



T.C.

AMASYA ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**12. SINIF ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEDEN KEYİF
ALMA DURUMLARINA GÖRE EĞİTİM STRESLERİNİN
DEĞERLENDİRİLMESİ
(AMASYA İLİ SULUOVA İLÇESİ ÖRNEĞİ)**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

RECEP BAKİ KALIK

TEZ DANIŞMANI

DOÇ. DR. SERKAN ZENGİN

AMASYA

HAZİRAN 2024

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

**12. SINIF ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEDEN KEYİF ALMA
DURUMLARINA GÖRE EĞİTİM STRESLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ
(AMASYA İLİ SULUOVA İLÇESİ ÖRNEĞİ)**

Recep Baki KALIK

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**Tez Danışmanı
Doç. Dr. Serkan ZENGİN**

**AMASYA
HAZİRAN 2024**

Yüksek Lisans Tezi Kabul ve Onay Sayfası

RECEP BAKİ KALIK tarafından hazırlanan “12. SINIF ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEDEN KEYİF ALMA DURUMLARINA GÖRE EĞİTİM STRESLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (AMASYA İLİ SULUOVA İLÇESİ ÖRNEĞİ) ” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından OY BİRLİĞİ / OY ÇOKLUĞU ile Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Danışman : Doç. Dr. Serkan ZENGİN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Amasya Üniversitesi

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Ahmet ŞAHİN

Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Üye : Dr. Öğr. Üyesi İskender GÜLER

Anabilim Dalı, Üniversite Adı

Bu tezin, kapsam ve kalite olarak Yüksek Lisans Tezi olduğunu onaylıyorum/onaylamıyorum

Tez Savunma Tarihi: 04.06.2024

Jüri tarafından kabul edilen bu tezin Yüksek Lisans Tezi olması için gerekli şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

.....
Doç. Dr. Neşe YAKŞI
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ETİK BEYAN

Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
 - Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
 - Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
 - Kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
 - Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu,
- bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Recep Baki KALIK

30.04.2024

TEŞEKKÜR

Bir eğitimci ve sporcu olarak hayat boyu fiziksel aktivitenin eğitim hayatımda faydalı olduğuna inanarak hayatımı bu doğrultuda sürdürdüm, zamanla etkisinden emin olduğumda fiziksel aktivite ve sporun hayatımda aktif rol oynamasını istediğim için de bu alanda lisans eğitimi aldıktan sonra yüksek lisans eğitimi ile devam ettirdim. Şimdi ise bu çalışmayı gençlerin eğitimine katkıda bulunmayı hedefleyerek tamamlamış bulunmaktayım

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde iki yıl boyunca değerli bilgilerini bizlerle paylaşan saygıdeğer danışman hocam Doç. Dr. Serkan ZENGİN'e;

Yine her ihtiyacım olduğunda asla geri çevirmeyen ve elinden geldiğince yardımcı olan değerli hocam Doç. Dr. Kurtuluş ÖZLÜ'ye

Eğitim hayatımın her kademesinde aldığım her kararda arkamda duran, yol gösteren ve fedakârlıklarıyla bu zamana kadar getiren annem Kıymet KALIK ve babam Vedat KALIK'a;

Çalışmam boyunca benden bir an olsun yardımını esirgemeyen süreç boyunca benimle tüm zorlukları göğüsleyen ve hayatımın her evresinde bana destek olan sevgili eşim Sümeyye KALIK'a;

Bu yola çıkma cesaretini bana veren güzel kızlarım Sare Gökçe ve Ayşe Göksu'ya

Sonsuz teşekkürlerimle...

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	i
İÇİNDEKİLER	ii
TABLolar DİZİNİ	iv
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİSİ	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	vii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Problemi.....	2
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri.....	3
1.3. Araştırmanın Amacı.....	4
1.4. Araştırmanın Önemi	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	4
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.7. Tanımlar	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı.....	6
2.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	6
2.2.1. Fiziksel aktivitenin bedensel açıdan yararları	7
2.2.2. Fiziksel aktivitenin psikolojik açıdan yararları	8
2.2.3. Fiziksel aktivitenin sağlık açısından yararları	9
2.2.4. Ergenlerde fiziksel aktivite yaygınlığı.....	10
2.3. Stres Kavramı.....	11
2.3.1. Stresin nedenleri	13
2.3.2. Stresin belirtileri	15
2.3.3. Stresin sonuçları	15
2.3.4. Stres ve fiziksel aktivite ilişkisi.....	16
2.4. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar.....	17
3. YÖNTEM.....	25
3.1. Araştırmanın Yöntemi	25
3.2. Evren ve Örneklem.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları	26

3.4. Verilerin Analizi.....	27
4. BULGULAR.....	29
5. TARTIŞMA.....	39
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	56
7. KAYNAKLAR	59
EKLER.....	78
EK-1: Amasya Üniversitesi Etik Kurul Kararı	79
EK-2: Ordu İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni.....	81
EK-3: Gönüllü Katılım Formu	82
EK-4: Kişisel Bilgi Formu ve Demografik Sorular.....	83
EK-5: Öz-Yeterlik Ölçeği	84
EK-6: Çocuk ve Genç Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (ÇGPSÖ-12)	85
EK-7: Ölçek Kullanım İzinleri	86
ÖZGEÇMİŞ	87

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar .25	
Tablo 3.2. Ölçek Puanlarına İlişkin Cronbach's Alpha (α) Değerleri ile Çarpıklık 27	
Tablo 4.1. Öğrencilerin Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler .29	
Tablo 4.2. Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....29	
Tablo 4.3. Öğrencilerin Eğitim Gördüğü Okul Türüne Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 30	
Tablo 4.4. Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 31	
Tablo 4.5. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Durumuna Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 32	
Tablo 4.6. Öğrencilerin Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Zamanına Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 33	
Tablo 4.7. Öğrencilerin 12'inci Sınıfa Kadar Ortaöğretim Başarı Ortalamasına Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....34	
Tablo 4.8. Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler 34	
Tablo 4.9. Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 35	
Tablo 4.10. Öğrencilerin Eğitim Gördüğü Okul Türüne Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....35	
Tablo 4.11. Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....35	
Tablo 4.12. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması.....36	
Tablo 4.13. Öğrencilerin Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Zamanına Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 36	
Tablo 4.14. Öğrencilerin 12'inci Sınıfa Kadar Ortaöğretim Başarı Ortalamasına Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması 36	
Tablo 4.15. Eğitim Stresi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.....37	
Tablo 4.16. Eğitim Stresi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi.....37	

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİSİ

Kısaltmalar

AIHL	: Anadolu İmam Hatip Lisesi
MTAL	: Mesleki Teknik Anadolu Lisesi

ÖZET

12. SINIF ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEDEN KEYİF ALMA DURUMLARINA GÖRE EĞİTİM STRESLERİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ (AMASYA İLİ SULUOVA İLÇESİ ÖRNEĞİ)

Recep Baki KALIK

Amasya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans, Haziran/2024
Danışman: Doç. Dr. Serkan ZENGİN

Yapılan bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma durumları ile eğitim streslerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Amasya ilinin Suluova ilçesinde yer alan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 454 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde “Kişisel Bilgi Formu”, “Eğitim Stresi Ölçeği” ve “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 25.0 programında Independent Samples T Test, One Way ANOVA, Pearson Korelasyon Analizi ve Çoklu Doğrusal Regresyon Analizinden yararlanılmıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin orta düzeyde eğitim stresi yaşadıkları bulunmuştur. Öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin ise orta seviyenin üstünde olduğu görülmüştür. Öğrencilerde okul stresinin cinsiyet, okul türü, aile aylık gelir düzeyi, sporla ilgilenme durumu ve haftalık fiziksel aktivite sıklığı ve ortaöğretim başarı puanı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur ($p<0.05$). Öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin cinsiyet, okul türü, sporla ilgilenme durumu ve haftalık fiziksel aktivite yapma süresine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bunun yanında öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma durumları ile eğitim stresleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur ($p>0.05$). Sonuç olarak, ortaöğretim öğrencilerinde fiziksel aktiviteden keyif almanın eğitim stresini etkilemediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Ortaöğretim, Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma, Eğitim Stresi.

ABSTRACT

EVALUATION OF THE EDUCATION STRESS ACCORDING TO THE SITUATIONS OF THE 12TH GRADERS ENJOY IN PHYSICAL ACTIVITIES (EXAMPLE OF AMASYA PROVINCE SULUOVA DISTRICT)

Recep Baki KALIK

Amasya University, Institute of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports, MSc, June/2024
Supervisor: Doç. Dr. Serkan ZENGİN

This study aimed to examine secondary school students' enjoyment of physical activity and educational stress. 454 students studying in secondary education institutions in Suluova district of Amasya province participated in the research. "Personal Information Form", "Educational Stress Scale" and "Enjoyment of Physical Activities Scale" were used in the data collection process of the research. Independent Samples T Test, One Way ANOVA, Pearson Correlation Analysis and Multiple Linear Regression Analysis were used in the SPSS 25.0 program to analyze the data. At the end of the research, it was found that the students experienced moderate educational stress. It was observed that the students' enjoyment levels of physical activity were above the medium level. It was found that school stress in students differed significantly according to the variables of gender, school type, family monthly income level, interest in sports, weekly physical activity frequency and secondary education achievement score ($p < 0.05$). It was determined that students' enjoyment levels of physical activity differed significantly according to gender, school type, sports involvement and weekly physical activity duration ($p < 0.05$). In addition, it was found that there was no significant relationship between students' enjoyment of physical activity and educational stress ($p > 0.05$). As a result, it can be said that enjoyment of physical activity does not affect educational stress in secondary school students.

Keywords: Secondary Education, Enjoyment of Physical Activity, Educational Stress.

1. GİRİŞ

Günümüz toplumunda fiziksel aktiviteye yönelik bilgi seviyelerinin düşük düzeyde olduğu, fiziksel etkinliklerin kişinin sağlığı adına değerinin algılanmamış olması ve zaman içerisinde sedanter yaşam tarzını benimsemeleri, bireylerin obezite, hipertansiyon, osteoporoz, kalp-damar hastalığı, diyabet vb. kronikleşen hastalıkların oluşmasına ve artmasını etkileyen unsurlardan biri olarak bilinmektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008: 1). Yetişkin bireylerin yanında çocuklarda da fiziksel aktivite düzeyinin düşük olmasının fiziksel ve psikolojik sağlık sorunlarını beraberinde getirdiği görülmektedir (Monteiro ve diğerleri, 2019: 63; Tremblay ve diğerleri, 2010: 725; Uddin ve diğerleri, 2019: 1; Ihbouir ve diğerleri, 2022: 1496). Buna karşılık son yıllarda zararları bilinmesine rağmen çocuklarda ve ergenlerde fiziksel aktivite yetersizliğinin yüksek olduğu, bu kapsamda hareketsiz yaşam tarzının giderek yaygınlaştığı belirtilmektedir (Rey-Lopez ve diğerleri, 2018: 242; Wojtyła-Buciora ve diğerleri, 2014: 606; Leech ve diğerleri, 2014: 1; Guerra ve diğerleri, 2016: 1). Bunun altında yatan sebeplerin en başında çocukluk yıllarından itibaren fiziksel faaliyetlere katılımını engelleyen pek çok etken bulunduğu gösterilebilir. Çocukların fiziksel aktiviteye dahil olmalarının önüne geçen faktörler incelendiğinde ilk başta güvenli bir ortam, sınavlara hazırlık, hava durumu, ev ödevleri, karanlık, aile, dersler, yorgunluk, yetişkin rol model olmaması, sakatlanma ve incinme endişesi en sık görülen engeller arasında bulunmaktadır. Bunun yanında bilgisayar, video oyunları ve TV izlem de fiziksel aktiviteye engel görülen faaliyetler arasında bulunmaktadır (Pehlivan, 2009: 69). Buna paralel olarak ebeveyn ile kurulan iletişimin doğru olmasının çocukların gelişimini pozitif biçimde etkilediği, buna paralel olarak negatif ilişkilerin olmasının da çocukların gelişimini pek çok yönden engelleyebildiği düşünülmektedir. Haliyle ebeveynlerin sosyal destek tutumlarının, çocukların fiziksel aktivitesinde ciddi bir role sahip olduğu bilinmektedir (Ay, 2019: 3).

Çocuk ve ergenlerde bireysel özellikler ve aile ile ilişkili faktörlerin yanında bazı psikolojik unsurlar da fiziksel aktiviteye katılım düzeyini etkilemektedir. Benzer şekilde psikolojik unsurların fiziksel aktiviteden keyif alma durumunu da etkilediği bilinmektedir. Son yıllarda öğrencilerin özellikle bir üst eğitim kademesine hazırlık sürecinde girecekleri sınavların beraberinde getirdiği stres ve akademik başarı kaygısı gibi unsurların günlük yaşamı olumsuz yönde etkilediği belirtilmektedir. Eğitim yaşamı ile ilişkili stres unsurlarının öğrencilerden fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarını da etkileyebilmektedir. Buna

karşılık yapılan literatür taraması sonunda lise öğrencilerinde eğitim stresinin fiziksel aktiviteden keyif alma durumu ile ilişkisinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Bu kapsamda yapılan bu araştırmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarına göre eğitim streslerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.

1.1. Araştırmanın Problemi

Son yıllarda çocuklar ve ergenler arasında hareketsiz yaşam tarzının giderek yaygın bir hale geldiği bilinmektedir. Küçük yaşlardan itibaren hareketsiz yaşam tarzının benimsenmesi yetişkinlik yıllarında birçok metabolik sağlık sorununun ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Son yıllarda özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yürütülen çalışmalar incelendiği zaman hareketsiz yaşam tarzının temel sonuçlarının ve metabolik sağlık sorunları üzerindeki etkilerinin ele alındığı göze çarpmaktadır (Lurati, 2017: 285; Tsai ve diğerleri, 2014: 12). Bu noktada hareketsiz yaşam tarzından uzaklaşılması ve fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesi toplum sağlığı açısından önemli bir konu olarak karşımıza çıkmaktadır. Toplumda fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesi de küçük yaşlardan itibaren bireye fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılması ile mümkündür. Literatürde bu alanda yapılan çalışmalarda da çocuk ve ergenlerde hareketsiz yaşam tarzının yaygın hale geldiği, hareketsiz yaşam tarzının olumsuz etkilerini en aza indirme noktasında fiziksel aktivitenin koruyucu ve önleyici bir role sahip olduğu belirtilmektedir (Carballo-Fazanes ve diğerleri, 2020: 1; Lin ve diğerleri, 2020: 1).

Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktiviteye katılımın bedensel, psikolojik ve sosyal gelişimi de olumlu yönde etkilediği bilinmektedir (Tazegül, 2014: 537; Keresztes ve diğerleri, 2008: 1). Bu noktada son yıllarda küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite düzeyini yükseltmeye yönelik uygulamalar ve politikalar geliştirildiği görülmektedir. Küçük yaşlarda fiziksel aktivite düzeyinin artırılması için bu konuda yürütülen uygulama ve politikalara ek olarak fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen unsurların iyi bilinmesi gerekmektedir. Bunun yanında fiziksel aktiviteyi devam ettirmede fiziksel aktiviteden keyif almanın önemli bir yere sahip olduğu göz önünde bulundurulduğu zaman, fiziksel aktiviteden keyif almayı etkileyen unsurların iyi bilinmesi küçük yaşlarda fiziksel aktiviteye katılımı arttıracaktır. Literatürde yer alan çalışmalar incelendiği zaman çocuk ve ergenlerde fiziksel aktiviteden keyif almayı etkileyen unsurların sıklıkla ele alındığı görülmekle beraber, okul yaşamı ile ilişkili faktörlerin fiziksel aktiviteden keyif alma ile ilişkisinin ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Okul ortamında özellikle öğrencilerin eğitim ile ilişkili

yaşadıkları stresin fiziksel aktiviteden keyif almayı olumsuz yönde etkilemesi beklenmektedir. Ancak bu görüşün desteklenmesi için öncelikli olarak söz konusu değişkenler arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalara gereksinim duyulmaktadır. Bu kapsamda yürütülen bu çalışmanın problem cümlesi “Lise öğrencilerinde fiziksel aktiviteden keyif alma ile okul stresi arasında anlamlı ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

Yürütülen bu araştırmanın problem cümlesine yanıt bulabilmek için aşağıdaki alt problem soruları test edilmiştir.

1. Lise öğrencilerinin eğitim stres düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Lise öğrencilerinin eğitim stres düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Lise öğrencilerinin eğitim stres düzeyleri aylık gelir durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Lise öğrencilerinin eğitim stres düzeyleri sporla ilgilenme durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
5. Lise öğrencilerinin eğitim stres düzeyleri haftalık fiziksel aktivite süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
6. Lise öğrencilerinin eğitim stres düzeyleri ortaöğretim başarı puanlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
7. Lise öğrencilerinin eğitim stres düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
8. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri öğrenim gördükleri okul türüne göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
9. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri aylık gelir durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
10. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri sporla ilgilenme durumlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
11. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri haftalık fiziksel aktivite süresine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

12. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri ortaöğretim başarı puanlarına göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

13. Lise öğrencilerinde eğitim stresi ile fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyi arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu çalışmada Suluova’da bulunan 12. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarına göre eğitim streslerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin artırılması için fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarının yüksek olması gerekmektedir. Çünkü ergenler fiziksel aktiviteye belirli amaçlar dahilinde yönelmektedir. Fiziksel aktivite ile belirlediği amaçlara ulaşabilen ergenlerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri yükselmekte, buna paralel olarak fiziksel aktiviteye devam etme niyetleri de artmaktadır. Fiziksel aktiviteden keyif almayı etkileyen diğer bir unsur ise öğrencilerin eğitim yaşamları gelmektedir. Bilindiği gibi lise kademesinin son sınıfında yer alan öğrencilerde üniversite sınavına girme kaygısı ve yüksek akademik başarı elde etme eğilimlerinden dolayı yoğun stres görülmektedir. Bunun yanında okul yaşamının içinde barındırdığı farklı stres unsurları da öğrencilerin günlük yaşamlarını olumsuz yönde etkilemektedir. Okul yaşamı ile ilişkili stres unsurlarının fiziksel aktiviteye katılım sıklığını ve fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyini de etkilemesi beklenen bir durumdur. Ancak ülkemizde ergenler üzerinde yürütülen çalışmalarda fiziksel aktiviteden keyif alma ile okul stresi algısı arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda gerçekleştirilen bu araştırmanın literatüre katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Yapılan bu çalışmanın iki temel varsayımı bulunmakta olup, araştırmanın söz konusu varsayımları aşağıda açıklanmıştır.

1. Yapılan bu çalışmanın örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin veri toplama aracında yer alan sorulara doğru ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmıştır.

2. Yürütülen bu çalışmada kullanılan veri toplama araçlarının araştırma amaçlarına uygun, geçerli ve güvenilir veri toplama araçları olduğu varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan bu çalışmanın iki temel sınırlılığı bulunmakla beraber, araştırmanın sınırlılıkları aşağıda açıklanmıştır.

1. Yapılan bu çalışma veri toplama sürecinde kullanılan ölçeklerden elde edilen bulgular ile sınırlıdır.
2. Yürütülen bu araştırma Suluova ilçesinde yer alan liselerde öğrenim gören 229 kadın ve 225 erkek olmak üzere toplam 454 öğrenci ile sınırlıdır.

1.7. Tanımlar

Fiziksel aktivite: Günlük yaşam döngüsü içerisinde kas ve eklem sistemlerini kullanarak gerçekleştirilen, organizmada enerji harcamasının meydana geldiği, kalp ve solunum hızının arttığı ve farklı şiddetlerde gerçekleştirilen bedensel etkinlikler “fiziksel aktivite” olarak tanımlanmaktadır (Baltacı, 2008: 1).

Eğitim stresi: Öğrencilerde okul ortamında çalışma baskısı, iş yükü, not kaygısı, öz-beklenti ve umutsuzluk faktörlerine bağlı olarak ortaya çıkan stres türüdür (Izgar, 2015: 391).

2. GENEL BİLGİLER

Çalışmanın bu bölümünde fiziksel aktivite ve stresle ilgili kavramların yanında konu ile ilgili olarak geçmiş yıllarda yapılan araştırma özetlerine yer verilmiştir.

2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

İşleyiş biçimi açısından incelendiğinde kişinin hareket etmek için planlandığı anlaşılmaktadır. Bu nedenle hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olunması kişilerin yaratılışlarına aykırı bir durum olarak belirtilmektedir. Hareket etme hem kişilerin organlarının hem de bedensel yapılarının sağlıklı bir biçimde gelişimine ve sağlık çerçevesinde zinde olmalarına katkı sunmaktadır. Bundan dolayı bireylerin bebeklik ve çocukluk dönemlerinden başlayıp dış dünya ile iletişime geçme evresinde devamlı olarak hareket etme durumu vardır (Orhan, 2019: 158). Bu kapsamda fiziksel aktivite kavramı insan yaşamında üzerinde sıklıkla durulan konular arasında yer almaktadır. Sağlık Bakanlığınca fiziksel etkinliklerin rutin yaşamda iskelet sistemi kaslarının kullanılmasıyla yapılan ve enerji harcamasını gerekli kılan tüm fiziksel aktiviteler biçiminde tanımlamaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 1). Piggin'e (2020: 1) göre Fiziksel aktivite; bireylerin dinlenme esnasında gösterdiği enerjinin yanı sıra iskelet kasları tarafınca üretilen ve enerji harcamasında artışa neden olan beden eylemleri manasına geldiği vurgulanmaktadır. Bu çerçevede fiziksel aktivite kişilerin rutin yaşamalarında harekete geçmesiyle uyguladığı fiziksel ve bedensel aktiviteleri ifade eden kavramdır (Chase ve diğerleri, 2008: 1).

Fiziksel aktivite çeşitleri düşük, yüksek ve orta şiddette olmakla birlikte, düşük şiddette olan etkinliklerin ev işleri, yavaş yürüme, orta düzeyde olan fiziksel aktivite ise tempolu koşma, yüzmeye, tenis, yüksek düzeyde fiziksel aktivite de kalp atım hızının yüksek seviyeye çıkaran ve solunum sayısını arttıran bedensel aktivitelerden oluşmaktadır. (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 3).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel açıdan aktif olan bireylerin fiziksel görünüşleri aynı yaş grubundaki akranlarına kıyasla bazı farklılıkları göstermektedir. Yetişkinlerin tersine küçük yaş grubunda olan bireyler yaş düzeyleri ve gereksinimleri çerçevesinde ağır fiziksel etkinliklere dahil olabilmektedir. Fiziksel aktiviteye dahil olma hususunda bazı farklılıkların yanında fiziksel aktiviteye katılımdan erişilen faydalar benzerlik göstermektedir (Warburton ve

diğerleri, 2006: 801). Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivitenin bedensel ve psikolojik açıdan faydalarının yanında genel sağlık açısından da birçok faydası olduğu belirtilmektedir (Brymer ve diğerleri, 2016: 925; Yeh ve diğerleri, 2015: 1; Cekin, 2015: 710). Fiziksel aktivitenin söz konusu yararları aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.2.1. Fiziksel aktivitenin bedensel açıdan yararları

Bireylerden artan yaş düzeyi ile beraber birtakım fiziksel ve işlevsel sağlık problemleri ortaya çıkmaktadır. Bilhassa yaş düzeyinde artışın olmasıyla ortaya çıkan fiziksel sağlık sorunlarının en başında osteoporozun geldiği ifade edilmektedir (Pinheiro ve diğerleri, 2020: 1). Osteoporoz ile mücadelede fiziksel faaliyetlere katılımın oldukça koruyucu bir yanının olduğu bilinmekte olup, alanyazında bu konu üzerinde yapılan araştırmalar değerlendirildiğinde söz konusu bilginin doğruluğunu desteklemektedir (Castrogiovanni ve diğerleri, 2016: 1183; Nordström ve diğerleri, 2011: 11; Hannan ve diğerleri, 2000: 710; Marini ve diğerleri, 2020: 1; Borer, 2005: 780).

Günümüzde bedensel yapıyı negatif açıdan etkileyen faktörlerin başında obezitenin geldiği söylenmektedir. Obezitenin fiziksel sağlığı risk etmesinin sebebinin enerji tüketiminde bazı dengesizlerin olması ve fiziksel aktivite açıdan eksiklerin olması biçiminde ifade edildiği belirtilmektedir (Church ve diğerleri, 2011: 1). Obeziteye sebep olan faktörler arasında hareketsiz hayat stili önemli bir faktör olduğu için hareketsiz hayat tarzından uzaklaşılmasının ve fiziksel faaliyetlerin arttırılmasının obezite ile olan mücadelede etkili bir yöntem olduğu söylenmektedir. Alanyazında bulunan araştırmalar da fiziksel aktiviteye katılımın bireylerin obezite risk düzeylerini azaltmaya yardımcı olduğu rapor edilmiştir (Jakicic ve Otto, 2005: 226; Westerterp, 1999: 59; Hills ve diğerleri, 2011: 866; Chin ve diğerleri, 2016: 126). Akyol ve diğerlerine (2008: 11) göre, aşırı kilolu kişilerde ya da obez kişilerde fiziksel aktivitenin rolünün ciddi düzeyde olduğu, kişilerin ağırlıkları değerlendirildiğinde fiziksel aktiviteye dâhil olmanın kişilerin ağırlık kaybı yaşadığı ve bu ağırlık kaybının sağlıklı beslenme ile beraber yapıldığı zamanda kilo kaybını daha da arttığını ve bedensel ve fiziksel açıdan bireylerin daha sağlıklı bir konuma geldiği, yağ seviyelerinin azaldığı belirtilmektedir.

