



# GAZİANTEP UNIVERSITY JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES

Journal homepage: <http://dergipark.org.tr/tr/pub/jss>



## Araştırma Makalesi • Research Article

# Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi ve Algılanan Stres Düzeylerinin İncelenmesi

*Investigation of Quality of Life And Perceived Stress Levels of Physical Education and Sports School Students*

Ali YILDIRIM<sup>a\*</sup> Mehmet Ozan ŞAHİN<sup>b</sup>

<sup>a</sup> Doç. Dr., Kilis 7 Aralık Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, Kilis / TÜRKİYE  
ORCID: 0000-0002-7626-5828

<sup>b</sup> Öğretmen, İbni Sina Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Gaziantep / TÜRKİYE  
ORCID: 0000-0003-3109-0355

### MAKALE BİLGİSİ

#### Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi: 30 Kasım 2023

Kabul tarihi: 18 Ağustos 2024

#### Anahtar Kelimeler:

Algılanan stres,

Öğrenci,

Spor,

Yaşam kalitesi.

### ÖZ

Bu çalışma, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin yaşam kalitesini ve algıladıkları stres düzeyini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya 82 erkek ve 110 kadın olmak üzere toplam 192 kişi katılmıştır. Veri toplama araçları olarak "Kişisel Bilgi Formu" ile Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen ve Eskin vd. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan "Algılanan Stres Ölçeği" ile Doğanay ve Sarı (2004) tarafından geliştirilen "Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği" öğrencilere uygulanmıştır. Katılımcılardan elde edilen veriler IBM SPSS 25.0 programı aracılığıyla analiz edilmiştir. Demografik bilgilerin yüzdeleri dağılımını belirlemek için frekans analizi kullanılmıştır. Bağımsız gruplar için Anova testi ve T testi uygulanmıştır. Elde edilen bulgularda; algılanan stres düzeyi ile yaşam kalitesi alt boyutları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeni, spor yapma değişkeni ve sınıf değişkenine göre anlamlı fark olduğu görülürken, üniversite yaşam kalitesi ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine, spor yapma değişkenine ve sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Katılımcıların algılanan stres düzeyleri ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği puanlarına göre bölüm değişkeni ve ekonomik gelir durumları açısından da anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin algılanan stres düzeyi ile yaşam kalitesi alt boyutlarından kimlik, sosyal olanaklar ve kararlara katılım alt boyutları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Algılanan stres düzeylerinin cinsiyet, spor yapma durumu ve sınıf değişkenlerinde daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, sporcuların öğrenim gördükleri bölüm ve ekonomik gelir durumları ile yaşam kalitesi ve algılanan stres düzeyleri arasında bir ilişkiye rastlanmamıştır.

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received: November 30, 2023

Accepted: August 18, 2024

#### Keywords:

Perceived stress,

Student,

Sport,

Quality of life.

### ABSTRACT

This study was conducted to examine the quality of life and perceived stress level of the students of the School of Physical Education and Sports. A total of 192 participants, 82 males and 110 females, participated in the study. As data collection tools, "Personal Information Form", "Perceived Stress Scale" developed by Cohen et al. (1983) and adapted into Turkish by Eskin et al. (2013) and "University Quality of Life Scale" developed by Doğanay and Sarı (2004) were applied to the students. The data obtained from the participants were analyzed through IBM SPSS 25.0 program. Frequency analysis was used to determine the percentage distribution of demographic information. Anova test and T test were applied for independent groups. In the findings obtained; the relationship between perceived stress level and quality of life sub-dimensions was found statistically significant. It was seen that there was a significant difference in the scores of the participants' perceived stress levels scale according to the gender variable, the variable of doing sports and the class variable, while there was no significant difference in the scores of the university quality of life scale according to the gender variable, the variable of doing sports and the class variable. According to the perceived stress levels scale and quality of life scale scores of the participants, no significant difference was found in terms of department variable and economic income status. As a result, the relationship between the perceived stress level of physical education and sports school students and the sub-dimensions of identity, social opportunities and participation in decisions among the quality of life sub-dimensions was found to be statistically significant. Perceived stress levels were found to be higher in the variables of gender, sporting status and class. On the other hand, there was no significant relationship between the quality of life and perceived stress levels of the athletes with the department they studied and their economic income status.

\* Sorumlu yazar/Corresponding author.  
e-posta: [ali.yildirim@kilis.edu.tr](mailto:ali.yildirim@kilis.edu.tr)

## EXTENDED ABSTRACT

Individuals show physiological and psychological reactions when they encounter positive or negative situations. This concept has become an important component of life that can affect human life both positively and negatively. While positive stress can mobilize a person, negative stress can cause problems. Studies have shown that experiencing intense stress causes many health problems (Schneiderman et al., 2005, s. 15). According to another definition, stress is a term that many people use frequently while performing our routine tasks in daily life. It is an expression frequently used by people from different age groups. Stress, which is a common disorder in today's developed societies, refers to the state of the body as an involuntary reaction to external factors; it is defined as a kind of reaction state (Bakan, 2004, s. 8). The stress experienced by university students has been a subject of research for many years (Seyedfatemi et al., 2007, s. 13). In order to cope with this situation, students either escape or take steps to solve the problems (Dyson ve Renk, 2006, s. 17). In such situations, terms such as stress, anxiety and coping, which are associated with each other, come to the fore (Yıldırım ve Şahin, 2023, s. 3). In other words, quality of life is a term that refers to an individual's individual reactions to illnesses and daily physical, emotional and social impacts that affect the level of personal satisfaction that the individual can achieve within his/her circumstances. This concept includes elements such as culture, values, position and goals of the individual (Güler, 2006, s. 17). The concept of quality of life provides a perspective for understanding the needs of individuals, defining the services provided and evaluating the programs implemented (Tüzün ve Eker, 2003, s. 15). To improve the quality of life of schools is to aim to improve the future quality of life of the majority of the society. Especially institutions such as universities are effective in increasing the welfare levels of countries with factors such as having a profession, developing science, art and culture. Therefore, the quality of life of universities is also extremely important (Oktay et al., 2019, s. 14). This study was conducted to examine students' quality of life and perceived stress levels. Descriptive survey model was applied in our research; this descriptive survey method aims to determine the existence of a relationship between two variables and more variables (Karasar, 2015, s. 35). The population of the study consists of students studying at Kilis 7 December University. The sample of the study consists of university students studying at the School of Physical Education and Sports. The data were presented to the participants using Google Forms and collected based on voluntary participation. A total of 192 participants were reached. The questionnaire applied for data collection consists of three parts. A personal information form was used to obtain information about the participants' gender, department of study, grade level, active sports status, and economic income level. The "Perceived Stress Scale" developed by Cohen et al. (1983) and adapted into Turkish by Eskin et al. (2013) was used to assess stress levels. In our study, the internal consistency coefficient was 0.66. It was developed by Doğanay and Sarı (2004) and used to assess the level of quality of life. This scale consists of 33 items and has a 5-point Likert-type structure. The Cronbach Alpha score of the scale was calculated as 0.81. SPSS 25.00 statistical software package was used to analyze the research data. In this study, personal characteristics were analyzed. Parametric analyses were applied as a result of the normal distribution of the data. In the data analysis process, descriptive statistics were used, and independent sample t-test and one-way analysis of variance were also applied. A significance level of .05 was used in the interpretation of the results. Variables such as gender, university department, grade level, active sports status, economic income status of the students participating in our study were analyzed in terms of their perceived stress and quality of life levels. In the findings obtained; while it was seen that there was a significant difference in favor of women according to the gender variable of the participants' perceived stress levels scale scores, no significant difference was found in the university quality of life scale scores according to the gender variable. There was no difference in the scores of the scale measuring the perceived stress levels of the participants and the scale evaluating the quality of life in terms of the department variable. While there was a significant difference in the participants' perceived stress levels scale scores in terms of the grades they studied, there was no difference in the scores of the university quality of life scale in terms of the grades they studied.

