

Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri

Neşe MUMCU
Hasan Erdem MUMCU

© Copyright 2019

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN

978-605-258-670-9

Kitap Adı

Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri

Yazar

Neşe MUMCU

Hasan Erdem MUMCU

Yayın Koordinatörü

Yasin Dilmen

Sayfa ve Kapak Tasarımı

Akademisyen Dizgi Ünitesi

Yayıncı Sertifika No

47518

Baskı ve Cilt

Sonçağ Matbaacılık

Bisac Code

SPO040000

DOI

10.37609/akya.1939

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi A.Ş.

Halk Sokak 5 / A

Yenişehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Günümüzde stres ve mutluluk kavramları insanların en çok merak ettiği konuların başında gelmektedir. Mutluluk tarih boyunca insanların elde etmeye çalıştığı bir iyilik ve esenlik hali olarak tanımlanmıştır. Pek çok yazar ve filozof bu konuda fikirler ortaya atarak mutluluğun tanımını yapmaya çalışmıştır. Güncel literatürde mutluluğu önleyen ve engelleyen pek çok somut durumla birlikte, soyut ve duygusal durumun varlığından da sözedilebilir. Bu soyut durumların başında stres ve strese bağlı olumsuz duygu durumları gelmektedir. Günlük yaşantının içerisinde pek çok olumsuz durum ve yaşamsal zorluk bireylerin stres kaynaklarını oluşturmaktadır. Örneğin, iş yaşantısı, trafik, ekonomik kaygılar ve sosyal kaygılar, duygusal durum değişiklikleri, işsizlik ve bunun gibi unsurlar, bireylerin strese girmelerini ve sürekli stres halinde yaşamalarına neden olmaktadır. Yapılan çalışmalar sonucunda stresi azaltmak, insanın iyi olma halini artırmak ve sağlıklı olmak için önerilerin başında düzenli fiziksel aktivite gelmektedir. Bedensel ve ruhsal sağlığın korunması için düzenli yapılan aktivite ve egzersizlerin önemi gün geçtikçe artmaktadır. Çağımızda ülkelerin politik bir problemi haline gelen sağlık sorunlarının çözümü noktasında, bireylerin fiziksel hareketliliğinin önemi gün geçtikçe daha fazla ortaya çıkmaktadır. Bu araştırmada fiziksel aktivite ve düzenli yapılan spor alışkanlıklarının stres ve mutluluk üzerinde ne kadar etkili olduğu konularında literatüre katkı yapacağı düşünülerek tasarlanmıştır.

İÇİNDEKİLER

Önsöz..... iii

1. BÖLÜM

GİRİŞ..... 1

2. BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

2.1 Spor ve Kavramı.....	5
2.1.1 Sporun temel amaçları ve fonksiyonları.....	7
2.1.2 Spora katılımı etkileyen faktörler	8
2.1.3 Sporun sağlığa etkileri	10
2.1.4 Sporun sosyal etkileri.....	12
2.1.5 Sporun psikolojik etkileri	14
2.2 Mutluluk ve Kavramı	15
2.2.1 Mutluluğu etkileyen faktörler	17
2.2.2 Mutluluk ve spor ile ilişkisi	18
2.3 Stres ve Kavramı	19
2.3.1 Stres aşamaları	21
2.3.2 Stres kaynakları.....	22
2.3.3 Stres belirtileri.....	24
2.3.4 Stres türleri	26
2.3.5 Algılanan stres.....	26
2.3.6 Stresin sağlığa etkileri	27
2.3.7 Stresle başa çıkma yöntemleri.....	29

3. BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

3.1 Araştırma Grubu	31
3.2 Veri Toplama Araçları.....	31
3.2.1 Kişisel bilgi formu.....	31

İçindekiler

3.2.2 Algılanan stres ölçeđi (ASÖ).....	32
3.2.3 Mutluluk ölçeđi	32
3.3 Verilerin Analizi	32
4. BÖLÜM	
BULGULAR.....	35
5. BÖLÜM	
TARTIŞMA.....	65
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
KAYNAKLAR	81

