

Sporun Stres Üzerine Etkisi: Lise Öğrencileri Örneği

Engin EFEK¹

¹Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Burdur /Türkiye ORCID: 0000-0002-7889-8151

ORJINAL MAKALE

Özet

Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi üzerine etkisini incelemektir. Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan tarama modeli seçilmiştir. Çalışmanın örnekleme araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan 255 lise öğrencisi oluşmuştur. Lise öğrencilerinin çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan “*Kişisel Bilgi Formu*”, algılanan stres düzeylerini belirlemek için ise “*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*” kullanılmıştır. Elde edilen verilerin analizinde Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir, bu yüzden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p<0,05$ olarak belirlenmiştir. Elde edilen bulgulara göre, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin olumlu stres düzeyinde oldukları, stresle etkili bir şekilde baş edebildikleri ve kullandıkları başa çıkma mekanizmalarının işlevsel olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri cinsiyet ve spor yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermiştir. Öğrencilerin algılanan stres düzeyleri aktif spor yapma değişkenine göre ise anlamlı bir fark göstermemiştir. Çalışmadan çıkarılabilecek en genel sonuç, liseli öğrencilerde stresin spor yoluyla iyileştirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Anahtar kelimeler: Lise, Öğrenci, Spor, Stres

The Effect of Sports on Stress: Example of High School Students

Abstract

The aim of the study is to investigate the effect of sports on the perceived stress level of high school students. The research model, which is one of the quantitative research types, was chosen for the research model. The sample of the study consisted of 255 high school students who voluntarily participated in the research. High school students of various demographic characteristics (gender, age and Sport Active Sport) that is created by the researcher to determine the “personal information form”, perceived stress levels, “to determine the perceived stress scale/ASO-14” was used. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 17.0 package program was used to analyze the data obtained. Whether the data showed a normal distribution was examined by skewness and Kurtosis values, it was determined that the data showed a normal distribution, so the T-test and Anova Test, which are parametric tests, were applied. Frequency, percentage, minimum, maximum, average and standard deviation values were also used in the analysis of the data. The level of significance as $p<0.05$ was determined. According to the findings obtained, it was determined that the high school students participating in the study were at a positive stress level, they were able to cope with stress effectively, and the coping mechanisms they used were functional. The perceived stress levels of the students showed a significant difference according to gender and sports age variable. The perceived stress levels of the students did not show a significant difference compared to the active sports variable. The most general conclusion that can be drawn from the study is that stress in liseli students can be improved through sports.

Keywords: High School, Student, Sports, Stress

Giriş

Spor olgusu içerisinde sporcuların performanslarına ve dolayısıyla başarılarına etki eden birçok psikolojik parametre bulunmaktadır. Stres de bu psikolojik parametrelerin en önemlilerinden biri olarak bilinir (Güler, 2019; Tazegül, 2012). Sportif başarının elde edilebilmesi için sporcuların düzenli ve programlı bir hayat tarzına, sıkı bir beslenme ve yoğun bir antrenman programına ayak uydurması gerekmektedir. Tüm bunların yanında gerek içsel gerek dışsal kaynaklı tüm stres kaynaklarına da direnç gösterip fiziksel ve duygusal motivasyonlarını da korumalıdırlar (Güler, 2019; Üzüm, Mirzeoğlu, Polat ve Akpınar, 2013). Çünkü stres durumu sporcuların sportif başarılarına, elde ettikleri kazanımlara, istek ve zevklerine ve fiziksel becerilerine olumsuz etki edebilmektedir (Güler, 2019; Üzüm vd., 2013). Nitekim sporcuların yaşadığı stres durumu haftalarını, aylarını, belki de yıllarını vererek elde ettikleri becerilerin ortaya konulmasına engel teşkil edebilir ve iyi bir performans ortaya koymaya tamponlayıcı bir etki yapabilir (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Önceki çalışmalarda elde edilen bulgular sportif performansta ve dolayısıyla sportif başarıda sadece fiziksel yeteneklerin yeterli olmadığını, psikolojik faktörlerin de performans üzerinde belirleyici bir etken olduğu bildirilmektedir (Koç, 2004).

