

**T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ
VE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Ayşegül YİĞİT

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYON ANABİLİM DALI

**Danışman
Doç. Dr. Mehmet ALTIN**

KONYA – 2024

SİMGELER VE KISALTMALAR

WEMİÖÖ	:Warwick-Edinburgh Mental iyi Oluş Ölçeği
SBTE	: Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri
ark.	:Arkadaşları
f	:Frekans
n	:Katılımcı sayısı
p	:İstatistiksel anlamlılık değeri (Probability value)
SPSS	:İstatistiksel Analiz Programı
Ss	:Standart Sapma
t	:Ortalamalar arası farklılık testi (Student's t-test)
vb.	:Ve benzeri
x	:Ortalama

ÖNSÖZ

Lisans ve Yüksek Lisans eğitimim boyunca engin bilgi hazinesiyle her zaman destekleyici ve anlayışlı yaklaşımlarıyla beni motive eden ön görüleriyle, sabrıyla, uyarılarıyla ve önerileriyle yolumu aydınlatan ve gerek akademik anlamda gerekse yaşamımda her zaman bana yol gösteren ve her zaman kendime örnek aldığım kıymetli danışmanım Doç. Dr. Mehmet ALTIN hocama teşekkürü kendime bir borç bilirim. Akademik araştırma ve yöntemler konusunda bana yardımcı olan Mehmet Ali ÜZGÜ 'ye teşekkür ederim. Her daim beni cesaretlendiren, destekleyen, istediğim şeyleri başarabileceğimi anımsatan, her konuda yanımda olan, bana güç ve sevgi katan Yavuz TELLİOĞLU'na sonsuz teşekkür ederim.

Ayşegül Yiğit

Konya, 2024

ÖZET

**T.C.
SELÇUK ÜNİVERSİTESİ
SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ
VE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Ayşegül YİĞİT
Rekreasyon Anabilim Dalı
YÜKSEK LİSANS TEZİ / Konya-2024

Bu çalışma ile; Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin mental iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluştururken, örneklem grubunu ise, Ülkemizin içinde bulunduğu pandemi ve deprem sorunları nedeniyle oluşan ortam nedenleriyle elektronik ortamda oluşturulan anket ve yüzyüze olarak ulaşılabilen 156 kadın 242 erkek olmak üzere toplam 398 spor bilimleri fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır. Kişisel verilerin elde edilmesinde araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi formu kullanılırken, Mental iyi oluş düzeylerinin belirlenmesinde Tennat ve ark (2007) tarafından geliştirilen Türkçeye uyarlaması Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilen Warwick-Edinburgh Mental iyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ), Stresle başa çıkma düzeylerinin belirlenmesinde ise Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilen, Türkçeye uyarlamasını Hisli Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılan Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE) kullanılmıştır. Stresle başa çıkma boyutlarında cinsiyet faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmezken, kadınlara ait mental iyi oluş ortalama değerinin erkeklere nazaran yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Spor yapma durumuna bağlı olarak; kendine güven, iyimser yaklaşım ve sosyal yaklaşım boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve genel stres değerlerinde spor yapan öğrencilere ait değerler spor yapmayanlara nazaran istatistiki anlamda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor yapan öğrencilere mental iyi oluş ortalama değerinin spor yapmayan öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Stresle başa çıkma boyutlarında yaş faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmezken genel stres değerlerinde 23-27 yaş grubu öğrencilere ait ortalama değer diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. 23-27 ve 28 ve üzeri yaş grubu öğrencilere ait mental iyi oluş ortalama değerinin 18-22 yaş grubuna nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Öğrenim görülen alan, sınıf, barınma ve gelir faktörlerine bağlı olarak mental iyi oluş ve stresle başa çıkma değerlerinde istatistiki bir değişim gözlenmemiştir. Bu bulgular ışığında kadın öğrencilerin erkek öğrencilere nazaran mental olarak daha iyi durumda oldukları, stresle başa çıkma düzeylerinin ve mental iyi oluşlarının daha pozitif olduğu, orta yaş grup öğrencilerin diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksek olduğu söylenilebilir. Stresle başa çıkma ve mental iyi oluş için spor yapmanın ve sportif öğelerinin önemini farklı kapsam ve boyutta yapılacak araştırmalarla desteklemesinin spor bilimleri alanına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Spor Bilimleri, Mental iyi oluş, Stres, Öğrenci

SUMMARY

T.C.
SELCUK UNIVERSITY
SPORTS SCIENCE FACULTY
EXAMINATION OF MENTAL WELL-BEING AND COPING WITH STRESS
LEVELS OF SPORTS SCIENCES FACULTY STUDENTS

Ayşegül YİĞİT
Department of Recreation
MASTER'S THESIS / Konya-2024

The aim of this study is to investigate the mental well-being and stress management strategies of the students of the Faculty of Sports Sciences. The universe of the research is made up of university students studying at the Faculties of Sports Sciences. The sample group consists of a total of 398 students of the faculty of sports sciences, including 156 women and 242 men, who can be reached face-to-face with a survey created electronically due to the current state of the pandemic and earthquake difficulties in our nation. While the Personal Information Form created by the researcher was used in obtaining personal data, the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMIOÖ), developed by Tennat and Ark (2007) and adapted to Turkish by Keldal (2015), was used to determine mental well-being levels. In determining the stress coping levels, the Stress Coping Attitudes Inventory (SBTE) developed by Folkman and Lazarus (1980) and adapted to Turkish by Hisli Şahin and Durak (1995) was used. While no statistical change was detected in the dimensions of coping with stress due to the gender factor, it was determined that the average mental well-being value of women was higher than that of men and this change was statistically significant. Depending on the sports situation; While no statistical change was observed in the self-confidence, optimistic approach and social approach dimensions, it was determined that the helpless approach, submissive approach and general stress values of students who do sports are statistically higher than those who do not do sports. It was determined that the average value of mental well-being for students who do sports is higher than for students who do not do sports, and this change is statistically significant. While no statistical change was detected due to the age factor in the dimensions of coping with stress, it was determined that the average value of the 23-27 age group students in general stress values was higher than other age groups and this change was statistically significant. . It was determined that the average mental well-being value of students in the 23-27 and 28 and above age groups was higher than that of the 18-22 age group and this change was statistically significant. No statistical change was observed in mental well-being and stress coping values depending on the field of study, class, housing and income factors. In the light of these findings, female students are in a better mental state than male students, no stress-related change is observed, students who do sports have more positive levels of coping with stress and mental well-being than those who do not do sports, and middle-age group students are higher than other age groups. It can be said. It is thought that supporting the importance of sports and sportive elements for coping with stress and mental well-being through research of different scopes and dimensions will contribute to the field of sports sciences.

Keywords: Sports Sciences, Mental well-being, Stress, Student

İÇİNDEKİLER

SİMGELER VE KISALTMALAR	iii
ÖZET.....	v
SUMMARY	vi
1. GİRİŞ	1
1.1. İyi Oluş (Well-being) ve Mental İyi Oluş	1
1.1.1. Mental İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi.....	3
1.1.2. Mental İyi Oluşun Alt Boyutları.....	5
1.1.3 Kendini kabul etme	5
1.1.4. Mental İyi Oluş ile İlgili Kuramlar	7
1.1.5. Mental İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	9
1.1.6. Spor Yapmanın Mental İyi Oluş İle Arasındaki İlişki.....	11
1.2. Stres	13
1.2.1. Stresin Evreleri	15
1.2.2. Stres Kavramını Açıklayan Yaklaşımlar	16
1.2.3. Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Yöntemler	26
2. GEREÇ VE YÖNTEM	33
2.1. Evren ve Örneklem.....	33
2.2. Veri Toplama Araçları.....	33
2.2.1. Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)	33
2.2.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)	33
2.3. Verilerin Analizi.....	34
3. BULGULAR	35
4. TARTIŞMA	40
5. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
6. KAYNAKLAR	51
7. EKLER.....	59
EK- A Anket Formları ve Etik Kurul Raporu	59
EK- B Turnitin Raporu.....	62
8. ÖZGEÇMİŞ.....	65

1. GİRİŞ

Üniversite öğrencileri eğitim yaşantılarına ek olarak bir çok farklı problemle baş etmek zorundadır. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu hem ailelerinden uzakta hem de farklı coğrafi, sosyal ve kültürel yapıya alışabilmek için çaba sarf ederler. Spor alanında eğitim gören öğrenciler sportif faaliyetler sayesinde bu durumu daha kolay atlatabilmektedir. Sporun karakteristik özellikleri bu sorunların çözülmesinde anahtar konumundadır. Spor; barış, dostluk, kardeşlik, sevgi, saygı, hoş görü gibi bir çok farklı duygu ve davranımı pozitif olarak etkiler. Bunun yanında kaygı, stres, saldırganlık ve öfke gibi duygu davranımların da bireylerde kontrol edilebilir formda kalmasını da kolaylaştırır.

Spor Bilimleri alanında eğitim gören üniversiteli gençlerin stresli yaşam koşulları içinde fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı kalmaları sportif faaliyetlerin planlı ve programlı yapılması ve bir yaşam biçimi olarak kabul edilmesi ile mümkün olabilecektir. Olumlu duygu ve davranışların bireylerin yaşantılarına yansması mental iyi oluşun da habercisi olarak görülebilir.

Bu çalışma ile Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinin sosyodemografik faktörlere bağlı olarak değişim gösterip göstermediğinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Bu konuda yapılacak farklı kapsam ve boyutlardaki çalışmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

1.1. İyi Oluş (Well-being) ve Mental İyi Oluş

İyi oluş; bireylerin kendi hayatları hakkındaki deneyimleri ve düşüncelerini ne kadar iyi olarak algıladıklarıdır. Genel anlamıyla mutlu olma, sağlıklı olma, başarılı olma durumu olarak tanımlandığı söylenebilir. Son zamanlarda yapılan çalışmalar neticesinde iyi oluş için beş temel unsur belirlenmiş olup, bu unsurlar ve kısa özetleri aşağıda verilmiştir (Sperry, 2016).

- ✓ Amaç: Her gün yaptıklarından hoşlanmak ve hedeflerine ulaşmak için motive olmak.
- ✓ Sosyal: Kişinin hayatında destekleyici ilişkilere ve sevgiye sahip olması.
- ✓ Finansal: Stresi azaltmak ve güvenliği artırmak için kişinin ekonomik yaşamını yönetme.

- ✓ Topluluk: Yaşadığı yeri sevmek, kendini güvende hissetmek ve içinde bulunduğu toplulukla gurur duymak.
- ✓ Fiziksel: Günlük işleri halletmek için sağlıklı ve yeterli enerjiye sahip olmak.

Martin Seligman'ın 1998 yılında Amerikan Psikoloji Derneği başkanlık konuşmasında özellikle psikoloji olarak sorunlara, işlevsel bozukluklara, patolojik bulgulara yoğunlaşarak zihinsel sorunları gidermeye odaklanıldığını, bunun yerine daha “*iyi olmanın*” üzerine odaklanılması gerektiğini vurgulamıştır. Bu çağrının akabinde iyi oluş üzerine bir psikoterapi geliştirilmiş olup, kişinin öznel deneyimleri aracılığıyla yaşam kalitesi ve iyilik halini geliştirmesini sağlamak amaçlanmıştır (Sperry, 2016). Mental İyi Olma; dünyada bilimin gelişmesiyle birlikte grup ve kişiye özel bir çalışma ortamı ortaya çıkmıştır. Örneğin psikoloji alanının felsefeden doğuşu buna bir örnektir. Psikolojinin gelişimi insan yaşamı üzerinde önemli bir etkiye sahip olmakla birlikte, çeşitli disiplinleri etkileyen faktörlerin de temelini oluşturmuştur.

İnsan hayatındaki temel sorunlardan biri olan nasıl yaşanır düşüncesi birçok fikrin gelişmesine yol açmıştır. Bireyin hayatını anlamlandıracak fikirlere diğer farklı düşüncelerle cevaplar bulmaya çalışmış ve bu fikirlerden mantıksal düşünmenin sonuçları çıkarılmıştır. Son zamanlarda siyasetçiler ve bilimle uğraşan birçok bilim insanı, hayatın temel amacı olan mutluluğa odaklandılar.(Rask ve Ark. 2002). Zihinsel esenlik; kişinin kendisinin ve yaşamının özelliklerini nasıl kavradığı hakkında bilgi verir (Telef ve ark, 2013).

Kişinin başka olaylara karşı tepkilerini, ruh halini, yaşam doyumu hakkındaki düşüncelerini, iş arkadaşlarını yaşamın çeşitli yönlerinden doyumunu içermektedir(Koyuncu, 2015). Başka bir tanıma göre ruh sağlığı; Kişinin hayatında yaşadığı olumlu duyguların olumsuz olanlardan daha derin olması, kişinin ruh sağlığının daha yüksek olması ve kişinin hayatındaki olumsuz ve olumlu duyguların birbiriyle negatif ilişkili olması; ancak birbirlerinden bağımsız oldukları iddia edilmiştir (Malkoç, 2011).

Mental iyi oluş öncelikle bireyseldir ve kişinin yaşamında yer alır. Bununla birlikte, yalnızca olumsuz faktörlerin yokluğunu değil, aynı zamanda olumlu önlemleri de içerir ve ruh sağlığı, yaşam alanının kısa, basit bir yorumu değildir; genel olarak yaşamın temel bir yorumunu içerir (Gündoğdu ve Yavuzer, 2012). Bilimsel olarak bakıldığında bireylerde mutluluk duygusu; Mental iyi oluş kavramını insanlara aktarır. Mental iyi oluş, insanların psikolojik ve sosyal performanslarını zevk ve doyum düzeylerine göre ölçen ve geniş anlamda fikirlere dönüştüren bir meta kavramdır (Wright ve Hobfoll, 2004). İnsanların neden diğerlerinden daha az veya daha mutlu olduğu fikri, zihinsel iyi oluşun temelini oluşturur (Seligman ve Csikzentmihalyi, 2000). İnsanların kusurlarını veya eksikliklerini saplantı haline getirmek yerine, onların olumlu yanlarını ortaya çıkarmak ruh sağlığı açısından önemlidir (Peterson, 2009).

Seligman ve Csikzentmihalyi (2000), ruhsal iyi oluş, olumlu insan gelişimi, biyolojik, özel, ilişkisel, geleneksel, sosyal vb. birçok farklı derece ve düzeyde bilimsel çalışma gerektiren konular olarak görmektedirler. Buna dayanarak; mental iyi oluş bir kişinin kusurlarına ve zayıflıklarına odaklanmak yerine, farklı aşamalarda kişinin güçlü ve favori yanlarını öğrenmeyi içerir. İnsanlardaki olumlu özelliklere bakarak, insanların ruh sağlığının nasıl oluştuğunu ve daha fazlasını yapma isteğini hangi faktörlerin etkilediğini tartışmaktadır. Mental iyi oluş düzeyinin zihinsel iyilik ile neden değiştiğini sorar ve ayrıca insanların bu faaliyet alanında iyilik hallerini nasıl iyileştirdiğini ve dengede tuttuğunu da araştırmaktadır (Lyubomirsky, 2001).

1.1.1. Mental İyi Olma Kavramının Tarihsel Gelişimi

Geçmişte felsefenin konusu olan birçok olgu, artık psikolojinin de konusu olmuştur. Bir bilim olarak gelişen psikoloji, modern dünyada da çoğu zaman aynı görüşleri etkilemiştir. Yıllardır psikoloji, insanların sınırlarını ve etki alanlarını genişletmelerine izin vermek için değil, hastalıkları iyileştirmek ve yıkımı geri almak için kullanılmıştır.

Psikoloji kısa sürede tek bir şeyde toplanıp araştırmalarda ilerlemiş, hepsini kucaklamış ve birçok hastalığı tedavi edebilecek düzeye ulaşmıştır. Ancak bu olaylar devam ederken toplumsal olaylar ve bireysel tatmin dikkate alınmamıştır.

Pozitif psikolojinin ortaya çıkmasıyla birlikte insanların var olan psikolojik etkileri dikkate alınmış ve kişinin kendine özgü zayıf yönleri yerine güçlü yönleri incelenmeye başlanmıştır (Şahin, 2013). Bu, mental iyi oluş fikrinden kaynaklandığı için çalışmasında önemli bir faktördür.

Zihinsel esenlik; 4. yüzyılın öğrencilerinden ünlü filozof Sokrates ve Aristoteles; mutluluk yaratan deneyimlerin sayısındaki artış ve sorun yaratan deneyimlerin azalmasıyla ilişkili, yaşanan tüm zamanı (miktarın ne kadar alındığına ve ne kadar sürdüğüne bakılmaksızın) kapsayan bir terimdir (Şahin, 2013).

Bu alandaki psikologlar, zihinsel esenliği mutluluk ve tatminin ötesine geçen bir kavram olarak görürler. Bu görüşü paylaşan bilim adamları, zevkin ruh sağlığı için önemli bir kriter olduğu fikrine karşı çıktılar. Bu görüşe göre, psikolojik işlevsellik eğilimine sahip psikologlar, zihinsel iyi oluşun, bireyin kendine özgü kişiliğiyle uyumlu yaşam becerilerinden oluştuğunu, böylece bireyin kendi değer sistemiyle uyumlu faaliyetlerde bulunduğunu ve bu değerler sistemini kurduğunu varsayarlar. Eudaimonik (işlevsel) düşünceye sahip psikologlar; Bu, bireyin psikolojisinden doyum, tam bir kişilik haline gelmesi, ruh ve beden sağlığı açısından güvenilirliği, kendini gerçekleştirme becerisini içerir (Anlı, 2011).

Psikolojik esenlik ve zihinsel esenlik gibi terimler eski Çin, Yunan ve Aztek toplumlarına kadar uzanır. Eski Yunan düşünürleri, iyi hayatı, hayatta anlamın varlığını ve ona ulaşma arzusunu içeren bir erdem olarak görüyorlardı. Eski Çin filozofları da iyi yaşamı, insanların görev ve sorumluluklarını açıkça ifade etmeleri, kurallara dikkatli ve titizlikle uymaları sonucunda ortaya çıkan bir toplum olarak tanımlamışlardır. Aztek düşünürleri zihinsel iyi oluşu, kişinin zihinsel ve fiziksel yapısı arasındaki tüm uyumu içeren, kişinin sosyal yaşamdaki görevini yerine getirmesi olarak ifade etmişlerdir (Anlı, 2011).

Mental iyilik halinin terimi ve aşaması; Sigmund Freud bunu, kişiliğin temel unsurları olan “id (ilkel benlik)”, “ego (benlik)” ve “süper-ego” arasındaki uyumun gerçekleşmesiyle açıklamıştır. Bradburn (1969), zihinsel sağlığı kullanan ilk bilim adamıydı; insanlarda olumlu ve olumsuz duyguların birbirinden ayrı olduğunu ve bu duyguların düzeylerinin insanların ruh sağlığını yansıttığını savunur.

1.1.2. Mental İyi Oluşun Alt Boyutları

İyi oluşun teoriye dayalı açık ve kesin ifadelerinin (formulations) yokluğu, psikolojinin alt dallarındaki olumlu işleyişe dair çok sayıda bulunan açıklamalar göz önüne alındığında fazlasıyla kafa karıştırıcıdır (Ryff 1985,1989). Gelişimsel psikolojiden, Erikson'un (1959) psikososyal aşamalarından, Buhler'in (1935) temel yaşam eğilimlerinden ve Neugarten'in (1973) kişilik değişiklikleri, hayat boyu devam eden sağlıklı yaşam yörüngelerini ifade eder. Klinik psikologlar, Maslow'un (1968) kendini gerçekleştirme anlayışı, Allport'un (1961) olgunluk ifadeleri, Rogers'ın (1961) tam işleyen kişi tasviri ve Jung'un (1933) bireyselleşme açıklaması aracılığıyla daha fazla iyi oluş tanımlar sunar. Bu çoklu pozitif işleyiş çerçevelerinin yakınsaması, çok boyutlu iyi oluş modelinin temellerini oluşturur. Her biri sağlıklı, iyi ve tam olarak işlev göstermenin ne anlama geldiğinin, sıklıkla onaylanan yönlerini temsil eden mental iyi oluş kavramının altı temel boyutu vardır.