Beden sağlığının ciddi bir göstergesi olarak bilinen beden kitle indeksinin sağlıklı puanlar arasında olmasında da fiziksel aktivitenin önemli bir rolünün olduğu vurgulanmaktadır. Bu konuda yapıılan araştırmalarda da fiziksel aktiviteler ile beden kitle indeksi arasında anlamlı seviyede ilişki olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalarda

özellikle vücut yağ oranının azalmasında fiziksel aktivitenin önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Tomlinson ve diğerleri, 2019: 1; Bradbury ve diğerleri, 2017: 1; Vaara ve diğerleri, 2020: 1; Zou ve diğerleri, 2020: 1). Vücut kompozisyonu üzerindeki gaydalarının yanında fiziksel aktivite düzeyi bireyin fiziksel performans parametrelerinin de (kuvvet, sürat, dayanıklılık, esneklik) gelişmesine destek olmaktadır (Kumar ve Khokar, 2016: 57; Irena ve diğerleri, 2012: 256; De La Motte ve diğerleri, 2017: 1723; Fang ve diğerleri, 2017: 1).

2.2.2. Fiziksel aktivitenin psikolojik açıdan yararları

Son yıllarda insanların stresli ve yoğun yaşam temposuna sahip bir hayat sürmeleri nedeniyle birçok psikolojik sağlık sorununa maruz kaldıkları bilinmektedir. Yapılan çalışmalarda da çocukluk, ergenlik ve yetişkinlik yıllarında psikolojik sağlık sorunu görülme yaygınlığının arttığı belirtilmektedir (Rebar ve diğerleri, 2015: 1; Goldfield ve diğerleri, 2011: 157; Hallal ve diğerleri, 2006: 1019; McPhee ve diğerleri, 2016: 567). Fiziksel aktivitelere dahil olmanın fizyolojik, bedensel ve sosyal bakımdan yararlarının yanı sıra psikolojik bakımda da birtakım yararlarının olduğu bilinmektedir. Alanyazında bulunan araştırmalarda da fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik bakımdan yararları olduğu söylenmektedir (Keskin, 2014: 1).

Fiziksel aktivitelere dahil olmasının neticesinde psikolojik ruh hali, kaygı ve depresyon boyutlarında pozitif yönde etkilerinin olduğu bilinmesi ile beraber alanyazındaki araştırmalarında bu düşüncüyü desteklediği görülmektedir (Dinas ve diğerleri, 2011: 319; Martinsen, 2008: 25; Ströhle, 2009: 177; Carek ve diğerleri, 2011: 15; Roshanaei-Moghaddam ve diğerleri, 2009: 306). Bu hususta üniversite öğrencileri ile yapılan bir araştırmada ise fiziksel aktiviteler ile depresyon seviyesi arasındaki ilişkinin incelendiği, yapılan araştırma sonucunda ise fiziksel aktivite ile depresyon seviyesi arasında olumsuz yönde ve anlamlı şekilde bir ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin fiziksel etkinliklerinin düzeyine arttıkça depresyon seviyesinin azalmaya başladığı ifade edilmektedir (Yıldırım ve diğerleri, 2015: 32).

Fiziksel aktivitenin psikolojik yararları üzerine yapılan diğer çalışmalarda fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olmasının stres oluşumunu azalttığı belirtilmektedir (Stanton ve diğerleri, 2020: 1). Fiziksel aktivite ve kaygı ilişkisinin ele alındığı araştırmalarda kaygı bozukluklarının en aza indirilmesinde fiziksel aktivitenin önemli bir yere sahip olduğu ifade edilmektedir (Biddle ve Asare, 2011: 886; Brunes ve diğerleri, 2013: 745). Bireyin

psikolojik sağlık sorunları yaşama riskini azaltan fiziksel aktivite düzeyi yaşam doyumunun da artmasına katkı sağlamaktadır (Cha, 2018: 1; Maher ve diğerleri, 2015: 1; Grao-Cruses ve diğerleri, 2014: 567).

Fiziksel aktivite bireyin olumsuz psiko-sosyal davranışlar sergileme düzeyini de azaltmaktadır (Sandford ve diğerleri, 2008: 419; Park ve diğerleri, 2017: 1). Bu hususta gerçekleştirilen çalışmada  niversite öğrencileri örneklem olarak seçilmiş ve fiziksel aktiviteye katılan ve katılmayan öğrenciler kıyaslanmıştır. Araştırmanın sonunda fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin genel saldırganlık, edilgen saldırganlık ve yıkıcı saldırganlık seviyelerinin daha düşük olduğu rapor edilmiştir. Araştırmada elde edilen verilere göre fiziksel aktivitelere dahil olmanın öğrencilerde saldırganlık davranışı gösterme seviyesini azalttığı görülmektedir (şeny zl , 2013: 1).

2.2.3. Fiziksel aktivitenin sağlık açısından yararları

Toplum sağlığını kötü yönde etkileyen unsurların devamlı olarak artması neticesinde ülkelerin sağlık konusundaki finansal harcamalarının ve masraflarının da artmasına neden olmaktadır. Bu çerçevede sağlıksız bir hayat tarzının yüksek olduğu toplumlarda bunu engelleyebilmek için pek çok sağlıklı yaşama teşvik edici çalışmalar sürdürülmektedir. Türkiye’de hareketsiz hayat tarzının geliştirdiği sağlık problemlerinin en aza indirilmesi bakımından spor bakanlığı, gençlik hizmetleri ve sağlık bakanlığı aracılığı ile s rd rd ğu pek çok proje bulunmakta ve kişileri bu projelere teşvik ederek hem hareketsiz yaşam tarzının önlenebilmesi ve hem de sağlık alanındaki masraf ve harcamaların azaltılmasını amaçlamıştır (Yüksel ve diğerleri, 2014: 327).

Fiziksel aktivitenin kalp sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırma bulguları da fiziksel aktivite ile kalp sağlığı arasında anlamlı ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir (Andersen ve diğerleri, 2006: 299; Morseth ve diğerleri, 2016: 2307; Naylor ve Vasan, 2015: 543). Bilhassa yürüyüş, jogging, bisiklet, kayak ve koşu gibi büyük kas gruplarının aktif olarak çalıştığı bedensel faaliyetlerde kasların kanın kalbe pompalanmasında etkili olduğu bilinmektedir. Kalbe daha yüksek seviyede kan pompalanması için daha fazla efor harcadığı ve daha fazla kanı dağıtmak zorunda kaldığı görülmektedir. Bu biçimde kalp kapasitesinin dinlenik haldeyken, sedanter kişinin kalbine göre daha düşük sayıda attığı görülmektedir (Zorba, 2006: 26). Fiziksel aktivitenin kalp-damar hastalıklarının oluşma riskini de azalttığı görülmektedir (Holtermann ve diğerleri, 2009: 466; Kyu ve diğerleri, 2016: 354; Mora ve diğerleri, 2007: 2110).

Solunum sisteminin doğru şekilde olmasında da fiziksel aktivitenin koruyucu bir etkiye sahip olduğu belirtilmektedir. Solunumun yapıldığı sırada akciğerler hava ile dolar ve karbondioksiti geri dışarıya iletmektedir. Dokuların oksijen ihtiyaçlarının artmasının yanında solunumun sisteminin gereksinim duyduğu oksijen düzeyi kapsamında daha fazla efor harcamaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım gösteren kişilerin dakikada 12-18 kez soluk alıp verdiği ve soluk alıp vermede 500 mm hava girişi gerçekleşmektedir. Ortaya çıkan bu durumun fiziksel aktivite esnasında sayısal düzeyi değişiklik gösterebilmektedir. Yapılan fiziksel etkinlik düzeyine göre soluk alış-verişi ve içeriye giren hava düzeyinde de artış yaşanmaktadır. Düzenli fiziksel aktivite iler beraber solunum sistemindeki bu işletiş daha sağlıklı ve ekonomik bir biçimde yapılmaktadır (Demir ve Filiz, 2004: 113).

Kalp-damar sağlığı, solunum sistemi ve hipertansiyon bozuklukları gibi sağlık problemlerinden korunmada ciddi bir öneme sahip olan fiziksel aktiviteye dahil olma durumu tip II diyabetin önüne geçilmesinde büyük bir öneme sahip olduğu belirtilmektedir (Gill ve Cooper, 2008: 807; Jeon ve diğerleri, 2007: 744; Aune ve diğerleri, 2015: 529). Bugün yapılan çalışmalar sonucunda ortaya koyulan bulgular da tip II diyabetin büyük bir hızla arttığı ortaya koymaktadır. Buna paralel olarak hareketsiz hayat tarzının da bu durumu arttırdığına ilişkin kuvvetli kanıtların olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite ile beraber diyabet düzeyin %30-50 seviyesinde bir düşüş olduğu bilinmektedir. Bisiklete binme, yürüme ve bahçe işleri vb. aktiviteler diyabetin düzeyinde azalmaya neden olduğu ifade edilmektedir (Akyol ve diğerleri, 2008: 11).

Fiziksel aktivitenin sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinin de artmasına katkı sağladığı görülmekle beraber, yapılan çalışma bulguları da bu görüşü desteklemektedir (Qi ve diğerleri, 2020: 1; Anokye ve diğerleri, 2012: 1). Vuillemin ve diğerleri (2005: 562) tarafından yapılan çalışmada kişilerin hayat kalite standartları ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya orta ve ileri yaş grubunda bulunan 2333 erkek ve 3321 kadın dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda ise orta ve ileri yaş grubunda olan bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin artmasıyla sağlıkla ilişkili yaşam kalite seviyelerinin aynı doğrultuda arttığı görülmektedir.

2.2.4. Ergenlerde fiziksel aktivite yaygınlığı

Fiziksel aktiviteye dahil olmanın pek çok yararı olduğu için bireylerin fiziksel aktiviteye katılım sebepleri birbirinden farklı görülebilmektedir. Bilhassa yetişkin kişiler sosyalleşme, sağlıklı hayat tarzı veya hastalıkların tedavisini hızlandırma gibi gayeler ile

fiziksel aktiviteye eğilim gösterirken, adölesan dönemde olan kişiler çoğunlukla eğlenme, zamanını verimli geçirme, arkadaşları ile sosyalleşme ihtiyaçlarını gidermek adına fiziksel aktiviteye yöneldikleri görülmektedir (Özbek ve Şanlı, 2011: 203; Weinberg ve diğerleri, 2000: 321; Yıldırım, 2007: 79; Peykari ve diğerleri, 2015: 1).

Ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelme motivasyonları içindeki bulundukları sosyo-kültürel özellikler ile sosyo-demografik değişkenlere göre bazı farklılıklar göstermektedir. Bunun yanında özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olmadığı görülmektedir (Cheng ve diğerleri, 2014: 35; Hoos ve diğerleri, 2003: 605). Özsaydı ve Güngör (2023: 8) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesini arttıran bir unsur olduğu, buna karşılık ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu rapor edilmiştir. Pancar (2020: 104) tarafından gerçekleştirilen çalışmada ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen demografik unsurların incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada ergenlerin büyük bir bölümünde fiziksel aktivite düzeyinin “minimum” seviyesinde olduğu tespit edilmiştir.

Coğkun ve Karagöz (2021: 63) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, çalışmada kadın ve erkek katılımcılar arasında bazı farklılıklar olmakla beraber, ergenlerde genel olarak fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu bulunmuştur. Kanatsız ve Gökçe (2020: 1863) tarafından yapılan çalışmada da fiziksel aktivite düzeyinin ergenlerin psikolojik yapıları üzerindeki etkileri incelenmiş, araştırmada ergenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu rapor edilmiştir.

Groffik ve diğerleri (2020: 1), ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre bazı farklılıklar gösterdiğini, bunun yanında ergenlerin genel olarak hareketsiz bir yaşam tarzına sahip olduklarını belirtmiştir. Guinhouya ve diğerleri (2013: 301) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin “yetersiz” düzeyinde olduğu bulunmuştur. Olubusola ve diğerleri (2013: 176) tarafından yapılan çalışmada da ergenlerde fiziksel aktivite düzeyi incelenmiş, çalışmada ergenlerin 78.5’inin fiziksel aktivite düzeyinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Stres Kavramı

Stres kelimesi Latince “accentus” kelimesinden türemiş olup, İngilizce ve Fransızcada “stress” olarak ifade edilmektedir. Kelime anlamı olarak stresin sıkıntı, gerilme, zorlanma ya da baskı hissetme şeklinde ifade edildiği görülmektedir (Izgar, 2005: 387). Türkçede stres genellikle “zorlanma” anlamında kullanılmaktadır (Mumcu ve Mumcu, 2020: 19).

Kavramsal açıdan ele alındığı zaman stres “Bireysel ya da örgütsel faktörlere bağlı olarak ortaya çıkan sorunların bireyde psikolojik ve fiziksel talepler ortaya çıkarması” şeklinde tanımlanmaktadır (Tekgöz, 2011: 4). Diğer bir tanıma göre stres; kişinin doğrudan kendisinden ya da yaşadığı sosyal çevreden kaynaklanan, bireye kaygı, baskı, bedensel ya da ruhsal gerilim yaşatan bir olgudur (Aytaç, 2009: 2).

Yapılan tanımlardan da anlaşılacağı gibi stres bazen bireysel bazen de çevresel ve örgütsel faktörlere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Bunun yanında yapılan çalışmalarda araştırmacılar kendi alanlarına göre stres kavramını tanımlamaya çalıştıkları için stresin ortak kabul gören bir tanımı yoktur. Bunun yanında stres kavramına yönelik yapılan tanımların ortak noktaları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

1. Stres temel olarak birey ve çevre etkileşiminin sonucunda ortaya çıkmaktadır.
2. Stres durumunda bireyde rahatsızlık verecek düzeyde tehlike hissi gözlenmektedir.
3. Stres durumunda ortaya çıkan olumsuzluklar bireyin tüm organizmasını etkilemektedir.
4. Normal koşullarda stresin kontrol altına alınabilmesi söz konusu değildir.
5. Stres olgusu bireyin kabullendiği durumların dışında ortaya çıkmakta ve bireyin başa çıkma için harekete geçirmektedir (Mumcu ve Mumcu, 2020: 20).

Ortaya çıkma nedeni ne olursa olsun stresin insan yaşamını olumsuz yönde etkilediği bilinmektedir. Günlük hayatta birçok insan karşılaştığı zorluklar çoğaldığı zaman “strese girdim” ya da “stresliyim” gibi ifadeler kullanmaktadır. Bunun yanında insanlar yoğun çalışma durumu, bitkin olma, hayal kırıklığı ya da ya da sinir bozukluğu geçirdikleri durumlarda da stresli olduklarını düşünmektedir (Bağ, 2012: 1). Stres hayatın her alanında sıklıkla karşılaşılan bir durumdur. Yapılan çalışmalarda da ergenlik, gençlik ve yetişkinlik yıllarında stres görülme sıklığının oldukça yüksek olduğu belirtilmektedir (Lewis ve diğerleri, 2019: 247; Kwak ve diğerleri, 2013: 1798).

Stresin nedenleri ve sonuçları kişiden kişiye farklılık gösterebilmektedir. Bazı insanlar için stres yaratan unsurlar başka kişiler için stres kaynağı olmamaktadır. Bireyin stres yaşama süresi ve stres semptomları stres türüne göre farklılık göstermektedir. Stres temelde kronik, episodik ve akut stres olmak üzere üçe ayrılmaktadır. Akut stres genellikle kısa süreli olarak gerçekleşen, bireyde düşük düzeyde heyecana sebep olan ve uyarıcı etkiye sahip bir stres türüdür. Ancak stresi uzun sürmesi durumunda kronik stres ortaya çıkmakta ve akut strese kıyasla bireyin psikolojik olarak daha fazla yıpratmaktadır (Sarıçam, 2012: 25). İnsanların yoğun stres altında yaşamaları ve akut strese kıyasla kronik stresin bireye saha

fazla zarar vermesi kronik stres semptomları üzerine yapılan araştırmaların artmasına zemin hazırlamıştır (Gulewitsch ve diğerleri, 2013: 1). Episodik stres ise ortaya çıkma şekliinden dolayı akut ve kronik stresten ayrılmaktadır. Akut streste kısa süreli stres yaratan unsurlar, kronik streste ise uzun süreli stres yaratan unsurlar ön planda iken, episodik stres durumunda belirli aralıklarla bireyin strese maruz kalması söz konusudur (Canpolat, 2006: 13).

Akut, kronik ve episodik stres temelde üç aşamadan meydana gelmektedir. Söz konusu aşamaları alarm, direnç ve tükenme evresi şeklinde sıralamak mümkündür. Stresin ilk evresini alarm aşaması meydana getirmektedir. Bu evre temel olarak strese neden olan unsurların fark edildiği ve organizmanın strese neden olan unsurlara tepki verdiği evredir. Direnme evresinde organizma stresin devam edeceğini düşünmekte ve strese karşı gelmeye çalışmaktadır. Stresle başa çıkmada yetersiz kalınması durumunda organizma strese karşı direncini yükseltmektedir. Direnme evresinde organizmanın stresi yenemediği durumlarda tükenme evresi başlamaktadır. Direnme evresi aynı zamanda kronik stresi ortaya çıkarmakta ve organizma birçok hastalığa karşı savunmasız hale gelmektedir (Aytaç 2009: 7). Yapılan çalışmalarda da tükenme evresine giren ve kronik stres yaşayan bireylerin bağışıklık sistemlerinin zayıfladığı ve çeşitli metabolik sağlık sorunları yaşadıkları belirtilmektedir (Chandola ve diğerleri, 2006: 1; Vitaliano ve diğerleri, 2002: 418).

2.3.1. Stresin nedenleri

İnsan yaşamında strese neden olan birçok unsur bulunmakla beraber, yapılan çalışmalarda da strese neden olan birçok faktör olduğuna vurgu yapılmaktadır (Michie, 2002: 67). Ortada herhangi bir sorun olmadığı durumlarda bireyin stres yaşaması mümkün değildir. Stresi ortaya çıkması için mutlaka bireyin yaşam şartlarında değişiklik meydana gelmesi ya da organizmanın dengesini bozacak durumların yaşanması gerekmektedir (Özer, 2012: 46). Ancak strese neden olan faktörler her bireyde benzer düzeyde stres ortaya çıkmasına neden olmamaktadır. Bazı kişilerde strese neden olan faktörler diğer insanlar için stres yaratan bir unsur olarak görülmemektedir. Eğer bir durum strese neden oluyor ise söz konusu durum “stresör” olarak ifade edilmektedir (Balcı, 2014: 6).

Strese neden olan faktörlerin bireysel, çevresel ve örgütsel faktörler şeklinde sıralanması mümkündür. Bireysel stres kaynakları kişinin sahip olduğu demografik özellikler ve sağlık durumu ile ilişkilidir. Örneğin; cinsiyet değişkeni bireysel bir özellik olarak stres üzerinde önemli bir belirleyicidir. Genellikle kadınların erkeklere kıyasla daha fazla stres yaşadıkları görülmektedir. Kadın ve erkeklerin stres yaşama düzeyleri arasında

önemli farklılıklar bulunmasının birkaç temel nedeni vardır. Bunların başında da erkeklere kıyasla kadınların günlük yaşamda strese neden olan unsurlara daha fazla maruz kalması gelmektedir. Bunun yanında kadın ve erkeklerin stresle başa çıkmada farklı yöntemleri kullanmalarının da stres düzeyinin cinsiyete göre farklılaşmasında önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da kadın ve erkeklerin stres düzeyleri ile stresle başa çıkmada kullandıkları yöntemler arasında önemli farklılıklar olduğu vurgulanmaktadır (Kania, 2014: 1; Ellis ve diğerleri, 2015: 107; Lipinska-Grobelny, 2011: 18).

Gelir düzeyi de genellikle strese neden olan bireysel özellikler arasında gösterilmektedir (Badil, 2018: 13). Bilindiği gibi insanların temel gereksinimlerini açıklayan Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisi Kuramı bireyin temel gereksinimlerini belirli bir öncelik sırasına göre karşılaması gerektiğini belirtmektedir. İhtiyaçlar hiyerarşisinin temelini yeme, içme, barınma ve giyinme gibi temel gereksinimler meydana getirmekte olup, bireyin düşük gelir düzeyine sahip olması temel gereksinimlerini karşılama noktasında sorun yaşamasına neden olmaktadır. Bu durumun bireyse strese neden olması beklenen bir sonuç olarak karşımıza çıkmaktadır (Tekke, 2019: 1704; Kula ve Çakar, 2015: 191). Kişinin kronik hastalıklara sahip olması ya da kronik hastalığı olan bireye bakım vermesi de strese neden olan bireysel faktörler arasında yer almaktadır (Demiroğlu ve Bülbül, 2021: 124; Gök-Uğur ve Çatiker, 2019: 115).

Strese neden olan çevresel faktörler de sıklıkla araştırma konusu olmaktadır. Çevresel koşullar arasında özellikle bireyin yaşadığı toplumsal yapının büyük bir etkiye sahip olduğu görülmektedir. Son yıllarda birçok toplumun geleneksel toplum modelinden modern toplum yaşamına geçiş yaptığı bilinmektedir. Toplumsal yapı içerisinde meydana gelen bu hızlı değişimler insanlar açısından önemli bir stres kaynağı olarak değerlendirilmektedir. Bunun yanında yaşanan bölgenin coğrafi özellikleri ve kültürel faktörler de strese neden olan çevresel faktörler arasında yer almaktadır (İştar, 2012: 4).

Strese neden olan örgütsel faktörler ise genellikle çalışma yaşamı ile yakından ilişkili faktörlerden medyanaya gelmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda strese neden olan örgütsel faktörlerin başında çalışma ortamının fiziksel özellikleri, çalışılan yerin aşırı sıcak ya da soğuk olması, gürültülü ve yetersiz ışıklı ortamda çalışma, işyerinde fiziksel sağlık risklerinin fazla olması, fazla mesai, iş yükünün fazla olması, işyerine ulaşımın uzun sürmesi, müşteri tatminsizliği ve şikayet edileceğini düşünme hissi, çalışma sisteminin

vardiyalı olması ve işyerinde bürokrasinin fazlalığı gibi faktörlerin geldiği belirtilmektedir (Ayдын, 2004: 57; Nekoranec ve Kmosena, 2015: 163).

Yukarıda yer alan nedenlerin yanında strese neden olan faktörler üzerine yapılan çalışmalarda insanların sahip oldukları tutumların da stres oluşumuna etki eden unsurlar arasında yer aldığı belirtilmektedir. Bilindiği gibi insanların diğer kişilere, nesnelere ya da durumlara karşı tutumları sergileyecekleri davranışları etkilemektedir. Davranışın temel yordayıcıları arasında yer alan tutumlar yaşanan çevrenin etkisi ile değişebilmektedir. Olumsuz tutumlar bireyin stres düzeyini de yükseltmektedir (Izgar, 2015: 385).

2.3.2. Stresin belirtileri

Stresin belirtileri fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal belirtiler olmak üzere dört grupta incelenmektedir. Stresin söz konusu belirtileri aşağıda açıklanmıştır (Izgar, 2015: 389);

Fiziksel belirtiler: Kazalarda artış, aşırı terleme, iştahta, dengesizlik, ishal ve kolit, döküntü, kas ağrıları, diş gıcırdatma, kabızlık, sırt ağrıları, çene kasılması, düzensiz uyku ve baş ağrısıdır.

Duygusal Belirtiler: Duygusal anlamda tükendiğini hissetme, saldırganlık veya düşmanlık, öfke patlamaları, aşırı hassasiyet ya da kolay kırılabilirlik, güvensizlik hissi veya özgüven azalması, asabilik, gerginlik, ruhsal durumdaki ani değişiklikler, depresyon veya çabuk ağlama, kaygı veya endişedir.

Bilişsel Belirtiler: Düşük verimlilik, mizah anlayışı kaybı, konsantrasyon ve karar vermede güçlük, unutkanlık, tek bir fikir ya da düşünceye saplanma, aşırı derecede hayal kurma, hafızada zayıflık, zihin karışıklığı, muhakemede zayıflama, hatalarda artış ve iş kalitesinde düşüştür.

Sosyal Belirtiler: Birçok kişiye birden küs olmak, haddinden fazla savunmacı tutum, sözle rencide etmek, insanlarda hata bulmaya çalışmak, randevulara gitmemek veya kısa süre içinde iptal etmek, başkalarını suçlamak, insanlara karşı güvensizliktir (Akt. Izgar, 2015: 389).

2.3.3. Stresin sonuçları

Stresin sonuçları bireyin sahip olduğu kişilik özelliklerine, stresle başa çıkmada kullandığı yöntemlere ve stres yaratan unsurun yoğunluğuna göre bazı farklılıklar göstermektedir. Buna karşılık stresin her bireyde farklı düzeyde de olsa gözlenen sonuçları bulunmaktadır. Stresin temel sonuçlarının başında organizmanın strese karşı biyolojik tepki

vermesi gelmektedir. Birey stres altına girdiği zaman kalp atım hızı ve kan basıncı yükselmektedir. Vücutta ısı ve terleme artmakta, bunun yanında sindirim sistemi sorunları ortaya çıkabilmektedir (Aytaç, 2015: 5).