Gerekli alanyazın incelendiğinde, önceki çalışmalar belirli seviyelerdeki stres durumunun yaşam ve büyüme için önemli ve faydalı olduğunu ortaya koymuştur. Stres denilince kötü bir durum algılsa da, büyümek ve ayakta kalmak açısından belli seviyedeki stres insan performansı açısından gerekli görülmektedir. Stres düzeyinin fazla olması vücudu aşındırıcı bir etki gösterirken stresin düşük olması ise sporcuda güdülenme problemlerine neden olabilir. Dolayısıyla stresin düşük ya da fazla olması sporcunun yeterliliğini ve performansını olumsuz olarak etkilemektedir (Aydın, 2017; Ceylan, 2005). Stresin performans üzerindeki etkisi önemli bir konudur ve yapılan çalışmalar, stresin performans açısından ortalama bir düzeyde bulunması gerektiğini ortaya koymuştur. Diğer taraftan, sporun ve fiziksel aktivitelerin stres üzerindeki etkilerini inceleyen yine birçok çalışma karşımıza çıkmaktadır. Bu çalışmalarda egzersiz yoğunluğunun, düzenli egzersiz programlarının, antrenmanların ve cinsiyetin ve benzeri parametrelerin stres üzerindeki etkileri incelenmiştir. Bu çalışmalara öğrenciler, hakemler ve diğer meslek çalışanları gibi toplumun birçok kesiminden katılımcılar dahil edilmişlerdir. Örneğin; Civan, Özdemir, Gencer ve Durmaz (2018) tarafından yapılan derleme çalışmasında egzersiz yoğunluklarının stres üzerine etkisi incelenmiştir. Çalışmanın sonucu düzenli şekilde ve düşük yoğunlukta yapılan egzersizlerin strese karşı hormonal faaliyetlere giren organizmanın dayanıklılığının artış gösterdiği, stresi yenmede önem arz ettiği ve stresin yönetilmesinde önemli bir rol üstlendiği sonucuna ulaşılmıştır. Doğaner (2017)'in yaptığı çalışmada düzenli egzersiz programına katılanlar ile katılmayanlar arasındaki ilişki incelenmiş, iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark elde edilmiştir. Çalışmasının sonucuna göre düzenli egzersiz programına katılanların stres düzeyleri anlamlı şekilde düşüş göstermiştir. Ergin, Uzun ve Bozkurt (2014)'un yaptıkları çalışmanın sonucunda, erkek öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. İmamoğlu Kaya (2019)'nın kadın futbolcularla yaptığı ve antrenmanların kadın futbolcuların algılanan stres, güdü ve öfke düzeylerine etkisinin incelendiği çalışmada yaşanan kişi sayısının, eğitim durumunun, yaşın, spor yaşının ve gelir durumunun stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olmadığı ifade edilmiştir. Özdevecioğlu ve

Yalçın (2010)'ın çalışmasında spor tatmininin hem stresi hem de saldırganlığı açıklayan anlamlı bir değişken olduğu belirlenmiştir. Şirin (2021)'in çalışmasında medeni durum, yaş ve klasman gibi değişkenlerin stres üzerinde farklı sonuçlar ortaya çıkardığı belirtilmiştir. Eriksen ve diğerleri (2002)'nin Norveç'te bir posta ofisinde çalışanlara yönelik yapmış oldukları çalışmada deneklere 12 haftalık bir egzersiz programı uygulanmış ve bu programın çalışanların iş yaşamları ve stresleri arasında anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür. Alanyazını özetlemek gerekirse, stres faktörü birçok değişken açısından irdelenmiş ve stres üzerinde birçok değişkenin etkili olabileceği çıkarımına varılmıştır. Örneğin fiziksel aktivitelerin ya da egzersizlerin yoğunluğu, cinsiyet, medeni durum gibi birçok değişken stres durumunu üzerinde etkili olabilmektedir. Ayrıca stres ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğu yetişkinler üzerinedir. Ergenlik dönemi ise, algılanan stresin ve daha birçok sağlık probleminin arttığı bir dönemdir (Brand ve Kirov, 2011; Frick, Meyer ve Isaksson, 2022; Sawyer vd., 2012; Seiffge-Krenke, Aunola ve Nurmi, 2009). Ergenlikteki bu yüksek stres prevalansı düşünüldüğünde, daha çok yetişkinlere odaklanılması şaşırtıcı bir durum olarak karşımıza çıkmaktadır (Achterberg, Dobbelaar, Boer ve Crone, 2021; Sadler vd., 2018). Dolayısıyla bu çalışmanın önemi ve alanyazına katkısı, ergenlerin spora katılımının stres düzeylerine olan etkisini ortaya koymak olacaktır.