1.1.3 Kendini kabul etme

Kişinin kendisi ve geçmiş yaşamı ile ilgili olumlu değerlendirmelerde bulunma. Kendisinin olumlu tutumlarını, çok yönlülüğünü bilme, hem iyiyi hem de kötüyü ve kişinin hayatına dair olumlu algılamalarını temsil eder. Riff (1989) kendini kabulü, pozitif psikolojik işleyişin önemli bir özelliği olarak "kişinin kendi olumlu tutumu" olarak tanımlar. Kendini kabul, insanların kendileri hakkında olumlu hissetmeleri anlamına gelir. Kendini kabul, pozitif psikolojik işleyişin merkezi bir kavramdır. Kendini gerçekleştirme, daha yüksek işlevsellik ve olgunluk kavramlarının önemli bir özelliği olarak kabul edilir (Ryff 1999). Erickson'un yaşam boyu gelişim teorisi de benliğin ve geçmişin kabulünü vurgular (Ryff & Essex, 1991).

Kişisel gelişim

Kişide sürekli büyüme ve gelişme duygusuna sahip olmak, kişinin yeni deneyimlere açık olma, kendini tanıma ve faaliyetleri birleştirme yeteneğini geliştirme yeteneğini temsil eder. Riff ve Essex (1991), en üst düzeyde psikolojik

işlevselliğe ulaşmak için büyüme ve gelişme potansiyelini geliştirmenin gerekli olduğuna inanmaktadır.

Maslow'a göre kendini gerçekleştirme, insan gelişiminin en yüksek hedeflerinden biridir. Yaşam boyu gelişim teorileri de başka yaşam dönemlerindeki gelişim görevleri ile yeni oluşacak krizleri yönetme üzerine fazlaca eğilmişlerdir. Özetle devamlı bireysel gelişim ile kendini anlama kavramları ömür boyu gelişim teori ile teorisyenlerinin belirli gündemleri arasında yer almaktadır bütün bu nedenlerden Ryff kişisel gelişimi de alt boyutlar arasına almıştır.

Yaşam amacı

Kişinin yaşamının amaçlı ve anlamlı olduğuna olan inancını, içsel yönlendirmeyi, varoluşsal anlamı ve yaşam hedeflerinde mantıklı bir planı temsil eder. Hayat boyu gelişim teorisyenleri (Buhler, Erikson ve Jung), hayattaki gaye değişimlerinin farklılığına dikkat çekmektedir. Tüm bunlardan ötürü, pozitif gayelere sahip olma ve yön duygusu, yaşamı manalı bulma duygusuna olumlu etkide bulunur. Dolayısı ile yaşam amacı psikolojik iyi oluşun bir işareti olarak kabul edilmektedir (Ryff ve Essex, 1991).

Diğerleriyle olumlu ilişkiler

Başkalarıyla kaliteli ilişkilere sahip olma. Birey açık, tatmin edici ve güvenilir ilişkiler kurma, empatik olma ve derin sevgi duygusuna sahiptir. Ryff olumlu ilişkileri, “Başkalarıyla açık ve güvenli ilişki kurma ile kuvvetli empati ve sevgi duygusu” şeklinde ifade etmiştir (1989). Adler, Rogers ile öbür teorisyenler sıcak ve sevgi dolu ilişki gereksinimin kişinin doğasına ait bir parçası olduğunu söylemektedir.

Kendini gerçekleştirme yaklaşımçıları, bütün insanlığa karşı kuvvetli empati ve sevgi duygusu oluşturma, yoğun sevgi yaşayabilme ve derin arkadaşlıklar oluşturabilme kapasitesi olarak izah edilmektedir (Cooper ve ark. 1995).

Yetişkinlere yönelik gelişim kuramları yakın ilişki kurmayı önemser. Ryff incelemede bulunduğu kuramlarda akıl sağlığının belirtisi olarak pozitif ilişkileri tespit edilmiş ve bu kuramın alt boyutu olarak belirlemiştir (Ryff ve Essex, 1991).

Çevresel ustalık

Kişinin kendi hayatını ve çevresini etkili bir şekilde yönetme becerisi. Kişi kendisine uygun ortamı seçebilir. Seçtiği ortamı fiziksel ve zihinsel faaliyetlerde değiştirebilir ve zor yaşam koşullarını kontrol edebilir. Riff (1989) çevre sahipliğini “*bireyin kişisel ve ruhsal koşullarına uygun bir çevre yaratma yeteneği*” olarak tanımlamaktadır. Cooper ve arkadaşlarına göre (1995), Zihinsel veya fiziksel aktivite yoluyla çevresini değiştirmeyi başaran kişi, kendi etkileşim alanını da kontrol edebilir ve çevresini kontrol edebilen bir kişi, çevresiyle baş edebilir, uyum sağlayabilir ve uyum sağlayabilir. Bu nedenle Ryff, çevresel egemenliği bir refah işareti olarak görmüş ve teorisine ek bir boyut olarak eklemiştir (Ryff ve ark. 1999).

Özerklik

Kendi kaderini tayin etme hissi. İnsanlar davranışlarını içsel bir süreçle düzenleyebilirler. Bireyleşme, bağımsızlık ve kendi kaderini tayin etme özelliklerine sahiptir. Kişinin davranışını uyarlaması, düzenlemesi ve değerlendirmesi için sosyal baskıya direnme yeteneğini temsil eder. Christopher (1999), Riff'in özerkliği, bireysel karar vermeyi içerir, özgürlük, içsel kontrol odağı, bireyselleşme ve içsel davranış düzenlemesi vb. eşanlamlı kavramlardır. Özerklik inancına göre, kişinin düşünce ve eylemlerinin belirlenmesi, kişiden bağımsız sebep ve araçlarla belirlenemez. Riff ve ark. (1999), otonom kişinin sosyal korku yaşamadığını ileri sürmekte ve sosyal inançların ve yasaların bireyi çok fazla etkilemediğini belirtmektedir. Bu yapı en çok Batı psikolojisinde bulunur ve bireyciliğin temel amaç ve değerlerinden biri olarak yer alır. Bireyleşme, işçi sınıfının toplumsal korkularına, inançlarına ve kurallarına uzun süre bağlı kalamaması ve geleneklerden kurtulması olarak görülmektedir (Ryff ark. 1999).

1. 1.4. Mental İyi Oluş ile İlgili Kuramlar

Aşağıdan Yukarıya Durumsal Etkiler

Bu yaklaşımda bireylerin mutluluğu deneyimlemeleri ile iyi oluş seviyeleri aynı şekilde artmaktadır. Bireyden istemsiz olarak meydana gelen vakalar ve demografik nitelikler de mental iyi oluşa eklenmektedir.

Birey pozitif duygulara sahip oldukça ve dış faktörler ile demografik niteliklerle birlikte, iyi oluş hali yükselecektir. Bazı araştırmalarda kişinin mental iyi oluş düzeyinin dış etmenlerden oldukça az etkilindiği ortaya çıkarılmıştır (Diener ve ark., 1999).

Dinamik Denge Modeli

Bu yaklaşımda mental iyi oluşun, bireylerin kişilik özellikleri baz alınarak ortaya çıkarıldığı anlatılmaktadır (Headey ve Wearing, 1992). Bu modelde bazı kişisel özelliklerin, bazı durumları tecrübe etme üzerinde kuvvetli olduğu öngörülmektedir.

Örneğin çevresiyle iletişimi iyi olan kişilerin evliliklerinin daha iyi sürmesi, çalıştıkları alanlarda daha başarılı olma ihtimallerinin yüksek olması gibi. Headey ve Wearing (1992)'e göre "Kişiler, sahip oldukları niteliklere göre değişen güçlü bir mental iyi oluş durumunu korumaktadır". Bazı durumlarda kişinin mental iyi oluş hali denge durumundan farklılık gösterebilir. Örneğin yaşanan acı bir kaybın veya iş ortamındaki bazı problemlerin iyi oluş üzerinde etkisi olabilir.

Fakat kişi zaman geçtikçe sahip olduğu kişisel özelliklerinden dolayı sabit olan mental iyi oluş haline tekrar döner.

Çok Yönlü Uyuşmazlık Kuramı

Bu modelde cinsiyet, yaş gibi etmenlerin mental iyi oluş hali üzerinde oldukça fazla etkisi olduğu ifade edilmektedir (Mpofu, 1999). Michalos (1985) tarafından ortaya çıkarılmış olan bu modelde kişiler, kendileri ve çevresindeki kişilerin halleri, amaçları, istekleri ve ihtiyaçları gibi çok fazla şeyle ilgilenirler. Bu sebeple bahsi geçen şartlar ve standartlar arasındaki fark fazla olduğunda memnuniyet seviyesi az, farkın az olduğu zamanlarda ise memnuniyet seviyesi daha yüksek olmaktadır (Diener ve ark., 1999).

Amaca Ulaşma Kuramı

Kişinin motivasyon düzeyi, kişisel gelişimi arasında bağ kurar. İstemli veya istemsiz bir şekilde meydana gelen hareketin ve bu hareketi meydana getiren sebepleri ele alıp inceleyen bir modeldir. Yapılan son çalışmalarda hedef belirleme ve hedef belirlemede etkili olan amaçları belirleme, bunun mental iyi oluş durumuna

etkisi ve istendik hedeflere karşı bilinçaltı hedefleri belirleme gibi etmenlerle ifade edilmiştir.

Locke ve Latham (2006) “*Mevcut amaç ışığında tespit edilen motivasyon ve sorasındaki iş halledebilirlik mental iyi oluş hakkında doğrudan etkiye sahiptir*” şeklinde ifade etmişlerdir.

1.1.5. Mental İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

Cinsiyet

Ryff yaptığı çalışmalarda mental iyi oluş seviyesinin cinsiyete göre değişiklik gösterdiğini ve erkeklerin mental iyi oluş seviyelerinin kadınlarınkine göre daha fazla olduğunu öne sürmüştür. Bu konu hakkındaki farklı araştırmalarda da cinsiyetin mental iyi oluş adına önemli bir faktör olarak alınmayacağı ve araştırmadaki her iki cinsiyetteki bireylerin birbirlerinden farklı iyi oluş düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir (Telef, 2013).

Yapılan diğer araştırmalarda ise kadınların erkeklere nazaran hoş olmayan duyguları daha yoğun yaşadıklarından dolayı mental iyi oluşlarının erkeklere oranla daha düşük olduğu, aynı zamanda erkeklerin kadınlara nazaran iyi olmayı daha az önemsedikleri ve meyil gösterdikleri sonucuna varılmıştır (Özen,2010). Aynı zamanda yapılan çalışmalar sonucu erkeklerin kadınlara göre mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu fakat kadınların aslında erkeklerden daha iyi bir durumda olduğu da ortaya konmuştur (Haring ve ark, 1984).

Yaş

Mental iyi oluş seviyesi yaş ile birlikte doğru bir orantıda olduğu gözlenmiştir. Ryff’in bir çalışmasında yaş değişkeninin kişisel gelişim boyutu ile, diğer alt boyutlara nazaran daha yüksek bağdaşım göstermiştir.

Inglehart’ın yaptığı bazı çalışmalarda da gençlerin yaşlı bireylere nazaran daha mulu olduklarını, bu sebepten ötürü de mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu ifade etmiştir (Tuzgöl,2005).

Sosyo-Ekonomik Düzey

Sosyo-ekonomik düzey ve mental iyi oluş arasında da doğru orantı olduğu kabul edilmiştir. Yapılan araştırmalarda bunu kanıtlar niteliktedir (Furnham, Cheng, 1997). Araştırmacılar sosyo-ekonomik yapı ve mental iyi oluş arasındaki bağı 4 farklı dalda incelemişlerdir. Bunları sıralayacak olursak;

- Ülkeler arasında sosyoekonomik düzey ile zihinsel sağlık arasındaki ilişkinin karşılaştırılmasından elde edilen araştırma.
- Sosyoekonomik olarak dezavantajlı veya varlıklı kişilerin ruh sağlığı üzerine araştırma.
- Ülke genelinde sosyo-ekonomik ilerleme sürecindeki insanların zihinsel refahı üzerine yapılan araştırmalar.
- Bir ülkedeki insanların zihinsel refahı ile sosyoekonomik durumu arasındaki ilişkinin araştırılması (Diener ve ark., 1999).

Yaşam Kalitesi

Diener, Lucas ve Oishi mental iyi oluşu “*Zevk veren hisler yaşama, alt seviyede negatif hisler bulundurma ve ileri seviyede hayat tatmini kazanmayı kapsayan bir imge*” şeklinde ifade etmişlerdir. Mental iyi olma bireylerin yaşamlarındaki olumlu duyguların ve hayattan aldıkları zevkin, bireyin yaşamında olumsuz duygular üzerindeki avantajı ile ortaya çıkmaktadır (Anlı, 2011)

Evlilik

Tezcan ve Coşkun (2004) evliliği “*Farklı cinsiyetten iki kişinin meydana getirdiği, devletin öngördüğü yöntemlere uygun olarak yapılan, farklı dinlerce veya ülkelerce farklı oluşturulan yasal bir beraberlik*” şeklinde ifade etmiştir.

Devlet Planlama Teşkilatı (1989) ise “*Toplumsal yapıda var olan durumlarla çelişmeyecek bir şekilde gelenek ve medeni hukuka uygun olarak, aile yapısının yaşanılan çevrece de onayını alan bir kavramdır*” şeklinde tanımlamıştır.

Yapılan araştırmalarda evliliğin sağlığa ve mental iyi oluşa yardımcı olduğu gözlenmiştir. Evli insanlar bekarlara göre karşılıklı sevgi, nadiren hasta olma, ölüm oranı gibi bazı konularda daha iyi durumdadırlar (Tütüncü, 2012).

Evliliğin yasal bir kurum olması, dolayısıyla kişilerin bulunduğu toplumun yapısıyla olan ilişkilerini daha verimli hale getirmekte ve bununla birlikte toplumdan daha çok yardım görerek daha yüksek düzeyde mental iyi oluşa sahip olurlar.

Fiziksel Sağlık

Sağlık ve mental iyi oluş arasında olumlu bir ilişkinin bulunduğu sıkça bahsedilmektedir (Diener, ark., 1999). Diener ve Chan, mental iyi oluşun bireylerin his ve mevcut duygu durumlarını olumlu yönde etkilediğini ve sonuç olarak da hayat kalitelerini uzunca bir süre bundan olumlu etkilendiğini ifade etmişlerdir. Özellikle batılılarda sağlığın, beraberinde yapılan diyetlerin ve egzersizlerin bireylerin mental iyi oluşları ile alakalı olduğu yapılan çalışmalarla ortaya konulmuştur (Diener ve Chan, 2011).

1.1.6. Spor Yapmanın Mental İyi Oluş İle Arasındaki İlişki

Spor, egzersiz ve duygusal esenlik üzerine literatür büyük ölçüde egzersiz, spor ve kaygı, depresyon, benlik saygısı ve son zamanlarda psikososyal stres arasındaki ilişkiye odaklanmıştır (Biddle,1992). Ruh sağlığı profesyonellerinin en çok ilgilendiği konulardan biri olan fiziksel egzersiz ve sporun bazı duygusal sorunları hafiflettiği ve özgüveni arttırdığı gözlemlenmiştir. Genel olarak,literatür yetişkinlerde artan fiziksel aktivite ile azalan kaygı arasındaki ilişkiyi desteklemektedir (Petruzzello ve ark., 1991).

Anksiyete ve egzersiz arasında faydalı bir ilişki olduğuna dair çalışmalar ve meta-analizler olsa da, egzersiz ve sporun depresyon için faydalarını savunanlar kadar güçlü değildir. Aerobik egzersiz kaygı için daha faydalı gibi görünmektedir, ancak hem aerobik hem de anaerobik egzersiz depresyon için eşit derecede etkilidir. Depresyon, kaygı ve tabii ki stres gibi psikolojik sorunlar yetişkinlerle sınırlı olmamakla birlikte kapsamlı olmamakla birlikte bazı araştırmalar, çocuklarda ve gençlerde egzersiz ve spora katılımın azalması arasındaki ilişkiyi incelenmiştir (Cantwell,1982).

Araştırmalar, spor ortamlarının sosyalleşme için fırsatlar sağlayabileceğini ve diğer önemli yaşam koşullarına benzer uyarlanabilir talepler ykleyebileceğini göstermektedir (Smith & Smoll, 1991).

Organize sporların işbirliği, dikkatsizlik, başarıya karşı olumlu tutum, stres yönetimi, sebat, yeterli risk alma, engellenme toleransı ve gecikmiş tatmin gibi önemli davranışların gelişimini etkilediği düşünülmektedir (Smith ve Smoll, 1991). Çocuklar ve ergenler başkalarıyla oynayarak işbirlikçi ilişkiler kurabilir ve ait olma ihtiyaçlarını karşılayabilirler (Estrada, Geltand, & Hartmann, 1988). Benzer Şekilde, birlikte çalışarak ve belirli takım rolleri üstlenerek önemli takım çalışması becerilerini öğrenirler. Bir akran grubunda kabul ve başarı, özellikle çocuklar ergenlik çağına geldiğinde çok güçlü olmalıdır. Bir gencin akranları arasında prestij ve statü kazanmasının bir yolu, diğer gençlerin takdir ettiği faaliyetlerde başarılı olmaktır. Spor, sınıfta bunu yapmak için bir fırsat sağlar çünkü atletik yetenek, akranları tarafından genellikle güçlü bir sosyal birim olarak görülür (Brustad, 1992; Zullig & White, 2011).

Spor yapan ve spor yapmayan ergenlerin literatürde yer alan karşılaştırmaları sonucunda elde edilen verilere göre spor yapan ergenlerde ruhsal iyi oluş düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca literatürdeki önemli ve değerli bulgulardan biri de bu durumun kültürler arası karşılaştırmalarda bile aynı kalmasıdır (Tunç 2015).Bu da sporun ergenliğe katkısının kültür ve coğrafya fark etmeksizin var olduğunu göstermektedir. Bu bilgiler ışığında sporun ergenlerin ruh sağlığı ve fizyolojik yönleri üzerindeki olumlu etkileri incelendiğinde, spor sırasında salgılanan serotonin, dopamin ve endorfin hormonları ergenlerin kendilerini daha iyi hissetmelerini sağlamaktadır (Reinbot & Duda, 2006).Buna ek olarak, sporcu ve sporcu olmayanların zihinsel sağlık düzeylerini hormonal değişiklikler yoluyla inceleyen başka bir araştırma, dopamin ve serotonin hormonlarının spor yapanlarda sporcu olmayanlara göre daha fazla salındığını bulmuştur. Bu hormonları daha fazla salgılayan ergenlerin zihinsel iyilik düzeylerinin daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Nicholls, Hemmings ve Clough, 2010).

1.2.Stres

Stres günlük yaşantımızda çok fazla kullandığımız ve çok fazla duyduğumuz bir kelimedir.Stresin duygu ve hissettirdiklerini bütünlemesiyle ele alacak olursak, kavram olarak insanlık tarihi kadar eski olmasına rağmen herkesin hemfikir olduğu bir tanımı belli değildir. Stres; endişe, gerilme, korku, çatışma, duygusalçöküntü, yıpranma, depresyon, durdurulma gibi kavramların da beraberinde kullanılmaktadır (Baltaş 2002 “Stres” kelimesini tanımlamak zor olsa da stresi çağımızın ve günümüz hastalığının karışık anlamlarından biri olarak tanımlayan araştırmacılar bulunmaktadır. Basit bir ifadeyle stres, kişinin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan, bireyde fiziksel ve zihinsel gelir, kaygı, baskı, kısacası rahatsızlık yaratan bir durumdur (Aytaç 2009). Diğer bir deyişle stres; kişilerdeki kişisel veya kurumsal sorunların psikolojik ve fiziksel oluşumlarıdır. Stres kendiliğinden ve birden bire ortaya çıkan bir durum olmayıp genellikle bireysel, iş ve çevresel faktörlerin tetiklemesiyle oluşan bir durumdur (Yıldız ve ark 2015).Hayatımızın sürdürülür kısmında her alanda stres de bizlere dahil olabilmektedir.Stres hayatımızı,yaşantımızı oldukça yakından etkilemektedir. Özkaya ve ark. (2008) ise stres kavramını; bireylerin herhangi bir psikolojik ya da bedensel uyarısı karşısında gereken uyumu sağlamak adına ruhsal ve fiziksel olarak harekete geçmesi, refleks göstermesi olarak tanımlamıştır.