Biyolojik sonuçlarının yanında stresin beraberinde getirdiği bazı psikolojik sonuçlar da bulunmaktadır. Stresin beraberinde getirdiği psikolojik sorunların başında düşünce karmaşası yaşama, unutkanlık ve hafıza kaybı, motivasyon eksikliği, karamsarlık ve kararsızlık, çekingenlik, kaza yapacağı düşüncesine kapılma ve korku hissi yaşama gelmektedir (Erdal, 2009: 74). Literatürde yer alan çalışmalarda stresin psikolojik sonuçlarının yaş ve cinsiyete göre farklılık gösterebileceği belirtilmektedir (Matud, 2004: 1401; Kudielka ve diğerleri, 2004: 116).

Stresin beraberinde getirdiği diğer sonuçlar ise “davranışsal sonuçlar” şeklinde karşımıza çıkmaktadır. İnsanların yaşadığı stresin süreci ve yoğunluğu sergilediği davranışlara yansımaktadır. Özellikle aşırı uyuma isteği ve bulunduğu ortamdan uzaklaşma çabası stresin muhtemel davranışsal sonuçları arasında yer almaktadır. Sigara içen bireyler stres düzeyleri arttığı zaman sigara tüketimini de arttırmaktadır. Hatta sigarayı bırakmış bireylerin bile yoğun stres altına girdikleri zamanlarda tekrar sigara kullanmaya başladıkları görülmektedir (Usta, 2012: 23; Lawless ve diğerleri, 2015: 80; Shin ve Cho, 2015: 8509). Strese bağlı olarak bireyin anti-sosyal davranışlar sergileme eğilimi de yükselmektedir. Bu kapsamda yoğun stres altında bireyin saldırganlık eğiliminin arttığı, dış dünya ile bağlantısını koparma davranışı sergilediği ve yakın çevresindeki insanlara karşı anlayışsız hale geldiği gözlenmektedir. Bunun yanında stres düzeyi yükseldikçe birey önemsiz olaylara bile kolayca sinirlenmekte ve şiddetli tepkiler gösterebilmektedir (Usta, 2012: 25).

2.3.4. Stres ve fiziksel aktivite ilişkisi

Fiziksel aktivitenin stres düzeyinin azalmasına katkı sağladığı bilinmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında stresin hormonal yapı ile yakından ilişkili olması ve fiziksel aktivitenin hormon yapısını üzerindeki olumlu etkileri gelmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe serotoenerjik, dopaminenerjik ve androenerjik sistemlerde meydana gelen olumlu değişimler stres düzeyinin azalmasına katkı sağlamaktadır (Eken ve diğerleri, 2018: 60). Literatürde yer alan farklı çalışmalarda da fiziksel aktivitenin stres hormonunun azalmasına katkı sağlayarak stres oluşumunu en aza indirdiği ifade edilmektedir (Nabkasorn ve diğerleri, 2005: 179; Heaney ve diğerleri, 2014: 465; Karacabey ve diğerleri, 2005: 361).

Literatürde fiziksel aktivite ve stres ilişkisinin ele alındığı araştırma sonuçları da fiziksel aktivite düzeyi ile stres arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu görüşünü desteklemektedir. Bu konuda yapılan bir doküman araştırmasında konuyla ilgili olarak Google Akademik, PubMed, Web of Science ve Medline veri tabanlarında yayınlanan akademik çalışmalar incelenmiştir. Araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olmasının stres düzeyini azalttığı rapor edilmiştir (Civan ve diğerleri, 2018: 1). Demirer ve Erol (2020: 201) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin strese neden olan unsurları azaltmaya katkı sağladığı ve psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Doğaner (2017: 1) tarafından yapılan çalışmada da düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik yapıyı olumlu yönde etkileyerek stres oluşumunu azalttığı rapor edilmiştir.

Mumcu ve Mumcu'ya (2019: 3) göre, insanlar günlük yaşam döngüsü içerisinde birçok stresli olayla karşılaşmaktadır. Hatta günlük yaşam döngüsü içinde yapılan birçok rutin davranış bile strese neden olabilmektedir. Örneğin; işsizlik, duygudurum değişiklikleri, ekonomik ve sosyal kaygılar, iş yaşamından kaynaklanan sorunlar ve yoğun trafik gibi faktörler sıklıkla strese zemin hazırlamaktadır. Söz konusu olumsuz koşullarında beraberinde getirdiği stresi en aza indirmek için fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesi önemli bir konudur. Bu konuda yapılan bir çalışmada sedanter yaşam tarzına sahip olan bireylere kıyasla bedensel açıdan daha aktif olan bireylerde stres düzeyinin daha düşük olduğu belirtilmiştir (Tatar ve diğerleri, 2018: 31).

2.4. Konu ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Yüceant (2023: 581) tarafından yapılan çalışmada düzenli fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş, yaşam doyumu, depresyon, kaygı ve pozitif-negatif duygu durumu üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada deney ve kontrol gruplu çalışma deseninden yararlanılmış, her iki grupta da 50 birey yer almıştır. Araştırmada kontrol grubunu oluşturan bireyler herhangi bir bedensel etkinlik çalışmasına dahil edilmemiş, deney grubundaki bireyler ise sekiz hafta boyunca düzenli fiziksel aktivite programına katılmıştır. Her iki grubun da çalışma öncesi ve sonrasında psikolojik sağlık durumları test edilmiştir. Araştırmada kontrol grubundaki bireylerin ön-son test psikolojik testleri arasında farklılıklara rastlanmamıştır. Buna karşılık deney grubundaki bireylerde ön test puanlarına kıyasla son test psikolojik iyi oluş ve yaşam doyum düzeyinde anlamlı artış meydana geldiği, depresyon ve kaygı düzeyinde ise anlamlı azalma olduğu rapor edilmiştir.

Dereceli ve diğerleri (2023: 40) tarafından yapılan araştırma kapsamında üniversite öğrencilerinin farklı değişkenlere göre fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı bölümlerde öğrenim görmekte olan toplam 187 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmada düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin fiziksel aktivite yapma alışkanlığı olmayan öğrencilerden daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Demografik unsurlara göre incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarının psikolojik rahatsızlık geçirme durumu, gelir düzeyi, yaş grubu, cinsiyet ve vücut ağırlığı değişkenlerine göre farklılaşmadığı belirlenmiştir.

Peker ve diğerleri (2023: 206) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteden keyif alma durumu ile mutluluk düzeyi ve fiziksel aktiviteye tekrar yönelme eğilimi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 260 kadın ve 477 erkek öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmada ele alınan bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ile aktiviteyi tekrar yapma eğilimi arasında anlamlı ve pozitif yönde ilişki olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada fiziksel aktiviteye katılım düzeyi ile mutluluk arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Çakır ve Ergin (2023: 1367) tarafından gerçekleştirilen çalışmada genç bireylerde psikolojik iyi oluş ile yaşam doyumu fiziksel aktivite ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır. İlgili araştırma 183 kadın ve 130 erkek birey üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin anlamlı ve pozitif yönde olduğu bulunmuş, bu kapsamda katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça yaşam doyumlarının da yükseldiği tespit edilmiştir. Aynı araştırma kapsamında fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerde psikolojik iyi oluş düzeyinin de yüksek olduğu belirtilmiştir.

Keskin (2022: 7), yürüttüğü araştırma kapsamında ergenlerde fiziksel aktivite yeterlik düzeyi ile depresyon durumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Yaş aralığı 13-20 arasında bulunan ergenler üzerinde gerçekleştirilen çalışmaya 1027 ergen katılmıştır. Araştırmada ergenlerin fiziksel aktivite yeterlikleri ile depresyon düzeyleri üzerinde yaş grubu, anne mesleği, cinsiyet, aile gelir durumu ve sağlık algısının anlamlı birer etkiye sahip olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin depresyon durumunu etkilediği bulunmuş, fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe ergenlerde depresyon sıklığının azaldığı tespit edilmiştir.

Yardımcı (2022: 9) tarafından gerçekleştirilen araştırmada paralimpik oyunlara hazırlanan sporcularda fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon, anksiyete ve stres düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 30 erkek ve 15 kadın olmak üzere toplam 45 sporcu üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada antrenman programı uygulanmadan önce ve müsabaka döneminde sporcuların fiziksel aktivite düzeyleri ile anksiyete, stres ve depresyon düzeyleri test edilmiştir. Araştırmada ön-son test ölçümlerinde fiziksel aktivite, depresyon, anksiyete ve stres düzeyleri arasında anlamlı ilişkilerin olmadığı rapor edilmiştir.

Çuvalcı (2022: 3) tarafından gerçekleştirilmiş olan çalışma kapsamında ortaokul öğrencilerinin hem fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının hem de mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 249 kadın ve 210 erkek öğrenci olmak üzere toplam 459 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının aile gelir durumu değişkenine göre farklılaştığı, mutluluk düzeylerinin ise anne eğitim durumu ve öğrenim görülen sınıf değişkenlerine göre farklılaştığı belirlenmiştir. Değişkenler arasındaki ilişkiye yönelik bulgulara göre fiziksel aktiviteye yönelik tutumun fayda, sosyalleşme ve sevgi alt boyutları ile mutluluk düzeyinin hayatın meşguliyeti ve hayattan keyif alma alt boyutları arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu rapor edilmiştir. Bu kapsamda ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının olumlu olmasının mutluluk düzeyini anlamlı bir şekilde yükselttiği ifade edilmiştir.

Özkurt ve diğerleri (2022: 91) tarafında yürütülmüş olan çalışma kapsamında lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımdan keyif alma düzeylerinin değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı bölümlerde okumakta olan 319 erkek ve 293 kadın olmak üzere toplam 612 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmada cinsiyetin fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde belirleyici olduğu tespit edilmiş, kadınlara kıyasla erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden daha fazla keyif aldığı bulunmuştur. Öğrenim kademesi değişkenine göre ele alındığında lise öğrencilerine kıyasla üniversite öğrencilerinde fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin daha yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Daldaş (2022: 5) tarafından yürütülen araştırma kapsamında pandemi sürecinde fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik sağlık ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlgili araştırma 481 erkek ve 560 kadın olmak üzere toplam 1041 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığı olumlu yönde

etkilediği bulunmuştur. Bu kapsamda fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam doyumu, mutluluk ve psikolojik sağlık düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir.

Akgül ve Karafil (2021: 164), gerçekleştirdikleri araştırma kapsamında ortaokul kademesinde öğrenim gören öğrencilerde sosyal destek algısı, fiziksel aktivite düzeyi ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Burdur ilinde yürütülen çalışmaya toplam 390 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin algıladıkları sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının fiziksel aktivite düzeyini arttırdığı bulunmuştur. Benzer şekilde ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluşları arasında da anlamlı ve pozitif yönde ilişki bulunduğu rapor edilmiştir.

Kocamaz ve Erdoğan (2021: 10) tarafından yapılan çalışmada serbest zamanlarında düzenli olarak fiziksel aktiviteye yönelen bireyler ile fiziksel aktiviteye yönelmeyen bireylerin stres düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 215 erkek ve 285 kadın dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireylerin stres düzeylerinin serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye yönelmeyen bireylerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada demografik değişkenlerin fiziksel aktiviteye katılım ve stres düzeyi üzerinde belirleyici olduğu rapor edilmiştir.

Yeltekin ve Alıncak (2021: 83) tarafından yürütülen ve lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen çalışma kapsamında öğrencilerin oyun ile fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 386 erkek ve 227 kadın olmak üzere toplam 613 lise öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda öğrencilerin hem oyunlara hem de fiziksel aktiviteye dayalı oyun türlerine yönelik tutumlarının olumlu olduğu görülmüştür. Fiziksel aktiviteye dayalı oyunlara yönelik öğrenci tutumlarının yaş, sınıf ve cinsiyet unsurlarına göre farklılaştığı bulunmuştur. Spor özgeçmişine sahip olma durumlarına göre ele alındığı zaman geçmişte düzenli olarak spor yapmaya öğrencilere kıyasla spor özgeçmişli olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye dayalı oyunlara yönelik tutumlarının daha olumlu olduğu rapor edilmiştir. Aynı çalışmada öğrenim görülen lise türü ve vücut kompozisyonu ile ilişkili unsurların da fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik öğrenci tutumlarını etkilediği bulunmuştur.

Kanatsız ve Gökçe (2020: 1863) tarafından gerçekleştirilmiş olan araştırma kapsamında ergenlerde fiziksel aktivite düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı ve beden memnuniyeti ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 194 erkek ve 227 kadın olmak üzere toplam 421 ergen dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler 14-17 yaş

aralığında bulunan lise öğrencilerinden seçilmiştir. Araştırmanın sonunda ergenlerin fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe sosyal görünüş kaygılarının azaldığı, bunun yanında fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe ergenler arasında beden memnuniyetinin de anlamlı düzeyde yükseldiği bulunmuştur.

Koçak (2019: 7), yürütmüş olduğu araştırma kapsamında ortaöğretim son sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku düzenleri ve stres seviyelerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya beş farklı lisede öğrenim gören toplam 458 öğrenci katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin demografik özelliklerine göre hem stres hem de fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı farklılıklar gösterdiği bulunmuştur. Cinsiyet değişkenine göre ele alındığında kadın öğrencilere kıyasla fiziksel aktivite düzeyinin erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Yaş grubu değişkenine göre incelendiğinde 19 yaşındaki öğrencilerin 17 yaşında yer alan öğrencilere göre daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Aynı araştırmada öğrencilerde stres düzeyinin de demografik faktörlere göre farklılaştığı bulunmuştur.

Alp ve Ergül (2018: 1) tarafından gerçekleştirilen çalışmada şiddet eğilimine sahip olan ergenlerde fiziksel aktivite ve sportif oyunlara katılımın saldırgan davranışlar üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma toplam 15 ergen üzerinde yürütülmüş olup, çalışmaya katılan ergenler deney ve kontrol grubu olarak ikiye ayrılmıştır. Kontrol grubundaki öğrenciler herhangi bir bedensel etkinliğe katılmamış, deney grubundaki ergenler ise fiziksel aktivite ve sportif oyun etkinliğine dahil edilmiştir. Araştırmanın sonunda saldırgan davranış eğiliminin kontrol grubundaki öğrencilerde farklılaşmadığı, buna karşılık deney grubundaki ergenlerin ise uygulanan etkinlik programı sonrasında saldırgan davranışlar sergileme eğilimlerinin azaldığı rapor edilmiştir.

Okumuşoğlu (2017: 195), yürüttüğü çalışma kapsamında obez olan ergenlerde beden ağırlığına yönelik alay konusu olmanın diyetle ilişkin tutum ve fiziksel aktivite ile ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 19 erkek ve 73 kadın lise öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmada beden yapısı ile ilgili alay edildiğini düşünen öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin beden ağırlığı ile alay edilmeyen öğrencilerden daha düşük seviyede olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada beden yapısı ile ilgili alay edilen öğrencilerin diyetle ilişkin tutumlarının da olumsuz olduğu, söz konusu durumun diyet kalitesini ve fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir.

Barney ve diğerleri (2017: 1) tarafından yürütülen çalışmada ortaokul ve lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin stres üzerindeki etkisinin incelenmesi

amaçlanmıştır. Araştırmaya lise öğrenimi gören 872 öğrenci ile ortaokullarda öğrenim gören 278 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırmada öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Aynı çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin stresi azalttığı bulunmuş, bu kapsamda öğrencilere okul içinde beden eğitimi ev spor etkinliklerine katılımı arttırıcı önlemler alınması gerektiği belirtilmiştir.

Demirtoz ve Alpkaya (2016: 23) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 12-14 yaş aralığında yer alan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımdan hoşlanma seviyelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma 50 erkek ve 52 kadın olmak üzere toplam 102 ortaokul öğrencisi üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada öğrencilerin genellikle oyun içerikli fiziksel etkinliklerden hoşlanma eğilimlerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı çalışmada cinsiyete göre ele alındığında pas yapma çalışmasını kadın öğrencilere kıyasla erkek öğrencilerin daha fazla sevdiği bulunmuştur. Diğer oyun içerikli fiziksel etkinliklerden hoşlanma düzeyinin ise öğrencilerin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir.

Fidancı ve diğerleri (2016: 1) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde fiziksel aktivite düzeyi ile anksiyete ve duygu durumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 12-21 yaş aralığında yer alan toplam 266 ergen katılım sağlamıştır. Araştırmada ergenlerin sadece %27.8'inin düzenli olarak fiziksel aktiviteye yöneldiği bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe kaygı düzeylerinin azaldığı görülmüş, bunun yanında fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ile ergenlerin depresyon düzeyleri arasındaki ilişkinin negatif yönde ve anlamlı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Türk (2016: 1) tarafından gerçekleştirilen çalışmada sedanter kadınlara uygulanan üç aylık fiziksel aktivite programının benlik tasarımı, stres, depresyon ve beden imajı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı yaş gruplarında yer alan toplam 30 sedanter kadın katılmış, çalışmada fiziksel performans ölçümlerinin yanında ön-son testte benlik tasarımı, stres, depresyon ve beden imajı düzeyi ölçülmüştür. Araştırmanın sonunda ön-son test beden imajı ile depresyon düzeyi ölçümleri arasında anlamlı farklılıkların olduğu bulunmuş, buna karşılık katılımcıların ön-son test stres düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı bulunmadığı saptanmıştır.

Yeşilfidan (2016: 13) tarafından gerçekleştirilen çalışmada obezite ilişkili riskli grupta yer alan ergenlerde olumlu yaşam biçimi davranışları geliştirme çalışmalarının hem fiziksel aktivite düzeyi hem de sağlıklı yaşam biçimi davranışları üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmada obezite konusunda risk grubunda yer alan ergenlere dört oturum

boyunca sağlıklarını geliştirme konusunda bilinçlendirme eğitimi verilmiştir. Her bir eğitim 40 dakika (bir ders saati) sürmüştür. Araştırmanın sonunda uygulanan eğitim programı öncesi ile kıyaslandığı zaman programın sonunda öğrencilerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının olumlu yönde değıştiğı bulunmuştur. Aynı çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin de ön test ölçümlerine kıyasla son testte anlamlı bir şekilde geliştiğı bulunmuştur.

VanKim ve Nelson (2013: 7) tarafından gerçekleştirilen araştırmada üniversite öğrencilerinde yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin mental sağlık ve algılanan stres düzeyi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Söz konusu araştırmada 14.804 öğrencinin fiziksel aktivite düzeyi ile mental sağlık durumlarına ilişkin veriler değerlendirilmiştir. Araştırmanın sonunda yüksek şiddette fiziksel aktivite düzeyi ile mental sağlık parametreleri arasında düşük düzeyde ve pozitif yönde anlamlı ilişkilerin olduğı bulunmuştur. Aynı araştırmada fiziksel aktivite düzeyinin algılanan stres düzeyi üzerinde de önemli bir belirleyici olduğı rapor edilmiştir.

Hastürk ve Şenışık (2011: 39) tarafından yapılan çalışmada ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre depresyon semptomları yaşama durumları arasındaki ilişki değerlendirilmiştir. Yaş aralığı 14-18 arasında bulunan 37 lise öğrencisinin gönüllü olarak katıldığı çalışmanın sonunda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin depresyon semptomları yaşama düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyi düşük olan öğrencilerden daha az olduğı bulunmuştur. Bu noktada lise öğrencilerinin psikolojik sağlıklarının korunması için fiziksel aktivite düzeylerini arttırmaya yönelik egzersizlere yönelmeleri gerektiğı belirtilmiştir.

Karadağ-Çaman ve Özcebe (2011: 1) tarafından gerçekleştirilen çalışmada yetiştirme yurdunda kalan ergenlerde fiziksel aktivite ve ruhsal belirtiler üzerinde etkili olan unsurların incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma yaş aralığı 13-16 arasında olan ergenler üzerinde yürütülmüştür. Araştırmanın sonunda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan ergenlere kıyasla daha düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip olan ergenlerde hem ruhsal belirtilerin hem de zararlı alışkanlıkların daha yaygın görüldüğü bulunmuştur. Bu nedenle ergenlerin sağlıklı yaşam davranışları kazanmaları için okul içi ve dışında fiziksel aktivite düzeylerini geliştirmeye yönelik çalışmalar yapılması gerektiğı belirtilmiştir.

Wunsch ve diğerkleri (2017: 117) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile uyku kaliteleri, psikolojik iyi oluş düzeyleri ve akademik stres düzeyleri

arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır. Farklı yaş gruplarında yer alan öğrenciler üzerinde yürütülen çalışmada fiziksel aktivite düzeyinin yüksek olmasının öğrencilerin hem uyku kalitelerini hem de psikolojik iyi oluş düzeylerini olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Aynı çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri yükseldikçe akademik stres yaşama düzeylerinin de azaldığı rapor edilmiştir.

Nguyen-Michel ve diğerleri (2005: 179) tarafından gerçekleştirilen çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile algılanan stres arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya farklı bölümlerde öğrenim gören kadın ve erkek toplam 814 üniversite öğrencisi katılım sağlamıştır. Araştırmanın sonunda öğrencilerin sedanter yaşam tarzına sahip olmalarının algılanan stres düzeyini arttırdığı bulunmuş, buna karşılık fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe öğrencilerde algılanan stresin azaldığı tespit edilmiştir.

3. YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırma yöntemine, evren ve örneklem grubuna, veri toplama araçları ile araştırmanın veri analiz sürecinde kullanılan yöntemle ilişkin genel bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Yöntemi

Yapılan bu çalışma ilişkisel tarama modeline göre yürütülmüştür. İlişkisel tarama modeli eğitim bilimleri literatüründe sıklıkla kullanılan bir araştırma modelidir. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmalarda en az iki bağımlı değişken bulunmaktadır. Araştırma kapsamında bağımlı değişkenler arasındaki ilişki incelenmektedir. Bunun yanında bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin yönü de (pozitif yönlü ya da negatif yönlü ilişki) ilişkisel tarama modeline göre yürütülen çalışmalar ile belirlenebilmektedir (Can, 2014: 8).

3.2. Evren ve Örneklem

Yürütülen bu çalışmanın evreni Amasya ilinin Suluova ilçesinde yer alan ortaöğretim kurumlarında öğrenim görmekte olan öğrencilerden meydana gelmektedir. Araştırmanın örneklem grubu ise Suluova ilçesinde yer alan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 229 kadın ve 225 erkek olmak üzere toplam 454 öğrenciden medyana gelmiştir. Örneklem grubunda yer alan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin temel bilgiler aşağıda yer alan tabloda açıklanmıştır.

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Frekans ve Yüzdelik Dağılımlar

Değişken	Kategori	f	%
Cinsiyet	Kadın	229	50,4
	Erkek	225	49,6
Okul türü	Fen Lisesi	87	19,2
	Anadolu Lisesi	142	31,3
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	174	38,3
	Anadolu İmam Hatip Lisesi	51	11,2
Aile aylık geliri	0-5000 TL	25	5,5
	5001-10000 TL	132	29,1
	10001-15000 TL	157	34,6
	15001 TL ve üstü	140	30,8
Sporla ilgilenme durumu	Evet	152	33,5
	Hayır	302	66,5

Tablo 3.1. (Devamı)

Değişken	Kategori	f	%
Haftalık fiziksel aktivite süresi	0-3 saat	147	32,4
	3-6 saat	139	30,6
	6-9 saat	69	15,2
	9-12 saat	36	7,9
	12 saat ve üzeri	63	13,9
12'nci sınıfa kadar ortaöğretim başarı ortalaması	0-49	11	2,4
	50-75	223	49,1
	76-100	220	48,5

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %50,42'sinin kadın, %49,6'sının erkek öğrencilerden oluştuğu, %19,1'inin Fen Lisesi'nde, %31,3'ünün Anadolu Lisesi'nde, %38,3'ünün Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde, %11,2'sinin Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim aldığı görülmektedir. Öğrencilerin %5,5'inin ailesinin aylık gelirin 0-5000 TL arasında, %29,1'inin 5001-10000 TL, %34,6'sının 10001-15000 TL, %30,82'sinin 15001 TL ve üzerinde aylık geliri olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %33,5'i sporla ilgilenmektedir. Öğrencilerin %32,4'ü haftalık 0-3 saat egzersiz yaparken, %30,6'sı 3-6 saat egzersiz yapmakta, %15,2'si 6-9 saat egzersiz yapmakta, %7,9'u 9-12 saat egzersiz yapmakta, %13,9'u 12 saat ve üzerinde egzersiz yapmaktadır. Araştırmaya katılan öğrencilerin %2,42'sinin 12'nci sınıfa kadar ortaöğretim başarı ortalaması 0-49, %49,12'sinin 50-75, %48,5'inin 76-100 arasındadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Yapılan bu araştırmada ortaöğretim kademesinde öğrenim gören öğrencilerin demografik özelliklerinin belirlenmesinde kişisel bilgi formundan yararlanılmıştır. Kişisel bilgi formunda toplam altı soru yer almaktadır. Söz konusu sorular ile öğrencilerin cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri okul türüne, aile gelir durumuna, amatör ya da profesyonel olarak sporla ilgilenme durumlarına, haftalık fiziksel aktivite sıklıklarına ve ortaöğretim başarı puanlarına ilişkin bilgilere ulaşılması amaçlanmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerde eğitim stresinin belirlenmesinde “Eğitim Stresi Ölçeği” kullanılmıştır. Çelik ve diğerleri (2014: 44) tarafından geliştirilen ölçekte 16 madde bulunmaktadır. Ölçeğin yapısı 5'li Likert türünde olduğu için her bir maddeye verilen yanıtlar hiç katılmıyorum (1 puan) ile tamamen katılıyorum (5 puan) arasında derecelendirilmektedir. Ölçek beş alt boyuttan oluşmakta olup, ölçekten elde edilen toplam

puan ise genel eğitim stresini ortaya koymaktadır. Ölçek alt boyutları çalışma baskısı (1, 2, 3 ve 4. maddeler), iş yükü (5, 6 ve 7. maddeler), notlar hakkında endişe (8, 9 ve 10. maddeler), kişisel beklenti (11, 12 ve 13. maddeler) ve umutsuzluk (14, 15 ve 16. maddeler) şeklinde sıralanmaktadır. Ölçek geliştirme sürecinde alt boyutlara ilişkin iç tutarlık katsayılarının çalışma baskısı alt boyutunda 0.93, iş yükü alt boyutunda 0.90, notlar hakkında endişe alt boyutunda 0.89, kişisel beklenti alt boyutunda 0.87 ve umutsuzluk alt boyutunda 0.97 olduğu rapor edilmiştir.