Araştırmanın amacı, sporun lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi üzerine etkisini çeşitli değişkenler açısından incelemektir. İlgili alanyazın ışığında (Vella, Swann, Allen, Schweickle ve Magee, 2017; Yardımcı ve Kulunkoğlu, 2022); spora katılımın öğrencilerin stres düzeyini azaltacağı düşünülerek araştırmanın hipotezleri şu şekilde oluşturulmuştur:

H₁: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₁)

H₂: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile aktif spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₂)

H₃: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₃)

Yöntem

Araştırmanın modeli için nicel araştırma türlerinden olan kesitsel tarama modeli kullanılmıştır. Katılımcıların çeşitli demografik özelliklerini (cinsiyet, aktif spor yapma durumu ve spor yaşı) belirlemek için araştırmacı tarafından oluşturulan 3 soruluk “*Kişisel Bilgi Formu*” kullanılmıştır. Katılımcıların algılanan stres düzeylerini belirlemek için Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy (2013) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “*Algılanan Stres Ölçeği/ASÖ-14*” kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği: Cohen vd., (1983) algılanan stres ölçeğini yetersiz özyeterlilik algısı faktörü, rahatsızlık algısı faktörü ve toplam stres algısı faktörü olmak üzere üç boyutlu belirlemişlerdir. Mevcut çalışmada ise stres puanları toplam stres algısı olmak üzere tek faktörde toplanmıştır. Ölçek toplamda 14 maddeden oluşmakta ve ölçeğe verilecek cevaplar “Hiçbir zaman (0)” ile “Çok sık (4)” arasında değişen 5’li likert tipindedir. İfadelerden 7 tanesi (4, 5, 6, 7, 9, 10, 13) tersten puanlanmaktadır. Algılanan stres ölçeğinin puanları ise 0 ile 56 arasında değişmekte ve yüksek puanlar kişilerin stres algılarının yüksek olduğunu

göstermektedir. Puan aralığı 0 ile 35 arasında olan deneklerin olumlu stres düzeyi yaşadıkları, stresle etkili bir şekilde baş edebildikleri ve kullandıkları başa çıkma mekanizmalarının da işlevsel olduğu söylenebilir. Puan aralığı 36 ile 56 arasında olan katılımcıların stresle baş etmede kullandıkları metotların işe yarar olmadığı, dolayısıyla stres durumu ile etkili bir şekilde baş edemedikleri söylenebilir. Ölçeğin iç tutarlık katsayısı ölçeği geliştirenler tarafından 0.84, test-tekrar test güvenilirlik katsayısı ise 0.87 olarak bulunmuştur. Bu da ölçeğin yüksek düzeyde güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) 17.0 paket programı kullanılmıştır. Veri normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) değerleri ile incelenmiş, verilerin normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir. Veriler normal dağılım gösterdiğinden parametrik testlerden olan T- testi ve Anova Testi uygulanmıştır. Verilerin analizinde ayrıca frekans, yüzde, minimum, maksimum, ortalama ve standart sapma değerleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi ise $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

Araştırmanın Modeli (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz. Bu bölümde, araştırmanızın modelinden bahsediniz. Modeli ihtiyaç halinde kaynak kullanarak tanımlayınız. Model gereğince izlediğiniz adımları sıralayınız. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz.