1.2.1 Stresle Başa Çıkma

Stresin olumsuz etkileri olsa da stressiz yaşamak mümkün değildir. Ancak stres kontrolden çıkarsa kişinin sağlığı risk altındadır (Tekgöz 2011). Stres sebepleri ne olursa olsun stresin insan yaşamında her geçen gün yaygın hale geldiği dikkati çekmektedir. Bugün insanların zorlandıkları bir takım konu ya da problemler ortaya çıktığında sıklıkla “*stresliyim*” ya da “*strese girdim*” gibi ifadeler telaffuz ettikleri görülmektedir. Bunun yanı sıra insanlar sinir bozukluğu, yoğun çalışma biçimi, bitkinlik hali ve hayal kırıklığı gibi pek çok olumsuz durum içinde de “*stres içindeyim*” ifadesini kullanmaktadır (Bağ 2012). Karşılaşılan stres durumlarını olumlu bi şekilde atlatabilmek için stresle başa çıkma yollarını çok bilmekle kalmayıp uygulamada da çok iyi olunmalıdır.

Kişi karşılaştığı süreçleri sağlıklı yönetebilir kontrol altına almayı sağlayabilirse, kişi için sorun oluşturmaz.

Stres yönetimi beden ve ruh sağlığını korumak aynı zamanda verimli ve üretken bir yaşam sürebilmek açısından gereklidir..Kontrol altına alma ve yönetebilme kısmında eksik kalınırsa kişi fiziksel,sosyal ve ruhsal sorunlar yaşabilmektedir.Kişilerin stresle karşılaştıkları durumlarda ,başa çıkma biçimlerini kültür,etnik yapılar ve çalışma durumlarına göre değişkenlik gösterebilmektedir(Uğurlu ve ark 2003).Stresle başa çıkma kişinin fiziksel ve zihinsel olarak da göstermiş olduğu çabaylada bağlantılıdır.Folkman (1984); başa çıkmayı, “stres vericilerin uyandırdığı duygusal gerilimi azaltma, yok etme ya da bu gerilime direnme amacıyla ortaya konan bilişsel, davranışsal ve duygusal tepkilerin bütünü olarak tanımlamaktadır.

Günlük yaşamda en yaygın stres türleri üç gruba ayrılır: kısa süreli, epizodik ve kronik stres. Ani düşük stres seviyeleri heyecan verici ve teşvik edici olabilir. Ancak, çok fazla anlık stres yorucudur. Kısa süreli yoğun stres yaşamak gerginliğe, psikolojik sorunlara, baş ağrılarına ve mide bulantısına neden olabilir. Anlık stresin belirtileri çoğu kişi tarafından tam olarak bilinmese de anlık stresin başlıca belirtileri şu şekilde sıralanabilir; Kısa süreli stresin iyi bilinen duygusal semptomları, çabuk ağlama,çabuk sinirlenme, kaygı ve uyku düzeninde bozulmaların olmasıdır. Anlık stres baş ağrısı, çene ağrısı, sırt ağrısı, gerginliğin neden olduğu kas, tendon ve bağ dokusu sorunlarına neden olur. Ani stres sırasında oluşan mide ekşimesi, mide asidi, gaz, bağırsak tahrişi gibi belirtiler ortaya çıkabilir (Sarıçam 2012). Olumsuz olayların düzenli bir şekilde birbirini izlemesinden kaynaklanan stres, epizodik stres olarak tanımlanmaktadır (Canpolat 2006).

Stres faktörlerinin sürekliliği kronik strese neden olur. Akut stres genellikle uyarıcı veya uyarıcı etkiler üretirken, tekrarlayan stres tamamen farklı özelliklere sahiptir. Kronik stres, kişiyi zihinsel ve fiziksel olarak yorar. Kronik stres nedeniyle uzun süreli yıpranma insanlara ciddi zararlar vermektedir. Kronik stres genellikle maddi sorunlardan, sorunlu aile yapılarından, mutsuz evliliklerden, olumsuz kişilik özellikleri ve istenmeyen işlerden kaynaklanır. Kronik stres, stres altında olan bir kişinin içinde bulunduğu olumsuz koşullardan bir çıkış yolu bulamaması durumudur.

Akabinde kronik strese maruz kalan bir kişiye göre içinde bulunduğu zorlu şartlar hiç bitmeyecek gibi görünmektedir. Bu nedenle kronik olarak stres yaşayan kişiler bir süre sonra stresten kurtulmak için çıkış yolu aramayı bırakırlar (Sarıçam 2012).

Kuramsal açıdan pek çok davranış stresle başa çıkma stratejisi olarak görülebilir (Dağ 1990). Stresle başa çıkma davranışları duygu odaklı ve problem odaklı olarak sınıflandırılmaktadır(Folkman ve Lazarus, 1985).Problem odaklı başa çıkmada stresli durumlar karşısında kişiler en aza indirmek ve önlemek amacıyla harekete geçmektedir.Stres durumunu oluşturan etkilerin azaltılmasıyla birlikte stresle başa çıkacak kişinin çözüm geliştirmeyi odaklanması gerekmektedir.Stresle başa çıkma hedeflendiği zamanlarda planlı hareket dahilinde çözüm odaklarını geliştirmek ve harekete geçmek problem odaklı başa çıkmaya örnek gösterilebilir.(Iwasaki ve ark 2005).Stresle karşılaşıldığı zaman kişiler duygularını düzenlemek ve kontrol edebilmek için uğraşırlar.Biten bir duygusal ilişki sonrasında olumsuz duygularını kontrol edebilmek ve başa çıkabilmek için sosyal faaliyetlere yönelmesi yada günlük aktivitelere yoğunlaşmaya çalışmasıdır.Duygu odaklı başa çıkmada istenmeyen duygusal ve fiziksel tepkilerin ve uyarılmaların en aza indirilmesi amaçlanmaktadır. (Folkman ve Lazarus, 1988)

1.2.1. Stresin Evreleri

Selye, bedeninin stresli durumlarda verdiği üç aşamalı tepkiyi "Genel Uyum Sendromu" olarak tanımlamıştır Stresin evreleri olarak alarm evresi, direnç evresi ve tükenme evresi olarak üç bölümden meydana gelmekte olup, stresin söz konusu evreleri aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

Alarm Evresi

Anksiyete aşaması, stresin ilk aşaması olmakla birlikte, stres faktörlerinin fark edildiği ve vücudun biyokimyasal reaksiyonlar yoluyla kendini korumaya çalıştığı aşamadır. Başka bir tanıma göre kaygı aşaması, vücudun dış uyaranları stres olarak algılamasıdır. Anksiyete sürecinde vücut strese hazırlanır ve stres hormonlarının salgılanması, göz bebeklerinin büyümesi, kan basıncının artması ve terleme gibi çeşitli şekillerde tepki verir.

Anksiyete sırasında vücut savaşmaya veya stresten kaçmaya odaklanır (Aytaç 2009). Tepkilere rağmen stres kaynağının kendini devam ettirmesi beraberinde ikinci aşama olan direnç evresine geçilir.

Direnç Evresi

Stabilite aşaması temel olarak stres direnci aşamasıdır. Direnç aşaması, strese rağmen uyum için uygun bir durum ortaya çıktığında ortaya çıkan direnç aşamasıdır. Bu süreçte vücut karşılaştığı strese karşı direncini artırır. Kişi direnme sürecine girdiğinde ve strese neden olan sorunları etkili bir şekilde çözdüğünde, vücudun tepkileri ortadan kalkar, kaygı sürecinde vücut hasarı onarır ve vücut normale döner. Direnç aşamasının geçmediği durumlarda vücut gücünü kaybeder. Kaygı, gerginlik ve alınganlık bu aşamada başlar. Direnç sürecinde stresörler veya stres tamamen ortadan kaldırılmazsa, vücut bir tükenme aşamasına girer (Aytaç, 2009). Bu nedenle vücudun stres karşısında bitkinlik durumuna geçebilmesi için stresin etkilerinin ortadan kalkmaması ve stresle mücadeleye devam etmesi gerekmektedir (Balcı, 2014). Kişi stresi ortadan kaldırmada başarılı olursa fiziksel semptomları ortadan kaldırmayı başarır aksi halde tükenme evresine geçilir.

Tükenme Evresi

Vücut direnme sürecinde stresi yenemezse zayıflamaya başlar. Bu durumda kaygı sürecindeki tepkiler veya kronik stres belirtileri yeniden gelişir. Sonuç olarak, vücut her türlü hastalığa karşı savunmasız hale gelir. Stres yaratan olay aşırı şiddetli ve uzun süreli ise vücut bitkin düşer. Sonrasında vücutta geri dönüşü olmayan izler kalır. Stres devam ederse, sistemik aşınma ve yıpranmaya, hasara ve hatta ölüme yol açabilir. Bu nedenle stresin tükenme aşaması, vücudun yeteneklerinin tükendiği ve hastalıkların başladığı bir dönem olarak kendini gösterir (Aytaç, 2009).

1.2.2. Stres Kavramını Açıklayan Yaklaşımlar

Stres Değerlendirmeleri

Stresin nasıl değerlendirildiği, kişinin hedefleri, inançları ve değerlerinin çevre ile etkileşimi ile ortaya çıkar. Stresin nasıl değerlendirildiği kişiye özel bir olgudur ve durumu anlamlandırmada bireysel farklardan gelmektedir.

Kişinin öznel değerlendirmeleri, bir olayın nasıl bir stres faktörü olarak algılandığını belirlemektedir (Lazarus ve Folkman, 1984; Lazarus, 2000). Lazarus ve Folkman (1984), stres değerlendirmelerini birincil ve ikincil değerlendirmeler olarak ikiye ayırmıştır.

Birincil değerlendirmeler, stres yaratan durumun kişinin iyi-oluşuna etkisini değerlendirmesi olarak ifade edilebilir. Bu değerlendirme kişinin stres faktörü ile ilgili, algılanan olası sonuç ve kişinin iyi-oluşuna etkisine dayanmaktadır.

Kişinin değerlerine, inançlarına ve durumsal değerlendirmelerine dayanarak durumu iyi-oluşu için ilişkisiz, pozitif ya da negatif olarak değerlendirebilir. İkincil değerlendirmeler ise, kişinin durumu nasıl ele alınacağı ile ilgili değerlendirmeleri içermektedir. İkincil değerlendirmeler, direkt olarak başa çıkma değildir ancak kişinin stresle nasıl başa çıkması gerektiğiyle ilgili yönü belirler (Lazarus, 1999). Birincil değerlendirmeler üç çeşittir (Lazarus ve Folkman, 1984);

- Kayıp/zarar (loss/harm); stres yaratan durumun hali hazırda olumsuz etki oluşturduğu durumlarla ilgili değerlendirmedir. Kişi, stres faktöründen kaynaklı kendilik değeri ya da sosyal konum gibi değer verdiği şeylere yönelik, bir zarar ya da kayıp yaşadığını algılamaktadır.
- Tehdit (threat); Stres yaratan durumunun sonucunda olası bir kayıp beklentisi tehdit algısı yaratır. Kişi stres faktörünü tehdit olarak algıladığında, kendini bir tehlike durumunun içinde görerek yaşadığı durumu gelecekte olası bir zarar ve kayıp yaşayabileceğini düşünmektedir. Bu durum, fiziksel bir zarar ya da benlik değeri ile ilgili bir kayıp olarak da algılanabilmektedir.
- Mücadele (challenge); stres yaratan durumun sonucunda, olası bir gelişme algılanması mücadele değerlendirmesidir. Kişi gelecekte sağlayacağı gelişme için zorluğu kazanç olarak değerlendirmektedir. Stres faktörünü mücadele olarak algıladığında, durum kişinin kendini geliştirmeye yönelik bir fırsatı olarak görülmektedir. Stres faktörü güvenli olarak değerlendirilerek, yaşanan duruma karşı tatmin, heyecan, ilgi duyguları hisseder.

İkincil değerlendirmeler üç çeşittir;

- Kendi tarafından kontrol edilebilir; stres yaratan durumun değişkenlerini kişinin kontrol edebileceğiyle ilgili değerlendirilmesidir.
- Kimse tarafından kontrol edilemez; stres yaratan durumun değişkenlerinin kendi ya da diğerleri tarafından kontrol edilemez olarak değerlendirilmesidir. Kişinin stres değerlendirmelerini etkileyen faktörler bulunmaktadır.

Anshel ve ark (2001), bu faktörleri kişisel faktörler ve durumsal faktörler olmak üzere ikiye ayırmıştır. Kişisel faktörlere örnek, algılanan güç ve kontrol algısı gibi faktörlerken durumsal faktörler için, stresin kaynağı, çevreden alınan geribildirim gibi faktörler örnek gösterilmektedir (Anshel ve ark., 2001). Stresin, kişideki etkilerini yalnızca içsel ya da yalnızca dışsal faktörlere bakarak değerlendirmek eksik olmaktadır. Lazarus (2000), stresin ve strese karşı verilen tepkilerin kişi-çevre etkileşiminden kaynaklandığını belirtmektedir. Stres değerlendirmeleri, spor ortamında da ele alınmış bir konudur (Martens ve ark., 1990; Anshel ve ark., 2001, Jones, Meijen, McCarthy, Sheffield, 2009; Meijen, Turner, Jones, Sheffield ve McCarthy, 2020). Martens ve ark. (1990), sporcuların müsabaka ile ilgili yaşantılarını açıklarken, objektif müsabaka durumu ve öznel müsabaka durumu olarak iki kavram kullanmaktadır. Objektif müsabaka durumu, müsabakanın getirdiği gözlenebilir tüm durumları (kurallar, ortam, ödüller, vb.) kapsamaktadır. Öznel müsabaka durumu (müsabakanın algılanan önemi, algılanan beceri vb.) ise sporcunun bakış açısı, kabul ve değerleri ve değerlendirmelerine göre her sporcuda farklı şekilde ortaya çıkmaktadır. Öznel müsabaka durumu, tamamen kişinin içsel süreçlerine bağlıdır. Aynı müsabakadaki iki farklı sporcu öznel müsabaka durumlarına göre farklı tepkiler ortaya koymaktadır. Örneğin; sporcularda durumluk kaygı, müsabaka koşullarının bir tehdit olarak değerlendirilmesi ile ortaya çıkmaktadır (Martens ve ark., 1990).

Stres değerlendirmelerinin spor ortamında deneyimlenmelerine örnek olarak; *“Özgüvenimi kaybetmeye başladım”*, *“Bu durumun umutsuz”* ya da *“Çaresiz hissediyorum”* gibi stres değerlendirmeleri kayıp/zarar algısına; *“Becerimden şüphe duymaya başladım”* *“Bir sonrakini kolayca karşılayamayacağımı hissettim”* ya da *“Oyunu kaybedebileceğimi düşündüm”* gibi değerlendirmeler tehdit algısına;

“*Bunu yapabilirim, bunun için hazırım*” “*Durum tamamen kontrolümde*” ya da “*Becerilerimi bu durumu aşabilmek için geliştirdim*” gibi değerlendirmeler mücadele algısına örnek olabilir (Anshell ve ark., 2001). Sporcunun müsabaka öncesi stresi nasıl değerlendirdiği performansla ilişkili olabilecek duygularını etkilemektedir. Stresin mücadele olarak değerlendirilmesi sporcuların başarılı performansları için istenen koşulken, tehdit değerlendirmeleri başarı için istenmeyen koşuldur (Wolf, Eys, Sadler, Kleinert, 2015; Meijen ve ark., 2020).

Bir kişi istenilen hedefine ulaştığında ya da durumu istediği hedefine ulaşmak için gerekli bir mücadele olarak algıladığında olumlu duygular hisseder. (Lazarus, 1991). Stresin sporcuların performansı için destekleyici ya da düşürücü etkisinin nasıl ortaya çıktığını tanımlamaya çalışan Sporcularda Tehdit ve Mücadele Teorisi, sporcuların stresle ilgili tehdit ve mücadele değerlendirmelerinin performanslarına etkisini psikofizyolojik açıdan değerlendirmektedir (Jones ve ark., 2009; Meijen ve ark., 2020). Teoriye göre; sporcu kendi için anlamlı bir durum içindeyken (örn.; müsabaka ya da seçme gibi) durumu mücadele ya da tehdit olarak değerlendirilmektedir. Sporcu içinde bulunduğu stresli durum için yüksek özyeterlilik, yüksek algılanan kontrol ve yaklaşma odağı hissettiğinde mücadele değerlendirmesini deneyimler. Ancak stresli durumla ilgili düşük öz yeterlilik ve düşük kontrol ve kaçınma odağı hissettiğinde tehdit değerlendirmesini deneyimlemektir. Sporcunun deneyime yönelik değerlendirmesi mücadele ya da tehdit durumu da olsa sporcu negatif ya da pozitif duygular hissedebilmektir. Bu değerlendirmelerin sonucunda efor, dikkat, karar verme ve fiziksel fonksiyonlar etkilenmektedir.

Teoride ele alınan dört anahtar unsur bulunmaktadır; talep değerlendirmeleri ve motivasyonel durum, kaynak değerlendirmeleri, fizyolojik tepkiler ve duygusal sonuçlar.

Birinci unsorda, talep değerlendirmeleri ve motivasyonel durum, performans durumlarının doğal olarak getirdiği baskı ile açıklanmaktadır. Müsabaka durumları, sporcular için anlamlı taleplerinin ve motivasyonlarının olduğu süreçlerdir. Sonuçların belirsizliği ve potansiyel tehlike durumu sporcunun stresli hissedebileceği zemin oluşturmaktadır. İkinci unsur olarak kaynak değerlendirmeleri, sporcunun içinde bulunduğu stresli durumla başa çıkabilmesi için gerekli benlik değerlendirmeleri, kontrol algısı ve başarı hedeflerini açıklamaktadır.

Sporcu mücadele değerlendirmesi içindeyken, kaynaklarını yeterli görmekte, tehdit değerlendirmesinde için durumu kaynaklarının üzerinde değerlendirmektedir. nc bir unsur olarak, fizyolojik tepkilerde, stresle birlikte aktive olan kardiyovasküler uyarım açıklanmaktadır. Blascovich ve Mendes'in (2000) uyarılmışlık düzenlemenin biyopsikososyal modeli üzerinden, stresle birlikte aktive olan kardiyovasküler uyarım açıklanmaktadır.

Mücadele değerlendirmesi, karar verme ve bilişsel fonksiyonların artışı, etkili öz düzenleme ve anaerobik gücün artışı ile başarılı performans sonuçlarına yol açmaktadır. Tehdit değerlendirmesinde ise etkili olmayan karar verme, bilişsel fonksiyonlara ve öz-düzenlemeye ve anaerobik gücün düşüşüne (mücadele değerlendirmesiyle kıyaslandığında) yol açarak başarısız performans sonuçlarını getirir. Genel olarak, mücadele değerlendirmesi hızlı sempatik sinir sistemi aktivitesi ile savaş ya da kaç aksiyonunu ve başa çıkmayı başlatır. Tehdit değerlendirmesi ise yavaş sempatik sinir sistemi aktivitesi ile olumsuz stres değerlendirmesini ve olası tehlike algısını başlatır (Blascovich ve Mendes, 2000). Dördüncü ve son unsur duygusal sonuçlardır. Temel olarak pozitif duygulanımlar çoğunlukla mücadele değerlendirmesiyle, negatif duygulanımlar ise çoğunlukla tehdit değerlendirmesiyle ilişkilendirilmektedir. Ancak sportif performans söz konusu olduğunda, duyguların pozitif ya da negatif yönlerine değil performans için destekleyici ya da düşürücü olabilecek etkilerine odaklanılmaktadır. Mücadele ya da stres değerlendirmesi performansı karar verme, bilişsel işlevler, görev yönelimi ve fiziksel işlevler üzerinden performansı etkilemektedir (Jones ve ark., 2009).

Meijen ve ark. (2020), çalışmalarında Jones ve ark. (2009) teorisine bir revize olarak birincil değerlendirmelerle ilgili katkıda bulunmuşlar. Müsabakanın getirdiği talepler ve sahip oldukları kaynakla ilgili değerlendirmelerine göre sporcuların içinde buldukları müsabaka koşullarını değerlendirmektedir. Yani birincil değerlendirmelerin belirleyicisi, sporcunun içinde bulunduğu müsabakanın koşullarını ele almak için yeterli kaynağa (z yeterlilik, kontrol ve sosyal destek vb. gibi) sahip olup olmadığına dair değerlendirmesidir. Birincil değerlendirmeler, müsabakanın talepleri ve sporcunun kaynakları ele alınarak 2 x 2'lik bir tanımlamaya gidilmiştir. Bu değerlendirmenin sonucunda sporcu müsabakayı yüksek mücadele, düşük mücadele, yüksek tehdit ve düşük tehdit olarak görebilmektedir.

