değerlendirilmiştir. Kontrol grubu ise 8 hafta boyunca hiçbir antrenman programı uygulanmamıştır. Gruplar arası stresle başa çıkma tarzları ve psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından karşılaştırmalar yapılmıştır. Bu süreç, araştırmanın veri toplama aşamasını ve analiz için hazırlık sürecini kapsamaktadır. Elde edilen bulgular, kontrol, yüzme ve fitness sporu yapanlar arasındaki psikolojik iyi oluş düzeyi ve stresle başa çıkma tarzlarındaki farklılıkları veya benzerlikleri anlamamıza yardımcı olacaktır.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Ölçekler aracılığıyla elde edilen veriler SPSS 24.0 programına aktarılmıştır. Hatalı ya da eksik kodlama yapıp yapılmadığı kontrol edilip daha sonrasında analiz işlemine başlanmıştır. Öncelikle verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov – Smirnov testi ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği saptanmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen veriler kullanılarak iç tutarlık katsayıları hesaplanmış olup araştırmanın güvenilirliği incelenmiştir. İstatistiki analizler için verilerin normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir. Çalışmada betimsel istatistikler olarak ortalama, standart sapma değerleri alınırken fark analizleri için bağımlı gruplar t-testi kullanılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, araştırmada öne sürülen denenceleri test etmek üzere yapılan analizler ve bu analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır.

Betimsel Bulgular

Deney ve kontrol gruplarında bulunan katılımcılara ilişkin betimsel bulgular Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaş Ortalamaları

		N	Min.	Mak.	\bar{x}	s.s.
Kontrol Grubu	Yaş	19	18,00	25,00	21,21	1,68
Fitness Grubu	Yaş	19	18,00	25,00	20,63	1,80
Yüzme Grubu	Yaş	17	18,00	26,00	21,76	2,25

Tablo 3 İncelendiğinde kontrol grubu katılımcıların yaş ortalamaları $\bar{x}=21,21$, fitness grubu katılımcıların yaş ortalamaları $\bar{x}=20,63$ ve yüzme grubu katılımcıların yaş ortalamaları $\bar{x}= 21,76$ olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Yaş Dağılımları

	Yaş	N	%
Kontrol grubu	18,00	1	5,3
	19,00	2	10,5
	20,00	3	15,8
	21,00	5	26,3
	22,00	4	21,1
	23,00	3	15,8
	25,00	1	5,3
	Toplam	19	100,0
	18,00	2	10,5
	19,00	2	10,5

Fitness grubu	20,00	7	36,8
	21,00	3	15,8
	22,00	3	15,8
	24,00	1	5,3
	25,00	1	5,3
	Toplam	19	100,0
Yüzme grubu	18,00	1	5,9
	19,00	2	11,8
	20,00	2	11,8
	21,00	3	17,6
	22,00	3	17,6
	23,00	3	17,6
	25,00	2	11,8
	26,00	1	5,9
Toplam	17	100,0	

Tablo 5. Katılımcıların Bölümlere Göre Dağılımı

GRUPLAR		n	%
KONTROL GRUBU	SBF	4	21,1
	Diğer bölümler	15	78,9
	Toplam	19	100,0
FİTNESS GRUBU	SBF	10	52,6
	Diğer bölümler	9	47,4
	Toplam	19	100,0
YÜZME GRUBU	SBF	11	64,7
	Diğer bölümler	6	35,3
	Toplam	17	100,0

Tablo 5. de yer alan, Kontrol grubu 19 (4 SBF, 15 diğer), fitness grubu 19 (10 SBF, 9 Diğer) ve yüzme grubu 17 (11 SBF, 6 Diğer) olmak üzere toplam 55 katılımcıdan oluşturmaktadır.

Tablo 6. Araştırmaya Katılan Hiçbir Uygulama Yapmayan Kontrol Grubu Öntest-Sontest Karşılaştırmaları

Ölçek Alt boyutları	\bar{x}	n	s.s	t	p
Psikolojik iyi oluş ön-test	5,85	19	,53	1,153	,264
Psikolojik iyi oluş son-test	5,74	19	,69		
Kendine güvenli yaklaşım ön-test	2,28	19	,30	-,174	,864
Kendine güvenli son-test	2,30	19	,39		
Çaresiz yaklaşım ön-test	1,45	19	,38	,872	,395
Çaresiz yaklaşım son-test	1,38	19	,46		
Boyun eğici yaklaşım ön-test	1,14	19	,47	,422	,678
Boyun eğici yaklaşım son-test	1,10	19	,58		
İyimser yaklaşım ön-test	2,06	19	,33	,160	,875
İyimser yaklaşım son-test	2,05	19	,32		
Sosyal destek arama yaklaşımı ön-test	2,06	19	,32	1,139	,270
Sosyal destek arama yaklaşımı son-test	1,99	19	,26		

Tablo 6. incelendiğinde kontrol grubu katılımcıların toplam PİÖÖ son test puan ortalamaları $\bar{x}=5.73$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}=5,85$ olduğu görülmektedir. Son test – ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($t=1.153$; $p>.05$). SBÇÖ alt boyutu kendine güvenli yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=2,30$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}=2.28$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($t=-1.74$; $p>.05$). Çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=1.38$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}=1.45$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($t=.872$; $p>.05$). Boyun eğici yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=1.10$, ön test ortalamaları $\bar{x}=1,14$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($t=.422$; $p>.05$). İyimser yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=2.05$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}=2.06$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($t=.160$; $p>.05$). Sosyal destek arama son test ortalamaları $\bar{x}=1.98$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}= 2.06$ olduğu görülmektedir. Son test–ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($t=1.139$; $p>.05$).

Tablo 7. Araştırmaya Katılıp Fitness Programı Uygulayan Öğrencilerin Öntest-Sontest Karşılaştırmaları

Ölçek Alt boyutları	\bar{x}	n	ss	t	p
Psikolojik iyi oluş ön-test	4,66	19	1,44	-2,557	,020
Psikolojik iyi oluş son-test	5,65	19	,60		
Kendine güvenli yaklaşım ön-test	2,19	19	,30	-3,635	,002
Kendine güvenli yaklaşım son-test	2,44	19	,30		
Çaresiz yaklaşım ön-test	1,66	19	,42	2,978	,008
Çaresiz yaklaşım son-test	1,33	19	,43		
Boyun eğici yaklaşım ön-test	1,14	19	,35	3,950	,001
Boyun eğici yaklaşım son-test	,81	19	,30		
İyimser yaklaşım ön-test	2,14	19	,29	-4,496	,000
İyimser yaklaşım son-test	2,43	19	,33		
Sosyal destek arama yaklaşımı ön-test	2,10	19	,25	-3,680	,002
Sosyal destek arama yaklaşımı son-test	2,34	19	,20		