KAYNAKLAR

- Abu-Omar, K., Rütten, A. (2008). Relation of leisure time, occupational, domestic, and commuting physical activity to health indicators in Europe. *Prev Med*, 47, 319-332.
- Abu-Omar, K., Rütten, A., Robine, J. M. (2004). Self-rated health and physical activity in the European Union. *Soz Praventivmed*, 49, 235-242.
- Acaboğa, A. (2007). Din-mutluluk ilişkisi (Yüksek lisans tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Kahramanmaraş.
- Akça, N. Ş. (2012). Özel spor merkezlerine üye olan bireylerin spora yönelme nedenleri ve beklentilerinin gerçekleşme düzeyleri (Yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Akçakaya, R. Ö., Erden, S. Ç. (2014). Stres ve stresle baş etmede psikiyatrik yaklaşım, *Turkish Family Physician*, 5(2),18-25.
- Aksoy, R., Bakış, M., Ünveren, M. (2012). Spor Sosyolojisi. Ankara: Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları.
- Alparslan, N., Yaşar, S., Dereli, E., Turan. F. N. (2008). Sağlık yüksekokulu ve teknik eğitim fakültesi öğrencilerinde görülen depresif belirtiler ve bunu etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2, 48-57.
- Argyle, M., Martin, M. (1991). *The Psychological Causes Of Happiness*. US: Pergamon Press.
- Aştı, N., Acar, G., Bağcı, H., Bağcı, İ. (2005). Sağlık bakımı profesyoneli olarak yetişecek öğrencilerin ruhsal durumları ve yaklaşımları. *Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi (İLKE)*, 15, 25-35.
- Atlı, A. (2009). 14 – 16 yaşları arasındaki erkek basketbolcu, futbolcu ve sedanterlerin bazı fiziksel, fizyolojik ve antropometrik özelliklerinin karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Aydın, B., İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. M.Ü. Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi, 14, 41-52.
- Aydın, İ. (2008). İş Yaşamında Stres (3. Baskı). Ankara: Pegem Yayınevi.
- Aylaz, R., Güllü, E., Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 4(4), 172-177.
- Aytaç, S. (2009). İş Stresi Yönetimi El Kitabı İş Stresi: Oluşumu, Neden-

Kaynaklar

- leri, Başa Çıkma Yolları Yönetimi. İstanbul: Labour Ministry-CAS-GEM.
- Aytaç, Ö., Kurdaş, M. Ç. (2015). Sağlık-hastalığın toplumsal kökenleri ve sağlık sosyolojisi. Fırat Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 25(1), 231-250.
- Aytan, G. K. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin sosyalleşmelerinde sporun etkileri (Yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Bağır, S., Geri, S. (2006). Moskova meslek okulundaki öğrencilerin serbest zaman periyodunda fiziksel aktivitelere olan ilgileri. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 3-6 Kasım, Muğla.
- Balcı, A. (2000). Öğretim Elemanlarının İş Stresi Kuram ve Uygulama. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Balcıoğlu, İ. (2003). Sporun Sosyolojisi ve Psikolojisi. İstanbul: Bilge Yayınevi.
- Balcıoğlu, İ., Savrun, M. (2001). Stres ve hormonlar. Türk Psikiyatri Dergisi, 2, 43-50.
- Baltaş, A., Baltaş, Z. (2012). Stres ve Basa Çıkma Yolları (28. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş, Z., Baltaş, A. (2008). Stres ve Başa Çıkma Yolları (25. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?, Psychological Science in the Public Interest, 4, 1-44.
- Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730.
- 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.
- Bulgu, N. (2013). Spora katılımı toplumsal fayda: Kazakistan Ajmet Yesevi Üniversitesi öğrencileri örneği. Hacettepe Üniversitesi Türkiyat Araştırmaları Dergisi, 18, 25-45.
- Can, S. (2019). The determining of relationship between physical activity and perceived stress level in security service employees. Journal of Education and Training Studies, 7(1), 149-155.
- Can, S., Arslan, E., Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. Ankara Üniv Spor Bil Fak, 12(1), 1-10.
- Carnegie, D. (2012). Stres ve Endişeyle Başa Çıkma Yolları (Çev. G. Tokgöz). İstanbul: Nemesis Kitap.