Sporcu, içinde bulunduğu stresli durumu mücadele ya da tehdit olarak değerlendirdikten sonra, kaynaklarıyla ilgili tekrar değerlendirme yaparak tehdit ya da mücadeleyi yüksek ya da düşük olarak gormektedir.

Yüksek mücadele; müsabakanın sporcu ve hedefleri için yüksek önemde ve yüksek kaynak yeterliliği algıladığında ortaya çıkmaktadır.

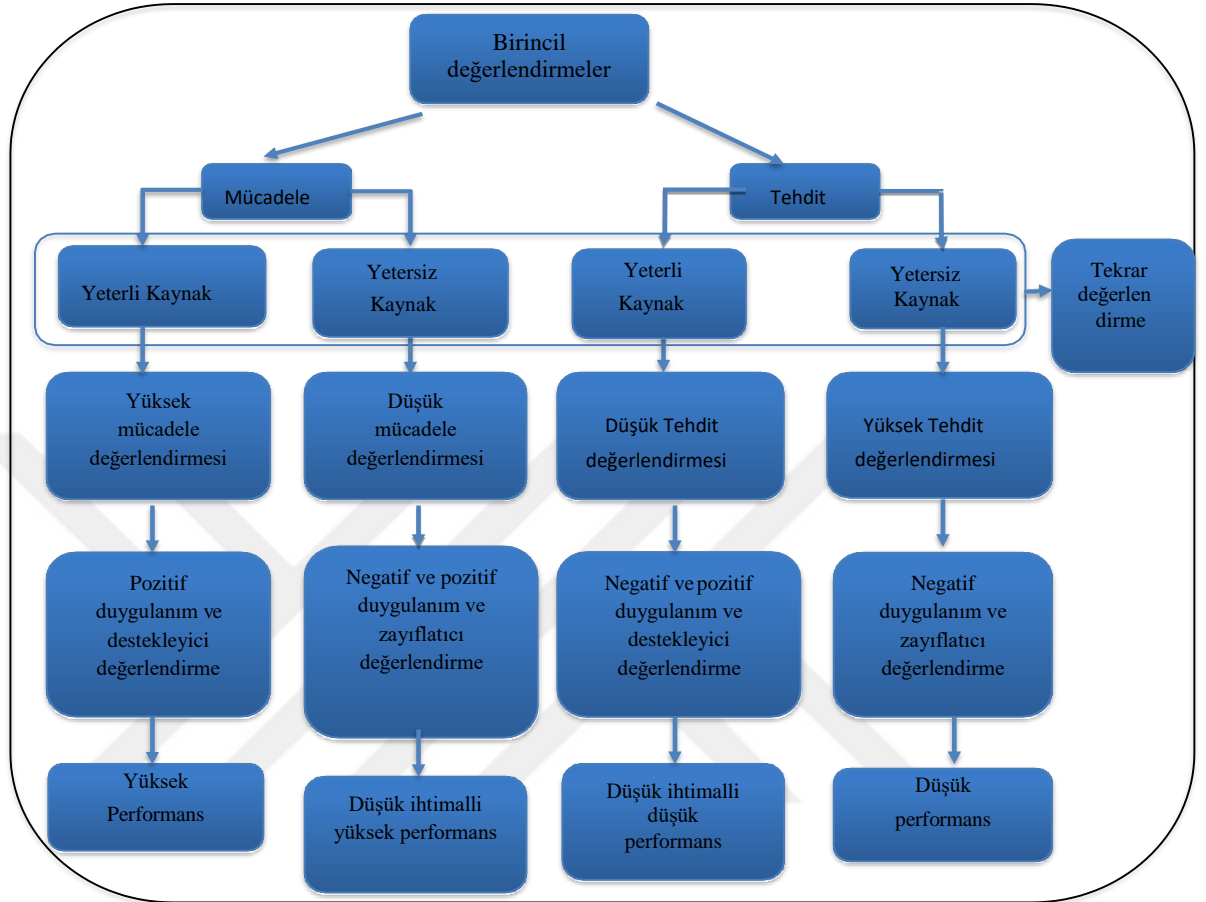
Yüksek mücadele değerlendirmesindeyken pozitif duyguların hissedilmesi beklenmektedir. Aynı zamanda hissedilen duygular performans için destekleyici olarak değerlendirilmektedir. Yüksek mücadele değerlendirmesi, müsabaka ortamı için en istenilen durumdur.

Düşük mücadele; yine müsabaka sporcu ve hedefleri için yüksek önemde ancak görece düşük kaynak yeterliliği algıladığında ortaya çıkmaktadır. Yani müsabakanın koşullarının önemi yüksek seviyede ancak kaynaklarıyla ilgili en istenilen durumda değildir. Sporcu düşük mücadele değerlendirmesi içindeyken, pozitif ve negatif duygular hissedebilmektedir. Ancak hissedilen duygular bazen performans için düşürücü olarak değerlendirilebilmektedir.

Yüksek tehdit değerlendirmesinde; müsabakanın sporcu ve hedefleri için yüksek önemde ancak kaynak yeterliliği düşük olarak algıladığında ortaya çıkmaktadır. Sporcu düşük seviyede benlik değerlendirmeleri, kontrol algısı ve sosyal destek algısı içinde, başarı hedefleri yerine kaçınma hedeflerine odaklandığında yüksek tehdit değerlendirmesi içindedir. Yüksek tehdit değerlendirmesi içindeyken çoğunlukla negatif duygular hissedilmekte ve bu negatif duygular performans için düşürücü olarak değerlendirilmektedir. Yüksek tehdit değerlendirmesi müsabaka durumları içinde istenmeyen bir durumdur.

Düşük tehdit değerlendirmesi; müsabakanın sporcu ve hedefleri için yüksek önemde ancak kaynak yeterliliğinin görece yüksek olduğu durumlarda ortaya çıkar. Düşük tehdit değerlendirmesinde olan sporcu pozitif ve negatif duygular hissedebilmektedir. Ancak hissettiği negatif duyguları performans için destekleyici olarak algılayabilmektedir.

Birincil değerlendirmelerle ilgili 2x2 yaklaşımını tabloda açıklanmaktadır (Şekil.1)



Şekil 1. Sporda mücadele ve tehdit değerlendirme teorisi revizyonu, 2x2 stres değerlendirmeleri. Mejjek ve ark. (2020) kaynağından uyarlanarak hazırlanmıştır.

Strese Neden Olan Faktörler

Stres, insanların diğer insanlarla olan ilişkilerini etkileyen bir olgu değil, aniden gelişen bir olgudur. İnsanların stres geliştirebilmeleri için öncelikle içinde buldukları yaşam koşullarında bazı değişikliklerin olması ve bu değişikliklerin insanları farklı açılardan etkilemesi gerekmektedir. İnsanların yaşamlarında meydana gelen değişikliklerin neden olduğu stres seviyeleri ile yaşam tarzlarının bir sonucu olarak doğal olarak oluşan stres seviyeleri birbirinden farklıdır. Bazı insanlar, diğerlerinin kolayca etkilenemeyeceği durumlardan etkilenir (Özer 2012).

Soisal'a göre stres, birey ve çevrenin etkileşimi sonucunda ortaya çıkmaktadır.

Stres, motive edilmiş duyguların daha fazla aktivasyonuna yol açar, streste belirli bir tehlike vardır ve bu tehlikenin farkına varılması gerekir. Stres fırsatlar, sınırlamalar ve taleplerle ilişkilidir. Ayrıca stres tüm vücudu etkiler ve normal şartlarda kontrol edilebilir bir olgu değildir (Soysal, 2009). İnsanların algıladıkları stres düzeyleri birbirinden farklı olmakla beraber, her bireyde strese neden olan unsurlar “*stresör*” olarak ifade edilmektedir (Balcı, 2014). Strese neden olan unsurlar her zaman olumsuz faktörler olarak nitelendirilmemektedir. Buna karşılık insanların bazen olumlu stres yaşadıkları da görülmektedir. Örneğin; bireyin yakınına kaybetmesi ya da işsiz kalması gibi özgüvenini düşüren olaylar olumsuz strese neden olmaktadır. Buna karşılık evlilik ya da iş yaşamında terfi etme gibi durumlar ile karşılaşılması bireyin olumlu stres yaşamasına katkı sağlamaktadır (Canpolat 2006).

Strese sebep hususlar içerisinde dış etkenlerin önemli bir etkisi vardır. Strese yol açan çevresel unsurlar arasında içinde yer aldıkları toplumsal şartlarla ilişkilidir. Özellikle günümüzde kısa sürede geleneksel toplum modelinden modern bir topluma dönüşüm sürecinde bireyler yoğun stres altına girmişlerdir. Bunun yanı sıra kalıtım, iklim, toplumsal sınıf, din, aşırı kalabalık ve yalıtılmışlık duygusu gibi faktörler de strese yol açan çevresel faktörleri oluşturmaktadır. Bu nedenle strese yol açan çevresel unsurlar coğrafi ve kültürel niteliklere göre değişiklik göstermektedir (İştar, 2012). Strese neden olan unsurlar bazen insanların iş yaşamından kaynaklanmaktadır. Söz konusu faktörler strese neden olan örgütsel unsur şeklinde ele alınmaktadır. Örgüt personelinin karar alma sürecine iştiraklerinde sorunlara maruz kalmaları, müzakere ve iş birliği düzeyinin az olması, çalışanların tutumlarını kısıtlaması ve örgüte ait olmadığı hissine kapılması gibi faktörler potansiyel stres kaynaklarıdır. Kararlara iştirak oranı, örgüt kapsamındaki yetki ve mesuliyet dengeliği, kişi rol çatışmasının olması, resmi ve resmi olmayan rol belirsizlikleri gibi faktörler kurumsal sebeplere bağlı olarak gelişen stres faktörleridir (Okutan ve Tengilimoğlu 2002). Bunun yanı sıra çalışanların gündelik hayatlarını, kültürel ve toplumsal gereksinimlerini göz önünde bulundurmaksızın çok mesaiye maruz bırakılması personel üzerinde yorgunluğa, sürecin devamında da stres oluşumuna sebebiyet verir. Örgüt içerisindeki düşük moral düzeyi ve negatif örgüt iklimi gibi sebepler de çalışanlarda stresi en çok arttıran faktörlerdir. Zira bir örgütte görev dağılımındaki yanlışlar, personellerle konuları arasında anlaşmazlık var ise çalışanlar çok fazla strese maruz kalırlar ve ifade edilen strese bağlı olarak örgütün başarı oranı azalır.

Bunun sonucunda da örgütün genel moral seviyesinin düşmesi ve örgüt havasının olumsuz etkilenmesine neden olur (Usta 2012). Strese neden olan çevresel unsurlarda çalışma ortamının sahip olduğu özellikler de büyük etkiye sahiptir. Çalışma ortamındaki şartların bedensel, duygusal ve fiziksel yorgunluğa sebep olacak biçimde dizayn edilmiş olması da strese neden olan faktörlerin başında gelmektedir. Bunun yanı sıra çalışma ortamının gürültülü olması, havalandırma sistemlerinin kötü olması iş yerinde strese neden olmaktadır. Bunun yanı sıra iş yerinde kaza olma riski gibi faktörlerin olması da çalışma ortamından doğan stres unsurlarından birisidir (İştar 2012).

İş yaşamından kaynaklanan diğer stres unsurları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Çalışma alanının sıcak ya da soğuk olması
- Çalışma alanının gürültülü olması
- Çalışma ortamındaki ışıklandırmanın yeterli olmaması
- Çalışmalarda yararlanılan materyallerinin yeterli olmaması
- Fiziksel çalışma alanında bir takım tehlikelerin olması
- İş yerine ulaşımın güç olması
- İşlerin kısa zamanda bitirilmesi için zaman baskısı yaratılması
- Çalışma saatleri ile ilgili belirsizlik olması
- İşlerin sürekli göz önünde yapılması
- İşin son derece monoton olması
- İş yükünün fazlalığı
- Şikâyet edilme ya da müşteri tatminsizliği korkusu
- Vardiyalı çalışma düzeni
- Yazışmaların ve bürokrasinin aşırı olması (Aydın 2004)

Stresin Sonuçları

Stresin Biyolojik Sonuçları

İnsan organizması stres altına girdiği zaman organizmaya “savaş veya kaç” emri verilmektedir. Organizmanın verdiği bu emrin yerine getirilmesi için ilk olarak kassal gerginlik artmaktadır.

Organizmanın stresle savaşma düzeyi düşük kalıyorsa bu durumda enerji tüketimi artmakta ve kassal gerginlik boşalmaktadır.

Söz konusu gelişmeler bazı fizyolojik sonuçları da beraberinde getirmekte olup, bunların başında da baş ağrısı gelmektedir. Stresin etkileri kişiden kişiye farklılık gösterse de stres anında ortaya çıkan fizyolojik değişimler genellikle benzerlik göstermektedir. Stres anında meydana gelen diğer fizyolojik değişimler aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Hipotalamusun organizmaya işaretler göndermesi,
- Kalp atışının artması ve kan basıncının yükselmesi,
- Kalp atışının artmasına paralel olarak organizmaya daha fazla kan pompalanması,
- Daha hızlı enerji üretimi için yağ ve şekerin hızlıca kana karışması,
- Vücut ısısı ile terlemenin artması,
- Sindirim sisteminin durması (Aytaç, 2009)
- Stresin biyolojik sonuçları sahip olunan genetik özellikler ile yakından ilişkilidir. Bunun temel nedenlerinin başında strese verilen yanıtların genetik kodlar tarafından düzenlenmesi yatmaktadır. Örneğin; insanların sahip oldukları gastrointestinal sistem özellikleri ile kalp damar sistemlerinin yapısı birbirinden farklıdır. Genetik açıdan strese karşı hassas olan insanlar genellikle stresörlere daha kolay etkilenmekte ve strese daha ağır yanıtlar vermektedir (Ceylan, 2005).
-

Stresin Psikolojik Sonuçları

Stres durumu bireylerin bedensel ve ruhsal yapıları üzerinde negatif ve pozitif sonuçlar doğurmaktadır (Erdoğan ve ark 2009). Erdan (2009) Stresin sebebiyet verdiği psikolojik sonuçları aşağıda gösterildiği gibi sıralanmaktadır;

- Hafıza kaybı ve unutkanlık,
- Düşünce karmaşası yaşama,
- Motivasyon eksikliği
- Kararsızlık ve karamsarlık,
- Korku hissi, kaza yapma düşüncesi ve çekingenlik gibi fobilerin oluşması (Erdan, 2009).

Stresin Davranışsal Sonuçları

Stres altındaki insanlar bazen fazla uyumak isterken, diğerleri sürekli uykusuzluk yaşar. Özellikle aşırı uyuma isteği olan kişiler, uykuyu yaşadıkları gerginlik, stres ve kaygıdan kurtulmanın bir yolu olarak görürler. Sigara içenler stresli olduklarında sigara tüketimlerini artırır. Hiç sigara içmemiş kişiler sigaraya başlayabilir. Bunun sebebi sigaranın stresi ve gerginliği azalttığını göstermektedir. Özellikle gergin ve endişeli kişiler sigarayı bıraksalar bile yeniden başlama eğilimindedir. Ancak bu stresli davranışlar insanların sağlığını olumsuz yönde etkileme eğilimindedir (Usta 2012).

Okutan ve Tengilimoğlu'na (2002) göre stresin başlıca davranışsal sonuçları, çeşitli uyarıcı veya ilaçların kullanımı, aşırı yemek yeme isteği veya iştahsızlık ve uyku bozuklukları gibi kötü alışkanlıklardır. Ayrıca stres zemininde gelişen hastalıklar nedeniyle kuruluşlar hem üretim ve işgücü verimliliğinde azalma, hem de sağlık harcamalarında artış yaşamaktadır. Bu nedenle stresin neden olduğu davranış sorunları da örgüte zarar vermektedir. Stresin diğer bir davranışsal sonucu artan saldırganlıktır. Aslında saldırganlığın aşırı tezahürü olan fiziksel saldırganlık, stres düzeyi yükseldiğinde kendini gösterebilir.

Buna aşırı tepki, başkalarına öfke ve incitici bir tavır sergileme eşlik edebilir. Stres altındaki insanlar kendi içine kapanma ve dış dünyadan ayrılma eğilimindedir. Kişinin stres düzeyi yüksek ise arkadaşlarına ve iş arkadaşlarına karşı duyarsız davranabilir. İnsanların aşırı stresten dolayı sürekli endişe duyması da zihinsel yorgunluğa neden olur. Ayrıca stres arttıkça kişisel gerginlik düzeyi de artar. Kişi daha kolay sinirlenir ve küçük olaylara bile şiddetli tepkiler verebilir (Usta, 2012).

1.2.3. Stresle Başa Çıkmada Kullanılan Yöntemler

İnsanların yaşamlarını olumsuz yönde etkileyen, hatta bazen insan yaşamını felakete sürükleyen stresin etkilerinden kurtulmak için bazı stresle başa çıkma yöntemlerinden yararlanmaları önemli bir konudur (Akbaş, 2018).

Stresle başa çıkmada kullanılan temel yöntemlerin başında bedene yönelik uygulanan yöntemler gelmekte olup, söz konusu yöntemler içinde en fazla kullanılan tekniğin gevşeme egzersizleri olduğu görülmektedir. Söz konusu egzersizler literatürde gevşeme eğitimi olarak da bilinmektedir.

Gevşeme eğitimi ile birlikte kişinin özerk yapısındaki uyarılma düzeyi düşmekte ve tüm kas kitlelerinin rahatlaması amaçlanmaktadır. En fazla kullanılan gevşeme eğitimlerinin başında bedensel hareketler, yoga, meditasyon, zaman yönetimi ve sosyal destek gelmektedir. Bunun yanında “boş ver ve yaşam tarzını yönet tekniği” ile “değiştir ve kabul et” yöntemi de sıklıkla kullanılmaktadır (Önem-Akçakaya ve Çelik-Erden, 2014; Balcı, 2014).

Bedene yönelik etkinliklerin yanında stresle başa çıkmada zihinsel yöntemlere de başvurulmaktadır. Özellikle stres yaratan unsura yönelik direnme isteği en yaygın kullanılan zihinsel yöntemler arasında yer almaktadır. Bu yaklaşımda birey kendine inanmakta ve kendisini güçlü hissetmektedir. Çaresiz yaklaşıma başvuran kişiler stres unsurlarının hâkim olduğu bir ortamda durumu idare edebileceği düşüncesine sahip olmakta, stresin beraberinde getirdiği olumsuzlukları nedeni olarak kendisini görmektedir. Boyun eğici yaklaşımı kabul eden kişiler stresle başa çıkmaktan ziyade, içinde buldukları koşulları kabullenerek yaşamlarına devam etmektedir. Stresle başa çıkmada sosyal desteğe başvurma yönteminden yararlanan bireyler ise strese neden olan unsurları ortaya koymak ve stresin olumsuz etkilerinden kurtulmak için başka kişilerde yardım almaktadır.

Sporda Stres, Stres Değerlendirmeleri ve Stresle Başa Çıkma Stratejileri

Stres, sportif performans üzerinde etkili olan ana kavramlardan biridir (Lazarus, 2000). Stres ve performans üzerine alan yazında çalışmalar yürütülmüştür. (Gan, Anshel ve Kim, 2009; Arsan ve Koruç, 2009; Nicholls, Polman ve Levy, 2012a; Moore, Vine, Wilson ve Freeman, 2012; Nicholls, Perry, Calmeiro, 2014; Kerdijk, van der Kamp ve Polman, 2016; Nicholls, Polman, Levy ve Hulleman 2012b; Nicholls, Levy, Jones, Meir, Radcliffe ve Perry, 2016; Nicolas, Martinent, Drapeau, Chahraoui, Vacher, de Roten 2017; Britton, Kavanagh ve Polman, 2019; Cosma, Chiracu, Stepan, Cosma, Nanu ve Păunescu, 2020) Gan ve ark. (2009) yaptıkları çalışmada, stres değerlendirmeleri ve kullanılan başa çıkma stillerinin elit seviye sporcular ve elit olmayan sporcular arasındaki farklılıklar araştırılmaktadır. Sporculara sporda akut stres kaynakları ölçeği, sporda başa çıkma stilleri ölçeği ve stres değerlendirmeleri ölçeği uygulanmıştır. Bulgulara göre, stres kaynakları ve bilişsel değerlendirmeler, stresle baş etme stilleri ile ilişkilidir.