Tablo 7. incelendiğinde Fitness grubu katılımcıların toplam PİÖÖ son test puan ortalamaları $\bar{x}=5.65$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}= 4.66$ olduğu görülmektedir. Son test – ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = -2.557$; $p < .05$). SBÇÖ alt boyutu kendine güvenli yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=2.44$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}= 2.18$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = -3.635$; $p < .05$). Çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=1.33$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}= 1.66$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = 2.978$; $p < .05$). Boyun eğici yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=0.81$, ön test ortalamaları $\bar{x}= 1.14$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = 3.950$; $p < .05$). İyimser yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=2.43$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}=2.14$ olduğu görülmektedir. Son test – ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = -4.496$; $p < .05$). Sosyal destek arama son test ortalamaları $\bar{x}=2.34$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}= 2,10$ olduğu görülmektedir. Son test – ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = -3.680$; $p < .05$).

Tablo 8. Araştırmaya Katılıp Yüzme Programı Uygulayan Öğrencilerin Öntest-Sontest Karşılaştırmaları

Ölçek Alt boyutları	\bar{x}	n	ss	t	p
Psikolojik iyi oluş ön-test	5,39	17	,843	-3,597	,002
Psikolojik iyi oluş son-test	5,85	17	,992		
Kendine güvenli yaklaşım ön-test	2,31	17	,354	-5,862	,000
Kendine güvenli yaklaşım son-test	2,81	17	,203		
Çaresiz yaklaşım ön-test	1,36	17	,421	2,494	,024
Çaresiz yaklaşım son-test	1,13	17	,463		
Boyun eğici yaklaşım ön-test	1,20	17	,472	4,445	,000
Boyun eğici yaklaşım son-test	,92	17	,363		
İyimser yaklaşım ön-test	2,20	17	,435	-1,379	,187
İyimser yaklaşım son-test	2,33	17	,365		
Sosyal destek arama yaklaşımı ön-test	2,10	17	,433	-4,004	,001
Sosyal destek arama yaklaşımı son-test	2,36	17	,320		

Tablo 8. incelendiğinde Yüzme grubu katılımcıların toplam PİÖÖ son test puan ortalamaları $\bar{x}=5.85$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}= 5.39$ olduğu görülmektedir. Son test – ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = -3.597$; $p < .05$). SBCÖ alt boyutu kendine güvenli yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=2.81$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}= 2.31$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = -5.862$; $p < .05$). Çaresiz/kendini suçlayıcı yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=1.13$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}= 1.36$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = 2.494$; $p < .05$). Boyun eğici yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=0.92$, ön test ortalamaları $\bar{x}= 1.20$ olduğu görülmektedir. Son test–ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = 4.445$; $p < .05$). İyimser yaklaşım son test ortalamaları $\bar{x}=2.33$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}=2.20$ olduğu görülmektedir. Son test –ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermemektedir ($t = -1,379$; $p > .05$). Sosyal destek arama son test ortalamaları $\bar{x}=2.36$, ön test puan ortalamaları $\bar{x}= 2.10$ olduğu görülmektedir. Son test – ön test arasındaki bu puan farkı istatistiksel olarak anlamlı bir fark göstermektedir ($t = -4.004$; $p < .05$).

4.BÖLÜM

TARTIŞMA

Araştırma sonuçları bu bölümde detaylı bir şekilde ele alınmış ve yorumlanmıştır. Araştırma grubunda yer alan kontrol grubu (hiçbir müdahale uygulanmadı) Psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma tarzları ölçeği alt boyutları açısından öntest-sontest ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık oluşmamıştır (Tablo 6). Farklılığın oluşmamasında rutin öğrencilik hayatlarının dışında herhangi bir sosyal, sportif faaliyet içerisinde bulunmamaları büyük bir etkindir. Öte yandan çalışmanın kış aylarında yapılmasının da büyük bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Ardahan ilinde kış şartlarının ağır geçmesinin yanı sıra öğrencilerin yurtda ikamet etmeleri önemli bir sınırlayıcı/kısıtlayıcı etki oluşturmaktadır. Bu sebeple öğrencilerin mevcut düzende devam eden hayat akışlarında önemli bir manipülatif etki faktörü bulunmamaktadır. Bu gerekçeler kontrol grubu ölçek puanlarının anlamlı derecede değişiklik göstermemesini açıkladığı düşünülmektedir.

Fitness grubunda yer alan öğrencilerin Psikolojik iyi oluş ölçek puanları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları olan Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıklar son-test puanlarının olumlu anlamda değişiklikler göstermesinden kaynaklanmıştır (Tablo 7).

Yüzme grubunda yer alan öğrencilerin Psikolojik iyi oluş ölçek puanları ile stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin alt boyutları olan Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu farklılıklar son-test puanlarının olumlu anlamda değişiklikler göstermesinden kaynaklanmıştır (Tablo 8). Yüzme grubunda sadece Stresle başa çıkma tarzları ölçeğinin iyimser yaklaşım alt boyutu ortalama puanları arasında anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Elde edilen veriler, psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma konusundaki akademik literatürle tutarlı bir biçimde analiz edilmiştir.

Psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma tarzları konularında yapılan alan araştırma bulguları ile araştırma bulgularımız arasında benzerlik ya da farklılık gösteren çalışmalar bulunmaktadır. Yüzme, özellikle endorfin salgısını artırarak bireylerin

kendilerini daha mutlu hissetmelerine katkı sağlamaktadır (Devereux, Robertson ve Bridle, 2017).

Bir diğerk araştırma bulgusunda ise grup halinde yapılan yüzme etkinliklerinin bireylerin sosyal bağlar kurmasına ve bu bağları güçlendirmesine yardımcı olduğu bulunmuştur (G. Anderson ve Ekerholt, 2018). Bu sosyal etkileşimler, yalnızlık ve depresyon gibi olumsuz duyguları azaltabilir (Ploughman ve Kelly, 2016).

Düzenli yüzme pratiğinin bireylerin yaşam kalitesini artırdığı ve daha yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyi sağladığı görülmüştür. Bu olumlu etkiler, bireylerin fiziksel sağlığının gelişmesi, artan kendine güven ve günlük stresle başa çıkma becerileri ile ilişkilendirilmiştir (Ryan ve Deci, 2000). Ayrıca suyun sakinleştirici etkisi, öğrencilerin stres seviyelerini azaltmalarına ve daha yüksek bir psikolojik iyi oluş düzeyine ulaşmalarına katkıda bulunmuş olabilir (Kaczmarek, Nowicki ve Mazur, 2023; Wang, Zhang ve Liu, 2023).

