

**Düzenli Fiziksel Aktivitenin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti,
Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Üzerine Etkisi**

Metin YÜCEANT 

DOI: <https://doi.org/10.38021asbid.1248186>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

Aksaray Üniversitesi,
Spor Bilimleri Fakültesi,
Aksaray/Türkiye

Öz

Bu araştırmanın amacı; sedanter bireylerin 8 haftalık fiziksel aktiviteye göre stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerini incelemek ve ön test son test puanlarını karşılaştırmaktır. Araştırma ön test-son test deney ve kontrol gruplu yarı deneysel bir araştırmadır. Araştırma grubu 50 deney grubu, 50 kontrol grubu toplam 100 bireyden oluşmaktadır. Veriler “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği”, “Yaşam Memnuniyeti Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği” kullanılarak elde edilmiştir. Elde edilen veriler grup içinde ve gruplar arasında karşılaştırılmıştır. Deney ve kontrol grubunun stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerini ön test ve son test puanları açısından karşılaştırmak için bağımsız örneklem t testinden yararlanılmıştır. Bağımlı değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisini incelemek amacıyla pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Deney grubundaki bireylerin ön test ve son test puanları bakımından stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlanırken, kontrol grubundaki bireylerin ön test ve son test puanlarında herhangi bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmada stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu arasında pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu arasında da pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu ile yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu arasında negatif bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Psikolojik İyi Oluş, Stres, Yaşam Memnuniyeti.

Sorumlu Yazar:
Metin YÜCEANT
metinyuceant@hotmail.com

**The Effect of Regular Physical Activity on Stress, Anxiety,
Depression, Life Satisfaction, Psychological Well-Being and
Positive-Negative Emotion**

Abstract

The aim of this study is to examine the levels of stress, anxiety, depression, life satisfaction, psychological well-being and positive-negative emotion of sedentary individuals according to 8 weeks of physical activity and to compare the pre-test and post-test scores. The research is a quasi-experimental research with pre-test and post-test experimental and control groups. The research group consists of 50 experimental groups and 50 control groups, a total of 100 individuals. Data were obtained using the “Depression, Anxiety and Stress Scale”, “Life Satisfaction Scale”, “Psychological Well-Being Scale” and “Positive-Negative Emotion Scale”. Obtained data were compared within and between groups. Independent sample t-test was used to compare the stress, anxiety, depression, life satisfaction, psychological well-being and positive-negative emotion levels of the experimental and control groups in terms of pre-test and post-test scores. Pearson correlation analysis was used to examine the relationship between dependent variables. While there was a significant difference in the pre-test and post-test scores of the individuals in the experimental group in terms of stress, anxiety, depression, life satisfaction, psychological well-being and positive-negative emotion levels, it was determined that there was no difference in the pre-test and post-test scores of the individuals in the control group. In the study, it was seen that there is a positive relationship between stress, anxiety, depression and negative emotion with life satisfaction, psychological well-being and positive emotion.

Keywords: Physical Activity, Psychological Well-Being, Stress, Life Satisfaction.

Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi:
06.02.2023

Kabul Tarihi:
24.05.2023

Online Yayın Tarihi:
28.06.2023

Giriş

Stres bireylerin günlük yaşantılarını olumsuz yönde etkileyen, uzun vadede farklı psikolojik ve fizyolojik hastalıklara neden olan olumsuz bir duygu durumudur (Yüceant, 2022). Bireyler arasındaki anlaşmazlıklar, yalnızlık hissi, geçmişte yaşanan olumsuzluklar, gelecekle alakalı endişeler, hastalıklar, ekonomik sıkıntılar, toplumsal şiddet ve işle ilgili sorunlar stresin en önemli sebepleri olarak bilinmektedir (World Health Organization [WHO], 2020). Selye stresi kişinin belirli bir stresöre karşı uyum sağlayabilmesi için gerek mental gerekse fiziksel olarak harekete geçmesi olarak tanımlamıştır (Selye, 1952). Stres bireylerin devinimsiz yaşamlarında birden bire meydana gelen bir olgu değildir. Aksine bireylerin günlük yaşadıkları olayları merkeze alarak bu olaylar karşısında ortaya çıkan durum olarak kabul edilir (Şahin, 2014). Stres başlarda musibet ve dert olarak tanımlanırken, 18. ve 19. yüzyıllarda güç, baskı ve zor olarak anlamlandırılmış, bireye veya duygusal yapıya yönelik zorlama şeklinde ifade edilmiştir (Demirci vd., 2013). Stres beyindeki algıyı hızlandıran ve vücuttaki fizyolojik tepkiyi harekete geçiren aynı zamanda uyararı içeren bir bütünü kapsayan durumdur (Dhabhar, 2018). Stres ile iç içe geçmiş davranışsal ve sinirsel temellere sahip bir diğer duygu durumu ise kaygıdır (Daviu vd., 2019).

Kaygı psikoloji alanında önde gelen bir kavram olup, içsel ve dışsal etmenlere bağlı olarak meydana gelen huzursuzluk ya da bireyin daha önce yaşamış olduğu birtakım tehlikelerin korkusu şeklinde tanımlanmıştır (Spielberger, 1966). Genel anlamda kaygı endişe, evham ve sinir hali olarak tanımlanan ve bedenin uyarılmışlığıyla ilişkilendirilen olumsuz duygusal durumdur (Weinberg ve Gould, 2011). Kaygı, öznel olarak deneyimlenen korku veya algılanan tehdide karşı gösterilen doğal bir tepkidir (Lewis, 1970; Passer ve Smith, 2012). Beck (1976) kaygıyı “düşünce bozuklukları” veya “duygusal bozukluklar” olarak kavramsallaştırmıştır. Kremer vd. (2012) ise kaygıyı “olumsuz olarak yorumlanan uyarılmışlık” olarak tanımlamıştır. Kaygı orantısız düzeyde hissedilmesi halinde bireylerde ciddi ruhsal bozukluklara neden olmakta, ayrıca onların yaşam kalitesini ve insanlarla olan ilişkilerini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kapur, 2020; Khan vd., 2017; Palazzolo, 2019). Kaygı gibi toplumda sıklıkla görülen duygu durum bozukluklarından bir diğeri ise depresyondur (Adwas vd., 2019; Vos vd., 2020).

