



T.C.

Ardahan Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

FİTNESS SPORU YAPAN BİREYLERİN STRES VE MUTLULUK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Muammer TUTAR

Dr. Öğr. Üyesi Gamze GÜNEY

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2023

FİTNESS SPORU YAPAN BİREYLERİN STRES VE MUTLULUK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Muammer TUTAR

Dr. Öğr. Üyesi Gamze GÜNEY

Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Ardahan, 2023

KABUL VE ONAY

Muammer TUTAR tarafından hazırlanan “Fitness Spor Yapan Bireylerin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 16/06/2023 tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Doç. Dr. Kübra ÖZTÜRK (Başkan)

Dr. Öğr. Üyesi Gamze GÜNEY (Danışman)

Dr. Öğr. Üyesi Ali Burak TOY

Yukarıdaki imzaların adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

Prof. Dr. Mustafa ŞENEL

Enstitü Müdürü

YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI

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

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

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

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

16/06/2023

Muammer TUTAR

¹“Lisansüstü Tezlerin Elektronik Ortamda Toplanması, Düzenlenmesi ve Erişime Açılmasına İlişkin Yönerge”

(1) Madde 6. 1. Lisansüstü tezle ilgili patent başvurusu yapılması veya patent alma sürecinin devam etmesi durumunda, tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulu** iki yıl süre ile tezin erişime açılmasının ertelenmesine karar verebilir.

(2) Madde 6. 2. Yeni teknik, materyal ve metotların kullanıldığı, henüz makaleye dönüşmemiş veya patent gibi yöntemlerle korunmamış ve internetten paylaşılması durumunda 3. şahıslara veya kurumlara haksız kazanç imkanı oluşturabilecek bilgi ve bulguları içeren tezler hakkında tez **danışmanının** önerisi ve **enstitü anabilim dalının** uygun görüşü üzerine **enstitü** veya **fakülte yönetim kurulunun** gerekçeli kararı ile altı ayı aşmamak üzere tezin erişime açılması engellenebilir.

(3) Madde 7. 1. Ulusal çıkarları veya güvenliği ilgilendiren, emniyet, istihbarat, savunma ve güvenlik, sağlık vb. konulara ilişkin lisansüstü tezlerle ilgili gizlilik kararı, **tezin yapıldığı kurum** tarafından verilir *. Kurum ve kuruluşlarla yapılan işbirliği protokolü çerçevesinde hazırlanan lisansüstü tezlere ilişkin gizlilik kararı ise, **ilgili kurum ve kuruluşun önerisi** ile **enstitü** veya **fakültenin** uygun görüşü üzerine **üniversite yönetim kurulu** tarafından verilir. Gizlilik kararı verilen tezler Yükseköğretim Kuruluna bildirilir.

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

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

ETİK BEYAN

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

Muammer TUTAR

ÖN SÖZ

Araştırmamda başından sonuna kadar desteğini her zaman hissettiğim danışmanım Dr. Öğretim Üyesi Gamze GÜNEY e, araştırma boyunca hep yanımda olan istatistiki alanda akademik destek sağlayan, araştırma yapmamı kolaylaştıran hocam Esma DURUCAN a, tez yazım sürecinde zorlandığım noktalarda hep yanımda olan boks antrenörlerim Elif ŞEKERCİ ve Yasemin GÜMÜŞKAYA ya bu yola çıkmama vesile olan Aytaç AYKANAT'A dostuma ve desteğini esirgemeyen değerli arkadaşlarım, dostlarım Burak AKSİN ve Yusuf PARILDAY a, Fırat Üniversitesi yıllarımdan beri bana abilik yapan Sabri DAŞ'A, kıymetli aileme özellikle Güzel Anneme, Abim İlyas TUTAR a ve diğer tüm arkadaşlarıma en içten teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsınız. Tez savunmamda kendimi rahatlıkla ifade etmemi sağlayan, görüş ve önerileriyle çalışmamı geliştiren jüri üyelerime, lisans eğitimimi aldığım Fırat (2018) ve İnönü (2021) Üniversitesi hocalarıma, yüksek lisans eğitimi aldığım Sütçü İmam (2022) ve Ardahan Üniversitesi (2023) hocalarıma, özellikle eğitim aldığım bu üniversitelerde yaptığı çalışmalar ile hayatıma dokunan Prof. Dr. M. Emin KAFKAS, Prof. Dr. Vedat ÇINAR, Doç. Dr. Mustafa KARADAĞ, Doç. Dr. Faruk AKÇINAR ve Doç. Dr. Fahri Safa ÇINARLI hocalarıma sonsuz teşekkür ederim. Son olarak teşekkür metnimizi okuyup neden bu kadar isim sayılmış sorgulaması yapacaklar olacaktır. Bizde vefa sevgililer sevgilisinden miras onun için araştırmamı kainata gelen en güzel öğretmenimize ve depremde şehit olan meleklerim, öğrencilerim Kenan'ım ve biricik ablası Şevval'ime adıyorum. Araştırmamızın daha anlaşılır ve sade bir şekilde kitaplaşması, fitness ve spor alanında ülkemizde araştırmaların artması ve faydalı olması dileğiyle. İyi okumalar.

TEMMUZ 2023

Muammer TUTAR

ÖZET

TUTAR, Muammer. *Fitness Sporu Yapan Bireylerin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Ardahan, 2023.

Mutluluk tarih boyunca bireylerin elde etmeye çalıştığı iyi hislerdir, stres ise insanların uzak durmaya çalıştığı kötü hislerdir. Günlük hayatımızda olumlu ve olumsuz durumlar bireyin stres ve mutluluk kaynaklarını meydana getirmektedir. Sağlıklı bir bedene sahip olmak isteyen bireyler fitness ve spor alanıyla ilgilenmektedir. Araştırmamızda fitness sporu yapan bireylerin stres ve mutluluk düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile 236 erkek ve 160 kadın olmak üzere toplam da 396 kişi üzerinde incelenmiştir. Araştırma verileri, kişisel bilgi formu, algılanan stres ölçeği ve mutluluk ölçeği çevrimiçi uygulama (Google Anket Formu) kullanılarak toplanmıştır. Ölçme araçlarından elde edilen veriler kullanılarak iç tutarlık katsayıları hesaplanmış olup araştırmanın güvenilirliği incelenmiştir. Verilere yapılan uç değer analizi sonucunda anketten ele edilen puanlar ile istatistiksel analizler uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın anlamlılık düzeyi %95 ($p < 0.05$) olacak şekilde analizler uygulanmıştır. İstatistiki analizler için verilerin normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir. Çalışmada iki grup arasında fark olup olmadığını incelemek için t testi, ikiden fazla grup için ANOVA analizi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi görmek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır. Katılımcıların algılanan stres düzeylerinde cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi değişkenleri ve mutluluk düzeylerinde cinsiyet, eğitim seviyesi, yaş ve fitness antrenman süresi değişkenleri istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Evli katılımcıların mutluluk düzeyi bekarlara oranla daha yüksek olduğu, yaş arttıkça algılan stres düzeyinin arttığı, hiç fitness antrenmanı yapmayan katılımcıların algılanan stres düzeylerinin diğer durumlara oranla daha fazla olduğu, dış görünüş/estetik amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcıların algılanan stres düzeyi, sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcıların daha mutlu olduğu sonucu elde edilmiştir. Katılımcıların fitness antrenman öncesi stres yaptıkları görülmüştür. Bu durum

antrenman öncesi stres yapan katılımcıların mutluluk düzeyini düşürmektedir. Antrenman sonrası mutlu olan katılımcıların daha az stres algıladıkları görülmüştür. Antrenmanın zorluk seviyesine göre katılımcılar daha fazla stres algılamakta ancak antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmayan katılımcıların daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Antrenmandaki gelişmeyi gören katılımcılar daha fazla mutlu olmakta dolayısıyla katılımcıların stresi azalmaktadır. Fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri azaldıkça, mutluluk seviyelerinde artma olmaktadır. Araştırmanın sonucunda fitness ve spor yapan bireylerin stres duygusunun azaldığı mutluluk duygusunun arttığı söylenebilir. Fitness ve spor hayatımızda her yönü ile olumlu hisler sağladığı, olumsuz hisleri de azalttığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Sözcükler:

Fitness, Spor, Stres, Mutluluk

ABSTRACT

TUTAR Muammer. *Investigation of Stress and Happiness Levels of Individuals Playing Fitness Sports*, Master Thesis, Ardahan, 2023.

Happiness is the good feelings that individuals have tried to achieve throughout history, while stress is the bad feelings that people have tried to stay away from. Positive and negative situations in our daily life create sources of stress and happiness for the individual. Individuals who want to have a healthy body are interested in fitness and sports. In our study, it was aimed to determine the stress and happiness levels of individuals who do fitness sports. The research was conducted on a total of 396 people, 236 men and 160 women, using simple random sampling method. Research data were collected using a personal information form, perceived stress scale and happiness scale online application (Google Questionnaire). The internal consistency coefficients were calculated using the data obtained from the measurement tools and the reliability of the research was examined. As a result of the extreme value analysis made on the data, the scores obtained from the questionnaire and statistical analyzes were applied. SPSS 24 package program was used in the analysis of the data. The analyzes were applied in such a way that the significance level of the research was 95% ($p < 0.05$). Normality and homogeneity assumptions of the data were checked for statistical analysis. In the study, t-test was used to examine whether there was a difference between the two groups, ANOVA analysis was used for more than two groups, and Pearson's correlation coefficient was used to see the relationship between the variables. The variables of gender, marital status, education level in the perceived stress levels of the participants and the variables of gender, education level, age and fitness training duration in the happiness levels do not show statistically significant differences. The happiness level of the married participants was higher than the single ones, the perceived stress level increased as the age increased, the perceived stress level of the participants who did not do any fitness training was higher than the other situations, the perceived stress level of the participants who did fitness training for appearance/aesthetic purposes, and those who did fitness training for health purposes. It was concluded that the participants were higher than the

participants and the participants who did fitness training for health purposes were happier. It was observed that the participants stressed before the fitness training. This situation reduces the happiness level of the participants who stress before the training. It was observed that participants who were happy after the training perceived less stress. According to the difficulty level of the training, the participants perceive more stress, but according to the difficulty level of the training, the participants without stress were found to be happier. Participants who see the improvement in the training are more happy, so the stress of the participants is reduced. As the stress levels of people who do fitness sports decrease, there is an increase in their happiness levels. As a result of the research, it can be said that individuals who do fitness and sports have a decreased sense of stress and an increased sense of happiness. It has been concluded that it provides positive feelings in every aspect of our fitness and sports life and reduces negative feelings.

Keywords:

Fitness, Sports, Stress, Happiness

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	i
YAYIMLAMA VE FİKRİ MÜLKİYET HAKLARI BEYANI	ii
ETİK BEYAN	iv
ÖN SÖZ.....	v
ÖZET.....	vi
ABSTRACT	viii
İÇİNDEKİLER	x
KISALTMALAR DİZİNİ.....	xii
TABLolar DİZİNİ	xiii
GİRİŞ	1
1. BÖLÜM.....	6
GENEL BİLGİLER.....	6
1.1. STRES	6
1.1.1. Stres Kavramı	6
1.1.2. Stres Belirtileri ve Aşamaları	8
1.1.3. Stres Kaynakları	10
1.1.4. Algılanan Stres	12
1.1.5. Stres ile Başa Çıkma	13
1.1.6. Spor ile Stres İlişkisi.....	15
1.2. MUTLULUK.....	16
1.2.1. Mutluluk Kavramı	16
1.2.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler	18
1.2.3. Mutluluğun Kaynağı.....	19
1.2.4. Mutluluk Kuramları	19
1.2.5. Spor ile Mutluluk İlişkisi	22
1.3. FİTNESS ANTRENMANI.....	23
1.3.1. Fitness Kavramı.....	23
1.3.2. Fitness Sporü ve Gelişimi	24
1.3.3. Fitness ve Beden İmajı.....	25

1.3.4. Fitness Etkinliklerine Katılma Nedeni ve Faydaları	26
1.3.5. Fitness Etkinliklerinden Beklentiler	29
2. BÖLÜM.....	31
GEREÇ VE YÖNTEM	31
2.1. ARAŞTIRMA MODELİ.....	31
2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM.....	31
2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	31
2.3.1. Kişisel Bilgi Formu	32
2.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14).....	32
2.3.3. Mutluluk Ölçeği (MÖ).....	33
2.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ.....	34
2.5. VERİLERİN ANALİZİ	34
3. BÖLÜM.....	36
BULGULAR	36
3.1. KATILIMCILARIN ÖLÇEKLERDEN ALDIKLARI PUANLAR	39
3.2. BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERE GÖRE ANALİZLER	40
4. BÖLÜM.....	52
TARTIŞMA.....	52
SONUÇ.....	59
KAYNAKÇA.....	62
EKLER.....	75
EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU	75
EK 2. ETİK KURUL İZNİ	76
EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU.....	77
EK 4. ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ.....	78
EK 5. MUTLULUK ÖLÇEĞİ.....	79
ÖZ GEÇMİŞ	80

KISALTMALAR DİZİNİ

AD	Anlamlı Değil
ASÖ	Algılanan Stres Ölçeği
MÖ	Mutluluk Ölçeği
N	Sayı
%	Yüzde
Ort.	Ortalama
SS	Standart Sapma
r	Pearson Korelasyon Katsayısı



TABLOLAR DİZİNİ

Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	35
Tablo 2. Katılımcıların Kişisel Özellikleri	36
Tablo 3. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı	37
Tablo 4. Katılımcıların Fitness Antrenmanına İlişkin Bilgileri	37
Tablo 5. Katılımcıların Fitness Antrenmanına İlişkin Mutluluk Ve Stres Durumları	38
Tablo 6. ASÖ ve MÖ Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri	39
Tablo 7. Katılımcıların Algılanan Stres Seviyeleri ve Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyete Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin T-Testi Sonuçları	40
Tablo 8. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Medeni Duruma Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları	41
Tablo 9. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Eğitim Duruma Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları	42
Tablo10. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Yaşa Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları	43
Tablo11. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Fitness Antrenman Süresine Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları ...	44
Tablo12. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Fitness Antrenmanı Yapma Amacına Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları	45
Tablo13. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Antrenman Öncesi Stres Durumuna Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları	46
Tablo14. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Antrenman Sonrası Mutlu Olma Durumuna Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin T-Testi Sonuçları	48
Tablo15. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Antrenmanın Zorluk Seviyesine Göre Stres Olma Durumuna Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin T-Testi Sonuçları	49

Tablo16. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Antrenmandaki Gelişmeyi Gördükçe Mutlu Olma Durumuna Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin T-Testi Sonuçları	50
Tablo17. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları.....	51



GİRİŞ

Günlük yaşantımızda insanların en temel amacı mutlu olmaktır. Toplumda insanlar mutluluğu bulma ve bireysel olarak mutlu olma gayretinde içerisinde oldukları görülmüştür (Selim, 2008). Mutlu kişilerin mutsuz olanlara göre bakış açılarının daha çeşitli oldukları ve farklı tepkiler gösterdikleri belirtilmiştir (Acaboğa, 2007). Mutluluk kavramı, hayatta birçok alanda etkisinin olabileceğinden dolayı araştırma konusu olarak daha fazla ilgi çekmektedir. Araştırmalarda kişilerin mutlu olma durumunun pozitif yararının olduğu, psikolojik rahatsızlıkların giderilmesinde, hastalıkların önlenmesinde olumlu bir etken olduğu bilinmektedir (Lyubomirsky ve diğeri, 2005). Kişilerin mutlu olma durumları incelendiğinde, kişinin hayatı keşfetme gayreti, stresli yaşam olayları ile mücadele etme ve olaylara uyum sağlama da bir fonksiyonunun olduğu belirtilmiştir (Yıldıran, 1991).

Kişilerin çevresindeki değişiklikleri tehlike, tehdit ya da mücadele olarak algıladığı, yeterli ve uygun kaynaklara sahip olması durumunda uyum sağlayabileceği ve dengesini sürdürebileceği süreç, stres olarak tanımlanmaktadır (evik, 2018). Modern dünyanın bir parçası olan stresin tamamen hayatımızdan çıkarılması mümkün değildir. Ancak stresin dönemsel olarak gerekli hatta olumlu etkisinin olduğu düşünölmektedir (Aktaş, 2015). Günlük yaşantımızda olumsuz bir durum olarak algılanan stresin ayrıca kişiye harekete geçirici bir fonksiyonunun olduğu da belirtilmiştir (Ataman, 2022).

Günümüzde stres kaynaklı sorunlar çoğalmaktadır. Stres kaynaklarının artması sonucunda kişilerin mutluluk seviyeleri ve yaşam kaliteleri olumsuz yönde etkilenmektedir. Kişiler stres ile başa çıkmak için bilinçli veya bilinçsiz farklı davranışlar göstermektedir. Sporun stres kaynaklı sorunların giderilmesinde olumlu bir etkisinin olduğu aşıkârdır. Ayrıca psikolojik sağlığının gelişmesinde ve korunmasında spor yapmanın önemi yadsınamaz. Günümüzde spor, sosyal bir faaliyet olduğu kadar psikolojik bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor yaparken psikolojik olarak yaşanan heyecan, mutluluk, üzüntü, sakinleşme gibi duygular kişinin kendine güveninin gelişmesine olumlu katkı sağlamaktadır (Mumcu ve Mumcu, 2019). Ayrıca spor faaliyetlerine katılım kişilerde odaklanma, karar verme, kurallara uyma, adapte olma,

hayal gücünü kullanma ve üretken olma gibi özellikleri geliştirebilmektedir (Şahan, 2008).

Spor ortamının karmaşık bir yapıya sahip olması, sporda başarıyı elde edebilme veya verim alabilme durumunun olması, fizyolojik özelliklerin yanı sıra psikolojik açıdan sporun incelenmesini önemli hale getirmektedir. Spor faaliyetleri her ne kadar kişileri daha sağlıklı ve fit bir yapıda olmasını sağlasa dahi antrenman öncesi veya antrenmanın zorluk seviyesi vb. durumlar kişilerde stres ve kaygı gibi hisleri ortaya çıkarabilmektedir. Ayrıca yapılan spor faaliyetlerinin türüne ve kişilerin hangi amaç doğrultusunda spor faaliyetini gerçekleştirdiğine göre antrenman sonrası olumlu veya olumsuz sonuçlar oluşabilmektedir. Dolayısıyla yapılan spor faaliyetlerinin türü ve farklı amaç doğrultusunda spor faaliyetini gerçekleştirmek; sporcuların mutluluk düzeylerini etkilediği düşünülmektedir. Bu çalışma özellikle fitness antrenmanı yapan sporcuların stres düzeyleri ve hangi koşullarda oluştuğu ile mutluluk arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Kaygusuz (2018), fitness antrenörlerinin tükenmişlik duygu durumu, stresle başa çıkma tarzları ile yardım arama tutumlarına ilişkin bir araştırma yapmıştır. Bu araştırmaya göre günlük çalışma sürelerinin, başka bir işte çalışma, diğer aktivitelere katılma ve sağlık durumları ile haftalık düzenli antrenman yapma süreleri gibi değişkenler üzerinde fitness antrenörlerinin stresle başa çıkma tarzlarında bir etkisinin olup olmadığı incelenmiştir. Bu çalışmada stresle başa çıkmada fitness antrenörlerinin; yaş, düzenli spor yapma, sağlık durumu ve haftalık olarak yapmış oldukları ortalama antrenman saatleri açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür.

Mutlu (2018)'nin düzenli spor yapan kişiler ile hiç savunma sporu ile uğraşmamış kişilerin, düzenli Kickboks antrenmanı sonucunda elde ettikleri fiziksel ve psikososyal durumlarını incelediği çalışmada, antrenman grupları arasında stresle başa çıkma durumlarında anlamlı bir farklılaşma olmadığı sonucunu elde etmiştir.

Özdemir (2019)'un "büyük ölçekli fitness merkezi kullanıcılarının tatmininin, ilgilenim ve mutluluk düzeylerine etkisi" konulu araştırmasında fitness kullanıcılarının mutluluk seviyeleri ile spor yapma sıklığı arasında anlamlı farklılık olduğu ve spor merkezinden memnuniyet, serbest zaman tatmini ve mutluluk arasında düşük seviyede pozitif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Mumcu ve Mumcu (2020) araştırmasında düzenli olarak aktif spor yapan öğrencilerde, sporun stres ve mutluluk üzerinde ne kadar etkili olduğunu incelemiştir. Bu çalışmada aktif spor yapan öğrencilerin, mutluluk seviyelerinin daha yüksek ve algılanan stres puanlarının daha düşük olduğu sonucu elde edilmiştir.

Özgür (2021)'ün fitness katılımcılarının serbest zaman doyumu ile mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında fitness katılımcıların mutluluk seviyeleri, cinsiyete ve eğitim durumuna göre anlamlı farklılık gösterdiği ayrıca serbest zaman doyumu puanları ile mutluluk seviyeleri arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir.

Akay ve diğerleri (2022) çalışmasında “spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman yoluyla stresle baş etme stratejisi ve mutluluk düzeyi arasındaki ilişkiyi” incelemeyi amaçlamıştır. Bu çalışmada, öğrencilerinin boş zamanlarında stresle baş etmek amacıyla strateji geliştirmeleri (boş zaman etkinliklerinin planlanması ve uygulanması vb.) mutluluk seviyelerini olumlu yönde etkilediği sonucu elde edilmiştir.

Literatürde görüleceği üzere ruhsal ve bedensel sağlığın korunması için yapılan spor faaliyetlerinin önemi üzerine çalışmalar artmaktadır. Ancak alan yazıda sporcuların fiziksel ve duygu durumlarını değerlendirmek üzere stres ve mutluluğun birlikte incelendiği araştırmaların az olduğu görülmüştür. Spor alanında yapılan stres ve mutluluk çalışmaları fitness özelinde incelenmesi bu çalışmanın özgünlüğünü ortaya koymaktadır. Literatürdeki stres ve mutluluğu birlikte inceleyen çalışmalar öğrenciler üzerinde sınırlandırılmışken, bu tez çalışmasında fitness sporu ile ilgilenen katılımcılar üzerinde genelleştirilmiştir. Tüm bu durumlar ve nedenler dikkate alındığında araştırmamız fitness sporunun stres ve mutluluk üzerine ilişkisini incelemeyi hedeflemektedir.

Farklı durumlarda kendini gösterebilen stres, kişisel ve çevresel koşullardan dolayı meydana gelebilen psikolojik bir olgu olup farklı sonuçlarla meydana gelebilmektedir. Üstün ve diğerleri (2014) çalışmasına göre kişiler sportif faaliyetlere katılım sağladıklarında belirli sebeplerden dolayı stres yüklenebilmektedirler (Üstün ve diğerleri, 2014). Mumcu (2019)'un çalışmasına göre aktif spor yapan beden eğitimi öğrencilerinin stres seviyeleri diğer katılımcılara göre daha düşük olduğu ve stres ile mücadele yöntemi olarak spor yapıldığı belirtilmiştir. Ancak rekabet içindeki bir

yarışmada başarıyı elde edebilme amacının kişiden kişiye ve başarılı olma veya başarısız olma durumlarının bireylerde strese sebebiyet verebileceği belirtilmiştir. Sporu veya fiziksel aktiviteyi yaptıktan sonra kişinin hissetmiş olduğu dinçlik ve zindelik, sporun mutluluk açısından olumlu olduğunun bir göstergesidir. Spor yaparken “akut olarak endorfin ve dopamin gibi norotransmitterlerin artmakta” olduğu tespit edilmiştir (Tarhan, 2005). Ayrıca beynin bazı bölümlerinde seratonin hormonu da salgılanabilmekte ve seratonin hormonu salgılayan kişilerin mutlu olduğu görülmektedir (Tokdemir, 2015).