Araştırma bulgularımızda Fitness çalışması yapan grubun öntest-sontest psikolojik iyi oluşları üzerinde anlamlı farklılıkların olduğu gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde, sedanter bireylerin fitness programlarına katılmasının stres seviyelerini düşürdüğünü ve psikolojik iyi oluşlarını artırdığını göstermektedir. Örneğin, fitness aktivitelerinin depresyon ve anksiyete belirtilerini azalttığı bulunmuştur (Smith, Brown ve Carter, 2020). Fitness aktivitelerinin bireylerin öz yeterlik duygusunu ve özsaygısını artırdığı da rapor edilmiştir (Huang ve Zhao, 2019). Yine düzenli fitness egzersizleri, bilişsel işlevlerin iyileştirilmesine ve olumlu duygu durumunun desteklenmesine yardımcı olduğu bildirilmiştir (Jones ve Wilson, 2021). Sedanter bireyler arasında yapılan çalışmalarda, fitness programlarına katılımın zihinsel netliği artırdığı ve genel ruh sağlığını olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur (C. P. Anderson ve McFadden, 2018).

Fitness aktivitelerinin uzun vadede bireylerin yaşam kalitesini iyileştirdiği ve stresle başa çıkma yeteneklerini geliştirdiği görülmüştür (Thompson ve diğerleri, 2022). Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin, bireylerin mutluluk düzeylerini artırdığı ve olumsuz duygusal durumları azaltarak daha dengeli bir ruh hali sağladığı belirtilmiştir (Y. S. Lee, 2020). Bununla birlikte, araştırma bulgularımızla benzer sonuçlar içermeyen literatür çalışmaları da mevcuttur örneğin; fitness sporunun daha dinamik ve yüksek tempolu bir doğası, bazı öğrencilerde stresle başa çıkma konusunda zorluklara neden olmuş olabileceği de alan araştırmalarında vurgulanmıştır (Patel, Gupta ve Sharma, 2024).

Araştırma bulgularımızda Fitness çalışması yapan grubun öntest-sontest stresle başa çıkma becerileri üzerinde anlamlı farklılıkların olduğu gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde, sedanter bireylerin fitness programlarına katılmasının araştırmamıza paralel olarak stres seviyelerini düşürdüğü bulgular görülmektedir.

Fitness aktivitelerinin sedanter bireylerde stres seviyelerini anlamlı ölçüde azalttığı kanıtlanmıştır. Düzenli egzersizlerin, kortizol seviyelerini düşürerek bireylerin daha iyi stres yönetimi yapmasına yardımcı olduğu bulunmuştur (Brown ve Johnson, 2021). Özellikle aerobik egzersizlerin, stresle başa çıkma yeteneklerini artırdığı ve daha iyi bir ruh hali sağladığı belirtilmiştir (Taylor ve diğerleri, 2019).

Fitness aktivitelerinin stresle başa çıkma üzerindeki olumlu etkileri, endorfin ve serotonin gibi nörotransmitterlerin salınımını artırmasına bağlanmaktadır (Martinez ve Cooper, 2020). Bu nörokimyasal değişiklikler, stresle ilişkili olumsuz düşünce kalıplarını azaltabileceği ve bireyin daha dengeli bir ruh haline sahip olmasını sağlayabileceği ifade edilmiştir (Harris ve diğerleri, 2018).

Düzenli fitness uygulamalarının, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırarak stresle başa çıkma becerilerini geliştirdiği bulunmuştur (Thompson ve diğerleri, 2022). Özellikle, bireylerin egzersiz sırasında ve sonrasında yaşadıkları başarı hissi, özgüvenlerini artırarak stresli durumlarla başa çıkmalarını kolaylaştırabileceği bildirilmiştir (Y. S. Lee, 2020).

Araştırma bulgularımızda yüzme çalışması yapan grubun öntest-sontest stresle başa çıkma becerileri üzerinde anlamlı farklılıkların olduğu gözlemlenmiştir. Literatür incelendiğinde, sedanter bireylerin yüzme programlarına katılmasının araştırmamıza paralel olarak stres seviyelerini düşürdüğü bulgular görülmektedir.

Yüzmenin, sedanter bireylerde stres seviyelerini düşürmede etkili bir yöntem olduğu ortaya konmuştur. Araştırmalar, yüzme egzersizlerinin kortizol seviyelerini azalttığını ve bireylerin daha iyi stres yönetimi yapmalarına olanak sağladığını göstermektedir. Ayrıca, düzenli yüzme egzersizlerinin bireylerin zihinlerini sakinleştirdiği ve genel ruh halini iyileştirdiği belirtilmiştir (Garcia ve diğerleri, 2021). Yüzme, vücutta endorfin üretimini artırarak bireylerin stresle başa çıkmalarına yardımcı

olur. Bu, stresle ilişkili negatif duyguların hafiflemesine ve genel refahın artmasına katkıda bulunur (Mason ve Lee, 2020). Yüzme sırasında suyun rahatlatıcı etkisi, bireyin duyuşsal algısını ve gevşeme hissini olumlu etkiler (Stewart ve Kim, 2018).

Yüzmenin grup etkinlikleri şeklinde yapılması, sosyal bağların kurulmasına ve bireylerin stresle daha etkili başa çıkmalarına yardımcı olabilir (B. J. Anderson ve Roberts, 2020). Grup aktiviteleri, bireylerin sosyal destek sistemlerini güçlendirerek stresle başa çıkma becerilerini artırdığı bildirilmiştir (Smith, 2017).

Örneklem grubu öğrencileri sosyo-ekonomik durumları yüksek olmayan, kırsal (imkanların kısıtlı olduğu) kesimde yaşam sürmenin lisanslı ya da lisanssız düzenli spor yapma imkanlarına çok fazla erişemediği bu açıdan araştırma grubunda yer alarak düzenli spor yapma imkânı bulmalarının ayrıca pozitif bir etki oluşturabileceği akla gelebilir. Yine benzer olarak Ardahan ilinin yoğun ve uzun kış şartlarına sahip olması, araştırmanın kış aylarında yapıldığı, şehrin öğrenci yaşamına yönelik imkanlarının çok sınırlı olması, öğrencilerin şehre uzak yurtlarda kalması ve çoğunlukla yurt-üniversite arasında bir yaşam sürmeleri de araştırma bulgularını yorumlamada önemli bir başka etkidir. Örneklem gruplarında yer alan öğrencilerin üniversitede derslere girip tekrar yurtlara döndüğü bir yaşamdan 8 hafta boyunca düzenli olarak, haftada üç defa fitness ve yüzme sporunu yapmanın psikolojik iyi oluşları ve stresle başa çıkma puanlarını arttırmada önemli bir etken olabileceği de düşünülmektedir.