Kaynaklar

- Carro, E., Trejo, J.I., Busiguina, S., Torres-Aleman, I. (2001). Circulating insulin-like growth factor I mediates the protective effects of physical exercise against brain insults of different etiology and anatomy. *The Journal of Neuroscience*, 21, 5678-5684.
- Caspi, A., Sugden, K., Moffitt, T. E., Taylor, A., Craig, I. W., Honalee, H., ... Poulton, R. (2003). Influence of life stress on depression: moderation by a polymorphism in the 5-HTT gene. *Science*, 301, 386-389.
- Ceyhan, A. A., Ceyhan, E., Kurtyılmaz, Y. (2009). Problemlı ve Problemlı Olmayan İnternet Kullanımına Sahip Üniversite Öğrencilerinin Özellikleri. Uluslararası 5. Balkan Eğitim ve Bilim Kongresi, Trakya Üniversitesi, Edirne (s. 470- 474).
- Chau, C., Saravia, J. C. (2016). Monographicarticle: Does stress and university adjustment relate to health in Peru. *Journal of Behavior, Health&Social Issues*, 8(1),1-7.
- Childre, D., Rozman, D. (2005). *Transforming Stress: the Heartmath Solution for Relieving Worry, Fatigue and Tension*. Oakland, CA: New Harbinger Publications, Inc.
- Choi, P. Y. L., Salmon, P. (1995). How do women cope with menstrual cycle changes? *British Journal of Clinical Psychology*, 34, 139-151.
- Cliniciu, A. I. (2013). Adaptation and stress for the first year university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 718-722.
- Coon, D., Mitterer, J. O. (2014). *Psychology: a Journey*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Cress, V. C., Lampman, C. (2007). Hardiness, stress, and health-promoting behaviors among college students. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 12(1), 18-23.
- Cüceloğlu, D. (2000). *İnsan ve Davranışı* (10. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Çamlıyer, H. (1999). Türkiye’de spor yönetimi ve federasyonlar ve sorunları. *Türkiye Amatör Spor Kulüpleri Federasyonu Dergisi*, (89),10-13
- Çiçek, İ. E. (2010). İnterferon tedavisi sonucu gelişen depresyon ile oksidatif stres ve nörotrofik faktörlerin ilişkisi (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.
- Delextrat, A. A., Warner, S., Graham, S., Neupert, E. (2016). An 8-week exercise intervention based on Zumba improves aerobic fitness and psychological well-being in healthy women. *Journal of Physical Activity and Health*, 13(2), 131-139
- Diener, E., Tay, L. (2015). Subjective well-being ve human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *Int J Psy-*

Kaynaklar

- chol, 50(2), 135-149.
- Dođan, B., Eser, M. (2013). Üniversite öğrencilerinin stresle başa çıkma yöntemleri: Nazilli MYO örneği. *Electronic Journal of Vocational Colleges*, 1, 29-39
- Dođan, T., Sapmaz, F. (2012). Examination of psychometric properties of the Turkish version form of the oxford happiness questionnaire in university students. *The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 25(4), 297-304.
- Duman, S., Kuru, E. (2010). Spor yapan ve spor yapmayan Türk öğrencilerin kişisel uyum düzeylerinin belirlenmesi ve karşılaştırılması. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 18-26.
- Durmuş, M., Gerçek, A. (2017). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres durumları. Biyo-psiko-sosyal durumları ve stresle başatme davranışlarını etkileyen faktörlerin değerlendirilmesine yönelik bir araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(53), 616-633.
- Dünya Sağlık Örgütü. (2017). World health day (depression). Erişim adresi: <https://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/toolkit.pdf>
- Easterlin, R. A. (1995). Will raising the incomes of all increase the happiness of all? *Journal of Economic Behavior and Organization*, 27, 35-47.
- Erciş, S. (2012). Türkiye'deki devlet ve vakıf üniversitelerinin spor müsabakalarındaki verimliliklerinin veri zarflama Analizi (VZA) İle göreceli olarak değerlendirilmesi ve karşılaştırılması (Doktora tezi). Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzurum.
- Eren, E. (2001). Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi (Genişletilmiş 7. Baskı). İstanbul: Beta Yayınları.
- Ergin, E., Çevik, K. (2018). Hemşirelik birinci sınıf öğrencilerinin ilk klinik deneyimleri sırasında algıladığı stresle başatme davranışlarının incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 15 (1), 16-22
- Erkan, S., Özbay, Y., Terzi, Ş., Cihangir Çankaya, Z. (2009). Üniversite Gençliğinin Problem Alanları ve Yardım Arama Davranışları: Üniversite Düzeyinde Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hizmetlerine Yönelik Örgüt ve Hizmet Modelinin Geliştirilmesi. Ankara: Tubitak Projesi No: 106K340.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlik ve geçerlik analizi. *New Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Fejgin, N. (2001). Participation in High School Competitive Sports: A