Depresyon, tüm bireylerde görülebilen ve sık rastlanan mental bir bozukluktur (Kisch vd., 2005; Pratt ve Brody, 2008). Bireylerde kronikleşmesi ve tekrarlama olasılığı yüksek olması bakımından yaygın bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir (Kıvrak vd., 2016; Sarıçam, 2018). Depresyon üzüntü, boşluk hissi, cesaret kırıklığı, umutsuzluk, durgunluk, isteksizlik, huzursuzluk ve düşük benlik saygısı gibi belirtileri içinde barındıran kronik bir mental bozukluk olarak tanımlanmaktadır (Tahirovic vd., 2018). Yüksek düzeyde depresyon sosyal yaşamda işlevselsizliğe, yaşam kalitesinde azalmalara, hastalıklara ve ilerleyen süreçte ölümlere neden olduğu bilinmektedir

(Passer ve Smith, 2012; Spijker vd., 2004). Dolayısıyla insanların olduğundan daha fazla sağlıklı bir hayat sürebilmelerinde depresyon gibi yaşamı olumsuz etkileyen ruhsal bozuklukları önlemek ya da bireylerdeki etkilerini azaltmak yadsınamaz bir öneme sahiptir. Bu bakımdan insanların özellikle mental olarak daha sağlıklı olabilmelerinde düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmalarının önemli olduğu düşünülmektedir. Farklı araştırmalardan elde edilen bulgularda düzenli olarak yapılan spor faaliyetlerinin depresyon riskini azalttığını ve psikolojik açıdan bireylerin daha iyi olmalarına katkılar sağladığını göstermektedir (Cicek vd., 2015; Elmas vd., 2021; Matamoros Catalan vd., 2016; Yüceant, 2022; Schuch vd., 2016).

Yaşam memnuniyeti, yaşamdaki başarılar, başkalarıyla ilişkiler, benlik algısı, ruh hali ve kişinin günlük yaşamıyla ne kadar etkili başa çıktığı gibi günlük etkinliklerdeki iyilik hali olarak açıklanmaktadır (Maqbool vd., 2022). Yaşam memnuniyeti bireylerin yaşamlarında elde etmek istedikleri en temel amaçlarından veya sonuçlarından biri olup, bireyin sahip olduğu kazanımlardan memnun bir şekilde yaşamını sürdürmesidir (Akin ve Yalnız, 2015). Kişinin genel olarak yaşamı için beklentilerinin ve ihtiyaçlarının karşılanması ayrıca yaşam kalitesini subjektif olarak değerlendirmesidir. Diğer bir ifadeyle bireyin yaşamlarında istedikleri ile bunu sahip olduklarıyla karşılaştırması sonucu ortaya çıkan durumdur (Ülker Tümlü ve Receptoğlu, 2013). Yaşam memnuniyeti bireyin içinde bulunduğu koşullardan memnun olması ve bu koşulları kabul edebilmesi olarak ifade edilmektedir (Sousa ve Lyubomirsky, 2001). Genellikle kişinin içinde bulunduğu durumlarda kendini rahat hissetmesine bağlı olarak ortaya çıkan mutlu olma halidir (Sultan vd., 2020).

İyi oluş genel anlamda “iyi olma” veya “iyi hissetme” olarak ifade edilmektedir (Schwanen ve Atkinson, 2015). Kişinin yaşam endişesi ile birtakım ilgileri arasındaki dengeyi oluşturmak için göstermiş olduğu çabadır (Karaçam ve Pular 2019). Psikolojik iyi oluş yaşamdan memnun olmaktan çok bireyin normalde var olan ancak açığa çıkmamış potansiyelini ortaya çıkarmaktır (Elmas vd., 2021). İyi oluş bireyin yaşamının genel kalitesini pozitif yönde değerlendirme derecesidir (Bergstad vd., 2011; Western ve Tomaszevski, 2016). Diener ve Chan (2011), insanların sağlıklı bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmesinde psikolojik iyi oluşun katkısının büyük olduğunu belirtmektedir. Forgeard vd. (2011), psikolojik iyi oluşun kişinin kendisini iyi hissetmesinden çok, yaşamını iyi sürdürmesi ile karakterize edildiğini ifade etmiştir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluşun başta yaşam kalitesi olmak üzere mental sağlık açısından da bireyler üzerinde olumlu etkilerinin olduğu düşünülmektedir. Kim vd. (2017) psikolojik iyi oluşun çeşitli fiziksel aktiviteler yoluyla sağlanabileceğini belirtmiştir. Farklı araştırmalarda da spor aktivitelerine katılımın mental sağlık üzerine olumlu etkilerinin olduğu yönünde açıklamalar yapılmıştır (Arslan vd., 2011; Aytan, 2010).

Duygu kısa süreli olan ve aniden meydana gelen duygulanım durumu olarak tanımlanmıştır (Yüceant vd., 2019). Duygu “Duyular ile algılama”, “belirli bir nesne ya da olayı bireyin iç dünyasında algılama şekli”, “nesne ya da olayları estetik ve ahlaki yönden değerlendirme becerisi”, “insanların kendilerine özgü ruhsal hareketleri” şeklinde ifade edilmiştir (Bozkurt, 2014). Bireyler duyguyu pozitif ve negatif olarak farklı şekillerde yaşayabilmektedir. Pozitif duygu enerji, mutluluk, neşe, iyimserlik, sosyallik ve özgünlük gibi durumlar olarak ifade edilirken, negatif duygu üzüntü, sıkıntı, huzursuzluk, sinirlilik ve yaşamdan zevk alamama durumu olarak açıklanmaktadır (Baştuğ vd., 2014; Lyubomirsky vd., 2005). Pozitif duygular yükseldikçe insanların kendilerini daha iyi hissettikleri ve çevreyle olumlu ilişkiler kurabildikleri, negatif duygular yükseldikçe kendilerini kötü hissettikleri ve memnuniyetsizliklerinin arttığı belirtilmektedir (Crowford ve Henry, 2004).

Günlük düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde stres başta olmak üzere mental açıdan birçok olumlu etkisinin olduğu bilinmektedir (Hassmen vd., 2000; Ströhle, 2009; Şahin vd., 2012). Fiziksel aktivitenin psikolojik açıdan bireylerin kendilerini iyi hissetmelerinde ve stres, kaygı, depresyon, negatif duygu gibi olumsuz durumların azaltılmasında önemli etkileri vardır (Keskin, 2014; Peluso ve Guerra de Andrade, 2005; Rodriguez Ayllon vd., 2019; Salar vd., 2012; Trainor vd., 2010). Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması insan yaşamını tehdit eden hastalıkların önlenmesinde, yaşam kalitesinin ve zihinsel sağlığın iyileştirilmesinde yadsınamaz bir öneme sahip olup; hareketsizlik başta sağlık sistemi olmak üzere yaşam kalitesini ve mental sağlığı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (WHO, 2018). Bu hususta bireylerde gelişen psikolojik rahatsızlıkları önlemede veya etkilerini azaltmada düzenli yapılan fiziksel aktivitenin bir tedavi yöntemi olduğu ifade edilmektedir (Heggelund vd., 2014; Jorm ve Wright, 2007). Yapılan farklı araştırmalarda da düzenli fiziksel aktiviteye katılımın stresi ve negatif duyguları azalttığı, psikolojik iyilik üzerine de olumlu etkilerinin olduğu belirtilmektedir (Ekeland vd., 2005; Olf vd., 2007; Schultchen vd., 2019).