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz. Bu bölümde, araştırmanızın nicel, nitel ya da karma araştırma olmasına bağlı olarak kimlerle veya hangi durumlarla çalıştığınızı anlatınız. Çalıştığınız kişileri veya durumları, hangi ölçütler ya da teknikler çerçevesinde belirlediğinizden bahsediniz. Bu ölçüt veya teknikleri ihtiyaç açıklayınız veya tanımlayınız. Bu çerçevede izlediğiniz adımları sıralayınız. Çalıştığınız kişilere veya durumlara dair, araştırma yöntemimize bağlı olarak nicel ya da nitel bilgiler veriniz. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz.

Veri Toplama Araçları (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz. Bu bölümde, Araştırmanızda kullandığınız veri toplama araçlarını listeleyiniz. Her bir veri toplama aracının hangi bölümlerden oluştuğunu, neyi ölçmeyi amaçladığını ve kimler tarafından geliştirildiğini ifade ediniz. Ölçme aracı sizin tarafınızdan geliştirildiyse geliştirme süreçleri hakkında bilgi veriniz. Başkaları tarafından geliştirilen ölçme araçları söz konusu olduğunda ise bu araçların geçerlik ve güvenilirlik özelliklerini paylaşınız. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz.

Verilerin Analizi (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metninizi yazabilirsiniz. Bu bölümde, Elde ettiğiniz verileri, nasıl analiz ettiğinizi anlatınız. Analizleri tercih etme

gerekçelerinizden bahsediniz. Analizler için gerekli varsayımları karşılayıp karşılamadığınızı yazınız. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metniniz yazabilirsiniz.

Araştırmanın Etiği (İkinci Seviye Başlık, İlk Harf Büyük, Bold, 12 Punto, İtalik)

Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metniniz yazabilirsiniz. Araştırma süresince hangi etik ilkelere dikkat (ölçme araçları için izin alma, veli onay formu doldurtma, bilgilendirilmiş gönüllü onam formu imzalatma vb.) ettiğinizi yazınız. Var ise almış olduğunuz Etik Kurul İznine dair bilgileri yazınız. Metni iki yana yazlı, önce 6nk, sonra 6nk, 1,15 satır aralığı ayarlarında yazınız. Biçimlendirmeyi bozmadan bu kısmı silip yerine kendi metniniz yazabilirsiniz.

Bulgular

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin algılanan stres düzeyinin normallik testi, betimsel istatistik testi, T-testi ve Anova Testi sonuçlarına tablolar halinde yer verilmiştir.

Tablo 1

Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri (n=255)

	Özellikler	Sayı	%
Cinsiyet	Kadın	130	51,0
	Erkek	125	49,0
Aktif Spor Yapma	Evet	174	68,2
	Hayır	81	31,8
	Yapmıyorum	63	24,7
	0-2 yıl arası	107	42,0
Spor Yaşı	3-5 yıl arası	57	22,4
	6-8 yıl arası	12	4,7
	9 yıl ve üzeri	16	6,3

Tablo 2

Katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puanlara ait bilgiler

Ölçek	N	Min	Max	Ort	Ss
ASÖ	255	8,00	42,00	25,00	6,92

Tablo 2'ye göre, algılanan stres ölçeğinden alınan en düşük puan 8, en yüksek puan 42 ve ortalama puan 25'tir.