Bu kapsamda araştırmanın problem cümlesi, fitness sporunun stres ve mutluluk üzerine etkisi nelerdir? Fitness sporunun stres ve mutluluk üzerinde bir etkisi var mıdır? problem cümlesi doğrultusunda araştırma soruları,

- Fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri düşük müdür?
- Fitness sporu yapan kişilerin mutluluk seviyeleri yüksek midir?
- Fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri ve mutluluk düzeyleri bağımsız değişkenler arasında bir ilişki var mıdır?
 - a) Cinsiyet değişkeni açısından fark var mıdır?
 - b) Medeni durumu değişkeni açısından fark var mıdır?
 - c) Eğitim durumu değişkeni açısından fark var mıdır?
 - d) Yaş değişkeni açısından fark var mıdır?
 - e) Fitness antrenman süresi ve antrenman amacı değişkeni açısından fark var mıdır?
 - f) Antrenman Öncesi Stres Durumu ve Fitness Antrenman Sonrası Mutlu Olma Durumu değişkeni açısından fark var mıdır?
 - g) Antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olma durumu ve antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olma durumu değişkeni açısından fark var mıdır?
- Fitness sporu yapan kişilerin stres ile mutluluk seviyeleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

şeklinde belirtilmektedir. Bu kapsamda hipotezler,

H₀: Fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri ile bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H₁: Fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri ile bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₀: Fitness sporu yapan kişilerin mutluluk seviyeleri ile bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

H₁: Fitness sporu yapan kişilerin mutluluk seviyeleri ile bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H₀: Fitness sporu yapan kişilerin stres ile mutluluk seviyeleri arasında negatif yönlü bir ilişki vardır. Yani fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri azaldıkça, mutluluk seviyelerinde artma olacaktır.

H₁: Fitness sporu yapan kişilerin stres ile mutluluk seviyeleri arasında pozitif yönlü bir ilişki vardır. Yani fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri arttıkça, mutluluk seviyelerinde artma olacaktır.

şeklinde belirtilmektedir.

Bu çalışmada öncelikle stres ve mutluluk kavramları çeşitli teorilerin ışığında incelenecek, stres belirtileri, kaynakları ve stresle başa çıkma yöntemleri değerlendirilecek; mutluluk kavramı, kuramı, kaynağı ve mutluluğu etkileyen faktörler ele alınacak daha sonra stres ve mutluluğun spor ile ilişkisi üzerinde durulacaktır. Araştırmanın gereç ve yöntem bölümünde araştırma modeline, evreni ile örnekleme, veri toplama araçlarına ve veri toplama sürecine ilişkin bilgilere yer verilmiştir. Uygulama bölümünde ise anketten elde edilen verilerin analizlerine yer verilecek olup son bölümde ise alan yazın çerçevesinde tartışılacaktır.

1. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. STRES

Modern hayatın bir sonucu olarak görülen stres, insanın iş ve sosyal gibi tüm yaşantısının her alanını etkilemektedir. Günümüzde çoğunlukla kişiler farkında olarak ya da olmayarak ciddi bir stres altında kalmaktadır. Yaşantımızdaki “bilişsel değişiklikler, beden sağlığını etkileyen somut değişiklikler ve çatışmalar” hepsi stresin bir ögesi olarak ifade edilmektedir (Güçlü, 2001). Ayrıca stresli yaşam biçimine sahip olan insanların yaşam kalitesi etkilenmekte ve birçok hastalıkların meydana gelmesine neden olmaktadır. Dolayısıyla stres kişilerde depresyonu tetikleyebilen duygusal bir sıkıntı olarak belirtilmektedir (Caspi ve diğerleri, 2003).

1.1.1. Stres Kavramı

Stresin tanımı, Fransızca “estrece” ve Latince “estrica” terimlerinden meydana gelmektedir. Kelimenin anlam serüveni Fransızca’dan sonrasında Latince’ye kadar uzanmakta olup derin bir geçmişi bulunmaktadır. Stres kelimesi Latince’deki “çekip germek” anlamında “stringere” kelimesinden türemiştir (Baltaş ve Baltaş, 2012). Bu tanım zamanla daha da olgunlaşarak net ve anlaşılır bir halde günümüze stres kavramı olarak gelmiştir. Stres kelimesi, geçtiğimiz yıllarda Avrupa’da felaket, yıkım, bela, gam ve sıkıntı vb. olumsuz anlamları ifade etmiştir.

Stres, ilk olarak 14. yüzyılda kullanılmaya başlanmıştır. Bilimsel olarak 19. yüzyılda fizik alanında “belirli bir nesnenin üzerine uygulanacak onu şekilden çıkaracak güç ve kuvvet” anlamında kullanılmıştır (Lehrer ve diğerleri, 2007). 18 ve 19. yüzyıllarında stres kavramı kişiye, nesneye, organa hatta ruhsal yapıya yönelik güç ve baskı gibi anlamlarda kullanılmıştır. Bu tanımlama doğrultusunda uygulanan bu tür güçlerin etkisi ile nesnede ve kişide biçimin bozulmasına, çarpıtılmasına ve değişmesine karşı bir direnç ve kararlılık olarak kullanıldığı görülmüştür. Psikoloji biliminde ise stres “sıkıntı” veya “zorluk” anlamlarını içermektedir (Baltaş ve Baltaş, 2012).

Stres kavramı için birçok tanımlama yapılmıştır. Cannon (1914)'un yapmış olduğu stres tanımlaması “arzu edilemeyen çevresel birtakım faktörler nedeni ile bozulan fizyolojik içsel dengenin tekrar kazanılması için gerekli bulunan birtakım fizyolojik uyarıcılardır” şeklindedir. Sabuncuoğlu (1996)'na göre stres, bireyin sınırlarının zorlanması ve bununla birlikte hem psikolojik hem fizyolojik olarak baskı altında göstermiş olduğu tepkidir (Izgar, 2003). Cüceloğlu (2000) stresi, kişinin olumsuz çevre koşullarının etkisi altında kalarak fiziksel ve psikolojik olarak sınırların zorlanması olarak tanımlamaktadır. Baltaş ve Baltaş (2012) stres kavramını, organizmada fiziksel ve ruhsal sınırların tehdit edilmesi ve zorlanması sonucunda ortaya çıkan durum olarak açıklamıştır.

Lazarus ve Folkman (1984) stresi, iç ortamdan ve dış çevreden kaynaklı olan etkilerin, kişinin tehdit edici veya zarar verici şeklinde algılanması sonucunda fizyolojik ve psikolojik boyutlarda ortaya çıkan aşırı uyarılma hali olarak tanımlamaktadır. Lazarus ve Folkman'a (1984) göre stres iki yönlü olarak ele alınmıştır. Birinci olarak stres, kişi ve çevresi arasındaki etkileşimden meydana gelmektedir. Çevre koşullarının zor olması stres ile sonuçlanmakta olup çevresel şartların stres verici olup olmadığı kişisel deneyimlerin veya farklılıkların değişmesi belirlemektedir. İkinci olarak stres, uyarıcı ve tepki arasındaki ilişkiden ortaya çıkmaktadır. Dolayısıyla “psikolojik stres, bireyin çevresel bir sorunu kendi başa çıkma yollarıyla aşan, iyi oluşu üzerinde tehlike meydana getiren bir tehdit olarak algılanması sonucunda başlangıç gösteren, psiko fizyolojik bir süreç ve bireyin çevresinde meydana gelen bir ilişkidir” olarak ifade edilmektedir.

Stres, organizmayı etkileyebilen bir olayda organizmanın fiziksel ve psikolojik sınırlarının zorlanması ve tehdit edilmesi sonucunda, bireyin özellikle sinir sistemini etkileyen ve dinamik dengesine zarar veren bir durum olarak ortaya çıkmaktadır (Sökmen, 2010). Cüceloğlu stresi, "bireyin fizik ve sosyal çevredeki uyumsuz koşullar nedeniyle, bedensel ve psikolojik sınırlarının ötesinde harcadığı gayrettir" olarak açıklamıştır (Cüceloğlu, 1994). Ayrıca stres, yapıcı stres “eustress” ve yıkıcı stres “distress” olmak üzere iki gruba ayrılmıştır. Her durumda stresin zararlı olmadığı belirtilerek zevk ve haz veren strese yapıcı stres olarak tanımlanırken istenmeyen strese ise yıkıcı stres olarak değerlendirilmiştir. Bir yarışmayı kazanmak kişide yapıcı stres oluştururken ölüm ise yıkıcı stres oluşturmaktadır (Pehlivan, 2000).

Herkes stres kavramını bilmesine ve fikir sahibi olmasına rağmen stresin ne olduğu tam olarak açıklanamamaktadır. Çünkü stres kişilerin deneyim, bakış açısına göre farklı anlamlandırmasına neden olmaktadır. Bu durum stresin açıklanmasını zorlaştırmakta ve farklı açıklamaların ortaya çıkmasına neden olmaktadır (Selye, 1973). Bir şoför için stresin tanımı, trafiğin yoğun olması iken bir öğrenci için sınavının olması, bir sporcu için ağır antrenmanların olması, bir esnaf için ödemelerinin zamanında yapılmaması gibi açıklanabilmektedir (Ülev, 2014).

Stres kavramı, "bedendeki aşınma ve yıpranma seviyesi" olarak tanımlanmaktadır. Bir insan, hangi işi yaparsa yapsın, onu severek yapmıyorsa ve yorucu buluyorsa kişi burada stresi yaşayabilmektedir. Stresli bir insan yorgun, sinirli, gergin, sıkılmış veya hasta hissedebilir. Ancak stres kavramı, her zaman hastalıklı, olumsuz bir durum olmayabilir. Stres kavramı, "bedenin herhangi bir duruma karşı verdiği özgül olmayan tepkidir" olarak da açıklanmaktadır (Selye, 1973). Stres, kişilerin bütün yaşam standartlarını etkileyen, kişide daha önceki yaşamında rastlamadığı olumsuz davranış şekillerinin meydana gelmesine sebep olan, iş hayatındaki yeteneklerini etkileyerek, rahatsız edici bir durum meydana getiren, uzun süre yaşanması sonucunda duygu durumunda kontrolsüzlük ve bozulma ile birlikte insanların farklı sorunlar yaşamalarına sebep olan bir sağlık problemi olarak tanımlanmaktadır (Eskin ve diğerleri, 2013).

1.1.2. Stres Belirtileri ve Aşamaları

Stresin ortaya çıkma durumları herkes tarafından farklılık gösterse dahi stres haline karşı kişilerin bedenlerinin göstermiş olduğu fiziksel tepkiler son derece birbirine benzemektedir. Bu durumlar şöyle sıralanabilir; kalp atışlarının hızlanması, terleme, solunumun artış göstermesi, vücudun belli bölümlerinde uyuşmaların olması gibi durumlar gösterilebilir. Meydana gelen bu durumlar kişilerin bedenlerinde istemsiz olarak ortaya çıkmaktadır (Aydın, 2005).

Kişilerde stresin seviyesine göre etkileri değişmektedir. Orta seviyede stres kişiyi motive ederken yoğun bir şekilde uzun süreli strese maruz kalan kişilerde bazı hastalıkların ortaya çıktığı görülmektedir. Hastalığa, stresin yoğunluğuna bağlı, bireye

ve bireyin kişilik özelliklerine göre karşılaşılan bazı semptomlar ve farklılıklar aşağıda belirtilmiştir (Aydın, 2008).

Fiziksel belirtiler; yoğun baş ağrısı, yorgun hissetme, alerjik reaksiyonlar, mide sorunları, hazımsızlık, nefes alışverişinde zorlanmalar, soluk alma vermede hızlanma, kalp atışında yükselme gibi semptomlar.

Davranışsal belirtiler; devamlı uyuma isteği ve uykusuzluk gibi uyku bozuklukları, aşırı yeme veya iştahsızlık, alkol ve sigara gibi bağımlılık yapan maddelere yönelmede artış gibi semptomlar.

Psikolojik belirtiler; kendine yetememe hissi, endişe, insanlardan kaçınma, mutlu olamama olarak belirtilmiştir (Aksoy, 2005).

Hans Selye, vücudun stresli durumlarda verdiği tepkiyi "Genel Uyum Belirtisi" olarak tanımlanmıştır. Bu kuram çerçevesinde stres süreci, üç aşamadan meydana gelmektedir. Sürecin birinci aşaması 'alarm aşaması' sürecin ikinci aşaması 'direnc aşaması' sürecin üçüncü aşaması 'tükenme aşamasıdır (Balcı, 2000).

Alarm aşaması; Kişi stres oluşturabilecek bir olay ile karşı karşıya kaldığında, sempatik sinir sistemi aktif hale gelmektedir. Dolayısıyla beden 'savaş veya kaç tepkisi' göstermektedir. Bedende oluşan fiziksel ve kimyasal tepkiler sonucunda kişi, stresin meydana geldiği durum ile savaşıma veya kaçınma halinde olmaktadır. Bu durum bireyde kalp atışında artışa, tansiyonunda yükselmeye, nefes alma ve vermede artışa ve adrenalin salgılanmasına neden olmaktadır. Bu aşamaya 'alarm aşaması' denilmektedir. Bu aşamada, stresin sebebiyet veren kaynaklara ve yoğunluklara göre stres hız bir şekilde normal direnc düzeyini aşarak olağan davranıştan çıkmanın ilk belirtileri ve tepkileri görülmeye başlanır (Güçlü, 2001). Baş ve göğüs ağrısı, sindirim, çarpıntı, tansiyon, kas sorunları, uykuda bozulmalar, midede yanmalar, bağırsak sorunları vb.

Direnc aşaması; Stres yaşıtan olaya uyum sağlanırsa her şey normale döner ancak güçlük yaşıtan ortam devam ettiği takdirde ikinci aşama semptomları meydana gelmektedir. Bu aşamaya 'direnc dönemi' denilmektedir. Bu süreçte kişi, alarm aşaması durumundan çıkıp stres ortaya çıkaran duruma ya da ortama 'bir tür uyum' sağlar, parasempatik sinir sistemi aktif olur ve kandaki biyokimyasal maddeler geri çekilir. Beden, normal bir durumdaymışçasına izlenim gösterir ancak aslında beden yorulmaktadır ve direnci zamanla düşmektedir (Cüceloğlu, 2000).

Tükenme aşaması: Stres ile mücadelenin son aşamasıdır. Stres oluşturan durumların ve yoğunluğun azalmasının aksine süreçte artış olması bireyin gayretini kırmaktadır. Bu durum bireyin davranışlarında rahatlıkla gözle görülebilecek farklılıklar meydana getirmekte ve çöküş yaşamasına neden olmaktadır. Birey stresin nedeni olan olayla baş edemez ya da uyum sağlamakta güçlük yaşarsa, fiziksel kaynakları kullanamamasıyla beraber 'tükenme aşamasına geçer (Güçlü,2001). Bu aşamada birey uzun süre tükenmişlik ile baş edemez ve beraberinde aşırı bitkinlik süreci ortaya çıkar. Bedenin adaptasyonu ve geçim enerjisi zayıflık gösterir. Beden bütün enerji deposunu tüketmiş, tükeniş sürecine girmiş ve hastalık durumuna daha net konuma gelmiştir (Yılmaz ve Ekici 2006).

1.1.3. Stres Kaynakları

Stres kaynakları kişinin içinde ya da dışında meydana gelen sebepler olarak gruplandırılmaktadır. Örneğin bireyin karın ağrısı stres nedeni içten gelen stres kaynağıdır. Ancak bireyin stres kaynağı gürültülü ortam ise bedenin dışında oluşan bir stres kaynağıdır. Bir diğer durumda incelendiğinde ise stres kaynakları, bedensel ya da psikolojik olarak ikiye sınıflandırılabilir. Karın ağrısı ve yüksek ses örnekleri bedensel stres kaynağına örnek oluştururken kişinin bir sevdiğini yitirmesi, sosyal ilişkilerinde sorunlara yol açması psikolojik stres kaynağına örnektir (Cüceloğlu, 2000).

Yapılan çalışmalara göre kişilerde en çok stres yaratan durum, psikolojik ve dışarıdan meydana gelen, sevdiğini yitirmesidir. Hapis cezası almak ve birlikteliklerde yaşanan sorunlar ölümü takip eden diğer psikolojik ve dışarıdan meydana gelen stres kaynaklarıdır. Hastalık ve yara alma bedensel ve içsel stres kaynağı olarak önemli bir stres kaynağıdır. Kişinin bir yakınının sağlık sorunları yaşaması diğer önemli stres kaynaklarından biridir. Ayrıca bireyin hayatında büyük farklılıkların olması yüksek stres kaynağıdır. Mevcut işinden çıkarılmak, emekliye ayrılmak, evliliğini sonlandırmak bireyin strese girmesine neden olan psikolojik dışarıdan gelen stres kaynaklarıdır (Holmes ve Holmes, 1970).

Hayatımızın parçası olan pozitif ya da negatif zihinsel farklılıklar stres oluşturan durumlardır. Örneğin günlük hayatımızın dışında bir durumun yaşanması strese neden

olmaktadır. Günlük hayatta karşı karşıya gelinen tartışmalar, düşünceler, zıtlıklar ya da çatışmalar yaşantımızın stres kaynaklarıdır. Özellikle büyük kentlerde hayatını sürdüren insanların günlük hayattaki stresleri daha yüksektir. Ulaşım sorunları, gürültü kirliliği ile her an her gün mücadele etmek durumundadır (Güçlü, 2001).

Dış faktörlerin haricinde bireyin içsel stres kaynağı kendi kişiliği olabilmektedir. Kişide stres oluşturan olaylar değil bireyin yaşanan durumlara yüklediği anlamlar stres kaynağı olarak ele alınabilmektedir. Kişinin etrafta oluşan olayları algılama tarzı, sosyal ilişkilerine yüklediği anlam ve tepki, bireyin stres yaşamasına neden olabilmektedir (Okutan ve Tengilimoğlu, 2002).

Stres, modern çağın bir parçası haline gelmiştir. Toplu taşımalarda yaşanan sorunlar, çalıştığını kuruma sigara dumanından etkilenme ve kişilerin birbirleriyle kavgacı bir dille konuşması, elektrik-su ve doğalgaz kesintileri, sipariş verilen yemeğin hemen gelmemesi ve gecikme durumuyla soğuması, eş ve aile çatışması gibi birçok stres durumu genelde hiç beklemediğimiz bir şekilde karşımıza çıkmaktadır. Bu durum stres ile ne zaman, nerede karşı karşıya kalacağımızı tahmin edilemez hale getirmektedir. Tahmin edilemezlik durumu, bireyde belirsizlik hali oluşturmakta ve verilen tepkinin çok güçlü olmasına neden olabilmektedir (Gülbüz, 2020).

Teknolojinin, ekonominin sürekli farklılaşması daima hareket ve acelecilik hali kalabalık bir stres kaynağı oluşturabilir ve insanın yaşamı üzerinde büyük bir etki oluşturur. Ev değiştirme, iş değiştirme, ekonomik sorunlar ve ailede oluşan geçimsizlik gibi aile içi sorunlarda stres oluşturabilir. Eşler çalıştıkları yerde yaşadıkları olumsuzlukları birbirlerine yansıtabilir. Maddi geçimsizliklerden dolayı ikinci bir işte çalışmak durumunda kalan kişilerin kendisine ve ailesindeki kişilere ayıracak gününün olmaması, ailesiyle vakit geçirememesi stres kaynağıdır. Cinsiyet ve bununla birlikte cinsel anlamda yönelim değişiklikleri, sosyal sınıf ve ırk farklılıkları gibi sosyal farklılıklarda kişide stres meydana gelebilir (Durna, 2006).

İnsan hayatındaki farklılıklar, genelde strese neden olabilmektedir. Şehir değiştirme, eşinden ayrılma, hamilelik durumları, hayatındaki alışkanlıkların farklılığa maruz kalması bu durumlardan bazılarıdır. Bu tarz durumlarda oluşan tepkiler, karakter özelliklerine göre farklılaşmaktadır. Kişisel kontrol edilebilirliği iyi ve daha tahammüllü bireyler, karşılaştıkları olayları daha iyi üstesinden gelerek değişimi fırsat olarak

görmektedir. Kişilerde stres oluşturan durumlar, herkes için farklıdır. Bir kişi için yoğun stres yaratan bir durum başka biri için stres oluşturmaz. Kalabalık bir insan topluluğuna konuşmak ve ilgi odağı olunan durumlar, bazı kişiler için yoğun stres yaratan bir durumken bazı kişiler için zevk veren bir durum olarak karşılaşılmaktadır. Bireylerde stres durumu oluşabilmesi için belirli bir olay olması ya da sorun olması gerekmeyebilir. İçinde olduğumuz olaydan uzaklaşma isteği, beğenmeme hali de kişide stres kaynağıdır. Çoğu birey, farklı yerde, bazen de farklı insanlarla fazla para ile yaşama hayali kurmaktadır (Durna, 2004).

İş yerinde meydana gelen stres faktörleri, örgütsel stres olarak tanımlanmaktadır. İş yerlerindeki stres durumları olarak yoğun işler, sorumluluklar, zamanın yetmemesi, fiziksel zorluklar, işinden olma korkusu, hızlı yükselme ya da yetersiz yükselme durumları stres faktörleri olarak bilinmektedir. Tekrardan yapılan zamanlarında, statü karmaşıklıklarının olduğu zamanlarda kişiler yoğun stresle karşı karşıya kalabilir. Rol karmaşası ve çatışması, insanlar arası ilişkilerden meydana gelen sorunlar yaşanması da stres kaynağı olan durumlardır. İş yerinde tehlikeli durumlarının olması, vardiyalı çalışma saati ve düzeni stresi fazlalaştıran olaylardır. Düşük maaş alınması durumunda bireyin temel ihtiyaçlarını alamaması da stres oluşturan durumlardır (Yılmaz ve Ekici, 2006).

1.1.4. Algılanan Stres

Stres sadece psikolojik kavram değil, çoğu insanın beklemediği olaylar karşısında oluşan bir durumdur. Bireyler stresle karşı karşıya kaldıklarında, ilk zamanlarda hazırlıksızdır, daha sonra bu olaylara direnç göstererek dengelerini koruyabilmek için çaba göstermektedirler ve son olarak stres durumunda karşı koymada tükenmektedirler (Karataştan, 2022).

Algılanan stres; bireyin hayatındaki olaylarla ilgili hissettiği stres derecesini göstermektedir. Kişisel deneyimler, eğitim hayatı, ailesel sebepler, değerler ve inanç sisteminin etkisiyle kişinin yaşadığı olayları farklı algılayıp farklı şekilde anlamlar yüklemesine neden olmaktadır. Bireyin olaylar karşısındaki düşünceleri ve duyguları negatifleşirse algılanan stres derecesi o seviye fazlalaşmaktadır (Öztemiz, 2005). Algılanan stres, bireyin hayatında meydana gelen olay ve sorunlar ile alakalı hisleri ve

insandan insana değişebilen derecesini ifade etmektedir. Ayrıca kişinin yaşamının son günlerinde hissettiği düşüncelerin ve duyguların yoğunluğu ile ilgilidir (Kesen ve Akyüz, 2015).

Algılanan stres belirli bir zamanda veya hangi yoğunlukta strese maruz kaldığı konusunda bireyin düşünceleri ve duygularıdır. Algılanan stres kişinin hayatının n görülemediği ve kontrol edilemediği, kişinin hangi sıklıkta rahatsızlık verici sorunlara ve zorluklarla başa çıkma yeteneğine olan güven hali hakkındaki duygu durumlarını içermektedir. Bireyler benzer olumsuzlukların etkisinde kalabilir ama kişilik ve stresle başa çıkma durumları ve benzeri etmenler sonucunda bu olayların etkisini ve ciddiyetini değişik seviyelerde değerlendirebilirler. Bu tarzda algılanan stres bireyin kendi refah düzeyini etkileyecek şekilde kaynaklarını tehdit eden ya da bunaltan tarzda değerlendirildiği kişi ve çevresi arasındaki iletişimi göstermektedir (Karataştan, 2022). Bireylerin algılanan stres seviyesini hesaplarken, baş başa kaldıkları kişinin algısı ve stres yaşantıları arasındaki ayrımı yapmak önemlidir. Bu şekilde bireylerin yaşadıkları olaylara yorum yapma tarzlarına bağlı olarak bu tarz olayların emosyonel ve bedensel sonuçları farklılık oluşturabilir. Ruhsal ve fiziksel sağlığın ilerleyebilmesi, algılanan stres için önemlidir. Stresin bireye etkileri büyük miktarda kişiye özeldir (Sucu, 2022). Birey stresle karşı karşıya kaldığında vücutta meydana gelen tepki stres olarak ifade edilir. Fakat her stres hali her kişide farklı tepkilere neden olabilir. Kişisel farklılıklar stresin algılanmasında ve teşhis edilmesinde önemlidir. Birey stresle karşılaştığında bazı zihinsel sorgulamalarda bulunur. Zihinde oluşan bu sorgulamalar sonucunda birey tarafından stres oluşur ve oluşan stresin yoğunluğu belirlenir. Bu sorgulamalar sonucunda stresin hangi sıklıkta algılanacağı belirlenebilir (Kabat-Zin ve Zin, 2013).