Dolayısıyla bu araştırmada ilk olarak sedanter bireylerin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeyleri belirlenmiştir. Daha sonra 8 haftalık fiziksel aktivitenin ardından yeniden ölçümler alınmış ve ön test son test puanları karşılaştırılmıştır. Konu ile ilgili literatür taraması yapıldığında stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygunun bir arada incelendiği herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Ayrıca stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygunun 8 haftalık fiziksel aktiviteye göre incelendiği herhangi bir araştırma bulgusunun da olmadığı görülmüştür. Bu açıdan alanyazına sağlayacağı katkılar bakımından araştırmanın önemli olduğu düşünülmektedir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma sedanter bireylerin 8 haftalık fiziksel aktivite yapma durumlarına göre stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilen deneysel araştırma türlerinden “ön test son test, deney ve kontrol gruplu” yarı deneysel bir çalışmadır. Deneysel araştırmalar kesin sonuçlara ulaşılabilmesi hususunda en etkili araştırmalardan birisidir (Bekereci ve Yazıcı, 2017).

Çalışma Grubu

Aslan ve Çınar (2012) hareketsiz yaşamı benimsemiş yani herhangi bir egzersiz yapmayan bireyleri sedanter olarak adlandırmıştır. Özkatar Kaya vd. (2018) sedanter yaşam tarzının bireyler için ciddi bir risk faktörü olduğunu belirtmiş ve yaşamını sedanter olarak sürdüren bireylerin hem bedensel hem de ruhsal açıdan birçok rahatsızlıklara maruz kaldığını ifade etmektedir. Dolayısıyla düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımın bireylerde bedensel ve ruhsal rahatsızlıkları önlemede etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan araştırma grubunu 50’si deney grubu, 50’si kontrol grubundan oluşan toplam 100 sedanter birey oluşturmuştur. Araştırmada örneklem seçiminde kolayda örneklem seçim yöntemi kullanılmış ve katılımcıların daha önce herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmamış olmaları istenmiştir. Araştırmada deney grubunda yer alan 50 bireyin 25 (%50)’i kadın, 25 (%50)’i erkek; kontrol gurunda yer alan 50 bireyin ise 26 (%52)’si kadın, 24 (%48)’ü erkek olarak belirlenmiştir. Araştırmada deney grubunun haftanın 3 günü ve günlük 50 dakika olmak üzere toplam 8 haftalık düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımları sağlanmıştır. Deney grubunda yer alan bireylerin fiziksel aktivite olarak 20 (%40)’si yürüyüş yapmayı, 12 (%24)’si yüzmeyi, 10 (%20)’u bisiklet sürmeyi ve 8 (%16)’i ise tenis oynamayı tercih etmiştir. Kontrol grubuna ise belirli bir aktivite uygulanmamıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada verilere ulaşabilmek amacıyla “Kişisel Bilgi Formu”, “Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği”, “Yaşam Memnuniyeti Ölçeği”, “Psikolojik İyi Oluş Ölçeği” ve “Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya dâhil olan sedanter bireylerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda bireylere cinsiyet ve daha önce herhangi bir fiziksel aktiviteye katılıp katılmadıkları ile ilgili sorular

sorulmuştur. Kişisel bilgi formu aracılığıyla daha önce herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmamış olan bireyler belirlenmiş ve araştırmaya dâhil edilmiştir.

Depresyon, Anksiyete ve Stres Ölçeği

Araştırmaya katılan sedanter bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Ölçeği Lovibond ve Lovibond (1995) geliştirmiş olup, Türkçe'ye Yıldırım vd. (2018) uyarlamıştır. Toplamda 21 maddeden oluşan bu ölçek; 3 alt boyuttan (depresyon, anksiyete ve stres) oluşmaktadır. Türkçe formunda 4'lü likert tipinde olup, "hiçbir zaman (0) ve her zaman (3)" arasında değerlendirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda cronbach's alpha güvenirlik katsayısı stres için 0.89, anksiyete için 0.81 ve depresyon için 0.91 olarak hesaplanmıştır. Yıldırım vd. (2018) ölçeğin cronbach's alpha değerlerinin 0.87 ile 0.90 arasında değiştiğini ve yüksek güvenirliğe sahip olduğunu belirtmiştir. Bu araştırmada ölçek için toplam cronbach's alpha güvenirlik katsayısı 0.83 olarak belirlenmiştir. Alpha değeri alt boyutlar olan stres için 0.81, anksiyete için 0.83 ve depresyon için 0.85 olarak hesaplanmıştır.

Yaşam Memnuniyeti Ölçeği

Bireylerin yaşam memnuniyeti düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek Lavalley vd. (2007) tarafından oluşturulmuş, Akın ve Yalnız (2015) ise Türkçe'ye uyarlamıştır. Toplam 5 maddelik tek boyutlu bu ölçekte 3. ve 4. maddeler ters madde olarak kodlanmıştır. Ölçek 7'li likert tipi olup, "kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (7)" ifadelerinden oluşmaktadır. Ölçeğin orijinal formunda cronbach's alpha güvenirlik katsayısı 0.87 olarak hesaplanmıştır. Akın ve Yalnız (2015) ise araştırmasında ölçeğin cronbach's alpha katsayısını 0.73 olarak hesaplamıştır. Bu çalışma için alpha katsayı değeri 0.78 olarak belirlenmiştir.

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Bu ölçekten psikolojik iyi oluş düzeyini incelemek amacıyla yararlanılmıştır. Diener vd. (2010) tarafından geliştirilmiş olan ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef (2013) tarafından yapılmıştır. Toplamda 8 maddelik olan bu ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçek "kesinlikle katılmıyorum (1) ve kesinlikle katılıyorum (7) arasında derecelendirilen bir ölçektir. Ölçeğin orijinal formunda cronbach's alpha güvenirlik katsayısı 0.87 olarak belirlenmiştir. Telef (2013) ise araştırmasında cronbach's alpha katsayısını 0.80 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırmada ölçek için toplam alpha katsayısı değeri 0.81'dir.

Pozitif-Negatif Duygu Ölçeği

Araştırmada bu ölçek pozitif duygu ile negatif duyguyu belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Ölçek Watson vd. (1988) tarafından oluşturulmuş, Gençöz (2000) ise Türkçe'ye uyarlamıştır.

Toplamı 20 maddelik olan ve ters maddenin bulunmadığı bu ölçekte 10 madde pozitif duyguları, 10 madde negatif duyguları belirlemektedir. Ölçek Türkçe formunda 5’li likert tipinde olup, “çok az veya hiç (1) ve çok fazla (5)” arasında derecelendirilmiştir. Ölçeğin orijinal formunda cronbach’s alpha güvenirlik katsayısı pozitif ve negatif duygu için sırasıyla 0.88 ve 0.85 olarak bildirilmiştir. Gençöz (2000) ise araştırmasında cronbach’s alpha değerlerini pozitif ve negatif duygu için sırasıyla 0.83 ve 0.86 olarak hesaplamıştır. Araştırmada Cronbach’s alpha değeri pozitif duygu için 0.81, negatif duygu için 0.79 olarak hesaplanmıştır.