## Giriş

Stres; fiziksel, zihinsel ve sosyal açılardan genel bir iyi olma durumunu etkileyebilir (Babaoğlu ve Özdenk, 2017, s. 7.). Bireyler, olumlu veya olumsuz durumlarla karşılaştıklarında fizyolojik ve psikolojik tepkiler göstermektedirler. Bu kavram, insan hayatını hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilen yaşamın önemli bir bileşeni hâline gelmiştir. Olumlu stres kişiyi harekete geçirebilirken, olumsuz stres ise sorunlara neden olabilir. Yoğun stres durumunun yaşanması insan üzerinde birçok sağlık sorunlarına yol açtığı yapılan çalışmalar doğrultusunda görülmektedir (Schneiderman vd., 2005, s. 15). Bu sorunlar; sıkça uyuyamama durumu veya aşırı uyuma isteği, yemek yememe veya aşırı iştah dürtüsü ve zararlı madde kullanımı vb. şeklinde gözlenebilir (İştar, 2012, s. 6). Başka bir tanıma göre stres, günlük hayatta rutin görevlerimizi yerine getirirken birçok kişinin sıkça kullandığı bir terim olmakla birlikte ayrıca farklı yaş gruplarından insanların sıkça kullandığı bir ifadedir. Günümüz gelişmiş toplumlarının sıkça karşılaştığı bir rahatsızlık olan stres, vücudun dışsal etkenlere istemsiz bir tepki olarak verdiği durumu ifade eder; âdeta bir tür reaksiyon hâli şeklinde tanımlanır (Bakan, 2004, s. 8). Son zamanlarda stres hayatın ayrılmaz bir parçası hâline gelmiştir (Eskin vd., 2013. s. 11.). Stres altında bulunan kişiler, kendilerini işe yaramaz, güvensiz ve önemsiz hissetmeleri ile birlikte yalnızlık duyguları hissetmeleri de olasıdır (Uğurlu, 2018, s. 13.). Bu tür stres faktörleriyle başa çıkamama, öğrencilerin iyi hâlini tehdit edebilir, kapasitelerini azaltabilir ve tükenmişliğe yol açabilir (Savcı ve Aysan, 2014, s. 7.; Çam ve Nur, 2015, s. 8.). Algılanan stres ise bireylerin karşılaştıkları durumlarla ilişkilendirdikleri stres seviyesini, duygusal durumlarındaki olumsuzlukları ve algıladıkları stres düzeyini içerir (Öztemiz, 2005, s. 14.). Stres, genellikle bireylerin çevrelerindeki olayların veya durumların öznel bir değerlendirmesi olarak algılandığı şeklinde ifade edilebilir. (Bedini vd., 2011, s. 4.). Bireylerin genellikle hayatlarındaki olayların veya durumların öznel bir değerlendirmesi olarak kabul edilen algılanan stres kavramı, insanların anlık olarak deneyimlediği stres seviyeleri veya belirli bir süre boyunca sahip oldukları duygu ve düşünceler olarak tanımlanmaktadır (Phillips, 2013, 1453). Stresin önceden belirlenip çeşitli korumaya yönelik tedbirler alma ile ilgili farklı fikirler mevcuttur. Stresin belirtileri öznel bir durum olduğundan dolayı bireyden bireye farklılık oluşturabilmektedir. Her bireyin kendine has stres belirtileri görülebilmektedir. Stres belirtilerinin erken tespiti, stresin uzun süreli hâle gelmesini ve büyümesini engellemede önemlidir (Rowshan, 2011, s. 69.). Stresin fiziki belirtileri, artmış adrenalin düzeyine bağlı olarak görülen belirtilerdir. Beyne ve kaslara oksijen daha fazla gerektiği için kandaki eritrosit sayısında artma gerçekleşir. Kan miktarı iç organlarda azaldığı için sindirim yavaşlar, zihinsel olarak dikkat azalır, unutkanlık ve algılamada yanılma gözlemlenir (Hughes, 1997, s. 98). Psikolojik belirtiler; depresyon, yorgunluk, kronik kaygı, olumsuz düşünce, sabırsızlık, duyarsızlık, öfke, düşmanlığa bağlı kişisel çatışma, bitkinlik, ilgisizliktir (Carnegie, 2012, s. 75). Stres kaynağı, insanlarda stresin ortaya çıkmasına neden olan etmenler şeklinde tanımlanmaktadır. İnsanlar gündelik yaşamında çok fazla stres kaynağı ile karşı karşıya gelmektedir. Bu durum stresin oluşmasını etkilemekte ve stres ile mücadele etmeyi güçleştirmektedir. Stresi oluşturan bazı faktörler öncesinde sezilebilir. Öte yandan insanların yaşamlarında karşılaşılabilecekleri daha güç stres etmenlerinin çoğu birdenbire ortaya çıkmaktadır (Rowshan, 2011, s. 69.) Üniversitede öğrenim görmekte olan öğrencilerin yaşamış oldukları stres, uzun yıllardır bir araştırma konusu olarak ele alınmıştır (Seyedfatemi vd., 2007, s. 13). Öğrenciler, bu durumla başa çıkmak için ya kaçma yoluna gitmekte ya da sorunların çözümüne yönelik adımlar atmaktadır (Dyson ve Renk, 2006, s. 17). Bu tür durumlarda, birbiriyle ilişkilendirilen stres, kaygı ve başa çıkma gibi terimler öne çıkmaktadır (Yıldırım ve Şahin, 2023, s. 3). Yaşam kalitesi, insanlar için uygun bir yaşam ortamını yaratan, estetik, sosyal fırsatlar sunan psikolojik iyi oluş sağlayan ve ekonomik unsura sahip ağlardan meydana gelmektedir (Chiang, 2010, s. 39). Bireylerde meydana gelen stres, yüksek derecede kaygıya