Tablo 3

Algılanan stres ölçeğinden elde edilen puanlara ait normallik testi

Test	Skewness		Kurtosis	
ASÖ	Değer -,038	Std. Hata ,153	Değer -,419	Std. Hata ,304

Katılımcıların Algılanan Stres Ölçeği'nden aldığı puanların normal dağılım gösterip göstermediğini belirlemek için normallik testi yapılmış ve çarpıklık (Skewness) ve basıklık

(Kurtosis) değerlerine bakılmıştır. Elde edilen değerlerin -1,5 ile +1,5 arasında olduğu görülmüştür ki çarpıklık ve basıklık değerleri -1.5 ile +1.5 olduğu zaman normal dağılım olduğu kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Tablo 4

Katılımcıların algılanan stres puanlarının cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları

Puan	Cinsiyet	N	Ort	Ss	Sd	t	p
ASÖ	Kadın	130	27,36	6,81	253	5,927	,000*
	Erkek	125	22,54	6,15			

Tablo 4'e göre, katılımcıların cinsiyet değişkeni ile algılanan stres puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık mevcuttur ($p < 0,05$). Anlamlı farklılık kadın öğrenciler lehinedir.

Tablo 5

Katılımcıların algılanan stres puanlarının aktif spor yapma değişkenine göre t-testi sonuçları

Puan	Spor Yapma	N	Ort	Ss	Sd	t	p
ASÖ	Yapıyor	174	24,79	6,95	253	-,712	,477
	Yapmıyor	81	25,45	6,87			

Tablo 5'e göre, öğrencilerin aktif spor yapma değişkeni ile algılanan stres puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark yoktur ($p > 0,05$).

Tablo 6

Katılımcıların algılanan stres düzeylerinin spor yaşı değişkenine göre anova testi sonuçları

Puan	Spor Yaşı	N	Ort	Ss	f	p	Bonferroni
ASÖ	Yapmıyorum ¹	63	20,85	6,91			
	0-2 yıl arası ²	107	27,06	6,13			2>1
	3-5 yıl arası ³	57	25,74	7,00	9,099	,000*	3>1
	6-8 yıl arası ⁴	12	25,33	8,12			
	9 yıl ve üzeri ⁵	16	22,81	3,48			

Tablo 6 incelendiğinde, katılımcıların spor yaşı değişkeni ile algılanan stres puanı arasında anlamlı bir fark mevcuttur ($p < 0,05$). Elde edilen anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek için yapılan Bonferroni testinin sonuçları, anlamlı farkın 0-2 yıl arası spor yapanlar lehine hiç spor yapmayanlar arasında ve 3-5 yıl arası spor yapanlar lehine hiç spor yapmayanlar arasında olduğunu göstermektedir.

Tartışma ve Sonuç

Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyini çeşitli değişkenler açısından incelemek amacıyla yapılan çalışmanın bu bölümünde, elde edilen veriler ilgili alanyazın ışığında tartışmaya çalışılmıştır.

Araştırmanın 1. hipotezi (H₁: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₁)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 4), lise öğrencilerinin cinsiyeti algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahiptir. Bu bulgu, cinsiyet faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklemektedir. Ayrıca, elde edilen bulgulara göre araştırmaya katılan lise öğrencilerinin olumlu stres düzeyi yaşadıkları söylenebilir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının da olduğu görülmüştür (Göksu ve Kumcağız, 2020; Savcı ve Aysan, 2014; Şahin vd., 2020). Bu çalışmalarda kadınların erkeklere göre daha yüksek stres seviyesine sahip oldukları bulgusuna ulaşılmıştır. Bahsedilen ilk çalışmada yaş ortalaması 35 olan 303 kişi; ikinci çalışmada üniversite öğrencileri ve üçüncü çalışmada da sağlık çalışanları örnekleme dahil edilmiştir. Elde edilen tüm bulgularda kadınların stres düzeyi erkeklere göre daha yüksektir. Dolayısıyla yaş, meslek ve öğrenim durumu gibi değişkenlerden ziyade algılanan stres üzerinde kültür etkili olabilir. Fakat Lavoie ve Douglas (2012)’ın çalışmasında, yani Türk toplumundan farklı bir toplumda yapılan araştırmada da yine kadınların erkeklere göre anlamlı düzeyde daha stresli oldukları belirlenmiştir. Elde edilen bulgular değerlendirildiğinde ise akla cinsiyet rolleri gelmektedir ve elde edilen bulguların sebebinin cinsiyet rolleri olabileceği söylenebilir.