Uygulama

8 haftalık fiziksel aktivite programı bireylerin boş zamanlarında uygulanmış olup, katılımcıların daha önce herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmamış ve sedanter bir yaşam tarzını benimsemiş olmalarına özen gösterilmiştir. Katılımcılara uygulanan 8 haftalık fiziksel aktivite programı Aksaray ilinde bulunan spor alanlarında ve alanında uzman 2 eğitmen gözetiminde uygulanmıştır. Katılımcılar fiziksel aktivite olarak yürüyüş yapmayı, yüzmeyi, bisiklet sürmeyi ve tenis oynamayı tercih etmişlerdir. Aktiviteler bireylerin günlük rutin işlerinden uzaklaşmalarını ve psikolojik olarak gevşemelerini sağlamak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Katılımcılara 8 haftalık süreçte haftada 3 gün ve günlük 50 dakika olmak üzere program uygulanmıştır. Katılımcılardan hem aktivitelere başlamadan önce hem de 8 haftalık aktivitelerden sonra iki farklı ölçüm alınmıştır. Fiziksel aktivite programının uygulanması sürecinde uzman eğitmenler gözetiminde katılımcıların devam durumlarına ve güvenliğine özellikle dikkat edilmiştir.

Verilerin Analizi

Bu araştırmanın analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada ilk olarak normallik sınaması gerçekleştirilmiş ve Skewness – Kurtosis (S-K) katsayılarına başvurulmuştur. Yapılan incelemede Skewness – Kurtosis katsayı değerleri (± 1.5) dağılımın normal olduğunu göstermiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Skewness – Kurtosis değerlerinin sırasıyla stres için 1.205 – 1.108, kaygı için 0.978 – 0.894, depresyon için 1.118 – 0.997, yaşam memnuniyeti için -1.118 – -1.058, psikolojik iyi oluş için -0.963 – -0.859, pozitif duygu için -0.886 – -0.745 ve negatif duygu için 1.345 – 1.138 olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada oluşturulan deney ve kontrol gruplarından fiziksel aktivite öncesi ve sonrası olmak üzere farklı zamanlarda veriler alınmıştır. Deney grubuna 8 haftalık fiziksel aktivite programı uygulanmış, kontrol grubuna belirli bir aktivite uygulanmamıştır. Elde edilen sonuçlar grup içinde ve gruplar arasında karşılaştırılmıştır. Grup içi değerlendirmelerde paired sample t testi kullanılmıştır. Deney ve kontrol grubunun fiziksel aktivite öncesi ve sonrası stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerini karşılaştırmak amacıyla t testinden yararlanılmıştır. Ek olarak bağımlı

değişkenlerin birbiriyle olan ilişkisini incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden faydalanılmıştır. Ayrıca bu araştırmada anlamlılık seviyesi $p < 0.05$ olarak seçilmiştir.

Araştırmanın Etiği

Araştırma için Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'ndan 28.02.2023 tarihli ve 2023/01-09 sayılı yazısı ile gerekli izinler alınmıştır.

Bulgular

Tablo 1

Bireylerin Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Puanları

	Değişkenler	Ön Test			Son Test		
		n	\bar{X}	Ss	n	\bar{X}	Ss
Deney Grubu	Stres	50	20.16	0.93	50	12.44	1.44
	Kaygı	50	20.64	0.72	50	12.88	1.59
	Depresyon	50	20.40	0.60	50	12.44	1.44
	Yaşam Memnuniyeti	50	15.58	0.98	50	33.32	1.73
	Psikolojik İyi Oluş	50	28.70	1.58	50	52.96	2.86
	Pozitif Duygu	50	11.12	0.91	50	36.20	3.57
	Negatif Duygu	50	39.22	0.76	50	13.80	3.59
Kontrol Grubu	Stres	50	19.98	1.43	50	20.12	1.74
	Kaygı	50	19.64	1.91	50	19.92	2.01
	Depresyon	50	19.98	1.43	50	20.12	1.74
	Yaşam Memnuniyeti	50	15.68	0.95	50	15.60	0.81
	Psikolojik İyi Oluş	50	29.36	1.91	50	29.12	1.14
	Pozitif Duygu	50	11.70	2.39	50	11.40	2.68
	Negatif Duygu	50	38.30	2.39	50	38.60	2.68

Tablo 1'de deney ve kontrol grubundan ön test ve son test sonrasında elde edilen stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu puan ortalamalarına yer verilmiştir.

Tablo 2

Deney ve Kontrol Grubu Açısından Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	Grup	n	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Ön Test	Stres	Deney	50	20.16	0.93	0.74	98	0.45
		Kontrol	50	19.98	1.43			
	Kaygı	Deney	50	20.64	0.72	3.45	98	0.61
		Kontrol	50	19.64	1.91			
	Depresyon	Deney	50	20.40	0.60	1.90	98	0.61
		Kontrol	50	19.98	1.43			
	Yaşam Memnuniyeti	Deney	50	15.58	0.98	0.64	98	0.52
		Kontrol	50	15.68	0.95			
	Psikolojik İyi Oluş	Deney	50	28.70	1.58	2.33	98	0.22
		Kontrol	50	29.36	1.91			

		Deney	n	\bar{X}			
Pozitif Duygu	Deney	50	11.12	0.91	1.60	98	0.11
	Kontrol	50	11.70	2.39			
Negatif Duygu	Deney	50	39.22	0.76	2.59	98	0.11
	Kontrol	50	38.30	2.39			
Stres	Deney	50	12.44	1.44	4.16	98	0.02*
	Kontrol	50	20.12	1.74			
Kaygı	Deney	50	12.88	1.59	3.66	98	0.02*
	Kontrol	50	19.92	2.01			
Depresyon	Deney	50	12.44	1.44	4.16	98	0.02*
	Kontrol	50	20.12	1.74			
Yaşam Memnuniyeti	Deney	50	33.32	1.73	9.27	98	0.01*
	Kontrol	50	15.60	0.81			
Psikolojik İyi Oluş	Deney	50	52.96	2.86	8.66	98	0.00*
	Kontrol	50	29.12	1.14			
Pozitif Duygu	Deney	50	36.20	3.57	3.92	98	0.01*
	Kontrol	50	11.40	2.68			
Negatif Duygu	Deney	50	13.80	3.57	3.92	98	0.01*
	Kontrol	50	38.60	2.68			

*p<0.05 düzeyinde anlamlı

Bireylerin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerinin deney ve kontrol grubu açısından farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek için t testinden yararlanılmıştır. İncelemeler sonucunda ön test puanlarına göre deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken ($p>0.05$), son test puanlarına göre anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır ($p<0.05$) (Tablo 2). Son test puanları açısından deney grubunun kontrol grubuna göre stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu düzeylerinin daha düşük olduğu; yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır.