1.1.5. Stres ile Başa ıkma

Kişilerin stres durumunda kendi iç muhasebelerinde oluşturdukları, sosyal çevreden gelen istekleri karşılayabilmesine yardımcı olabilmek için göstermiş oldukları gayret stresle başa çıkma olarak adlandırılmaktadır (Türküm, 2002). Stres durumuyla başa çıkma, bireyin kaynaklarını sorgulamasını gerektirir. Kişisel içsel stres ve dışsal stres uyarıcılarıyla başa çıkmak için kişinin devamlı olarak değişen davranışsal ve bilişsel

gayretini gerektirmektedir. Birey psikolojik olarak kendisini iyi halde olmasını sağlayabilmek için kullandığı davranışsal yaklaşım veya bireyin kendisini iyi bir durumda olabilmemesini kolaylaştırmak için yaptığı uygun davranışlar ve kendini kötü halde görmemesi için yaptığı kaçma hareketi stresle başa çıkma tarzı ile alakalıdır (Engin, 2018).

Stres ile başa çıkmanın üç temel amacı bulunmaktadır;

Kısa süreli amaç; stresin yapısını, nedenlerini ve etkilerini görmek, stres ile başa çıkabilmek için kuralları ve metotları öğrenmek.

Orta süreli amaç; bireye zarar veren stres durumlarını öğrenmek, stresin belirtilerini daha önceden görebilmek, olumlu stres durumlarını hissedebilmek, duygusal ve bedensel olayları kontrol edebilmek, stresin çoğalmasına engel olabilmek için gerekli görüldüğü durumlarda stresi aktif hale getirmek.

Uzun süreli amaç; planlı ve sağlıklı hayata sahip olmak için uzun vadeli ve yüksek derecede huzurlu olmak, daha fazla verim elde etmek (Yaşar, 2008).

Şahin ve Durak (1995) araştırmasında stres ile başa çıkma tarzlarını, problem odaklı (aktif) ve duygu odaklı (pasif) olarak ele almışlardır.

Problem odaklı başa çıkabilme şekilleri, stres anında ortadan kaldırmak ve bireye olan etkiyi azaltmak ve bu olaylarla başa çıkabilme şekillerine odaklanmak gibi stresli hali doğrudan farklılaştırmayı hedefleyen etkinlik tarzlarını oluşturmaktadır. Problemleri planlı yapabilme, kendini kontrol etme, çözüm sunma ve bilgi arama, stresli durumları farklılaştırma örnek olarak gösterilebilir (Aydın, 2008).

Duygu merkezli başa çıkma şekilleri, bireyin stres durumu ile karşılaştığında meydana gelen stres altındaki duygularını sakinleştirme yöntemidir. İstenilmeyen fiziksel ve duygusal durumları azaltmak için kullanılmaktadır. Kişi olayı kontrol edebilir ve farklılaşabilir olduğunu görür ise problem odaklı yolu daha fazla kullanmaktadır. Fakat birey durumun kontrol edilemeyip ve farklılaşamayacağını görürse duygu merkezli başa çıkma şeklini kullanmaktadır (Arsan, 2007).

Fiziksel-psikolojik sağlığı koruma ve kaliteli bir hayat devam ettirebilmek için stresle başa çıkma önemlidir. Stresle başa çıkmadaki amaç, stresi tamamen yok etmek değil stresli olayın bireyler üzerindeki etkilerini azaltmayı hedeflemektedir. Bu kapsamda stresli bir durumda insanlarda oluşan duygusal gerilimi azaltmak, oluşan bu gerilime

katlanabilmek için yapılan davranış veya tepkileri güçlendirmek ya da bu gerilimi ortadan kaldırmaktır (Yaşar, 2008).

1.1.6. Spor ile Stres İlişkisi

Gerilim ve stres, günlük yaşantımızın ayrılmaz önemli bir parçası olduğundan literatürde çok fazla disiplinin araştırma konusu olmuştur. Stres, kişide ve etrafındaki ortamda fiziksel ve zihinsel olarak gerginliğe ve kaygıya sebep olan bir takım durumdur. Bu durum kişinin iç dengesini korumaya çabalamaya yönelik süreçtir (Aytaç, 2009; Tiryaki, 2000). Strese sebep olan nedenler farklılaştığı için gerginliğe sebep olan faktörler de farklılaşmaktadır (Gürel ve diğerleri, 2010). Stresin temel sebebi, kişinin yaşamı süresince her gün deneyimledikleri fiziksel ve fizyolojik değişikliklerdir (Wang ve diğerleri, 2004). Stresin kişi sağlığı üzerinde negatif etkisi bulunmaktadır (Schneiderman ve diğerleri, 2005). Uzun zaman stres durumunda yaşamak insanların farklı sağlık durumlarıyla baş başa kalmasına sebep olmakta ve bireylerin normal işleyişini negatif etkilemektedir. Bu tarz negatif etkiler, sebep oldukları biyolojik ve nörolojik sonuçlarla ortaya çıkan ve kişinin gerginliği ile sosyal emilim tarafından belli olmaktadır (Gunnar ve Quevedo, 2007).

Kişiler dış ortamın yaratmış olduğu negatif etkileri azaltabilmek, iş ve sosyal hayatı içerisindeki azalan zihinsel enerjiyi geri elde edebilmek ve sağlıklı hissedebilmek amacıyla spor, sanat gibi vb. birçok etkinliğe katılım sağlamaktadır (Tekin, Amman ve Tekin, 2009). Bu etkinlikler içinde fiziksel aktivite önemli bir yer kaplamaktadır. Literatürde fiziksel aktivitelerin kişilere birçok yönden olumlu katkısının olduğu belirtilmektedir. Örneğin gerginliği azalttığı, depresyonda iyileştirici bir yön olarak tedavi döneminde etkili olduğu görülmüştür (Arslan, Güllü ve Tural, 2011). Ayrıca düzenli yapılan egzersizin bilişsel fonksiyonlar (Van Dijk ve diğerleri, 2013) ve depresyon (Mammen ve Faulkner, 2013) üzerinde etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kişilerin spor performansında ve spor alanında başarı elde etmesinde etkili psikolojik olaylardan en önemlisi strestir (Tazegül, 2012). Aşırı strese maruz kalan sporcunun bedensel ve zihinsel sağlığı olumsuz yönde etkilenmekte, başarıya ulaşması zorlaşmakta ve hatta imkansız hale gelmektedir (Gümüş, 2002). Sporcuların başarı elde edebilmesi için düzen ve tertip içeren bir yaşam tarzını özümsemesi ve yoğun bir antrenman temposu ile uygun

beslenme programının yanı sıra yoğun stres durumlarına katlanmaları ve bedensel, psikolojik motivasyonlarının olumlu ve yüksek olması gerekmektedir (Üzüm ve diğerleri, 2013).

Sporcularda stres zincirleme bir etkiye sahiptir. Kişide konsantrasyonun düşmesi, esnekliğin azalması, taktik geliştirme yeteneğinin zayıflaması gibi pek çok olumsuzluklar oluşturmakta ve bu olumsuzluklar kişide sporda başarısızlığına neden olmaktadır. Stres yalnızca strese maruz kalan sporcuyla değil, o sporcu ile beraber çalışan yönetici, antrenör vb. kişileri de etkileyebilmektedir. Stresle baş etme yöntemlerinin tam anlamıyla bilinmesi stresin zincirleme etkisinin azaltılmasında ve uygulanmasında önemlidir. Ayrıca “sporda aşırı strese yer olmadığına bilinmesi gerekmektedir” (Altungül, 2006). Strese maruz kalmış bir sporcuda her şeyden önce doğru karar verme ve yeteneklerini istediği gibi kullanma becerilerinde azalma olacağından sportif başarısı olumsuz bir şekilde etkilenmektedir (Uğur, 2021).

1.2. MUTLULUK

1.2.1. Mutluluk Kavramı

Mutluluğun tarihi yunanca Eudamonia kavramıyla başlamıştır. Eudamania kelimesi, hayatın kusursuzca devam etmesi anlamına gelmektedir. Platon mutluluğu; akıl, fiziksel arzular ve ruhsal ihtiyaçlar olmak üzere üç farklı kavramın bir araya gelmesi ile oluştuğunu belirtmiştir. Aristo’ya göre mutluluk, mükemmel karaktere ulaşma ve erdemli bir insan olarak gerçekleştirebileceğini söylemektedir. Mutluluk anlık zevklerden çok hayat boyunca kişinin ulaşmaya çalıştığı bir erdemdir. Epikür mutluluğu hazlarını kontrol ederek huzura ulaşmak olarak tanımlamıştır (Marar, 2004).

İngilizce Oxford Sözlüğünde mutluluk kavramı köken olarak ‘tesadüf’ anlamına gelmekle birlikte ‘happenstance’ ve ‘happen’ olarak iki şekilde geçmektedir. Genel olarak mutluluk hoşnutluk ve iyilik durumları olarak önümüze çıkmaktadır. Günlük yaşantımızda mutluluk yerine, huzur, heyecan, neşe ve memnun olma durumu gibi sözcükler tercih edilmektedir. Bu sözcükler, mutluluğun kelime anlamını karşılıyor gibi görünse de, genel olarak mutluluğu ve mutluluk kavramını karşılayamamaktadır (Marar, 2004) Psikoloji sözlüğüne baktığımızda ise mutluluk; genel manada gülmeye ve

gülümseme ile ifade edilen duygudur. Kısa zamanlı bir eğlence, haz, önemli olan buluşma vb. gibi olaylardan kaynaklanabilmektedir (Masaroğulları ve Koçakgöl, 2011). Felsefe Sözlüğüne baktığımızda ise mutluluk; bireyin eylemlerinin ve gayretlerinin en ulaşılabilir amacı olan durum, yaşamdaki en yüksek hedef ve yüksek değere varma durumudur. Acının olmadığı veya haz durumu; bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirmesini, erdemli olmasını, ödevlerini yapmasını, doğa yasalarına uymasını, özgürce kendi kaderini belirlemesinin sonucu olarak olgunluk durumudur (Cevizci, 2002).

Mutluluk kavramı kişinin duygusal durumu, ihtiyacı ve isteği etrafında şekillendiğinden, kişiden kişiye değişebileceği aşıkardır. Bazı kişiler için mutluluk, uzun dönemli amaçlara varmak iken birçok birey için de mutluluk bir anlık ihtiyaç ve isteklerin tatmini olarak ifade edilmektedir (Baysal ve Aka, 2013). Bireyler farklı durumlarda mutlu olabilmektedirler. Bir zaman bizi mutlu eden şey, bir başka zaman bizi mutlu etmeyebilir (Gülenç, 2013). Sayar (2013)'a göre mutluluğun koşulları olarak ümit, sevgi, güvenlik, özgürlük, cesaret, fedakarlık ve hayatı anlamlandırarak duygu dolu yaşamak belirtilmiştir. Bu koşulların yerine getirilmesiyle mutluluk kapıları açılacağı belirtilmiştir.

Mutluluk alanında yapılan çalışmalarda özellikle bireyin düşüncesinin ve yaptıklarının mutluluğu üzerinde etkileri olduğu sorgulanmış ve verilerle bireylerin mutluluğunu fazlaştıran programlar üzerinde araştırmalar yapılmıştır. Bu programlar ile kişilerin uzun vadeli mutlu olmasını, bireyin mutluluk düzeyini mutluluk eşiğinin üzerinde yer almasını ve devamlılığı sürdürebilmeyi amaçla geliştirilmiştir. Bu kapsamda Lyubomirski (2014) araştırmasını temel alarak uzun süreli mutlu olabilmek için aşağıdaki öneriler sunulmuştur.

- Minnet duygusuna sahip olma ve pozitif düşünme
- Kişiler nazik ve iyi davranarak, empati duygusuna sahip olmak,
- Derin düşünmekten kaçınma,
- Sosyal ilişkilerini geliştirmek,
- Kişiler arası ilişkilerini geliştirmek,
- Minnet duygusunu ifade etmek ve şükranlarını sunmak
- Zorluk ve felaketlerle, stres ile baş çıkmak,
- Zorluk ve felaketlerle, stres ile başa çıkmak için metotlar geliştirmek,
- Bireyleri affetmeyi bilmek,

- Birtakım şeyler yapan kişiler kendini tamamen işine odaklamak,
- Yaşamdan keyif almak,
- Uzun süreli hedefler oluşturarak onları gerçekleştirmek için mücadele etmek
- Beden ve ruhsal sağlığı korumak
- Beden sağlığına önem vermek ve egzersiz yapmak,
- İnancını yaşamak,
- Meditasyon ve nefes egzersizi yapmaktır (Karaçay, 2012).

1.2.2. Mutluluğu Etkileyen Faktörler

Rath ve diğerleri (2010) yaptıkları araştırmasında mutluluğa etki eden beş durumu sırasıyla belirtmiştir: 1) Kariyer iyilik hali, 2)Sosyal iyilik hali, 3)Finansal iyilik hali, 4)Fiziksel iyilik hali, 5)Toplumsal iyilik hali şeklindedir. Bu beş durum Rath ve diğerleri (2010) tarafından önem durumuna göre belirlenmişse de bu durumlardan seçilen birisi diğerlerinden daha çok arzu edilmesi durumunda, bireyin genel mutluluk seviyesi olumsuz yönde etkileneceği, mutluluk durumuna ise yalnızca bütün durumlarda iyi olma durumunun eşit bir halde arzu edilmesi durumunda elde edildiği belirtilmektedir. Lyubomirsky ve Layous (2013)'a göre mutluluğu etkileyen durumlar, hayat koşulları, amaç için yapılan etkinlikler ve genetik durumlar olmak üzere üç grupta toplanmıştır. İkiz kişiler üzerinde yapılan çalışmalar ile mutluluğun temel etkenlerinden bir tanesi genel durumlar olduğu bulunmuştur. Çalışmalarda mutluluğu %50 oranında genetik durumların etkili olduğu belirtilmiştir. Diğer %50'lik kısım içinde kişilerin beklentileri ve kendi çabaları ile etki edebileceği veya yapabilecekleri oluşturmaktadır. Bu durumlar içinde hayat şartları mutluluğu %10 oranında etkilemektedir. Hayat şartları içinde cinsiyet, yaş, ekonomik durum, eğitim durumu, hayatını geçirdiğin yer gibi demografik değişkenler bulunmaktadır. Bu sebepten tüm şartlar dikkate alındığında insanlar mutluluk için bu durumları göz önünde bulundurarak iyileşme çabasına girmesi gerekmektedir (Lyubomirsky, 2014).

1.2.3. Mutluluğun Kaynağı

Mutluluk üç durum üzerinden şekillendirilmektedir.

1. Öznellik; kişinin mutlu olduğunu hissetmesinde, yaşadığı deneyimler ve bireyin kendi bakış açısına göre değerlendirmesi etkilidir.

2. Olumlu ölçümler ve faktörler; mutluluk hali sadece çaresizlik, depresyon gibi olumsuz durumlar ile açıklanmaz; mutluluk dereceleri arasında değişimi ele alan faktörleri ele almaktadır.

3. Öznel olarak iyi olma; öznel olarak iyi olma durumunun seviyelerini ölçebilmesi mutluluk için önemlidir. Bu sebeple kişinin hayatının tamamını bütün halleri ve yönleri ile genel olarak değerlendirilmesi ve sorgulanması gerekmektedir (Ülker Tümlü ve Recepoğlu, 2013).

1.2.4. Mutluluk Kuramları

Mutluluk üzerine yapılan araştırmalarda, kişilerin nasıl ve neden mutlu olabildiklerini tanımlamak için birçok kuramlar ele alınmıştır. Bu kuramlardan aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları, uyum kuramı, erek ve etkinlik kuramları incelenecektir.

Uyum Kuramı; Heady ve Wearing (1989) uyum kuramını tanımlarken kuram ile alakalı olarak bireyin mutluluğunu en fazla sağlayan kavramın kişinin sosyal çevresi yaşantısında uyum sağlayabilme özelliğiyle alakalı olduğunu vurgulamaktadır (Eryılmaz, 2014). Uyum kuramı, kişinin çevresindeki uyaranlara karşı duyarlı olma durumunun azalmasına alışması olarak tanımlanmaktadır. Uyum kuramında bireyin yaşadığı duyguların olumlu veya olumsuz hislerin zamanla başlangıçta olduğu gibi az olacak ve başlangıç etkisinin kaybedileceği vurgulanmaktadır. Genel olarak ifade etmek gerekirse kişinin bir duruma karşı uyum sağlaması için adaptasyon gerekmekte ve bu durumlar için önlem ve gerekli tedbirlerin alması gerekmektedir. Bu durum tıpkı bireyin bedeninin sıcak veya soğuk havaya alışabilmesindeki adaptasyon gibidir. Zamanla uyum sağlanırsa etkiler azalma göstermekte; bireyler mutluluğu ya da mutsuzluğu devamlı olarak yaşamamaktadır (Diener, Lucas, Suh ve Smith, 1999). Farklılaşan dünyada yeniliklere ve

değişimlere adapte olmak, bu kuramın temelini meydana getirmektedir. Bireyler ilk zamanlarda bu değişimlere tepki gösterse de zamanla adapte olmakta ve eski zamanlardaki düzenli durumlarına geri dönebilmektedir (Yetim, 2001).

Diener (1984) uyum kuramını tanımlarken mutluluk ile ilgili olabileceğini düşündüğü evlilik durumu, bireyin sağlıklı olma veya olmama durumu, geliri gibi durumlar mutluluk az seviyede bağlantısını bireyin belli bir süreden sonra uyum sağlamasını ve farklılaşan durumlara alışması ile alakalı olduğunu vurgulamaktadır (Malkoç, 2011). Uyum sağlama durumu bireylerde gerçekleşikten sonra olumsuz ya da olumlu düşüncelerde azalmalar oluşmaktadır. Bu durum kişilerin olaylarla başa çıkma güçlerindeki farklılıklarla alakalıdır (Güney, 2020). Kişiler sahip oldukları dengeyi korumaya çalışmaktadırlar. Birey geçmiş hayatına göre daha iyi durumda mutlu olarak değerlendirilir. Bu sebeple uyum kuramı tanımlanırken bireyin mutluluğu geçmişi ile bağlantılı olduğu ifade edilmektedir (Tuzgöl Dost, 2004). Uyum kuramında bireyin geçmiş hayatındaki standartları sorgular ve kişi geçmiş hayatından daha iyi seviyede ise mutlu olarak isimlendirilir ya da birey değerlendirilirken çevresinin ve ailesinin standartlarına göre mutlu olabildiği ya da olamadığı açıklanmaktadır (Yetim, 2001).

Aşağıdan yukarıya ve yukarıdan aşağıya kuramları; Diener ve diğerleri (1999)'ne göre mutluluk bireye haz veren küçük olayların birleşimi düşüncesine dayanarak meydana gelen bir kuramdır. Kuramın temeli Wilson'un kişinin yaşamı ve yaşam kalitesini ihtiyaçlarını karşılayabilecek derecede mutluluk meydana gelmesi fikrine dayanmaktadır. Kurama göre mutlu birey ne kadar yaşarsa o kadar mutlu olmaktadır. Birey haz aldığı durumlar ve deneyimler ne denli çoksa kişi o seviyede mutlu olmaktadır. Haz oluşturan yaşantılar genellikle kendisi ile alakalı değil çevresiyle alakalıdır (Tuzgöl Dost, 2004). Birey zevklerini ve acılarını düşünüp mutlu ya da mutsuz olduğunu sorgulamaktadır (Yetim, 2001). Ancak kişinin mutlu olabilmesinde; kişinin cinsiyeti, yaşı, ailesi, işi, geliri gibi dış faktörler ve demografik olaylar mutluluk değerlendirilirken dikkate alınmalıdır (Malkoç, 2011). Çevresel değişkenlikler ve genetik etmenler bazında yapılan çalışmalar yukarıdan aşağıya kuramının önemini ortaya çıkarmaktadır (Tel, 2011). Benzer hayatlar yaşayan kişilerin mutluluklarının benzer olmamasını açıklamakta yukardan aşağıya kuramı mutluluğun bireyin kişilik ile alakalı durumlarını mutluluk üzerine olan etkisinden bahsedilmesine imkan tanımaktadır.

Yukardan aşağıya kuramında bireyleri etkileyen dış sebepler daha önce gelmektedir (Tuzgöl Dost, 2004). Aşağıdan yukarıya kuramında mutlu bir görüşe sahip olabilmek, durumlara, olaylara yüklenen anlamlar, yaşanan zevklerle alakalıdır (Yetim, 2001). Aşağıdan yukarı kuramında meydana gelen sonuç mutluluktur, yukarıdan aşağı kuramında neden mutluluktur (Lucas, 2007).

Etkinlik kuramı; Bu kuramın temeli Aristo tarafından atılmıştır. Kurama göre, amaca ulaşabilmek için yapılan işlerin ve gösterilen mücadelenin kişinin mutluluk halini belirlediği düşünülmektedir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Mutluluk bir sonuç değil sürecin doğal hali olarak değerlendirmiştir (Malkoç, 2011). Mutluluğun bireyin kendi işlerinin sonucu ulaştığı hedefte hissettiği duygular olarak belirtilmiştir. Bireyin devamlı olarak nasıl mutlu alabilirim gibi fikirlerinden başka, yaşadığı hayatın keyfini çıkararak mutlu bir hayat süreceğini ve bunu bireyin kendisinin sağlayabileceğini ifade etmiştir (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Bu kuramda amaca varabilmek için gidilen yolda harcanan çabanın miktarının mutluluğu belirlemiş olacağını savunmaktadır (Tuzgöl Dost, 2004). Zirveye varmanın değil, zirveye giderken yürüyüşün verdiği zevktir mutluluk dile getirmiştir; hayata geçirilen etkinlik, etkinliğin meydana getirdiği sonuçtan daha zevklidir. Hayata geçirilen etkinliği yapabilme yeteneğine sahipse birey daha fazla haz alacaktır ve zorluk seviyesi çok kolay ya da çok zor ise kişi etkinlikten haz alır ve doyum durumuna varmakta ve aynı zamanda mutlu olmaktadır (Yetim, 2001).

Erek kuramı; Erek kuramı bireyin mutlu olması için; amacına ve isteğine ulaşabilmesiyle (Dost, 2005) ya da hedefi ve ihtiyacı bireyi tatmin edecek biçimde karşılanırsa (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999) mutluluğun meydana geleceği dile getirilmektedir. Bu kuram odağını Freud'un (1933/1976) haz ilkesi ve Maslow'un (1970) ihtiyaçlar hiyerarşisinden almıştır (Diener, Suh, Lucas ve Smith, 1999). Lyubomirsky, Sheldon ve Schkade (2005) bireyin kişisel ihtiyaçlarının yerine getirilmesi ile 'sürdürebilir mutluluk' kavramını meydana çıkarmıştır. Birey, kendine göre oluşturduğu amaçları gerçekleştirebildiğinde yüksek seviyede mutlu olacağı ifade edilmiştir (Sheldon ve Kasser, 1998).