Araştırmanın 2. hipotezi (H₂: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile aktif spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₂) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 5), lise öğrencilerinin aktif olarak spora katılma değişkeni algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye sahip değildir. Bu bulgu, aktif spor yapma faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilemediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklememektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın bulgusunu desteklemeyen fakat hipotezini destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür (Biddle, Ciaccioni, Thomas ve Vergeer, 2019; Gianfredi vd., 2020; Jedel, Elfström ve Hägglin, 2021). Bu çalışmalarda sporun stres düzeyini azalttığı ifade edilmiştir. Mevcut çalışmada da yine aktif spor yapmayanların aktif spor yapanlara göre stres düzeyleri daha yüksektir fakat anlamlı bir fark elde edilmemiştir. Bunun sebebi örnekleme dahil edilen katılımcıların farklı gelişimsel özellikler göstermesi ve farklı gelişim dönemlerinde bulunması olabilir. Salari ve diğerleri (2020) ve Schiff, Zasiakina, Pat-Horenczyk ve Benbenishty (2020) de ortaya çıkan stres durumlarının ergenlik gibi dönemlerde daha fazla artabileceğini ifade etmişlerdir. Nitekim mevcut çalışmaya katılan öğrencilerin de ergenlik çağında bulunduğu göz önüne alınırsa, elde edilen sonucun kabul edilebilir olduğu söylenebilir.

Araştırmanın 3. hipotezi (H₃: “Lise öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile spor yaşı değişkeni arasında anlamlı bir farklılık vardır.” (H₃)) doğrultusunda yapılan testin bulgusuna göre (Tablo 6), lise öğrencilerinin spor yaşı değişkeni algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkiye

sahiptir. Bu bulgu, spor yaşı faktörünün algılanan stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilediğini ortaya koymuştur ve dolayısıyla araştırmanın hipotezini desteklemektedir.

Alanyazın incelendiğinde, mevcut çalışmanın bulgusunu destekleyen farklı çalışma bulgularının olduğu görülmüştür. Örneğin: İlhan (2021)'in ve Üstün Aktaş ve Üstün (2020)'ün çalışmalarında spor yaşının stres düzeyini anlamlı düzeyde etkilediği belirtilmiştir. Aynı şekilde, Karadağlı (2019)'nın araştırmasında da spor yaşı ile algılanan stres arasında anlamlı bir farklılık olduğu belirtilmiştir. Araştırmanın sonucu spor yaşı küçük olan katılımcıların spor yaşı büyük olan katılımcılara göre algılanan stres seviyelerinin daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada ise spor yapmayanların stres düzeyi en düşük, daha sonra da spor yaşı en büyük olanların stres düzeyi en düşük olarak bulunmuştur. Aslında beklenen durum spor yaşının arttıkça stresin azalmasıydı fakat hiç spor yapmayanların stres düzeyi en düşük bulunmuştur. Bunun sebebi de sporcuların spordan beklentileri olabilir. Örneğin bazı sporcular sporda sadece kazanmayı hedeflerken bazıları da güzel vakit geçirmeyi ya da sağlıklı olmayı hedeflemektedir. Sadece kazanmayı hedefleyen sporcuların hedefe ulaşmak için stres altına girdikleri düşünülebilir.

Araştırmanın bulguları erkek öğrencilerin ve spor yapmayanların daha düşük stres seviyesine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca spor yaşı küçük olan katılımcıların spor yaşı büyük olan katılımcılara göre algılanan stres seviyeleri daha yüksektir. Tüm bu bulgulara dayanarak kadın öğrencilerin kendilerini spor ortamında erkek öğrencilere göre daha stresli hissetmeleri onların erkeklere göre daha düşük bir performans ortaya koymalarına yol açabilir. Bu sebeple özellikle kadın sporculara psikolojik anlamda destek sağlanmalıdır. Spor ortamının yarattığı rekabet ortamı ve kazanma düşüncesi sporcuların günlük hayata göre spor alanında daha stresli hissetmelerine neden olabilir. Nitekim hiç spor yapmayanların stresi en düşük iken, spor ile geçirilen yıllar arttıkça stres de azalmaktadır. Sporcuların spora başlangıçta stresli olması normal sayılabilir. Ancak, sporda deneyim kazandıkça sporcuların stres seviyeleri düştüğünden, performanslarının giderek artacağı beklenilebilir. Çalışmadan çıkarılabilecek en genel sonuç bize liseli öğrencilerde stresin spor yoluyla iyileştirilebileceğini ortaya koymaktadır.