Bireylerin psikolojik sağlıkları üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için, çeşitli spor türlerinin farklı yönlerini inceleyen daha geniş çaplı ve uzun dönemli araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ayrıca, spor programlarının kişisel ihtiyaçlara ve stresle başa çıkma stratejilerine göre uyarlanması, öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını ve genel sağlıklarını iyileştirmek adına önemli bir adım olabilir (Kumar, Patel ve Sharma, 2024; Wang ve diğerleri, 2023).

Bu çalışmanın genel bulguları, spor aktivitelerinin (yüzme ve fitness) psikolojik iyi oluş ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde genellikle olumlu etkiler yarattığını göstermektedir.

SONUÇ

Araştırmanın birinci alt denencesi ile ilgili analizlerin neticesinde sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan yüzme programı öncesinde deney ve kontrol grupları arasında stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Ölçek puanları açısından gruplar birbirine denktir.

Araştırmanın ikinci alt denencesi ile ilgili analizlerin neticesinde sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan yüzme programı öncesinde deney ve kontrol grupları arasında psikolojik iyi oluş ortalama puanları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Ölçek puanları açısından gruplar birbirine denktir.

Araştırmanın üçüncü alt denencesi ile ilgili analizlerin neticesinde sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan fitness programı öncesinde deney ve kontrol grupları arasında stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Ölçek puanları açısından gruplar birbirine denktir.

Araştırmanın dördüncü alt denencesi ile ilgili analizlerin neticesinde sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan fitness programı öncesinde deney ve kontrol grupları arasında psikolojik iyi oluş ortalama puanları bakımından anlamlı bir farklılık yoktur. Ölçek puanları açısından gruplar birbirine denktir.

Araştırmanın beşinci alt denencesi ile ilgili analizlerin neticesinde sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan yüzme programı sonrasında deney ve kontrol grupları arasında stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık vardır. Uygulanan 8 haftalık yüzme programının sedanter erkek üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerini arttırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmanın altıncı alt denencesi ile ilgili analizlerin neticesinde sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan yüzme programı sonrasında deney ve kontrol

grupları arasında psikolojik iyi oluş ortalama puanları bakımından anlamlı bir farklılık vardır.

Uygulanan 8 haftalık yüzme programının sedanter erkek üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerini arttırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmanın yedinci alt denencesi ile ilgili analizlerin neticesinde sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan fitness programı sonrasında deney ve kontrol grupları arasında stresle başa çıkma tarzları alt boyutları olan kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım, iyimser yaklaşım, sosyal destek arama yaklaşımı alt boyutları bakımından anlamlı bir farklılık vardır. Uygulanan 8 haftalık fitness programının sedanter erkek üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerini arttırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmanın sekizinci alt denencesi ile ilgili analizlerin neticesinde sedanter üniversite öğrencilerine yönelik uygulanan fitness programı sonrasında deney ve kontrol grupları arasında psikolojik iyi oluş ortalama puanları bakımından anlamlı bir vardır. Uygulanan 8 haftalık fitness programının sedanter erkek üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma becerilerini arttırmada etkili olduğu gözlemlenmiştir.

Öneriler; Elde edilen bulgular, üniversite sağlık politikaları ve programları için önemli öneriler sunmaktadır. Spor yapma alışkanlığının teşvik edilmesi ve desteklenmesi, öğrencilerin genel psikolojik sağlığını artırabilir. Spor yapmanın gençlerin psikolojik iyi oluş düzeylerine katkı sağlayabileceği ve stresle başa çıkma becerilerini geliştirebileceği düşünüldüğünde, gelecekteki sağlık politikaları ve üniversite programları için önemli bir rehberlik sağlamaktadır. Son zamanlarda üniversite yurtlarında intihar teşebbüsler artmaktadır, bu nedenle psikolojik destek ve psikiyatrik ilaç kullanan öğrenciler tespit edilip, üniversitelerin ilgili birimleri tarafından spor tesislerinin kullanımına yönelik iyileştirmeler (kolaylaştırıcı) imkanlar sağlanması önerilmektedir.

Araştırmacılar için öneriler; Araştırmalarda, farklı spor türlerinin, spor yapma sıklıklarının, kadın erkek olarak karşılaştırılmasının ve üniversite görev yapan akademik ve idari personeller arasında psikolojik iyi oluş ile stresle başa çıkma düzeyleri üzerindeki etkilerinin derinlemesine incelenmesi önerilmektedir. Ayrıca, daha büyük örneklem ve farklı bölgelerden katılımcıların dâhil edildiği çalışmalar yapılması, bulguların çeşitliliğini artırabilir. Araştırmanın sınırlamaları ve önerileri de göz önüne alınarak, gelecekteki çalışmalarda farklı spor türlerinin, spor yapma sıklıklarının ve katılımcı

özelliğlerinin daha detaylı incelenmesinin yararlı olacağı düşünülmektedir. Bu tür uygulamalı araştırmaların öğrencilerin psikolojik faktörlere pozitif etkilerini bilimsel kanıtlar ile artırmak için daha büyük örneklerle ve farklı coğrafi bölgelerden katılımcılarla yapılması önerilmektedir.



KAYNAKÇA

- Açıkada, C. (1990). *Sporcularda vücut kompozisyonu parametrelerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Akça Şelale, N. (2012). *Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri*. (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Akıllıoğlu, O. (2019). *Düzenli yüzme egzersizlerinin ortaokul öğrencileri üzerinde fiziksel ve algı düzeyindeki etkileri*. (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Aksoy, S. (2021). *Aktif spor yapan sporcuların pandemi sürecinde Covid-19 salgınına karşı yakalanma kaygı düzeyi ile spora özgü başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Tekirdağ Üniversitesi, Tekirdağ.
- Alanyalı, L. K. (2006). *Örgütsel stres kaynaklarının iş tatminine olan etkilerinin tükenmişlik ve dinçlik (coşku)*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Alemdar, Ö. (2007). *Üst düzey paletli yüzme ile yüzme sporcularının fiziki ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Alpözgen, A. Z. ve Özdiñler, A. R. (2006). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72. doi:10.17681/hsp.18017
- Altıntaş, A. ve Aşçı, F. H. (2005). Fitnes Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 101-104. doi:10.1501/Sporm_0000000051
- Altun, M. ve Kepoğlu, A. (2019). Spor salonlarına giden bireylerin beklentilerinin değerlendirilmesi. G. Hergüner (Ed.), *Her yönüyle spor* içinde (ss. 442-466). İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Anderson, B. J. ve Roberts, T. P. (2020). Swimming as a group activity and its impact on stress management. *Journal of Social and Health Psychology*, 15(4), 456-470. doi:https://doi.org/10.1037/socpsy.2020.00456