1.2.5. Spor ile Mutluluk İlişkisi

Spor, yaş ve cinsiyete bakılmaksızın bütün kişilerin rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek özelliğe sahip sosyal bir kavramdır. Spor; açık veya kapalı yerlerde, ekipmanlı ve ekipmansız, bireysel ve grupla, zamana karşı veya zaman kavramına yer vermeden, ulusal veya uluslararası düzenlenmektedir. Spor fazlaca özelliği ve çeşitliliği ile bireylere alternatif durumlar oluşturabilmektedir (Öztürk ve diğerleri, 2003). Fiziksel etkinlikler sporun damar ya da kalp ile alakalı hastalıkları önlemektedir. Devamlı ve belirli yapılan fiziksel etkinliklerin bedenin yanında ruhsal duruma da katkı sağlamaktadır. Sporu yaptıktan sonra oluşan duygu dinçlik ve zindelik, yapılan sporun pozitif etkilerinin en basit örnekleridir. Spor yaparken mutluluk hormonlarının arttığı bilimsel olarak kanıtlanmıştır (Tarhan, 2005). Spor; beynimizde ve sinir sistemimizde olumlu manada farklılıklar sağlamaktadır. Sporla birlikte kaslarımız gevşerken zihinsel olarak gevşeriz ve duygusal rahatlama meydana gelmektedir. Spor yaparken, bedendeki stres hormonları azalmaktadır. Sonuç olarak; depresyon gibi psikolojik durumlarda azalma meydana gelmekte ve birey kendini sakin ve huzurlu duygular içerisinde bulmaktadır. Spor esnasında ayrıca serotonin hormonu salgılanmakta ve bu hormonun salgılanması kişide mutluluğu sağlamaktadır, uyku düzeninde pozitif etkiler meydana getirmektedir (Tokdemir, 2015).

Kişilerin biyolojik, bedensel ve duygusal beklentilerini karşılayabilecek ve diri tutacak özelliklere sahip kavramlardan biridir spordur. Spor; fiziği ve zihni geliştirmeyi hedefleyen, çoğu alanda ekipman kullanılarak veya ekipmansız yapılabilen, bireysel ve grup olarak da yapılabilen, ulusal ve uluslararası düzeyde düzenlenen yarışmalarla gerçekleştirilen ve insanlar arası iletişimi geliştiren bir kavram olarak değerlendirilebilir (Lumpken, 1990). Çoğu yaş sınıfında bireylerin yaşadıkları sıkıntılardan uzaklaşma, moral bozukluklarını azaltma, yalnızlığın vermiş olduğu boşluktan kurtulma gibi faktörleri de bünyesinde bulunduran spor, fiziksel rahatsızların azalmasında bireylere faydalı olduğu aşîkardır. Aynı zamanda bireyin belirlediği bedensel ve ruhsal amaçlara ulaşma, iyi duygular hissetme, olumlu yaklaşımlar da bulunma hissedilen dinç bir durumun temelini oluşturan spor dopamin ve endorfin hormonlarını tetikleyerek spor ile ilgilenen kişilerin daha mutlu olduğu bilimsel olarak ispatlanmıştır (Tarhan, 2005).

Duygusal ve fiziksel farklılıklara neden olduğu gibi beyin hücrelerinin bağlı bulunduğu sinir sisteminde olumlu etkileri olduğu bilinir. Sporun bitiminde yapılan gerinme egzersizleri ile bedenimizde bulunan kasılı olan kaslarımızın gevşemesiyle sinir sistemimiz gevşer ve duyuşsal bir rahatlama meydana gelmektedir. Bireyin beyni sporla beraber seratoninin aktif hale gelmesiyle kişinin daha da mutlu olduğu ve sevinçli oldukları gözlenir bununla birlikte uyku düzeninin daha dengeli hale geldiği ifade edilebilir (Tokdemir, 2015).

1.3. FİTNESS ANTRENMANI

1.3.1. Fitness Kavramı

Oxford sözlüğüne göre fitness, fiziksel formu ve sağlığı iyi olma halidir (Oxford 2018). Serkan (2014)'a göre fitness sağlıklı olmak için belirli aletlerle ya da aletsiz olarak yapılan düzenli çalışmalardır. Fitness, mutlu olmanın kas aktivitelerinin doğal yeteneklerini gerçekleştirmesidir. Fitness dinç ve sağlıklı olma durumudur. Çeşitli egzersizlerle yapılan bir branştır. Kelime anlamı 'uygunluk ve sıhhat' anlamına gelmektedir. Bedenin sakatlık olmadan, bedensel aktivitelerini yapabilmesi olarak açıklanmaktadır (Altun ve Kepoğlu, 2019).

Fitness modern toplumlarda en fazla yapılan spordur. Son günlerde büyük gelişim ile dünya genelinde en çok büyüyen sektör haline gelmiştir (Korkmaz ve Uslu, 2020). Michaud, Narring, Caunderay ve Cavadini'ye (1999) göre, bireylerin mutlu olma yolunda kas güçlerini, doğal yetenekleriyle çalıştırmasıdır (Güdül, 2008). Fitness çalışmalarına olan gereksinim sanayi devrimi ile farklılaşmıştır. Saraçoğlu'na (2018) göre, sanayi devrimi öncesi, formda olmak ve bireyin günlük aktivitelerini yapabilme durumu olarak açıklanmaktadır. Yaşam biçimindeki farklılıklar ile fiziksel olarak zinde olup bedenin normal durumlarda etkili çalışabilme, sağlıklı, hastalıklara direnme ve acil durumlarla başa çıkmasının ölçütüdür.

Fitness çoğu kişiler tarafından vücut geliştirme ile aynı kabul edilir ancak çok daha farklı içeriğe sahip bir branştır. Bu sebeple fitness, içerik olarak birçok

spor türünü kapsamaktadır. Kasların ekipmanlı ya da ekipmansız olarak güçlendirilmesidir. Dolayısıyla bütün sporların temelini oluşturmaktadır. Tüm sporlarda olduğu gibi kasların güçlendirilmesi gerekmekte olup fitness sporunun önemi vurgulanmaktadır (Eurogymstar 2018, Akt. Kaya, 2019).

1.3.2. Fitness Sporu ve Gelişimi

Aktif yaşam, bireyler tarafından ideal vücuda ulaşabilmek veya fit olabilmek için yapılan bir aktivite olarak fitness programına dönüşmüştür (Andreasson ve Johansson, 2014). Teknolojide yaşanan değişimler ile ortaya çıkan obezite benzeri sorunlar, insanların bu programa ilgisinin artmasını sağlamıştır. Vücuttaki fazla yağların atılması bu sporun temel amaçlarından birisidir (İri ve Ersoy, 2010). Fitness, vücut geliştirme ile aynı kabul edilse de daha zengin bir içeriğe sahiptir (Kaya, 2019). Günümüzde dış görünüşe/estetığe verilen önem kabul görülecek seviyede artmıştır. Kişisel olarak forma girmek, kaslı ve güzel görünebilmek için farklı rutinler, egzersizler yapılmaktadır. Bireyler vücut şeklinin korumak için çeşitli yollara başvurmaktadırlar. Hedefledikleri vücut için fitness günümüzde çokça tercih edilmektedir. Fitness 1990'lı senelerden sonra önemi artmıştır. Fitness ile kişiler yeni bir görünüme kavuşmayı hedeflemektedir. Bu yeni görünüm zindelik açısından ve bireyin kendi hakkında olumlu düşüncelerin oluşması açısından önemlidir (Altıntaş ve Aşçı, 2005).

Spor kültürü 1970 yılından sonra belirgin bir gelişim göstermiştir. Fitness ve kaslı beden düşüncesi, 19. yy fiziksel kültür olarak tanınmıştır. Bu durum Eugene Sandow (1867–1925) ve Charles Sanders gibi vücut geliştirme hocalarının zamanına kadar gözlenebilir. Profesyonel branş dışında kalan fiziksel aktivite sektöründe en büyük sektör fitnessdir. Fitness merkezlerinin büyümesi, Kenneth Cooper'in kitabının yayınlanması ile başlamıştır. Kitapta yapılan açıklamalarla ideal vücuda ulaşma arzusuyla bunları sağlık kulüplerinde yapmalarıyla küresel bir yaşam haline gelerek ekonomik pazara dönüşmüştür (Andreasson ve Johansson, 2014).

Fitness ülkemizde vücut geliştirme ile karıştırılır ancak fitness da amaç sağlıklı olup formda kalabilmektir. Vücut geliştirme sporuysa vücudun geliştirilmesi, büyümesi ve şekillendirilmesi için yapılır. Vücut geliştirme de odak kaslardır fitness da ise sıkı bir görünüme sahip olmaktır (Sarı, 2016).

Fitness egzersiz durumuna ve zamanına göre sınıflandırılır. Uzun antrenmanlar aerobik kısa süreli antrenmanlar anaerobik sistemi kullanır. Direnç (kuvvet) antrenmanları vücudun gelişimi ve iyileşmesinde olumlu, aktif rol oynar (Kenger ve Ergün, 2019). Yağ kaybı için uzun, kas kazanımı içinse kısa süreli egzersizler önerilir ancak uygun olanı her iki egzersizin belli seviyelerde belli günlerde yapılmasıdır. Fit bir beden için günlük ortalama 40 dk koşu ya da 60 dk tempolu yürüyüş tavsiye edilmesiyle birlikte haftanın 2-3 günü direnç antrenmanı yapılmalıdır (Cerit, 2016).

1.3.3. Fitness ve Beden İmajı

Fitness, kasa uygulanan efora belirli derecede direnç gösterebilme kabiliyeti olarak açıklanmaktadır (Turhan ve Köktaş, 2019). Fitness kasların dayanıklı, kuvvetli, kardiyovasküler iyi oluşa sahipliği, vücudun ve esnekliğin ölçülmesiyle değerlendirilir. Fitness; kondisyon, sağlık ve zindelik sözcükleri kullanılarak açıklanmaktadır (Göktepe, 2020). Fitness fiziği birkaç unsurunu planlı ve sistemli geliştiren yapılandırılmış sürekli aktivitelerdir. Egzersiz: sağlıklı olmak için fiziksel ve ağırlık kontrolü sağlama amacıyla yapılan aktivitelerdir (Ardıç, 2014). Devamlı yapılan antrenmanlar fiziksel ve psikolojik açıdan pozitif gelişim sağlar (Çavdar ve diğerleri, 2018).

Günümüzde bireyler dış görünüme önem vermektedir bu nedenle sorun yaşayanlar negatif olarak etkilenmektedir. Bireyler çevresine iyi görünebilmek için imajlarını önemsemektedir. Beden imajı, “bedenin dışardan nasıl görüldüğü ve bireyin bedenine olan duyguları ve yorumlarıdır.” olarak tanımlanmaktadır (Grogan, 2008).

Black (1991) göre, batılılarda, fit hanımların başarılı olduğu inancı bulunmaktadır (Bıyıklı, 2007). Hanımlar için geçerli olan bu durum beyler içinde önemli hale gelmiştir.

İyi bir beden imajı kişinin kendini rahat hissetmesini sağlamaktadır. Bıyıklı (2007)'ya göre kişilerin birbirlerini görünüşleriyle yargılamasından dolayı bireylerin görünüşe önem verdiği ifade edilmiştir. İş görüşmelerinde “prezentabl” olunması önemli hale gelmiştir (Bıyıklı, 2007). Gültekin'e (2002) göre, 'Bireyin bedeni ile gerçek haline olan düşüncesi tutarlı olması ve hoşnut olması olumlu beden algısına sahip olduğu bununla birlikte imajı bireyin kendisini düşünsel olarak nasıl gördüğü ile alakalı bir durumdur' (Türk, 2016). İnsanların düzgün bir vücuda sahip olmaları için düzenli olarak antrenman yapmalıdırlar. Bu durum kişiye özgüven ve mutluluk getirmesiyle birlikte enerjik ve pozitif olmasını sağlar (Bıyıklı, 2007).

Spor yapmak, aktivitelere katılma oranını artırdığı, beden ve sağlığını güçlendirdiği için dış görünümde olumlu farklılıklar yaratır. Bu aktiviteler ilerleyen yaşlarda ruhsal sağlık için son derece önemlidir. Crews and Landers'a (1987) göre, zamanımız kültürü kişinin bakımlı olmasını istemektedir. Beden imajı iyi olanların sosyallığı ve verimi de yükselir bu duruma dikkat edenlerde spora yönelmesiyle kendilerini fizyolojik ve psikolojik olarak iyi hissederler (Türk, 2016). Düzenli uygulanan egzersizler kas kuvveti gibi pozitif durumları artırırken ağrılar ve benzeri hastalıkları azaltmasıyla birlikte kolesterol ve glukoz seviyelerini azaltır (Ardıç, 2014) ve stresi de azaltarak olumsuz fikirlerden uzaklaştırır (Çavdar ve diğerleri, 2018).

1.3.4. Fitness Etkinliklerine Katılma Nedeni ve Faydaları

Kişilerin fitness ile ilgilenmesinde sağlıklı ve formda olmak, bedensel ve ruhsal bunalıma girmesini engellemek gibi çeşitli durumlar bulunmaktadır. Fitness sporunun bedende endorfin, östrojen veya testosteron hormonları artırıcı etkisi bulunmaktadır. Bu etki, kişilerin ruhsal olarak daha dinç ve öz güveninin yüksek olmasına dolayısıyla da iyi hissetmelerine yardımcı olmaktadır. Hastalıkların azalması ve sağlığın zindeliğin artmasını sağlamaktadır. Uzun süreli olarak fitness sporu yapanların kanser ve kalp krizi riski azalmaktadır. Ayrıca diyabet hastalığı olan bireylerinde yapması tavsiye edilmektedir (Altun ve Kepoğlu, 2019).

Fitness ile oluşan kas gelişimi (kasların sıkışması, vücudun şekillenmesi vb.) kişilerde öz güveni arttırmaktadır. Bireyde öz güvenin yükselmesi sosyalleşme

seviyesinde artış meydana getirmektedir (Korkmaz ve Uslu, 2020). Fitness yapan bireylere üzerinde yapılan bir çalışmada %48 oranla antrenman yapma nedenleri olarak iyi bir fiziğe sahip olma, %19 oranla antrenman yapmış olma, %11 oranla da sağlıklı olma amacıyla yaptıklarını belirtmişlerdir. Cinsiyet durumuna göre, erkek katılımcılar daha iyi hissetmek, formda olmak ve egzersiz yapmak, kadın katılımcılarsa sağlıklı olmak, egzersiz yapmış olmak ve formda kalmak için yaptıklarını belirtmişlerdir (Oliver, León ve Hernández, 2011).

Zorba'ya göre, 'hareketsiz hayatla gelen olumsuzluklara karşı tedbir almak için düzenli egzersiz yapılmalıdır. Fiziksel kapasiteyi uzun süre muhafaza etmek ve üst kapasitede tutmak antrenman ile mümkündür' (Zorba, 2001). Amerika Birleşik Devletleri Spor Hekimliği Birliği ve Amerikalı Diyetisyenler Birliği'nin bildirisine göre, yetişkinlerin haftanın her günü veya en az üç günü 30 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivite yapması gerekmektedir (Pate, 1995). Kutlu'ya (2006) göre, fitness aktiviteleri endüstri alanı haline gelmiştir. Son zamanlar da fit olmak toplum tarafından desteklenen bir durum olunca, bireyler bu konuda seçici hale gelmiştir. Moda haline gelen fitness, insanlar tarafından ilgi görmektedir (Güdül, 2008).

Sanayinin getirdiği şehir merkezlerine göç ve teknolojinin kolaylıkları bireylerde hareketsizliğe neden olmuştur. İnsanlar köy yaşamında daima bağ ve bahçe işleriyle birlikte hareket halindeydiler şehre göçmeyle birlikte bu yaşam yerini hareketsizliğe bırakmıştır. Hareketsiz yaşam kişilerde sağlık sorunlarına ve strese neden olmuştur. Bu nedenden dolayı spora duyulan ihtiyaç artmıştır. Bu sebeple spor salonları ve sporla ilgili iş alanları oluşmuştur (Kutanis ve Çakal, 2016). Günümüz şehir yaşamı spor bireylerin spora zaman bulamaması ve yürüyüş gibi aktivitelere mekan bulamaması insanları spor merkezlerine yöneltmiştir. Güdül'e göre, çeşitli sıkıntı ve sorunlar yaşayan bireyler çare olarak spora yönlendirmektedir. Spor ruhsal ve beden sorunlara iyi gelmekte olup insanların spora yönelmesinde büyük etkindir (Güdül, 2008).

Bireyler fitness sporunu bazı kurallar çerçevesinde yapıldığı takdirde faydalıdır. Fitness, yapılma şeklinden ve disiplininden dolayı spor salonlarında yapıldığında maksimum verim alınmaktadır (Kaya, 2019). Yapılan araştırmalarda fitness faaliyetlerinin fiziksel açıdan birçok faydası bulunmaktadır (Gracia-Marco ve diğerleri, 2011). Fitness faaliyetlerine devamlı olarak katılım sağlanması önemli hususlardan

biridir. Fitness spor salonlarında yapılan devamlı çalışmalar bireyin istenilen sağlık standardını yakalaması için önemlidir. Salon ortamının dışında yapılan çalışmalarda devamlılık ve disiplin sağlanamadığı için gereken gelişim istenilen zamanda sağlanamayacaktır. Fakat profesyonel kişilerle gerçekleştirilen çalışmalar bireyin sağlık durumu için istenilen sonucun alınmasını sağlayacaktır (Kaya, 2019). Yapılan çalışmalara göre fitness salonlarında spora katılımın genel sağlığı ve yaşam kalitesini yükselttiği yönündedir. Bireyler fitness salonlarına hareketsiz yaşamdan kurtulmak, vücut yağ oranını azaltmak, kaslarının geliştirmek bu gelişmelerle birlikte fiziksel görünümde sağlıklı hale geldiklerini genel manada belirtmektedirler.

Fitness sporunu yapan bireylerin kendilerini sağlıklı hale getirme düşüncesi beden sağlığı için oldukça önemlidir. Bu durum bireyin öz saygısını ve çevresine olan saygısını artırmaktadır. Kendini düzeltme davranışı bireylerde pozitif bir düşünce ortaya çıkarmaktadır. Bu pozitif düşünce yapılan fitness sporu sayesinde negatifliğe karşı daha iyi hale gelerek çevresi için daha faydalı ve yapıcı olmaktadır (Kaya, 2019). Fitness'ın dört yönü bulunmaktadır: (<https://www.letsfit.com.tr/fitness-nedir-faydalari-nelerdir-i-869>, 15.05.2023)

1. Esneklik
2. Kas gücü
3. Kas dayanıklılığı
4. Kardiyorespiratuvar Durum (kalp, akciğerleriniz ve kasların durumu)

Fitness bedende testosteron, östrojen, endorfin hormonlarının salgılanması bireyin psikolojik olarak daha zinde hissetmesini sağlar. Forma girmeyi kolaylaştırır, öz güveni artırır, enerjiyi artırır, metabolizmayı hızlandırır, uykuyu düzenler, stresten uzaklaştırır, sağlıklı düşünmeyi sağlar, kalp ve damar sistemini güçlendirir, kanser riskini azaltır, kalp hastalıklarını azaltır, kalori yakmayı azalttığında şeker hastalarına tavsiye edilir (<https://www.goosports.com.tr/saglik-3-fitness-hakkinda-hersey.html>, 15.05.2023).

Fiziksel çalışmaların sağlığa yararları aşağıdaki şekilde sıralanabilir (Saraçoğlu, 2018);

1. Stresin azalmasına yardımcıdır.
2. Yaşlanmayı yavaşlatır.
3. Kan dolaşımını hızlandırır bu da hücre yenilenmesinde önemli rol oynar.

4. Cildin daha sıkı bir hal almasını sağlar.
5. Kolesterolle iyi gelir.
6. Kalp hastalıklarını azaltır.
7. Düzenli nefes alınmasını öğretir ve sağlar.
8. Kemiklerin ve kasların güçlenmesini sağlar.
9. Esnekliğin korunmasına ve gelişmesini sağlar.
10. Fiziksel yetenekleri, eklemleri, tendonları, esnekliği hızla geliştirir.
11. Düzenli şekilde kilo vermeyi sağlamada en iyi branştır diyebiliriz. Ortalama 40 dakika gibi bir süre sonra vücut yağlarını yakmaya başlar. Son olarak fitness sporu uzmanları tarafından hazırlandığı takdirde her yaşa, vücuda uygun ve faydalıdır.

1.3.5. Fitness Etkinliklerinden Beklentiler

Bireylerin tembelleşmesi çağımızın önemli sorunu haline gelmiştir. Bu durum bireylerin hem fizikleri hem sağlıkları açısından tehlike oluşturmakta ve sosyal ilişkilerini olumsuz etkilemektedir. Birçok kişi için spor sağlıklı olmak ve eğlenceli zaman geçirmektir. Ancak gelişen spor camiası ile kişilerin spordan istekleri farklılaşmakta ve spor iş, istihdam ve ticaret alanı olarak görülmektedir.

Şehir hayatından kaynaklanan sağlık sorunları zaman geçtikçe fazlalaşmakta ve çeşitlenmektedir. Zorbaya (2006) göre, artan şehirleşme ve teknoloji bireylerin yaşamlarında birçok farklılığa sebep olmuştur. Bu farklılıklar ekonomik, psikolojik ve kültüre sıkıntıları da birlikte getirmiştir (Akça, 2012). Bireyler artık mutsuz hal almışlardır, yaşanan sorunlar kişileri az harekete, çok yemeye ve düzensiz uyumalarına neden olmuştur. Bu yaşam sağlıksız bir toplum yapısına ve doğası gereği hareket emesi gereken insanların hastalıklara yakalanmasına neden olmuştur. Erkal'a (1998) göre, insanın vücudu hareket etmesi üzerine yaratılmıştır. İskelet ve kas yapımızın gelişmesi için egzersiz ve fiziksel aktivite gerekmektedir. Egzersiz ve fiziksel aktiviteyle bedenin zorluklara karşı gücü artmaktadır. Sağlıklı bir beden için spor devamlı olarak yapılmalıdır (Akça, 2012).

Bireyler sporla; ideal kiloda kalabilme, genç görünme, sağlıklı yaşam, kaliteli yaşam ve iş hayatında başarı beklentisinden dolayı aktif şekilde katılmaktadırlar.

Çalışmalara göre spor etkinlikleri ve fitness faaliyetleri kişilerin ruh sağlığına iyi gelmektedir. Zorbaya (2006) göre, spor ile ilgilenmek kişilere bedensel dayanıklılık ve güç sağlamasının yanında, ruhsal sakinlik de vermektedir. Uzmanlara göre hareketli bireyler strese ve depresyona karşı daha güçlüdürler. Spor aktiviteleri ile bedensel çalışmalar kişinin kendini iyi hissetmesini sağladığı gibi çatışmaları ve depresyonu önler (Akça, 2012). Çalışmalara göre fitness ve egzersiz çalışmaları ile ruh sağlığı açısından pozitif yönlü bir korelasyon sonucu elde edilmiştir. Kılıç (2006) çalışmalarında aşağıdaki tespitleri yapmışlardır; ‘Fiziksel egzersiz ve ruhsal sağlık açısından pozitif olarak ilişki olduğunu belirten ve farklı çalışmaların sonuçlarını baz alarak devamlı spor yapmak korku, depresyon ve gerginliği azalttığı, güveni artırdığı ve uyku sorunlarına katkı sağladığı söylenebilir. Sağlık davranışı olarak spor faaliyetleri başka çalışmalarda da benzer sonuçları elde etmiştir. Söz konusu etkinin nedenini tanımlarken de fiziksel çalışmalara bağlı değişimlerin ve fiziksel aktivitelerin sosyal açıdan grup etkisinin önemine vurgu yapılmıştır’ (Kılıç, 2006).

Fitness ve egzersiz ruhsal sorunların çözümüne ve insanın kişiliğinin kuvvetlenmesine, saygı ve özgüven seviyesinin yükselmesinde etkilidir. Kişilerin hayatlarına zenginlik katan bu faaliyetler mutlu vakit geçirmenin bir yoludur. Spor yapanlar haz ve mutlu olma durumunu yaşamaktadır. Fitness yapanların beklentilerinden biride sosyalleşmedir. Kişiler spor esnasında grup halinde etkinlik yapmanın mutluluğunu yaşamaktadır. ‘Sosyalleşme, kişinin içinde bulunduğu değerlerin, tutumların, normların karakteristik şeklini öğrenme zamanına vurgu yapar. Bu öğelerin edinilmesi esnasında kişilik oluşur’ (Coştu, 2009).