Yol açabilir ve aynı zamanda yaşam kalitesinin düşük seviyelerde olmasına neden olabilmektedir (Racic vd., 2017, s. 14.). Yaşam kalitesi, bireyin öznel algıları, duygusal tepkileri ve düşünce süreçlerinden türeyen bir bütündür; aynı zamanda kişisel refahın bir ifadesidir ve yaşamın çeşitli yönleriyle ilgili bireyin kendi tatmin ifadelerini içerir (Berterö, 2003, s. 8.). Başka bir ifadeyle yaşam kalitesi, bireyin koşulları içinde ulaşabileceği kişisel tatmin seviyesini etkileyen hastalıklara ve günlük fiziksel, duygusal ve toplumsal etkilere verdiği bireysel reaksiyonları ifade eden bir terimdir. Bu kavram; kültür, değerler, bireyin konumu ve hedefleri gibi unsurları içerir (Güler, 2006, s. 17). Yaşam kalitesi kavramı, bireylerin gereksinimlerini anlama, sunulan hizmetleri tanımlama ve uygulanan programları değerlendirme amacıyla bir perspektif sunmaktadır (Tüzün ve Eker, 2003, s. 15). Öğrencileri gerek akademik gerekse sosyal yönden hayata hazırlayan, onlara yeteneklerinin yanı sıra belirli bilgi ve değerleri kazandırmayı amaçlayan eğitim kurumları olan okullar, öğrencilerin hayatında çok önemli bir yere sahiptir. Aileler, öğretmenler, yöneticiler ve öğrenciler arasında okulların, çocukların öğrenmelerini maksimum düzeye yükselten ve öğrencilerin mutlu ve güvende hissettikleri, öğretmenlerinden ve öğrendiklerinden tatmin oldukları yerler olması gerektiği konusunda görüş birliği vardır (Sarı, 2007, s. 2007). Ayrıca; duygu, anksiyete ve madde bağımlılığı bozukluklarının sağlıklı yaşam kalitesi ile ilişkisi vardır ve daha yüksek düzeyde fiziksel etkinlikler ruhsal bozukluğu olan insanlarda daha yüksek sağlık kalitesi ile ilişkilidir. Fiziksel olarak aktif olmayanlar ise daha kötü yaşam kalitesine sahiptir (Schmitz, 2004, s. 1200). Diener (2006, s. 397)'a göre yaşam kalitesi gelir ve çevresel faktörler gibi dışsal bileşenlere vurgu yapılarak bireyin yaşamının arzu edilmeyene karşı ne derece arzu edilebilir olduğu anlamına gelmektedir. Sübjektif deneyimlere dayanan öznel iyi olmanın aksine yaşam kalitesi genellikle daha "objektif" olup bireyin yaşamının koşullarına ilişkin tepkilerinden çok koşulları ele almaktadır. Yaşam kalitesi bir durum değil, bir süreçtir. Bu sürecin devamını sağlamak ise yalnızca eğitim yoluyla mümkündür. Geleceğin nitelikli toplumu, sadece bugünkü nitelikli eğitimle inşa edilebilir. Kaliteli bir eğitim, bireylerin gelecekteki refah seviyelerinin artmasında önemli bir etken olarak öne çıkmaktadır. Bu çerçevede, eğitim kurumlarında sunulan yaşam kalitesi oldukça kritik bir faktördür. Okulların yaşam kalitesini artırmak, toplumun büyük çoğunluğunun gelecekteki yaşam kalitesini yükseltmeyi amaçlamaktır. Üniversitenin tamamına yönelik kültürü bütün yönleri ve farklı değişkenlerin etkisiyle tek bir çalışma ile açıklamak mümkün değildir. Bu bakımdan bazı araştırmalarda kavram yer ve işleyiş olarak daraltılmış, ağırlık fakülte kültürüne verilmiştir. Fakülte kültürü, okulun resmî olarak açıklanmış kurallarının, düzenlemelerinin, amaçlarının, geleneklerinin, sembollerinin ve kazandırılmak istenen akademik disiplin kültürünün bir bileşimidir. Üniversitelerde kültür, yönetim, akademik ve idari personeli öğrenci alt kültürlerinin etkileşimi ile oluşmaktadır (Terzi, 2007, s. 170). Okul öğrencilerin yaşamlarının büyük bir kısmını kapsamasından dolayı öğrenciler için okulların zorunluluk olmaktan ziyade bulunmak istedikleri bir yer olması gerekmektedir. Okulda geçirdikleri zaman boyunca derslere ve çeşitli faaliyetlere iştirak eden, arkadaşları öğretmenleri ve yöneticileri ile etkileşim içinde olan öğrenciler, bu süre içinde deneyimledikleri okul yaşantısına göre okula karşı olumlu ya da olumsuz davranış ve tutum geliştirmektedirler (Kangal, 2009, s. 10). Özellikle üniversiteler gibi kurumlar, meslek sahibi olma, bilim, sanat ve kültürün gelişmesi gibi faktörlerle ülkelerin refah seviyelerinin artmasında etkili olan kurumlardır. Bu nedenle üniversitelerin yaşam kalitesi de son derece önemlidir (Oktay vd., 2019, s. 14). Bu şekilde üniversite imajına olumlu katkı sağlanmış olur. Ayrıca, öğrencilerin destekleyici davranışları yalnızca üniversite eğitimleri sırasında değil, mezun olduktan sonra da devam etmektedir. Bu çerçevede, üniversiteler, öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesini düzenli olarak ölçmeli ve değerlendirmelidirler (Kangal, 2009, s. 56.).

Alan yazını incelediğimizde yaşam kalitesi ve stres düzeyi ile ilgili yapılan birçok çalışma bulunmaktadır. Araştırmamızın özgün olmasının nedenini örneklem grubu olarak

üniversite öğrencilerinin seçilmiş olması ve stresin yaşam kalitesine olan etkisinin bir arada incelemek amacıyla yapılmış olmasını gösterebiliriz.

### Yöntem

Bu araştırma, öğrencilerin stres düzeylerinin yaşam kalitesine olan etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmada betimsel tarama modeli uygulanmıştır; uygulanan bu betimsel tarama yöntemi, iki değişken ve daha fazla değişken arasındaki ilişkinin varlığını tespit etmeyi hedefler (Karasar, 2015 s. 35).

Araştırmada şu sorulara yanıt aranmıştır:

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinin yaşam kalitesi düzeylerine etkisi var mıdır?
2. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile stres düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık var mıdır?
3. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri bölümleri ile stres düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık var mıdır?
4. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıfları ile stres düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık var mıdır?
5. Araştırmaya katılan öğrencilerin spor yapma durumları ile stres düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık var mıdır?
6. Araştırmaya katılan öğrencilerin ekonomik durumları ile stres düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeylerinde farklılık var mıdır?

### Evren-Örneklem

Araştırmanın evreni, 2022-2023 eğitim öğretim yılı içerisinde Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda eğitim gören öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü ile Antrenörlük Eğitimi bölümü öğrencileri oluşturmaktadır. Nicel araştırma yöntem ve tekniklerinden gönüllülük esasına dayalı olarak betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmaya 82 erkek ve 110 kadın olmak üzere toplam 192 öğrenci katılmıştır.

### Veri Toplama Araçları

Veriler, katılımcılara Google Forms kullanılarak sunulmuş ve gönüllülük ilkesine dayalı olarak toplanmıştır. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda okuyan 250 öğrenciden toplamda 192 öğrenci gönüllü olarak araştırmaya katılmıştır. Verilerin toplanması için uygulanan anket üç bölümden oluşmaktadır.

### Kişisel Bilgi Formu

Katılımcıların cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, aktif spor yapma durumu, ekonomik gelir düzeyi hakkında bilgi edinebilmek için kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

### Algılanan Stres Ölçeği

Stres seviyelerini değerlendirmek amacıyla, Eskin ve ark. (2013) tarafından Türkçeye uyarlanan, Cohen vd. (1983) tarafından geliştirilen, "Algılanan Stres Ölçeği" kullanılmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ile "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir. Maddelerden olumlu ifade içeren 7'si tersten puanlanmaktadır. Ölçekten en az 0, en fazla ise 56 toplam puan elde edilebilmektedir. Ölçeğin güvenilirlik çalışmasında, Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.84 ve test tekrar test güvenilirlik

katsayısı 0.87 olarak bulunmuştur. Yapılan bu araştırma sonucunda iç tutarlılık katsayısı 0.66 olarak tespit edilmiştir.

### Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği

Doğanay ve Sarı (2004) tarafından geliştirilmiş olup yaşam kalitesi düzeyini değerlendirmek amacıyla kullanılan bir ölçektir. Bu ölçek, 33 maddeden oluşmaktadır ve 5'li Likert tipi bir yapıya sahiptir ve ters madde bulunmamaktadır. Öğretmen-Öğrenci İletişimi, Kimlik, Sosyal Olanaklar, Kararlara Katılım, Öğrenci-Öğrenci İletişimi, Gelecek ve Sınıf Ortamı olmak üzere ölçek 7 alt boyuttan oluşmaktadır. Araştırmada iç tutarlılık kat sayısı 0.81 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Araştırmada toplanan veriler SPSS 25.0 istatistik paket programı ile analiz edilmiştir. Bu analiz sonucunda, katılımcıların kişisel bilgilerinin yüzdelerle dağılımı belirlenmiş frekans (f) ve yüzde (%) değerleri tespit edilerek verilmiştir. Puanların normal dağılım durumlarına, normal dağılım eğrileri ve grup büyüklüğünün 50'den büyük olduğu durumlarda kullanılan Kolmogorov-Smirnov (K-S) testi değerleri incelenerek bakılmıştır. İkili grupların karşılaştırılmasında, Independent Samples T test yöntemi kullanılırken, çoklu karşılaştırmalarda One-Way Anova, farklılığın kaynağının belirlenmesinde Bonferroni testi kullanılmıştır. Araştırmada algılanan stres düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmanın istatistiksel olarak anlamlılık düzeyi " $p < 0.05$ " olarak kabul edilmiştir.

**Tablo 1:** Normallik Analizi Sonuçları

	Kolmogorov-Smirnov		
	Statistic	df	p
Yaşam Kalitesi	,060	192	,200
Algılanan Stres	,136	192	,058

Veri setine Kolmogorov Simirnov testi uygulanarak verilerin normal dağılıma uygun olup olmadığı test edilmiş ve 0,05 anlamlılık düzeyinde verilerin normal dağılıma uygun olduğu sonucuna varılmıştır ( $p > 0,05$ ). Sonuçlar tablo 1'de görülmektedir.