Kaynaklar

- subversion of Scholl Mission or Contribution to Academic Goals? Champaign: Human Kinetics.
- Forrest, D., Mchale, I. (2009). Publicy Policy, Sport and Happiness: An Empirical Study. Arbeitskreis: Sport and Urban Economics.
- Gerber, M., Brand, S., Elliot, C., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U. (2014). Aerobic exercise, ball sports, dancing, and weight Lifting as moderators of the relationship between Stress and depressive symptoms: An exploratory Cross-sectional study with Swiss university students. *Perceptual and motor skills*, 119(3), 679-697.
- Gezer, H. (2014). Spor yapan ve spor yapmayan emniyet teşkilatı mensuplarının yaşam doyumu ve tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Muğla.
- Gökler, R., Işıtan, İ. (2012). Modern çağın hastalığı; stres ve etkileri. *Tarih Kültür ve Sanat Araştırmaları Dergisi*, 1(3),50-61.
- Güçlü N. (2001) Stres yönetimi. *GÜ Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal Of Sport Culture And Science*, 2(Special Issue 1), 814-825.
- Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumu üzerindeki etkisinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). Fatih Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. İstanbul.
- Güler, B. K., Emeç, H. (2006). Yaşam memnuniyeti ve akademik başarıda iyimserlik etkisi. *D.E.Ü.İ.İ.B.F. Dergisi*, 21, 129-149.
- Gümüştekin, G., Öztemiz, B. (2005). Örgütlerde stresin verimlilik ve performansla etkileşimi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(1), 271-288.
- Gündoğdu, R., Adıgüzel, Ö. (2016). Stres ve yaratıcı drama: üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışma. *Yaratıcı Drama Dergisi*, 11, 45-70
- Gürbüz, S., Tank, F. (2006). Ankara Üniversitesi öğrencilerinin Ankara Üniversitesi tarafından sunulan spor olanaklarından yararlanma düzeyi. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 4-6 Kasım, Muğla.
- Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., Høtopf, M. (2017). Exercise and the prevention of depression: results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, 175(1), 28-36.
- Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25.

Kaynaklar

- Helliwell, J. F, Layard, R., Sachs, J. (2015). World Happiness Report 2015. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Huang, H., Humphreys, B. R. (2012). Sports participation and happiness: evidence from U.S. microdata. *Journal of economic Psychology*, 33(4), 776-793.
- Hünük, D., Demirhan, G. (2003). İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4),175-184.
- Kangal, A. (2013). Mutluluk üzerine kavramsal bir değerlendirme ve Türk hane halkı için bazı sonuçlar. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 12, 214-233.
- Kara, D. (2009). Eğitim-öğretim yaşantısında stres yaratan faktörler ve aile özelliklerine göre öğrencilerin stresle başa çıkma davranışlarının incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 22(2), 255-63.
- Karayılmaz, A. (2006). Amatör küme futbolcularını saldırganlığa iten psiko-sosyal nedenler (Yüksek lisans tezi). Bülent Ecevit Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Zonguldak.
- Keller, A., Litzelman, K., Wisk, L. E., Maddox, T., Cheng, E. R., Creswell, P. D. (2012). Does the perception that stress affects health matter? The association with health and mortality. *Health Psychology* 31(5),677-690
- Khazae-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47-57.
- Kocabaşoğlu, N. (2006). Stres ve anksiyete. Erişim adresi: <http://www.ctf.edu.tr/stek/pdfs/47/4719.pdf>
- Koç, S. (1994). Spor Psikolojisine Giriş. İzmir: Saray Medikal.
- Kusan, O., Mumcu, H.E., Çetinkaya, G., Çeviker, A., Zambak, Ö. (2018). Importance of sports activities for obese youth in socialization process. *Istraživanja u pedagogiji*, 8(2), 162-171.
- Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10, 131-141
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Leonard, T. C. (2008). Richard H. Thaler, Cass R. Sunstein, Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. *Constitutional Political Economy*, 19, 356-360.
- Lloyd, K., Little, D. E. (2010). Self-determination theory as a framework