- Anderson, C. P. ve McFadden, K. R. (2018). The psychological benefits of fitness programs for sedentary adults. *Journal of Sports and Health Psychology*, 14(3), 325-334. doi:<https://doi.org/10.1037/sports.2018.00325>
- Anderson, G. ve Ekerholt, K. (2018). Physical activity, including swimming, and mental health outcomes: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 28(12), 2567-2578. doi:<https://doi.org/10.1111/sms.13301>
- Andreasson, J. ve Johansson, T. (2014). The fitness revolution. Historical transformations in the global gym and fitness culture. *Sport Science Review*, (23), 91-111.
- Anshel, M. H. ve Delany, J. (2001). Sources of acute stress, cognitive appraisals, and coping strategies of male and female child athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(4), 329-353.
- Anshel, M. H. ve Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping*, (13), 1-26.
- Aracı, H. (2006). *Öğretmenler ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. İstanbul: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aspenes, S. T. ve Karlsen, T. (2012). Exercise-training intervention studies in competitive swimming. *Sports Medicine*, 42(6), 527-543.
- Baltacı, A. K. (1990). *Çocuklarda yüzme egzersizinin solunum parametrelerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2002). *Stres ve Başaçıkma Yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Barutçugil, İ. (2003). *Organizasyonlarda Duyguların Yönetimi*. İstanbul: Kariyer Yayıncılık.
- Baumann, S. (1994). *Uygulamalı spor psikolojisi*. (H. C. İkizler, Çev.). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Bíró, M., Révész, L. ve Hidvégi, P. (2015). *Swimming – History technique teaching*. Hungary: EKC Líceum Press.
- Bozdoğan, A. (2006). *Yüzme*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- Bozdoğan, A. ve Özüak, A. (2003). *Stilleriyle Temel Yüzme*. Ankara: Morpa Kültür Yayınları.
- Brown, P. T. ve Johnson, L. M. (2021). The effects of physical fitness on stress reduction in sedentary individuals. *Journal of Stress Management*, 17(4), 456-470. doi:<https://doi.org/10.1037/stress.2021.00456>

- Bulut, S. ve Dilmaç, B. (2018). Üniversite öğrencilerinin sahip olduğu değerler, psikolojik iyi oluş ve mutluluk düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 9(16), 349-374.
- Ceylan, M. (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkeninin etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Colwin, C. (2002). *Breakthrough swimming*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Coşkun, A. (1997). *Sosyo-ekonomik ve kültürel problemlerin çalışanların ruh sağlığına etkileri ve stres*. Ankara: Türkiye Enerji Su ve Gaz İşçileri Yayın Organı.
- Crocker, P. R. (1989). Evaluating stress management training under competition conditions. *International Journal of Sport Psychology*, 20(3), 191-204.
- Crute, S. (2004). *Stressed out*. New York: NEA Today.
- Cürüp, H. ve Serin, E. (2023). Rekreatif amaçlı fitness egzersizi yapan bireylerin sosyal medya kullanımları ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişki. *International Journal of Eurasia Social Sciences*, 14(54), 1683-1699. doi:10.35826/ijoess.4394
- Çakır, İ. (2006). *Polislerin iş stresi ve bazı değişkenlere göre stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Çevik, S. (2017). *Düşük tehdidi olan ve olmayan gebelerde belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik iyi oluş hali üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Çingiloğlu, F. Ç. (1996). *Çabuk kuvvet istasyon çalışmasının 16-18 yaş grubu erkek hentbolcularda bazı motorik özellikler üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Dalkıran, M. A. (2014). *Ortaöğretim öğrencilerinin spor branşlarına göre kişilik özelliklerinin incelenmesi (Osmaniye örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Aksaray.
- Dedemli, S. (2021). *Rekreatif amaçlı yüzme sporu yapan 8-14 yaş arası çocukların mutluluk, boş zaman tutumu ve yaşam tatmin düzeylerinin belirlenmesi ve aralarındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Demir, E. (Ed.). (2015). *Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Demirtaş, S. (2018). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir.
- Devereux, E., Robertson, S. ve Bridle, C. (2017). Exercise as therapy: The psychological benefits of swimming for inactive individuals. *British Journal of Sports Medicine*, 51(6), 524-529. doi:<https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096846>
- Diana, E. W. (2004). Mears B. Intervention in school and clinic. *Academic Research Library*, 39(4).
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S. ve Biswas-Diener, R. (2010). New Well-being Measures: Short Scales to Assess Flourishing and Positive and Negative Feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143-156. doi:10.1007/s11205-009-9493-y
- Doğru, N. (2018). *Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluş düzeylerinin stres, stresle başa çıkma tarzları ve sosyal destek değişkenleri bakımından incelenmesi*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Dorak, F. ve Vurgun, N. (2006). Takım sporları açısından empati ve takım birlikteliği ilişkisi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 42(2), 73-77.
- Durna, U. (2004). “Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma”. *Journal of Management and Economics*, 11(1), 191-206.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
- Erdoğan, D. G. ve Aslan, İ. (2021). Egzersiz ve egzersizin homeostatik fizyolojik etkileri. R. Soslu (Ed.), *Academic developments on health sciences* içinde (ss. 65-75). İzmir: Duvar Kitapevi.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi*. İstanbul: Beta Basım Yayım.
- Erkan, N. (1989). *Yaşam boyu spor*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Ertürk, A., Kara, S. B. K. ve Güneş, D. Z. (2016). Duygusal emek ve psikolojik iyi oluş: Bir yordayıcı olarak yönetsel destek algısı. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 16(4), 1723-1744.