### Bulgular

**Tablo 2:** Demografik bilgilere ilişkin frekans ve yüzdelerle dağılımlar.

Değişken	Alt Değişken	f	%
<b>Cinsiyet</b>	Erkek	82	42.7
	Kadın	110	57.3
<b>Bölüm</b>	Öğretmenlik	48	25.0
	Antrenörlük	144	75.0
<b>Sınıf</b>	1. Sınıf	44	22.9
	2. Sınıf	51	26.6
	3. Sınıf	49	25.5
	4. Sınıf	48	25.0
<b>Spor yapma Durumu</b>	Evet	117	60.9
	Hayır	75	39.1
<b>Ekonomik Durum</b>	Düşük	56	29.2
	Orta	126	65.6
	Yüksek	10	5.2

Tablo 2’de ankete katılan öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımı verilmiştir. Tablo incelendiğinde ankete katılan öğrencilerin %42,7’si erkek, %57,3’ü kadındır. Öğrencilerin %25,0’i öğretmenlik bölümünde eğitim görürken %75,0’i antrenörlük bölümünde eğitim görmektedir. Ayrıca ankete katılan öğrencilerin %60,9’u aktif spor yaparken %39,1’i aktif spor yapmamaktadır. Son olarak öğrencilerin gelir düzeyleri incelendiğinde %29,2’sinin düşük gelirli, %65,6’sının orta gelirli ve %5,2’sinin ise yüksek geliri olduğu tablo 2’de görülmektedir.

**Tablo 3:** Algılanan stres düzeyleri ve yaşam kalitesi ile ilgili korelasyon analiz sonuçları.

		1	2	3	4	5	6	7
<b>1. Algılanan Stres Düzeyi</b>	r	-						
	p							
<b>2. Öğretmen Öğrenci İletişimi</b>	r	-0.018	-					
	p	0.807						
<b>3. Kimlik</b>	r	0.603	0.223	-				
	p	0.038*	0.002*					
<b>4. Sosyal Olanaklar</b>	r	0.736	0.248	0.262	-			
	p	0.024*	0.001*	0.081				
<b>5. Kararlara Katılım</b>	r	-0.165	0.543	-0.157	0.244	-		
	p	0.022*	0.000*	0.030*	0.001*			
<b>6. Öğrenci Öğrenci İletişimi</b>	r	0.036	0.230	0.130	0.208	0.198	-	
	p	0.625	0.001*	0.072	0.004*	0.006*		
<b>7. Gelecek</b>	r	-0.109	0.474	-0.472	0.139	0.441	0.196	-
	p	0.133	0.000*	0.000*	0.054	0.000*	0.006*	
<b>8. Sınıf Ortamı</b>	r	0.070	0.103	0.440	0.214	-0.003	0.375	-0.076
	p	0.332	0.155	0.000*	0.003*	0.970	0.000*	0.292

(\*)  $p \leq 0.05$

Algılanan stres düzeyleri ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki incelendiğinde, Tablo 3’deki korelasyon katsayıları bulunmuştur. Tablo 3 incelendiğinde, algılanan stres ölçeği ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından kimlik, sosyal olanaklar ve kararlara katılımın alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür ( $p \leq 0.05$ ). Algılanan stres düzeyi ile yaşam kalitesi kimlik alt boyutu arasında ( $r=0.603$ ;  $p < 0.05$ ) pozitif yönde orta düzeyde, algılanan stres düzeyi ile yaşam kalitesi sosyal olanaklar alt boyutu arasında ( $r=0.736$ ;  $p < 0.05$ ) pozitif yönde orta düzeyde, algılanan stres düzeyi ile yaşam kalitesi kararlara katılım alt boyutu ise ( $r=-0.165$ ;  $p < 0.05$ ) negatif yönde düşük düzeyde, anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 4:** Algılanan stres düzeyleri ölçeği ve üniversite yaşam kalitesi ölçeği puanlarının cinsiyet değişkeni açısından analizi.

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t Testi	
					t	p
<b>Algılanan Stres Düzeyi</b>	Erkek	82	2.05	0.403	-3.152	0.002*
	Kadın	110	2.25	0.466		
<b>Öğretmen Öğrenci İletişimi</b>	Erkek	82	3.31	0.646	0.054	0.957
	Kadın	110	3.31	0.606		

<b>Kimlik</b>	Erkek	82	3.15	0.886	-0.719	0.473
	Kadın	110	3.24	0.771		
<b>Sosyal Olanaklar</b>	Erkek	82	3.33	0.561	0.034	0.973
	Kadın	110	3.33	0.507		
<b>Kararlara Katılım</b>	Erkek	82	3.23	0.545	1.871	0.063
	Kadın	110	3.08	0.555		
<b>Öğrenci Öğrenci İletişimi</b>	Erkek	82	3.20	0.645	0.849	0.397
	Kadın	110	3.13	0.581		
<b>Gelecek</b>	Erkek	82	2.95	0.817	1.699	0.091
	Kadın	110	2.76	0.790		
<b>Sınıf Ortamı</b>	Erkek	82	3.15	0.594	0.082	0.935
	Kadın	110	3.14	0.576		

(\*)  $p \leq 0.05$

Tablo 4’de ankete katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği puanları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t testi ile sınanmış ve tablo incelendiğinde yapılan test sonucunda öğrencilerin cinsiyetleri ile algılanan stres düzeyleri ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ( $p < 0,05$ ) ancak öğrencilerin cinsiyetleri ile yaşam kalitesi ölçeği puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı ( $p > 0,05$ ) görülmektedir.

**Tablo 5:** Algılanan stres düzeyleri ölçeği ve üniversite yaşam kalitesi ölçeği puanlarının bölüm değişkeni açısından analizi.

<b>Değişken</b>	<b>Gruplar</b>	<i>N</i>	$\bar{x}$	<i>Ss</i>	<i>t</i> Testi	
					<i>t</i>	<i>p</i>
<b>Algılanan Stres Düzeyi</b>	Öğretmenlik	48	2.18	0.479	0.191	0.849
	Antrenörlük	144	2.16	0.442		
<b>Öğretmen Öğrenci İletişimi</b>	Öğretmenlik	48	3.36	0.650	0.691	0.491
	Antrenörlük	144	3.29	0.614		
<b>Kimlik</b>	Öğretmenlik	48	3.09	0.839	-1.086	0.279
	Antrenörlük	144	3.24	0.815		
<b>Sosyal Olanaklar</b>	Öğretmenlik	48	3.41	0.575	1.134	0.258
	Antrenörlük	144	3.31	0.513		
<b>Kararlara Katılım</b>	Öğretmenlik	48	3.17	0.577	0.237	0.813
	Antrenörlük	144	3.14	0.548		
<b>Öğrenci Öğrenci İletişimi</b>	Öğretmenlik	48	3.15	0.635	-0.102	0.919
	Antrenörlük	144	3.16	0.602		
<b>Gelecek</b>	Öğretmenlik	48	2.97	0.763	1.330	0.185
	Antrenörlük	144	2.80	0.816		
<b>Sınıf Ortamı</b>	Öğretmenlik	48	3.06	0.653	-1.182	0.239
	Antrenörlük	144	3.17	0.556		

(\*)  $p \leq 0.05$

Tablo 5’te ankete katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği puanları ile bölüm değişkeni arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t testi ile sınanmış ve tablo incelendiğinde yapılan test sonucunda öğrencilerin okudukları bölüm ile algılanan stres düzeyleri ölçeği puanları ve yaşam kalitesi ölçeği puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı ( $p > 0,05$ ) görülmektedir.



**Tablo 6:** Algılanan stres düzeyleri ölçeği ve üniversite yaşam kalitesi ölçeği puanlarının spor yapma değişkeni açısından analizi.