Yürütülen bu çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin belirlenmesinde “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)” kullanılmıştır. Mullen ve diğerleri (2011) tarafından geliştirilmiş olan ölçek Özkurt ve diğerleri (2022: 21) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek yapı itibarıyla sekiz madde ve tek alt boyuttan oluşmaktadır. Bu kapsamda ölçekten elde edilen puanın düşük ya da yüksek olması bireyin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin de düşük ya da yüksek olduğunu göstermektedir. Ölçek 7’li Liker türünde olup, her bir maddeye verilen yanıtlar kesinlikle katılmıyorum (1 puan) ile kesinlikle katılıyorum (7 puan) arasında derecelendirilmektedir. Ölçeği Türkçeye uyarlama sürecinde iç tutarlık katsayısının 0.96 olduğu bulunmuştur.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırma kapsamında toplanan verilerin analizinde SPSS 25.0 programı kullanılmıştır. Analizlerde ilk aşamada verilerin güvenilirlik ve normal dağılıma uygunluk düzeyleri incelenmiştir.

Tablo 3.2. Ölçek Puanlarına İlişkin Cronbach’s Alpha (α) Değerleri ile Çarpıklık

Ölçek	α	Çarpıklık	Basıklık
Çalışma baskısı	0,73	0,17	-0,06
İş yükü	0,77	0,05	-0,71
Notlar hakkında endişe	0,70	-0,30	-0,63
Kişisel beklenti	0,78	0,17	-0,44
Umutsuzluk	0,77	-0,58	-0,31
Eğitim stresi toplam	0,84	-0,28	0,02
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	0,96	-1,01	0,35

Tablo incelendiğinde, araştırma kapsamında toplanan ölçek verilerinin analiz için yeterli düzeyde güvenilir olduğu görülmektedir ($\alpha > 0,60$). Çarpıklık ve basıklık değerleri

incelendiğinde, değerlerin normal dağılım için uygun olan -2 ile +2 aralığında yer aldığı, bu nedenle ölçek verilerinin normal dağılıma uygun olduğu görülmektedir.

Araştırma kapsamında toplanan veriler normal dağılıma uygun olduğundan dolayı parametrik analizler kullanılmıştır. Ölçek verileri öğrencilerin cinsiyet ve sporla ilgilenme durumlarına göre kıyaslanırken Independent Samples T test kullanılmış olup, eğitim görülen okul türü, aile aylık geliri, haftalık fiziksel aktivite süresi ve ortaöğretim başarı ortalamasına göre kıyaslanırken One Way ANOVA analizi kullanılmıştır. ANOVA analizinde post hoc test olarak Tukey kullanılmıştır. Ölçek puanları arasındaki ilişkinin incelenmesinde Pearson korelasyon analizi kullanılırken, eğitim stresinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi üzerindeki etkisinin incelenmesinde Çoklu Doğrusal Regresyon analizi kullanılmıştır.

4. BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde araştırmada kullanılan ölçeklerden elde edilen tanımlayıcı istatistiklere, ikili ve üçlü gruplar arasındaki karşılaştırma analizine, ölçekler arasındaki korelasyon analizi ile regresyon analiz sonuçlarına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	N	Puan aralığı	X	SS
Çalışma baskısı	454	4-20	11,07	3,00
İş yükü	454	3-15	8,91	2,99
Notlar hakkında endişe	454	3-15	9,81	3,23
Kişisel beklenti	454	3-15	8,13	2,86
Umutsuzluk	454	3-15	10,30	3,25
Eğitim stresi toplam	454	16-80	48,22	11,36

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim stresine ilişkin çalışma baskısı, iş yükü, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti ve toplam eğitim stresi düzeyinin orta seviyede olduğu, umutsuzluk düzeyinin ise yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Çalışma baskısı	Kadın	229	11,07	2,81	,027	,979
	Erkek	225	11,07	3,19		
İş yükü	Kadın	229	8,85	2,97	-,480	,632
	Erkek	225	8,98	3,02		
Notlar hakkında endişe	Kadın	229	10,20	3,27	2,629	,009
	Erkek	225	9,41	3,15		
Kişisel beklenti	Kadın	229	8,36	2,86	1,716	,087
	Erkek	225	7,90	2,85		
Umutsuzluk	Kadın	229	11,14	3,08	5,780	,000
	Erkek	225	9,44	3,20		
Eğitim stresi toplam	Kadın	229	49,62	11,02	2,671	,008
	Erkek	225	46,80	11,54		

Tablo incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetlerine göre çalışma baskısı, iş yükü ve kişisel beklentiye yönelik stres düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak kadınların notlar hakkında endişe, kişisel beklenti, umutsuzluk ve toplam eğitim stresi düzeyinin erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin Eğitim Gördüğü Okul Türüne Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Okul türü	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Çalışma baskısı	Fen	87	9,93	2,86	14,752	,000	1<2, 1<4, 2>3
	Anadolu	142	12,14	2,78			
	MTAL	174	10,52	2,79			
	AIHL	51	11,92	3,38			
İş yükü	Fen	87	8,17	2,96	7,093	,000	1<2, 2>3
	Anadolu	142	9,70	2,73			
	MTAL	174	8,48	3,07			
	AIHL	51	9,45	2,98			
Notlar hakkında endişe	Fen	87	8,45	3,29	9,963	,000	1<2, 1<3, 1<4, 2>3
	Anadolu	142	10,76	3,05			
	MTAL	174	9,67	3,21			
	AIHL	51	9,96	2,87			
Kişisel beklenti	Fen	87	7,01	2,68	6,321	,000	1<2, 1<3, 1<4
	Anadolu	142	8,64	2,74			
	MTAL	174	8,20	3,03			
	AIHL	51	8,39	2,43			
Umutsuzluk	Fen	87	9,46	3,78	4,416	,004	1<2
	Anadolu	142	10,96	2,78			
	MTAL	174	10,09	3,31			
	AIHL	51	10,61	2,96			
Eğitim stresi toplam	Fen	87	43,02	11,74	14,406	,000	1<2, 1<3, 1<4, 2>3
	Anadolu	142	52,21	10,05			
	MTAL	174	46,95	11,27			
	AIHL	51	50,33	10,26			

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim stresi düzeyinin eğitim gördükleri okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı görülmektedir ($p<0,05$). Çalışma baskısı algısında, Anadolu Lisesi'nde ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin çalışma baskısı algısının Fen Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin çalışma baskısı algısının Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. İş

yükü algısında, Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin iş yükü algısının Fen Lisesi'nde ya da Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksektir ($p<0,05$). Notlar hakkında endişe algısında, Anadolu Lisesi'nde, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin notlar hakkında endişe algısının Fen Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin notlar hakkında endişe algısının Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir. Kişisel beklenti stres algısında, Anadolu Lisesi'nde, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin kişisel beklenti stres algısının Fen Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Umutsuzluk algısında, Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin umutsuzluk algısının Fen Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Toplam eğitim stresi algısında, Anadolu Lisesi'nde, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin eğitim stresi algısının Fen Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$), ayrıca Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin eğitim stresi algısının Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.4. Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Aylık gelir	N	X	SS	F	p	Fark
Çalışma baskısı	0-5000 TL	25	11,60	3,38	1,476	,220	-
	5001-10000 TL	132	10,90	3,02			
	10001-15000 TL	157	11,39	2,93			
	15001 TL ve üstü	140	10,77	2,99			
İş yükü	0-5000 TL	25	10,56	3,24	3,724	,011	1>2, 1>4
	5001-10000 TL	132	8,65	3,05			
	10001-15000 TL	157	9,15	2,83			
	15001 TL ve üstü	140	8,61	3,00			
Notlar hakkında endişe	0-5000 TL	25	11,00	3,52	3,818	,010	1>4
	5001-10000 TL	132	10,08	3,19			
	10001-15000 TL	157	10,00	3,05			
	15001 TL ve üstü	140	9,12	3,32			
Kişisel beklenti	0-5000 TL	25	10,16	2,75	6,003	,001	1>2, 1>3, 1>4
	5001-10000 TL	132	7,96	3,05			
	10001-15000 TL	157	8,35	2,58			
	15001 TL ve üstü	140	7,68	2,85			
Umutsuzluk	0-5000 TL	25	10,92	3,21	1,453	,227	-

Eğitim toplam	stresi	5001-10000 TL	132	10,04	3,39	4,706	,003	1>2, 1>3, 1>4
		10001-15000 TL	157	10,64	2,72			
		15001 TL ve üstü	140	10,05	3,64			
		0-5000 TL	25	54,24	12,36			
		5001-10000 TL	132	47,64	11,81			
		10001-15000 TL	157	49,54	9,76			
		15001 TL ve üstü	140	46,23	11,95			

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin ailelerinin aylık gelir durumlarına göre çalışma baskısı ve umutsuzluk algılarının arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), iş yükü, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti ve toplam eğitim stresi düzeylerinin ise ailenin aylık gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p>0,05$) görülmektedir. İş yükü algısında ailesinin aylık geliri 0-5000 TL olan öğrencilerin iş yükü algısının ailesinin aylık geliri 5001-1000 TL veya 15001 TL ve üzerinde olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Notlara ilişkin endişe algısında ailesinin aylık geliri 0-5000 TL olan öğrencilerin notlara ilişkin endişe algısının ailesinin aylık geliri 15001 TL ve üzerinde olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$). Kişisel beklenti ile toplam eğitim stresi algılarında ise ailesinin aylık geliri 0-5000 TL olan öğrencilerin kişisel beklenti ve toplam eğitim stresi algılarının ailesinin aylık geliri 5001-1000 TL, 10001-15000 TL veya 15001 TL ve üzerinde olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.5. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Durumuna Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	İlgi durumu	N	X	SS	t	p
Çalışma baskısı	Evet	152	11,26	3,19	,970	,333
	Hayır	302	10,97	2,91		
İş yükü	Evet	152	9,30	3,02	1,967	,049
	Hayır	302	8,72	2,97		
Notlar hakkında endişe	Evet	152	9,63	3,39	-,827	,409
	Hayır	302	9,90	3,15		
Kişisel beklenti	Evet	152	7,90	2,74	-1,208	,228
	Hayır	302	8,25	2,92		
Umutsuzluk	Evet	152	10,29	3,13	-,047	,963
	Hayır	302	10,30	3,32		
Eğitim toplam	Evet	152	48,39	11,47	,220	,826
	Hayır	302	48,14	11,32		

Tablo incelendiğinde, öğrencilerin spora ilgi durumlarına göre çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklentiye yönelik stres, umutsuzluk ve toplam eğitim stresi düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak spora ilgisi olan öğrencilerin iş yükü algı düzeyinin spora ilgisi olmayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.6. Öğrencilerin Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Zamanına Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Haftalık fiziksel aktivite süresi	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Çalışma baskısı	0-3 saat	147	10,94	3,06	,619	,649	-
	3-6 saat	139	11,34	2,96			
	6-9 saat	69	10,78	3,04			
	9-12 saat	36	11,36	3,16			
	12 saat ve üzeri	63	10,94	2,86			
İş yükü	0-3 saat	147	8,30	2,99	2,734	,029	1<2
	3-6 saat	139	9,33	3,02			
	6-9 saat	69	8,81	2,91			
	9-12 saat	36	9,22	3,04			
	12 saat ve üzeri	63	9,37	2,85			
Notlar hakkında endişe	0-3 saat	147	9,84	3,23	2,111	,078	-
	3-6 saat	139	10,36	3,06			
	6-9 saat	69	9,46	3,10			
	9-12 saat	36	8,97	3,28			
	12 saat ve üzeri	63	9,38	3,57			
Kişisel beklenti	0-3 saat	147	7,95	2,92	,887	,472	-
	3-6 saat	139	8,47	2,80			
	6-9 saat	69	8,09	3,02			
	9-12 saat	36	7,67	2,80			
	12 saat ve üzeri	63	8,10	2,73			
Umutsuzluk	0-3 saat	147	10,10	3,43	,901	,463	-
	3-6 saat	139	10,73	3,04			
	6-9 saat	69	10,09	3,17			
	9-12 saat	36	10,08	3,16			
	12 saat ve üzeri	63	10,17	3,44			
Eğitim stresi toplam	0-3 saat	147	47,12	11,85	1,646	,162	-
	3-6 saat	139	50,24	10,72			
	6-9 saat	69	47,23	11,44			
	9-12 saat	36	47,31	11,08			
	12 saat ve üzeri	63	47,95	11,39			

Tablo incelendiğinde, öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite yaptıkları süreye göre çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklentiye yönelik stres, umutsuzluk ve

toplam eğitim stresi düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak haftalık 3-6 saat fiziksel aktivite yapan öğrencilerin iş yükü algı düzeyinin haftada 0-3 saat fiziksel aktivite yapan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin 12'inci Sınıfa Kadar Ortaöğretim Başarı Ortalamasına Göre Eğitim Stresi Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Başarı ortalaması	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Çalışma baskısı	0-49	11	10,91	3,73	2,102	,123	-
	50-75	223	11,36	2,94			
	76-100	220	10,78	3,01			
İş yükü	0-49	11	8,91	4,18	,013	,987	-
	50-75	223	8,94	2,96			
	76-100	220	8,89	2,98			
Notlar hakkında endişe	0-49	11	9,64	3,23	1,269	,282	-
	50-75	223	10,05	3,02			
	76-100	220	9,57	3,43			
Kişisel beklenti	0-49	11	9,64	4,18	12,731	,000	1>3, 2>3
	50-75	223	8,71	2,76			
	76-100	220	7,46	2,75			
Umutsuzluk	0-49	11	10,00	3,82	,781	,458	-
	50-75	223	10,12	3,12			
	76-100	220	10,50	3,36			
Eğitim stresi toplam	0-49	11	49,09	16,02	1,735	,178	-
	50-75	223	49,19	10,70			
	76-100	220	47,20	11,71			

Tablo incelendiğinde, öğrencilerin ortaöğretim başarı puanına göre çalışma baskısı, iş yükü, notlar hakkında endişe, umutsuzluk ve toplam eğitim stresi düzeylerinin arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık olmadığı ($p>0,05$), ancak ortaöğretim başarı ortalaması 0-49 ile 50-75 arasında olan öğrencilerin kişisel beklentiye yönelik stres düzeyinin ortaöğretim başarı ortalaması 76-100 arasında olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu ($p<0,05$) görülmektedir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Ölçek	N	Puan aralığı	X	SS
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	454	8-56	43,68	12,84

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin orta seviyenin üzerinde olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9. Öğrencilerin Cinsiyetine Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Cinsiyet	N	X	SS	t	p
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Kadın	229	41,63	12,70	-3,469	,001
	Erkek	225	45,76	12,67		

Tablo incelendiğinde, erkek öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin kadın öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.10. Öğrencilerin Eğitim Gördüğü Okul Türüne Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Okul türü	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Fen	87	42,92	10,92	2,886	,035	2>3, 3<4
	Anadolu	142	45,49	10,95			
	MTAL	174	41,86	14,33			
	AIHL	51	46,18	14,58			

Tablo incelendiğinde, Anadolu Lisesi'nde ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.11. Öğrencilerin Aile Aylık Gelir Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Aylık gelir	N	X	SS	F	p
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	0-5000 TL	25	39,36	19,57	1,698	,167
	5001-10000 TL	132	43,05	13,95		
	10001-15000 TL	157	43,57	12,09		
	15001 TL ve üstü	140	45,18	10,85		

Tablo incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin ailelerinin aylık gelir durumuna göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Öğrencilerin Sporla İlgilenme Durumuna Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	İlgi durumu	N	X	SS	t	p
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	Evet	152	49,69	9,16	7,494	,000
	Hayır	302	40,66	13,36		

Tablo incelendiğinde, spora ilgi duyan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin spora ilgi duymayan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.13. Öğrencilerin Haftalık Fiziksel Aktivite Yapma Zamanına Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Haftalık fiziksel aktivite süresi	N	X	SS	F	p	Gruplar arası fark
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	0-3 saat	147	41,56	13,29	3,552	,007	1<4, 1<5
	3-6 saat	139	42,94	13,62			
	6-9 saat	69	44,06	11,82			
	9-12 saat	36	48,00	9,58			
	12 saat ve üzeri	63	47,40	11,59			

Tablo incelendiğinde, haftalık 9-12 saat ile 12 saat ve üzerinde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ($p<0,05$).

Tablo 4.14. Öğrencilerin 12'inci Sınıfa Kadar Ortaöğretim Başarı Ortalamasına Göre Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği Puanlarının Karşılaştırılması

Ölçek	Başarı ortalaması	N	X	SS	F	p
Fiziksel aktivitelerden keyif alma	0-49	11	47,09	14,82	,502	,606
	50-75	223	43,87	13,47		
	76-100	220	43,31	12,09		

Tablo incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin akademik başarı ortalamasına göre anlamlı düzeyde farklılaşmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.15. Eğitim Stresi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

		1	2	3	4	5	6	7
1. Çalışma baskısı	r	-						
	p							
2. İş yükü	r	,538	-					
	p	,000						
3. Notlar hakkında endişe	r	,398	,374	-				
	p	,000	,000					
4. Kişisel beklenti	r	,407	,454	,382	-			
	p	,000	,000	,000				
5. Umutsuzluk	r	,393	,408	,504	,491	-		
	p	,000	,000	,000	,000			
6. Eğitim stresi toplam	r	,734	,744	,729	,728	,765	-	
	p	,000	,000	,000	,000	,000		
7. Fiziksel aktivitelerden keyif alma	r	,078	,032	,028	-,008	,025	,042	-
	p	,098	,501	,545	,861	,596	,371	

Tablo incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim stresine ilişkin çalışma baskısı, iş yükü, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti, umutsuzluk ve toplam stres düzeyi le fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde ilişki olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

Tablo 4.16. Eğitim Stresi ve Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi

Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	40,543	2,691		15,069	,000
Çalışma baskısı	,398	,251	,093	1,588	,113
İş yükü	-,006	,255	-,001	-,022	,983
Notlar hakkında endişe	,025	,226	,006	,111	,911
Kişisel beklenti	-,242	,260	-,054	-,932	,352
Umutsuzluk	,048	,236	,012	,204	,839
$r=,090$; $r^2=,008$; $F(5, 448)=,736$; $p=,597$					

Tablo incelendiğinde, eğitim stresinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi üzerinde %0,08 etkisi olduğu, ancak bu etkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmektedir ($p>0,05$).

5. TARTIŞMA

Yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerin eğitim streslerine ilişkin sonuçlar incelendiği zaman, çalışma baskısı, iş yükü, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti ve toplam eğitim stresi düzeyinin orta seviyede olduğu, umutsuzluk düzeyinin ise yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Alanyazındaki çalışmalar incelendiğinde söz konusu bulguları destekler niteliktedir. Kaya ve Sezgin (2017: 245) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesi açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 411 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda eğitim stres ve okul yaşam kalitesi açısından iş yükü, okula ilişkin endişe, kişisel beklenti, çalışma baskısının yüksek düzeyde olduğu, umutsuzluk açısından ise öğrencilerin manidar düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Özdemir ve Özdemir (2015: 1) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin eğitim streslerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 91 erkek ve 101 kadın olmak üzere 192 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin eğitim stresinin öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinde etkili olduğu ve araştırmaya katılan öğrencilerin umutsuzluk düzeylerinin yüksek olduğu rapor edilmiştir. Kaya ve diğerleri (2016: 586) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin eğitim streslerinin ve psikolojik sağlamlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 196 kadın ve 148 erkek öğrenci olmak üzere 344 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda zaman, çalışma baskısı, iş yükü, notlar hakkında endişe, kişisel beklentilerinin orta düzeyde olduğu, umutsuzluk düzeylerinin ise yüksek olduğu rapor edilmiştir. Cavanagh ve Snape (1997: 128) tarafından yapılan araştırma bulgularında da söz konusu bu çalışma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

Erdemir (2019: 44) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin eğitim streslerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 299 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin eğitim streslerinin orta düzey olduğu sonucuna varılmıştır. Pekel ve diğerleri (2021: 112) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin eğitim streslerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 441 lise öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin genel eğitim streslerinin orta düzeyde olduğu, buna paralel olarak öğrencilerin eğitim streslerinin kişisel beklentileri ve iş yüklerini etkilediği rapor edilmiştir. Tarsuslu ve diğerleri (2020: 79) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin eğitim streslerinin ve psikolojik dayanıklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 602 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin stres düzeylerinin orta

seviyede olduğu, gelecek beklentilerinin, kişisel beklentilerinin orta düzeyde olduğu ve birbiri ile ilişkili olduğu sonucuna varılmıştır. Sun ve diğerleri (2011: 1) tarafından yapılan araştırmada eğitim streslerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 2.000'den fazla Çinli ergen dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda baskı, iş yükü, notlarla ilgili endişe, kişisel beklenti ve umutsuzluk; bunun yanında toplam madde puan ortalamasının orta düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Yukarıda yer alan bilgiler ve yapılan bu çalışmada elde edilen araştırma sonuçları değerlendirildiği zaman, araştırmalarda öğrencilerin okul streslerinin birbirinden farklı olduğu görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında öğrencilerde eğitim stresine neden olan birçok unsur bulunmasının ve her bir stres kaynağının öğrenci psikolojisini farklı düzeyde etkilemesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan çalışma sonuçları da lise öğrencilerinde eğitimle ilişkili olarak strese zemin hazırlayan birçok unsur olduğunu göstermektedir. Tatlı ve Atmaca (2023: 1328) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin eğitim streslerinin ve okul tükenmişliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 983 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda akademik stres ile başarı baskısı arasında pozitif yönde ilişki olduğu, öğrencilerin aile başarı baskısı yaşadığı rapor edilmiştir. Başpınar-Erten (2020: 5) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin akademik streslerinin ve kaygılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 389 lise son sınıf öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin en çok stres oldukları faktörün sınavlar olduğu, ayrıca öğrencilerin yükseköğretime geçiş için hazırlandıkları sınav kaygısı ve not endişesi yaşadıkları bulunmuştur. Cengiz ve diğerleri (2023: 63) tarafından yapılan araştırmada genç bireylerde akademik beklenti stresleri ve okul tükenmişliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 570 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin en fazla stres oldukları alt boyutun akademik gelecek beklentilerinin olduğu rapor edilmiştir. Yılmaz ve diğerleri (2017: 88) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin stres yapıcı durumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 280 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin en fazla stres oldukları konunun sınavlar olduğu bulunmuştur. Kılıç (2018: 49) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin eğitim streslerinin ve benlik saygılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 269 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda lise öğrencileri eğitim streslerinin en fazla sınav ve çalışma baskısı faktörlerinden oluştuğu, birinci sınıflar ile son sınıflar arasında stres açısından anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Akpınar (2013: 148) tarafından yapılan araştırmada öğretmenlik bölümü öğrencilerinin stres nedenlerinin incelenmesi

amaçlanmıştır. Çalışmaya 743 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin en fazla stres yaşadıkları alt boyutun iş yükü, çalışma baskısı ve kişisel beklenti boyutunda yaşandığı, öğrencilerin gelecek kaygısı yaşadıkları rapor edilmiştir.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre eğitim stres düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, öğrencilerde eğitim stresinin cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre, gruplar arasındaki farklılıkların sadece notlar konusunda endişe ve umutsuzluk alt boyutları ile eğitim stresi toplam puanında olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılıkların kadın öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda erkek öğrencilere kıyasla kadın öğrencilerde hem genel eğitim stresinin hem de notlarla ilgili endişe ve umutsuzluk düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Pekel ve diğerleri (2021: 112) tarafından yapılan araştırma bulguları da söz konusu araştırma bulgularıyla benzerlik göstermektedir. Öğrencilerin eğitim streslerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Tuncay ve diğerleri (2020: 37) tarafından yapılan Üniversite Öğrencilerinde Eğitimsel Stres, Sosyal Stres ve Cinsiyet Farklılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 346 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin eğitim streslerinin cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin eğitim streslerinin erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek düzeyde olduğu rapor edilmiştir.