Akut stres kaynakları; Diğerleri tarafından sözlü taciz, antrenör tatminsizliği ve dışsal kaynaklar ve bilişsel değerlendirmeler; kendi tarafından kontrol edilebilir ya da başkaları tarafından kontrol edilebilir, sporcunun kullandığı baş etme stilleri üzerinde etkili görülmüş. Stresin kendi tarafından kontrol edilebilir değerlendirilmesi, yaklaşmacı baş etme stili ile ilişkili görülürken, stresin başkaları tarafından kontrollü değerlendirilmesi kaçınmacı baş etme stili ile ilişkili görülmektedir. Araştırmanın bulgularına göre, sporcunun yaşadığı stres kaynağı ve bu stres kaynağını nasıl değerlendirdiği, stresle başa çıkma stillerini belirlemektedir. Ayrıca, sporcuların tecrübe düzeyleri ve cinsiyetlerine göre, kullandıkları başa çıkma tarzları karşılaştırıldığında anlamlı farka rastlanmıştır. Elit düzeyde erkek sporcular daha fazla yaklaşma stratejileri, elit olmayan erkek sporcular daha fazla kaçınma yönelimli başa çıkma tarzına sahiptir. Elit kadın sporcularda da, kaçınma başa çıkma stili daha fazla kullanılırken, elit olmayan kadın sporcularda daha fazla yaklaşmacı başa çıkma stili kullanılmıştır (Gan ve ark. 2009). Arsan ve Koruç (2009), sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi üzerinde yaptıkları çalışmada sporcuların stresle başa çıkma stratejilerini yaş, cinsiyet, takım ve bireysel branş gibi faktörler üzerinden karşılaştırmıştır.

Bulgulara bakıldığından takım sporcuları ve bireysel sporcular arasında kullandıkları başa çıkma stratejileri üzerinden farklar bulunmuştur.

Bireysel branşlarla uğraşan sporcular gevşeme, kaçınma, sosyal geri çekilme gibi kaçınma ağırlıklı stratejilerini takım sporcularına göre daha sık kullanmaktadır. Takım sporcuları ise bilişsel ve fiziksel çaba gibi aktif başa çıkma stratejilerini bireysel sporculara göre daha sık kullanmaktadır. Cinsiyetler arası karşılaştırma yapıldığında erkek sporcular kaçınma, kadın sporcular destek arama stratejisini daha sık kullanmaktadır. Stresle başa çıkma stratejilerinin kullanımı ile ilgili yaşlar arasında bir fark bulunamamıştır. Nicholls ve ark. (2012) sporcularda stres, stres değerlendirmeleri ve stresle baş etme stratejilerinin performans üzerindeki etkisi üzerine yaptıkları çalışmada sporcuların stres değerlendirmeleri, duyguları, stresle başa çıkma stratejilerinin ve performans tatminlerini path analiz modeli ile incelemişler. 18- 64 yaş arası 557 sporcuyla yürütülen çalışmada, sporcuların performansları öncesinde stres değerlendirmeleri ve duygulanımlarını ölçme amacıyla; Stres Değerlendirme Ölçeği ve Sporda Duygu Envanteri uygulanmış.

Performans sonrasında ise müsabaka sırasında kullandıkları stresle başa çıkma stillerini ve performans tatminlerini ölçmek için Sporda Çıkma Stratejileri Envanteri uygulanmış ve performans tatminlerini 1'den (tamamen tatminsiz) 100'e (tamamen tatmin olmuş) aralığında puanlamaları istenmiş. Sonuç olarak; sporcuların stresi kontrol edilemez olarak değerlendirmeleri, tehdit değerlendirmesi ile ilişkili görülmüş. Tehdit değerlendirmesi de negatif duygu durumlarını ve oradan da dikkati başka tarafa yönlendirme ve çekilme yönelimli başa çıkma stratejilerini yorumladığı görülmüştür. Kendi tarafından kontrol edilebilir ve diğerleri tarafından kontrol edilebilir stres değerlendirmeleri stresin mücadele olarak değerlendirilmesi üzerinde etkili görülmüş. Bununla birlikte mücadele stres değerlendirmesi, görev yönelimli başa çıkmayla ve öznel performans değerlendirmesini pozitif yönde yorumlamaktadır.

Araştırma sonuçlarıyla, stres değerlendirmelerinin, duygu durumlarının ve stresle başa çıkma stratejileri ile performans tatmini ile ilişkili olduklarını desteklemektedir. Moore ve ark. (2012), stres yaratan durumun mücadele ya da tehdit olarak değerlendirilmesinin motor performans ve çeşitli değişkenler üzerindeki etkisini incelemek için deneysel bir çalışma yürütmüştür. Yapılan çalışmada iki gruptan da motor performans görevi olarak golf topunu belirli sürede belirlenen göreve uygun şekilde deliklere sokmaları istenmiştir. Görev öncesi bir gruba görevin mücadele olarak değerlendirmelerini destekleyecek bir yönerge verilirken, diğer gruba görevin tehdit olarak değerlendirilmesini destekleyecek bir yönerge verilmiştir. Stresi mücadele olarak değerlendiren grup tehdit olarak değerlendiren gruba göre motor performans görevinde anlamlı olarak daha başarılı olmuştur. Ayrıca iki grubun kaygı seviyeleri karşılaştırıldığında, somatik kaygı yönünden iki grup arasında fark bulunmamışken, mücadele olarak değerlendiren grupta tehdit olarak değerlendiren gruba göre daha düşük seviyede bilişsel kaygı görülmüştür. Ayrıca grupların göz hareketlerini takip eden bir cihazla motor performans sırasındaki dikkat verimlilikleri ölçülmüştür. Stresi mücadele olarak değerlendiren grup, tehdit olarak değerlendiren gruba göre anlamlı olarak daha yüksek seviyede bir odaklanma gözlenmiştir. Bu araştırmanın sonucunda sporcunun stresi nasıl değerlendirildiğinin hem motor performans hem de kaygı, odaklanma gibi zihinsel değişkenler üzerinde etkili olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir (Moore ve ark. 2012).

Nicholls ve ark. (2014), sporcuların hedef yönelimleri, stres değerlendirmeleri stresle başa çıkma stratejileri ve duygu durumları arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışma yürütmüşler. Çalışmada bireysel ve takım sporlarıyla uğraşan 827 sporcuya, müsabakalarından 3 saat önce yaklaşan müsabakayı düşünerek formları doldurmaları istenmiş. Araştırmanın sonucunda, başarı hedef yönelimleri, stres değerlendirmeleri ve duygular arasında anlamlı bir ilişki ortaya konmuştur. Stresi mücadele olarak değerlendirme, başarı hedef yönelimlerinden ustalık-yaklaşma hedefleri, görev yönelimli başa çıkma stratejileri ve olumlu duygular arasında pozitif yönde ilişki bulunmuştur. Ayrıca, mücadele stres değerlendirmesi, olumsuz duygularla da negatif yönde ilişkilidir. Tehdit stres değerlendirilmesi, ustalık-kaçınma ve performans kaçınma hedef yönelimleri, çekilme ve dikkati başka tarafa yönlendirme başa çıkma stratejileri ve olumsuz duygular arasında pozitif yönde ilişkiye rastlanmıştır.

Ayrıca, tehdit stres değerlendirmesi, olumlu duygularla da negatif yönde ilişkilidir. Sonuç olarak sporcuların strese yönelik değerlendirmeleri, stresle nasıl başa çıktıkları ve başarı hedef yönelimleri performans üzerinde etkili olan duygularla etkileşim içerisindedir. Bu sebepler bu faktörler üzerinde yapılabilecek düzenlemeler sporcuların performansını desteklemek için önemli görülmektedir (Nicholls ve ark., 2014).

Kerdijk ve ark. (2016), sporda stres ve başa çıkma üzerindeki etkisini araştırmak için görüşmeleri ve öz bildirim ölçümlerini kullanmıştır. Bulgular, bağlamın (müsabaka ya da antrenman) başa çıkma tepkisi seçiminde bir faktör olduğunu, müsabakada en sık kullanılan başa çıkma tepkilerinin problem odaklı başa çıkma olduğunu ve antrenman sırasında kaçınma odaklı başa çıkmanın ya da hiç başa çıkmamanın en sık kullanıldığını ortaya koymuştur. Ayrıca çalışmanın sonucu gösteriyor ki takım sporlarında sporcuların stres değerlendirmeleri ve başa çıkma stratejileri üzerinde takım arkadaşları etkilidir. Sonuçlardan biri de sporcuların stresle başa çıkma stratejisi üzerinde, stres değerlendirmelerinin etkisi olduğudur. Sporcuların yarısı stresi mücadele olarak değerlendirirken, diğer yarısı bir tehdit durumu olarak değerlendirmişler. Stresi tehdit olarak değerlendiren grup, stres yoğunluğunu daha yüksek puanlamışlar.

Stresle başa çıkmada ise %41.2 problem odaklı başa çıkma, %19.1 duygu odaklı başa çıkma, %16.2 çekilme yönelimli başa çıkma kullanıldığı ve %23.5 oranında başa çıkma kullanılmadığı bildirilmiştir.

Sporcuların tehdit değerlendirmesindeyken kaçınma stratejilerini kullanma ya da hiç başa çıkma durumu daha olası iken, mücadele değerlendirmesinde problem odaklı ve duygu odaklı başa çıkma stratejilerini daha sık kullandıklarını bildirmişler (Kerdijk ve ark., 2016).

Nicholls ve ark. (2016), yaptıkları çalışmada, antrenörün algılanan davranışları, antrenör-sporcu ilişkisi, stres değerlendirmeleri ve stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişkiyi incelemişler. Toplamda 274 sporcu ile yaptıkları araştırmada, antrenörün algılanan davranışları ile antrenör-sporcu ilişkisi ve stres değerlendirmeleri arasında ilişkiye rastlanmıştır. Antrenör sporcu ilişkisinde yakınlık, mücadele algısı ile pozitif yönde ilişkili olup, tehdit algısıyla negatif yönde ilişkilidir. Antrenör-sporcu ilişkisinde bağlılık, tehdit algısı ile pozitif yönde ilişkili görülmüştür. Ayrıca bağlılık, düşük performans sonuçları ile bağlantılı kaçınma yönelimli başa çıkma stratejileriyle de pozitif yönde ilişkili bulunmuştur. Bu sonuçlara dayanarak, antrenör-sporcu ilişkisinin stres değerlendirme ve stresle başa çıkma stratejilerinin üzerinde etkili olacağı sonucunu çıkarmışlardır (Nicholls ve ark. 2016). Nicolas ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada sporcuların savunma profillerine göre, performansla ilgili başa çıkma, algılanan stres ve kontrol nasıl etkilendiğini araştırmak üzere bir çalışma yürütmüştür. İki yüz doksan altı (N = 296) sporcuya savunma profilleri ölçeği, algılanan stres skalası ve sporda stresle başa çıkma stratejileri envanteri uygulanmıştır. Yüksek savunma profiline sahip sporcular, düşük savunma profiline sahip sporculara göre daha yüksek düzeyde başa çıkma stratejileri, algılanan stres ve kontrol bildirdiler. Savunma profilleri sporcuların performansla ilgili algılanan stres ve kontrol düzeyini ve stresle başa çıkma stratejileri üzerinde etkili görülmüştür (Nicolas ve ark. 2017).

Britton ve ark. (2019), adolesan sporcularda, stres tepkileri, mübakaya yönelik değerlendirmeler, duygu durumu, stresle başa çıkma ve performans tatmini değişkenlerinin ilişkileri araştırılmış. Araştırmanın sonucunda, tehdit stres değerlendirmesinin, negatif duyguların hissedilmesi ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin kullanılması üzerinde yordayıcı etkisi olduğu görülmüştür. Negatif duyguların ve uyumsuz başa çıkma stratejilerinin, öznel performans değerlendirmesi üzerinde negatif yönde bir yordama etkisi görülmüştür.

Mücadele değerlendirmesinin ise pozitif duygular üzerinde bir yordama etkisi görülmediği yalnızca uyumlu baş çıkma stratejilerinin kullanılması üzerinde yordayıcı bir etkiye sahip olduğu görülmüştür.

Mücadele stres değerlendirmesinin incelendiği modelde, pozitif duyguların öznel performans değerlendirmesi üzerinde pozitif yönlü bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Britton ve ark. 2019).

Cosma ve ark. (2020) stresle başa çıkma stratejilerinin performansa etkisi üzerine yaptığı çalışmalarında branşları hentbol ve voleybol olan, ulusal müsabakalarda üst sıralardaki 17 kadın 19 erkek toplam 36 (yaş ort.25) sporcuya sportif stresle başa çıkma stratejileri envanteri uygulamıştır. Kullanılan ölçekte, zorlukla başa çıkma, baskı altında zirve yapmak, hedef belirleme ve zihinsel hazırlık, odaklanma, kaygıdan sıyrılma, kendine güven ve başarı motivasyonu ve koçluk alma stresle başa çıkma alt boyutlarında değerlendirmeler yapılmıştır. Araştırmanın sonucunda erkeklerin hedef belirleme ve zihinsel hazırlık, kendine güven ve başarı motivasyonu alt boyut puanları kadınlarınkine göre anlamlı şekilde yüksektir. Ayrıca, düşük, ortalama ve yüksek performans grupları arasında kullanılan stresle başa çıkma stratejileri farklılaşmıştır. Düşük performans grubundan yükseğe doğru giderken, koçluk alma stratejisi azalmaktadır (Cosma ve ark. 2020). Sportif performansı nasıl geliştireceğimizi araştırırken stres ve duygu kavramları iç içedir ve bu faktörlerin etkileri arada araştırmaları gerekmektedir (Lazarus, 1999; 2000). Bu sebeple, sportif performansta stres kavramını araştırırken duygu kavramı üzerinde durmak da faydalı olacaktır.

2. GEREÇ VE YÖNTEM

Nitel bir çalışma olan araştırmada; betimsel araştırma yöntemleri kullanılarak konuya ilişkin kavramlar literatür taraması yapılarak açıklanmış ve “tarama modeli” oluşturulmuştur. Araştırmada iki farklı ölçek kullanılarak, elde edilen verilerle araştırmanın problemine ilişkin çözümler aranmıştır. Stresle başa çıkma ve mental iyi oluş düzeyleri incelenerek veri dağılımı ve özelliğine uygun istatistiksel yöntemlerle anızlıları yapılmıştır.

2.1. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini, Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise, Ülkemizin içinde bulunduğu pandemi ve deprem sorunları nedeniyle oluşan ortam nedenleriyle elektronik ortamda oluşturulan anket ve yüzyüze olarak ulaşılabilen 156 kadın 242 erkek olmak üzere toplam 398 spor bilimleri fakültesi öğrencisinden oluşturulmuştur.

2.2. Veri Toplama Araçları

Çalışmaya katılan öğrencilerin Sosyo-Demografik bilgilerinin elde edilmesinde araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

2.2.1. Warwick-Edinburgh Mental iyi Oluş Ölçeği (WEMİÖÖ)

Tennant ve arkadaşları tarafından İngiltere’de yaşamakta olan kişilerin mental iyi oluş düzeylerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir (Tennant, ve ark. 2007). WEMİÖÖ’nün Türkçeye uyarlaması ise Keldal (2015) tarafından gerçekleştirilmiştir. 14 maddeden oluşan ölçek, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluşu kapsamaktadır. 5’li likert tipinde bir ölçektir ve ölçekten en düşük 14 en yüksek 70 puan alınmaktadır.

2.2.2. Stresle Başa Çıkma Tutumları Envanteri (SBTE)

Folkman ve Lazarus (1980) tarafından geliştirilmiştir. Türkçeye uyarlama ve kısaltma çalışması Hisli Şahin ve Durak (1995) tarafından yapılmış olan ölçek;

toplam 30 maddeden ve kendine güvenli yaklaşım (7 madde), iyimser yaklaşım (5 madde), çaresiz yaklaşım (8 madde), boyun eğici yaklaşım (6 madde) ve sosyal desteğe başvurma yaklaşımı (4 madde) olmak üzere 5 alt boyuttan oluşmaktadır

2.3. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, frekans, yüzde, ortalama ve standart sapma'yı içeren betimsel istatistik yöntemler ile açıklayıcı veya yorumlayıcı istatistik yöntemler kullanılmıştır. Çalışmada verilerin istatistiksel analizi için SPSS Version 25 paket programı kullanılmıştır.

Araştırma verilerinin normal dağılım gösterme durumunun test edilmesi için Kolmogorov-Simrnov analiz sonucu ile Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılmıştır. Skewness ve Kurtosis değerlerinin -1 ve +1 arasında değiştiği görülmüştür. Kolmogorov-Simrnov değerlerinin ise anlamlılık düzeyinin normal dağılımdan anlamlı olarak farklılık göstermediği bulunmuştur. Dolayısıyla araştırma verilerinin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Bu doğrultuda araştırmada parametrik testler tercih edilmiştir.

Sosyo-demografik faktörlere bağlı olarak Bağımsız Örneklem T-Testi (Independent Samples T-Test) ve Tek Yönlü Varyans Analizi testi (One-Way ANOVA Testi) kullanılarak değerlendirilmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkların hangi grubun olduğunun belirlenmesinde ise Tukey testi kullanılmıştır.

Tablo 3.4. Spor yapma durumuna bağlı mental iyi oluş değişimleri

Sporculuk	n	%	Mental İyi Oluş		t	p
			x	Ss		
Sporcu	192	48,24	57,47	3,65	7,392	,000 *
Sp.Yapmayan	206	51,76	54,59	4,11		

*=Gruplar arası istatistiki değişim (p<0.05).