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	Ss	t Testi	
					t	p
Algılanan Stres Düzeyi	Evet	117	2.11	0.421	-2.038	0.043*
	Hayır	75	2.25	0.484		
Öğretmen Öğrenci İletişimi	Evet	117	3.32	0.656	0.253	0.800
	Hayır	75	3.30	0.568		
Kimlik	Evet	117	3.24	0.825	0.834	0.405
	Hayır	75	3.14	0.816		
Sosyal Olanaklar	Evet	117	3.33	0.565	-0.192	0.848
	Hayır	75	3.34	0.472		
Kararlara Katılım	Evet	117	3.16	0.581	0.317	0.752
	Hayır	75	3.13	0.514		
Öğrenci Öğrenci İletişimi	Evet	117	3.19	0.638	0.985	0.326
	Hayır	75	3.11	0.559		
Gelecek	Evet	117	2.86	0.778	0.503	0.616
	Hayır	75	2.80	0.851		
Sınıf Ortamı	Evet	117	3.15	0.597	0.160	0.873
	Hayır	75	3.14	0.560		

(\*) p≤0.05

Tablo 6’da ankete katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği puanları ile spor yapma değişkeni arasında anlamlı bir fark olup olmadığı t testi ile sınılanmış ve tablo 6 incelendiğinde yapılan test sonucunda spor yapan öğrenciler ile algılanan stres düzeyleri ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark olduğu (p<0,05) görülmektedir. Spor yapmayan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ( $\bar{x}$ =2,25), spor yapan öğrencilerin algılanan stres düzeylerinden ( $\bar{x}$ =2,11) daha yüksek olduğu saptanmıştır. Spor yapan öğrenciler ile yaşam kalitesi ölçeği puanları arasında ise anlamlı bir farkın olmadığı (p>0,05) görülmektedir.

**Tablo 7:** Algılanan stres düzeyleri ölçeği ve üniversite yaşam kalitesi ölçeği puanlarının sınıf değişkeni açısından analiz sonuçları.

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	p	Fark
Algılanan Stres Düzeyi	1.Sınıf	44	2.04	0.440	3.722	0.012*	1-4
	2.Sınıf	51	2.16	0.479			
	3.Sınıf	49	2.12	0.388			
	4.Sınıf	48	2.33	0.451			
Öğretmen Öğrenci İletişimi	1.Sınıf	44	3.43	0.436	0.745	0.527	
	2.Sınıf	51	3.29	0.650			
	3.Sınıf	49	3.27	0.709			
	4.Sınıf	48	3.26	0.646			
Kimlik	1.Sınıf	44	3.11	0.773	0.412	0.745	
	2.Sınıf	51	3.23	0.778			
	3.Sınıf	49	3.15	0.872			
	4.Sınıf	48	3.29	0.869			
Sosyal Olanaklar	1.Sınıf	44	3.30	0.601	0.487	0.692	
	2.Sınıf	51	3.41	0.490			

	3.Sınıf	49	3.33	0.572		
	4.Sınıf	48	3.30	0.457		
<b>Kararlara Katılım</b>	1.Sınıf	44	3.17	0.463	0.569	0.636
	2.Sınıf	51	3.14	0.554		
	3.Sınıf	49	3.22	0.638		
	4.Sınıf	48	3.07	0.546		
<b>Öğrenci Öğrenci İletişimi</b>	1.Sınıf	44	3.30	0.577	1.828	0.144
	2.Sınıf	51	3.21	0.639		
	3.Sınıf	49	3.12	0.582		
	4.Sınıf	48	3.02	0.615		
<b>Gelecek</b>	1.Sınıf	44	3.10	0.696	2.379	0.071
	2.Sınıf	51	2.84	0.825		
	3.Sınıf	49	2.77	0.826		
	4.Sınıf	48	2.68	0.822		
<b>Sınıf Ortamı</b>	1.Sınıf	44	3.17	0.490	0.585	0.626
	2.Sınıf	51	3.05	0.635		
	3.Sınıf	49	3.20	0.603		
	4.Sınıf	48	3.16	0.586		

(\*)  $p \leq 0.05$

Tablo 7’de ankete katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği puanları ile sınıf değişkeni arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile sınanmış ve analiz sonucunda öğrencilerin buldukları sınıf ile algılanan stres düzeyleri ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark olduğu ( $p < 0,05$ ) ve Bonferroni test sonucuna göre anlamlı farkın 4. sınıf öğrencileri ile 1. sınıf öğrencileri arasında olduğu görülmektedir. Ancak öğrencilerin buldukları sınıf ile yaşam kalitesi ölçeği puanları arasında anlamlı bir fark yoktur ( $p > 0,05$ ).

**Tablo 8:** Algılanan stres düzeyleri ölçeği ve üniversite yaşam kalitesi ölçeği puanlarının ekonomik gelir değişkeni açısından analiz sonuçları.

Değişken	Gruplar	N	$\bar{x}$	ss	F	p
<b>Algılanan Stres Düzeyi</b>	Düşük	56	2.26	0.413	1.833	0.163
	Orta	126	2.13	0.472		
	Yüksek	10	2.04	0.305		
<b>Öğretmen Öğrenci İletişimi</b>	Düşük	56	3.31	0.564	0.393	0.676
	Orta	126	3.30	0.656		
	Yüksek	10	3.48	0.505		
<b>Kimlik</b>	Düşük	56	3.26	0.873	0.306	0.737
	Orta	126	3.18	0.781		
	Yüksek	10	3.06	1.062		
<b>Sosyal Olanaklar</b>	Düşük	56	3.36	0.552	0.552	0.577
	Orta	126	3.31	0.511		
	Yüksek	10	3.48	0.640		
<b>Kararlara Katılım</b>	Düşük	56	3.13	0.513	0.090	0.914
	Orta	126	3.15	0.573		
	Yüksek	10	3.21	0.588		
<b>Öğrenci Öğrenci</b>	Düşük	56	3.19	0.572	0.093	0.911

<b>İletişimi</b>	Orta	126	3.15	0.628		
	Yüksek	10	3.12	0.615		
<b>Gelecek</b>	Düşük	56	2.83	0.786		
	Orta	126	2.84	0.810	0.065	0.937
	Yüksek	10	2.93	0.926		
<b>Sınıf Ortamı</b>	Düşük	56	3.25	0.537		
	Orta	126	3.11	0.591	1.696	0.186
	Yüksek	10	2.97	0.671		

(\*)  $p \leq 0.05$

Tablo 8’de ankete katılan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ölçeği ve yaşam kalitesi ölçeği puanları ile öğrencilerin gelir düzeyleri arasında anlamlı bir fark olup olmadığı tek yönlü varyans analizi ile sınınmış ve analiz sonucunda öğrencilerin gelir düzeyleri ile hem algılanan stres düzeyleri ölçeği puanları arasında hem de yaşam kalitesi ölçeği puanları arasında anlamlı bir farkın olmadığı (görülmemektedir  $p > 0,05$ ).

### Sonuç ve Öneriler

Çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ve yaşam kalitesi düzeyleri öğrencilerin cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, sınıf düzeyi, aktif spor durumu, gelir düzeyleri açısından incelenmiştir.

Algılanan stres düzeyi ile yaşam kalitesi ölçeği alt boyutlarından kimlik, sosyal olanaklar ve kararlara katılımın alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki görülmüştür ( $p \leq 0.05$ ). İlgili alan yazında yapılan benzer bir çalışmada; stres ile mutluluk arasında ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Clark, 2000, s. 171). Mutluluk yaşam tatminin önemli bir bileşenlerinden olup bulunan sonuç bu çalışmayı destekler niteliktedir. (Sahranc, 2007, s. 84) tarafından yapılan çalışmada; stresle başa çıkma ve yaşam tatmini arasında pozitif yönde ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulunan sonuç, bu çalışma ile paralellik göstermektedir. Stres çalışma hayatında, okul hayatında ve insanların özel hayatlarında hissedilmektedir, hissedilen stres düzeyi sonrasında insanların kendilerini mutsuz hissetmesine, fiziksel ve psikolojik olarak sağlık sorunları yaşamalarına neden olmakta ve bunun neticesinde yaşam kalitesinin olumsuz etkilenmesine neden olmaktadır. Bu bilgiler doğrultusunda çalışmanın sonucunda araştırmaya katılan öğrencilerin stres düzeylerinden dolayı yaşam kalitesinin olumsuz etkilendiğini söylenebilir.