Tablo 3

Ön Test Son Test Açısından Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu Düzeylerinin Karşılaştırılması

	Değişkenler	Test	n	\bar{X}	Ss	t	sd	p
Deney Grubu	Stres	Ön Test	50	20.16	0.93	4.79	98	0.02*
		Son Test	50	12.44	1.44			
	Kaygı	Ön Test	50	20.64	0.72	4.66	98	0.02*
		Son Test	50	12.88	1.59			
	Depresyon	Ön Test	50	20.40	0.60	5.04	98	0.02*
		Son Test	50	12.44	1.44			
	Yaşam Memnuniyeti	Ön Test	50	15.58	0.98	10.81	98	0.01*
		Son Test	50	33.32	1.73			
	Psikolojik İyi Oluş	Ön Test	50	28.70	1.58	10.71	98	0.00*
		Son Test	50	52.96	2.86			
	Pozitif Duygu	Ön Test	50	11.12	0.91	4.79	98	0.01*
		Son Test	50	36.20	3.57			
	Negatif Duygu	Ön Test	50	39.22	0.76	4.91	98	0.01*
		Son Test	50	13.80	3.57			
Kontrol Grubu	Stres	Ön Test	50	19.98	1.43	1.43	98	0.66
		Son Test	50	20.12	1.74			
	Kaygı	Ön Test	50	19.64	1.91	1.71	98	0.47
		Son Test	50	19.92	2.01			

	Ön Test	50	19.98	1.43	1.43	98	0.66
	Son Test	50	20.12	1.74			
Depresyon	Ön Test	50	15.68	0.95	1.36	98	0.71
	Son Test	50	15.60	0.81			
Yaşam Memnuniyeti	Ön Test	50	29.36	1.91	1.59	98	0.55
	Son Test	50	29.12	1.14			
Psikolojik İyi Oluş	Ön Test	50	11.70	2.39	1.59	98	0.55
	Son Test	50	11.40	2.68			
Pozitif Duygu	Ön Test	50	38.30	2.39	1.59	98	0.55
	Son Test	50	38.60	2.68			

*p<0.05 düzeyinde anlamlı

Bireylerin ön test ve son test puanları bakımından stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olup olmadığını incelemek amacıyla t testi kullanılmıştır. Yapılan incelemeler sonucunda deney grubundaki bireylerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (p<0.05). Deney grubu stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha düşük olduğu; yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Elde edilen bir diğer sonuçta kontrol grubundaki bireylerin ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (p>0.05) (Tablo 3).

Tablo 4

Stres, Kaygı, Depresyon, Yaşam Memnuniyeti, Psikolojik İyi Oluş ve Pozitif-Negatif Duygu İlişkisi

Değişkenler		1	2	3	4	5	6
1. Stres	r						
	p						
2. Kaygı	r	0.845**					
	p	0.00					
3. Depresyon	r	0.784**	0.869**				
	p	0.00	0.00				
4. Yaşam Memnuniyeti	r	-0.761**	-0.778**	-0.876**			
	p	0.00	0.00	0.00			
5. Psikolojik İyi Oluş	r	-0.799**	-0.891**	-0.930**	0.859**		
	p	0.00	0.00	0.00	0.00		
6. Pozitif Duygu	r	-0.796**	-0.874**	-0.876**	0.823**	0.906**	
	p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
7. Negatif Duygu	r	0.813**	0.916**	0.909**	-0.878**	-0.946**	-0.903**
	p	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

**0.01 düzeyinde anlamlı

Tablo 4'te stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu arasındaki ilişki incelenmiştir. Aralarındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Yapılan incelemede stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu arasındaki ilişkinin pozitif yönlü anlamlı olduğu görülmüştür (p<0.05). Ayrıca yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu arasında da pozitif anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır (p<0.05). Yapılan bir diğer incelemede ise stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu ile yaşam memnuniyeti,

psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada sedanter bireylerin 8 haftalık fiziksel aktiviteye göre stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeyleri incelenmiş, ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır.

Araştırmada sedanter bireylerin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeyleri deney ve kontrol grubu açısından incelenmiştir. Yapılan incelemede ön test puanları açısından deney ve kontrol grubu arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı ($p>0.05$), son test puanları açısından ise anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna varılmıştır ($p<0.05$). Deney grubunun son test puanları açısından kontrol grubuna göre stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu düzeylerinin daha düşük olduğu; yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmada ayrıca deney ve kontrol grubundaki bireylerin bağımlı değişkenlere göre ön test ve son test puanları karşılaştırılmıştır. Yapılan incelemelerde kontrol grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık görülmezken ($p>0.05$), deney grubunun ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Deney grubu stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha düşük olduğu; yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu son test puanlarının ön test puanlarına göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Ön test ve son test puanları arasında deney grubunda farklılıkların olmasında, kontrol grubunda ise farklılıkların görülmemesinde uygulanan 8 haftalık fiziksel aktivitenin etkili olduğu düşünülmüştür. Yüceant (2022) yapmış olduğu araştırmasında benzer bir sonuca ulaşmış ve düzenli olarak tenis oynayan bireylerin stres, kaygı ve depresyon düzeylerinin düşük, psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Ersöz vd. (2017) araştırmasında katılımcılara 8 haftalık egzersiz programı uygulamış ve program sonrasında bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinde artış olduğu sonucuna varmıştır. Elmas vd. (2017) fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik iyi oluşu artırdığı sonucuna ulaşmıştır. Bakır (2017) yapmış olduğu çalışmasında spor yapanların yapmayanlara göre mental iyi oluş ve pozitiflik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Başar ve Sarı (2018) düzenli olarak egzersize katılan ve katılmayanlarda depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluşu incelediği araştırmasında, egzersiz yapanların yapmayanlara kıyasla depresyon düzeylerinin düşük, mutluluk ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Khazae Pool vd. (2015) araştırmasında bireylerde fiziksel aktivitenin mutluluk üzerine etkisini incelemiş ve düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin kendisini daha iyi ve daha mutlu hissettiklerini belirtmiştir. Hogan vd.

(2015) fiziksel aktivitenin duygular üzerine etkisini incelediği araştırmasında, fiziksel aktiviteye katılanların yüksek düzeyde pozitif duygulara sahip olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bir diğer araştırmada da düzenli fiziksel aktivitenin bireylerde gerginliği, mutsuzluğu ve depresyonu azalttığı yönünde sonuçlara ulaşılmıştır (Harvey vd., 2018). Yapılan araştırmalardan elde edilen bulgularda fiziksel aktivitenin özellikle mental sağlığın geliştirilmesinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve daha sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivitenin yaşam biçimi haline getirilmesi gerektiğini göstermektedir. Dolayısıyla bu araştırmada deney grubu üzerinden elde edilen sonuca göre düzenli yapılan fiziksel aktivitenin stresi, kaygıyı, depresyonu ve negatif duyguları azaltmada, yaşam memnuniyetini, psikolojik iyi oluşu ve pozitif duyguları artırmada etkili bir yöntem olduğu düşünülmektedir.