Gelecek çalışmalar, spor yaşının stres üzerine etkisini incelerken çalışmaya katılan örneklem grubunun sporu hangi amaçla yaptığını sorgulayabilir. Spora veya egzersize düzenli ya da düzensiz katılımın stres üzerindeki etkisini inceleyebilir. Ayrıca, katılımcı gruplarını farklı yaş düzeylerinden, farklı kültürlerden ve branşlardan seçerek gelişim döneminin, toplumsal ve kültürel durumların ve branşların stres üzerine etkilerini inceleyebilir.

Çatışma Beyanı

Yazarın/yazarların araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

Achterberg, M., Dobbelaar, S., Boer, O. D. ve Crone, E. A. (2021). Perceived stress as mediator for longitudinal effects of the COVID-19 lockdown on wellbeing of parents and children. *Sci Rep*, 11, 2971. Doi: <https://doi.org/10.1038/s41598-021-81720-8>.

Aydın, G. (2017). *Su topu sporcularının stres düzeyi ve problem çözme becerilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

- Biddle, S. J., Ciaccioni, S., Thomas, G., ve Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: an updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychol. Sport Exerc*, 42, 146–155. Doi: 10.1016/j.psychsport.2018.08.011.
- Brand, S. ve Kirov, R. (2011). Sleep and its importance in adolescence and in common adolescent somatic and psychiatric conditions. *Int J Gen Med*, 7(4), 425–442. Doi: 10.2147/IJGM.S11557.
- Ceylan, M. (2005). *Stresle başa çıkmada bilişsel stratejilerin kullanılmasında cinsiyet ve kişilik değişkenlerinin etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Civan, A., Özdemir, İ., Gencer, Y. G. ve Durmaz, M. (2018). Egzersiz ve stres hormonları. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 1-14.
- Cohen, S., Kamarck, T. ve Mermelstein, S. A (1983). Global measure of perceived stress. *J Health Soc Behav*, 24: 385-96.
- Doğaner, S. (2017). *Düzenli egzersiz programının bireylerin stres, mutluluk ve serbest zaman doyum düzeylerine etkisi*. Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ergin, A., Uzun, S. U. ve Bozkurt, A. İ. (2014). Tıp fakültesi öğrencilerinde stresle başa çıkma yöntemleri ve bu yöntemlerin sosyodemografik özelliklerle ilişkisi. *Fırat Tıp Dergisi*, 19(1): 31-37.
- Eriksen, H. R., Ihlebaek, C., Mikkelsen, A., Grønningsæter, H., Sandal, G. M. ve Ursin, H. (2002). Improving subjective health at the worksite: a randomized controlled trial of stress management training. *Physical Exercise and an Integrated Health Programme. Occupational Medicine*, 52, 383-391.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Frick, M. A., Meyer, J. ve Isaksson, J. (2022). The role of comorbid symptoms in perceived stress and sleep problems in adolescent ADHD. *Child Psychiatry Hum Dev*. Doi: <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01320-z>.
- Gianfredi, V., Blandi, L., Cacitti, S., Minelli, M., Signorelli, C., Amerio, A., ve Odone, A. (2020). Depression and objectively measured physical activity: a systematic review and meta-analysis. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 3738. Doi: 10.3390/ijerph17103738.
- Göksu, Ö. ve Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri. *Turkish Studies*, 15(4), 463-479. <https://dx.doi.org/10.7827/TurkishStudies.44397>.
- Güler, M. Ş. (2019). *Kayak sporcularında kişilik özellikler psikolojik beceri ve algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- İlhan, A. (2021). Tenis sporcularının algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (3), 49-56. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/ataunibesyo/issue/65179/987680>.
- İmamoğlu Kaya, M. (2019). *Kadın futbolcularda antrenmanın algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Hitit Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Çorum.
- Jedel, E., Elfström, M. ve Hägglin, C. (2021). Differences in personality, perceived stress and physical activity in women with burning mouth syndrome compared to controls. *Scandinavian Journal of Pain*, 21(1), 183-190. <https://doi.org/10.1515/sjpain-2020-0110>.
- Karadağlı, E. (2019). *Üniversitelerin beden eğitimi ve spor yüksekokulları ile spor bilimleri fakültelerine hazırlanan öğrenci adaylarının kişilik özellikleri ile stresle başa çıkma stillerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Koç, H. (2004). *Profesyonel futbolcularda durumluk kaygı düzeylerini etkileyen faktörlerin değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Lavoie, J. A. A. ve Douglas, K. S. (2012). Perceived stress scale: evaluating configural, metric and scalar invariance across mental health status and gender. *J Psychopathol Behav Assess*, 34, 48–57.