Ye ve diğerleri (2018: 56) tarafından yapılan çalışmada eğitim stresi ve cinsiyet değişkeni açısından değerlendirilmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 695 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin eğitim streslerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılık gösterdiği kadın öğrencilerin erkek katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Sun ve diğerleri (2013: 284) tarafından yapılan çalışmada genç öğrencilerin eğitim streslerinin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 1627 Çinli öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin eğitim streslerinin cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha yüksek eğitim stresine sahip oldukları sonucuna varılmıştır. Temel (2022: 5) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin eğitim stresleri ile uzaktan eğitime ilişkin tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 203 erkek ve 903 kadın dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin eğitim stresleri değerlendirildiğinde, erkeklerin kadınlara kıyasla daha düşük eğitim stresi yaşadıkları görülmüştür.

Alanyazında yapılan çalışmalar incelendiğinde ise cinsiyete göre eğitim stres düzeylerinin değerlendirildiği bulgularda, öğrencilerin cinsiyet değişkenlerine göre eğitim streslerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği bulunmuştur (Akbulut, 2016: 5; Bedel ve Güler, 2021: 803). Bunun altında yatan nedenin araştırma örneklemine ait eğitim kademesinin farklı olduğu söylenebilir. Bunun yanında yapılan çalışmalara katılan kadın ve erkek öğrencilerin hem eğitimden hem de gördükleri derslerden beklentilerinin birbirinden farklı olmasının da farklı düzeyde eğitim stresi yaşamalarına neden olduğu söylenebilir. Benzer şekilde yapılan araştırma sonuçları arasında tutarsızlıklar olmasında da araştırmaların farklı beklentilere sahip kadın ve erkek öğrenciler üzerinde yürütülmesinin etkili olduğu düşünülebilir. Yapılan araştırma sonuçları da kadın ve erkek lise öğrencilerinin derslerden ve gelecekte beklentilerinin birbirinden farklı olduğunu göstermektedir. Uluçay ve diğerleri (2014: 234) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin gelecek beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 926 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin gelecek beklentileri ile stres arasında yüksek düzeyde ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Çuhadar ve diğerleri (2019: 1498) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinde zaman yönetimi ve gelecek beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 1057 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin gelecek beklentilerinin yüksek olduğu, öğrencilerin stres düzeylerinin de orta düzeyde olduğu rapor edilmiştir. İflazoğlu ve diğerleri (2021:) tarafından yapılan çalışmada öğrencilerin gelecek beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 453 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin geleceğe yönelik umutsuzluk yaşadıkları, iş yükü ve çalışma baskısından kaynaklı yaşadıkları stres düzeyinin oldukça fazla olduğu, öğrencilerin başarı konusun inançlarının düşük olduğu rapor edilmiştir. Avar ve diğerleri (2019: 1) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin ebeveyn tutumları ve öğrencilerin gelecek beklentilerinin ve akademik başarılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 315 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin cinsiyet değişkenlerine göre gelecek beklentilerinin farklılık gösterdiği, kadın öğrencilerin en fazla puana eğitim ve aile faktöründe sahip olduğu, öğrencilerin akademi başarı düzeyleri ile gelecek beklentileri arasında ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Turkay ve diğerleri (2018: 370) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin gelecek beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 89 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin gelecek beklentilerinin yüksek olduğu, cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin gelecek beklentilerinin farklılık gösterdiği bulunmuştur. Ünlü ve Çiçek (2019:) tarafından yapılan

araştırmada lise öğrencilerinin kariyer ve gelecek beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 451 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin gelecek beklentileri ile kariyer beklentileri arasında ilişki olduğu rapor edilmiştir.

Yürütülen bu çalışmada öğrencilerin okul türlerine göre eğitim stres düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, öğrencilerde eğitim stresinin okul türlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Gruplar arasındaki farklılıkların hem genel eğitim stresinde hem de eğitim stresi alt boyutlarında olduğu görülmüş, bu kapsamda okul türünün eğitim stresi üzerinde önemli bir belirleyici olduğu tespit edilmiştir. Genel olarak değerlendirildiğinde diğer liselerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla fen lisesi öğrencilerinin eğitim stresi yaşama düzeylerinin daha düşük olduğu bulunmuştur. Ölçek alt boyutlarında ise çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti, umutsuzluk ve iş yükü alt boyutlarında stres yaşama düzeylerinin Anadolu lisesi öğrencilerinde daha yüksek olduğu görülmüştür. Grupların eğitim streslerinin öğrenim gördükleri okul türlerine göre anlamlı farklılık göstermesinin temelinde okul türlerine göre ders içeriklerinin ve ders yüklerinin birbirinden farklı olmasının, bunun yanında öğrenim görülen lise türüne göre gelecekte beklenenlerin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir. Alanyazın incelendiğinde bu konuda çalışmalarını sınırlı olduğu görülmektedir. Demir ve Tektaş (2018: 682) yaptığı araştırmada öğrencilerin eğitim stres seviyelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 250 öğrenci dâhil edilmiştir. Araştırma bulgularında öğrencilerin eğitim streslerinin okul türüne göre farklılık gösterdiği bulunmuştur. Çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti, umutsuzluk ve iş yükü alt boyutlarında stres yaşama düzeylerinin yükseköğretim öğrencilerinde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Akkurt-Yalçın Türk- Kubat-Bakır (2022: 74) tarafından yapılan araştırmada pandemi döneminde lise öğrencilerinin eğitim streslerinin ve motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 60 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin okul türlerine göre eğitim stres düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, öğrencilerde eğitim stresinin okul türlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ölçek alt boyutlarında çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti, umutsuzluk ve iş yükü alt boyutlarında stres yaşama düzeylerinin Düz lise öğrencilerinde daha yüksek olduğu görülmüştür. Alanyazında eğitim stresi ve okula yabancılaşma üzerinde yapılan bir çalışma incelendiğinde, çalışmaya 652 öğrenci dahil edildiği, buna paralel olarak öğrencilerin Çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti, umutsuzluk ve iş yükü alt

boyutlarında stres yaşama düzeylerinin ortaokul öğrencilerinde orta seviyede olduğu görülmüştür. Bunun yanında alt ölçek puanları orta seviyede olan öğrencilerin okula gitmek istemedikleri rapor edilmiştir (Polat ve Özdemir, 2018: 1402). Tuncer (2011: 935) tarafından yapılan araştırmada gençliğin eğitim streslerinin ve gelecek beklentilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 430 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin öğrenim gördükleri lise türüne göre anlamlı farklılık bulunmazken, istatistiksel açıdan meslek lisesi öğrencilerinin puanlarının yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Akkaya ve diğerleri (2019: 202-205) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin eğitim stresleri ve etkileyen faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 585 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin eğitim streslerinin, alt boyutlarının okul türüne göre değerlendirildiğinde ortaya çıkan bulguda Çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti, umutsuzluk ve iş yükü alt boyutlarında stres yaşama düzeylerinin normal lise öğrencilerinde yüksek seviyede olduğu, Anadolu lisesinin ise orta düzeyde olurken, sağlık meslek lisesinin düşük düzeyde olduğu bulunmuştur. Bunun altında yatan sebebin ise sağlık meslek lisesinde öğrenim görenlerin gelecek beklentilerinin ve kaygılarının çok fazla olmadığı, lisede sonra doğrudan iş bulma imkânı bulmalarının olduğu, normal lise öğrencilerinin ise biraz daha fazla belirsizlik yaşadıklarından dolayı kaynaklandığı söylenebilir.

Cengiz ve Tekin (2019: 183) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin muhasebe eğitimi streslerinin ve derse yönelik tutumlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 238 lisans öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti, umutsuzluk ve iş yükü alt boyutlarında stres yaşama düzeylerinin yüksek olduğu rapor edilmiştir. Aynı zamanda alanyazında yer alan bir diğer çalışmada da öğrencilerin çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklentisi boyutlarında negatif yönde ilişkiye sahip olduğu ve puan ortalamalarının yüksek olduğu, söz konusu çalışma örnekleminin yükseköğretim olduğu rapor edilmiştir. Söz konusu okul türüne sahip olan öğrencilerin alt boyutlara ilişkin puanlarının yüksek olmasının altında meslek yaşamlarına atılmalarından evvelki bir önceki eğitim kademesinin olmalarından kaynaklandığı ve öğrencilerin iş bulamama gibi kaygılar yaşadıklarından kaynaklandığı söylenebilir.

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumlarına göre eğitim stres düzeylerine ilişkin bulgular değerlendirildiği zaman, öğrencilerde eğitim stresinin aile gelir durumu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Ortaya çıkan sonuçlara göre,

gruplar arasındaki farklılıkların ölçek toplam puanı ile iş yükü, notlar hakkında endişe ve kişisel beklenti alt boyutlarında olduğu bulunmuştur. Söz konusu alt boyutlar ile genel eğitim stresinin düşük gelir düzeyine sahip ailelerde yaşayan öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu kapsamda gelir düzeyinin düşük olmasının öğrencilerde eğitim stresini arttıran bir unsur olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bağlı ve Babaoğlu (2023: 13) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin uzak eğitim tecrübelerinin stres düzeylerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 209 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda aylık gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin, aylık düzeyi yüksek olan öğrencilere kıyasla eğitime ilişkin stres düzeylerinin anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Deb ve diğerleri (2014: 1) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin eğitim streslerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 400 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin gelir düzeylerinin eğitim stresleri üzerinde etkili olduğu, gelir düzeyi düşük olan bireylerin, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu, aynı zamanda öğrencilerin not endişesi yaşadıkları ve kişisel beklentilerinin de gelir düzeyine farklılık gösterdiği rapor edilmiştir. Kim ve diğerleri (2012: 213) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencileri üzerinde eğitim stres düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 333 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda eğitim stres düzeyi yüksek olan öğrencilerin gelir düzeyleri incelendiğinde düşük gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin, gelir düzeyi yüksek olan öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Aynı zamanda öğrencilerin gelir düzeyi düşükse not endişelerinin de yüksek olduğu rapor edilmiştir.

Yıldırım ve diğerleri (2015: 35) tarafından yapılan araştırmada Türkiye'de ulusal üniversite giriş sınavına hazırlanan lise son sınıf öğrencilerinin eğitim streslerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 984 lise öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin gelir düzeylerinin eğitim stresleri üzerinde etkili olduğu, gelir düzeyi düşük olan öğrencilerin eğitim streslerinin yüksek olduğu, alt boyutlar incelendiğinde kişisel beklenti, iş yükü, çalışma baskısı, not endişesi, ders çalışma süresine göre anlamlı düzeyde yüksek olduğu, ayrıca gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin streslerinin yüksek olmadığı ve not endişesi yaşamadıkları görülmüştür.

Ancak literatürdeki bazı çalışmalar incelendiğinde aylık gelir düzeyinin öğrencilerin eğitim stresleri üzerinde anlamlı düzeyde bir etkisinin olmadığı ve öğrencilerin streslerinin anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır (Balta-Özkan, 2019: 14; Özgan

ve diğerkleri, 2008: 337; Şimşek, 2012: 90). Bunun altındaki nedeninin katılımcıların eğitim kademeleri öğrenim gördükleri okul türü ile yerleşim alanından kaynaklandığı söylenebilir.

Yürütölen bu çalışma kapsamında öğrencilerin sporla ilgilenme durumlarına göre eğitim streslerinin iş yükü alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Diğerk alt boyutlar ile genel eğitim stresinin ise öğrencilerin sporla ilgilenme durumlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İş yükü alt boyutunda sporla ilgisi olan öğrencilerin stres yaşama düzeylerinin spora ilgisi olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur. Kanıkırmızı (2023: 6) tarafından yapılan araştırmada lise öğrencilerinin öz düzenleme ve eğitim streslerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 1.393 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin eğitim streslerinin sporla ilgilenme düzeylerine göre incelendiğinde, sporla ilgilenme boyutlarına göre eğitim stres düzeylerinin farklılaştığı, spor yapmayan lise öğrencilerinin çalışma baskısı, notlar hakkında endişe, kişisel beklenti ve iş yükü düzeylerinin yüksek olduğu, sporu rahatlama amacıyla kullandıkları ve spor yapanların söz konusu alt boyutlara ilişkin puanlarının düşük olduğu rapor edilmiştir. Özdevecioğlu ve Yalçın (2010: 63) tarafından yapılan araştırmada spor tatmininin sporcuların eğitim stresleri ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 420 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda spor yapan gençlerin stres düzeylerinin daha düşük olduğu rapor edilmiştir.

Bu araştırmada sporla ilgilenen öğrencilerin okul streslerinin iş yükü alt boyutunda yüksek bulunmasının temelinde yoğun ders programının yanında öğrencilerin spora ayırdıkları zamanın kısıtlı olmasının, bu durumun da stres yaratan bir durum şeklinde nitelendirilmesinin yattığı düşünülebilir. Elde edilen bu sonucun aksine yapılan çalışmalar genellikle spora katılımın stresi azaltmaya yardımcı olan bir faktör olduğunu göstermektedir. Şenduran (2006: 1) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin stres düzeylerine sporun etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 813 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda spor yapan öğrencilerin stres düzeylerinin düşük olduğu, spor yapanların yapmayanlara kıyasla stresle başa çıkma becerilerinin daha etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Efek (2022: 1) tarafından yapılan araştırmada sporun etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 255 lise öğrencisi dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin cinsiyet değişkenleri açısından stres düzeylerinin farklılık gösterdiği, sporun lise öğrencileri üzerinde rahatlatıcı ve iyileştirici etkilerinin olduğu rapor edilmiştir. Decamps ve diğerkleri (2012: 1) tarafından yapılan araştırmada Fransız Üniversite öğrencilerinin spor uygulamaları ve stres, başa çıkma stratejileri ve akademik başarı ile

ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 1071 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda spor yapan öğrencilerin, nadir spor yapan öğrencilere göre genel stres, akademik stres ve duygu odaklı başa çıkma stratejileri puanlarının daha düşük olduğunu ve öz yeterlilik puanlarının daha yüksek olduğunu rapor edilmiştir. Baştuğ ve diğerleri (2014: 72) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile olumlu-olumsuz ruh hallerini incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 200 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerinin spor yaşı değişkeni ile stresleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu, ayrıca algılanan stres düzeyi ile olumlu-olumsuz duygu düzeyi arasında da anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Dolenc (2015: 222) tarafından yapılan araştırmada ortaokul öğrencilerinin organize sporlara katılımlarıyla ilişkili olarak benlik saygısı, kaygı düzeyi ve başa çıkma stratejilerini incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 280 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda spor yapan öğrencilerin stres düzeylerinin düşük olduğu, spor yapmayan bireylerin stres düzeylerinin oldukça yüksek olduğu, ayrıca akademik stres düzeylerinin orta düzeyde olduğu rapor edilmiştir. Doğan (2020: 474) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerinin stresle başa çıkmada sporun etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 150 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda spor yapmayan öğrencilerin kendilerine güven düzeylerinin düşük olduğu görülürken, spor yapan bireylerin kendine güvenleri, akademik başarı düzeyleri yüksek olurken, stres düzeylerinin düşük olduğu sonucuna varılmıştır. Berk ve diğerleri (2018: 70) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre streslerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 400 öğrenci dâhil edilmiştir. Çalışmanın sonunda spor yapan öğrencilerin kaygı ve stres düzeylerinin düşük olduğu, fiziksel aktivitenin öğrencilerde pozitif etkileri olduğu, fiziksel aktivite yapan ve yapmayan öğrenciler arasında stres ve kaygı arasında anlamlı düzeyde farklılık olduğu sonucuna varılmıştır. Demirel (2016: 9422) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre stres ve kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonunda fiziksel aktivite yapan öğrencilerin gelecek beklentilerinde ve iş yüklerinden kaynaklı streslerinin düşük olduğu, fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin ise stres düzeylerinin yüksek olduğu, gelecek beklentilerinin negatif yönde etkilendiği, mesleki açıdan korku duydukları, kariyerlerinin belirsizlik içinde olduğunu düşündükleri, fiziksel aktivitenin stresi azaltıcı etkisi olduğu rapor edilmiştir.

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite sürelerine göre eğitim streslerinin iş yükü alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Diğer alt boyutlar

ile genel eğitim stresinin ise öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite sürelerine göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. İş yükü alt boyutuna ilişkin sonuçlar değerlendirildiği zaman, haftalık 3-6 saat fiziksel aktivite yapan öğrencilerin iş yükü algı düzeyinin haftada 0-3 saat fiziksel aktivite yapan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Serel-Arslan ve diğerleri (2018: 37) tarafından yapılan çalışmada genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve stres üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 140 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite ile eğitim stresleri arasında pozitif yönde ilişki olduğu fiziksel aktivite sıklığı yüksek olan öğrencilerin eğitimlerine ilişkin streslerinin azaldığı, öğrencilerin fiziksel aktivite ile rahatladıkları, bireyde pozitif beklentiye neden olduğu rapor edilmiştir.

Alanyazın incelendiğinde fiziksel aktivite ile eğitim stresi ve alt boyutlarına ilişkin sınırlı sayıda çalışma olduğu görülmektedir. Ancak eğitim stresi, fiziksel aktivite ve stres ilişkisi üzerine yapılan çalışmalar incelendiğinde ortaya çıkan sonucun fiziksel aktivitenin bireylerde rahatlatıcı özelliği olduğu ve akademik başarılarını arttırdığı aynı zaman da eğitim stresini azaltmada etkili olduğu, bireyleri kişisel beklentileri açısından pozitif düşüncelere sevk ettiği, bunun yanında not endişelerini azalttığı rapor edilmiştir (Fişne, 2009. 3-4; Tavazar ve diğerleri, 2014: 496; Barğı ve diğerleri, 2021: 159; Aydın ve Yalız-Solmaz, 2016: 34; Yazar ve diğerleri, 2020: 548).

Bu araştırma kapsamında öğrencilerin ortaöğretim başarı ortalamalarına göre eğitim streslerinin kişisel beklenti alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Diğer alt boyutlar ile genel eğitim stresinin ise öğrencilerin ortaöğretim başarı puanlarına göre farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Kişisel beklenti alt boyutunda gruplar arasındaki farklılıklar incelendiği zaman, ortaöğretim başarı ortalaması 0-49 ile 50-75 arasında olan öğrencilerin kişisel beklentiye yönelik stres düzeyinin ortaöğretim başarı ortalaması 76-100 arasında olan öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasında başarı puanı düşük olan öğrencilerin hem yükseköğretime geçiş hem de gelecekte meslek sahibi olabilme konusunda daha fazla kaygılı olmalarının yattığı düşünülebilir. Kaya ve diğerleri (2016: 586) araştırma bulguları incelendiğinde öğrencilerin ortaöğretim başarı ortalamalarına göre eğitim streslerinin kişisel beklenti alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna paralel olarak çalışma baskısı ve ders yükü tarafından negatif yordanırken, başarı kaygısı açısından pozitif yönde yordandığı sonucuna varılmıştır.

Karaman (2020: 1) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin eğitim stresleri ile kaygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 109 kadın ve 191 erkek öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin akademik başarı düzeyleri ile stresleri incelendiğinde başarı düzeyi ile stres arasında negatif yönde bir ilişki olduğu, başarı düzeyleri yüksek olan öğrencilerin eğitim streslerinin oldukça düşük düzeyde olduğu, başarı açısından kaygılarının önemsenmeyecek düzeyde düşük bulunduğu, başarı kaygısı yaşayanların aynı zamanda stres düzeylerinin de yüksek olduğu rapor edilmiştir. Uysal ve Toprak (2021: 248) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin akademik başarıları ile streslerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 212 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda başarı ile stres arasında ilişki olduğu, akademik başarı düzeyi düşük olan öğrencilerin stres düzeylerinin düşük olduğu, başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin ise stres düzeylerinin yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun altında yatan nedenin ise akademik başarı düzeyi yüksek olan öğrencilerin not kaygısı yaşadıkları için strese girdikleri söylenebilir.

Ortaöğretim başarı puanı yüksek olan öğrencilerde eğitim stresinin düşük düzeyde olmasına katkı sağlayan unsurların başında not ortalaması yüksek olan öğrencilerde olumlu gelecek beklentisinin yüksek olmasının etkili olduğu düşünülebilir. Literatürde yer alan araştırma bulguları da bu görüşü destekler niteliktedir. Akbaşı ve diğerleri (2017: 4678) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin gelecek beklentileri ve akademik motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaya 715 öğrenci dahil edilmiştir. Çalışmanın sonunda öğrencilerin akademik beklentileri ile kişisel beklentileri arasında anlamlı düzeyde bir ilişki olduğu, başarı düzeyleri arttıkça kişisel beklentilerinin de arttığı, buna paralel olarak kişisel beklentileri arttıkça akademik beklenti düzeylerinin de arttığı bulunmuştur. Aksu ve Dursun (2018: 17) tarafından yapılan araştırmada öğrencilerin beklentilerinin ve eğitim başarı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmanın sonunda öğrencilerin kişisel beklentileri ile akademik başarıları arasında ilişki olduğu, olumlu beklentinin öğrencilerin akademik başarı düzeyini arttırdığı ve eğitim açısından motive ettiği rapor edilmiştir.

Yürütülen bu araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerine ilişkin bulgular incelendiği zaman, öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma eğiliminde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Literatürde bu alanda farklı örneklem grupları üzerinde yürütülen çalışmalarda genellikle fiziksel aktiviteye katılımın düşük düzeyde olduğu (Guedes ve diğerleri, 2019: 1; Hoare ve diğerleri, 2016: 1;

Nooijen ve diğerleri, 2014: 1), buna karşılık fiziksel aktiviteye katılan bireylerin genellikle dahil oldukları aktivitelerden hoşnutluk duydukları belirtilmektedir (Demirtoz ve Alpkaya, 2016: 23). Bu konuda yapılan ve ortaokul kademesinde yer alan öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu rapor edilmiştir (Abur, 2022: 27).

Yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılıklara göre, kadın öğrencilere kıyasla erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun ortaya çıkmasında kadın öğrencilere kıyasla erkek öğrencilerin beden eğitimi, spor ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının daha olumlu olmasının yattığı düşünülebilir. Benzer şekilde kadınlara kıyasla erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin kadınlardan yüksek olmasının da grupların fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin farklı olmasına zemin hazırladığı söylenebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da kadın ve erkeklerde fiziksel aktiviteye yönelik tutum ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin birbirinden farklı olduğu belirtilmektedir (Trost ve diğerleri, 2002: 350; Santos ve diğerleri, 2003: 85; Azevedo ve diğerleri, 2007: 8; Vasickova ve diğerleri, 2013: 749). Yapılan çalışmalarda erkeklerin özellikle spora olan ilgilerinin yüksek olmadığı, beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumlarının daha olumlu ve düzenli spor yapma alışkanlıklarının kadınlardan daha yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Söz konusu unsurlara paralel olarak erkeklerin hem fiziksel aktiviteye katılım sıklıklarının hem de fiziksel aktiviteden daha fazla keyif almalarının beklenen bir sonuç olduğu ifade edilmektedir (Şişko ve Demirhan, 2002: 205; Viciano ve diğerleri, 2019: 143; Taşgın ve Tekin, 2009: 457).

Araştırmada cinsiyet faktörüne göre ulaşılan bulgular ile benzerlik gösteren bir çalışmada hem lise hem de üniversite öğrencilerinde demografik değişkenlere göre fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlgili çalışma 293 kadın ve 319 erkek öğrencinin katılımı ile yürütülmüş, çalışmada erkek öğrencilerde fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek seviyede olduğu rapor edilmiştir (Özkurt ve diğerleri, 2022: 91). Bu konuda ortaokul kademesinde gerçekleştirilmiş olan bir çalışmada oyun içerikli fiziksel aktivite türlerinden hoşlanma düzeyini etkileyen değişkenlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada kadın öğrencilerden ziyade erkek öğrencilerin oyun içerikli fiziksel aktivite türlerinden daha fazla keyif aldıkları bulunmuştur (Demirtoz ve Alpkaya, 2016: 23). Okul çağında bulunan çocuklarda fiziksel aktivite

düzeyini etkileyen değişkenlerin incelendiği bir çalışmada cinsiyet değişkeninin fiziksel aktiviteden hoşlanma üzerinde belirleyici olduğu bulunmuştur. Söz konusu çalışmada erkek öğrencilerde fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyinin kadın öğrencilerden daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir (Ergün, 2013: 56).

Literatürde bu konuda gerçekleştirilen bazı araştırmalarda ise cinsiyet değişkeninin fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde belirleyici olmadığı belirtilmektedir. Ön lisans öğrencileri üzerinde bu konuda yürütülen bir çalışmada demografik unsurların fiziksel aktiviteden keyif alma üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. İlgili çalışma 149 kadın ve 37 erkek öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiş, araştırmanın sonunda kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri arasındaki farklılığın anlamlı bulunmadığı rapor edilmiştir (Dereceli ve diğerleri, 2023: 42). Bu konuda üniversite öğrenimi gören öğrenciler üzerinde gerçekleştirilen çalışmada cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteden keyif alma durumunun incelenmesi amaçlanmış, ilgili çalışmaya 260 kadın ve 477 erkek öğrenci katılmış, araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri arasında anlamlı farklılığın gözlenmediği rapor edilmiştir (Peker ve diğerleri, 2023: 211).