Bu araştırmada ayrıca bağımlı değişkenlerin birbiri ile olan ilişkisi incelenmiş ve stres, kaygı, depresyon ile negatif duygu arasında pozitif ilişki tespit edilmiştir. Yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ile pozitif duygu arasında da pozitif bir ilişkinin olduğu görülmüştür. Bir diğer incelemede ise stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu ile yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu arasında negatif ilişkilerin olduğu sonucuna varılmıştır. Genel olarak bakıldığında stres arttıkça kaygı, depresyon ve negatif duyguların arttığı buna benzer olarak yaşam memnuniyeti arttıkça psikolojik iyi oluşun ve pozitif duyguların arttığı görülmüştür. Ayrıca yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygular arttıkça da stres, kaygı, depresyon ve negatif duyguların azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Poursadeghiyan vd. (2016) de araştırmasında benzer bir sonuç elde etmiş ve stres ile kaygı arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna varmıştır. Diğer bir araştırmada stres ve depresyon arasında pozitif ilişkilerin olduğu yönünde sonuçlar elde edilmiştir (Killinger vd., 2017). Margolis vd. (2019) yapmış olduğu araştırmasında yaşam doyumu ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olduğunu belirtmiştir. Yapılan farklı araştırmalarda da olumlu duygulara sahip kişilerin yaşamlarından daha memnun oldukları ve çevreyle daha olumlu ilişkiler kurdukları ifade edilmektedir (Crawford ve Henry, 2004; Kent ve Shapiro, 2009). Eşigül ve Cenkseven Önder (2017) yapmış olduğu araştırmasında stres ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğu sonucuna varmıştır. Deniz vd. (2012) araştırmasında yaşam doyumu arttıkça pozitif duyguların arttığı, negatif duyguların ise azaldığı yönünde bir sonuca ulaşmıştır. Ghazwin vd. (2016) stres, kaygı, depresyon ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmasında, stres, kaygı ve depresyonun yaşam memnuniyeti ile negatif bir ilişkisi olduğu sonucuna varmıştır. Nes vd. (2013) araştırmasında depresyon ve yaşam memnuniyetini incelemiş, depresyon ile yaşam memnuniyeti arasındaki ilişkinin negatif yönde olduğunu tespit etmiştir.

Sonuç olarak; bu araştırma bireylerin 8 haftalık fiziksel aktiviteye göre stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu düzeylerini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırmada genel olarak fiziksel aktiviteye katılmayan, hareketsiz bir yaşamı tercih eden bireylerde stres, kaygı, depresyon ve negatif duygunun yüksek, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygunun ise düşük olduğu görülmüştür. Buradan hareketle düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımın bireylerde stres, kaygı, depresyon ve negatif duygu gibi durumları azaltmada, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif duygu gibi durumları ise artırmada etkili bir yöntem olduğu sonucu çıkarılmıştır. Dolayısıyla olumsuz duygu durumlarının azalmasında ve bireylerin psikolojik olarak kendilerini daha iyi hissedebilmelerinde düzenli olarak yapılan aktivitelerin vazgeçilmez bir öneme sahip olduğu görülmüştür. Ayrıca bireylerin yaşamlarını daha mutlu ve daha sağlıklı bir şekilde yürütebilmeleri için fiziksel aktiviteyi yaşam biçimi haline getirmeleri önerilmektedir. Bu araştırmada da bireylerin özellikle mental olarak daha sağlıklı olabilmeleri hususunda düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmaları hedeflenmektedir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 28.02.2023

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: 2023/01-09

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Bu araştırmanın tamamı, araştırmanın tek yazarı tarafından gerçekleştirilmiştir.

Çatışma Beyanı

Bu araştırmada, yazarın araştırma ile ilgili bir çatışma beyanı bulunmamaktadır.

Kaynakça

- Adwas, A. A., Jbireal, J. M., ve Azab, A. E. (2019). Anxiety: Insights into signs, symptoms, etiology, pathophysiology, and treatment. *East African Scholars Journal of Medical Sciences*, 2(10), 580-591.
- Akın, A., ve Yalnız, A. (2015). Yaşam memnuniyeti ölçeği (YMÖ) Türkçe formu: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 14(54), 95-102. DOI: <https://doi.org/10.17755/esosder.68461>
- Arslan, C., Güllü, M., ve Tatal, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Aslan, C. A., ve Çınar, Z. (2012). Aktif veya sedanter kadın ve erkek bireylerin seçilmiş fiziksel ve fizyolojik özelliklerinin karşılaştırılması. *Spor Hekimliği Dergisi*, 47(1), 29-36.
- Aytan, G. K. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri*. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Bakır, Y. (2017). *Düzenli olarak spor yapan ortaöğretim düzeyindeki ergenlerde sporun mental iyi oluş ve pozitiflik düzeyine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Başar, S., ve Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin deperasyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Baştuğ, G., Metin, S., ve Bingöl, E. (2014). Investigation of perceived stress levels together with positive and negative moods of students in school of physical education and sports. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2(4), 72-79. DOI: <https://doi.org/10.14486/IJSCS209>
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: Meridian.
- Bekereci, Ü., ve Yazıcı, M. (2017). The analysis of the effect of the use of the fishbone technique in “the unit of systems in our body” on the academic success of students. *Journal of Computer and Education Research*, 5(10), 281-297.
- Bergstad, C. J., Gamble, A., Garling, T., Hagman, O., Polk, M., Ettema, D., Friman, M., ve Olsson, L. E. (2011). Subjective well-being related to satisfaction with daily travel. *Transportation*, 38, 1-15. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s11116-010-9283-z>
- Bozkurt, F. (2014). Sözlüklerdeki temel duygu kavramlarının yeniden tanımlanması: Bir yöntem önerisi. *Ankara Üniversitesi Dil ve Tarih-Coğrafya Fakültesi Türkoloji Dergisi*, 21(1), 25-34. DOI: https://doi.org/10.1501/Trkol_0000000277
- Cicek, G., Atan, T., Kamuk, Y. U., Imamoglu, O., Yamaner, F., ve Aslan, V. (2015). Effect of exercise on levels of depression. *Anthropologist*, 20(3), 670-674. DOI: <https://doi.org/10.1080/09720073.2015.11891772>
- Crawford, J. R., ve Henry, J. D. (2004). The positive and negative affect schedule (PANAS): Construct validity, measurement properties and normative data in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 43(3), 245-265. DOI: <https://doi.org/10.1348/0144665031752934>
- Daviu, N., Bruchas, M. R., Moghaddam, B., Sandi, C., ve Beyeler, A. (2019). *Neurobiological links between stress and anxiety*. *Neurobiol Stress*, 11, 100191. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ynstr.2019.100191>
- Demirci, N., Engin, A. O., Bakay, İ., ve Yakut, Ö. (2013). Stres ve stresi ortaya çıkaran durumların öğrenci üzerindeki etkisi: Stres ve öğrenme arasındaki ilişki. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(3), 276-284.
- Deniz, M. E., Arslan, C., Özyeşil, Z., ve İzmirli, M. (2012). Öz-anlayış, yaşam doyumunu, negatif ve pozitif duygu: Türk ve diğer ülke üniversite öğrencileri arasında bir karşılaştırma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(23), 428-446.
- Dhabhar, F. S. (2018). The short-term stress response – Mother nature’s mechanism for enhancing protection and performance under conditions of threat, challenge, and opportunity. *Front Neuroendocrinol*, 49, 175-192. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2018.03.004>
- Diener, E., ve Chan, M. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1-43. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., ve Biswas Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-009-9493-y>
- Ekeland, E., Heian, F., Hagen, K., ve Coren, E. (2005). Can exercise improve self esteem in children and young people? A systematic review of randomised controlled trials. *British Journal of Sports Medicine*, 39(11), 792-798. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/bjism.2004.017707>
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H., ve Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(1), 1-17.
- Ersöz, G., Özmutlu, İ., Arı, Y., Aydın, S., Kara, E., ve Öztürk, T. (2017). Teori odaklı egzersiz danışmalığı sonrası egzersiz davranışı, bazı psikolojik faktörler ve fiziksel özelliklerdeki değişimlerin incelenmesi. <http://acikerisim.nku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.11776/2949> adresinde 05 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- Eşigül, E., ve Cenkseven Önder, F. (2017). Stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolü. *Journal of Human Sciences*, 14(1), 803-818. DOI: <http://orcid.org/0000-0001-9748-626X>

- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., ve Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Well-Being*, 1, 79-106. DOI: <http://dx.doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>
- Gençöz, T. (2000). Pozitif ve negatif duygu ölçeği: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikolojisi Dergisi*, 15(46), 19-26.
- Ghazwin, M. Y., Kavian, M., Ahmadloo, M., Jarchi, A., Golchin Javadi, S., Latifi, S., Tavakoli, S. A., ve Ghajarzadeh, M. (2016). The association between life satisfaction and the extent of depression, anxiety and stress among Iranian nurses: A multicenter survey. *Iranian Journal of Psychiatry*, 11(2), 120-127.
- Harvey, S. B., Overland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., ve Hotopf, M. (2018). Exercise and the prevention of depression: Results of the HUNT cohort study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36. DOI: <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16111223>
- Hassmen, P., Koivula, N., ve Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25. DOI: <https://doi.org/10.1006/pmed.1999.0597>
- Heggelund, J., Kleppe, K. D., Morken, G., ve Vedul Kjelsas, E. (2014). High aerobic intensity training and psychological states in patients with depression or schizophrenia. *Frontiers in Psychiatry*, 5, 148. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsy.2014.00148>
- Hogan, C. L., Catalino, L. I., Mata, J., ve Fredrickson, B. L. (2015). Beyond emotional benefits: Physical activity and sedentary behaviour affect psychosocial resources through emotions. *Psychology & Health*, 30(3), 354-369. DOI: <https://doi.org/10.1080/08870446.2014.973410>
- Jorm, A. F., ve Wright, A. (2007). Beliefs of young people and their parents about the effectiveness of interventions for mental disorders. *The Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 41(8), 656-666. DOI: <https://doi.org/10.1080/00048670701449179>
- Kapur, R. (2020). Health and well-being: Fundamental concepts in promoting efficacious and successful lives. https://www.researchgate.net/publication/342589861_Effects_of_Anxiety_on_Health_and_Well-being_of_the_Individuals adresinde 02 Ocak 2023 tarihinde alınmıştır.
- Karaçam, A., ve Pulur, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 27(1), 209-218. DOI: <https://doi.org/10.24106/kefdergi.2474>
- Kent, L. K., ve Shapiro, P. A. (2009). Depression and related psychological factors in heart disease. *Harvard Review of Psychiatry*, 17(6), 377-388. DOI: <https://doi.org/10.3109/10673220903463333>
- Keskin, Ö. (2014). Effects of physical education and participation to sports on social development in children. *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*, 1(1), 1-6.
- Khan, M. K., Khan, A., Khan, S. U., ve Khan, S. (2017). Effect of anxiety on athletic performance. *Research and Investigations in Sports Medicine*, 1(1), 1-5. DOI: <https://doi.org/10.31031/RISM.2017.01.000508>
- Khazae Pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., ve Rahimi Froushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57. DOI: <https://doi.org/10.1111/jpm.12168>
- Kıvrak, Y., Kokaçya, M. H., Sevim, E., ve Çöpoğlu, Ü. S. (2016). Depressive symptom prevalence and risk factors in Eastern Turkish university students. *Journal of Clinical and Analytical Medicine*, 7(4), 440-444. DOI: <https://doi.org/10.4328/JCAM.2907>
- Killinger, S. L., Flanagan, S., Castine, E., ve Howard, K. (2017). Stress and depression among veterinary medical students. *Journal of Veterinary Medical Education*, 44(1), 3-8. DOI: <https://doi.org/10.3138/jvme.0116-018R1>
- Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Soo, J., ve Boehm, J. K. (2017). Maintaining healthy behavior: A prospective study of psychological well-being and physical activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(3), 337-347. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s12160-016-9856-y>
- Kisch, J., Leino, E. V., ve Silverman, M. M. (2005). Aspects of suicidal behavior, depression and treatment in college students: Results from the spring 2000 national college health assessment survey. *Suicide and Life Threatening Behavior*, 35(1), 3-13. DOI: <https://doi.org/10.1521/suli.35.1.3.59263>
- Kremer, J. M., Moran, A., Walker, G., ve Craig, C. (2012). *Key concepts in sport psychology*. London: Sage.