Tablo 3.4’de spor yapan öğrencilere mental iyi oluş ortalama değerinin spor yapmayan öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 3.5. Yaş grubu faktörüne bağlı stresle başa çıkma boyutlarına ait değişimler

Yaş	n	%	Kendine Güven		İyimser Yaklaşım		Çaresiz Yaklaşım		Boyun Eğici Yaklaşım		Sosyal Yaklaşım		Genel Stres	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
18-22	175	43,97	37,43	3,34	6,30	1,20	15,14	2,85	11,50	2,43	3,48	1,14	73,85	5,41 ^b
23-27	137	34,42	37,66	3,38	6,52	1,21	15,88	3,38	12,26	2,52	3,74	1,21	76,06	6,32 ^a
28 ve Üzeri	86	21,61	37,17	3,54	6,30	1,15	15,27	2,57	11,77	2,48	3,57	1,32	74,08	5,16 ^b
F			,557		1,523		2,542		3,635		1,758		6,379	
p			,574		,219		,080		,27		,174		,002 *	

*=Gruplar arası istatistiki değişim, ^{a,b}= Farklılık kaynağı

Tablo 3.5’de görüleceği üzere stresle başa çıkma boyutlarında yaş faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmezken 23-27 yaş grubu öğrencilere ait ortalama değer diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 3.6. Yaş grubuna bağlı mental iyi oluş değişimleri

Yaş	n	%	Mental İyi Oluş		F	p
			x	Ss		
18-22	175	43,97	55,25	4,38 ^b	5,773	,003 *
23-27	137	34,42	56,82	3,85 ^a		
28 ve Üzeri	86	21,61	56,13	3,87 ^a		

*=Gruplar arası istatistiki değişim, ^{a,b}= Farklılık kaynağı

Tablo 3.6’da görüleceği üzere 23-27 ve 28 ve üzeri yaş grubu öğrencilere ait mental iyi oluş ortalama değerinin 18-22 yaş grubuna nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

Tablo 3.7. Öğrenim görülen alan faktörüne bağlı stresle başa çıkma boyutlarına ait değişimler

Bölüm	n	%	Kendine		İyimser		Çaresiz		Boyun Eğici		Sosyal		Genel	
			Güven	Ss	Yaklaşım	Ss	Yaklaşım	Ss	Yaklaşım	Ss	Yaklaşım	Ss	Stres	Ss
B.E.Spor Öğretmenliği	140	35,18	37,66	3,25	6,34	1,23	15,44	3,06	12,00	2,57	3,51	1,22	74,94	5,56
Antrenörlük	120	30,15	37,22	3,58	6,33	1,31	15,46	3,14	11,51	2,13	3,74	1,21	74,25	5,71
S.Yöneticiliği	88	22,11	37,45	3,49	6,43	1,03	15,57	3,00	12,24	2,89	3,58	1,18	75,27	6,54
Rekreasyon	50	12,56	37,48	3,20	6,48	1,07	15,04	2,51	11,30	2,16	3,46	1,23	73,76	4,91
F			,362		,298		,345		2,455		1,043		1,053	
P			,780		,827		,793		,063		,373		,369	

Tablo 3.7’de görüleceği üzere stresle başa çıkma boyutlarında öğrenim görülen alan faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 3.8. Öğrenim görülen alan faktörüne bağlı mental iyi oluş değişimleri

Bölüm	n	%	Mental İyi Oluş		F	p
			x	Ss		
B.E.Spor Öğretmenliği	140	35,18	55,70	4,04		
Antrenörlük	120	30,15	56,01	4,64	,588	,623
S.Yöneticiliği	88	22,11	56,44	3,72		
Rekreasyon	50	12,56	55,88	3,96		

Tablo 3.8’de görüleceği üzere mental iyi oluş ortalama değerinde öğrenim görülen alan faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 3.9. Sınıf faktörüne bağlı stresle başa çıkma boyutlarına ait değişimler

Sınıf	n	%	Kendine		İyimser		Çaresiz		Boyun Eğici		Sosyal		Genel	
			Güven	Ss	Yaklaşım	Ss	Yaklaşım	Ss	Yaklaşım	Ss	Yaklaşım	Ss	Stres	Ss
1	114	28,64	37,32	3,04	6,47	1,24	15,90	2,76	12,19	2,50	3,48	1,09	75,37	5,31
2	105	26,38	37,50	3,53	6,20	1,16	15,37	3,37	11,86	2,31	3,76	1,35	74,70	6,23
3	99	24,87	38,01	3,22	6,40	1,19	15,29	2,92	11,74	2,46	3,51	1,17	74,95	5,78
4	80	20,10	36,91	3,82	6,43	1,18	14,96	2,87	11,33	2,68	3,61	1,22	73,24	5,59
			1,645		1,080		1,684		1,966		1,181		2,305	
p			,178		,357		,170		,119		,317		,076	

Tablo 3.9’da görüleceği üzere stresle başa çıkma boyutlarında sınıf düzeyi faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 3.10. Sınıf faktörüne bağlı mental iyi oluş değişimleri

Sınıf	n	%	Mental İyi Oluş		F	p
			x	Ss		
1	114	28,64	56,05	4,26	,095	,963
2	105	26,38	55,94	4,09		
3	99	24,87	56,09	3,58		
4	80	20,10	55,79	4,75		

Tablo 3.10'da görüleceği üzere mental iyi oluş ortalama değerinde sınıf düzeyi faktörüne bağlı istatistik bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 3.11. Barınma faktörüne bağlı stresle başa çıkma boyutlarına ait değişimler

Barınma	n	%	Kendine		İyimser		Çaresiz		Boyun Eğici		Sosyal		Genel	
			Güven		Yaklaşım		Yaklaşım		Yaklaşım		Yaklaşım		Stres	
			x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss	x	Ss
Aile/Akraba	120	30,15	37,16	3,43	6,30	1,24	15,18	2,78	11,45	2,31	3,53	1,16	73,62	5,28
Yurt	144	36,18	37,65	3,35	6,40	1,26	15,60	2,92	12,11	2,47	3,60	1,17	75,35	5,42
Öğrenci Evi	134	33,67	37,52	3,42	6,42	1,08	15,44	3,26	11,83	2,64	3,63	1,30	74,84	6,41
F			,712		,344		,647		2,326		,264		3,110	
P			,491		,709		,524		,099		,768		,046	

Tablo 3.11'de görüleceği üzere stresle başa çıkma boyutlarında barınma faktörüne bağlı istatistik bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 3.12. Barınma faktörüne bağlı olarak mental iyi oluş değişimleri

Barınma	n	%	Mental İyi Oluş		F	p
			x	Ss		
Aile/Akraba	120	30,15	55,62	4,41	,886	,413
Yurt	144	36,18	56,30	3,79		
Öğrenci Evi	134	33,67	55,96	4,28		

Tablo 3.12'de görüleceği üzere mental iyi oluş ortalama değerinde barınma faktörüne bağlı istatistik bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 3.13. Gelir faktörüne bağlı stresle başa çıkma boyutlarına ait değişimler

Gelir	n	%	Kendine		İyimser		Çaresiz		Boyun Eğici		Sosyal		Genel	
			Güven	Ss	Yaklaşım	Ss	Yaklaşım	Ss	Yaklaşım	Ss	Yaklaşım	Ss	Stres	Ss
Düşük	88	22,1	37,3	3,3	6,3	1,2	15,6	3,0	11,5	2,4	3,6	1,1	74,5	4,9
		1	4	8	2	6	0	6	9	2	6	3	1	7
Orta	18	46,7	37,5	3,4	6,4	1,1	15,2	3,1	11,9	2,6	3,6	1,2	74,7	6,3
		6	3	5	8	3	1	2	1	6	4	2	9	8
Yüksek	12	31,1	37,4	3,2	6,3	1,2	15,6	2,7	11,7	2,3	3,4	1,1	74,5	5,4
		4	6	0	9	3	7	0	9	6	0	8	4	7
			,134		,383		,788		,714		,692		,087	
			,875		,682		,455		,490		,501		,917	

Tablo 3.13'da görüleceği üzere stresle başa çıkma boyutlarında gelir faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

Tablo 3.14. Gelir faktörüne bağlı mental iyi oluş değişimleri

Gelir	n	%	Mental İyi Oluş		F	p
			x	Ss		
Düşük	88	22,11	56,02	4,41		
Orta	186	46,73	55,74	4,49	,727	,484
Yüksek	124	31,16	56,31	3,35		

Tablo 3.14'de görüleceği üzere mental iyi oluş ortalama değerinde gelir faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışma ile Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin mental iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören üniversite öğrencileri oluştururken örneklem grubunu ise 156 kadın 242 erkek olmak üzere toplam 398 spor bilimleri fakültesi öğrencisi oluşturmaktadır.

Stresle başa çıkma boyutlarında cinsiyet faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmezken (tablo 3.1), kadınlara ait mental iyi oluş ortalama değerinin, erkeklere nazaran yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir (tablo 3.2; $p < 0.05$). Düğenci ve Sivrikaya (2018) Spor Bilimleri alanında öğrenim gören üniversiteli gençlere yönelik araştırmalarında katılımcıların cinsiyetleri ile stresle başa çıkma yöntemleri arasında istatistiksel açıdan, anlamlı farklılık olmadığını tespit etmişlerdir. Taşgın ve Çağlayan (2011) Spor Bilimi Fakültesi öğrencilerinin stresle başa çıkma düzeylerine yönelik araştırmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. İlhan (2021) sporculara yapmış olduğu çalışmasında cinsiyet değişkenine göre yapılan çalışma bulgularında algılanan stres ile cinsiyet arasında bir fark tespit etmemiştir. Alpertunga (2014) Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri çalışmasında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Türkay ve Sökmen (2004) Beden Eğitimi ve Spor Bölümü öğrencilerine yapmış oldukları araştırmalarında stresle başa çıkma açısından cinsiyetin herhangi bir fark yaratmadığını tespit etmişlerdir. Literatürde stresle başa çıkma boyutlarında kadın ve erkek arasında farklılık bildirmeyen araştırmalar bu yönüyle araştırmamız bulguları ile benzerlik göstermektedir. Bu çalışmaların yanı sıra araştırmamızın bulgularını destekler nitelik de olan birçok çalışma olduğu görülmektedir (Arslan 2015; Özsarı ve Altın 2021; Yamaç ve Hamarta 2009; Özalp 2014; Karakaş ve Koç 2014; Öner 2009; Stoliker ve Lafreniere 2015; Tütüncü 2012; Pettit ve DeBarr 2011 ; Busari 2012;)

Bunun yanında araştırmamız bulgularıyla benzerlik göstermeyen çalışmalara da rastlamak mümkündür. Literatürde genel olarak kadınların erkeklerden daha yüksek stres değerlerine sahip olduğu çalışmalara daha fazla rastlanır.

Yurtsever ve Demirbilek (2019) stresle başa çıkma değişkenini kullanarak üniversite öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada, stresle başa çıkmada cinsiyet gruplarının arasında kadınların ortalamasının erkeklere göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Şahin (2018) araştırmasında erkek öğrencilerle kıyaslandığı zaman kadın öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur, öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Kadınların erkeklerden daha yüksek değere sahip olduğu (Arslan ve Koruç; Ceylan 2006; Kimball ve Freysinger 2003; Aşçı ve ark 2015; Kaya 2021; Baştuğ ve ark 2016; Eskin ve ark 2013).

Stresle başa çıkma düzeylerinde cinsiyete bağlı bir değişim gözlenmemesinin nedeni; toplumsal rol ve statülerin yanında cinsiyet rollerinin ve zaman içinde meydana gelen sosyal değişimlerin kadın ve erkek arasındaki farklılığı azaltması ile açıklanabilir.

Bu çalışmada kadınlara ait mental iyi oluş değeri erkeklere nazaran istatistiki anlamda yüksek çıkmıştır (Tablo 3.2). Literatürde bulgularımıza bu yönüyle benzer sonuçlar bildiren çalışmalara rastlamak mümkündür.(Öztürk ve Çetinkaya 2015; Gürbüz ve Gezer 2023; Yaman 2022; Tennant 2007; Karademir 2023). Wood ve ark. (1989) kadınların mental iyi olma düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğunu bildirmektedir. Doğru (2018) yaptığı çalışmasında üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılaştığını tespit etmiştir. Kadınların diğerleriyle olumlu ilişkiler, bireysel gelişim, yaşam amacı ve mental iyi oluş düzeylerinin erkeklerin mental iyi oluş düzeylerinden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Kılınçoğlu ve Çıtak (2020) Üniversite öğrencilerinde bilinçli farkındalık ile mental iyi oluşun incelenmesi çalışmalarına dahil olan erkek ve kız öğrencilerin mental iyi oluş puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farka rastlamamışlardır ama literatür incelendiğinde ise kadınların mental iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Tekkurşun Demir ve ark (2018) bireysel ve takım sporcularını ele alan araştırmalarında mental iyi oluşun cinsiyet değişkeni açısından farklılaştığı, erkek sporcuların mental iyi oluş düzeylerinin kadın sporculardan daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Literatürde çalışmamızdan farklı olarak farklılık bildirmeyen (Avşaroğlu ve Üstün 2017; Yılmaz 2021; Polat 2021; Gönener 2017; Boyalıoğlu ve Çobanoğlu). Diener (1995) yapmış olduğu çalışmada cinsiyete göre mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Literatürde gözlenen farklı sonuçların nedeni, kapsam ve boyuta bağlı olabileceği gibi araştırmanın yapıldığı zaman dilimi olarak görülebilir.

Bu çalışmada kadınlara ait mental iyi oluş değerinin, erkeklere nazaran yüksek oluşunun nedeni olarak kadınların cinsiyete özgü fiziksel ve zihinsel farklılıklarının erkeklere göre daha pozitif olması ayrıca kadınların sosyal ilişkilerde daha girişken ve başarılı olmaları ve sosyal desteğe daha fazla başvurmaları onların mental iyi oluş düzeylerini de olumlu yönde etkilemesi ile açıklanabilir.

Stresle başa çıkma boyutlarında yaş faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmezken; genel stres değerlerinde 23-27 yaş grubu öğrencilere ait ortalama değer diğer yaş gruplarına nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarakda anlamlı olduğu belirlenmiştir (tablo3.5; $p<0.05$).

Literatürlerinde Stresle başa çıkma tarzlarında yaş grubuna bağlı değişim bildiren (Lysiak ve ark 2017; Dümenci ve Sivrikaya 2018; Alincak ve Gürer 2018; Akyol ve Karagözoğlu 2019; Aktaş Üstün ve Üstün 2020; Taşgın ve Çağlayan 2011) oldukça fazla çalışmaya rastlanmaktadır. Bulgularımızla benzer sonuçlar bildiren çalışmalara da rastlamak mümkündür. Özsarı ve Altın (2021) araştırmalarında antrenörlerin yaş gruplarına bağlı olarak stresle başa çıkma düzeylerinde istatistikî bir değişim olmadığını tespit etmişlerdir. Düğenci ve Sivrikaya (2018) stresle başa çıkma boyutlarında yaşa bağlı olarak istatistiksel açıdan anlamlı farklılık bildirmektedir. Araştırmamız'da 23-27 yaşlarında gözlenen yüksek stresle başa çıkma değerinin, gelecekle ilgili endişe ve kaygıdan kaynaklandığı düşünülmektedir.

Mental iyi oluş boyutlarında 23-27 ve 28 ve üzeri yaş grubu öğrencilere ait mental iyi oluş ortalama değerinin 18-22 yaş grubuna nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarakda anlamlı olduğu belirlenmiştir (tablo 3.6; $p<0.05$). Araştırma bulgularımızı bu yönüyle destekleyen çalışmalarıyla Boyalıoğlu ve Çobanoğlu (2023) ortaöğretim kademelerinde çalışan öğretmenlerin eğitim örgütlerindeki mental iyi oluşları ile iş yaşam kaliteleri arasındaki ilişkiyi tespit ettikleri çalışmalarında 20-40 yaş arası öğretmenlerin mental iyi oluşlarının, 50 yaş ve üzeri olan öğretmenlerden düşük olduğunu tespit etmişlerdir. Gül ve Pekel (2023) 26-33 yaş aralığında yer alan kadın sporcuların mental iyi oluş düzeylerinin diğer yaş gruplarından daha iyi seviyede olduğunu bildirmektedir. Şahin (2018) Yaş arttıkça mental iyi oluş düzeyinin de artış gösterdiğini tespit etmiştir.

Karademir (2023) 20 yaşında olan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin diğer yaş gruplarında yer alan öğrencilere oranla daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Bu çalışmalarda gözlenen bulgular bu yönüyle araştırma sonuçlarımızla örtüşmesi bakımından önemlidir. Kılınçoğlu ve Çıtak (2020) yaş değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı düzeyde bir farklılaşmayı tespit etmemişlerdir. Aynı şekilde Turhan (2022) Spor merkezine üye bireyler arasında yaşa bağlı mental iyi oluş değerlerinde değişim bildirmemektedir. Bu araştırma bulgularına bağlı olarak yaş arttıkça mental iyi oluş değerlerinde de artış olduğu söylenilebilir.

Stresle başa çıkma boyutlarında; kendine güven, iyimser yaklaşım ve sosyal yaklaşım boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmezken, çaresiz yaklaşım, boyun eğici yaklaşım ve genel stres değerlerinde spor yapan öğrencilere ait değerler spor yapmayanlara nazaran istatistiki anlamda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p < 0.05$; tablo 3.3). Doğru (2018) çalışmasında erkeklerin kadınlara göre iyimser yaklaşımı daha fazla kullandıkları; kadınların ise sosyal desteğe başvurma tarzını daha çok kullandıklarını tespit etmiştir. Kendine güvenli yaklaşım, çaresiz yaklaşım ve boyun eğici yaklaşım alt boyutlarında kadınlar ve erkekler arasında anlamlı bir fark bulmamıştır. Zephyr ve ark (2015) tarafından gerçekleştirilen bir çalışmada kadınların sosyal destek arama yaklaşımını daha çok kullandıkları belirlenmiştir. Ekşi (2010) tarafından yapılan bir çalışmada kadınların sosyal destek arama yaklaşımını daha çok kullandıkları; erkeklerin ise iyimser yaklaşımı daha çok kullandıklarını tespit etmiştir. Literatürde görülen farklı sonuçlar, ele alınan örneklemelerin niteliği, stres kaynakları, akademik durumları, kişilik özellikleri, çalışmalarda kullanılan veri toplama araçlarının çeşitliliği gibi pek çok faktörlere bağlı olarak açıklanabilir. Bozyılan ve Güngörmüş (2021) Sporun algılanan stres üzerine etkisine yönelik araştırmalarında, hiç spor yapmayan ile düzenli spor yapanlar arasında stresle başa çıkma boyutlarında istatistiki fark tespit etmişlerdir. Böke (2018) Beden Eğitimi ve Spor Bilimi Fakültesi öğrencileri üzerine yapmış olduğu araştırma sonucunda aktif olarak spor yapmayan öğrencilerin spor yapan öğrencilere göre algıladıkları stres düzeyinin daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Çiftçi (2002) öğrencilerle yaptığı çalışmasında spor alışkanlığı ile strese karşı dayanıklılık düzeyleri arasındaki önemli ilişkiyi tespit etmiştir.

Literatürdeki bu çalışmaların bulguları ile araştırma bulguları bu yönüyle benzerlik göstermesi bakımından önemlidir.

Arslan (2015) Araştırmaya katılan öğrencilerin stresle başa çıkma stillerinin lisanslı olarak spor yapma durumlarına ve takım-ferdi spor dalları ile ilgilenme durumlarına göre anlamlı farklılık göstermediğini tespit etmiştir. Sporun insan sağlığına pozitif etkisine yönelik çalışmalar çalışma bulgularımızı bu yönüyle desteklemektedir.

Spor yapan öğrencilere mental iyi oluş ortalama değerinin spor yapmayan öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak da anlamlı olduğu belirlenmiştir (tablo 3.4; $p<0.05$). Araştırma bulgularımızla bu yönüyle benzeyen çalışmalar (Yavuz ve İlhan 2020; Stubbe ve ark 2007; Gül ve Peker 2023; Başar ve Sarı 2018; Yılmaz 2021; Yılmaz ve Ağgön 2021; Öner 2019). Başar ve Sarı (2018) Düzenli egzersiz yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha yüksek mental iyi oluş düzeyine sahip olduklarını tespit etmişlerdir. Yılmaz (2021) aktif spor yapan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri ile aktif spor yapmayan üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğunu tespit etmiştir. Goodwin (2003) Amerika Birleşik Devletleri'nde düzenli fiziksel aktivite yapan ve yapmayan yetişkin bireylerin karşılaştırıldığı yaklaşık 8000 kişiden oluşan çalışmada fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete bozuklukları ile negatif yönlü bir ilişkiye sahip olduğunu tespit etmiştir. Bay ve Yılmaz (2020), ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersiz etkilerini incelemek için yaptıkları çalışmalarında fiziksel aktivite ve egzersizin ruhsal bozukluklarını iyileştirici, düzenleyici etkilerinin olduğunu tespit etmişlerdir. Araştırma bulgularımız ve ilgili literatüre bağlı olarak sporun üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyini pozitif olarak etkilediği söylenilebilir. Sporun, fiziksel ve psikolojik problemleri önleyici, sağlığı ve mental iyilik halini güçlendirici bir etkiye sahip olmasıyla açıklanabilir.

Mental iyi oluş ve stresle başa çıkma boyutlarında öğrenim görülen alan faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir (tablo 3.7-8).İlgili literatürde öğrenin görülen alan faktörüne bağlı olarak stresle başa çıkma stillerinde değişim bildirmeyen çalışmalar (Arslan 2015; Gönener ve ark 2017; Doğna 2008; Savcı ve Aysan; Hızıroğlu ve Altın 2018) oldukça geniş bir yer tutar. Gönener ve ark (2017) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi olma düzeylerinin mutluluk

düzelelerine etkisine yönelik araştırmalarında okunulan bölüm değişkeni ile mental iyi oluş arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Savcı ve Aysan (2014) stresle başa çıkma tarzları ve algılanan stresin öğrenim görülen bölüm değişkenine göre anlamlı bir değişim göstermediğini bildirmektedir. Bu araştırmalara ait bulgular çalışma sonuçlarımızla örtüşmektedir. Mohammed ve Yaman (2022) bölüm değişkenine göre mental iyi oluş düzeyinde anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Antrenörlük eğitimi bölümü öğrencilerinin rekreasyon ve egzersiz ve spor bilimleri öğrencilerine göre mental açıdan daha iyi oldukları belirlenmiştir. Yavuz ve İlhan (2020) üniversite öğrencilerinin öğrenim görülen fakülte değişkenine göre psikolojik iyi oluşları arasında spor bilimi fakültesi öğrencilerinin lehine anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Bu araştırmada öğrenim görülen alan faktörüne bağlı olarak istatistiki değişim gözlenmemesinin nedeni bölümlerin aynı özel yetenek sınavına tabi tutulmaları ve bölümlerin birbirlerine yakın lisans programlarına sahip olmaları olarak açıklanabilir.