Ortaokul öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen diğer bir çalışmada demografik değişkenlere göre öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarının incelenmesi amaçlanmış, araştırma 512 kadın ve 489 erkek öğrenci üzerinde yürütülmüştür. Araştırmada kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri ile fiziksel aktiviteye yönelik genel tutumları arasında anlamlı farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir (Uzun ve diğerleri, 2017: 42). Abur (2022: 28) tarafından gerçekleştirilen çalışmada da ergenlerde fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyini etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmediği rapor edilmiştir. Durmaz (2017: 2) tarafından gerçekleştirilen araştırmada 18-25 yaş aralığında yer alan bireylerde fiziksel aktiviteden keyif alma durumunu etkileyen unsurların incelenmesi amaçlanmış, ilgili çalışmada katılımcıların fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin cinsiyetlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur.

Bu çalışma kapsamında öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türlerine göre fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılıklara göre, Anadolu Lisesi'nde ve Anadolu İmam Hatip Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma

düzeyinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi'nde eğitim gören öğrencilerden anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu sonuçlarına ulaşılmıştır. Lise türü değişkeninin fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde belirleyici olmasının temel nedenlerinin başında okulların öğrencilere serbest zamanlarını değerlendirmek için sundukları imkanların birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülebilir. Özellikle fiziksel aktiviteye yönelme sürecinde gerekli tesis ve malzemelere sahip olma düzeyinin okullar arasında bazı farklılıklar göstermesinin öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkilediği bilinmektedir. Genellikle tesis ve malzeme yetersizliği fiziksel aktivite ve spora katılımın önündeki temel engeller arasında yer almaktadır (Emir, 2012: 1; Esatbeyoğlu ve Güven-Karahan, 2014: 43; Demirel ve Harmandar, 2009: 838). Bu noktada okulların sahip oldukları imkanların hem fiziksel aktiviteye katılım hem de fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde belirleyici olmasının beklenen bir sonuç olduğu söylenebilir.

Yapılan bu çalışmaya katılan öğrencilerin aile gelir durumlarına göre fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bu kapsamda aile gelir durumu düşük, orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin fiziksel aktiviteden benzer düzeyde keyif aldıkları tespit edilmiştir. Bunun temel nedeni olarak gelir düzeyi düşük, orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin ve fiziksel aktiviteden beklentilerinin karşılanma düzeylerinin benzer olması gösterilebilir. Araştırmada ulaşılan bu sonuçlar ile paralellik gösteren bir çalışmada üniversite öğrencilerinde demografik unsurların fiziksel aktiviteden keyif alma üzerindeki etkileri incelenmiş, ilgili çalışmada aile gelir durumu değişkenine göre öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarının farklılaşmadığı bulunmuştur (Peker ve diğerleri, 2023: 213).

Ortaokul kademesinde yer alan öğrencilerin katıldığı diğer bir çalışmada sosyo-demografik faktörlere göre öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış, araştırmada öğrencilerin aile gelir durumlarına göre fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Uzun ve diğerleri, 2017: 45). Yapılan bazı araştırmalarda ulaşılan sonuçlar ise gelir düzeyinin yüksek olmasının fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Bu konuda okul çağında bulunan çocuklar üzerinde yürütülen bir çalışmada aile gelir düzeyi yükseldikçe çocukların fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Ergün, 2013: 62).

Bu çalışma kapsamında öğrencilerin sporla ilgilenme durumlarına göre fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılıklara göre, sporla ilgilenmeyen öğrencilere kıyasla sporla ilgilenme düzeyi yüksek olan öğrencilerin fiziksel aktiviteden daha fazla keyif aldıkları tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalarda da elde edilen bu bulguyu destekleyen sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir. Bu konuda ortaokul kademesinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülen bir çalışmada spora ilgi duyan öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin spora ilgi duymayan öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Uzun ve diğerleri, 2017: 38). Bu konuda ergenler üzerinde gerçekleştirilen diğer bir çalışmada sosyo-demografik değişkenlere göre fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu çalışmada spor yapma alışkanlığı olan öğrencilerde fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin spor yapma alışkanlığı olmayan öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Abur, 2022: 29).

Okul çağında bulunan çocuklarda spora katılımın ve spora ilgi göstermenin fiziksel aktiviteden keyif alma ile ilişkisinin ele alındığı farklı bir çalışmada sporla ilgilenmeyen çocuklara kıyasla spora ilgisi olan çocuklarda fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ergün, 2013: 63). Bu konuda ergen ve gençler üzerinde yapılan diğer bir çalışmada spor yapma sıklıklarına göre katılımcıların fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. İlgili çalışmada hiç spor yapmayan katılımcılar ve ara sıra spor yapan bireylere kıyasla düzenli olarak spor yapan katılımcıların fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur (Durmaz, 2017: 35).

Yapılan bu araştırmada öğrencilerin haftalık fiziksel aktivite sürelerine göre fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Gruplar arasındaki farklılıklara göre, haftalık fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerde fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin de yüksek olduğu bulunmuştur. Bunun temelinde düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteden beklentilerinin karşılanması, bunun yanında fiziksel aktivitenin yararları konusunda daha bilinçli olmalarının yattığı düşünülebilir. Literatürde gerçekleştirilen benzer araştırma sonuçları da fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmektedir. Bu konuda ön lisans öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada fiziksel aktiviteye katılım düzeyi yükseldikçe öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin de arttığı bulunmuştur (Dereceli ve diğerleri, 2023: 43).

Öğrencilerin fiziksel aktivite yapma sıklıklarının fiziksel aktiviteden keyif alma durumunu etkilemesinin diğer bir nedeni olarak fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığı koruması ve geliştirilmesinin yattığı düşünülebilir. Fiziksel aktiviteye katılım sayesinde psikolojik yapısı daha sağlıklı ve gelişmiş olan bireylerin düzenli olarak fiziksel aktiviteye yönelmeleri ve fiziksel aktiviteden keyif almaları beklenmektedir. Bu görüşü destekleyen birçok çalışmada da fiziksel aktivitenin psikolojik sağlığı koruduğu ve geliştirdiği (Maugeri ve diğerleri, 2020: 1; Pascoe ve diğerleri, 2020: 1), psikolojik sağlığı gelişmiş olan bireylerin de fiziksel aktiviteye tekrar yönelme ve fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin yükseldiği rapor edilmiştir (Peker ve diğerleri, 2023: 206).

Yürütülen bu çalışmaya katılan öğrencilerin ortaöğretim başarı puanlarına göre fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerine ilişkin sonuçlar incelendiğinde, gruplar arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Bu kapsamda ortaöğretim başarı puanı düşük, orta ve yüksek düzeyde olan öğrencilerin fiziksel aktiviteden benzer düzeyde keyif aldıkları tespit edilmiştir. Düzenli fiziksel aktivite ve spora katılımın akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini gösteren araştırmaların yanında, fiziksel aktiviteye yönelmenin ders başarısını olumsuz yönde etkilediğini ortaya koyan bulgular da mevcuttur (Aykora ve Dinçer, 2022: 1; Akandere ve diğerleri, 2010: 1; Saygılı ve diğerleri, 2015: 141). Bu ortaöğretim başarı puanının fiziksel aktiviteye katılımı ve fiziksel aktiviteden keyif almayı her zaman olumlu yönde etkilemesi söz konusu değildir. Yapılan bu çalışmada ortaöğretim başarı puanlarına göre öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde farklı başarı puanlarına sahip olmalarına karşılık öğrencilerin genel anlamda fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir.

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin eğitim stresi yaşama durumları ile fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Eğitim stresi alt boyutları ile fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyi arasında da anlamlı ilişkilerin olmadığı görülmüştür. Bunun yanında eğitim stresinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi üzerinde %0,08 oranında etkilediği, söz konusu etkinin istatistiksel açıdan anlamlı bulunmadığı tespit edilmiştir. Ortaya çıkan bu sonuçlar değerlendirildiği zaman, öğrencilerde eğitim stresinin fiziksel aktiviteden keyif alma durumu üzerinde önemli bir belirleyici olmadığı söylenebilir. Bu konuda yapılan ve ön lisans öğrencileri üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada öğrencilerin psikolojik sorun yaşama durumları ile fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri arasında anlamlı ilişki bulunmadığı tespite dilmiştir (Dereceli ve diğerleri, 2023: 43).

Araştırmaya katılan öğrencilerin eğitim stresi yaşama durumları ile fiziksel aktiviteden keyif alma durumları arasında anlamlı ilişki olmamasının temelinde öğrencilerin genel fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olmasının yattığı düşünülebilir. Çünkü literatürde yer alan çalışmalarda genellikle fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel aktiviteye keyif alarak katılım sağlamanın psikolojik sağlığı olumlu yönde etkilediği ve stresi azalttığı belirtilmektedir (Yüceant, 2023: 581). Ortaokul öğrencilerinin katılımı ile gerçekleştirilen bir çalışmada fiziksel aktiviteye yönelik tutum ile psikolojik yapı arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, söz konusu araştırmada öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının olumlu yönde olmasının psikolojik yapıyı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Çuvalcı, 2022: 3).

Bu konuda yapılan bir çalışmada mutlu ve stressiz bir yaşam tarzının fiziksel aktiviteden keyif alma üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmış, üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada stressiz ve mutlu bir yaşam tarzına sahip olmanın fiziksel aktiviteden keyif almayı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur (Peker ve diğerleri, 2023: 206). Genç bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin ele alındığı diğer bir çalışmada fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe bireyin psikolojik yapısının da daha sağlıklı hale geldiği belirtilmiştir (Çakır ve Ergin, 2023: 1367). Bunun yanında literatürde yer alan çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılımın stres algısı ve stresle başa çıkma tarzları üzerinde belirleyici olduğu ifade edilmekle beraber (Duncan ve diğerleri, 2020: 1; Yarar ve diğerleri, 2021: 548), fiziksel aktiviteden keyif alma ile eğitim stresi ilişkisinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda ortaöğretim kademesinde eğitim stresinin fiziksel aktiviteden keyif alma ile ilişkisinin ele alındığı yeni çalışmalara gereksinim duyulduğu söylenebilir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Ortaöğretim öğrencileri üzerinde yürütülen bu çalışmada öğrencilerin eğitim streslerinin orta düzeyde olduğu bulunmuştur. Alt boyutlara ilişkin sonuçlara göre, umutsuzluk düzeyinin yüksek seviyede olduğu bulunmuş, buna karşılık çalışma baskısı, iş yükü, notlar hakkında endişe ve kişisel beklenti alt boyutlarında öğrencilerin orta düzeyde stres yaşadıkları görülmüştür. Demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman öğrencilerin eğitim streslerinin cinsiyet, okul türü, aile aylık gelir düzeyi, sporla ilgilenme durumu, haftalık fiziksel aktivite sıklığı ve ortaöğretim başarı puanı değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Bu kapsamda ortaöğretim öğrencilerinde demografik değişkenlerin eğitim stresini etkileyen birer faktör olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu görülmüştür. Demografik değişkenlere göre ele alındığı zaman öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin cinsiyet, okul türü, sporla ilgilenme durumu, haftalık fiziksel aktivite yapma süresi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, buna karşılık öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin aile aylık gelir durumu ve ortaöğretim başarı puanı değişkenlerine göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Araştırma kapsamında bağımlı değişkenler arasında anlamlı ilişki olmadığı bulunmuştur. Bunun yanında öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma durumlarının eğitim streslerini anlamlı düzeyde etkilemediği görülmüştür.

Araştırma kapsamında elde edilen sonuçlar ve ilgili literatür ışığında konu ile ilgili olarak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin birbirinden farklı olduğu görülmekte olup, yapılan araştırmaların da bu bulguyu desteklediği görülmektedir. Bunun temelinde kadın ve erkeklerin fiziksel aktiviteden beklentilerinin birbirinden farklı olmasının yattığı düşünülmüştür. Bu görüşü destekleme noktasında kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteden beklentilerinin karşılaştırıldığı araştırmalar yapılabilir.

2. Ortaöğretim öğrencilerinde fiziksel aktiviteye yönelmenin fiziksel, sosyal ve psikolojik açıdan birçok yararı olduğu bilinmekle beraber, fiziksel aktivite düzeyinin düşük olmasının birtakım fiziksel ve metabolik sağlık sorunlarına neden olduğu görülmektedir. Bu noktada ortaöğretim kademesinde yer alan öğrencilerde fiziksel aktivite düzeyini

yükseltmeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Bu amaçla ders içi ve ders dışı spor etkinliklerinin geliştirilmesine yönelik uygulamalara gidilebilir.

3. Bu çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin yüksek olmadığı bulunmuş, literatürde yer alan çalışmalarda da genellikle ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin düşük olduğu ve öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin düşük olduğu rapor edilmiştir. Bunun temelinde öğrencilerin hem fiziksel aktiviteye katılım konusunda engellere sahip olmalarının hem de fiziksel aktivitenin yararları konusunda yeterli bilince sahip olmamalarının yattığı düşünülebilir. Bu noktada ortaöğretim kademesinde fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesi ve öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif almaları için fiziksel aktiviteye katılımın önündeki engelleri belirlemeye yönelik çalışmalar yapılabilir. Bunun yanında öğrencilere fiziksel aktivitenin yararları konusunda bilgilendirme çalışmaları yapılmasının hem fiziksel aktivite düzeyinin yükselmesine hem de fiziksel aktiviteden daha fazla keyif almalarına katkı sağlayacağı düşünülebilir.

4. Bu çalışmada öğrencilerin spora ilgi duyma düzeylerinin yüksek olmasının fiziksel aktiviteden keyif almayı olumlu yönde etkilediği bulunmuştur. Bu noktada özellikle okul içi spor etkinliklerine yönelik öğrenci ilgisini arttırmaya yönelik faaliyetlerin öğrencilerin fiziksel aktiviteden daha fazla keyif almalarına katkı sağlayacağı söylenebilir.

5. Bu çalışmada öğrencilerin eğitim streslerinin çalışma kapsamında ele alınan tüm demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Buna karşılık literatürde özellikle ülkemizde ortaöğretim öğrencilerinin demografik özelliklerine göre eğitim streslerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmüştür. Öğrencilerin eğitim streslerinin en aza indirilmesi için eğitim stresini etkileyen unsurların belirlenmesi ve çözüm önerileri üretilmesi oldukça önemlidir. Bu kapsamda daha büyük örneklem grupları ile ortaöğretim öğrencilerinde eğitim stresi ile ilişkili faktörlerin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

6. Eğitim stresinin yüksek olması öğrencilerin hem mevcut eğitim yaşamlarını hem de gelecekte yükseköğretim kademesinde sahip olacakları psikolojik yapıyı olumsuz yönde etkilemektedir. Bu noktada ortaöğretim kademesinde yer alan öğrencilerde eğitim stresini en aza indirmeye yönelik uygulamalar yürütülebilir.

7. Ortaöğretim öğrencilerinde eğitim stresini etkileyen değişkenlerin yanında eğitim stresinin olumlu ve olumsuz sonuçlarının da iyi analiz edilmesi gerekmektedir. Bu kapsamda

ortaöğretim öğrencilerinde eğitim stresinin beraberinde getirdiği akademik, psikolojik, duygusal ve sosyal sonuçların ele alındığı araştırmalar yapılabilir.

8. Ortaöğretim öğrencilerinin stresli bir eğitim hayatına sahip oldukları, özellikle yükseköğretime geçiş sürecinin ve sınavlara hazırlanmanın öğrencilerde ciddi düzeyde strese neden olduğu bilinmektedir. Buna karşılık diğer eğitim kademelerinde de öğrencilerin belirli düzeyde stres yaşamaları muhtemel bir durumdur. Bu kapsamda öğrencilerin eğitim kademelerine göre eğitim stresi yaşama düzeylerinin karşılaştırıldığı araştırmalar yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Abur, M. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Akandere, M., Özyalvaç, N. T. ve Duman, S. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi konya Anadolu Lisesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 1-10.
- Akbaşlı, S., & Kubilay, S. (2017). Önlisans Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri ile Akademik motivasyonlarının İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(4), 4678-4693.
- Akbulut, N. (2016). *Üniversite Öğrencilerinin Örtük Program Algılama Düzeyleri İle Eğitim Stresi Algılama Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Akgül, M. H. ve Karafil, A. Y. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelik Sosyal Destek Algılarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 164-175.
- Akkaya, G., Gümüş, A. B., & Akkuş, Y. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Eğitim Stresini Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15(4), 202-208.
- Akkurt-Yalçıntürk, A., & Kubat-Bakır, G. (2022). Covid-19 Pandemi Sürecinde Uzaktan Eğitim Alan Hemşirelik Öğrencilerinde Motivasyonel Görüşme Temelli Danışmanlığın Eğitim Stresi Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Bir Çalışma. *Journal of Academic Research in Nursing (JAREN)*, 8(2), 71-77.
- Akpınar, B. (2013). Öğretmen adaylarının stres nedenleri. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 3(2), 147-174.
- Aksu, İ., & Tursun, M. (2018). Muhasebe Eğitimi Alan Öğrencilerin Motivasyon ve Beklenti Düzeylerinin Akademik Başarılarına Etkisi. *Akademik Yaklaşımlar Dergisi*, 9(2), 17-31.
- Akyol, A., Bilgiç, P. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Klasmat Matbaacılık.
- Alp, H. ve Ergül, O. K. (2018). Şiddet Eğilimli Ergenlerin Saldırgan Davranışlarına Fiziksel Aktivite ve Sportif Oyunların Etkisi. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi*, 66, 1-11.
- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S. and Anderssen, S. A. (2006). Physical Activity And Clustered Cardiovascular Risk in Children: A Cross-Sectional Study (The European Youth Heart Study). *The Lancet*, 368(9532), 299-304.

- Anokye, N. K., Trueman, P., Green, C., Pavey, T. G. and Taylor, R. S. (2012). Physical Activity And Health Related Quality of Life. *BMC Public Health*, 12(1), 1-8.
- Aune, D., Norat, T., Leitzmann, M., Tonstad, S. and Vatten, L. J. (2015). Physical Activity And the Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review And Dose–Response Meta-Analysis. *European Journal of Epidemiology*, 30, 529-542.
- Avar, F. (2019). *Lise Öğrencilerinde Algılanan Ebeveynlik Tutumunun Öğrencilerin Gelecek Beklentisi Ve Akademik Başarısı İle İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi) Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Ay, C. (2019). *Adolesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Desteğin Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aydın, G., & Yalız-Solmaz, D. (2016). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.
- Aydın, Ş. (2004). Örgütsel Stres Yönetimi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(3), 49-74.
- Aykora, A. F. ve Dinçer, U. (2022). Spor Bilimlerinde Öğrenim Gören Lisans Öğrencilerinin Spora Bağlılık Düzeyleri ve Akademik Başarılarının İncelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 5(1), 1-8.
- Aytaç, S. (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Nedenleri, Başa Çıkma Yolları*. Türk-İş Yayını.
- Azevedo, M. R., Araújo, C. L. P., Reichert, F. F., Siqueira, F. V., da Silva, M. C. and Hallal, P. C. (2007). Gender differences in leisure-time physical activity. *International Journal of Public Health*, 52, 8-15.
- Badil, B. and Rehman, R. U. (2018). Association of Working Experience and Salary with Occupational Stress Among Nurses. *Journal of the Dow University of Health Sciences (JDUHS)*, 12(1), 13-16.
- 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.
- Bağlı, A., & Babaoğlu, E. (2023). Hemşirelik Öğrencilerinin Uzaktan Eğitim Deneyimlerinin Stres Düzeylerine Etkisinin İncelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(3), 13-21.
- Balcı, A. (2014). *Çalışanlarda Stres Kaynakları, Stresle Başa Çıkma Yöntemleri ve Sağlık Sektörü*, Yüksek Lisans Tezi, Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Baltacı, G. (2008). *Obezite ve Egzersiz*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Klasmat Matbaacılık.

- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve Egzersiz*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Klasmat Matbaacılık.
- Balta-Özkan, A. (2019). *İlkokul ve Ortaokul Öğrencilerinin Duygusal Okuryazarlık ve Akademik Stres Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi), Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Barğı, G., Şahin, E., & Çimenli, Ç. (2021). Uzamış Covid-19 Pandemisi Sürecinde Uzaktan Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinde Stres, Anksiyete, Depresyon Ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. *Izmir Democracy University Health Sciences Journal*, 4(2), 159-168.
- Barney, D. C., Pleban, F. and Lewis, T. (2017). Relationship Between Physical Activity And Stress Among Junior High School Students in The Physical Education Environment. *BYU Faculty Publications*, 1-31.
- Başpınar-Erten, S. (2020). *Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı İle Algılanan Stres Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Baştuğ, G., Metin, S., & Bingöl, E. (2014). Investigation of Perceived Stress Levels Together With Positive and Negative Moods of Students İn School of Physical Education And Sports. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(4), 72-79.
- Bedel, A., & Güler, G. (2021). Ortaokul Öğrencilerinde Okul Tükenmişliğini Açıklamada Eğitim Stresi ve Okul Doyumunun Rolü. *Milli Eğitim Dergisi*, 50(230), 795-813.
- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G. and Vergeer, I. (2019). Physical Activity And Mental Health in Children And Adolescents: An Updated Review of Reviews And An Analysis of Causality. *Psychology of Sport And Exercise*, 42, 146-155.
- Borer, K. T. (2005). Physical Activity in The Prevention And Amelioration of Osteoporosis in Women: Interaction of Mechanical, Hormonal And Dietary Factors. *Sports Medicine*, 35, 779-830.
- Bradbury, K. E., Guo, W., Cairns, B. J., Armstrong, M. E. and Key, T. J. (2017). Association Between Physical Activity And Body Fat Percentage, With Adjustment For BMI: A Large Cross-Sectional Analysis of UK Biobank. *BMJ Open*, 7(3), 1-9.
- Braham, B. J. (1998). *Stres Yönetimi: Ateş Altında Sakin Kalabilmek*. Vedat G. Diker (Çev.). İstanbul: Hayat Yayınları.
- Brunes, A., Augestad, L. B. and Gudmundsdottir, S. L. (2013). Personality, Physical Activity, And Symptoms of Anxiety And Depression: The HUNT Study. *Social Psychiatry And Psychiatric Epidemiology*, 48, 745-756.
- Brymer, E. and Davids, K. (2016). Designing Environments To Enhance Physical And psychological Benefits of Physical Activity: A Multidisciplinary Perspective. *Sports Medicine*, 46, 925-926.

- Can, A. (2014). *SPSS İle Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Canpolat, Ö. (2006). *Çalışanların Stres Düzeylerini Etkileyen Faktörler ve İş Sağlığı Hemşiresinin Stres İle Baş Etmede Etkililiği*, Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kocaeli.
- Carballo-Fazanes, A., Rico-Díaz, J., Barcala-Furelos, R., Rey, E., Rodríguez-Fernández, J. E., Varela-Casal, C. and Abelairas-Gómez, C. (2020). Physical Activity Habits And Determinants, Sedentary Behaviour And Lifestyle in University Students. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(9), 1-15.
- Carek, P. J., Laibstain, S. E. and Carek, S. M. (2011). Exercise For The Treatment of Depression And Anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15-28.
- Castrogiovanni, P., Trovato, F. M., Szychlińska, M. A., Nsir, H., Imbesi, R. and Musumeci, G. (2016). The Importance Of Physical Activity in Osteoporosis. From The Molecular Pathways To The Clinical Evidence. *Histol Histopathol*, 31, 1183-1194.
- Cavanagh, S. J., & Snape, J. (1997). Educational Sources of Stress in Midwifery Students. *Nurse Education Today*, 17(2), 128-134.
- Cekin, R. (2015). Psychological Benefits of Regular Physical Activity: Evidence from Emerging Adults. *Universal Journal of Educational Research*, 3(10), 710-717.
- Cengiz, S., & Tekin, B. (2019). Lisans Düzeyinde Muhasebe Eğitimi Alan Öğrencilerde Strese Neden Olan Faktörlerle Derse Yönelik Tutumları Arasındaki İlişkinin Araştırılması. *Muhasebe ve Finansman Dergisi*, (81), 183-212.
- Cengiz, S., Yağan, F., Kara, F., & Dört Yol, Z. (2023). Ergenlerde Akademik Beklentilere İlişkin Stres, Akademik Motivasyon ve Okul Tükenmişliği Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Mavi Atlas*, 11(1), 63-75.
- Cha, Y. J. (2018). Correlation between leisure activity time and life satisfaction: Based on KOSTAT time use survey data. *Occupational Therapy International*, 1-10.
- Chandola, T., Brunner, E. and Marmot, M. (2006). Chronic Stress At Work And The Metabolic Syndrome: Prospective Study. *BMJ*, 332(7540), 521-525.
- Chase, N. L., Sui, X. and Blair, S. N. (2008). Comparison of The Health Aspects of Swimming With Other Types of Physical Activity And Sedentary Lifestyle Habits. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2(2), 1-12.
- Cheng, L. A., Mendonça, G. and Farias -únior, J. C. D. (2014). Physical Activity in Adolescents: Analysis of The Social Influence of Parents And Friends. *Jornal De Pediatria*, 90, 35-41.
- Chin, S. H., Kahathuduwa, C. N., and Binks, M. (2016). Physical Activity And Obesity: What We Know And What We Need To Know. *Obesity Reviews*, 17(12), 1226-1244.