- Lavallee, L. F., Hatch, P. M., Michalos, A. C., ve Mckinley, T. (2007). Development of the contentment with life assessment scale (CLAS): Using daily life experiences to verify levels of self-reported life satisfaction. *Social Indicators Research*, 83(2), 201-244. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-006-9054-6>
- Lewis, A. (1970). The ambiguous word "anxiety". *International Journal of Psychiatry*, 9, 62-79.
- Lovibond, P. F., ve Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: Comparison of the depression anxiety stress Scales (DASS) with the beck depression and anxiety inventories. *Behaviour Research and Therapy*, 33(3), 335-343. DOI: [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lyubomirsky, S., King, L. A., ve Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Maqbool, R., Iqbal, M. N., Rafiq, M., Anjum, A., Qamar, S., ve Ahmed, M. M. (2022). Alexithymia, posttraumatic growth, and life contentment among cardiac sufferers. *Pakistan Journal of Medical Research*, 61(3), 134-138.
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., ve Lyubomirsky, S. (2019). A new measure of life satisfaction: The riverside life satisfaction scale. *Journal of Personality Assessment*, 101(6), 621-630. DOI: <https://doi.org/10.1080/00223891.2018.1464457>
- Matamoros Catalan, D., Conesa-Gomez, A., Stubbs, B., ve Vancampfort, D. (2016). Exercise improves depressive symptoms in older adults: An Umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. *Psychiatry Research*, 244, 202-209. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.07.028>
- Nes, R. B., Czajkowski, N. O., Roysamb, E., Orstavik, R. E., Tambs, K., ve Reichborn Kjennerud, T. (2013). Major depression and life satisfaction: A population-based twin study. *Journal of Affective Disorders*, 144(1), 51-58. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.05.060>
- Olf, M., Langeland, W., Draijer, N., ve Gersons, B. P. (2007). Gender differences in posttraumatic stress disorder. *Psychological Bulletin*, 133(2), 183-204. DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.2.183>
- Özkatar Kaya, E., Sarıtaş, N., Yıldız, K., ve Kaya, M. (2018). Sedarter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(3), 89-94
- Palazzolo, J. (2019). Anxiety and performance. *L'Encephale*, 46(2), 158-161. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.encep.2019.07.008>
- Passer, M. W., ve Smith, R. E. (2012). *Psychology: The science of mind and behavior*. Boston: McGraw-Hill Higher Education.
- Peluso, M. A., ve Guerra de Andrade, L. H. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Clinics*, 60(1), 61-70. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1807-59322005000100012>
- Poursadeghiyan, M., Abbasi, M., Mehri, A., Hami, M., Raci, M., ve Ebrahimi, M. H. (2016). Relationship between job stress and anxiety, depression and job satisfaction in nurses in Iran. *The Social Sciences*, 11(9), 2349-55. DOI: <https://doi.org/10.36478/sscience.2016.2349.2355>
- Pratt, L. A., ve Brody, D. J. (2008). Depression in the United States household population, 2005-2006. *National Center for Health Statistics*, 7, 1-8.
- Rodriguez Ayllon, M., Cadenas Sánchez, C., Estévez López, F., Muñoz, N. E., Mora Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina García, P., Henriksson, H., Mena Molina, A., Martínez Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., ve Esteban Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383-1410. DOI: <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Salar, B., Hekim, M., ve Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6), 123-135.
- Sarıçam, H. (2018). The psychometric properties of turkish version of depression anxiety stress scale-21 (DASS-21) in health control and clinical samples. *Bilişsel Davranışçı Psikoterapi ve Araştırmalar Dergisi*, 7(1), 19-30.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Richards, J., Ward, P. B., Veronese, N., Solmi, M., Cadore, E. L., ve Stubbs, B. (2016). Exercise for depression in older adults: A meta-analysis of randomized controlled trials adjusting for publication bias. *Brazilian Journal of Psychiatry*, 38(3), 247-254. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2016-1915>

- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R., Smyth, J. M., Blechert, J., ve Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315-333. DOI: <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>
- Schwanen, T., ve Atkinson, S. (2015). Geographies of wellbeing: An introduction. *The Geographical Journal*, 181(2), 98-101. DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/geoj.12132>
- Selye, H. (1952). *The story of the adaptation syndrome. Inc., Medical Publisher*. Montreal: ACTA.
- Sousa, L., ve Lyubomirsky, S. (2001). Life satisfaction. In J. Worell (Eds.), *Encyclopedia of women and gender: Sex similarities and differences and the impact of society on gender*. San Diego, CA: Academic Press.
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. London: Academic Press.
- Spijker, J., de Graaf, R., Bijl, R. V., Beekman, A. T. F., Ormel, J., ve Nolen, W. A. (2004). Functional disability and depression in the general population. Results from the Netherlands Mental Health Survey and Incidence Study (NEMESIS). *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 110(3), 208-214. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2004.00335.x>
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Sultan, S., Hussain, I., ve Fatima, S. (2020). Social connectedness, life contentment, and learning achievement of undergraduate university students—does the use of internet matter? *Bulletin of Education and Research*, 42(1), 111-125.
- Şahin B. (2014). Seyahat acentası çalışanlarında örgütsel stresin örgütsel bağlılıkla ilişkisi üzerine bir araştırma: İstanbul örneği. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(32), 193-210. DOI: <https://doi.org/10.31795/baunsobed.645499>
- Şahin, M., Yetim, A. A., ve Çelik, A. (2012). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Tabachnick, B. G., ve Fidell, L. S. (2013). *Using multivariate statistics*. 6th ed. Boston, MA: Pearson.
- Tahirovic, S., Kapidzic, M., ve Kapidzic, A. (2018). Depression in patients with epilepsy. *Uluslararası Bilimsel Araştırmalar Dergisi*, 3(2), 896-909. DOI: <https://doi.org/10.21733/ibad.469494>
- Telef, B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384. DOI: <http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.2414.4480>
- Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., ve Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.03.013>
- Ülker Tümlü, G., ve Recepoğlu, E. (2013). Üniversite akademik personelinin psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu arasındaki ilişki. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, 3(3), 205-213.
- Vos, T., Lim, S. S., Abbafati, C., Abbas, K. M., Abbasi, M., Abbasifard, M., ..., ve Bhutta, Z. A. (2020). Global burden of 369 diseases and injuries in 204 countries and territories, 1990-2019: A systematic analysis for the global burden of disease study 2019. *The Lancet*, 396(10258), 1204-1222.
- Watson, D., Clark, L. A., ve Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070. DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. (2011). *Foundations of sport and exercise psychology*. USA: Human Kinetics.
- Western, M., ve Tomaszewski, W. (2016). Subjective wellbeing, objective wellbeing and inequality in Australia. *PLoS ONE*, 11(10), e0163345. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163345>
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *Stresli anlarda ne yapmalı?: Resimli rehber*. Kopenhag: World Health Organization Regional Office for Europe.
- Yıldırım, A., Boysan, M., ve Kefeli, M. C. (2018). Psychometric properties of the Turkish version of the depression anxiety stress scale-21 (DASS-21). *British Journal of Guidance and Counselling*, 46(5), 582-595. DOI: <https://doi.org/10.1080/03069885.2018.1442558>

Yüceant, M. (2022). Investigation of stress, anxiety, depression and psychological well-being levels of individuals who regularly play tennis. *Education Quarterly Reviews*, 5(2), 270-281. DOI: <https://doi.org/10.31014/aior.1993.05.02.488>

Yüceant, M., Ünlü, H., ve Balanlı, O. F. (2019). Üniversitelerin spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin pozitif ve negatif duygularının farklı değişkenler açısından incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 10(1), 69-80. DOI: <https://doi.org/10.17155/omuspd.427243>



Bu eser [Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) ile lisanslanmıştır.