Elde edilen bulgularda; öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ölçeği puanlarının cinsiyet değişkenine göre kadınlar lehine anlamlı fark olduğu görülürken ( $p < 0,05$ ), üniversite yaşam kalitesi ölçeği puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farka rastlanmamıştır ( $p > 0,05$ ). Toplumumuzda kadınlar üzerinde erkeklerden daha fazla beklentinin olması kadınlarda sorumluluk ve baskı duygularının daha yoğun yaşanmasına ve bunun sonucunda stres düzeylerinin artmasına neden olduğunu söyleyebiliriz. Toktaş ve Demir (2021, s. 14) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, cinsiyet değişkenine bağlı olarak algılanan stres düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Altuntaş vd. (2022, s. 7) tarafından yürütülen bir araştırmaya göre, cinsiyet değişkenine bağlı olarak algılanan stres düzeylerinde erkekler lehine anlamlı bir fark saptanmıştır. Savcı ve Aysan (2014, s. 11) tarafından yürütülen çalışmaya göre algılanan stresin cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Amin (2018, s. 56) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, katılımcıların cinsiyetlerine bağlı olarak yaşam kalitesi düzeylerinde anlamlı bir fark görülmüştür. Yıldırım ve Karacabey (2019, s. 13) tarafından yapılan araştırma sonucuna göre Türk üniversiteleri ve Almanya üniversiteleri arasında cinsiyet değişkeninde anlamlı farka rastlanmıştır. Shaw vd. (2017, s. 14.) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres

düzeylerinde kadınlar lehine fark görülmüştür. Caz vd. (2015, s. 17.) tarafından yapılan araştırmaya göre erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu görülmüştür. Şahin (2018, s. 4) tarafından yürütülen bir araştırmaya göre, kadın katılımcıların stres/rahatsızlık algısı ve toplam stres algısı, erkek katılımcılara göre anlamlı bir şekilde daha fazla olduğu sonucuna varılmıştır. Serdar ve Demirel (2020, s. 8.) tarafından yapılan araştırmaya göre bireylerin algılanan stres ölçeği puanları ile cinsiyetleri arasında bir fark olmadığı görülmüştür. Taşdemir ve Demirkan (2022, s. 14.) tarafından yürütülen bir araştırmaya göre, cinsiyet değişkenine bağlı olarak algılanan stres düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yılmaz (2023, s. 6) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçlarına göre, algılanan stres ölçeği ile cinsiyet arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Turhan ve Arslanboğa (2022, s. 8) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, katılımcıların stres/rahatsızlık algısı puanları açısından cinsiyet değişkenine bağlı olarak anlamlı bir fark tespit edilmemiştir. Akyüz vd. (2017, s. 11) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, yaşam kalitesi faktör puan ortalamaları cinsiyet değişkenine bağlı olarak incelendiğinde anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Erözkan (2011, s. 47) kaçma-duygusal eylem ve kaçma-biyokimyasal alt boyutlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiş olup kadınların kaçma-duygusal eylemde erkeklerden daha yüksek puan ortalamasına, kaçma-biyokimyasal alt boyutunda ise erkeklerin kadınlardan daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu tespit edilmiştir. Literatürü incelediğimizde araştırmamıza paralel sonuçlar olduğu kadar araştırmamızın sonuçlarını desteklemeyen sonuçların da olduğu görülmektedir.

Çalışmada öğrencilerin algıladıkları stres seviyelerini ölçen ölçek ve yaşam kalitesini değerlendiren ölçek puanlarına göre bölüm değişkeni açısından fark görülmemiştir ( $p>0,05$ ). Öğrencilerin okudukları bölüm, sosyal alanlar ve okul içerisinde sahip oldukları imkânların çıkan sonuçları etkilemediği söylenebilir. Serdar ve Demirel'in (2020, s. 11) araştırmasında bireylerin stres ölçeği puanlarının bölümlere göre anlamlı bir değişiklik göstermediği saptanmış ve bu sonucun yapılan bu çalışmada elde edilen bulgular ile uyumlu olduğu görülmektedir. Ayrıca, Gündüz'ün (2019, s. 14) araştırmasında öğrencilerin eğitim aldıkları bölümlere göre stres ve rahatsızlık algılarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı gözlemlenmiştir. Hızıroğlu (2018, s. 16) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, eğitim görülen bölüm ve alan faktörüne bağlı olarak algılanan stres düzeyleri ölçeği puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı saptanmıştır. Türksoy (2022, s. 15) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmaya göre, eğitim görülen bölüm ve alan faktörüne bağlı olarak algılanan stres düzeyleri ölçeği puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı sonucuna varılmıştır. Şahin'in (2018, s. 8) çalışmasına göre, katılımcıların toplam stres algıları eğitim aldıkları yüksekokullara göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde farklılık göstermezken, diğer yüksekokullarda öğrenim gören katılımcıların stres ve rahatsızlık algıları, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksektir. Bozdağ (2019, s. 65) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmanın yaşam kalite skorlarına ilişkin analizi sonucunda, öğrencilerin öğrenim gördükleri üniversiteler ile yaşam kaliteleri arasında anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmada öğrencilerin algılanan stres düzeyleri ölçeği puanlarının öğrenim gördükleri sınıflar bakımından anlamlı fark bulunurken ( $p<0,05$ ), üniversite yaşam kalitesi ölçeği puanlarının öğrenim gördükleri sınıflar bakımından farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Akkaynak (2021, s. 3) tarafından yapılan araştırmaya göre sınıf değişkenine göre algılanan stres düzeylerinde anlamlı bir fark görülmemiştir. Caz vd. (2015, s. 11) tarafından yapılan araştırmaya göre algılanan stres ölçeği puanları, öğrenim gördükleri sınıf seviyelerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Pekel (2016, s. 12) tarafından yapılan araştırmaya göre katılımcıların sınıf düzeylerine göre yaşam kalitesi alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Amin (2018, s. 15) tarafından yapılan araştırmada katılımcıların sınıflarına göre

anlamli bir fark olduğu saptanmıştır. Topçuoğlu (2018, s. 12) tarafından yapılan araştırmaya göre, öğrencilerin niversite yaşam kalitesi lçeği alt boyutları ile sınıf ortamı değişkeni arasında anlamli bir farklılık tespit edilmiştir. Benzer çalışmaya sahip olan Merdol da (2019, s. 25) yetişkin bireylerin eğitim durumlarına bağlı yaşam kalitelerini araştırmış ve gruplar arası farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Thurber ve Walton (2012, s. 417.) niversite yaşamının ilk senelerinde öğrencilerin yaşadığı sosyal değişimin algılanan stres ve yaşanılan kaygı düzeylerini etkilediğini bildirmiştir. Diğer bir çalışmada ise (Clincin, 2013, s. 720) birinci sınıf niversite ğrencilerinin yaşadıkları stres seviyesinin üst sınıflara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir.