- Church, T. S., Thomas, D. M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R. Q. and Bouchard, C. (2011). Trends Over 5 Decades in US Occupation-Related Physical Activity And Their Associations With Obesity. *PloS One*, 6(5), 1-7.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G. ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve Stres Hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Coşkun, A. ve Karagöz, Ş. (2021). Adölesan Dönemdeki Çocuklarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 63-72.
- Çakır, G. ve Ergin, R. (2023). Fiziksel Aktivite ve İyi Oluş İlişkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(3), 1367-1374.
- Çiçek, H., & Ünlü, G. (2019). Z kuşağının kariyer beklentileri: Lise öğrencileri üzerinde bir uygulama. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Meslek Yüksekokulu Dergisi*, 22(2), 447-458.
- Çuhadar, A., Demirel, M., Er, Y., & Serdar, E. (2019). Lise Öğrencilerinde Boş Zaman Yönetimi ve Gelecek Beklentisi İlişkisi. *Journal of International Social Research*, 12(66), 1499-1508.
- Çuvalcı, O. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutumları İle Mutluluk Yönelimleri İlişkisi Üzerine Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Daldaş, A.Ö. (2022). *Covid-19 Salgını Sürecinde Fiziksel Aktivitenin Ergenlerin Psikolojik İyi Oluşları Üzerine Yordayıcı Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- de la Motte, S. J., Lisman, P., Gribbin, T. C., Murphy, K. and Deuster, P. A. (2019). Systematic Review of The Association Between Physical Fitness And Musculoskeletal Injury Risk: Part 3-Flexibility, Power, Speed, Balance, And Agility. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 33(6), 1723-1735.
- Deb, S., Strodl, E., & Sun, J. (2014). Academic-Related Stress Among Private Secondary School Students in India. *Asian Education and Development Studies*, 3(2), 118-134.
- Décamps, G., Boujut, E., & Brisset, C. (2012). French College Students' Sports Practice and Its Relations With Stress, Coping Strategies and Academic Success. *Frontiers in Psychology*, 3(29), 104-110.
- Demir, M. ve Filiz, K. (2004). Spor Egzersizlerinin İnsan Organizması Üzerindeki Etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Demir, O., & Tektaş, M. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. In *II. International Symposium on Economics, Finance and Econometrics, December* (pp. 6-7).

- Demirel, H. (2016). Have University Sport Students Higher Scores Depression, Anxiety and Psychological Stress?. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 9422-9425.
- Demirel, H. (2016). Have University Sport Students Higher Scores Depression, Anxiety and Psychological Stress?. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(16), 9422-9425.
- Demirel, M. ve Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1), 838-846.
- Demirer, İ. ve Erol, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Uykusuzluk ve Psikolojik İyilikleri Arasındaki İlişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211.
- Demiroğlu, S. ve Bülbül, E. (2021). Hemodiyaliz Tedavisi Alan Hastaların Depresyon, Anksiyete, Stres Durumları ve Diyaliz Semptomlarıyla İlişkisi. *Nefroloji Hemşireliği Dergisi*, 16(3), 124-133.
- Demirtoz, B. ve Alpkaya, U. (2016). Okul Çocuklarının Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Düzeyleri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 23-30.
- Dereceli, E., Dokuzoğlu, G. ve Dereceli, Ç. (2023). Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(2), 40-44.
- Dinas, P. C., Koutedakis, Y. and Flouris, A. D. (2011). Effects of Exercise And Physical Activity on Depression. *Irish Journal of Medical Science*, 180, 319-325.
- Dogan, E. (2020). Investigation of the Effects of Sports Education on University Students' Stress Coping Strategies. *Asian Journal of Education and Training*, 6(3), 474-478.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli Egzersiz Programının Bireylerin Stres, Mutluluk ve Serbest Zaman Doyum Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Dolenc, P. (2015). Anxiety, self-esteem and coping with stress in secondary school students in relation to involvement in organized sports/Anksioznost, samospoštovanje in spoprijemanje s stresom pri srednješolcih v povezavi z vključenostjo v organizirano športno aktivnost. *Slovenian Journal of Public Health*, 54(3), 222-229.
- Duncan, G. E., Avery, A. R., Seto, E. and Tsang, S. (2020). Perceived change in physical activity levels and mental health during COVID-19: Findings among adult twin pairs. *PloS One*, 15(8), 1-11.
- Durmaz, E.E. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Durumlarının Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.

- Efek, E. (2021). Sporun Stres Üzerine Etkisi: Lise Öğrencileri Örneği. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Eken, B. F., Akpınaroglu, C., Arslan, K. S., Sercan, C. ve Ulucan, K. (2018). Genlerin Sporda Psikolojik Faktörlerle İlişkisi. *The Journal of Neurobehavioral Sciences*, 5(1), 56-61.
- Ellis, K. R., Griffith, D. M., Allen, J. O., Thorpe Jr, R. J. and Bruce, M. A. (2015). "If you Do Nothing About Stress, The Next Thing You Know, You're Shattered": Perspectives on African American Men's Stress, Coping And Health From African American Men And Key Women in Their Lives. *Social Science & Medicine*, 139, 107-114.
- Emir, E. (2012). *Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi: Üniversite Öğrencileri Örneği*, Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Erdal, M.B. (2009). *İşletmelerde Stres Kaynakları, Sonuçları ve Yönetim Teknikleri ve Bir Uygulama*, Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Erdemir, N. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Okul Tükenmişliğinin Eğitim Stresi ve Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Humanistic Perspective*, 1(1), 44-55.
- Ergün, S. (2013). *Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma İle Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Esatbeyoğlu, F. ve Karahan, B. G. (2014). Engelli Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Önündeki Engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 43-55.
- Fang, H., Quan, M., Zhou, T., Sun, S., Zhang, J., Zhang, H. and Chen, P. (2017). Relationship Between Physical Activity And Physical Fitness in Preschool Children: A Cross-Sectional Study. *BioMed Research International*, 1-9.
- Fidancı, İ., Arslan, İ., Fidancı, İ., Taci, D. Y., İşcan, G., Kıbrıslı, E. and Tekin, O. (2016). Association of Physical Activity And Smoking Status With Mood And Anxiety in adolescents. *Ankara Medical Journal*, 16(1), 1-12.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri Ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Gill, J. M. and Cooper, A. R. (2008). Physical Activity And Prevention of Type 2 Diabetes Mellitus. *Sports Medicine*, 38, 807-824.
- Goldfield, G. S., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., Nguyen, H. and Flament, M. F. (2011). Physical Activity And Psychological Adjustment in Adolescents. *Journal of Physical Activity and Health*, 8(2), 157-163.

- Gök, H. ve Çatıker, A. (2019). Evde Bakım Hastalarının Bakım Vericilerindeki Stres Düzeyi ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 35(3), 115-122.
- Grao-Cruces, A., Fernández-Martínez, A., Nuviala, A. and Pérez-Turpin, J. A. (2015). Intention to be Physically Active is Influenced by Physical Activity And Fitness, Sedentary Behaviours, And Life Satisfaction in Adolescents. *Collegium Antropologicum*, 39(3), 567-573.
- Groffik, D., Fromel, K. and Badura, P. (2020). Composition of Weekly Physical Activity in Adolescents by Level of Physical Activity. *BMC Public Health*, 20(1), 1-9.
- Guedes, N. G., de Oliveira Lopes, M. V., da Silva, V. M., Farias, L. J. R., da Silva, L. A. and Bessa, C. C. (2019). Validação clínica dos fatores associados ao Estilo de vida sedentário em adolescentes. *Rev Rene*, 20, 1-8.
- Guerra, P. H., Farias, J. C. D. and Florindo, A. A. (2016). Sedentary Behavior in Brazilian Children And Adolescents: A Systematic Review. *Revista De Saude Publica*, 50, 1-15.
- Guinhouya, B. C., Samouda, H. and De Beaufort, C. (2013). Level of Physical Activity Among Children And Adolescents in Europe: A Review of Physical Activity Assessed Objectively By Accelerometry. *Public Health*, 127(4), 301-311.
- Gulewitsch, M. D., Enck, P., Schwille-Kiuntke, J., Weimer, K. and Schlarb, A. A. (2013). Mental Strain And Chronic Stress Among University Students With Symptoms of Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology Research and Practice*, 1-9.
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R. and Wells, J. C. (2006). Adolescent Physical Activity And Health: A Systematic Review. *Sports Medicine*, 36, 1019-1030.
- Hannan, M. T., Felson, D. T., Dawson-Hughes, B., Tucker, K. L., Cupples, L. A., Wilson, P. W. and Kiel, D. P. (2000). Risk Factors For Longitudinal Bone Loss in Elderly Men And Women: the Framingham Osteoporosis Study. *Journal of Bone and Mineral Research*, 15(4), 710-720.
- Hastürk, M. O. ve Şenışık, S. (2011). Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Ergenlerde Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(2), 39-46.
- Heaney, J. L., Carroll, D. and Phillips, A. C. (2014). Physical Activity, Life Events Stress, Cortisol, And DHEA: Preliminary Findings That Physical Activity May Buffer Against The Negative Effects of Stress. *Journal of Aging And Physical Activity*, 22(4), 465-473.
- Hills, A. P., Andersen, L. B. and Byrne, N. M. (2011). Physical Activity And Obesity in Children. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 1-7.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C. and Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 13(1), 1-22.
- Holtermann, A., Mortensen, O. S., Burr, H., Søgaard, K., Gyntelberg, F. and Suadcani, P. (2009). The Interplay Between Physical Activity At Work And During Leisure Time-

- Risk of Ischemic Heart Disease And All-Cause Mortality in Middle-Aged Caucasian Men. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 35(6), 466-474.
- Hoos, M. B., Gerver, W. J. M., Kester, A. D. and Westerterp, K. R. (2003). Physical Activity Levels in Children And Adolescents. *International Journal of Obesity*, 27(5), 605-609.
- Ihbour, S., Boulhanna, A., Hnini, R., Chigr, F. and Najimi, M. (2022). Sedentary Lifestyle and Beneficial Effects of Physical Activity on Psychiatric Disorders in a Population of Moroccan University Students: Psychophysiological Interpretation. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10, 1496-1504.
- Irēna, K., Anna, M. and Anda, B. (2012). Physical Activity And its Relation To Health-Related Physical Fitness in Students. *Ovidius University Annals, Series Physical Education & Sport/Science, Movement & Health*, 12(2), 256-263.
- Izgar, H. (2015). Öğretmen Adaylarının Eğitim Stresi ve Öğrenmeye Karşı Tutumları Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 385-399.
- Izgar, H. (2016). Öğretmen Adaylarının Eğitim Stresi ve Öğrenmeye Karşı Tutumları Üzerinde Karşılaştırmalı Bir Araştırma. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(2), 385-399.
- İflazoğlu, N., Can, İ.I., Nur, M., & Cevent-Nisani, E. (2021). Covid 19 Pandemisi Sürecinde Turizm Eğitimi Alan Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri ve Turizm Sektörüne Yönelik Algıları Üzerine Bir Araştırma: Hatay Örneği, *Türk Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(3), 1982-2001.
- İştar, E. (2012). Stres ve Verimlilik İlişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33(1), 1-21.
- Jakicic, J. M. and Otto, A. D. (2005). Physical Activity Considerations For The Treatment And Prevention of Obesity. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1), 226-229.
- Jeon, C. Y., Lokken, R. P., Hu, F. B. and Van Dam, R. M. (2007). Physical Activity of Moderate Intensity And Risk of Type 2 Diabetes: A Systematic Review. *Diabetes Care*, 30(3), 744-752.
- Kanatsız, D. and Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863-1870.
- Kanıkırmızı, B. (2023). *Lise Öğrencilerinin Öz Düzenleme Düzeyleri Ve Eğitim Stresleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Bartın Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın.
- Kania, S. K. (2014). The relationship between gender differences and stress. *The Huron University College Journal of Learning and Motivation*, 52(1), 1-11.
- Karacabey, K., Saygin, O., Ozmerdivenli, R., Zorba, E., Godekmerdan, A. and Bulut, V. (2005). The effects of exercise on the immune system and stress hormones in sportswomen. *Neuroendocrinology Letters*, 26(4), 361-366.

- Karadağ-Çaman, Ö. ve Özcebe, H. (2011). Ankara’da Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Ergenler: Ruhsal Belirtileri, Fiziksel Etkinlik Düzeyi ve İlişkili Etkenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 22(2), 93-103.
- Karaman, G. (2020). *Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarısı İle Stres ve Kaygının İlişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Kaya, A., & Sezgin, M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Mutluluklarının Eğitim Stresi ve Okul Yaşam Kalitesi Tarafından Yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(41), 245-264.
- Kaya, F., Peker, A., & Gündüz, B. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Psikolojik Sağlamlığının Eğitim Stresi Açısından İncelenmesi. *Journal of Bayburt Education Faculty*, 11(2), 587-599.
- Keresztes, N., Piko, B. F., Pluhar, Z. F. and Page, R. M. (2008). Social Influences in Sports Activity Among Adolescents. *The Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 128(1), 21-25.
- Keskin, E. (2022). *Adölesanların Fiziksel Aktivite Yeterliliklerinin Depresyon Düzeylerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Keskin, Ö. (2014). Çocuklarda Beden Eğitimi ve Spora Katılımın Sosyal Gelişim Üzerindeki Etkileri. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 1(1), 1-6.
- Kılıç, H. F. (2018). Hemşirelik Öğrencilerinin Eğitim Stresi ve Mesleki Benlik Saygısı Arasındaki İlişki. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 5(1), 49-59.
- Kim, Y., Yang, H. Y., Kim, A. J., & Lim, Y. (2013). Academic Stress Levels Were Positively Associated With Sweet Food Consumption Among Korean High-School Students. *Nutrition*, 29(1), 213-218.
- Kocamaz, M. ve Erdoğan, M. (2021). Serbest Zamanlarında Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Öğretim Elemanlarının Stres Düzeylerinin ve Sosyodemografik Özelliklerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 9-24.
- Koçak, M.C. (2019). *Ortaöğretim Son Sınıf Öğrencilerinde Stres Düzeyi, Uyku ve Fiziksel Aktivite Durumlarının Beslenme Durumlarıyla İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Kudielka, B. M., Buske-Kirschbaum, A., Hellhammer, D. H. and Kirschbaum, C. (2004). Differential Heart Rate Reactivity And Recovery After Psychosocial Stress (TSST) in Healthy Children, Younger Adults, And Elderly Adults: The Impact of Age And Gender. *International Journal of Behavioral Medicine*, 11, 116-121.
- Kula, S. ve Çakar, B. (2015). Maslow İhtiyaçlar Hiyerarşisi Bağlamında Toplumda Bireylerin Güvenlik Algısı ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Bartın Üniversitesi İİBF Dergisi*, 6(12), 191-210.

- Kumar, D. and Khokar, C. P. (2016). Concept of Endurance And Flexibility in Relation To Physical Fitness. *International Journal of Multidisciplinary Education and Research*, 1(9), 57-60.
- Kwak, M., Zebrack, B. J., Meeske, K. A., Embry, L., Aguilar, C., Block, R. and Cole, S. (2013). Prevalence And Predictors of Post-Traumatic Stress Symptoms in Adolescent And Young Adult Cancer Survivors: A 1-Year Follow-Up Study. *Psycho-Oncology*, 22(8), 1798-1806.
- Kyu, H. H., Bachman, V. F., Alexander, L. T., Mumford, J. E., Afshin, A., Estep, K. and Forouzanfar, M. H. (2016). Physical Activity And Risk of Breast Cancer, Colon Cancer, Diabetes, Ischemic Heart Disease, And Ischemic Stroke Events: Systematic Review And Dose-Response Meta-Analysis For The Global Burden of Disease Study 2013. *BMJ*, 354, 1-10.
- Lawless, M. H., Harrison, K. A., Grandits, G. A., Eberly, L. E. and Allen, S. S. (2015). Perceived Stress And Smoking-Related Behaviors And Symptomatology in Male And Female Smokers. *Addictive Behaviors*, 51, 80-83.
- Leech, R. M., McNaughton, S. A. and Timperio, A. (2014). The Clustering of Diet, Physical Activity And Sedentary Behavior in Children And Adolescents: A Review. *International Journal of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 11(1), 1-9.
- Lin, Y. T., Chen, M., Ho, C. C. and Lee, T. S. (2020). Relationships Among Leisure Physical Activity, Sedentary Lifestyle, Physical Fitness, And Happiness in Adults 65 Years Or Older in Taiwan. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(14), 5235.
- Lipińska-Grobelny, A. (2011). Effects of Gender Role on Personal Resources And Coping With Stress. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 24, 18-28.
- Lurati, A. R. (2018). Health Issues And Injury Risks Associated With Prolonged Sitting And Sedentary Lifestyles. *Workplace Health & Safety*, 66(6), 285-290.
- Maher, J. P., Pincus, A. L., Ram, N. and Conroy, D. E. (2015). Daily Physical Activity And Life Satisfaction Across Adulthood. *Developmental Psychology*, 51(10), 1407.
- Marini, S., Barone, G., Masini, A., Dallolio, L., Bragonzoni, L., Longobucco, Y. and Maffei, F. (2020). The Effect of Physical Activity on Bone Biomarkers in People With Osteoporosis: A Systematic Review. *Frontiers in Endocrinology*, 11, 1-11.
- Martinsen, E. W. (2008). Physical Activity in The Prevention And Treatment of Anxiety And Depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 62(sup47), 25-29.
- Matud, M. P. (2004). Gender Differences in Stress And Coping Styles. *Personality and Individual Differences*, 37(7), 1401-1415.
- Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A. and Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), 1-8.

- McPhee, J. S., French, D. P., Jackson, D., Nazroo, J., Pendleton, N. and Degens, H. (2016). Physical Activity in Older Age: Perspectives For Healthy Ageing And Frailty. *Biogerontology*, 17, 567-580.
- Michie, S. (2002). Causes And Management of Stress At Work. *Occupational And Environmental Medicine*, 59(1), 67-72.
- Monteiro, D., Machado, S., Moutão, J., Bento, T., Vitorino, A., Alves, S. and Cid, L. (2019). Physical Exercise And Sedentary Lifestyle: Health Consequences. *Espiral. Cuadernos Del Profesorado*, 12(25), 75-88.
- Mora, S., Cook, N., Buring, J. E., Ridker, P. M. and Lee, I. M. (2007). Physical Activity And Reduced Risk of Cardiovascular Events: Potential Mediating Mechanisms. *Circulation*, 116(19), 2110-2118.
- Morseth, B., Graff-Iversen, S., Jacobsen, B. K., Jørgensen, L., Nyrnes, A., Thelle, D. S. and Løchen, M. L. (2016). Physical Activity, Resting Heart Rate, And Atrial Fibrillation: The Tromsø Study. *European Heart Journal*, 37(29), 2307-2313.
- Mumcu, N. ve Mumcu, H.F. (2019). *Sporun Stres ve Muthuluk Üzerine Etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Nabkasorn, C., Miyai, N., Sootmongkol, A., Junprasert, S., Yamamoto, H., Arita, M. and Miyashita, K. (2006). Effects of Physical Exercise on Depression, Neuroendocrine Stress Hormones And Physiological Fitness in Adolescent Females With Depressive Symptoms. *The European Journal of Public Health*, 16(2), 179-184.
- Nayor, M. and Vasan, R. S. (2015). Preventing Heart Failure: The Role of Physical Activity. *Current Opinion in Cardiology*, 30(5), 543.
- Nekoranec, J. and Kmosena, M. (2015). Stress in The Workplace-Sources, Effects And Coping Strategies. *Review of the Air Force Academy*, (1), 163-170.
- Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., Hamilton, J. and Spruijt-Metz, D. (2006). Associations Between Physical Activity And Perceived Stress/Hassles In College Students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(3), 179-188.
- Nooijen, C. F., Slaman, J., Stam, H. J., Roebroek, M. E., Berg-Emons, R. J. V. D., & Learn2Move Research Group. (2014). Inactive and sedentary lifestyles amongst ambulatory adolescents and young adults with cerebral palsy. *Journal of Neuroengineering And Rehabilitation*, 11, 1-8.
- Nordström, A., Tervo, T. and Höglström, M. (2011). The Effect of Physical Activity on Bone Accrual, Osteoporosis And Fracture Prevention. *The Open Bone Journal*, 3(1), 11-21.
- Okumuşoğlu, S. (2017). Obeziteli Ergenlerde Beden Ağırlığına İlişkin Alay Edilmenin Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Diyetle İlişkin Tutumlar ile İlişkisi. *Uluslararası Beşeri Bilimler ve Eğitim Dergisi*, 3(2), 195-208.

- Olubusola, E. J., Obembe Adebimp, O., & Faniran, T. (2013). Physical Activity Levels Of School-Aged Children And Adolescents in Ile-Ife Nigeria. *Medicina Sportiva*, 17(4), 176-181.
- Orhan, R. (2019). Çocuk Gelişiminde Fiziksel Aktivite ve Sporun Önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.
- Özbek, O. ve Şanlı, E. (2011). Karate Branşındaki Üniversite Elit Sporcularının Bu Branşa Yönelme Nedenleri ve Beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 203-214.
- Özdemir, Y., & Özdemir, M. (2015). Eğitim Stresi ve Benlik Saygısının Ortaokul Öğrencilerinin Okul Tükenmişliği Üzerindeki Doğrudan ve Dolaylı Etkileri. *Adnan Menderes Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(2), 1-10.
- Özdevecioğlu, M., & Yalçın, Y. (2010). Spor Tatmininin Sporcuların Stres Ve Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özer, M. A. (2012). Çalışanlar İçin Verimlilik Anahtarı: Stres Yönetimi. *TÜHİS İş Hukuku ve İktisat Dergisi*, 24(1-2), 45-66.
- Özgan, H., Balkar, B., & Eskil, M. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencileri Tarafından Sınıfta Algılanan Stres Nedenleri Ve Kişisel Değişkenlerin Strese Olan Etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F. ve Altın, Y. (2022). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 91-98.
- Özsaydı, Ş. ve Güngör, H. (2023). Sedanter Ergenlerde Fiziksel Aktivite ve Uykunun Yaşam Kalitelerine Etkisi. *Selçuk Sağlık Dergisi*, 4(Kongre Özel), 126-137.
- Pancar, S. (2020). Orta Ergenlerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4(3), 104-111.
- Park, S., Chiu, W. and Won, D. (2017). Effects of Physical Education, Extracurricular Sports Activities, And Leisure Satisfaction on Adolescent Aggressive Behavior: A Latent Growth Modeling Approach. *Plos One*, 12(4), 1-13.
- Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N. and Parker, A. (2020). Physical activity and exercise in youth mental health promotion: A scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 6(1), 1-11.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri ve Spora Katılımın Önündeki Engeller. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76.
- Pekel, A., Akıncı, A. Y., & Doğan, E. (2021). Lise Öğrencilerinin Eğitim Stresi Düzeyleri: Isparta İli Örneği. *Journal of ROL Sport Sciences*, 2(2), 112-122.

- Peker, H., Teke, C., Çakar, B., Kabadayı, Y. ve Caner, N. (2023). Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma, Tekrar Katılma Niyeti ve Mutluluk Arasındaki İlişki: Kampüs Rekreasyonuna Katılan Üniversite Öğrencileri Örneği. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 9(2), 206-220.
- Peykari, N., Eftekhari, M. B., Tehrani, F. R., Afzali, H. M., Hejazi, F., Atoofi, M. K. and Djalalinia, S. (2015). Promoting Physical Activity Participation Among Adolescents: The Barriers And The Suggestions. *International Journal of Preventive Medicine*, 6, 1-6.
- Piggin, J. (2020). What is Physical Activity? A Holistic Definition For Teachers, Researchers And Policy Makers. *Frontiers in Sports And Active Living*, 2, 1-7.
- Pinheiro, M. B., Oliveira, J., Bauman, A., Fairhall, N., Kwok, W. and Sherrington, C. (2020). Evidence on Physical Activity And Osteoporosis Prevention For People Aged 65+ Years: A Systematic Review To Inform The WHO Guidelines on Physical Activity And Sedentary Behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 17(1), 1-53.
- Polat, Ş., & Özdemir, M. (2018). Ortaokul Öğrencilerindeki Eğitim Stresi, Okul Tükenmişliği Ve Okula Yabancılaşma Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(5), 1395-1406.
- Qi, M., Li, P., Moyle, W., Weeks, B. and Jones, C. (2020). Physical Activity, Health-Related Quality of Life, And Stress Among The Chinese Adult Population During The COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(18), 1-10.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J. and Vandelandotte, C. (2015). A Meta-Meta-Analysis of The Effect of Physical Activity On Depression And Anxiety in Non-Clinical Adult Populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Rey-López, J. P., Vicente-Rodríguez, G., Biosca, M. and Moreno, L. A. (2008). Sedentary Behaviour And Obesity Development in Children And Adolescents. *Nutrition, Metabolism And Cardiovascular Diseases*, 18(3), 242-251.
- Roshanaei-Moghaddam, B., Katon, W. J. and Russo, J. (2009). The Longitudinal Effects of Depression on Physical Activity. *General Hospital Psychiatry*, 31(4), 306-315.
- Sandford, R. A., Duncombe, R. and Armour, K. M. (2008). The Role of Physical Activity/Sport in Tackling Youth Disaffection And Anti-Social Behaviour. *Educational Review*, 60(4), 419-435.
- Santos, P., Guerra, S., Ribeiro, J. C., Duarte, J. A. and Mota, J. (2003). Age and gender-related physical activity. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 43(1), 85-89.
- Sarıçam, H. (2012). *İş Sağlığı ve Güvenliği Kapsamında Hemşirelerin Karşılaştığı Risk Ve Tehlikelerin İş Stresi Düzeyleri Üzerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M. ve Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Serel-Arslan, S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç Bireylerde Fiziksel Aktivitenin Akademik Başarı Ve Depresyon Üzerine Etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Shin, E. S. and Cho, Y. C. (2015). Relationship Between Job Stress And Smoking Behaviors Among Small Scale Manufacturing Male Workers. *Journal of the Korea Academia-Industrial Cooperation Society*, 16(12), 8509-8515.
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L. and Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety And Stress During COVID-19: Associations With Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco And Alcohol Use in Australian adults. *International Journal of Environmental Research And Public Health*, 17(11), 1-13.
- Ströhlle, A. (2009). Physical Activity, Exercise, Depression And Anxiety Disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116, 777-784.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, And Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2013). Educational Stress Among Chinese Adolescents: Individual, Family, School and Peer Influences. *Educational Review*, 65(3), 284-302.
- Şenduran, F. (2006). *Askeri Liselerde Sporcu Öğrenciler İle Sporcu Olmayan Öğrencilerin Problem Çözme, Stresle Karşı Koyabilme, Uyum Becerileri ve Başarı Düzeyleri*. (Yüksek Lisans Tezi) Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Şenyüzlü, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Şimşek, H. (2012). Güneydoğu Anadolu Bölgesindeki Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri ve Gelecek Beklentilerini Etkileyen Faktörler. *Journal of Theoretical Educational Science/Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 5(1), 1-2.
- Şişko, M. ve Demirhan, G. (2002). İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23, 205-210.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Tarsuslu, B., Günaydın, N., & Koç, M. (2020). Relationship Between Educational Stress And Psychological Resilience In Nursing Students: Öğrenci Hemşirelerde Eğitim Stresi İle Psikolojik Dayanıklılık Arasındaki İlişki. *Journal of Human Sciences*, 17(1), 79-91.