Kaynaklar

- for understanding women's psychological well-being outcomes from leisure-time physical activity, *Leisure Sciences*, 32, 369–385.
- Lök, N., Bademli, K. (2017). Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ve depresyon arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(40), 101-110.
- Lu, L. (1995). The relationship between subjective well-being and psychosocial variables in Taiwan. *The Journal of Social Psychology*, 135, 351–357.
- Lyubomirsky, S. (2014). The journal of happiness studies. *The Journal of Happiness and Well-Being*, 1, 564-568
- Lyubomirsky, S., Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being?. *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57-62.
- Lyubomirsky, S., King, L., Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?. *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- İmamoğlu, G., Demirtaş, Ö. (2017). Güzel sanatlar eğitimi alan bireylerde vücut imajı, benlik tasarımı ve stres düzeyi, 15. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı, Antalya.
- Myers, D. G., Diener, E. (2018). The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218–225.
- Mochon, D., Norton, M., Ariely, D. (2008). Getting off the hedonic treadmill, one step at a time: The impact of regular religious practice and exercise on well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29: 632-642.
- Ölçücü, B., Vatanserver, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Ölçücü, B., Vatanserver, Ş., Özcan, G., Paktaş, Y., Çelik, A. (2015). Orta-öğretim öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 58-67.
- Özgan, H., Balkar, B., Eskil, M. (2008). Eğitim fakültesi öğrencileri tarafından sınıfta algılanan stres nedenleri ve kişisel değişkenlerin strese olan etkisi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(24), 337-350
- Öztürk, E., Hanbay, E., Kaya, B. (2003). Sabah sporlarına katılan ev hanımlarının spor konusundaki bilgiler, ilgiler ve görüşlerinin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 151-156.
- Peluso, M. A. M., ve Andrade, L. H. S. G. D. (2005) Physical activity and mental health: The association between exercise and mood.

Kaynaklar

- Clinics, 60(1), 61-70
- Pepe, K., Oflaz Hergül, E., Koç, İ. (2006). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi eğitim fakültesinde okuyan öğretmen adaylarının boş zaman anlayış ve alışkanlıklarının araştırılması. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi 3-6 Kasım, Muğla.
- Rascute, S., Downward, P. (2010), Health or happiness? What is the impact of physical activity on the individual?. *Kyklos*, 63: 256-270.
- Rath, T., Harter, J. K., Harter, J. (2010). *Wellbeing: The Five Essential Elements*. Simon and Schuster.
- Robbins, P. S. (1992). *Essentials of Organizational Behavior* (3rd ed.). USA: Prentice Hall, Inc.
- Rowshan, A. (2011). *Stres Yönetimi Hayatınızın Sorumluluğunu Almak İçin Stresi Nasıl Yönetebilirsiniz?* (Çev. Ş. Cüceloğlu). İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Sabuncuoğlu, Z., Vergiliel Tüz, M. (2008). *Örgütsel Psikoloji* (4 Baskı). Bursa: Alfa Aktüel Yayınları.
- Salar, B., Hekim, M., 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.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical Psychology Review*, 21, 33-61.
- Sarp, N. (2000). Hekim ve Stres Yönetimi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 53(2), 133-137.
- Selim, S. (2008). Türkiye'de bireysel mutluluk kaynağı olan değerler üzerine bir analiz: Multinomial logit model. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(17), 345-358.
- Serlachius, A., Hamer, M., Wardle, J. (2007). Stress and weight change in university students in the united kingdom. *Physiology & Behavior*, 92(4), 548-553. Doi: 10.1016/j.physbeh.2007.04.032
- Stallman, H. M. (2010). Psychological distress in university students: A comparison with general population data Australian. *Psychologist*, 45(4), 249-257. <https://doi.org/10.1080/00050067.2010.482109>.
- Steinberg, A., Ritzmann, R. A. (1990). A living system approach to understanding the concept of stress. *Behavioral Science*, 35(2), 138-146.
- Sylvester, C. (2005). A comparison of ancient and modern conceptions of happiness and leisure. In Eleventh Canadian Congress on Leisure Research, Nanaimo, British Columbia.
- Şahan, H. (2007). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü (Doktora tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bi-