Mental iyi oluş ve stresle başa çıkma boyutlarında sınıf faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir (tablo 3.9-10). Gürbüz ve Gezer (2023) Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin mental iyi oluş ve fiziksel aktivite düzeylerine yönelik çalışmalarında sınıf düzeyine bağlı bir değişim bildirmemektedir. Gönener ve ark (2017) Spor Bilimi Fakültesi öğrencilerinin sınıf değişkeni açısından mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir. Karademir ve Aak (2019) ise antrenörlük ve öğretmenlik bölümü öğrencilerinin sınıf değişkenine göre mental iyi oluş düzeylerinde herhangi bir farkın olmadığını tespit etmişlerdir. Hızıroğlu ve Altın (2018) yapmış oldukları çalışmalarında, stres rahatsızlık kayęısı ölçüm verilerinde bölüm değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir. Kılınçoğlu ve ıtak (2020) öğrencilerin sınıf düzeyi değişkeni ve mental iyi oluş puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark tespit etmemişlerdir. Seyhan (2013) tarafından yapılan araştırmada mental iyi oluşun sınıf düzeylerine göre anlamlı biçimde bir farkın olmadığını tespit etmiştir. Bu araştırma sonuçları araştırma bulgularımızla bu yönüyle benzerlik göstermektedir.

Karademir (2023) ise, üniversite öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerine yönelik araştırmasında 2. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerinin, birinci sınıfta öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğunu bildirmektedir.

Walker (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrencilerin ilk yılda düşük olan mental iyi oluş düzeylerinin son sınıflara gelindiğinde yükseldiği tespit edilmiştir. Flowers (2002), son sınıf öğrencilerinin mental iyi oluş düzeyinin birinci sınıflardan daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Özden'in (2014) yaptığı bir çalışmada mental iyi oluş açısından birinci ve ikinci sınıflar arasında anlamlı bir farklılaşma olduğu sonucunu tespit etmiştir.

Araştırmamızda sınıf faktörüne bağlı benzerliğin nedeni olarak, üniversite eğitimi alan öğrencilere ait yaş gruplarının birbirine yakın oluşunun neden olduğu söylenebilir. Üniversite öğrencilerinin genelinin ailelerinden bağımsız olarak yaşamaları ve yaşam becerilerini geliştirmiş olmaları sınıflar arasında farklılık görülmemesinin nedeni olarak açıklanabilir.

Mental iyi oluş ve stresle başa çıkma boyutlarında barınma faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir (tablo 3.11-12). Altıok ve Üstün (2013) yılında yaptıkları çalışmada barınmanın algılanan stres düzeyinde önemli bir etkiye sahip olduğu sonucunu tespit etmişlerdir. Hızıroğlu ve Altın (2018) yapmış oldukları çalışmalarında barınma faktörüne bağlı olarak üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinde anlamlı düzeyde farkın olmadığını tespit etmişlerdir. Özkan ve Yılmaz (2010) yılında yaptıkları çalışmalarında barınmanın algılanan stres düzeyi üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğu sonucunu tespit etmişlerdir. Üniversite okumak için ailelerinden ayrılan öğrenciler, üniversite ortamına adapte olabilmek, kendi kararlarını ve sorumluluklarını alabilmek bunların getirebileceği sonuçları kabul edebilmek, derslerde başarılı olma, beslenme ve barınma ihtiyaçlarına yetebilmek, sosyal ortama uyum ve arkadaş edinme gibi pek çok sorunla karşılaşabilmektedirler. Literatürde gözlenen heterojen yapının nedeninin öğrencilerin farklı toplumsal yapıdan getirdikleri özelliklerin yanında farklı aile eğitim usul ve tarzlarına bağlı olabileceği düşünülmektedir.

Mental iyi oluş ve stresle başa çıkma boyutlarında gelir faktörüne bağlı istatistiki bir değişim tespit edilmemiştir (tablo 3.13-14). Gürbüz ve Gezer (2023) Üniversite öğrencilerinin mental iyi oluş düzeylerinin aylık gelir düzeylerine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini tespit etmişlerdir.

İlğan ve ark (2015) Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi oluşlarının aylık gelir değişkenine göre farklılaşmadığını tespit etmişlerdir. Hızıroğlu ve Altın (2018) Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin gelir düzeyi faktörüne bağlı olarak stres algısı boyutlarında istatistiksel bir değişim tespit etmemişlerdir. İşgör (2017) katılımcıların gelir düzeyi açısından mental iyi oluş düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmiştir. Yurcu (2017) yılında yaptığı çalışmada gelir durumu ile algılanan stres düzeyi arasında anlamlı bir ilişki tespit etmiştir. Çuhadaroğlu (1986) yılında yapmış olduğu çalışmada gelir durumunun mental iyi oluş semptomları üzerinde anlamlı etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Bu bulgular ile çalışmamızın bulgularının bu yönü ile birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Bu durumun bireylerin yaşantılarındaki öncelikleri ve sosyo-demografik özelliklerinden kaynaklanabileceği söylenebilir.

5. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma bulgularına bağlı olarak;

Stresle başa çıkma boyutlarında cinsiyet faktörüne bağlı istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 3.1).

Mental iyi oluş ortalama boyutlarında kadınlara ait ortalama değerler erkekler için değerden yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu gözlenmemiştir (Tablo 3.2).

Spor yapan öğrencilerle ve spor yapmayan öğrenciler arasında kendine güven, iyimser yaklaşım ve sosyal yaklaşım boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (Tablo 3.3).

Mental iyi oluş ortalama değerinin spor yapan öğrencilere ait olan değerlerin spor yapmayan öğrencilere nazaran daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir (Tablo 3.4).

Yaş faktörüne bağlı olarak stresle başa çıkma boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (tablo 3.5).

Genel stres değerlerinde 23-27 yaş grubu öğrencilere ait ortalama değerler diğer yaş gruplarına göre daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir (tablo 3.5).

Mental iyi oluş ortalama değerlerinde 23-27 ve 28 yaş grubu öğrencilerinin 18-22 yaş grubuna göre daha yüksek olduğu ve bu değişimin istatistiki olarak anlamlı olduğu gözlemlenmiştir (tablo 3.6).

Öğrenim görülen alan faktörlerine bağlı olarak stresle başa çıkmada ve mental iyi oluş boyutlarında da istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (tablo 3.7).

Sınıf faktörüne bağlı olarak stresle başa çıkmada ve mental iyi oluş boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (tablo 3.9).

Gelir faktörüne bağlı olarak stresle başa çıkmada ve mental iyi oluş boyutlarında istatistiki bir değişim gözlenmemiştir (tablo 3.13).

Öneriler;

- ✓ Üniversite öğrencilerinin stresin ne olduğu konusunda bilinçlenmesi sağlanmalıdır. Bu doğrultuda, stresle başa çıkma konusunda neler yapabilecekleri hakkında bilgilendirme ve eğitim çalışmaları yapılmalıdır. Çeşitli zamanlarda düzenlenebilecek seminerler ve konferanslar yolu ile geniş kitlelere ulaşılması hedeflenmelidir. Stresle başa çıkma konusunda etkisiz başa çıkma yollarını kullanan öğrencilere etkili başa çıkma yollarını kazandırmaya yönelik bireysel ve grup psikolojik danışma hizmetlerine ağırlık verilmelidir. Bunların dışında bu konuda çeşitli broşürler hazırlanarak öğrencilere dağıtılmalı ve bu yolla öğrenciler psikolojik danışma hizmetlerine daha çok çekilmelidir.
- ✓ Üniversite bünyesinde “Öğrenci Psikolojik Danışma Merkezleri” kurulmalı, psikolojik danışma ve rehberlik merkezlerince, öğrencilerin stres kaynakları ve başa çıkma stillerini tespit etmeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu çalışmaların sonucunda etkisiz başa çıkma yöntemi kullanan öğrencilere bireysel ve grupla psikolojik danışma faaliyetleri düzenlenebilir.
- ✓ Öğrencilerin sporla iç içe bir yaşam tarzına sahip olmalarının algılanan stres düzeyini azalttığı göz önünde bulundurularak üniversite öğrencilerinin sportif ve rekreasyonel etkinliklere katılımlarını artırıcı etkinlikler fazlalaşabilir.
- ✓ Spora katılımın kişilik özellikleri ve stresle başa çıkma stilleri üzerine etkilerinin daha iyi anlaşılması için spor yapan ve yapmayan bireyler üzerinde karşılaştırmalı analizlerin yapıldığı araştırmalar arttırılmalıdır.
- ✓ Öğrencilerin mental iyi oluş düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi önerilebilir.
- ✓ Spor Bilimi Fakültesi Bölümlerinde, “stresle başa çıkma”, “problem çözme becerileri” ve “sosyal beceri eğitimi” gibi konuların ders programı içerisine dâhil edilmesinin, öğrencilerin sosyal ilişkilerinde ve mezuniyet sonrası iş yaşamlarında karşılaştıkları sorunları, daha aktif başa çıkma becerilerini kullanarak çözebilmelerine yardımcı olacağı düşünülmektedir.
- ✓ Öğrencilere spor yapmanın mental iyi oluşdaki faydalarını gösterebilmek adına bağlantıyı fark edebilecekleri uygulamalı faaliyetlere yer verilebilir.
- ✓ Sporculara yönelik farklı psiko-sosyal çalışmalara da öncülük edilebilir.

- ✓ Daha genç yaşlardan başlamak üzere spor yapan ya da sporla ilgilenen bireylere sistemli olarak stresli ortamlardan uzak durma, stresle başa çıkma, stres altında durumu daha da vahim hale getirecek davranışlardan kaçınma ve stres ile başa çıkma becerileri eğitimleri okul döneminden başlayarak, okul müfredatlarında yer alabilir.
- ✓ Bu araştırma Selçuk Üniversitesi'nin Spor Bilimleri Fakültesinde okuyan öğrencilerine uygulanmıştır. Karşılaştırma yapmak amacıyla konuyla ilgili yapılacak daha sonraki çalışmaların farklı bölümlerdeki üniversite öğrencilerine de uygulanması büyük önem kazanmaktadır. Böylelikle genel olarak üniversite öğrencilerinin kişilik özellikleri doğrultusunda stres belirtileri incelenmeli ve stresle nasıl başa çıktıkları konusunda özgül veriler elde edilmelidir.

Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrencilerin mental iyi oluş ve stresle başa çıkma düzeylerinin incelenmesi amaçlandığı çalışmamızın bulguları ışığında; yaşantımızda gereken önem ve yeri verdiğimizde eğitim hayatımız üzerinde pozitif bir etki yaratacağı söylenebilir.

6. KAYNAKLAR

- Ağaoğlu, Y. S., Eker, H. (2006). Türkiyedeki Üniversitelerin sağlık, kültür ve spor dairelerinin işlevsel yönden incelenmesi. *Sportre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4), 131-134.
- Alparslan, A. H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı Ve Spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(3).
- Akar, F. (2017). Purposes and characteristics of internet use of adolescents. *Pegem Eğitim ve Öğretim Dergisi*, 7(2), 257-286.
- Akbaş, S. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ Yetenekleri ve Stresle Başa Çıkma Stilleri: Pamukkale Üniversitesinde Bir Araştırma. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.
- Akova, O., Şahin, G., Öğretmenoğlu, M. (2019). Rekreasyon deneyiminin psikolojik iyi oluş üzerine etki: y kuşağı üzerinde bir araştırma. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 4(2), 124-139.
- Alici, Ş. Eğitim Fakültesi öğrencilerinin sanat ilgileri ile stresle başa çıkma tarzları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Anlı, G. (2011). Kendini sabotaj ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, (Yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Anshel MH, Raviv S, Jamieson, J. Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. *Journal of Sport Behavior*. 2001;24(2).
- Amman, M. T. (2000). Spor sosyolojisi. İkizler, C. (Der.), Sporda sosyal bilimler içinde (ss. 85-150). İstanbul: Alfa Yayınları.
- Arsan N, Koruç Z. Sporcuların stresle başa çıkma stratejilerinin belirlenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*. 2009;44(4):131-138.
- Aslan, S., Ertürk, A., Arutay, Ö., Ardıç, M., Sonkur, A. (2021). Öğretmenlerin tükenmişlik ve mental iyi oluş düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi: Kahta ilçesi örneği. *Milli Eğitim Özel Eğitim ve Rehberlik Dergisi*, 1(1), 99-126.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel stres yönetimi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(3), 49-74.
- Aytaç, S. (2009). İş stresi yönetimi el kitabı iş stresi: oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi. Uludağ Üniversitesi İİBF, 1-34.
- Bağ, V. (2012). Gazetecilerde İş Stresi: Balıkesir İli Yerel Basınında Çalışan Gazetecilerin İş Stresi Kaynaklarına İlişkin Bir Uygulama. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Balcı, A. (2014). Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü. Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Biddle, S.J.H. (2000). Emotion, mood and physical activity. In S.J.H. Biddle, K.R. Fox, & S.H. Boucher (Eds.), *Physical activity and psychological well-being* (pp. 63-87). London: Routledge.
- Bilge, M. Münüroğlu, S. ve Gündüz, N. (2000). Türk bayan hentbol milli takımı oyuncularının somatotip profilleri ve yabancı ülke sporcuları ile karşılaştırılması. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4(1), 102.
- Blascovich J, Mendes WB. "Challenge and threat appraisals: the role of affective cues" in feeling and thinking: The role of affect in social cognition. ed. J. P. Forgas. Paris: Cambridge University Press. 2000.

- Britton DM, Kavanagh EJ, Polman RCJ. A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in Psychology*. 2019
- Brustad, R. J. (1992). Integrating Socialization Influences into the Study of Children's Motivation in Sport. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 14(1), 59-77.
- Canpolat, Ö. (2006). Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres İle Baş Etmede Etkililiği. *Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli*.
- Cantwell, D. P. (1982). Childhood depression. In B. Lahey & A. Kazdin (Eds.), *Advances in clinical child psychology*. New York.
- Cengiz, R. ve Taşmektepligil, M. (2016). Spor üzerine sosyolojik bir çözümleme: Spor merkezleri , *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 56.
- Ceylan, M. (2005). Stresle Başa Çıkmada Bilişsel Stratejilerin Kullanılmasında Cinsiyet ve Kişilik Değişkeninin Etkisi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir*.
- Cooper, H., Okamura, L. Mc.Neil, P. (1995). Situation and Personality Correlates of Psychological Well-Being: Social Activity and Personal Control", *Journal of Research in Personality*, 29, p. 395-417.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- Cosma G, Chiracu A, Stepan R, Cosma A, Nanu C, Păunescu C. Impact of coping strategies on sport performance. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020;20(3):1380-1385.
- Corey, L. M. K. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
- Çetin, M. Ç. (2010). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin stresle başa çıkma stillerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Milli eğitim dergisi*, 40(187), 193-206.
- Çiğdem, Ö. N. E. R. (2019). Egzersiz katılımcılarının temel psikolojik ihtiyaçları ve mental iyi oluşlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 159-174.
- Çiriş, V. (2018). 11. ve 12. sınıf öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin liderlik özelliklerine etkisinin spor yapma durumu açısından incelenmesi. *Sakarya Üniversitesi*.
- Demir, R.Tanhan, A. Çiçek, İ. Yerlikaya, İ. Kurt, S,Ç & Ünverdi, B. (2021). Yaşam kalitesinin yordayıcıları olarak psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumunu. *Yaşadıkça Eğitim*, 35(1), 192-206.
- Devran, H. (2018). Süleyman Demirel Üniversitesi Fakültelerinde eğitim gören öğrencilerde psikolojik iyi oluş düzeyi ve etkileyen etmenler.
- Diener, E.Suh, E. M. Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*. 125(2): 276-302
- Diener, E. ve Chan, M. Y. (2011). Happy People Live Longer: Subjective Well Being Contributes to Health and Longevity. *Applied Psychology: Health and Well Being*. 3(1): 1-43.
- Dimlioğlu, B. (2018). Fiziksel aktivitenin orta yaş sedanter kadınlarda temel psikolojik ihtiyaçlar ve özne iyi oluş düzeylerine etkisinin incelenmesi (Master's thesis, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi).

- Doğan, T., Eryılmaz, A. (2013). Benlik saygısı ve öznel iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(33), 107-117.
- Duran, N., O. Çalışkan, B. (2020). Psikolojik iyi oluş, cinsiyet, mesleki kıdem ve okuldaki görev süresinin öğretmen kültürlerarası duyarlılığını yordamadaki rolleri. Cumhuriyet Uluslararası Eğitim Dergisi, 9(1), 198-218.
- Durmuş, G. (2015). Gençlerin tenis spor dalını seçmelerinde motivasyonu etkileyen unsurlar. İstanbul: Bahçeşehir Üniversitesi.
- Düğenci, A. (2018). Beden eğitimi ve spor öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemlerinin ve yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Emamvirdi, R. (2013). Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerinin sağlıklı ilgili yaşam kalitesinin incelenmesi. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Erciş, S. (2013). Türkiye'deki devlet ve vakıf üniversitelerinin spor müsabakalarındaki verimliliklerinin veri zarflama Analizi (VZA) İle göreceli olarak değerlendirilmesi ve karşılaştırılması. Erzurum: Atatürk Üniversitesi.
- Erdal, M.B. (2009). İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama. Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Erdoğan, T., Ünsar, A. S., Süt, N. (2009). Stresin çalışanlar üzerindeki etkileri: bir araştırma. Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 14(2), 447-461.
- Eryeşil K., Bedük A. (2021). Psikolojik sermayenin öznel iyi oluş üzerindeki etkisi: İmalat sektöründe bir araştırma. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 45, 306-316
- Estrada, A. M., Geltand, D. M., & Hartmann, D. P. (1988). Children's sport and development of social behaviors. In F. Smoll, R. Magill, & M. Ash (Eds.), Children in sport (3rd ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ezcan, S., Coşkun, Y. (2016). Türkiye'de 20. Yüzyılın son çeyreğinde kadınlarda ilk evlenme yaşı değişimi ve günümüz evlilik özellikleri. Nüfusbilim dergisi, 26(1), 15-34.
- Furnham, A., ve Cheng, H. (1997). Personality And Happiness. Psychological Reports, 80, 761-762.
- Gan Q, Anshel MH, Kim JK. Sources and cognitive appraisals of acute stress as predictors of coping style among male and female Chinese athletes. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2009;7(1):68-88.
- Getir, S. (2015). Mükemmeliyetçilik Algısı, Yaşam amacı ve Psikolojik İyi Oluş ile Akademik Başarı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bilim Dalı.
- Gezer, H. (2014). Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi. Muğla: Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Gönener, A. Öztürk, A. Yılmaz, O. (2017). Kocaeli üniversitesi spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin mental (psikolojik) iyi olma düzeylerinin mutluluk düzeylerine etkisi. Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi, 4(1) 44-55.
- Gül, Ö. (2019). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin eleştirel düşünme eğilimleri, empatik eğilimleri ve karar verme düzeylerinin incelenmesi (Master's thesis, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).