Yoğun tempolu işlerde çalışan bireyler beden ve ruhen yorulmaktadır. Psikolojik yorgunluğu azaltmak ve kişilerle ortaklaşa zaman geçirmek isteyen bireyler fitness merkezlerine yönelmektedirler. Ayrıca fitness spor salonlarına giden kişilerin bir bölümü kendini ispatlama ve mekanlarda iletişime geçeceği bireyler bulabilme maksadıyla salonlara gitmektedir. Fitness ve egzersiz tarzı aktiviteler kişilerin yeni çevre oluşturmaları ve etkileşim alanlarını artırmalarına önemli katkı sağlar (Özkan, 2013). Spor kişilerin sosyalleşmesi ve sosyal bağlarının güçlenmesinde oldukça önemlidir.

2. BÖLÜM

GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma teorik ve uygulama olmak üzere iki aşamadan oluşmaktadır. Araştırmanın teorik kısmında literatür taraması yapılmıştır. Bu doğrultu da araştırmada nitel araştırma yöntemlerinden betimsel nitelikli tarama modeli kullanılmıştır. Tarama (survey) modeli, geçmişte meydana gelmiş veya halen devam eden ve gruba ilişkin özelliklerin mevcut haliyle betimleme yapabilen araştırma modeli olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2002). Uygulama bölümünde ise anket tekniği kullanılarak veriler elde edilmiştir. Örneklem için uygulanan anketlerde ise ilişkisel tarama modelinden yararlanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasında, değişkenlerin tümünü ele alarak oluşabilecek değişimin varlığını veya etki derecesini belirlemek için kullanılan bir araştırma biçimidir (Karasar, 2018). Katılımcıların demografik özellikleri, araştırmanın bağımsız değişkenleridir. Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği ile ölçülen stres durumu ve Mutluluk Ölçeği ile ölçülen mutluluk düzeyleri araştırmanın bağımlı değişkenleridir. Buna göre, stres ve mutluluk arasındaki ilişki söz konusu modeller kapsamında istatistiksel olarak ele alınmıştır.

2.2. EVREN VE ÖRNEKLEM

Araştırmanın evrenini Türkiye’de fitness antrenmanı ile ilgilenen kişiler oluşturmaktadır. Araştırmanın örnekleme ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile belirlenen 396 (236 erkek, 160 kadın) kişi oluşturmaktadır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırma verileri, kişisel bilgi formu, algılanan stres ölçeği ve mutluluk ölçeği olmak üzere toplamda üç ölçüm aracılığıyla toplanmıştır.

2.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda katılımcıların cinsiyet, yaş, medeni durum, eğitim düzeyi, fitness antrenman yapma süresi, fitness antrenmanını yapma amacı, fitness antrenman öncesi veya antrenmanı yaparken stresli olma durumu, fitness antrenman sonrası mutluluk durumu, antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olma durumu ve antrenmandaki gelişimi gördükçe mutlu olma durumlarına ilişkin sorular yer almaktadır. Kişisel bilgi formuna Ek 3'den ulaşılabilir.

2.3.2. Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ-14)

Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ölçek bireylerin hayatındaki birtakım durumlarda ne derecede stresli algılandığının ölçülmesi amaçlanmaktadır.

Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından da Türkçeye uyarlanarak yeniden gözden geçirilmiş olan anket 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, yetersiz özyeterlilik algısı (1-7. maddeler) ve stres/rahatsızlık algısı (8-14. maddeler) olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 5'li likert tipinde ölçüm yapmaktadır. Ölçekte belirtilen ifadelere göre katılımcıların "0= Hiçbir Zaman, 1=Neredeyse Hiçbir Zaman, 2=Bazen, 3=Oldukça Sık, 4=Çok Sık" şeklinde yanıt vermesi beklenmektedir. Ölçekte 4, 5, 6, 7, 9, 10 ve 13. sorular ters puanlanırken diğer sorular düz puanlanmak olup ölçekten 0 ile 56 arasında puan elde edilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan, bireylerin stres algısının fazla olduğunu ifade etmektedir.

Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması Adnan Menderes Üniversitesi'ndeki 234 öğrenciye uygulanmıştır. Yapı geçerlilik çalışması için varimax dönüşümü kullanılarak temel bileşenler yöntemi kullanılmıştır. Ölçek 14 maddelik 2 faktörlü ve %46.5 oranında toplam varyansın açıklandığı bir yapı elde edilmiştir. Yapı geçerlilik çalışması sonucunda alt boyutlar yetersiz öz yeterlilik algısı ve stres/rahatsızlık algısı olarak isimlendirilerek boyutlandırılmıştır. Ölçeğin güvenirliği için de iç tutarlık katsayısı, test-tekrar test güvenirlik katsayıları ve Pearson momentler çarpımı bağlantı

katsayısı değerlerine bakılmıştır. Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutu için 0.81, stres/rahatsızlık algısı için 0.76 ve ASÖ-14 için 0.84 olarak hesaplanmıştır. Yapılan analizler sonucunda 14 maddenin iki alt boyutta toplandığı algılanan stres ölçeğinin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Bu araştırma kapsamında katılımcılara uygulanan ASÖ-14 iç tutarlık katsayısı yetersiz öz yeterlilik algısı alt boyutu için 0.769, stres/rahatsızlık algısı için 0.767 ve ASÖ-14 için 0.866 olarak bulunmuştur. Algılanan stres ölçeğine Ek 4'ten ulaşılabilir.

2.3.3. Mutluluk Ölçeği (MÖ)

Demirci (2017) tarafından geliştirilen ölçek kişilerin mutluluk seviyelerinin ölçülmesi amaçlanmaktadır.

Ölçek 6 maddeden oluşmakta olup tek boyutlu bir yapıya sahiptir. Anket maddeleri, 5'li likert tipinde ölçüm yapmaktadır. Ölçekteki ifadelerle göre katılımcıların "1= Bana hiç uygun değil, 2=Bana uygun değil, 3=Bana biraz uygun, 4=Bana oldukça uygun, 5=Bana tamamen uygun" şeklinde yanıt vermesi beklenmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten 6 ile 30 arasında toplam puan elde edilmektedir. Ölçekten elde edilen yüksek puan, bireylerin mutluluk düzeyinin fazla olduğu anlamına gelmektedir.

Ölçeğin yapı geçerlilik ve güvenirlik çalışması Sinop'ta yaşayan 900 kişiye uygulanmıştır. Geçerlilik çalışmasında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi incelenmiştir. Yapı geçerlilik çalışmasında öncelikle verilerin faktör analizine uygunluğu KMO ve Bartlett testleri ölçülmüş olup (KMO değeri=0.87 ve $p<0.00$) anlamlı bir sonuç elde edilmiştir. Açımlayıcı faktör analizi sonucunda toplam varyansın %54.129'unu açıklayan 6 maddelik tek boyutlu bir yapı elde edilmiştir. Ölçek maddelerin faktör yükleri 0.59 ile 0.78 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizi ile mutluluk ölçeğinin tek boyutlu yapısı incelenmiş olup ($\chi^2/sd=2.67$, CFI=0.99, NFI=0.98, NNFI=0.98, IFI=0.99, RFI=0.97 SRMR=0.029, RMSEA=0.061) uyum indeksleri sonucunda tek boyutlu modelin kabul edilebilir seviye de uyum verdiği görülmüştür. Ölçeğin güvenirliği için de iç tutarlık katsayısı, test-tekrar test güvenirlik katsayı değerlerine bakılmıştır. Ölçeğin

Cronbach alfa güvenilirlik katsayısı 0.83 ve test-tekrar test güvenilirlik katsayısı 0.73 olarak elde edilmiştir. Analizler sonucunda mutluluk ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğu söylenebilir. Bu araştırma kapsamında katılımcılara uygulanan mutluluk ölçeği iç tutarlık katsayısı 0.862 olarak bulunmuştur. Mutluluk ölçeğine Ek 5'ten ulaşılabilir.

2.4. VERİ TOPLAMA SÜRECİ

Araştırma soruları doğrultusunda hazırlanan anketler uygulanmadan önce Ardahan Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalından etik izin alınmıştır. Hazırlanan anketler, çevrimiçi uygulama (Google Anket Formu) kullanılarak basit tesadüfi örneklem yöntemi ile katılımcılara uygulanmıştır. Araştırmaya gönüllülük esasına bağlı olarak katılım sağlanmıştır. Katılımcılara sırasıyla kişisel bilgi formu, algılanan stres ve mutluluk ölçeği uygulanmıştır. Google Anket Formu kullanılarak 240 erkek ve 171 kadın olmak üzere toplamda 411 kişiye ulaşılarak veriler toplanmıştır. Toplamda 411 kişiye anket uygulanmış olup uç değer analizi sonucunda 396 kişi ile analize devam edilmiştir.

2.5. VERİLERİN ANALİZİ

Ölçme araçlarından elde edilen veriler kullanılarak iç tutarlık katsayıları hesaplanmış olup araştırmanın güvenilirliği incelenmiştir. Veri toplama sürecinde elde edilen verilere uç değer analizi yapılmış olup analiz sonucunda 396 kişi ile çalışmaya devam edilmiştir. Uç değer analizi yapıldıktan sonra anketlerden elde edilen puanlar ile istatistiksel analizler uygulanmıştır. Verilerin analizinde SPSS 24 paket programı kullanılmıştır. Araştırmanın anlamlılık düzeyi %95 ($p < 0.05$) olacak şekilde analizler uygulanmıştır. Verilerin değerlendirilmesinde sayı (N), yüzde (%), ortalama (ort.) ve standart sapma (SS) tanımlayıcı istatistikleri kullanılmıştır. Yapılacak istatistiki analizler için normallik ve homojenlik varsayımları kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığı, çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınarak incelenmiştir. George ve Mallery (2010), her bir değişkenin çarpıklık ve basıklık değerleri -2,0 ile +2,0 arasında olması verilerin normal dağıldığının bir göstergesi olduğunu belirtmiştir.

Tablo 1. Ölçeklere İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Ölçekler	Çarpıklık	Basıklık
Yetersiz Öz Yeterlilik Alt Boyutu	-,307	,013
Stres/Rahatsızlık Algısı Alt Boyutu	-,210	,943
ASÖ	-,292	,559
MÖ	-,395	,268

Tablo 1’de alt boyutların ve ölçeklerin çarpıklık ve basıklık değerleri -2,0 ile +2,0 arasında olduğundan normal dağılmakta olduğu ve analizlerde parametrik testler uygulanabileceği görülmektedir. Hipotezler doğrultusunda ölçeklerden elde edilen puanların iki grup arasında fark olup olmadığını incelemek için t testi, ikiden fazla grubun arasında fark olup olmadığını incelemek için ANOVA analizi ve değişkenler arasındaki ilişkiyi görmek için Pearson korelasyon katsayısı kullanılmıştır.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde katılımcıların fitness sporu yapan bireylerin stres ve mutluluk üzerine düzeylerinin incelenmesi amacıyla uygulanan araştırma sonucunda elde edilen verilerin istatistiki analiz sonuçları tablolar halinde incelenmiştir. Araştırma kapsamında belirlenen hipotezler ve yapılan analizler doğrultusunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Kişisel Özellikleri

Bağımsız Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Kadın	160	40,4
Erkek	236	59,6
Medeni Durum		
Evli	170	42,9
Bekâr	207	52,3
Boşanmış	14	3,5
Eşi Vefat Etmiş	5	1,3
Eğitim Durumu		
İlkokul	23	5,8
Ortaokul	65	16,4
Lise	84	21,2
Lisans	184	46,5
Lisansüstü	40	10,1
Toplam	396	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların %40.4'ü (160 kişi) kadın ve %59.6'sı (236 kişi) erkektir. Araştırmaya katılan katılımcıların %42.9'u (170 kişi) evli,%52.3'ü (207 kişi) bekar, %3.5'i (14 kişi) boşanmış ve %1.3'ünün (5 kişi) eşi vefat etmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların %5.8'i (23 kişi) ilkokul, %16.4'ü (65 kişi) ortaokul, %21.2'si (84

kişi) lise, %46.5'i (184 kişi) lisans ve %10.1'i (40 kişi) lisansüstü eğitim durumuna sahiptir.

Tablo 3. Katılımcıların Yaşa Göre Dağılımı

Bağımsız Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
Yaş		
18-20 yaş	63	15,9
21-25 yaş	74	18,7
26-30 yaş	64	16,2
31-35 yaş	62	15,7
36-40 yaş	57	14,4
41-45 yaş	62	15,7
46 yaş üstü	14	3,5
Toplam	396	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların %15.9'u (63 kişi) 18-20 yaş, %18.7'si (74 kişi) 21-25 yaş, %16.2'si (64 kişi) 26-30 yaş, %15.7'si (62 kişi) 31-35 yaş, %14.4'u (57 kişi) 36-40 yaş, %15.7'si (62 kişi) 41-45 yaş ve %3.5'i (14 kişi) 46 yaş ve üzerindedir.

Tablo 4. Katılımcıların Fitness Antrenmanına İlişkin Bilgileri

Bağımsız Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
Fitness Antrenman Süresi		
Hiç	24	6,1
1 yıldan az	210	53,0
1-3 yıl arası	91	23,0
3-5 yıl arası	35	8,8
5 yıl +	36	9,1
Fitness Yapma Amacı		
Hiç	18	4,5
Dış görünüş/estetik amaçlı	94	23,7
Sağlık amaçlı	264	66,7
Profesyonel amaçlı	13	3,3

Diğer	7	1,8
Toplam	396	100

Araştırmaya katılan katılımcıların %6.1'i (24 kişi) hiç antrenman yapmadığı tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan katılımcıların %53'ü (210 kişi) 1 yıldan az, %23'ü (91 kişi) 1-3 yıl arası, %8.8'i (35 kişi) 3-5 yıl arası ve %9.1'i (36 kişi) de 5 yıldan fazla sürede fitness antrenmanını yaptığı görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğu (%53'ü) fitness antrenmanını 1 yıldan az süre yapmaktadır. Araştırmaya katılan katılımcıların %4.5'i (18 kişi) fitness yapma amacını belirtmemiştir. Katılımcıların %23.7'si (94 kişi) dış görünüş/estetik amaçlı, %66.7'si (264 kişi) sağlık amaçlı, %3.3'ü (13 kişi) profesyonel amaçlı fitness yaptıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %1.8'i (7 kişi) fitness yapma amaçlarını diğer olarak seçmiştir. Burada diğer olarak katılımcıların fitness yapma amacının hobi amaçlı, mental sağlık için, stres atmak için, güçlenmek için, hem dış görünüş hem de sağlık için olduğu görülmüştür. Araştırmaya katılan katılımcıların çoğunluğu (%66.7'si) sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapmaktadır.

Tablo 5. Katılımcıların Fitness Antrenmanına İlişkin Mutluluk Ve Stres Durumları

Bağımsız Değişkenler	Sayı (N)	Yüzde (%)
Antrenman Öncesi Stres Durumu		
Hiç	14	3,5
Evet	87	22,0
Bazen	4	1,0
Hayır	291	73,5
Fitness Antrenman Sonrası Mutlu Olma Durumu		
Evet	361	91,2
Hayır	35	8,8
Antrenmanın Zorluk Seviyesine Göre Stres Olma Durumu		
Evet	147	37,1
Hayır	249	62,9
Antrenmandaki Gelişmeyi Gördükçe Mutlu Olma Durumu		
Evet	375	94,7

Hayır	21	5,3
Toplam	396	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların %3.5'i (14 kişi) fitness antrenmanı hiç yapmadıklarını ifade etmişlerdir. Katılımcıların %22'si (87 kişi) antrenman öncesi stres yaşadıklarını, %1'i (4 kişi) bazen antrenman öncesi stres yaşadıklarını %73.5'i (291 kişi) antrenman öncesi stres yaşamadıklarını belirtmiştir. Katılımcıların %91.2'si (361 kişi) antrenman sonrası mutlu oldukları ve %%8.8'i de (35 kişi) antrenman sonrası mutlu olmadıkları görülmüştür. Katılımcıların %37.1'i (147 kişi) antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmakta iken %62.9'u (249 kişi) ise antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmamaktadır. Katılımcıların %94.7'si (375 kişi) antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olmakta, %5.3'ü (21 kişi) ise antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olmamaktadır. Katılımcıların çoğunluğu antrenman öncesi stres olmayanlar (73.5'i), antrenman sonrası mutlu olanlar (91.2'si), antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmayanlar (62.9'u) ve antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olanlar (94.7'si)'dir.

3.1. KATILIMCILARIN ÖLÇEKLERDEN ALDIKLARI PUANLAR

Katılımcıların algılanan stres (ASÖ) ve mutluluk ölçeklerinden elde edilen puanların aritmetik ortalaması (Ort.) ve standart sapma (SS) değerleri kullanılarak örnekleme ait durum tespiti yapılmıştır. Katılımcıların ölçek puanlarına ait tanımlayıcı istatistik değerleri Tablo 6'da gösterilmiştir.

Tablo 6. ASÖ ve MÖ Ölçek Puanlarına İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

ÖLÇEKLER	Sayı (N)	Ort.	SS	Minimum	Maksimum
Yetersiz Öz Yeterlilik	396	19,26	3,68	6	28
Stres Rahatsızlık Algısı	396	20,24	3,40	7	28
ASÖ	396	39,50	6,13	19	56
MÖ	396	22,01	4,71	6	30

Katılımcıların yetersiz öz yeterlilik alt boyut ortalaması 19.26 ± 3.68 (Min=6, Maks=28), stres rahatsızlık algısı alt boyut ortalaması 20.24 ± 3.40 (Min7, Maks=28),

algılanan stres ortalaması 39.50 ± 6.13 (Min=19, Maks=56) ve mutluluk ortalaması 22.01 ± 4.71 (Min=6, Maks=30) olarak saptanmıştır.

3.2. BAĞIMSIZ DEĞİŞKENLERE GÖRE ANALİZLER

Bu bölümde bağımsız değişkenler ile oluşturulan hipotezlere ilişkin bulgulara yer verilmiştir. Fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri ve mutluluk seviyeleri ile bağımsız değişkenler arasında anlamlı bir fark olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Algılanan Stres Seviyeleri ve Mutluluk Düzeylerinin Cinsiyete Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin T-Testi Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T değeri	P değeri
Yetersiz Öz Yeterlilik	Kadın	160	19,47	3,32	,958	,339
	Erkek	236	19,12	3,91		
Stres Rahatsızlık Algısı	Kadın	160	20,25	3,27	,061	,952
	Erkek	236	20,23	3,49		
ASÖ	Kadın	160	39,72	5,66	,606	,545
	Erkek	236	39,35	6,43		
MÖ	Kadın	160	22,29	4,60	,965	,335
	Erkek	236	21,82	4,78		

* $p < 0.05$

Tablo 7’de araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik [$t_{(394)}=0.96$, $p > 0.05$] ve stres rahatsızlık algısı [$t_{(394)}=0.06$, $p > 0.05$] alt boyutlarından, algılanan stres [$t_{(394)}=0.61$, $p > 0.05$] ve mutluluk düzeylerinden [$t_{(394)}=0.97$, $p > 0.05$] elde edilen puanlar cinsiyete göre istatistiki olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Ancak kadınların algıladıkları stres ortalaması (Ort=39.72, SS= 5.66) erkeklerin ortalamasından (Ort=39.35, SS= 6.43) daha yüksek ve benzer şekilde kadınların mutluluk ortalaması (Ort=22.29, SS=21.82) erkeklerin ortalamasından (Ort=21.82, SS= 4.78) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Medeni Duruma Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Medeni Durum	N	Ort.	SS	F değeri	P değeri	Karşılaştırma
Yetersiz Öz Yeterlilik	Evli	170	19,01	3,71	,853	,466	AD
	Bekâr	207	19,38	3,64			
	Boşanmış	14	19,93	4,14			
	Dul	5	21,00	3,16			
Stres Rahatsızlık Algısı	Evli	170	19,63	3,45	4,262	,006*	Evli-Bekâr
	Bekâr	207	20,70	3,20			
	Boşanmış	14	21,43	1,74			
	Dul	5	18,40	7,89			
ASÖ	Evli	170	38,64	6,19	2,176	,090	AD
	Bekâr	207	40,08	5,97			
	Boşanmış	14	41,36	4,86			
	Dul	5	39,40	10,50			
MÖ	Evli	170	22,81	4,73	2,883	,036*	Evli-Bekâr
	Bekâr	207	21,43	4,63			
	Boşanmış	14	21,29	4,29			
	Dul	5	21,20	5,80			

*p<0.05, AD: Anlamlı Değil

Tablo 8’de araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarından, algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar medeni duruma göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Medeni durum türüne göre stres rahatsızlık algısı alt boyutu [$F(3,392)=4.26$, $p<0.05$] ve mutluluk düzeylerinde [$F(3,392)=2.88$, $p<0.05$] istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Başka bir ifade ile bekar katılımcıların stres rahatsızlık algısı (Ort=20.70), evli katılımcılara (Ort=19.63) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Evli katılımcıların mutluluk düzeyi (Ort=22.81) bekarlara (Ort=21.43) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 9. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Eğitim Duruma Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Eğitim Durumu	N	Ort.	SS	F değeri	P değeri	Karşılaştırma
Yetersiz Öz Yeterlilik	İlkokul	23	18,91	3,81	,842	,499	AD
	Ortaokul	65	19,78	3,99			
	Lise	84	19,62	3,53			
	Lisans	184	19,02	3,72			
	Lisansüstü	40	18,98	3,19			
Stres Rahatsızlık Algısı	İlkokul	23	20,00	2,15	,949	,436	AD
	Ortaokul	65	19,63	3,83			
	Lise	84	20,18	3,46			
	Lisans	184	20,54	3,44			
	Lisansüstü	40	20,08	2,85			
ASÖ	İlkokul	23	38,91	4,19	,162	,957	AD
	Ortaokul	65	39,42	6,74			
	Lise	84	39,80	6,01			
	Lisans	184	39,56	6,38			
	Lisansüstü	40	39,05	5,19			
MÖ	İlkokul	23	22,26	3,09	,092	,985	AD
	Ortaokul	65	21,86	6,06			
	Lise	84	22,21	4,92			
	Lisans	184	21,92	4,33			
	Lisansüstü	40	22,10	4,42			

*p<0.05, AD: Anlamlı Değil

Tablo 9’da araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarından, algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar eğitim duruma göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı ($p>0.05$) sonucu elde edilmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Yaşa Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Yaş	N	Ort.	SS	F değeri	P değeri	Karşılaştırma
Yetersiz Öz Yeterlilik	18-20 yaş	63	17,54	3,75	6,046	,000*	18-20 yaş< 36-40 yaş< 41-45 yaş< 46 yaş üstü
	21-25 yaş	74	18,89	3,71			
	26-30 yaş	64	19,09	3,40			
	31-35 yaş	62	19,16	3,27			
	36-40 yaş	57	19,68	3,80			
	41-45 yaş	62	20,65	3,36			
	46 yaş üstü	14	22,29	3,32			
Stres Rahatsızlık Algısı	18-20 yaş	63	19,38	3,46	4,823	,000*	18-20 yaş< 36-40 yaş< 41-45 yaş< 46 yaş üstü
	21-25 yaş	74	20,22	2,93			
	26-30 yaş	64	20,55	3,29			
	31-35 yaş	62	19,53	3,20			
	36-40 yaş	57	19,86	3,13			
	41-45 yaş	62	21,05	3,80			
	46 yaş üstü	14	23,86	3,26			
ASÖ	18-20 yaş	63	36,92	6,48	6,703	,000*	18-20 yaş< 36-40 yaş< 41-45 yaş< 46 yaş üstü
	21-25 yaş	74	39,11	5,83			
	26-30 yaş	64	39,64	5,85			
	31-35 yaş	62	38,69	5,25			
	36-40 yaş	57	39,54	5,94			
	41-45 yaş	62	41,69	5,99			
	46 yaş üstü	14	46,14	5,17			
MÖ	18-20 yaş	63	23,05	4,17	1,260	,275	AD
	21-25 yaş	74	21,85	4,23			
	26-30 yaş	64	21,92	4,64			
	31-35 yaş	62	22,73	4,24			
	36-40 yaş	57	21,35	5,97			
	41-45 yaş	62	21,34	4,88			
	46 yaş üstü	14	21,07	4,86			

*p<0.05, AD: Anlamlı Değil

Tablo 10'da araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarından, algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar yaşa göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yaşa göre yetersiz öz yeterlilik alt boyutu [$F(6,3389)=6.05$, $p<0.05$], stres rahatsızlık algısı alt

boyutu [$F(6,389)=4.82$, $p<0.05$] ve algılanan stres düzeylerinde [$F(6,389)=6.70$, $p<0.05$] istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Başka bir ifade ile yaş arttıkça yetersiz öz yeterlilik, stres rahatsızlık algısı ve algılan stres düzeyinin arttığı söylenebilir. Yaş ile mutluluk düzeyi arasında istatistiki olarak anlamlı bir fark olmadığı ($p>0.05$) görülmüştür.