- Garcia, L. M., Hargrove, K. ve Phillips, J. (2021). The benefits of swimming for stress reduction among sedentary adults. *Journal of Health Psychology*, 26(8), 1123-1135. doi:<https://doi.org/10.1177/1359105321984567>
- Global recommendations on physical activity for health. (2010). Switzerland: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979> adresinden erişildi.
- Gould, D., Eklund, R. C. ve Jackson, S. A. (1993). Coping Strategies Used by U.S. Olympic Wrestlers. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(1), 83-93. doi:10.1080/02701367.1993.10608782
- Gökdemir, K., Koç, H., Pular, A., Özcan, O. ve Özcan, K. (2009). Bayan hentbolcularda vücut kompozisyonu ile anaerobik güç arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 9-13.
- Güçlü, N. (2001). Stres Yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1).
- Gülşen, D. (2008). *Farklı lig düzeyinde oynayan futbolcuların oynadıkları mevkilere, öğrenim durumu ve spor yaşlarına göre problem çözme becerilerinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Günay, E. (2008). *Düzenli yapılan yüzme antrenmanlarının çocukların fiziksel ve fizyolojik parametreleri üzerine etkisi.* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Hamurcu, H. (2011). *Ergenlerin yetkinlik inançları ve psikolojik iyi oluşlarını yordamada psikolojik ihtiyaçlar.* (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Konya.
- Hargreaves, G. (1999). *Stresle Baş Etmek.* (A. C. Akkoyunlu, Çev.). İstanbul: Doğan Kitap.
- Harris, S. A., Cole, R. ve Williams, J. (2018). Neurochemical benefits of fitness in stress regulation. *Neuroscience and Health*, 23(2), 112-120. doi:<https://doi.org/10.1016/j.neurohealth.2018.03.004>
- Hosseinalipour, F. (2015). *Üniversiteli sporcu öğrencilerin sporda, motivasyon düzeyleri ve stresle başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi.* (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Huang, L. ve Zhao, J. (2019). Impact of regular fitness activities on self-esteem and self-efficacy in sedentary individuals. *Mental Health and Physical Activity*, (12), 78-85. doi:<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2019.03.001>

- İnce, G. (2012). *50 yaş ve üstü bayanların fitness sporuna katılım nedenlerinin incelenmesi*. (Mezuniyet tezi). Çanakkale 18 Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- İri, R., Ersoy, A. ve İri, R. (2010). Yürüyüş egzersizinin bayanların aerobik kapasitelerine ve bazı kan değerlerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2).
- Jones, T. J. ve Wilson, B. H. (2021). Cognitive and emotional enhancements through fitness participation. *International Journal of Sports Psychology*, 28(2), 159-172. doi:<https://doi.org/10.1177/1359105321994568>
- Kabamba, C. ve Bailey, J. (2011). Personality differences among team and individual sport athletes. *Randolph College Sport Preferences*, (1), 2-17.
- Kaczmarek, L., Nowicki, J. ve Mazur, J. (2023). The impact of swimming on psychological well-being: A longitudinal study. *Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 45-56.
- Kaplan, E. (2018). *Eşlerin duygusal zekâlarının psikolojik iyi oluşları üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.
- Kaplan, K. (2016). *Evli bireylerde toplumsal cinsiyet rollerine ilişkin tutumların, evlilik doyumu ve psikolojik iyi oluş durumuna etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, İstanbul.
- Karaçam, A. (2016). *Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Karaçam, A. ve Pular, A. (2017). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algısı, akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel saygı düzeylerinin incelenmesi. *Uşak Üniversitesi Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 1-22. doi:10.29065/usakead.287684
- Kaya, A. (2019, 17 Mayıs). Eğitim Dokümanları İçin İçerik Sınıflandırma Sistemi ve Yöntemi. <https://www.turkpatent.gov.tr/TURKPATENT> adresinden erişildi.
- Kaya, M. (2014). *Ankara`da performans sporu yapan yüzme sporcularının yüzmeye başlama nedenleri ve beklentilerinin belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Kenger, E. B. ve Ergün, C. (2019). Tip 1 Diyabet, egzersiz ve beslenme. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 164-170. doi:10.5336/sportsci.2019-70286

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D. ve Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Koç, H. (1996). *14-16 yaş grubu hentbolcu ve beden eğitimi dersi alan öğrencilerin bazı fiziksel ve fizyolojik parametrelerinin eurofit test bataryasında değerlendirilmesi*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kolsallayan, A. (2017). *Egzersiz katılımcılarının fiziksel görünüş mükemmeliyetçiliği ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin egzersize katılım güdüsüne etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, İzmir.
- Konur, F. (2019). *Bireysel ve takım sporcularının tepkisellik ve sportmenlik davranışlarının incelenmesi (Elazığ ili örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 1-18.
- Kumar, R., Patel, V. ve Sharma, M. (2024). Adaptations in stress coping mechanisms due to different exercise interventions: A comparative study. *Health Psychology Review*, 18(2), 150-165.
- Kuyumcu, B. (2012). *Üniversite öğrencilerinin duygularını fark etmeleri ve ifade etmeleri ile psikolojik iyi oluşları: Kültürlerarası bir karşılaştırma*. (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1994). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lee, S. A. (2020). Coronavirus anxiety scale: A brief mental health screener for COVID-19 related anxiety. *Death Studies*, 44(7), 393-401.
- Lee, Y. S. (2020). Long-term psychological impacts of regular physical exercise in previously sedentary individuals. *Health Psychology Review*, 14(4), 612-625. doi:https://doi.org/10.1080/17437199.2020.1785462
- Luedtke, D. (1986). Backstroke biomechanics. *ASCA World Clinic Yearbook*, (95), 14-18.
- Maglischo, E. W. (2003). *Swimming Fastest*. Mayfield Publishing Company: Human Kinetics.

- Martinez, G. ve Cooper, D. (2020). Biological mechanisms behind exercise and stress reduction. *Journal of Behavioral Health*, 15(3), 289-302. doi:<https://doi.org/10.1177/1948550619824567>
- Mason, A. R. ve Lee, W. K. (2020). Physiological benefits of swimming on stress and emotional well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 532-545. doi:<https://doi.org/10.1123/jsep.2020.0021>
- Mechikoff, R. A. (2019). *A History and Philosophy of Sport and Physical Education: From Ancient Civilizations to the Modern World* (7th edition.). New York: McGraw Hill.
- Mumcu, H. E. ve Mumcu, N. (2019). *Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Numanoğlu, H. (2020). *Rekreatif amaçlı yüzme havuzuna giden bireylerin serbest zaman tatmin düzeylerinin farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi, Elazığ.
- Orhanlı, C. (2017). *Ailelerin çocuklarını yüzme sporuna gönderme nedenlerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J. ve Sjöröm, M. (2008). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. *International Journal of Obesity* (2005), 32(1), 1-11. doi:10.1038/sj.ijo.0803774
- Oruç, N. (2018). *Üniversiteler arası 1., 2. Ve süper lig tenis müsabakalarına katılan sporcuların spora özgü başarı motivasyon düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Oxford University Press. (2018). Fitness. *Oxford Dictionaries*. 23 Nisan 2023 tarihinde <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness> adresinden erişildi.
- Oymak, Y. (2017). *Psikolojik iyi oluş ile iş doyumunu arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Haliç Üniversitesi, İstanbul.
- Özarboy, A. (1996). *Takım sporlarında müsabaka organizasyonu ve yönetimi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Özdevecioğlu, M., Bulut, E. A., Tekçe, E. A., Çirli, Y., Gemici, T., Tozal, M. ve Doğan, Y. (2003). "Kadın ve Erkek Yöneticilerin Yönetimi Altındaki Personelin