- Gündoğdu, R. ve Yavuzer, Y. (2012). Eğitim fakóltesi öğrencilerinin öznal iyi oluş ve psikolojik ihtiyaçlarının demografik değişkenlere göre incelenmesi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi, 12 (23): 115-131.
- Güngör, G. (2022). Spor Bilimleri Fakóltesinde Öğrenim gören Öğrencilerin Toplumsal Cinsiyet Rol algıları İle Liderlik Davranışları Arasındaki İlişkinin incelenmesi , Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Iwasaki. Y. , Zuzanek, J. and Mannell, R. C. (2001). The effects of physically active leisure on stress health relationships. Canadian Journal of Public Health, 92(3), 214-218.
- Haring, M.J. , Stock, W.A. , Okun, M.A. (1984) A Research Synthesis Of Gender And Social Class As Correlates Of Subjective Wellbeing. Human Relations, 37, 645-657.
- Headey, B. ve Wearing, A. (1992). Understanding Happiness: A Theory of Subjective WellBeing. Melbourne, Aust: Longman, Cheshire.
- İnal, A. N. (2003). Beden eğitimi ve spor bilimi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. Akademik Bakış Dergisi, 33, 1-21.
- Jones M, Meijen C, Mc,Carthy PJ, Sheffield D. A theory of challenge and threat states in athletes. International Review of Sport and Exercise Psychology. 2009;2(2):161-180.
- Karahüseyinoğlu, M. F. (2015). Spor sosyolojisi. E. Demir, (Der.), Spor bilimlerine giriş içinde (ss. 209-252). Ankara: Nobel.
- Karavelioğlu, M. B. (2012). İşbirliğine dayalı öğretim yöntemi ile komut yönteminin futbola özgü beceri öğrenimine etkisinin araştırılması. Ankara: Gazi Üniversitesi.
- Kardaş, F. (2017). Üniversite öğrencilerinde bir model sınaması: Pozitif duyguların ve kişisel kaynakların etkileşimi.
- Keçe, M. (2019). Ruh sağlığı çalışanlarının öz denetim, yaşam kalitesi ve psikolojik iyi oluşlarının incelenmesi. Lefkoşa: Yakın Doğu Üniversitesi.
- Kerdijk C, Van Der Kamp J, Polman R. The influence of the social environment context in stress and coping in sport. Frontiers in Psychology, 2016;7(875).
- Keyes, C. L. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. Journal of Health and Social Behavior, 43(2). 207-222.
- Korkmaz, Ö. ve Yeřil, R. (2011). Orta öğretim son sınıf öğrencilerinin öz algıları çerçevesinde çoklu zekâ profilleri. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi, 12(3), 117-135
- Koyuncu A. (2015). Kariyer kararı yetkinlik beklentisinin yordayıcıları olarak kaygı ve öznal iyi oluş, Mevlana Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü: Konya
- Lazarus RS, Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer Publishing Company; 1984.
- Lazarus RS. Progress on a cognitive-motivational-relational theory of emotion. American Psychologist. 1991;46(8):819.
- Lazarus RS. Stress and emotion: A new synthesis. New York: Springer; 1999.
- Lazarus RS. How emotions influence performance in competitive sports. The Sport Psychologist. 2000;14(3);229-252.
- Locke, A., Latham, P. (2006). New Directions In Goal-Setting Theory. Current Directions in Psychological Science. 15 (5): 265–268.

- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-815
- Malkoç, A. (2011). Öznel iyi oluş müdahale programının üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine etkisi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: İstanbul.
- Mammadzade, M., Yılmaz, C., Abiş, S., İmamoğlu, O., Şahin, O. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin sosyal medya tutumlarının öfke düzeylerine etkisi, 13(73).
- Martens R, Vealey RS, Burton D. *Competitive Anxiety in Sport*. Human Kinetics; 1990.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Martens R., Vealey R. S., Burton D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Meijen C, Turner M, Jones MV, Sheffield D, McCarthy P. A theory of challenge and threat states in athletes: A revised conceptualization. *Frontiers in Psychology*. 2020;126.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB). (2019). İlköğretim beden eğitimi dersi (1–8. sınıflar) öğretmen kılavuz kitabı. Ankara: Devlet Kitapları Yayınları.
- Mirzeoğlu, N. (2011). *Bilim temelleri: Spor bilimlerine giriş*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Mpofu, E. (1999). *Social Acceptance Of Zimbabwean Early Adolescents With Physical Disabilities*, University of Wisconsin-Madison.
- Moore LJ, Vine SJ, Wilson MR, Freeman P. The effect of challenge and threat states on performance: an examination of potential mechanisms. *Psychophysiology*. 2012;49(10):1417-1425.
- Mohammed, A.S. (2022). Öğrencilerin mental iyi oluş düzeyleri ile yalnızlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü).
- Nicholls, A. R., Hemmings, B., Clough, P. J. (2010). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 20(2), 346-355
- Nicholls AR, Perry JL, Calmeiro L. Precompetitive achievement goals, stress appraisals, emotions, and coping among athletes. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2014;36(5):433-445.
- Nicholls AR, Levy AR, Jones L, Meir R, Radcliffe JN, Perry JL. Committed relationships and enhanced threat levels: Perceptions of coach behavior, the coach– athlete relationship, stress appraisals, and coping among athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2016;11(1):16-26.
- Nicolas M, Martinent G, Drapeau M, Chahraoui K, Vacher P, de Roten Y. Defense profiles in adaptation process to sport competition and their relationships with coping, stress and control. *Frontiers in Psychology*. 2017;8:2222.
- Okutan, M., Tengilimoğlu, D. (2002). İş ortamında stres ve stresle başa çıkma yöntemleri: bir alan uygulaması. *Gazi Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Akçakaya Ö, Çelik, Erden S. (2014). Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım, 5(2), 18-25.
- Özalp, Y. B. (2014). Öğretim elemanlarında iş stresine neden olan örgütsel etmenler ve öğretim elemanlarının örgütsel stresle baş etme stratejileri Osmangazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

- Özdemir, L. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin özyeterlik Düzeyi Ve Stresle Başa Çıkma Düzeylerinin Belirlenmesi , Necmettin Erbakan Üniversitesi.
- Özen, Y. (2010). Kişisel sorumluluk bağlamında öznel ve psikolojik iyi oluş (sosyal psikolojik bir değerlendirme), Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 2 (4): 46-58.
- Özer, M. A. (2012). Çalışanlar için verimlilik anahtarı: stres yönetimi. TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi, 24(1-2), 45-66.
- Özer, İ. Ö. (2019). Öznel iyi oluşu artırma programının, zararlı alışkanlıkları olan ergenlerin öznel ve psikolojik iyi oluş düzeyleri üzerindeki etkisi.
- Özkaya, M. O., Yakın, V., & Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumuna üzerine etkisi Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir 72 araştırma. Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 15(1), 163-179.
- Özmen, M., Önen B. (2005). Stresle Başa Çıkma Yolları. İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri Medikal Açısından Stres ve Çareleri Sempozyum Dizisi No: 47, s.171-180
- Özsarı, A., Altın, M. (2021). Öz yeterlik ve stresle başa çıkma (Bireysel ve takım sporları antrenörleri araştırması). Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(3), 399-411.
- Pehlivan, Z. (2004). Fair-play kavramının geliştirilmesinde okul sporunun yeri ve önemi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 49-53.
- Peterson, C. (2009). Positive psychology. Reclaiming Children and Youth. 18 (2): 3-7.
- Petruzzello S. J., Landers D., Hatfield B., Kubitz K., Salazar W. A. (1991). A meta-analysis on the anxiety-reducing effects of acute and chronic exercise. Outcomes and mechanisms. Sports Med.11, 143–18210.
- Rask, K., Astedt-Kurki, P., ve Laippala, P (2002). Adolescent subjective well-being and realized values. Journal of Advanced Nursing,254-263.
- Reinboth, M., & Duda, J. L. (2006). Perceived motivational climate, need satisfaction and indices of well-being in team sports: A longitudinal perspective. Psychology of Sport and Exercise, 7(3), 269-286.
- Ryff, C. D., Magee, J. W., Kling, C. K. & Wing, H. E. (1999), Forging MacroMicro Linkages in the Study of Psychological Well-Being, The Self and Society in Aging Processes, Springer Publishing Company, New York, p. 247-278.
- Ryff, C. D. (1985). Adult personality development and the motivation for personal growth. In D. Kleiber & M. Maehr (Eds.), Advances in motivation and achievement: Vol. 4, Motivation and adulthood (pp.55-92). Greenwich, CT: JAI Press.
- Ryff, C.D.: 1985, Adult personality development and the motivation for personal growth, in D. Kleiber and M. Maehr (eds.), Advances in Motivation and Achievement: Vol. 4, Motivation and Adulthood (JAI Press, Greenwich, CT), pp. 55–92
- Ryff, C. D. (1989). Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069- 1081.
- Ryff, C. D. ve Essex, M. J. (1991). The interpretation of life experience and wellbeing: The sample case of relocation. Psychology and Aging, 7,507-517.
- Ryff, C.D., 1989a, Explorations on the meaning of psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology 57(6), pp. 1069–1081.

- Ryff, C.D. and B.H. Singer: 1998, The contours of positive human health, *Psychological Inquiry* 9(1), pp. 1–28.
- Ryff, C.D. 1991, Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons, *Psychology and Aging* 6(2), pp. 286–295.
- Sarıca, G. E. Denetim birimlerinde örgütsel stres kaynakları ve stres yönetimi: Tarım ve Orman Bakanlığı örneği (Master's thesis, Ankara: Ankara Üniversitesi: Sosyal Bilimler Enstitüsü: Siyasal Bilgiler Fakültesi: İşletme Ana Bilim Dalı).
- Sarıçam, H. (2012). İş Sağlığı ve Güvenliği Kapsamında Hemşirelerin Karşılaştığı Risk ve Tehlikelerin İş Stresi Düzeyleri Üzerine Etkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Saygın Ö. Özşaker M. (2012). bireysel ve takım sporu yapan sporcuların bazı fiziksel uygunluk özelliklerinin karşılaştırılması. *Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 6(2), 102-111
- Seligman, M.E. ve Csikszentmihalyi, M. (2000). Pozitive psychology: An introduction. *American Psychologist*. 55: 5-14.
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction (Vol. 55, No. 1, p. 5) American Psychological Association.
- Sezer, S. (2005). “Anlam İhtiyacı” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bülteni* 2,(10).
- Sınavına, S. B. F. Ö. Y. & Stresle, B. A. Ağustos 2017 cilt: 6 sayı: 3 makale no: 28 issn: 2146-9199.
- Small, E. (2006). Kids and sports. (H. Pınar, Çev.). İstanbul: Optimist Yayınları.
- Smith, R. E., & Smoll, F. L. (1991). Behavioral research and intervention in youth sports. *Behavior Therapy*, 22, 329-344.
- Sperry, L. ve Sperry, J. (2016) DSM-5 Kişilik Bozukluklarının Bilişsel Davranışçı Terapisi: Değerlendirme, Vaka Kavramsallaştırma ve Tedavi. 3. Baskı.
- Soysal, A. (2009). İş yaşamında stres. *Çimento İşveren*, 1-24.
- Söner, O., Yılmaz, O. (2018). Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılığı ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişki. *Ufuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(13), 59-73.
- Şahin, G.N. (2011). Üniversite öğrencilerinin kendini açma, öznel iyi oluş ve algıladıkları sosyal destek düzeylerinin karşılaştırılması.
- Şahin, M. (2013). Affedicilik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Sakarya.
- Taşdemir, M.Güden, S., Yetkin, B., & Öztop, Ö. (2023). Bireylerde eğitim ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ulusal Eğitim Dergisi*, 3(4), 701-710.
- Telef, B. B, Uzman, E. ve Ergün E. (2013). Öğretmen adaylarında psikolojik iyi oluş ve değerler arasındaki ilişkinin incelenmesi, *Turkish Studies*, 8 (12): 1297-1307.
- Telef, B. B, (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği., geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(28-3), 374-384.
- Tekgöz, Ü. (2011). Futbol Hakemlerinin İş Stresi, İş Tatmini ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: 3. Bölge Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

- Tezcan, S., Coşkun, Y. (2004). Türkiy’de 20. Yüzyılın Son Çeyreğinde Kadınlarda İlk Evlenme Yaşı Değişimi ve Günümüz Evlilik Özellikleri. *Nüfus Bilim Dergisi*. (26), 15-34.
- Tezcan, S., Coşkun, Y. (2016). Türkiye’de 20. Yüzyılın son çeyreğinde kadınlarda ilk evlenme yaşı değişimi ve günümüz evlilik özellikleri. *Nüfusbilim dergisi*, 26(1), 15-34.
- Tokay Taçgın, F. (2019). Üniversite Çalışanlarının Stres Algılarına Yönelik Bir Araştırma.
- Tunç, A. Ç. (2015). Sporun üniversite öğrencilerinin sosyal kaygı ve öznel iyi oluş düzeylerine etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Tuzgöl, M. (2005). Öznel İyi Oluş Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması, *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 23 (3): 103–109.
- Türk Dil Kurumu (TDK). (2019). Türkçe sözlük (11. bs.). Ankara: Türk Dil Kurumu Yayınları.
- Tütüncü, Ö. (2012). Rekreasyon ve rekreasyon terapisinin yaşam kalitesindeki rolü. *Anatolia: turizm araştırmaları dergisi*, 23(2), 248-252.
- Usta, N. (2012). İş Stresinin İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Davranışlarına Etkisi Edirne İli Örneği. *Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne*.
- Üstün, N & Üstün, Ü.D. (2020). Kadın voleybolcularda stres yönetiminin başa çıkma yaklaşımları açısından incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 128-135.
- Wright, T. A., Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: An examination of conservation of resources (COR) Theory and job burnout. *Journal Of Business And Mangement*. 9:4. 389-406.
- Wright, T. A. Hobfoll, S. E. (2004). Commitment, psychological well-being and job performance: an examination of conservation of resources (COR) theory and job burnout. *Journal of Business & Management*, 9(4).
- Wolf SA, Eys MA, Sadler P, Kleinert J. Appraisal in a team context: perceptions of cohesion predict competition importance and prospects for coping. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 2015;37:489 -499.
- Yamaç, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki (Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Yanar, S., Soyer, A., & Gungor, N. B. (2023). Mental iyi oluşun akademik özyeterliğe etkisi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 487-500.
- Yavaş, G. Ergenlerin öznel iyi oluşu artırma stratejileri, oyun bağımlılığı ve akran ilişkilerinin, öznel iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor (7. bs.)*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim, A. ve Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldız, M., Güç, K., Erdem, S. (2015). Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1), 41-62.
- Yurtsever, H. (2009). Kişilik özelliklerinin stres düzeyine etkisi ve stresle başa çıkma yolları: Üniversite öğrencileri üzerine bir araştırma (Doctoral dissertation, DEÜ Sosyal Bilimleri Enstitüsü).
- Zullig KJ, White RJ. (2011). Physical activity, life satisfaction, and self- rated health of middle school students. *Applied Research in Quality of Life*, 6(3): 277-289

7. EKLER

EK- A Anket Formları ve Etik Kurul Raporu

Kişisel Bilgi Formu

1.Cinsiyetiniz: Kadın () Erkek ()

2.Yaş: 18-22 () 23-27 () 28 ve üzeri ()

3 Sınıf: 1.Sınıf () 2.Sınıf () 3.Sınıf () 4.Sınıf ()

4.Bölümünüz : Rekreasyon () Spor Yöneticiliği () Antrenörlük () Öğretmenlik ()

5.Aktif spor yapıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

Araştırmacı: Ayşegül YİĞİT

Warwick-Edinburgh Mental İyi Oluş Ölçeği

	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Biraz katılıyorum	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1. Gelecekle ilgili iyimserim.	1	2	3	4	5
2. Kendimi işe yarar (faydalı) hissediyorum.	1	2	3	4	5
3. Kendimi rahatlamış hissediyorum.	1	2	3	4	5
4. Diğer insanlara karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
5. Farklı işlere zaman ayırabilecek enerjim var.	1	2	3	4	5
6. Sorunlarla iyi bir şekilde başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5
7. Açık ve net bir biçimde düşünebiliyorum.	1	2	3	4	5
8. Kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
9. Kendimi diğer insanlara yakın hissediyorum.	1	2	3	4	5
10. Kendime güveniyorum.	1	2	3	4	5
11. Kendi kararlarımı kendim verebiliyorum.	1	2	3	4	5
12. Sevdiğimi hissediyorum.	1	2	3	4	5
13. Yeni şeylere karşı ilgiliyim.	1	2	3	4	5
14. Neşeli hissediyorum.	1	2	3	4	5

Stresle Başa Çıkma Envanteri

		Hiçbir zaman	Ara sıra	Bazen	Sık sık	Hiçbir zaman
1	Arkadaşlarım ve yakınlarımdan duygusal destek almaya çalışırım	1	2	3	4	5
2	Attığım her adımı ve yapacağım her hareketi çok iyi düşünürüm	1	2	3	4	5
3	Başta gelenin çekileceğine inanırım	1	2	3	4	5
4	Başıma gelenden bir şeyler öğrenmeye çalışırım	1	2	3	4	5
5	Başıma gelenlere inanmak istemem	1	2	3	4	5
6	Başkalarından ne yapabileceğim konusunda tavsiyeler alırım	1	2	3	4	5
7	Başkalarından şefkat ve anlayış beklerim	1	2	3	4	5
8	Benden yaşlı birine danışırım	1	2	3	4	5
9	Benzer şeyleri yaşayan insanların tecrübelerinden yararlanırım.	1	2	3	4	5
10	Dini inançlarımdan güç alarak kendimi güvende hissedirim.	1	2	3	4	5
11	Durum ile ilgili daha çok bilgi edinmek için başkalarına danışırım	1	2	3	4	5
12	Eskisinden daha fazla ibadet / dua ederim	1	2	3	4	5
13	Her ne yapacaksam zamanında yaparım	1	2	3	4	5
14	Her şeyimle ilahi bir güce sığınırım	1	2	3	4	5
15	Huzuru dinimde bulmayı denerim	1	2	3	4	5
16	Kendimi daha iyi hissedebilmek için uyuşturucu alırım	1	2	3	4	5
17	Kendimi daha iyi hissetmek için ilaç alırım	1	2	3	4	5
18	Olanlara daha iyimser bir gözle bakmaya çalışırım	1	2	3	4	5
19	Problem hakkında daha az düşünmek için içki içerim	1	2	3	4	5
20	Problemi bütün geçekliğiyle olduğu gibi hissedirim	1	2	3	4	5
21	İlahi bir güçten yardım isterim	1	2	3	4	5
22	Problemimden kurtulmak için değişik işlerle ilgilenirim	1	2	3	4	5
23	Problemimi en iyi nasıl çözebileceğimi düşünürüm	1	2	3	4	5
24	Problemimle yaşamayı öğrenirim	1	2	3	4	5
25	Müzik dinleyerek birçok şeyi unuturum	1	2	3	4	5
26	Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranırım	1	2	3	4	5

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ
OLUŞ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Yazar Ayşegül YİĞİT

Gönderim Tarihi: 15-Oca-2024 11:38AM (UTC+0300)
Gönderim Numarası: 2271273003
Dosya adı: aysegul_turnitin_15-01-2023.doc (1.07M)
Kelime sayısı: 12268
Karakter sayısı: 84332

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN MENTAL İYİ OLUŞ VE STRESLE BAŞA ÇIKMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ORJİNALLİK RAPORU

% 19	% 16	% 1	% 7
BENZERLİK ENDEKSİ	İNTERNET KAYNAKLARI	YAYINLAR	ÖĞRENCİ ÖDEVLERİ

BİRİNCİL KAYNAKLAR

1	acikbilim.yok.gov.tr İnternet Kaynağı	% 7
2	acikerisim.mersin.edu.tr İnternet Kaynağı	% 6
3	www.ozguryayinlari.com İnternet Kaynağı	% 1
4	Submitted to Ege Üniversitesi Öğrenci Ödevi	% 1
5	Submitted to Konya Necmettin Erbakan University Öğrenci Ödevi	<% 1
6	Submitted to Cumhuriyet University Öğrenci Ödevi	<% 1
7	Submitted to Istanbul Gelisim University Öğrenci Ödevi	<% 1
8	acikerisim.gelisim.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1

dspace.balikesir.edu.tr

9	İnternet Kaynağı	<% 1
10	www.researchgate.net İnternet Kaynağı	<% 1
11	İLĞAN, Abdurrahman, SEVİNÇ, Ömer Seyfettin, GÖREN NİRON, Demet, KILIÇ, Abdurrahman and YUMUŞAK, Ahmet. "Lisans Öğrencilerinin Psikolojik İyilik Hallerinin YGS Puanları ve Çeşitli Değişkenler ile İlişkisi", Mersin Üniversitesi, 2015. Yayın	<% 1
12	Submitted to Istanbul Aydin University Öğrenci Ödevi	<% 1
13	SARICAOĞLU, Halim and ARSLAN, Coşkun. "Üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeylerinin kişilik özellikleri ve öz-anlayış açısından incelenmesi", İletişim Hizmetleri, 2013. Yayın	<% 1
14	allslide.net İnternet Kaynağı	<% 1
15	dspace.ankara.edu.tr İnternet Kaynağı	<% 1
16	www.j-humansciences.com İnternet Kaynağı	<% 1