Çalışmada ğrencilerin algılanan stres düzeyleri lçeği puanlarının spor yapma değişkeni yönünden anlamli bir farklılık gösterdiği ( $p < 0,05$ ), ancak niversite yaşam kalitesi lçeği puanlarının spor yapma değişkeni açısından ise anlamli bir farklılık göstermediği saptanmıştır ( $p > 0,05$ ). Düzenli egzersiz yapmanın stresi önleyici etkisinin çalışma sonucuna yansdığını spor yapanların spor yapmayanlara göre stres düzeylerinin daha düşük olduğu söylenebilir. Turhan ve Arslanboğa (2022, s. 11) tarafından yapılan araştırmaya göre, amatör düzeyde sporcuların profesyonel düzeyde sporculara oranla stres ve rahatsızlık algı düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Literatürde algılanan stres düzeylerinin spor yapma değişkenine göre analiz eden araştırmalar sınırlı sayıda olduğu yapılan incelemeler sonucunda görülmektedir. Arsan (2007, s. 80) alışmasında bireysel sporcuların stresle baş edebilme stratejilerini takım sporcularına göre daha fazla kullandıkları sonucuna varmıştır. Park (2000, s. 63), Koreli atletler üzerinde yaptığı çalışmasında ferdi sporlarla uğraşanların stres düzeylerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşmıştır. Salmon (2001, s. 14) yapmış olduğu araştırmaya göre düzenli fiziksel aktivitenin bireylerde bir tür anti depresif etki gösterdiği ve stresi önleyici olumlu özellikleri olduğu, bunun yanında egzersiz programlarının kişilerdeki yoğun stres seviyesini düşürdüğü saptanmıştır. Karadağ, (2008, s. 51) yaptığı bir çalışmada spor yapan gençlerin düşük seviyede stres puanları gösterdiğini belirtmiştir. Yamak'ın çalışmasında (2016, s. 72) aktif sporcu olan ve aktif sporcu olmayan gençlerin hissedilen stres puanları arasında istatistiki yönden anlamli bir fark veya dikkate değer bir fark bulunmamıştır. Gillison vd. (2009, s. 1702) grup dizaynında yapılan düşük şiddette egzersizler ile genel anlamda yaşam kalitesinde artış olduğu, bedensel anlamdaki yaşam kalitesindeki gelişimin ise daha çok orta düzeyde şiddetli egzersiz programları ile elde edildiğini ileri sürer. Bherer vd.'nin çalışmasında (2013, s. 17) uygulanan düzenli fiziksel aktivitenin kişilerdeki tekrar eden stres duygusunun azalmasında yardımcı olduğu ve bireysel öz-yeterlilik düzeylerini geliştirdiği görülmektedir. Montoye'nin çalışmasında (2000, s. 31) aktivite seviyeleri ile sağlık arasındaki yakın ilişkiye bağlı olarak fiziksel günlük yaşam aktivitelerinin miktar, yoğunluğunun ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları tespitinin çok önemli olduğu kabul edilmektedir.

Çalışmada ğrencilerin algılanan stres düzeyleri lçeği ve yaşam kalitesi lçeği puanları, ekonomik gelir durumu değişkeni yönünden anlamli bir fark göstermemiştir ( $p > 0,05$ ). Araştırma yapılan ilin yaşam standartlarının ve sosyoekonomik alt yapısının elde edilen sonuç ile doğrudan etkili olduğunu söyleyebiliriz. Myers ve Diener (1995, s. 18)'e göre gelir durumu yaşam tatmini üzerinde herhangi bir etkiye sahip olmamaktadır. Bulunan sonuç bu çalışma ile paralellik göstermemektedir. Grn ve ark. (2020, s. 13) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan stres düzeyleri gelir seviyesi değişkenine göre anlamli bir farklılık saptanmamıştır. Türksoy (2022, s. 140) tarafından gerçekleştirilen araştırmanın sonuçlarına göre, öğretmenlerin gelir düzeyi değişkeni, algılanan stres düzeyleri açısından anlamli bir farklılık göstermemiştir. Gürses (2020, s. 9) tarafından yürütülen araştırmanın sonuçlarına göre, algılanan stres düzeyi puanlarının ekonomik gelire göre anlamli bir farklılık göstermediği sonucuna varılmıştır. zyol (2021, s. 11) tarafından yürütülen araştırmada gelir düzeyi değişkenine göre algılanan stres algısının farklılaşma durumu analiz edilmiştir. Test

sonuçları incelendiğinde, gelir düzeyi değişkenine göre algılanan stres algısında farklılık görülmemektedir. İmamoğlu Kaya ve ark. (2020, s. 13) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, araştırmaya katılan sporcuların algılanan stres düzeyi puanlarının gelir durumu değişkeni açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Turhan ve Arslanboğa (2022, s. 7) tarafından gerçekleştirilen araştırmada, katılımcıların stres/rahatsızlık algısı puanları ile aile aylık gelir durumları arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor yüksekokulundaki öğrencilerin algılanan stres düzeyi ile yaşam kalitesi alt boyutlarından kimlik, sosyal olanaklar ve kararlara katılım alt boyutları arasındaki ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Algılanan stres düzeylerinin cinsiyet, spor yapma durumu ve sınıf değişkenlerinde fazla olduğu görülmüştür. Öte yandan, sporcuların bölüm ve ekonomik gelir durumlarının yaşam kalitesi ve algılanan stres düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Bu sonuçlar neticesinde aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

Üniversite yönetimleri ve ilgili birimler için yol gösterici olabilir, ders hazırlık sürecinde ve planlamasında bu sonuçlar göz önünde bulundurulabilir.

Özellikle kadın öğrencilerin stres düzeylerinin daha yüksek olduğu göz önünde bulundurularak cinsiyete özgü destek ve kaynaklar sunulabilir.

Stres yönetimi becerilerini geliştirmek ve spor yapma alışkanlığını teşvik etmek, öğrencilerin stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Ancak daha fazla araştırma yapılması ve diğer potansiyel etkileyici faktörlerin göz önüne alınması önerilebilir.

Üniversite eğitimi gören beden eğitimi ve spor bilimleri öğrencilerinin spor hayatına aktif katılımlarını sağlayacak programlar oluşturulabilir.

Yaşam kalitesinin önemine yönelik farkındalık kazandırılabilir.

Yaşam kalitesini arttırmak için fiziksel aktivitelere karşı farkındalık kazandırılabilir.

İlgili eğitim kurumları tarafından üniversite öğrencilerinin yaşam tatminlerini başarılarını arttırmaya yönelik olarak stres ile başa çıkma eğitimlerinin verilmesi önerilebilir.

Bundan sonraki çalışmalar için farklı örneklemeler üzerinde araştırmalar yapılabilir.

### Kaynakça

- Akkaynak, N. N. (2021). *Pandemi döneminde öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyleri ile algılanan stresleri arasındaki ilişki*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>).
- Akyüz, H., Yaşartürk, F., Aydın, İ., Zorba, E., Türkmen, M. (2017). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesi ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 253-262.
- Altuntaş, S. B., Başaran, Z., Çakmak, G. (2022). Rekreatif etkinliklere katılan ve katılmayan bireylerin koronavirüs 19 fobisi, algılanan stres ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 51-61.
- Amin, B. M. H. (2018). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterlik ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelenmesi*. (Van ili örneği). (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>).
- Arsan, N. (2007). *Türkiye’de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi*. (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.
- Babaoğlu, Ü. T., Özdenk, S. (2017). Algılanan stres ile gastrointestinal semptom arasındaki ilişkinin incelenmesi: Tanımlayıcı araştırma. *Acibadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, (3), 138-145.
- Bakan, İ. (2004). *Çağdaş yönetim yaklaşımları*. İstanbul: Beta Basım Yayın, s. 34.