- Taşğın, Ö. ve Tekin, M. (2009). Çeşitli Değişkenlere Göre İlköğretim ve Orta Öğretim Kurumlarında Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutum Ve Görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(2), 457-466.
- Tatar, A., Astar, M. ve Turhan, E. (2018). Spor, Stres, Kaygı ve Depresyon İlişkisi: Ön Çalışma. *Nobel Medicus*, 14(3), 31-38.
- Tatlı, S., & Atmaca, T. (2023). Ebeveyn Başarı Baskısı ve Akademik Stresin ve Ortaöğretim Öğrencilerinin Okul Tükenmişliğini Yordama Düzeyi. *Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(40), 1328-1349.
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Zerengök, D., Güzel, P., & Özbey, S. (2016). Lise Eğitimi Alan Genç Erişkinlerin Fiziksel Aktivite Ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 496-510.
- Tazegül, Ü. (2014). Sporun Kişilik Üzerindeki Etkisinin Araştırılması. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 25(1), 537-544.
- Tekgöz, Ü. (2011). *Futbol Hakemlerinin İş Stresi, İş Tatmini ve Yaşam Tatmin Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: 3. Bölge Hakemleri Üzerinde Bir Araştırma*, Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Tekke, M. (2019). Maslow'un İhtiyaçlar Hiyerarşisinin En Son Düzeyleri: Kendini Gerçekleştirme ve Kendini Aşmışlık. *Eğitimde Nitel Araştırmalar Dergisi*, 7(4), 1704-1712.
- Temel, M. (2022). *Hemşirelik Öğrencilerinin Eğitim Stresi İle Uzaktan Eğitime Yönelik Tutum Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Isparta.
- Tomlinson, D. J., Erskine, R. M., Morse, C. I. and Onambélé, G. L. (2019). Body Fat Percentage, Body Mass Index, Fat Mass Index And The Ageing Bone: Their Singular And Combined Roles Linked To Physical Activity And Diet. *Nutrients*, 11(1), 1-23.
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N. and Owen, N. (2010). Physiological And Health Implications of a Sedentary Lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, And Metabolism*, 35(6), 725-740.
- Trost, S. G., Pate, R. R., Sallis, J. F., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M. and Sirard, J. (2002). Age and gender differences in objectively measured physical activity in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(2), 350-355.
- Tsai, Y. J., Wu, M. P. and Hsu, Y. W. (2014). Emerging health problems among women: Inactivity, obesity, and metabolic syndrome. *Gynecology and Minimally Invasive Therapy*, 3(1), 12-14.
- Tuncay, N., Müdüroğlu, R., & Bulut, A. (2020). Educational Stress, Social Stress and Gender Differences Among University Students. *Online Submission*, 10(2), 37-46.

- Tuncer, M. (2011). Yükseköğretim Gençliğinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. *Electronic Turkish Studies*, 6(2), 935-948.
- Turkay, H., Aydın, A. D., Güngöz, E., Başkan, A. H., & Aydın, H. (2018). Spor Lisesi Öğrencilerinin Gelecek Beklentilerinin İncelenmesi. *Türk & İslam Dünyası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(17), 370-378.
- Türk, N. (2016). *Sedanter Bayanlarda Bosu Egzersizin Fiziksel Uygunluk ve Psikososyal Değişimlerine Etkisi*, Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum.
- Uddin, R., Burton, N. W. and Khan, A. (2020). Combined Effects of Physical Inactivity And Sedentary Behaviour on Psychological Distress Among University-Based Young Adults: A One-Year Prospective Study. *Psychiatric Quarterly*, 91, 191-202.
- Uluçay, T., Özpolat, A. R., İşgör, İ. Y., & Taşkesen, O. (2014). Lise Öğrencilerinin Gelecek Beklentileri Üzerine Bir Araştırma. *Education Sciences*, 9(2), 234-247.
- Usta, N. (2012). *İş Stresinin İlköğretim Okullarında Görev Yapan Yöneticilerin Davranışlarına Etkisi (Edirne İli Örneği)*, Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Edirne.
- Uysal, N., & Toprak, F. Ü. (2021). Hemşirelik Öğrencilerinin Akademik Başarısı ile Stres ve Bilişsel Esneklik İlişkisinin Belirlenmesi. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*, 4(2), 248-254.
- Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M., Çavuşoğlu, G. ve Taşmektepligil, M. Y. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Sportif Etkinliklere Katılma ve Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Durumlarının Belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-52.
- Vaara, J. P., Vasankari, T., Wyss, T., Pihlainen, K., Ojanen, T., Raitanen, J. and Kyröläinen, H. (2020). Device-Based Measures of Sedentary Time And Physical Activity Are Associated With Physical Fitness And Body Fat Content. *Frontiers in Sports And Active Living*, 2, 1-13.
- VanKim, N. A. and Nelson, T. F. (2013). Vigorous Physical Activity, Mental Health, Perceived Stress, And Socializing Among College Students. *American Journal of Health Promotion*, 28(1), 7-15.
- Vasickova, J., Groffik, D., Fromel, K., Chmielik, F. and Wasowicz, W. (2013). Determining Gender Differences in Adolescent Physical Activity Levels Using IPAQ Long Form And Pedometers. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 20(4), 749-755.
- Viciano, J., Mayorga-Vega, D. and Parra-Saldías, M. (2019). Adolescents' Physical Activity Levels on Physical Education And Non-Physical Education Days According To Gender, Age, And Weight Status. *European Physical Education Review*, 25(1), 143-155.
- Vitaliano, P. P., Scanlan, J. M., Zhang, J., Savage, M. V., Hirsch, I. B. and Siegler, I. C. (2002). A Path Model of Chronic Stress, The Metabolic Syndrome, And Coronary Heart Disease. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 418-435.

- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S. and Briançon, S. (2005). Leisure Time Physical Activity And Health-Related Quality of Life. *Preventive Medicine*, 41(2), 562-569.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W. and Bredin, S. S. (2006). Health Benefits of Physical Activity: The Evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. and Fogarty, G. (2000). Motivation For Youth Participation in Sport And Physical Activity: Relationships To Culture, Self-Reported Activity Levels, And Gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 321-346.
- Westerterp, K. R. (1999). Obesity And Physical Activity. *International Journal of Obesity*, 23(1), 59-64.
- Wojtyla-Buciora, P., Stawinska-Witoszynska, B., Wojtyla, K., Klimberg, A., Wojtyla, C., Wojtyla, A. and Marcinkowski, J. T. (2014). Assessing Physical Activity And Sedentary Lifestyle Behaviours For Children And Adolescents living in a District of Poland. What Are The Key Determinants For Improving Health?. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21(3), 606-612.
- Wunsch, K., Kasten, N. and Fuchs, R. (2017). The Effect of Physical Activity on Sleep Quality, Well-Being, And Affect in Academic Stress Periods. *Nature And Science of Sleep*, 117-126.
- Yarar, F., Telci, E. A. and Şekeröz, S. (2021). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Medical Journal*, 14(3), 548-554.
- Yarar, F., Telci, E. A., & Şekeröz, S. (2021). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Akademik Öz-Yeterlik, Anksiyete ve Stres Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Pamukkale Medical Journal*, 14(3), 548-554.
- Yardımcı, F.B. (2022). *Paralimpik Oyunlar'a Hazırlanan Engelli Sporcuların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Anksiyete, Depresyon ve Stres Arasındaki İlişki*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ye, L., Posada, A., & Liu, Y. (2018). The Moderating Effects of Gender on The Relationship Between Academic Stress and Academic Self-Efficacy. *International Journal of Stress Management*, 25(1), 56-70.
- Yeh, H. P., Stone, J. A., Churchill, S. M., Wheat, J. S., Brymer, E. and Davids, K. (2016). Physical, Psychological And Emotional Benefits of Green Physical Activity: An Ecological Dynamics Perspective. *Sports Medicine*, 46, 947-953.
- Yeltekin, E. ve Alıncak, F. (2021). Ortaöğretim Öğrencilerinin Oyun Kavramına ve Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 4(1), 83-100.
- Yeşilfidan, D. (2016). *Obezite Açısından Riskli Ergenlere Verilen Olumlu Sağlık Davranışları Geliştirme Eğitiminin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Fiziksel*

Aktivite Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Aydın.

- Yıldırım, I., Ergene, T., & Munir, K. (2007). High Rates of Depressive Symptoms Among Senior High School Students Preparing For National University Entrance Examination in Turkey. *The International Journal on School Disaffection*, 4(2), 35-44.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S., Canyurt, E. ve Tortop, Y. (2015). Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(Özel Sayı), 32-39.
- Yıldırım, Y. (2007). *Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri*, Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, M., Yaman, Z., & Erdoğan, S. (2017). Öğrenci hemşirelerde Stres Yaratan Durumlar ve Baş Etme Yöntemleri. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 10(2), 88-99.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.
- Yüksel, Y., Hekim, M. Gürkan, O. (2014). Ortaöğretim öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranış biçimlerinin fiziksel aktiviteye katılım ve bazı değişkenlere göre incelenmesi. *III. Sakarya’da Eğitim Araştırmaları Kongresi*, 326-333.
- Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Nobel Kitabevi.
- Zou, Q., Su, C., Du, W., Ouyang, Y., Wang, H., Wang, Z. and Zhang, B. (2020). The Association Between Physical Activity And Body Fat Percentage With Adjustment For Body Mass Index Among Middle-Aged Adults: China Health And Nutrition Survey in 2015. *BMC Public Health*, 20, 1-12.

EKLER

EK-1: Amasya Üniversitesi Etik Kurul Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 17.11.2022-101951



T.C.
AMASYA ÜNİVERSİTESİ
Bilim Etik Kurulu
Sosyal Bilimler Etik Kurulu

Sayı :E-30640013-108.01-101951
Konu :etik kurul başvurusu

17.11.2022

REKTÖRLÜK MAKAMINA
Sayın Doç. Dr. Serkan ZENGİN
Dr. Öğretim Üyesi

İlgi : 03.11.2022 tarihli ve 2835 sayılı yazı.

"Suluova'da Bulunan 12. Sınıf Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Durumlarına Göre Eğitim Streslerinin Değerlendirilmesi" adlı araştırmanız Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafından bilimsel araştırma etiği yönünden incelendi ve değerlendirildi. Konu ile ilgili kurul görüşü ektedir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Doç. Dr. Songül KEÇECİ KURT
Etik Kurul Başkanı

Ek:

- 1- Başvuru Değerlendirme (1 Sayfa)
- 2- Etik Kurul izni (13 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS4BZBE03P Pin Kodu :82852

Belge Takip Adresi :
<https://turkiye.gov.tr/ebd/eK=5544&eD=BS4BZBE03P&eS=101951>

Adres :Akbiçik Mah. Muhsin Yazıcıoğlu Cad. No:7 Merkez/Amasya
Telefon:2600060 Faks:2600059
e-Posta:genelsekreterlik@amasya.edu.tr Web:http://www.amasya.edu.tr/idari/etik-kurul/bilim-etik-kurulu.aspx
Kep Adresi:amasyauniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Fatih CAN
Unvanı: Etik Kurul Üyesi
Tel No: 5425299839



Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ETİK KURUL DEĞERLENDİRME FORMU
---	---

Ek-1

Araştırmanın Başlığı : “Suluova’da Bulunan 12. Sınıf Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Durumlarına Göre Eğitim Streslerinin Değerlendirilmesi”	
Başvuru Formunun Etik Kurula geldiği tarih	03.11.2022
Başvuru Formunun Etik Kurulda incelendiği tarih	16.11.2022
Karar tarihi	16.11.2022

SONUÇ

1.	☒ Kabul
2.	☐ Düzeltme gereklidir: Etik sorun olabilecek sorular/maddeler, süreçler ya da unsurlar bulunmaktadır. Açıklama:
3.	☐ Red Gerekçe, Görüş, Tavsiye ve Açıklamalar:

Başvuru dosyasının incelenmesinde hazır bulunan ve araştırmayla doğrudan veya dolaylı olarak ilişkisi bulunmayan Etik Kurul başkan ve üyelerinin ad, soyad ve imzaları.

(Başkan)
Doç. Dr. Songül KEÇECİ
KURT

(Üye-Bşk Yardımcısı)
Doç. Dr. Fatih CAN

(Üye-Raportör)
Doç. Dr. Melike BAŞ

(Üye)
Doç. Dr. Kürşat EFE

(Üye)
Doç. Dr. Davut AĞBAL

KYT-FRM-126/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-2: Amasya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni



T.C.
AMASYA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-47613789-44-66337947
Konu :Tez Kapsamında
Araştırma/ Anket İzni

20.12.2022

VALİLİK MAKAMINA

- İlgi : a) Amasya Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 09.12.2022 tarih ve E-47526769-302.08.01-105447 sayılı yazısı.
b) Milli Eğitim Bakanlığı'nın 21/01/2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) Sayılı Genelgesi.

İlgi yazı (a) ile; Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 217901005 numaralı öğrencisi Recep Baki KALIK tarafından uygulanması planlanan "*Suluovada Bulunan 12. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Durumlarına Göre Eğitim Streslerinin Değerlendirilmesi*" konulu tez çalışması kapsamında, Doç. Dr. Serkan ZENGİN danışmanlığında, Müdürlüğümüze bağlı Suluova İlçesinde bulunan ortaöğretim kurumlarında, belirtilen anketi uygulayabilmek için izin talep edilmektedir.

Bu bağlamda; söz konusu talebin, ilgi (b) 21/01/2020 tarihli ve 1563890 (2020/2) sayılı Genelge (Araştırma Uygulama İzinleri) de belirtilen hususlar doğrultusunda ve Türkiye Cumhuriyeti Anayasası ve insan hakları alanındaki uluslararası sözleşmeler başta olmak üzere 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Hakkındaki Kanun ile yürürlükte olan tüm yasal düzenlemeler ve politika belgelerine uygun, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Milli Eğitim Temel Kanunu ile Türk Milli Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak ilgili yasal düzenlemelerde belirtilen ilke, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, derslerin aksatılmaması ve gönüllülük esasına göre araştırma yapılması, araştırma ile ilgili sonuç raporlarını çalışmanın bitiş tarihinden itibaren 30 (otuz) gün içinde izin alınan kuruma ulaştırılması, uygulama sırasında da mühürlü ve imzalı örnekten çoğaltılan veri toplama araçlarının kullanılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.

Alpaslan KANAR
Müdür a.
İl Milli Eğitim Şube Müdürü

OLUR
20.12.2022
Mehmet TÜRKMEN
Vali a.
İl Milli Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Hızırpaşa Mah. İstasyon Cad. No: 72 Merkez/AMASYA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : (0358) 212 29 93/2041

Bilgi için: Ahmet D.DURMUŞ

E-Posta: arge05@meb.gov.tr

Unvan : Memur

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: Faks: (0358) 218 501



Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. İmza: <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> adresinden, **ha1e=5787-3f99-80a0-c653** kodu ile doğrulanabilir.

EK-3: Gönüllü Katılım Formu

	AMASYA ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMA YAYIN ETİK KURULU ÖRNEK ARAŞTIRMA GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU
---	--

Bu çalışma, “Suluova’da Bulunan 12. Sınıf Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Durumlarına Göre Eğitim Streslerinin Değerlendirilmesi” başlıklı bir araştırma çalışması olup “12. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiveden keyif alma durumlarına göre eğitimde karşılaştıkları strese etki edip etmediğini, ortaya koymayı amaçlamaktadır. Çalışma, Doç. Dr. Öğr. Üyesi Serkan ZENGİN ve Yüksek Lisans Öğrencisi Recep Baki KALIK tarafından yürütülmekte ve sonuçları ile öğretmenlere, velilere ve öğrencilere önerilerde bulunulacaktır.

- Bu çalışmaya katılımınız gönüllülük esasına dayanmaktadır.
- Çalışmanın amacı doğrultusunda, anket (araştırmanın türü/türleri) yapılarak sizden veriler toplanacaktır.
- İsminizi yazmak ya da kimliğinizi açığa çıkaracak bir bilgi vermek zorunda değilsiniz/araştırmada katılımcıların isimleri gizli tutulacaktır.
- Araştırma kapsamında toplanan veriler, sadece bilimsel amaçlar doğrultusunda kullanılacak, araştırmanın amacı dışında ya da bir başka araştırmada kullanılmayacak ve gerekmesi halinde, sizin (yazılı) izniniz olmadan başkalarıyla paylaşılmayacaktır.
- İstemeniz halinde sizden toplanan verileri inceleme hakkınız bulunmaktadır.
- Sizden toplanan veriler depolama yöntemi ile korunacak ve araştırma bitiminde arşivlenecek veya imha edilecektir.
- Veri toplama sürecinde/süreçlerinde size rahatsızlık verebilecek herhangi bir soru/talep olmayacaktır. Yine de katılımınız sırasında herhangi bir sebepten rahatsızlık hissederseniz çalışmadan istediğiniz zamanda ayrılabilirsiniz. Çalışmadan ayrılmanız durumunda sizden toplanan veriler çalışmadan çıkarılacak ve imha edilecektir.
- Gönüllü katılım formunu okumak ve değerlendirmek üzere ayırdığınız zaman için teşekkür ederim. Çalışma hakkındaki sorularınızı Amasya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor bölümünden Serkan ZENGİN’e yöneltebilirsiniz.

Araştırmacı Adı: Recep Baki KALIK
 Adres :Amasya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
 İş Tel:
 Cep Tel:

Bu çalışmaya tamamen kendi rızamla, istediğim takdirde çalışmadan ayrılabileceğimi bilerek verdiğim bilgilerin bilimsel amaçlarla kullanılmasını kabul ediyorum.
 (Lütfen bu formu doldurup imzaladıktan sonra veri toplayan kişiye veriniz.)

Katılımcı Ad ve Soyadı:
 İmza:
 Tarih:

KYT-FRM-205/00

Bu belge,güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-4: Kişisel Bilgi Formu**KİŞİSEL BİLGİ FORMU****1)Cinsiyetiniz?**

()Kadın () Erkek

2)Öğrenim gördüğünüz okul?

.....

3) Ailenizin Aylık Geliri?

()0-5.000 TL () 5.001 TL -10.000 TL () 10.001 TL-15.000 TL () 15.001 TL ve üstü

4)Amatör veya profesyonel olarak spor ile ilgileniyor musunuz?

() Evet () Hayır

5.Bir haftada kaç saat fiziksel aktivite(yürüme, koşma, bahçe ve tarlada çalışmak, ev işleri yapmak, antrenman yapmak vb.) yapıyorsunuz ?

()0-2 saat () 2-4 saat ()4-6 saat ()6-8 saat () 8 saat ve üzeri

6)12. sınıfa kadar ortaöğretim başarı ortalamanız ?

()0-49 ()50-75 ()76-100

EK-5: Eğitim stresi Ölçeği

EĞİTİM STRESİ ÖLÇEĞİ

Her sorunun karşısında bulunan; (1) Hiç Katılmıyorum (2) Katılmıyorum (3) Kararsızım (4) Katılıyorum ve (5) Tamamen Katılıyorum anlamına gelmektedir. Ölçekteki sorulara katılma derecenizi karşısındaki kutucuğa işaretleyiniz. Bilgiler sadece araştırma amaçlı kullanılacak ve cevaplarınız saklı tutulacaktır. İşaretleme olarak (X) şeklini kullanınız.						
1	Derslerden aldığım notlarımdan hiç memnun değilim.	1	2	3	4	5
2	Okulda çok fazla yapılacak işim olduğunu hissediyorum.	1	2	3	4	5
3	Çok fazla ev ödevim var.	1	2	3	4	5
4	Gelecekteki eğitim ve çalışma yaşantımı düşündüğümde akademik açıdan yoğun baskı hissediyorum.	1	2	3	4	5
5	Ebeveynim ders notlarımla çok fazla ilgileniyor ve bu benim baskı hissetmeme yol açıyor.	1	2	3	4	5
6	Günlük derslerimden ve akademik çalışmalarımın dolaylı yoğun baskı altına giriyorum.	1	2	3	4	5
7	Okulda çok fazla sınav olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
8	Derslerden aldığım notlar geleceğim için çok önemlidir hatta bütün yaşamımı etkileyebilir.	1	2	3	4	5
9	Sınavlardan düşük not aldığım da ebeveynimi hayal kırıklığına uğrattığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
10	Sınavlardan düşük not aldığım da öğretmenimi hayal kırıklığına uğrattığımı düşünürüm.	1	2	3	4	5
11	Sınıf arkadaşlarım arasında yoğun bir rekabet var ve bu akademik açıdan baskı hissetmeme yol açıyor.	1	2	3	4	5
12	Çoğunlukla derslerden alacağım notlar konusunda kendime güvenemem.	1	2	3	4	5
13	Derslerde dikkatimi toplamakta çok güçlük yaşıyorum.	1	2	3	4	5
14	Kendim için belirlediğim akademik standartlara ulaşamadığımda kendimi gergin hissedirim.	1	2	3	4	5
15	Beklentilerimi karşılayamadığım durumlarda yeteri kadar iyi olamadığımı hissedirim.	1	2	3	4	5
16	Amaçlarıma ulaşamayacağımı düşündüğümde yoğun biçimde endişelenirim ve çoğunlukla uyuyamam.	1	2	3	4	5

EK-6: Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği

Ölçek, fiziksel aktivitelerden beklenen ya da algılanan zevk ve haz gibi olumlu duyguları değerlendiren, tek boyut ve 8 ifadeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri 7'li likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum,...,7= Kesinlikle Katılıyorum) tipinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte ters madde (olumsuz ifade) bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak puan ortalamasının yüksek olması fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin yüksek olduğunu, ölçekten alınan puan ortalamasının düşük olması ise fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)								
	Kesinlikle Katılmıyorum				Kesinlikle Katılıyorum			
					↔			
1. Fiziksel aktiviteleri zevkli buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Fiziksel aktiviteler çok eğlencelidir.	1	2	3	4	5	6	7	
3. Fiziksel aktiviteler hoştur.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Fiziksel aktiviteler canlandırıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Fiziksel aktiviteler tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Fiziksel aktiviteler mutluluk vericidir.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Fiziksel aktiviteler harekete geçiricidir.	1	2	3	4	5	6	7	
8. Fiziksel aktiviteler rahatlatıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7	

NOT: Türkçeye uyarladığımız ölçme aracı, ticari amaç gütmeyen bilimsel çalışmalarda izin alınmaksızın, kaynak göstermek kaydıyla kullanılabilir.

EK-7: Ölçek Kullanım İzinleri

ÖZGEÇMİŞ

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı-Soyadı : Recep Baki KALIK

Doğum Yeri :

Doğum Tarihi

EĞİTİM DURUMU

Lisans : Gazi Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi/İşletme Bölümü, 2016

Polis Akademisi, FYO, 2016

Fırat Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, 2020

Yüksek Lisans : Amasya Üniversitesi/Beden Eğitimi ve Spor ABD, 2024

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

BİLİMSEL FAALİYETLERİ

a) Bildiriler (Uluslararası)

Kalık, R.B. ve Özlü, K. (2024). *Sporun Zihinsel Engelli Öğrenciler Üzerindeki Etkilerine Yönelik Öğretmen Görüşlerinin İncelenmesi*, Al-Farabi 12th International Scientific Research and Innovation Congress to be held on March 3-4, 2024 at Almaty, Kazakhstan

İŞ DENEYİMİ

Çalıştığı Kurumlar / Görevi / Yıl

Emniyet Genel Müdürlüğü, Komiser, 2016-2021

Özel Sektör, Sigorta Uzmanı, 2021- devam ediyor

İLETİŞİM

E-posta Adresi