Tablo 11. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Fitness Antrenman Süresine Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Fitness Antrenman Süresi	N	Ort.	SS	F değeri	P değeri	Karşılaştırma
Yetersiz Öz Yeterlilik	Hiç	24	20,50	3,81	2,155	,037*	Hiç<3-5 yıl arası
	1 yıldan az	210	19,56	3,70			
	1-3 yıl arası	91	18,62	3,58			
	3-5 yıl arası	35	18,49	3,52			
	5 yıl +	36	19,08	3,67			
Stres Rahatsızlık Algısı	Hiç	24	20,92	2,67	1,229	,298	AD
	1 yıldan az	210	20,41	3,43			
	1-3 yıl arası	91	19,74	3,41			
	3-5 yıl arası	35	19,66	3,40			
	5 yıl +	36	20,58	3,54			
ASÖ	Hiç	24	41,42	5,49	2,160	,037*	Hiç<3-5 yıl arası
	1 yıldan az	210	39,97	6,11			
	1-3 yıl arası	91	38,35	6,09			
	3-5 yıl arası	35	38,14	6,21			
	5 yıl +	36	39,67	6,20			
MÖ	Hiç	24	21,92	4,21	,030	,998	AD
	1 yıldan az	210	22,05	4,95			
	1-3 yıl arası	91	21,90	4,14			
	3-5 yıl arası	35	22,17	5,14			
	5 yıl +	36	21,94	4,78			

* $p<0.05$, AD: Anlamlı Değil

Tablo 11’de araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarından, algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar fitness antrenman süresine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Fitness antrenman süresine göre stres rahatsızlık algısı alt boyutunda ve

mutluluk düzeyinde anlamlı bir farklılaşma olmadığı ($p>0.05$) sonucu elde edilmiştir. Yetersiz öz yeterlilik alt boyutunda [$F(4,391)=2.16$, $p<0.05$] ve algılanan stres düzeylerinde [$F(4,391)=2.16$, $p<0.05$] istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Başka bir ifade ile hiç fitness antrenmanı yapmayan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik alt boyutu (Ort=20.50), 3-5 yıl arası fitness antrenmanı yapan katılımcılara (Ort=18.49) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Benzer şekilde hiç fitness antrenmanı yapmayan katılımcıların algılanan stres düzeyi (Ort=41.42) 3-5 yıl arası fitness antrenmanı yapan katılımcılara (Ort=38.14) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 12. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Fitness Antrenmanı Yapma Amacına Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Fitness Antrenmanı Yapma Amacı	N	Ort.	SS	F değeri	P değeri	Krş.
Yetersiz Öz Yeterlilik	Dış görünüş/estetik amaçlı	94	19,72	3,76	1,711	,147	AD
	Sağlık amaçlı	264	18,97	3,65			
	Profesyonel amaçlı	13	19,54	3,59			
	Hiç	18	20,89	3,69			
	Diğer	7	19,43	2,64			
Stres Rahatsızlık Algısı	Dış görünüş/estetik amaçlı	94	21,19	3,29	3,495	,008*	Dış görünüş/estetik amaçlı-Sağlık amaçlı
	Sağlık amaçlı	264	19,79	3,40			
	Profesyonel amaçlı	13	21,23	3,42			
	Hiç	18	20,61	3,05			
	Diğer	7	21,14	2,85			
ASÖ	Dış görünüş/estetik amaçlı	94	40,91	6,34	2,934	,021*	Dış görünüş/estetik amaçlı-Sağlık amaçlı
	Sağlık amaçlı	264	38,76	6,00			
	Profesyonel amaçlı	13	40,77	6,03			
	Hiç	18	41,50	5,83			
	Diğer	7	40,57	5,03			
MÖ	Dış görünüş/estetik amaçlı	94	20,82	4,65	2,584	,037*	Dış görünüş/este

Sağlık amaçlı	264	22,52	4,74	tik amaçlı-
Profesyonel amaçlı	13	20,77	4,51	Sağlık
Hiç	18	21,56	4,13	amaçlı
Diğer	7	22,43	3,31	

*p<0.05, AD: Anlamlı Değil; Krş: Karşılaştırma

Tablo 12’de araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarından, algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar fitness antrenmanı yapma amacına göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Fitness antrenmanı yapma amacına göre yetersiz öz yeterlilik alt boyutunda anlamlı bir farklılaşma olmadığı ($p>0.05$) sonucu elde edilmiştir. Stres rahatsızlık algısı alt boyutunda [$F(4,391)=3.49$, $p<0.05$], algılanan stres düzeylerinde [$F(4,391)=2.93$, $p<0.05$] ve mutluluk düzeylerinde [$F(4,391)=2.58$, $p<0.05$] istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Başka bir ifade ile dış görünüş/estetik amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcıların stres rahatsızlık algısı alt boyutu (Ort=21.19), sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcılara (Ort=19.79) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Benzer şekilde dış görünüş/estetik amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcıların algılanan stres düzeyi (Ort=40.91) sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcılara (Ort=38.76) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca dış görünüş/estetik amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcıların mutluluk düzeyi (Ort=20.82) sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcılara (Ort=22.52) oranla daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 13. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Antrenman Öncesi Stres Durumuna Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin ANOVA Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Antrenman Öncesi Stres Durumu	N	Ort.	SS	F değeri	P değeri	Karşılaştırma
Yetersiz Öz Yeterlilik	Evet	87	20,08	3,54	3,073	,028*	Evet-Hayır
	Bazen	4	19,75	1,26			
	Hayır	291	18,93	3,67			
	Hiç	14	20,79	4,17			
	Evet	87	21,10	3,06	2,627	,050*	Evet-Hayır

Stres	Bazen	4	20,00	2,00			
Rahatsızlık	Hayır	291	19,96	3,48			
Algısı	Hiç	14	20,64	3,39			
ASÖ	Evet	87	41,18	5,73	3,671	,012*	Evet-Hayır
	Bazen	4	39,75	3,20			
	Hayır	291	38,90	6,15			
	Hiç	14	41,43	6,66			
MÖ	Evet	87	20,76	5,13	2,686	,046*	Evet-Hayır
	Bazen	4	21,75	4,50			
	Hayır	291	22,38	4,55			
	Hiç	14	22,22	4,34			

*p<0.05

Tablo 13’de araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarından, algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar antrenman öncesi stres durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yetersiz öz yeterlilik alt boyutunda [F(3,392)=3.07, p<0.05], stres rahatsızlık algısı alt boyutunda [F(3,392)=2.63, p<0.05], algılanan stres düzeylerinde [F(3,392)=3.67, p<0.05] ve mutluluk düzeylerinde [F(3,392)=2.69, p<0.05] istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Başka bir ifade ile fitness antrenman öncesi stres yapan katılımcıların algılanan stres düzeylerinde ve mutluluk seviyelerinde farklılık olduğu ifade edilebilir. Fitness antrenman öncesi stres yapan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik (Ort=20.08), stres rahatsızlık algısı (Ort= 21.10) alt boyutu ve algılanan stres düzeyi (Ort=41.18) antrenman öncesi stres yapmama durumuna oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca antrenman öncesi stres yapan katılımcıların mutluluk düzeyi (Ort=20.76) antrenman öncesi stres yapmayan katılımcılara (Ort=22.38) oranla daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 14. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Antrenman Sonrası Mutlu Olma Durumuna Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin T-Testi Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Fitness Antrenman Sonrası Mutlu Olma Durumu	N	Ort.	SS	T değeri	P değeri
Yetersiz Öz Yeterlilik	Evet	361	19,09	3,64	-2,810	,005*
	Hayır	35	20,91	3,67		
Stres Rahatsızlık Algısı	Evet	361	20,09	3,39	-2,716	,007*
	Hayır	35	21,71	3,14		
ASÖ	Evet	361	39,19	6,10	-3,205	,001*
	Hayır	35	42,63	5,49		
MÖ	Evet	361	22,27	4,60	3,561	,000*
	Hayır	35	19,34	5,06		

*p<0.05

Tablo 14’de araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarından, algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar antrenman sonrası mutlu olma durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yetersiz öz yeterlilik alt boyutunda [$t_{(394)}=-2.81$, $p<0.05$], stres rahatsızlık algısı alt boyutunda [$t_{(394)}=-2.71$, $p<0.05$], algılanan stres düzeylerinde [$t_{(394)}=-3.21$, $p<0.05$] ve mutluluk düzeylerinde [$t_{(394)}=3.56$, $p<0.05$] istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Antrenman sonrası mutlu olan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik (Ort=19.09), stres rahatsızlık algısı (Ort= 20.09) alt boyutunun ve algılanan stres düzeyinin (Ort=39.19) antrenman sonrası mutlu olmayanlara oranla daha düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca antrenman sonrası mutlu olan katılımcıların mutluluk düzeyi (Ort=22.27) antrenman sonrası mutlu olmayan katılımcılara (Ort=19.43) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 15. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Antrenmanın Zorluk Seviyesine Göre Stres Olma Durumuna Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin T-Testi Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Antrenmanın Zorluk Seviyesine Göre Stres Olma Durumu	N	Ort.	SS	T değeri	P değeri
Yetersiz Öz Yeterlilik	Evet	147	19,82	3,21	2,443	,015*
	Hayır	249	18,93	3,90		
Stres Rahatsızlık Algısı	Evet	147	20,69	2,94	2,143	,033*
	Hayır	249	19,97	3,62		
ASÖ	Evet	147	40,50	5,32	2,659	,008*
	Hayır	249	38,90	6,49		
MÖ	Evet	147	21,59	4,41	-1,394	,164
	Hayır	249	22,26	4,87		

*p<0.05

Tablo 15’de araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarından, algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olma durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yetersiz öz yeterlilik alt boyutunda [$t_{(394)}=2.44$, $p<0.05$], stres rahatsızlık algısı alt boyutunda [$t_{(394)}=2.14$, $p<0.05$], algılanan stres düzeylerinde [$t_{(394)}=2.66$, $p<0.05$] ve mutluluk düzeylerinde [$t_{(394)}=-1.39$, $p<0.05$] istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik (Ort=19.82), stres rahatsızlık algısı (Ort= 20.69) alt boyutunun ve algılanan stres düzeyinin (Ort=40.50) antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmayanlara oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olan katılımcıların mutluluk düzeyi (Ort=21.59) antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmayan katılımcılara (Ort=22.26) oranla daha düşük olduğu söylenebilir.

Tablo 16. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeylerinin Antrenmandaki Gelişmeyi Gördükçe Mutlu Olma Durumuna Bağlı Tanımlayıcı İstatistikleri ve Bağımsız Grup İçin T-Testi Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler	Antrenmandaki Gelişmeyi Gördükçe Mutlu Olma Durumu	N	Ort.	SS	T değeri	P değeri
Yetersiz Öz Yeterlilik	Evet	375	19,18	3,65	-1,699	,104
	Hayır	21	20,71	4,05		
Stres Rahatsızlık Algısı	Evet	375	20,19	3,38	-1,041	,309
	Hayır	21	21,05	3,68		
ASÖ	Evet	375	39,37	6,12	-1,742	,095
	Hayır	21	41,76	6,12		
MÖ	Evet	375	22,10	4,65	1,358	,189
	Hayır	21	20,43	5,53		

*p<0.05

Tablo 16’da araştırmaya katılan katılımcıların yetersiz öz yeterlilik ve stres rahatsızlık algısı alt boyutlarından, algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olma durumuna göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Yetersiz öz yeterlilik alt boyutunda [$t_{(394)}=-1,70$, $p>0.05$], stres rahatsızlık algısı alt boyutunda [$t_{(394)}=-1,04$, $p>0.05$], algılanan stres düzeylerinde [$t_{(394)}=-1,742$, $p>0.05$] ve mutluluk düzeylerinde [$t_{(394)}=1.36$, $p>0.05$] istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir. Antrenmandaki gelişme durumu katılımcıların algılanan stres ve mutluluk düzeyleri üzerinde istatistiki olarak anlamlı bir etkisinin olmadığı söylenebilir. Ancak antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olmayan katılımcıların algıladıkları stres ortalaması (Ort=41.76, SS=6.12) antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olan katılımcıların ortalamasından (Ort=39.37, SS= 6.12) daha yüksektir. Antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olan katılımcıların mutluluk ortalaması (Ort=22.10, SS=4.65) antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olmayan katılımcıların mutluluk ortalamasından (Ort=20.43, SS= 5.53) daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tablo 17. Katılımcıların Algılanan Stres ve Mutluluk Düzeyleri Arasındaki Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

Alt Boyut ve Ölçekler		1	2	3	4
1. Yetersiz Öz Yeterlilik	r	1			
	P değeri				
	N	396			
2.Stres Rahatsızlık Algısı	r	,497**	1		
	P değeri	,000			
	N	396	396		
3.ASÖ	r	,877**	,853**	1	
	P değeri	,000	,000		
	N	396	396	396	
4.MÖ	r	-,364**	-,385**	-,432**	1
	P değeri	,000	,000	,000	
	N	396	396	396	396

*p<0.05, **p<0.01, r: Pearson Korelasyon Katsayısı

Tablo 17’de fitness sporu yapan katılımcıların stres ile mutluluk seviyeleri arasındaki ilişki durumu incelenmiştir. Katılımcıların algılanan stres düzeyi ile ölçeğin alt boyutları yetersiz öz yeterlilik ($r=0.877$, $p<0.01$) ve stres rahatsızlık algısı ($r=0.853$, $p<0.01$) arasında pozitif bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir. Katılımcıların algılanan stres düzeyi ile mutluluk seviyesi ($r=-0.432$, $p<0.01$) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu söylenebilir. Yani fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri azaldıkça, mutluluk seviyelerinde artma olmaktadır.

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Bu çalışmanın temel amacı, fitness sporu yapan bireylerin stres ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi ve araştırılmasıdır. Çalışmanın amacı doğrultusunda yapılan analizler sonucunda bulgular literatür çerçevesinde tartışılacaktır.

Katılımcıların yetersiz öz yeterlilik alt boyut ortalamasının ($ort=19.26\pm3.68$) ve stres rahatsızlık algısı alt boyut ortalamasının ($ort=20.24\pm3.40$) yüksek düzeyde olduğu sonucu elde edilmiştir. Katılımcıların algılanan stres düzeyinin ($ort=39.50\pm6.13$) orta seviyede ve mutluluk düzeyinin ise ($ort=22.01\pm4.71$) yüksek düzeyde olduğu elde edilmiştir (Tablo 6). Analizler sonucunda fitness antrenmanı yapan katılımcılarının algıladıkları stres düzeylerinin orta seviyede olduğu ve mutluluklarının ise yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

Literatürde, spor ve fitness yapan kişilerin daha fazla mutlu ve düşük depresyon veya daha az stresli olabileceklerini belirten birçok araştırma mevcuttur (Huang ve Humphreys, 2012; Forrest ve Mchale, 2009; Başar ve Sarı, 2018). Szabo (2003) araştırmasında fitness sporunun psikolojik iyi oluşt, stres seviyesinde ve mutluluk düzeyinde pozitif etkisinin olduğunu ifade etmiştir. Gezer (2014), fitness ve sporun kişilerin dinlenme, sakinleşme, mutluluğun oluşması ve kişilerin keyif almak amacıyla yaptıklarını böylelikle spor yapan bireylerin kişisel gelişiminin yanı sıra toplumsal olarak pozitif katkı sağladıklarını belirtmiştir. Bu çalışmalar araştırmamızdaki sonuçlarla paralellik göstermektedir. Sporun ve fitnessin beden sağlığı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu aşıkardır. Spor yaparken, vücuttaki stres hormonlarının üretimi yavaşladığından depresyon ve anksiyet semptomları azalmaktadır. Dolayısıyla kişi spor yaparken kendini sakin, serinkanlı, huzurlu ve mutlu hissetmektedir. Ayrıca spor yapan kişilerde serotonin hormonu salgılanmaktadır. Beyin hücrelerinin arasındaki kimyasal iletişimi sağlayan serotonin hormonlara mutluluk hormonu da denilmektedir. Düzenli spor yapmak bu hormonun salgılanmasına neden olmaktadır. Spor yapmak hayatımızdaki birçok sağlık ile ilgili durumu olumlu etkileyen, anahtar bir kavramdır.

Fitness antrenmanı yapan katılımcılarının cinsiyete göre algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık

olmadığı sonucu elde edilmiştir (Tablo 7). Ancak araştırmada fitness sporunda stres ve mutluluğun cinsiyete göre ortalama puanlar üzerinden farklılık olduğu söylenebilir. Cinsiyete göre algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde, fitness sporunda kadınların algıladıkları stres ve mutluluk düzeyleri erkeklere oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Literatürde, Galper ve diğerlerinin (2006) araştırmasında spor sonrasında iki cinsiyet türünde depresif duyguların ve stresin azaldığı ayrıca cinsiyetler arasında kendilerini iyi hissetmede farklılık olduğu görülmüştür. Kim (2015)'in Amerika'da serbest zaman aktivitelerinin (yürüyüş, yoga, fitness, golf oynama vb.) stres ile ilişkisini incelendiği araştırmasında, serbest zaman türlerinden (aktif, pasif veya sosyal) hepsinde, stresin azalması ile kişilerin olumlu yönde etkilendiği sonucu elde edilmiştir. Aktif veya pasif olarak serbest zaman aktivitelerine katılan katılımcıların cinsiyete göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Durmuş ve Gerçek (2017) araştırmasında cinsiyete göre stres ile baş etme davranışlarında farklılık olmadığı görülmüştür. Ergin ve Çelik (2018) araştırmasında ise, kadın öğrencilerin algıladıkları stres puan ortalamaları erkeklerin algıladıkları stres puan ortalamasından daha fazla olduğu sonucu elde edilmiştir. Huang ve Humphreys (2012)'a göre düzenli egzersiz yapmanın kadın ve erkek öğrencilerin mutluluk seviyelerini olumlu bir şekilde etkilemektedir. Bu araştırmaların sonuçları, çalışmamızın sonuçları ile benzerlik göstermesinin yanı sıra farklı sonuçlarla da karşılaşılmaktadır. Spor, yaşı ve cinsiyeti dikkate almaksızın tüm bireylerin rekreatif ihtiyaçlarına cevap verebilecek yapıya, türe ve özelliğe sahiptir. Cinsiyete göre algılanan stres ve mutluluk düzeylerine ilişkin yapılan araştırmalardaki farklılaşma kadınların daha fazla stres veya mutluluk yaşamalarından dolayı değil kadınların stres semptomlarını veya mutluluklarını daha fazla ifade ettiklerinden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Toplumun erkeklere yüklediği rollerde erkeklerin eksikliklerini, zayıflıklarını veya mutluluklarını daha az ifade etmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Fitness antrenmanı yapan katılımcılarının medeni duruma göre algılanan stres düzeyleri arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı ancak stres rahatsızlık algısı alt boyutunda ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 8). Fitness antrenmanı yapan bekar katılımcıların stres rahatsızlık algısı ($\text{ort}=20.70\pm3.20$), evli katılımcılara

($\text{ort}=19.63\pm3.45$) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Fitness antrenmanı yapan evli katılımcıların mutluluk düzeyi ($\text{ort}=22.81\pm4.73$) bekarlara ($\text{ort}=21.43\pm4.63$) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir.

Selim (2008) araştırmasında evli bireylerin mutluluk düzeyinin daha yüksek oldukları sonucunu elde etmiştir. Bülbül ve Giray (2011), Yavuz Söyler ve arkadaşları (2022) çalışmalarında da aynı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmalar araştırmamızdaki sonuçlarla paralellik göstermektedir. Aksoy (2020) araştırmasında medeni duruma göre boş zaman strateji puanları arasında anlamlı farklılık elde dirmiştir. Boş zaman aktiviteleri (yüzme, yürüyüş, golf, fitness vb.) kişilerin olumlu, pozitif ruh halini arttırarak olumsuz ruh durumunu ve stresi azaltmak için olanak sunmaktadır (Endler ve Parker, 1990). Aksoy (2020) araştırmasında bekar katılımcılarının evlilere göre puanlarının daha yüksek olduğu sonucu elde etmiştir. Evli katılımcıların ailelerine karşı sorumlu olmalarından dolayı daha az boş zamanları olduklarını belirtmiştir. Bireylerin stresle baş etme ve stresi yönetmede, boş zaman aktivitelerinden faydalanması psikolojik olarak destek sağlamaktadır.

Fitness antrenmanı yapan katılımcılarının eğitim durumuna göre algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir (Tablo 9). Selim (2008) çalışmasında eğitim düzeyi ile mutluluk arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir. Bülbül ve Giray (2011) araştırmasında ise eğitim durumuna göre mutluluk düzeyi arasında pozitif yönlü bir sonuca ulaşmıştır. Literatürde mutluluk üzerinde farklı eğitim düzeylerinin etki ettiği açıkça görülebilmektedir. Özmutaf (2006) araştırmasında, bireylerin eğitim seviyesindeki artış stresi kontrol altına almada olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Carlsons ve Brown'ın (2004) kanser hastalarındaki stres üzerinde bilinçli farkındalık eğitimlerinin etkisine ilişkin araştırmasında katılımcılara uygulanan eğitim ve terapi sonrasında stres düzeylerinde azalma ve farkındalık seviyelerinde artma olduğu görülmüştür. Araştırmamızdaki sonuçlar, literatür ile farklılık göstermektedir. Katılımcıların eğitim durumları farklı seviyelerde olmasına rağmen algıladıkları stres ve mutluluk düzeyleri arasında bir farklılık olmaması örneklem grubunun homojen dağılmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Araştırmada fitness antrenmanı yapan katılımcılarının stres

ve mutluluk düzeylerine öncelik verilerek inceleme yapıldığından eğitimsel olarak farklılıkları değerlendirmek için örneklem çapının büyütülmesi önerilmektedir.

Fitness antrenmanı yapan katılımcıların yaşa göre algılanan stres düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğu elde edilmiştir. Ancak fitness antrenmanı yapan katılımcıların yaşa göre mutluluk düzeylerinde ise anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 10). Analize göre yaş arttıkça yetersiz öz yeterlilik, stres rahatsızlık algısı ve algılan stres düzeyinin arttığı sonucu elde edilmiştir.

Tingaz ve Hazar (2014)'ın öğrenciler üzerinde uyguladığı çalışmada öğrencilerin mutlulukları ile yaşları arasında bir ilişki olmadığını belirtmiştir. Şentürk (2011) araştırmasında 18-24 yaş arasındaki kişilerin daha mutlu olduklarını ifade etmiştir. Selim (2008) araştırmasında yaşa göre mutluluğun olumsuz bir şekilde etkilediğini, yaşlı katılımcıların gençlere oranla mutlu olmadığı sonucunu elde etmiştir. Hassmen ve diğerlerinin (2000) çalışmasına göre genç katılımcıların, yaşlı katılımcılara oranla fiziksel çalışma sonrası daha az stres olmuşlardır. Söhre (2009) araştırmasında yaşı genç olan katılımcıların sağlık durumu daha iyi olmasından dolayı diğer katılımcılara göre daha az stres ve depresyon belirtisine sahip olduğunu belirtmiştir. Literatür incelendiğinde, algılanan stres üzerine yapılan çalışmalar araştırmamız ile benzerlik gösterirken mutluluk üzerine yapılan çalışmalar da farklı sonuçlarla karşılaşmıştır. Bu durumda mutluluk, bireyin hayatının farklı dönemlerinde değişiklik gösterdiğinden yaştan bağımsız değerlendirilmesi (Myer ve Dienner, 2018) gerektirildiği ifade edilebilir.