- Bedini, L. A., Gladwell, N. J., Dudley, W. N., Clancy, E. J. (2011). Mediation analysis of leisure, perceived stress, and quality of life in informal caregivers. *Journal of Leisure Research*, 43(2), 153-175.
- Berterö, C. (2003). What do women think about menopause? A qualitative study of women's expectations, apprehensions and knowledge about the climacteric period. *International Nursing Review*, 50(2), 109-118.
- Bherer, L., Erickson, K. I., Liu-Ambrose, T. (2013). A review of the effects of physical activity and exercise on cognitive and brain functions in older adults. *Journal of Aging Research*, 1, 657-678.
- Bozdağ, B. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.
- Carnegie, D. (2012). *Stres ve endişeyle başa çıkma yolları* (Çev. G. Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap.
- Caz, Ç., Aydoğdu, V., Tunçkol, H. M., Öncü, E. (2015). Zaman yönetimi becerisi ve stres ilişkisi: Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencileri örneği. *Akademik Bakış Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler E-Dergisi/Academic Sight International Refereed Online Journal*, 278.
- Chiang, Li-Ming. (2010). *The Development of a Leisure and Life Satisfaction Scale for Outpatient (LLSSCP) Leisure Activity Programs In Iowa*. (Unpublished Doctoral Dissertation). University of Northern Iowa.
- Clark, D. (2000) Paraeducators in inclusive classrooms: Their own perceptions. *Remedial and Special Education*. 21, 171-181.
- Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 78, 718-722.
- Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Çam, H. H., Nur, N. (2015). Hemşirelik ve ebelik öğrencilerinde algılanan stres ile gastrointestinal semptomlar arasındaki ilişki. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 14(6).
- Diener, E. (2006). Guidelines For National Indicators of Subjective Well - Being and Ill - Being. *Journal of Happiness Studies*. 4 (7). 397- 404.
- Doğanay, A., Sarı, M. (2004). Öğrencilerin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi (Çukurova Üniversitesi Örneği). *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4(2), 107-128.
- Dyson, R., Renk, K. (2006). Freshmen adaptation to university life: Depressive symptoms, stress, and coping. *Journal of Clinical Psychology*, 62(10), 1231-1244.
- Erözkan, A. (2011). Üniversite öğrencilerinin sınav kaygısı ve başa çıkma davranışları. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 1(12) s. 47.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *In New/Yeni Symposium Journal* (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Gillison, F. Skevington, S. M., Sato, A., Standage, M., Evangelidou, S. (2009). The effects of exercise interventions on quality of life in clinical and healthy populations: A meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 68: 1700-1710.
- Görün, L., Öntürk, Y., Bingöl, E., Bayrakdaroğlu, Y. (2020). Futbol hakemlerinin benlik saygıları ve algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi (Düzce İli örneği). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 127-140.
- Güler, D. (2006). *Mastalji, yaşam kalitesi ve depresyon*. (Uzmanlık Tezi). Sağlık Bakanlığı Şişli Etfal ve Araştırma Hastanesi, Aile Hekimliği, İstanbul, 64-65.

- Gündüz, S. (2019). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerinin algılanan stres düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. (<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>)
- Gürses, N. (2020). *Türkiye basketbol liglerindeki profesyonel spor yöneticilerinin duygusal emek davranışları ile algılanan stres düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Doktora Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Hızıroğlu, Ö. S. (2018). *Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin öznel iyi oluş ve algılanan stres düzeylerinin rekreatif etkinliklere katılım durumları ve farklı değişkenler açısından incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Hughes, B (1997). *Günlük hayatın stresine son*. Ankara: Doruk Yayınları.
- İmamoğlu Kaya, M., Çiçek, G., İmamoğlu, M. (2020). Kadın futbolcularda algılanan stres, sporda güdülenme, sürekli öfke ve öfke tarzı düzeyleri. *Journal Of International Social Research*, 13(74).
- İştar, E. (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33(1), 1-21.
- Kangal, A. (2009). *Üniversite yaşam kalitesi ölçeğinin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve Türk üniversite öğrencilerine uyarlanması*. (Yüksek Lisans Tezi), Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı, Antalya, 222.
- Karadağ, Ö. (2008). *Ankara'da bulunan yetiştirme yurtlarında yaşayan adölesanlarda sosyodemografik özelliklerin ve bedeni aktivite düzeyinin ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. 28. Baskı, Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Merdol, S. (2019). *Yetişkin bireylerde obezite önyargısı ile yaşam kalitesi ve beslenme durumları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Monteye H. J. (2000). Evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 31, 137-140.
- Myers, D. G., Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6(1). 10-19.
- Oktay, E. Y., Karahan, K. K., Yıldırım, Y. Z., Doğan, A. S. (2019). Yalova Üniversitesi öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesi algılarının değerlendirilmesi. *Yalova Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(19), 17-43.
- Öztemiz, A. B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Özyol, E. K. (2021). *Boksörlerde Covid-19'a yakalanma kaygısının algılanan stres düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Park, J. K. (2000). Coping strategies used by korean national athletes. *The Sport Psychologist*, 63-80. 74.
- Pekel, A. (2016). *Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin akademik öz yeterlilikleri ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Phillips, A. (2013). "Perceived Stress." In *Encyclopaedia of Behavioral Medicine*, edited by M. Gellman and J. Turner, 1453-1454. New York: Springer.
- Racic, M., Todorovic, R., Ivkovic, N., Masic, S., Joksimovic, B., Kulic, M. (2017). Self-perceived stress in relation to anxiety, depression and health-related quality of life



- among health professions students: A cross-sectional study from Bosnia and Herzegovina. *Slovenian Journal of Public Health*, 56(4), 251-259.
- Rowshan, A. (2011). *Stres yönetimi hayatınızın sorumluluğunu almak için stresi nasıl yönetebilirsiniz?* (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sahranç, Ü. (2007). *Stres kontrolü, genel öz-yeterlik, durumluk kaygı ve yaşam doyumuyla ilişkili bir akış modeli*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Psikoloji Ana Bilim Dalı Yayınlanmış Doktora Tezi, s. 84
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.
- Sarı, M. (2007). *Demokratik değerlerin kazanımı sürecinde örtük program: Düşük ve Yüksek Okul Yaşam Kalitesi'ne sahip iki ilköğretim okulunda nitel bir çalışma*. (Doktora Tezi). Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı, Adana: 485.
- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 44-56.
- Schmitz, N., Kruse, J., Kugler, J. (2004). The association between physical exercises and health-related quality of life in subjects with mental disorders: Results from a cross-sectional survey. *Preventive Medicine*, 39(6), 1200-1207.
- Schneiderman, N., Ironson, G., Siegel, S. D. (2005). Stress and health: Psychological, behavioral, and biological determinants. *Annu. Rev. Clin. Psychol.* 1, 607-628.
- Serdar, E., Demirel, M. (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumları arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 54-64.
- Seyedfatemi, N., Tafreshi, M., Hagani, H. (2007). Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. *BMC Nursing*, 6, 1-10.
- Shaw, M. P., Peart, D. J., Fairhead, O. J. W. (2017). Perceived stress in university students studying in a further education college. *Research in Post-compulsory Education*, 22(3), 442-452.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Taşdemir, D. Ş., Demirkan, E. (2022). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinde algılanan stresin yordayıcısı olarak psikolojik sağlık. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 123-132.
- Terzi, A. R. (2007). *Üniversite öğrencilerinin fakülte kültürüne yönelik algıları (Giresun Eğitim Fakültesi örneği)*. *Milli Eğitim Dergisi*, 176, 98-108.
- Thurber, C. A., Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415-419.
- Toktaş, S., Demir, A. (2021). Covid-19 pandemisinde beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin yalnızlık ve stres düzeylerinin incelenmesi. *Spor ve Rekreasyon Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 12-24.
- Topçuoğlu, N. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin üniversite yaşam kaliteleri ile akademik öz yeterliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Turhan, M. Ö., Arslanboğa, R. (2022). Spor bilimleri fakültesindeki öğretmen adaylarının iş bulma kaygısı ve algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(4), 1138-1152.

- 
- Türksoy, K. K. (2022). *Beden eğitimi öğretmenlerinin algılanan stres ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). YÖK Tez Merkezi veri tabanından erişildi.  
<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tüzün, E. H., Eker, L. (2003). Sağlık değerlendirme ölçütleri ve yaşam kalitesi. *Sağlık ve Toplum*, 13(2), 3-8.
- Uğurlu, F. M. (2018). Kadın basketbolcularda algılanan stres nedenleri ve stresle başa çıkma yaklaşımları. *Tarih Okulu Dergisi*, 36(11), 149-159.
- Yamak, B. (2016), Adölesanların Bedeni Uygunluk Seviyelerinin Vücut İmajı, Benlik Tasarımı ve Stres Düzeyine Etkisi, *The Journal of Academic Social Science*, 4 (34), 191-201.
- Yıldırım, A., Şahin, M. O. (2023). Yaz spor okuluna katılan yüzücülerin covid-19'a yakalanma kaygılarının incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 8(1), 44-56.
- Yıldırım, N. S., Karacabey, K. (2019). Türkiye ve Almanya'da okuyan beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin vücut kompozisyonu, fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesinin değerlendirilmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(2), 146-161.
- Yılmaz, T. (2023). Basketbol hakemlerinin algıladıkları stres düzeyleri ve başa çıkma yöntemlerinin incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 192-200.
-