Kaynaklar

- limler Enstitüsü. Konya.
- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *KMU İİBF Dergisi*, 10(15), 260-278.
- Şenyüzlü, E. (2013). Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi (Yüksek lisans tezi). *Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.*
- Tarhan, N. (2005). *Mutluluk Psikolojisi*. İstanbul: Timaş Yayınları.
- Taktak, N. (2019). Stres. Erişim adresi: <http://www.nedimtaktakkimdir.com>.
- Thome, J., Espelage, D. L. (2004). Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among college students. *Eating behaviors*, 5(4), 337-351.
- Thurber, C. A., Walton, E. A. (2012). Homesickness and adjustment in university students. *Journal of American College Health*, 60(5), 415-419.
- Tingaz, E. O. (2013). Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile bazı öğretmen adaylarının duygusal zekâ ve mutluluklarının karşılaştırılması (Yüksek lisans tezi). *Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.*
- Tokdemir, C. (2015). Spor ve Mutluluk. Erişim adresi: <http://www.pskolojiniz.org/spor-ve-mutluluk/>
- Türkay, H., Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9.
- U.S. Department Of Health. (2004). *Health Lifestyles And Disease Report*. Erişim adresi: https://www.adcouncil.org/content/download/1410/12408/file/Healthy-Lifestyles_white-paper.pdf
- Uğur, M., Balcıoğlu, G., Şentürk, H., Yavuz, R., Demir, T., Tosun, M., Yurdakoç, E. (2005). *Medikal Açıdan Stres ve Çareleri*. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Yayınları.
- Uğurlu, M. F., Şakar, M., Bingöl, E. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(17), 461-469.
- Ünsal, B., Ramazanoğlu, F. (2013). Spor medyasının toplum üzerindeki sosyolojik etkisi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 2(1), 36-46.
- Üstündağ, Ö., Devicioğlu, S., Akarsu, E. (2011). Spor ve Rekreasyon Alanlarının Şehir Planlamasındaki Yeri ve Önemi. *6.Uluslararası*

Kaynaklar

- İleri Teknolojiler Sempozyumu (IATS'11)16-18 Mayıs 2011, Elazığ, Türkiye (s. 32).
- Veenhoven, R. (2010). Life is getting better: Societal evolution ve fit with human nature. *Social Indicators Research*, 97(1), 105–122. doi:10.1007/s11205-009-9556-0
- Veenhoven, R. (2012). *Social Development and Happiness in Nations* (No. 2012-03). Erişim adresi: <https://repub.eur.nl/pub/50509/>
- Wojcik, S., Hovasapian, A., Graham, J., Motyl, M., Ditto, P. (2015). Conservatives report, but liberals display, greater happiness. *Science*, 347, 1243-1246.
- Yazarer, İ., Taşmektepligil, M. Y., Ağaoğlu, Y. S., Ağaoğlu, S. A., Albay, F., Eker, H. (2004). Yaz spor okullarında basketbol çalışmalarına katılan grupların iki aylık gelişimlerinin fiziksel yönden değerlendirilmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(4), 163-170.
- Yazıcı, A. G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat ve Kültür Dergisi*, 3(1), 396.
- Yetim, A. A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yıldıran, İ. (1991). Stres ve stresle başa çıkmada gevşeme teknikleri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6, 175-189.
- Zorba, E. (2011). *Yaşam Boyu Spor*. İstanbul: Bedray Basın Yayıncılık.
- Zorba, E. (2014). *Herkes İçin Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Canset Matbaacılık.