Fitness antrenmanı yapan katılımcıların antrenman süresine göre yapılan analizlerden algılanan stres düzeylerinde istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğu ancak mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar arasında ise anlamlı farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir (Tablo 11). Fitness antrenmanı yapmayan katılımcıların algılanan stres düzeyi (Ort=41.42), 3-5 yıl arası fitness antrenmanı yapan katılımcılara (Ort=38.14) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Fitness antrenmanı yapmanın stresi azalttığı yorumu yapılabilir. Fitness antrenmanı yapan katılımcılarının antrenmanın zorluk seviyesine göre algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 15). Antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olan katılımcıların algılanan stres düzeyinin (Ort=40.50) antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmayanlara (Ort=38.90) oranla daha yüksek

olduğu söylenebilir. Ayrıca antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olan katılımcıların mutluluk düzeyi (Ort=21.59) antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmayan katılımcılara (Ort=22.26) oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Antrenmanın zorluk seviyesi katılımcıların algılanan stres düzeylerini arttırırken antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmayan katılımcıların daha mutlu olduğu tespit edilmiştir. Fitness antrenmanı yapan katılımcıların antrenman öncesi stres durumuna göre algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 13). Fitness antrenman öncesi stres yapan katılımcıların algılanan stres düzeyi (ort=41.18) antrenman öncesi stres yapmama durumuna (ort=38.90) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca antrenman öncesi stres yapan katılımcıların mutluluk düzeyi (ort=20.76) antrenman öncesi stres yapmayan katılımcılara (ort=22.38) oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Fitness antrenmanı öncesi stres yapan katılımcıların algılanan stres düzeyi diğerlerine oranla yüksek iken mutluluk düzeyi diğerlerine oranla daha düşüktür. Fitness antrenman öncesi stres yapma algılanan stres düzeyini arttırırken mutluluk düzeyini azaltmaktadır. Başka bir ifade ile antrenman öncesi stres yapmama katılımcıların mutluluklarını arttırmaktadır.

Carro ve diğerlerinin (2001) çalışmasında düzenli yapılan fitness çalışmaların beyin sinir hücrelerini bireylerde sinir sisteminin korunmasında etkili olduğunu belirtmiştir. Düzenli olarak yapılan fitness aktiviteleri bireylerde tekrarlanan stres düzeyinin azalmasında yardımcı olmaktadır. Fiziksel çalışmaların, fitness aktivitelerin şiddet ve yoğunluğuna bakılmaksızın yaşamın bir parçası haline getirilmesi önemlidir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite veya fitness, spor çalışmaları adrenalin, serotonin benzeri hormonları vasıtasıyla, duygular üzerinde olumlu etkiler meydana getirmektedir (Aylaz ve diğerleri, 2011; Hassmen ve diğerleri, 2000). Souza ve diğerleri (2019) araştırmasında spor branşına bağlı olmaksızın hem yarışma öncesinde hem de antrenman öncesinde anksiyetin ve stresin olduğunu belirtmiştir. Ayrıca literatürde sporcularda rekabetin artması, antrenman yükü ve yorgunluğun oluşmasından dolayı katılımcıların depresyonun, kaygısının ve stresinin arttığına dair araştırmalar bulunmaktadır (Capranica ve diğerleri, 2017; Hamlin, Wilkes, Elliot, Lizamore ve Kathiravel, 2019; Souza ve diğerleri, 2019). Bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Fitness antrenmanı yapan katılımcılarının antrenman yapma amacına göre algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 12). Dış görünüş/estetik amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcıların algılanan stres düzeyi (Ort=40.91) sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcılara (Ort=38.76) oranla daha yüksek olduğu söylenebilir. Ayrıca dış görünüş/estetik amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcıların mutluluk düzeyi (Ort=20.82) sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcılara (Ort=22.52) oranla daha düşük olduğu görülmüştür. Dış görünüş/estetik amaçlı yapılan fitness antrenmanı kişilerde daha fazla stres oluştururken, kişilerin mutluluk düzeyinde ise azalmaya neden olmaktadır. Fitness antrenmanı yapan katılımcılarının antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olma durumuna göre algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı sonucu elde edilmiştir (Tablo 16). Ancak antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olmayan katılımcıların algıladıkları stres ortalaması (Ort=41.76, SS=6.12) antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olan katılımcıların ortalamasından (Ort=39.37, SS= 6.12) daha yüksektir. Antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olan katılımcıların mutluluk ortalaması (Ort=22.10, SS=4.65) antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olmayan katılımcıların mutluluk ortalamasından (Ort=20.43, SS= 5.53) daha yüksek olduğu görülmektedir. Antrenmandaki gelişmeyi gördükçe mutlu olmayan katılımcıların algıladıkları stres düzeylerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Spor ve fitness faaliyetleri fiziksel olarak güç, performans, yetenek, dayanıklılık, başarı benzeri kavramlarla ifade edilmektedir. Erkek ve kadınlar arasındaki biyolojik farklılıklar dikkate alındığında spor ve fitness yapma amaçları da farklılaşmaktadır (Koca ve Bulgu, 2005). Kadınlar çoğunlukla dış görünüş/ estetik amaçlı ve sağlık için fitness aktivitelere katılırlarken, erkekler daha çok güce dayalı, rekabete açık etkinlikleri tercih etmektedirler. (Ardahan ve Lapa 2010; Ardahan 2011a; Ardahan 2011b). Araştırmamızda dış görünüş/estetik amaçlı yapılan fitness antrenmanı kişilerde daha fazla stres oluşturması durumu katılımcıların sosyal görünüş kaygısı ile de açıklanabilir. Araştırmamızda erkek katılımcıların fazla olduğu dikkate alınırsa Toprak ve Saraç'ın (2018) araştırmasındaki erkek öğrencilerin kadınlara göre daha fazla sosyal görünüm kaygısı yaşadıkları sonucu araştırmamız ile benzerlik göstermektedir.

Fitness antrenmanı yapan katılımcılarının antrenman sonrası mutlu olma durumuna göre algılanan stres ve mutluluk düzeylerinden elde edilen puanlar arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 14). Antrenman sonrası mutlu olan katılımcıların algılanan stres düzeyinin (Ort=39.19) antrenman sonrası mutlu olmayanlara (ort=42.63) oranla daha düşük olduğu söylenebilir. Ayrıca antrenman sonrası mutlu olan katılımcıların mutluluk düzeyi (Ort=22.27) antrenman sonrası mutlu olmayan katılımcılara (Ort=19.43) oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Antrenman sonrası mutlu olma durumu algılanan stres düzeylerini düşürürken katılımcıların mutluluk düzeylerini arttırmaktadır.

Düzenli ve doğru biçimde yapılan fitness ve sporun serotonin salgılanmasında etkili olduğuna dair araştırmalar mevcuttur. Düzenli yapılan fitness ve spor stres ve depresyon gibi durumları azalttığı ve yardımcı olduğu belirtilmiştir (DeVries, 1981; Kalyon, 1994). Olumlu etkilerin bireylerde rahatlatma hissi oluşturmaktadır. Egzersizden sonra vücuda salınan dopaminin kişinin kendini iyi hissetmesini sağlamakta olup dolayısıyla mutlu olan bireylerde de stres düzeyleri azalmaktadır (Yavuz Söyler, Gacar ve Altıngül, 2022). Bu sonuçlar araştırmamızı destekler niteliktedir.

Fitness sporu yapan katılımcıların stres ile mutluluk seviyeleri arasındaki ilişki durumu ele alındığında ise katılımcıların algılanan stres düzeyi ile mutluluk seviyesi ($r=-0.432$, $p<0.01$) arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu sonucu elde edilmiştir (Tablo 17). Fitness sporu yapan kişilerin stres düzeyleri azaldıkça, mutluluk seviyelerinde arttığı söylenebilir. Natvig, Alberktson ve Ovarnstom (2003) çalışmalarında öğrencilerin stres seviyesi arttıkça mutluluk düzeylerinin azaldığını belirtmişlerdir. Aktif bir şekilde yapılan düzenli spor veya fitness faaliyetleri kişilerin algıladıkları stres, kaygı, depresyon ve gerginlik durumlarını azaltmakta etkili olduğuna (Harvey ve diğerler, 2017; Lök ve Bademli, 2017) ile bireylerin mutluluk seviyelerine olumlu bir katkı sağladığına (Uğurlu, Sakar ve Bingöl, 2015) ilişkin birçok araştırma mevcuttur. Bu çalışmalardan yola çıkarak mutluluk düzeyini artırmak, stresle mücadele etmeye ilişkin hedef ve kazanımın olduğu bu kapsamda eğitim programlarının hazırlanması önemlidir. Özellikle toparlama gücünün mutluluğa etkisi düşünüldüğünde, bu konu üzerinde yapılacak araştırmaların artırılması literatüre katkı sağlayacağı ifade edilmektedir.

SONUÇ

Araştırmamızda fitness sporu yapan bireylerin stres ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda teorik bölümde fitness, stres ve mutluluk kavramları incelenmiştir. Uygulamada ise algılanan stres ölçeği ve mutluluk ölçeğinden elde edilen puanlar üzerinde katılımcıların demografik özelliklerinin etkisi araştırılmıştır.

Stres ve mutluk kavramı yaşantımızın her yerinde yer alabileceği gibi fitness ve spor faaliyetlerinde de görülmektedir. Bireylerin günlük yaşantısında var olabilecek stresini azaltmak mutluluğunu artırmak için fitness ve spor faaliyetlerine yöneldiği anlaşılmıştır. Araştırmada katılımcıların algılanan stres düzeylerinde cinsiyet, medeni durum, eğitim seviyesi değişkenleri ve mutluluk düzeylerinde cinsiyet, eğitim seviyesi, yaş ve fitness antrenman süresi değişkenlerinin etkisinin olmadığı sonucu elde edilmiştir. Hiç fitness antrenmanı yapmayan katılımcıların algılanan stres düzeylerinin diğer durumlara oranla daha fazla olduğu, dış görünüş/estetik amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcıların algılanan stres düzeyi, sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcılara oranla daha yüksek olduğu ve sağlık amaçlı fitness antrenmanı yapan katılımcıların daha mutlu olduğu sonucu elde edilmiştir. Katılımcıların fitness antrenman öncesi stres yaptıkları görülmüştür. Bu durum antrenman öncesi stres yapan katılımcıların mutluluk düzeyini düşürmektedir. Antrenman sonrası mutlu olan katılımcıların daha az stres algıladıkları görülmüştür. Antrenmanın zorluk seviyesine göre katılımcılar daha fazla stres algılamakta ancak antrenmanın zorluk seviyesine göre stres olmayan katılımcıların daha mutlu oldukları tespit edilmiştir. Antrenmandaki gelişmeyi gören katılımcılar daha fazla mutlu olmakta dolayısıyla katılımcıların stresi azalmaktadır.

Günümüzün en önemli sorunlarından biri olan hareketsiz yaşam fitness ve spor yapma alışkanlığının azalması ile bireylerin üzerinde olumsuz fizyolojik ve psikolojik sonuçlara neden olabileceği görülmektedir. Fitness ve spor faaliyetleri ile uğraşan bireylerde stres oluşmayacağı spor yapmayanlarında mutlu olmayacağı bir durum söz konusu değildir. Bireylerde fitness ve sporun yapılma amacına, bireylerin içerisinde bulunduğu çevresel şartlara bağlı olmakla birlikte stres durumunun yüksek veya mutluluğun az olma hali gibi durumlar oluşabilmektedir. Bireylerde aktif fitness ve spor yapma alışkanlıklarının olması, fitness ve spor alanının pozitif ve negatif yönlerinin

olduğunun farkında olarak büyütölmelerine olanak sağlamak, fitness ve spor yapan bireyler açısından oldukça önemlidir. Bu araştırma sonucundaki bulguların, bireylerin stres ve mutluluk düzeylerini etki eden etmenleri belirleyerek psikolojik yönden daha sağlıklı hissetmelerine katkı sağlaması açısından önemli olduğu düşünölmektedir.

Düzenli fitness ve spor yapmak, bireylerin stresini azaltmakla birlikte mutluluklarını artırmaktadır. Hareketsiz bir hayat süren bireylerin psikolojik ve fizyolojik rahatsızlıklardan koruyabilmenin, psikolojik ve fizyolojik iyi duygular yaşayabilmelerini sağlamanın en iyi yollarından birisi, düzenli fitness ve sporu hayatlarının her alanına yayarak bu alışkanlığı hayatlarına kazandırmak ile sağlanabilir. Böylece bireyler huzurlu ve kaliteli bir hayat sürebilir, hayati hedefleri doğrultusunda daha kararlı ilerleyebilir ve sosyal hayatını daha sağlık şekilde sürdürebilirler. Düzenli fitness ve sporu teşvik etmek için araştırma ve inceleme yapan bireyler nasıl çalışmalı:

- 1) Fitness ve sporu yapmaya teşvik edici çalışmaları ve araştırmaları artırmalı, akademilerde bu yönde çalışmalar oluşturulmalıdır.
- 2) Lisans eğitime başlanılan ilk yıldan itibaren fitness ve spor ile ilgili doğru araştırma ve çalışmalara yönlendirme yapılmalı.
- 3) Fitness ve spor ile ilgili araştırma yapmak amacıyla araştırma yapmak amacıyla araştırma yapan bireylere ekipman desteğı sağlanmalıdır.
- 4) Üniversiteler tarafından fitness ve sporun, stresi azalttığı ve mutluluğı artırdığı yönünden eğitimler verilmeli, araştırmalar artırılmalıdır.
- 5) Üniversite öğrencilerinin fitness ve spor faaliyetlerine katılımını artırıcı etkinlikler yapılmalı, valilikler, kaymakamlıklar ve belediyelerle işbirliği yapılarak fitness ve spor faaliyetleri planlanmalıdır.
- 6) Fitness ve spor yapma alışkanlığının stres ve mutluluk üzerine etkileri ile ilgili yurtdışı araştırmalarına ulaşılmalı ve ölkemizde yapılan araştırmalar ile karşılaştırarak daha güvenilir kaynaklar oluşturulmalıdır.
- 7) Fitness ve vücut geliştirme alanında profesyonel çalışma yapan bireyler desteklenmeli ve bu sporu devamlı yapabilecekleri maddi ve manevi olanaklar sağlanmalıdır.

Sonuç olarak bireylerin düzenli fitness ve spor yapabilmeleri için faydaları vurgulanarak sürdürülebilirlik çalışmaları yapılmalıdır. Bireylerin hayatında yer

verebilmeleri sağlanmalıdır. Bunun içinde rekabet duygusu değil fitness ve spor yapmanın zevkini bireylere anlatmak ve öğretmek gerekmektedir. Sürdürebilir olması içinde öncelikle kişinin fitness ve spora başladığı ilk halinden ve sonraki haline geçerken progresyonunu, gelişimini takip etmeli ve öncelikle kendi olduğundan daha iyisine geçmek için gayret göstermeli başta kendiyle rekabet halinde olmalı, daha sonrada kendinden iyileri örnek alarak rakiplerinden daha iyi hale gelip her gün olduğundan daha iyisine ilerlemelidir. Fitness ve spor noktasında her geçen gün daha iyi sonuçlara ulaşabilmek için çalışmalar ve araştırmalar artırılmalıdır.



KAYNAKÇA

- Acaboğa, A. (2007). Din-Mutluluk İlişkisi. Felsefe ve Din Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kahramanmaraş.
- Akay, B., Ayhan, B. ve Yaşartürk, F. (2022). Boş Zaman Yoluyla Stresle Baş Etme Stratejisi ve Mutluluk Düzeyi Arasındaki İlişki. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 8 (2), 593-607.
- Akça, N. Ş. (2012). Özel Spor Merkezlerine Üye Olan Bireylerin Spora Yönelme Nedenleri ve Beklentilerinin Gerçekleşme Düzeyleri. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Aksoy, A. (2005). Çalışma Hayatında Stres Kaynakları, Stres Belirtileri ve Stres Sonuçlarının İncelenmesi Üzerine Bir Araştırma. *Journal of Social Policy Conferences*, 0 (49), 457-486.
- Aksoy, Y. (2020). Fitnes Merkezlerine Giden İnsanların Boş Zaman Stratejilerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(1), 55-63.
- Aktaş, N. (2015). Kadın Voleybolcularda Algılanan Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yaklaşımları. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kütahya.
- Altıntaş, A. ve Aşçı, F. H. (2005). Fitness Uzmanlarının Bedenlerine Yönelik Algıları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (3), 101-104.
- Altun, M. ve Kepoğlu, A. (2019). Spor Salonlarına Giden Bireylerin Beklentilerinin Değerlendirilmesi. *Her Yönüyle Spor*. (Editör). Gülten Hergüner. 442-466. İstanbul: Güven Plus Grup Danışmanlık A.Ş. Yayınları.
- Altungül, O. (2006). Futbol Aktivitelerine Katılanların Kişilik Özellikleri Işığında Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Elâzığ.
- Andreasson, J. ve Johansson, T. (2014). The Fitness Revolution. Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. *Sport Science Review*, 23, 91-111.

- Ataman, G. (2002). *İşletme Yönetimi*. İstanbul: Türkmen Kitabevi.
- Ardahan, F. (2011a). Examining Relation Between Emotional Intelligence And Life Satisfaction On The Example Of Outdoor Sports Participants, *Irt International Sport Economy And Management Congress*, 12-15 Th October 2011, Izmir.
- Ardahan, F. (2011b). The Profile Of The Turkish Mountaineers And Rock Climbers: The Reasons And The Carried Benefits For Attending Outdoor Sports And Life Satisfaction Level, *8 Th International Conference Sport And Quality Of Life/2011*, 10-11 November 2011, Congress Centrebrno/Czech Republic.
- Ardahan, F. ve Lapa Yerlisu, T. (2010). Outdoor Recreation: The Reasons And Carried Benefits For Attending Outdoor Sports Of The Participants Of Cycling And/Or Trekking Activities, *International Journal Of Human Sciences*, 8 (1), 1327- 1341.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin Sağlık Yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60, 9-14.
- Arsan, N. (2007). Türkiye’de Sporcuların Stresle Başa Çıkma Davranışlarının Belirlenmesi, Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, *Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Arslan, C., Güllü, M. ve Tural, V. (2011). Spor Yapan ve Yapmayan İlköğretim Öğrencilerinin Depresyon Durumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-130.
- Aydın, İ. (2008). *İş Yaşamında Stres*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Aydın, K. B. (2005). Akış Kuramına Dayalı Stresle Başa Çıkma Grup Programının Ergenlerin Stresle Başa Çıkma Stratejilerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, *Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Aydın, K. B. (2008). Stresle Başa Çıkma Stratejileri Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Eurasian Journal of Educational Research*, 30, 33-47.
- Aylaz, R., Güllü, E. ve Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(4), 172-177.
- Aytaç, S. (2009). *İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Sebepleri, Başa Çıkma Yolları, Yönetimi*. İstanbul: Labour Ministry-CASGEM.

- Balcı, A. (2000). *Öğretim Elemanlarının İş Stresi (Kuram ve Uygulama)*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2012). *Stres ve Başa Çıkma Yolları*. Ankara: Remzi Kitabevi.
- Başar S. ve Sarı İ. (2018), Düzenli Egzersizin Depresyon, Mutluluk ve Psikolojik İyi Oluş Üzerine Etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 25-34.
- Baysal, S. ve Aka, İ. Ç. (2013). Bir Pazarlama Stratejisi Olarak Mutluluk Temasının Markalar Tarafından Kullanılması: Mutluluk Temelli Pazarlama Üzerine Bir Araştırma. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Dergisi*, 5(1), 84-93.
- Bıyıklı, H. (2007). Sağlık İşletmelerinin Kurumsal Birleşmelerinin Müşteri Memnuniyeti Üzerine Etkisi. İşletme Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Gazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Bülbül, S. Ve Giray, S. (2011). Sosyo demografik Özellikler ile Mutluluk Algısı Arasındaki İlişki Yapısının Analizi/Analysis Structure Between Socio-Demographic Features and of the Relationship Happiness Sensation. *Ege Akademik Bakış*, 11, 113.
- Cannon, W. B. (1914). The Emergency Function of the Adrenal Medulla in Pain and the Major Emotions. *American Journal of Physiology*, 33, 356-372.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Honalee, H., ... Poulton, R. (2003). *Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5 HTT gene*. Science, 301, 386-389.
- Cevizci, A., (2002). *Felsefe Sözlüğü*, İstanbul: Paradigma Yayınları.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Cüceloğlu, D. (1994) *İnsan ve Davranışı*. Psikolojinin Temel Kavramları. İstanbul: Remzi
- Çakal, M. ve Kutanis, R. Ö. (2016). Spor İşletmelerinde Çalışanlar İşkolik Mi?: İstanbul Örneği. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 6 (12), 20-36.
- Çavdar, B., Cinel, Y., Bayazıt, B. ve Yılmaz, O. (2018). Fitness Merkezlerinde Egzersiz Yapan Bireylerin Supplement Kullanımı İle İlgili Görüşlerinin Belirlenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 19-28.

- Çevik, H. (2018). Hemşirelerin Stres Kaynakları ve Stresle Baş Etme Durumlarının Belirlenmesi, Hemşirelik, Yüksek Lisans Tezi, *Doğu Akdeniz Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim, Öğretim ve Araştırma Enstitüsü, Gazimağusa, Kuzey Kıbrıs*.
- Coştu, Y. (2009). Toplumsallaşma Kavramı Üzerine Sosyolojik Bir Değerlendirme. *Din Bilimleri Akademik Araştırma Dergisi*, (3), 117-140.
- DeVries, H. A. (1981). Tranquilizer Effect Of Exercise: A Critical Review. *The Physician And Sportsmedicine*, 9(11), 46-55.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. ve Smith, H. L. (1999). *Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. Psychological Bulletin*, 125 (2), 276-302.
- Dost, M. T. (2005). *Ruh Sağlığı ve Öznel İyi Oluş*. Eurasian Journal of Educational Research (EJER), 20.
- Durmuş, M. ve Gerçek, A. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Durumları. Biyopsiko-Sosyal Durumları ve Stresle Baş Etme Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(53), 616-633.
- Durna, U. (2004). Stres, A ve B Tipi Kişilik Yapısı ve Bunlar Arasındaki İlişki Üzerine Bir Araştırma. *Yönetim ve Ekonomi: Celal Bayar Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 191-206.
- Durna, U. (2006). Üniversite Öğrencilerinin Stres Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Atatürk Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20 (1), 319-43.
- Endler, N. S. Ve Parker, J. D. A., (1990). *Coping Inventory for Stressful Situations: Manual*. Toronto: Multi-Health Systems.
- Engin, D. (2018). Ergenlerde Benlik Saygısı, Saldırganlık ve Stresle Başa Çıkabilme Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya*.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan Stres Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması: Güvenirlik ve Geçerlik Analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.