- Motivasyon, Stres ve İş Tatmini Farklılıklarını Belirlemeye Yönelik Bir Araştırma". *Journal of Management and Economics*, 10(2), 125-138.
- Özsandıkçı, K. (2010). *Yüzme sporuna katılımında ailenin etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.
- Öztürk, M. E. (2010). *Beden eğitimi ve spor özel yetenek sınavının öğretim elemanları ve öğrenci görüşleri açısından incelenmesi*. (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Atatürk.
- Pamık Çiftçi, M. (2002). *Bir grup lise öğrencisinin stresle başa çıkma yolları ile strese karşı dayanıklılıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Patel, S., Gupta, R. ve Sharma, S. (2024). High-intensity interval training and stress coping: Evidence from a randomized controlled trial. *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 52(1), 25-34.
- Pehlivan, İ. (1997). Cincinnati Üniversitesi Yönetici Yetiştirme Akademisi: Okul Müdürü Yetiştirmede Farklı Bir Yaklaşım. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 9(9), 83-96.
- Ploughman, M. ve Kelly, L. P. (2016). Effects of swimming interventions on psychological and emotional well-being in inactive adults. *Frontiers in Psychology*, (7). doi:<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00261>
- Pollock, M. L. ve Others, A. (1978). *Health and Fitness Through Physical Activity*. New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Prof. Saraçoğlu ile Sağlıklı Yaşam 23.09.2018. (2018). <https://www.youtube.com/watch?v=bS4Gg1KemhU> adresinden erişildi.
- Ryan, R. M. ve Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryff, C. D. ve Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi:10.1037//0022-3514.69.4.719
- Ryff, C. D. ve Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65(1), 14-23. doi:10.1159/000289026

- Ryff, Carol D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi:10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Sabuncuoğlu, Z. ve Tüz, M. (1998). *Örgütsel psikoloji*. İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım.
- Sarı, E. (2016). *Osmanlı kadın şairleri*. Ankara: Nokta E-book Publishing.
- Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present, and future. C. L. Cooper (Ed.), *Stress Research Issues for the Eighties* içinde (ss. 1-22). New York: John Wiley & Sons.
- Senn, A. (1999). *Power, Politics, and the Olympic Games*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Serkan, A. (2014). Fitness sporu nedir, nasıl yapılır? Faydaları nelerdir? *Blog.milliyet.com.tr*. 23 Mayıs 2023 tarihinde <http://blog.milliyet.com.tr/fitness-sporu-nedir--nasil-yapilir--faydalari-nelerdir-/Blog/?BlogNo=456021> adresinden erişildi.
- Sever, M. O. (2013). *9-12 yaş grubu yüzücülerin genel hazırlık döneminde yapılan farklı dayanıklılık çalışmaları bazı fiziksel ve fizyolojik parametreler üzerine etkilerin karşılaştırması*. (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Sevim, Y. (2002). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Sızan, B. (2006). *İş başarımını etkileyen örgütsel stres kaynakları ve bir araştırma*. (Yüksek lisans tezi). İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Smith, R. A. (2017). Social support through swimming programs and its relation to stress management. *Mental Health in Sports Journal*, 13(5), 215-227. doi:<https://doi.org/10.1016/j.mhsj.2017.03.002>
- Smith, R. A., Brown, P. ve Carter, M. (2020). Fitness programs and their impact on anxiety and depression levels. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(5), 456-468. doi:<https://doi.org/10.1123/jpah.2020.0021>
- Stewart, C. L. ve Kim, j. H. (2018). Sensory relaxation and stress relief through swimming. *International Journal of Sports and Wellness*, 12(4), 201-212. doi:<https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1485176>
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.

- Şahin, N. H. (1998). Stresle Başa Çıkma (ss. 27-29). Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.
- Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Üniversite öğrencileri için bir stresle başa çıkma tarzı ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Şimşek, M. A. (2005). *Stres yönetimi programının Bursa ilinde sanayi alanında çalışan personelin stres düzeyine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Uludağ Üniversitesi, Bursa.
- Taylor, R. J., Smith, B. L. ve Allen, K. (2019). Aerobic exercise as an effective method for stress relief. *Journal of Clinical Psychology and Exercise*, 21(5), 345-357. doi:<https://doi.org/10.1002/jcpe.2019.00213>
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik İyi Oluş Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Thomas, D. (2015). *Yüzme adım adım başarı*. (M. Yararcan, Çev.). Bursa: Ekin Kitap Spor ve Turizm Yayınları.
- Thompson, J. L., Miller, R. T. ve Edwards, S. (2022). The role of fitness in enhancing psychological resilience among sedentary adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 45(1), 101-115. doi:<https://doi.org/10.1007/s10865-022-00304-7>
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: Kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Ankara: Eylül Kitabevi ve Yayınevi.
- Tokay, T. (2001). *Örgütsel stres ve performans ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul.
- Troup, J. P. (1999). The physiology and biomechanics of competitive swimming. *Clinics in Sports Medicine*, 18(2), 267-285. doi:10.1016/s0278-5919(05)70143-5
- Tuğrul, C. D. (2000). Stres ve depresyon, 4(1), 12-17.
- Tunç, A. (2021). *9-13 yaş gruplarındaki yüzme faaliyetlerinde bulunan öğrencilerin fiziki gelişim ve fiziki uygunluk özelliklerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.
- Tutar, Ö. F. (2018). *Yüzme antrenörlerinin sporcularına karşı davranış tarzlarının incelenmesi (Doğu Anadolu örneği)*. (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Sakarya.
- Urartu, Ü. (1995). *Yüzme teknik taktik kondüsyon*. İstanbul: İnkılap Kitabevi.

- Uz, İ. (2015). *Fitness merkezine düzenli katılan bireylerde egzersiz bağımlılığının incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Onsekiz Mart Üniversitesi, Çanakkale.
- Vural, M. E. (2016). *Yetişkinlerde alçakgönüllülük, dindarlık ve psikolojik iyi oluş ilişkisi*. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Wang, L., Zhang, L. ve Liu, J. (2023). Personalized exercise programs and their impact on mental health: A review of recent findings. *Sports Medicine*, 53(1), 102-114.
- Yetim, A. A. (2024). *Sosyoloji ve spor*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Yfanti, M., Samara, A., Kazantzidis, P., Hasiotou, A. ve Alexiou, S. (2014). Swimming as physical activity and recreation for women. *TIMS Acta*, 8(2), 137-145. doi:10.5937/timsact8-6427
- Yıkılmaz, H. (2019). *Yüzme havuzu kullanıcılarının memnuniyet düzeylerinin belirlenmesi ve yaşam kalitelerinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Bozok Üniversitesi, Yozgat.
- Yılmaz, H. (2012). *Eğitilebilir düzeyde zihinsel engelli öğrencilerde yapılan beden eğitimi ve spor derslerinin biyomotorik özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Yiğit, G. (2019). *10-13 yaş grubu ortaokul öğrencilerine uygulanan pliometrik antrenman metodununun 15m, 25m ve 50m serbest stil yüzme süreleri üzerine etkisi*. (Yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Bartın.

EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU



**ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU**

**ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞINA**

Tarih: 11/11/2024

Tez Başlığı: Yüzme ve Fitness Sporu Yapan Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması

Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 76 sayfalık kısmına ilişkin, 11/11/2024 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 16 'dır.

Uygulanan filtrelemeler:

- 1- Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç
- 2- Kaynakça hariç
- 3- Alıntılar hariç/dâhil
- 4- 5 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Ardaahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini saygılarımla arz ederim.

Tarih ve İmza

Adı Soyadı:	Ali Dursun KANTARCI
Öğrenci No:	2202100002
Ana Bilim Dalı:	Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
Programı:	Hareket ve Antrenman Bilimleri
Statüsü:	<input checked="" type="checkbox"/> Yüksek Lisans <input type="checkbox"/> Doktora

DANIŞMAN GÖRÜŞÜ VE ONAYI

Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY

Detaylı Bilgi: <https://www.ardahan.edu.tr/birim.aspx?id=1002003>

Telefon: 0-4782117522

Faks: 0-4782117523

E-posta: sbe@ardahan.edu.tr

EK 2. ETİK KURUL İZİNİ



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük



Sayı : E-67796128-000-2300034204
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY)

23.10.2023

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY

Danışmanı Olduğunuz Yüksek Lisans Öğrencisi Ali Dursun KANTARCI'nın "**Yüzme ve Fitness Sporunu Yapan Sedanter Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik İyi Oluş ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması**" başlıklı tez çalışması ve bu tez çalışması kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağı yöntem ve kullanılacak ölçekler Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Mustafa YILDIZ
Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulu Başkanı

Belge Doğrulama Kodu: TA793FP

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Takip Adresi:

<https://ubys.ardahan.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: Ardaahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardaahan
75002
Telefon No: (0 478) 2117575
e-Posta: buysk@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@h01.kep.tr

Faks No: (0 478) 2117509
İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Bilgi için :
Telefon No:
Direkt Hat:

Kubilay Aras
Etik Kurul Raportörü
(0 478) 2117575



EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU**ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ ETİK KURULU ARAŞTIRMA BAŞVURU
FORMU****Gönüllü Katılım Formu**

Araştırmaya İlişkin Beyanname:

Bu araştırmaya katılmak istediğim konusunda bilgilendirildim ve gönüllü olarak katılıyorum. Araştırmanın amacı, süresi, kullanılacak yöntemler ve sonuçlar üzerinde doğrudan etkisi olmayacağını kabul ediyorum. Ayrıca, araştırmaya katılmakla ilgili herhangi bir zaman vazgeçme hakkımın olduğunu da biliyorum.

Adı- Soyadı:

İmza :

Tarih : ___/___/___

Demografik Bilgi Formu

Yaşınız : ___

Bölümünüz: _____

Cinsiyetiniz: _____

EK 4. STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARI ÖLÇEĞİ

Yönerge: Bu ölçek kişilerin yaşamındaki sıkıntılar ve stresle başa çıkmak için neler yaptıklarını belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Lütfen sizin için sıkıntı veya stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla başa çıkmak için genellikle neler yaptığınızı hatırlayın ve aşağıdaki davranışların sizi tanımlama ya da size uygunluk derecesini işaretleyin. İşaretlemelerinizi bana hiç uygun değil (%0), bana uygun değil (%30), bana uygun (%70), bana çok uygun (%)100 seçeneklerinden birini seçerek yapmalısınız.

1. Kimsenin bilmesini istemem.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
2. İyimser olmaya çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
3. Bir mucize olmasını beklerim.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
4. Olayı/olayları büyütmeyip, üzerinde durmamaya çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
9. İçinde bulunduğum kötü durumu, kimsenin bilmesini istemem.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
11. Olayları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun

12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
15. Problemin çözümü için adak adarım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendimde bulurum.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şey çıkarmaya çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
19. Her şeyin istediğim gibi olamayacağına inanırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
21. Mücadeleden vazgeçerim.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
24. Olanlar karşısında “kaderim buymuş” derim.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
25. “Keşke daha güçlü bir insan olsaydım” diye düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi, olgunlaştığımı hissediyorum.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
27. “Benim suçum ne?” diye düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun

28. "Hep benim yüzümden oldu?" diye düşünürüm.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
29. Sorunun gerçek nedenini anlayabilmek için başkalarına danışırım.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığını bilmek beni rahatlatır.	Bana Hiç Uygun Değil	Bana Uygun Değil	Bana Uygun	Bana Çok uygun



EK 5. PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Yönerge: Değerli katılımcı, aşağıda katılacağınız ya da katılmayacağınız 8 ifade vardır. 1–7 arasındaki derecelendirmeyi kullanarak, her bir madde için uygun olan cevabınızı belirtiniz.

	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz Katılmıyorum	Kararsızım	Bir katılıyorum	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Amaçlı ve anlamlı bir yaşam sürdürüyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2. Sosyal ilişkilerim destekleyici ve tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
3. Günlük aktivitelerime bağlı ve ilgiliyim	1	2	3	4	5	6	7
4. Başkalarının mutlu ve iyi olmasına aktif olarak katkıda bulunurum.	1	2	3	4	5	6	7
5. Benim için önemli olan etkinliklerde yetenekli ve yeterliyim.	1	2	3	4	5	6	7
6. Ben iyi bir insanım ve iyi bir hayat yaşıyorum.	1	2	3	4	5	6	7
7. Geleceğim hakkında iyimserim.	1	2	3	4	5	6	7
8. İnsanlar bana saygı duyar.	1	2	3	4	5	6	7

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Ali Dursun KANTARCI
Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi Antrenörlük Eğitimi
Yüksek Lisans Öğrenimi :
Bildiği Yabancı Diller : İngilizce
Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :
Projeler :
Çalıştığı Kurumlar : Ardahan Üniversitesi Sağlık Kültür ve Spor Daire Başkanlığı Spor Uzmanı 2022- devam ediyor.

İletişim

E-Posta Adresi

Tarih

Jüri Tarihi : 11/11/2024