- Özdevecioğlu, M. ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/bsd/issue/53575/713926>.
- Sadler, K., Vizard, T., Ford, T., Goodman, A., Goodman, R. ve McManus, S. (2018). Mental health of children and young people in England, 2017. *Trends and characteristics*. Leeds, UK: NHS Digital.
- Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S. ve Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Global Health*, 16, 1–11. Doi: <https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w>.
- Savcı, M. ve Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3, 44-56. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/goputeb/issue/33496/380060>.
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S.-J., Dick, B., Ezh, A. C. ve Patton, G. C. (2012). Adolescence: a foundation for future health. *Lancet*, 379(9826), 1630–1640. Doi: 10.1016/S0140-6736(12)60072-5.
- Schiff, M., Zasiakina, L., Pat-Horenczyk, R. ve Benbenishty, R. (2020). COVID-related functional difficulties and concerns among university students during COVID-19 pandemic: a binational perspective. *J. Community Health*, 1–9. Doi: 10.1007/s10900-020-00930-9.
- Seiffge-Krenke, I., Aunola, K. ve Nurmi, J.-E. (2009). Changes in stress perception and coping during adolescence: the role of situational and personal factors. *Child Dev*, 80(1), 259–279. Doi: 10.1111/j.1467-8624.2008.01258.x.
- Şahin, T., Aslaner, H., Eker, O. O., Gökçek, M. B. ve Doğan, M. (2020). Effect of COVID-19 pandemic on anxiety and burnout levels in emergency healthcare workers: a questionnaire study. *Research Square*, 1-22. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-32073/v1>.
- Şirin, T. (2021). Futbol hakemlerinin algıladıkları stres kaynakları ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 294-307. Doi: 10.38021/asbid.976880.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. Boston, Pearson.
- Tazegül, Ü. (2012). Bireysel sporcuların stresle başa çıkma tarzlarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 13-22. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/omuspd/issue/20454/217801>.
- Üstün Aktaş, N. ve Üstün, Ü. D. (2020). Voleybolcularda s-stres yönteminin başa çıkma yaklaşımları açısından incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(3), 128-135.
- 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.
- Vella, S. A., Swann, C., Allen, M. S., Schweickle, M. J. ve Magee, C. A. (2017). Bidirectional associations between sport involvement and mental health in adolescence. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 49(4), 687–94. Doi: 10.1249/MSS.0000000000001142.
- Yardımcı, F. B. ve Kulunkoğlu, B. (2022). The effect of gender on anxiety, depression and stress levels of athletes preparing for the Tokyo 2020 Paralympic Games. *Gazi Journal of Physical Education and Sports Sciences*, 27(1), 89-100. Doi: 10.53434/gbesbd.987452.