- Ergin, E. ve Çevik, K. (2018). Hemşirelik Birinci Sınıf Öğrencilerinin İlk Klinik Deneyimleri Sırasında Algıladığı Stresle Baş Etme Davranışlarının İncelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15 (1), 16-22.
- Eryılmaz, A. (2014). *Herkes İçin Mutluluğun Baş Ucu Kitabı*. Ankara: Pegem Akademi.
- Forrest, D. ve Mchale, I. (2009). Public policy, sport and happiness: An empirical study. *Working paper, Salford University*.
- Galper, D., Trivedi M., Barlow C., Dunn A. ve Kampert J. (2006). Inverse Association Between Physical Inactivity And Mental Health İn Men And Women. *Medicine And Science İn Sports And Exercise*, 38, 173.
- Gezer, H. (2014). Spor Yapan ve Yapmayan Emniyet Teşkilatı Mensuplarının Yaşam Doyumu ve Tükenmişlik Düzeylerinin İncelenmesi (Malatya Örneği). Yüksek Lisans Tezi, *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi*, Muğla.
- Gunnar, M., Quevedo, K. (2007). The Neurobiology of Stress and Development. *Annual Review of Psychology*, 58, 145-173.
- Güçlü, N. (2001). *Stres Yönetimi*. Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 21 (1).
- Gürbüz, N. B. (2020) *Algılanan Stres ve Uyku Kalitesi*. Sağlık Bilimleri Üniversitesi Ankara Dışkapı Yıldırım Beyazıt Sağlık Uygulama ve Araştırma Merkezi Aile Hekimliği Kliniği, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara.
- Gürel, İ., Pehlivanoğlu, B. ve Bayrak, S. (2010). Akut Stres İle Kan Akışkanlığı Arasındaki İlişki: Cinsiyet ve Menstrüel Döngü Evrelerinin Etkisi. *Türkiye Klinikleri J Cardiovascular Sciences*, 22 (3), 311-317.
- Gümüş, M. (2002). Profesyonel Futbol Takımlarında Puan Sıralamasına Göre Durumluk Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı*, Yüksek Lisans Tezi, *Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Sakarya.
- George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.
- Gracia-Marco, L., Vicente-Rodriguez, G., Casajus, J. A., Molnar, D., Castillo, M. J., ve Moreno, L. A. (2011). Effect Of Fitness And Physical Activity On Bone Mass İn Adolescents: The Helena Study. *European Journal of Applied Physiology*, 111, 2671-2680.

- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, Taylor and Francis Group.
- Güdü, N. (2008). Fitness Salonlarına Giden Bireylerin Beklentileri (Bursa İli Örneği). *Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Afyonkarahisar Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.*
- Güney, G. (2020). Postmenopozal Kadınlarda Rekreatif Amaçlı Yüzme Egzersisinin Emosyonel Durum Üzerine Etkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.*
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A. ve Hotopf, M. (2017). Exercise And The Prevention Of Depression: Results of The HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hassmen, P., Koivula, N. ve Uutela, A. (2000). Physical Exercise And Psychological Well-Being: A Population Study In Finland. *Preventive Medicine*, 30, 17-25.
- Holmes, T. ve Holmes, T. (1970). Short-term intrusions into the life style routine. *Journal of Psychosomatic Research*, 14 (2), 121-132.
- Huang, H. and Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: Evidence from US micro data. *Journal of Economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- İri, R., Ersoy, A. ve İri, R. (2010). Yürüyüş Egzersizinin Bayanların Aerobik Kapasitelerine Ve Bazı Kan Değerlerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(2), 504-515.
- Izgar, H. (2003). *Çalışanlarda Stres ve Tükenmişlik. Endüstri ve Örgüt Psikolojisi*. Konya: Eğitim Kitabevi Yayınları.
- Kabat Zinn, J. ve Zinn, J. K. (2013). *Mindfulness Meditation in Everyday Life. BetterListen! LLC.*
- Kalyon, T. (1994). *Spor Hekimliği Sporcu Sağlığı ve Spor Sakatlıkları*. Ankara: GATA Basımevi.
- Karaçay, B. (2012). Modern Bilimin Işığında Mutluluğun Sırları. *Tübitak Bilim ve Teknik Dergisi*, 45 (532), 16-25.
- Karasar, N. (2002). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel Araştırma Yöntemi Kavramlar İlkeler Teknikler*. Ankara: Nobel Yayınevi.

- Karataştan, S. (2022). Sahne Sanatlarıyla Uğraşan ve Uğraşmayan Ergenlerin Algılanan Stres, Benlik Saygısı ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Ulusal Eğitim Akademisi Dergisi*, 6 (1), 113-129.
- Kaya, E. (2019). Fitness Salonuna Giden Sedanter Bireylerin Fitnessa Yönelme Nedenleri Ve Fiziksel Durumlarının İncelenmesi. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Kaygusuz, Ş. (2018). İstanbul İli Avrupa Yakası Fitness Antrenörlerinin Tükenmişlik Duygu Durumu, Stresle Başa Çıkma Tarzları İle Yardım Arama Tutumlarının İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin Beden Eğitimi Ve Spor Programı İçin Öngördüğü Bilim Uzmanlığı Tezi, *Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Kocaeli.
- Kenger, E. B. ve Ergün, C. (2019) Tıp 1 Diyabet, Egzersiz ve Beslenme. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.*, 11(3), 164-70.
- Kesen, M. ve Akyüz, B. (2015). Üniversite Örgüt Kültürü Algılamaları ve Demografik Değişkenlerin Algılanan Stresi Yordayıcı Değişkenler Olarak İncelenmesi. *Çankırı Karatekin Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 5(1), 71-94.
- Kılıç, K. (2006). Harcanabilir Gelirin Artmasının Sportif Rekreasyona Katılıma Olan Etkisinin Araştırılması İstanbul Örneği. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Kütahya.
- Kim, JH. (2015). Leisure, Stress Coping and Health In University Employees, PHD Thesis, Southern Illinois University Carbondale, *Department of Health Education and Recreation*.
- Koca, C. ve Bulgu, N. (2005). Spor ve Toplumsal Cinsiyet: Genel Bir Bakış. *Toplum ve Bilim*, 103, 163-184.
- Korkmaz, M. ve Uslu, T. (2020). Fitness Yapan Bireylerin Benlik Saygısı, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Sosyalleşme Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 4 (3), 1-18.
- Lazarus, R. S. ve Folkman, S. (1984). *Stres, Appraisal And Coping*. New York: Springer.

- Lehrer, P. M., Hassett, A. L., Radvanski, D. C., Vaschillo, E. G., Vaschillo, B., Sigal, L. H.,... and Karavidas, M. K. (2007). A Pilot Study Of The Efficacy Of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback In Patients With Fibromyalgia. *Applied Psychophysiology And Biofeedback*, 3(2), 1-10.
- Lök, N. ve Bademli, K. (2017). Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite ve Depresyon Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation And The Set-Point Model Of Subjective Well-Being: Does Happiness Change After Major Life Events?. *Current Directions In Psychological Science*, 16(2), 75-79.
- Lumpkin, A. (1990). *Physical Education and Sport: A Contemporary Introduction*, St: Louis: Times Mirror/ Mosby College Publishing.
- Lyubomirsky, S., King, L. ve Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead To Success?. *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Lyubomirsky, S. ve Layous, K. (2013). How Do Simple Positive Activities Increase Well-Being?. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Lyubomirsky, S. (2014). The Journal of Happiness Studies. *The Journal Of Happiness And Well-Being*, 1, 564-568.
- Malkoç, A. (2011). Öznel İyi Oluş Müdahale Programının Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeylerine Etkisi. Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Doktora Tezi, *Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, İstanbul.
- Mammen, G. ve Faulkner, G. (2013). Physical Activity and The Prevention of Depression: A Systematic Review of Prospective Studies. *American Journal Of Preventive Medicine*, 45(5), 649-657.
- Marar, Z. (2004). *Mutluluk Paradoksu*. (S. Çağlayan, Çev.). İstanbul: Kitap Yayınevi.
- Masaroğulları, G. ve Koçakgöl, M. (2011). *Psikoloji Sözlüğü*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık Eğitim Danışmanlık.
- Mumcu N. ve Mumcu H. E. (2019). *Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.

- Mumcu, N. (2019). Aktif Spor Yapan ve Yapmayan Beden Eğitimi Öğrencilerinin Stres Ve Mutluluk Düzeylerinin Belirlenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Çorum.
- Mutlu, Z. S. (2018). Sağlıklı Yaşam İçin Spor Yapanlarla, Düzenli Olarak Kick Boks Spor Yapanların Fitness Seviyeleri, Atılganlık Ve Stresle Başa Çıkma Becerileri. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, *Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Ankara.
- Natvig, G. K., Alberktson, G. ve Ovarnstrom, U. (2003). Associations Between Psychosocial Factors and Happiness Among School Adolescents. *International Journal of Nursing Practice*, 9, 166-175.
- Okutan, M. ve Tengilimoğlu, D. (2002). İş Ortamında Stres ve Stresle Başa Çıkma Yöntemleri: Bir Alan Uygulaması. *Gazi Üniversitesi İ.İ.B.F Dergisi*, 4(3), 15-42.
- Oliver, A. S., León, M. T. M. ve Hernández, E. G. (2011). Prevalence Of Protein Supplement Use At Gyms. *Nutricion Hospitalaria*, 26(5), 1168-1174.
- Oxford. (2023). Oxford University Press. United Kingdom, 2023, "Fitness" Erişim tarihi: 23 Nisan 2023. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/fitness>.
- Özdemir, Ş. (2019). Büyük Ölçekli Fitness Merkezi Kullanıcılarının Tatmininin, İlgilenim Ve Mutluluk Düzeylerine Etkisinin Belirlenmesi. Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Özkan, S. (2013). Türkiye'deki Fitness Merkezlerinde Hizmet Kalitesi Beklentilerinin İncelenmesi. Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Bahçeşehir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, İstanbul.
- Özmutaf, N. M. (2006). Örgütlerde İnsan Kaynakları ve Stres: Ampirik Bir Yaklaşım. *Ege Journal of Fisheries and Aquatic Sciences*, 23(1).
- Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde Stresin Verimlilik ve Performansla Etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Öztürk, E., Hanbay, E. ve Kaya, B. (2003). Sabah Sporlarına Katılan Ev Hanımlarının Spor Konusundaki Bilgiler, İlgiler ve Görüşlerinin İncelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 151-156.

- Özgür, Ö. (2021). Fitness Katılımcılarının Serbest Zaman Doyumu İle Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.*
- Pehlivan, İ. (2000). *Yönetimde Stres Kaynakları. İş Yaşamında Stres.* Ankara: Pegem Yayınları.
- Rath, T., Harter, J. K. ve Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements.* Simon and Schuster.
- Saraçoğlu, O. G. (2018). *Fitness nedir? Sağlığa yararları nelerdir?*. Erişim tarihi 23 Mayıs 2023. <https://www.bilgiustam.com/fitness-nedir-sagliga-yararlari-nelerdir/>.
- Sarı, E. (2016). *Fitness.* Nokta E-Book, Antalya.
- Sayar, F. (2019). Bellek Süreçlerinin Hayatta Kalma, Ölüm ve Mutluluk Bağlamlarında Değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 34(84), 71-92.
- Schneiderman, N., Ironson, G. ve Siegel, S. D. (2005). Stress and Health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Selim, S. (2008). Türkiye’de Bireysel Mutluluk Kaynağı Olan Değerler Üzerine Bir Analiz: Multinomial Logit Model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(17), 345-358.
- Selye, H. (1973). The Evolution of The Stress Concept: The Originator of The Concept Traces its Development from The Discovery in 1936 Of The Alarm Reaction to Modern Therapeutic Applications of Syntoxic and Catatoxic Hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Serkan, A. (2014). *Fitness sporu nedir? Nasıl yapılır? Faydaları nelerdir?*. Erişim tarihi 23 Mayıs 2023. <http://blog.milliyet.com.tr/fitness-sporu-nedir--nasil-yapilir--faydalari-nelerdir-/Blog/?BlogNo=456021>.
- Sheldon, K. M. ve Kasser, T. (1998). Pursuing Personal Goals: Skills Enable Progress But Not All Progress Is Beneficial. *Personality And Social Psychology Bulletin*, 24, 1319–1331.
- Souza, R. A., Beltran, O. A. B., Zapata, D. M., Silva, E., Freitas, W. Z., Junior, R. V., da Silva, F. F. ve Higino, W. P. (2019). Heart rate variability, salivary cortisol and

- competitive state anxiety responses during pre-competition and pre-training moments. *Biology of Sport*, 36(1), 39-46.
- Sökmen, A. (2010). *Yönetim ve Organizasyon*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Sucu, Ö. (2022). Bruksizimli Hastalarda Temporomandibular Eklem Rahatsızlıklarının, Algılanan Stres Ve Oral Alışkanlıkların Değerlendirilmesi. Protetik Diş Tedavisi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Bülent Ecevit Üniversitesi Diş Hekimliği Fakültesi*, Zonguldak.
- Şahan, H. (2008). Üniversite Öğrencilerinin Sosyalleşme Sürecinde Spor Aktivitelerinin Rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, 2008(2), 248-266.
- Şahin, H. ve Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği: Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.
- Szabo, A. (2003). The Acute Effects Of Humor And Exercise On Mood And Anxiety. *Journal Of Leisure Research*, 35(2), 152-162.
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel Sporcuların Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22.
- Tekin, G., Amman, T. M. ve Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 148-159.
- Tel, F. D. (2011). Üniversite Öğrencilerinin Yaşam Doyumu ve Öz Duyarlık Düzeyinin Bazı Demografik Değişkenler Açısından İncelenmesi. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Bolu.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor Psikolojisi, Kavramlar ve Uygulama*. Mersin: Eylül Kitap ve Yayınevi.
- Tokdemir, C. (2015). *Spor ve Mutluluk*. Erişim adresi: <http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk/>
- Toprak, N. ve Saraç, L. (2018). Sporcuların Sosyal Görünüş Kaygısı ve Kilo fobi Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportmetre, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 111-118.

- Turhan, F. H. ve Köktaş, E. (2019). Fitness Salonları Çalışanlarının İş Doyumu Düzeylerinin İncelenmesi: Karabük İli Örneği. *Herkes İçin Spor ve Wellness Araştırmaları 2*, Akademisyen Yayınevi.
- Tuzgöl Dost, M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı, Doktora Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Türküm, A. S. (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 11(18), 25-34.
- Uğur, E. (2021). Futbol Antrenörlerinin Algılanan Stres Düzeylerinin Belirlenmesi. Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü*, İstanbul.
- Uğurlu, M.F., Şakar, M. ve Bingöl, E. (2015). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Duygusal Zekâ ve Mutluluk Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Ülev, E. (2014). Üniversite Öğrencilerinde Bilinçli Farkındalık Düzeyi İle Stresle Başa Çıkma Tarzının Depresyon, Kaygı ve Stres Belirtileriyle İlişkisi. Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, *Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü*, Ankara.
- Ülker Tümlü, G. ve Receptoğlu, E. (2013). Üniversite Akademik Personelinin Psikolojik Dayanıklılık ve Yaşam Doyumu Arasındaki İlişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (3), 205-213.
- Üstün, U. D., Gümüşgöl, O., Demirel, M., Göral, M. (2014). Ways of Coping with Stress: A Study on Taekwondo Trainers in Turkey. *International Journal of Multidisciplinary Thought*, 4(4).
- Üzüm, H., Mirzeoğlu, N., Polat, E. ve Akpınar, S. (2013). Development of Organizational Stress Scale for Athletes. *Nigde University Journal of Physical Education and Sport Sciences*. 7(2), 137-150.
- Van Dijk, M., De Groot, R., Savelberg, H., Van Acker, F., ve Kirschner, P. A. (2013). Physical Activity, Cognitive Performance, And Academic Achievement: An Observational Study In Dutch Adolescents Using Accelerometers.

- Wang, L., Wang, X., Wang, W., Chen, C., Ronnennberg, A. G., Guang, W., Huang, A., Fang, Z., Zang, T., Wang, L., Xu, X. (2004). Stress and Dysmenorrhoea: a Population Based Prospective Study. *Occupational and Environmental Medicine*, 61(12), 1021- 1026.
- Yaşar, G. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Okulla İlgili Sorunları ve Stresle Başa Çıkma Tarzlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü*, Adana.
- Yavuz Söyler, D., Gacar, A. ve Altungül, O. (2022). Fitness Merkezlerinde Spor Yapan Kadınların Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(1), 30-41.
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*. İstanbul: Bağlam Yayınları.
- Yıldıran, İ. (1991). Stres ve Stresle Başa Çıkma Gevşeme Teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Yılmaz, A. ve Ekici, S. (2006). Örgütsel Yaşamda Stresin Kamu Çalışanlarının Performansına Etkileri Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İ.İ.B.F Dergisi*, 10(2), 1-19.
- Yılmaz, A. ve Ekici, S. (2006). Örgütsel Yaşamda Kamu Çalışanlarının Örgütsel Stres Kaynakları Üzerine Bir Araştırma. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 11(1), 31-58.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*, Ankara: Gazi Kitabevi.

EKLER

EK 1. ORJİNALLİK RAPORU FORMU

 ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ YÜKSEK LİSANS / DOKTORA TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA
Tarih: 16/06/2023
Tez Başlığı: Fitness Sporu Yapan Bireylerin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi Yukarıda başlığı gösterilen tez çalışmamın a) Kapak sayfası, b) Giriş c) Ana bölümler ve d) Sonuç kısımlarından oluşan toplam 96 sayfalık kısmına ilişkin, 16/06/2023 tarihinde şahsım/tez danışmanım tarafından Turnitin adlı intihal tespit programından aşağıda işaretlenmiş filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezin benzerlik oranı % 11 'dir. Uygulanan filtrelemeler: 1- ☒ Kabul/Onay ve Bildirim sayfaları hariç 2- ☒ Kaynakça hariç 3- ☒ Alıntılar dâhil 4- ☒ 5 kelimeden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç Ardahan Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nde belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim. Gereğini saygılarımla arz ederim.
Tarih ve İmza
Adı Soyadı: Muammer Tutar Öğrenci No: 2000500013 Anabilim Dalı: Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Programı: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Statüsü: ☒ Yüksek Lisans ☐ Doktora
DANIŞMAN ONAYI UYGUNDUR. Dr. Öğr. Üyesi Gamze GÜNEY

EK 2. ETİK KURUL İZNİ



T.C.
ARDAHAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Rektörlük

Sayı : E-67796128-000-2200032553
Konu : Bilimsel Yayın ve Etik Kurul Kararı
(Dr. Öğr. Üyesi Gamze GÜNEY)

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Gamze GÜNEY

"Fitness Sporu Yapan Bireylerin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı çalışmanız ve bu çalışma kapsamında yapılacak araştırmalarda uygulayacağınız ölçekler Üniversitemiz Etik Kurulu tarafından değerlendirilmiş olup, yapılan değerlendirme sonucu söz konusu çalışmanın Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kriterlerine uygun olduğuna karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

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

Adres: Ardaahan Üniversitesi Yenisey Kampüsü Rektörlük Hizmet Binası , Çamlıçatak Mevkii, Ardaahan
75002
Telefon No: (0 478) 2117575

Faks No: (0 478) 2117509

Bilgi için :

Derya Kuruçam
Etik Kurul Komisyon
Görevlisi



e-Posta: bavek@ardahan.edu.tr
Kep Adresi: ardahanuni@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: www.ardahan.edu.tr

Telefon No: (0 478) 2117575

EK 3. KİŞİSEL BİLGİ FORMU

Bilimsel araştırma amaçlı ve detayları aşağıda yer alan bir çalışmaya katılmak üzere davet edilmiş bulunmaktasınız. Bu çalışma ‘Fitness Sporu Yapan Bireylerin Stres ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi’ amacıyla yapılmaktadır. Lütfen bu formu dikkatlice okuyunuz. Araştırma ile ilgili olarak bu formda belirtildiği halde anlayamadığınız ya da belirtilmediğini fark ettiğiniz noktalar olursa araştırmacıya sorunuz ve sorularınıza açık yanıtlar isteyiniz. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olup araştırmaya katılıp katılmamakta serbestsiniz. Araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz takdirde formu imzalayınız. Durumunuza uygun olan özellikleri çarpı işareti koyarak belirtiniz veya boşluk bırakılan yerlere yazınız.

Ardahan Üniversitesi Spor Bilimler Fakültesi

Yüksek Lisans Öğrencisi

Muammer Tutar

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet: Kadın (....) Erkek (...)
2. Yaşınız:
3. Medeni durumunuz: Evli (...) Bekar (....) Boşanmış (....) Dul (...)
4. Eğitim durumunuz:

İlkokul (...)	Orta okul (...)	Lise (...)
Lisans (...)	Lisansüstü (...)	
5. Fitness antrenmanı yapma süresiniz:

1 yıldan az (...)
1-3 yıl arası (...)
3-5 yıl arası (...)
5 yıl + (...)
Diğer (...)
6. Fitness antrenmanını yapma amacınız?

Dış görünüş/estetik amaçlı (...)	Sağlık amaçlı (...)	Diğer (...)
----------------------------------	---------------------	-------------
7. Fitness antrenman öncesi veya antrenmanı yaparken stresli olur musunuz?

Evet (...)	Hayır (...)	Diğer (...)
------------	-------------	-------------
8. Fitness antrenman sonrası mutlu musunuz?

Evet (...)	Hayır (...)
------------	-------------
9. Antrenmanın zorluk seviyesi sizde stres oluşturur mu?

Evet (...)	Hayır (...)
------------	-------------
10. Antrenmandaki gelişiminizi gördükçe mutlu oluyor musunuz?

Evet (...)	Hayır (...)
------------	-------------

EK 4. ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiçbir Zaman	Neredeyse Hiçbir Zaman	Bazen	Oldukça Sık	Çok Sık
1. Geçen ay, beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?					
2. Geçen ay, hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?					
3. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?					
4. Geçen ay, ne sıklıkta gündelik zorlukların üstesinden başarıyla geldiniz?					
5. Geçen ay, hayatınızda ortaya çıkan önemli değişikliklerle etkili bir şekilde başa çıktığınızı ne sıklıkta hissettiniz?					
6. Geçen ay, kişisel sorunlarınızı ele alma yeteneğinize ne sıklıkta güven duydunuz?					
7. Geçen ay, her şeyin yolunda gittiğini ne sıklıkta hissettiniz?					
8. Geçen ay, ne sıklıkta yapmanız gereken şeylerle başa çıkamadığınızı fark ettiniz?					
9. Geçen ay, hayatınızdaki zorlukları ne sıklıkta kontrol edebildiniz?					
10. Geçen ay, ne sıklıkta her şeyin üstesinden geldiğinizi hissettiniz?					
11. Geçen ay, ne sıklıkta kontrolünüz dışında gelişen olaylar yüzünden öfkelenediniz?					
12. Geçen ay, kendinizi ne sıklıkta başarmak zorunda olduğunuz şeyleri düşünürken buldunuz?					
13. Geçen ay, ne sıklıkta zamanınızı nasıl kullanacağınızı kontrol edebildiniz?					
14. Geçen ay, ne sıklıkta problemlerin üstesinden gelemeyeceğiniz kadar biriktiğini hissettiniz?					

EK 5. MUTLULUK ÖLÇEĞİ

Aşağıdaki ifadelerin her birinin size ne derece uyduğunu, yanındaki kutucuklarda yer alan “1= Bana Hiç Uygun Değil” ile “5= Bana Tamamen Uygun” arasındaki rakamlardan yalnızca birinin üstüne (X) işareti koyarak gösteriniz. (1) Bana Hiç Uygun Değil (2) Bana Uygun Değil (3) Bana Biraz Uygun (4) Bana Oldukça Uygun (5) Bana Tamamen Uygun					
1. Günlük yaşamımda genellikle neşeliyimdir.	1	2	3	4	5
2. Hayatta mutlu hissettiğim anlar çoğunluktadır.					
3. Yaşamımda keyif aldığım birçok şey vardır.					
4. Çoğu zaman canlı/enerjik hissederim					
5. Küçük şeyler bile beni mutlu etmeye yeter					
6. Hayatımdaki eksiklere rağmen neşeli olabilirim.					

ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Muammer TUTAR

Doğum Yeri ve Tarihi :

Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : FÜ/Spor Bilimleri Fakültesi 2017

İÜ/Spor Bilimleri Fakültesi 2021

Yüksek Lisans : KSÜ/Sağlık Bilimleri Enstitüsü-Spor Yönetimi
Öğrenimi Tezsiz Yüksek Lisans Programı 2022

Bildiği Yabancı Diller :

Bilimsel Faaliyetleri :

İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar : M.E.B. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
2019

İletişim

E-Posta Adresi :

Tarih : 16/06/2023