

AKTİF SPOR YAPAN ve YAPMAYAN TIP FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN STRES DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ: KARABÜK ÜNİVERSİTESİ ÖRNEĞİ

Hatice AFACAN, Ufuk KARADAVUT

Karabük Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Karabük, Türkiye
haticeafacan@karabuk.edu.tr; Orcid: 0009-0008-8217-830X
ufukkaradavut@karabuk.edu.tr; Orcid: 0000-0001-5362-7585

Özet

Sporun fiziksel, ekonomik, toplumsal ve psikolojik açıdan öğrenciler üzerinde birçok yararı vardır. Düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler, sadece beden sağlığını değil, aynı zamanda ruhsal durumu da olumlu yönde etkiler (duygusal rahatlama, huzur, içsel dinginlik ve zihinsel ferahlık sağlar). Egzersiz ve spor sonrasında hissedilen canlılık ve enerji, bu etkinliklerin, öğrenciler üzerindeki olumlu etkilerinin en belirgin göstergelerindendir. Bu çalışma, tıp fakültesi öğrencilerinin düzenli olarak spor yapma durumları ile stresle başa çıkabilme becerileri arasındaki ilişkinin araştırılması hedeflenmiştir. Araştırmaya Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesinde okuyan toplam 106 (67 kadın, 39 erkek) öğrencinin gönüllü olarak katılımı sağlanmıştır. Çalışmada Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır. Toplanan veriler SPSS 27.0 programı ile analiz edilmiş ve Ki-Kare testi, Korelasyon testi, Faktör Analizi uygulanmıştır. Araştırma kapsamında, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin, stresle mücadele yöntemleri üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Bu doğrultuda, spor yapan ve yapmayan öğrenciler karşılaştırılarak, fiziksel aktivitenin stres yönetiminde ne ölçüde etkili olduğu ortaya konulmuştur. Çalışmada; spor yapma durumu, yaş, cinsiyet, kilo, boy uzunluğu gibi sosyo-demografik özelliklere göre analiz edilmiştir. Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak spor yapma durumu açıklanmıştır. Katılımcıların %72,64'ünün spor yapmadığı ve bu oranın öğrenciler arasında fiziksel aktiviteye katılımın düşük olduğunu göstermiştir.

Çalışmanın sonuçları, spor yapma alışkanlıklarının, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırarak stresle başa çıkabilme yeteneklerini iyileştirdiğini göstermiştir. Ayrıca, yaş, cinsiyet ve kilo gibi demografik faktörlerin, bireylerin spor yapma alışkanlıklarını etkilediği sonucuna varılmıştır. Yapılan korelasyon analizine göre, cinsiyet ile boy uzunluğu arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, erkek öğrencilerin daha uzun olduğu gözlemlenmiştir. Boy uzunluğu ile kilo arasında güçlü bir pozitif ilişki tespit edilmiştir ($r=0,660^{**}$). Haftalık egzersiz sıklığı ile cinsiyet arasında anlamsız bir ilişki olduğu görülmüştür ($p>0,05$). Spor yapma alışkanlıkları ile stresle başa çıkma, öfke kontrolü ve zorluklarla başa çıkma gibi psikolojik durumlar arasında anlamlı ilişkiler bulunmuştur ($p<0,05$).

Çalışmanın sonuçları, spor yapma alışkanlıklarının, bireylerin psikolojik dayanıklılıklarını artırarak stresle başa çıkabilme yeteneklerini geliştirdiğini göstermektedir. Ayrıca, yaş, cinsiyet ve kilo gibi demografik faktörlerin, bireylerin spor yapma alışkanlıklarını etkilediği görülmüştür. Bu veriler, fiziksel aktivitenin önemini vurgulamakta ve düzenli spor yapmanın öğrencilerin genel sağlık durumu ve psikolojik iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Tıp fakültesi, öğrenci, fiziksel aktivite, stres düzeyi

EXAMINATION OF STRESS LEVELS OF MEDICAL FACULTY STUDENTS WHO ACTIVELY AND NOT ACTIVELY SPORTS: KARABUK UNIVERSITY EXAMPLE

Abstract

Sports have many benefits for students in terms of physical, economic, social and psychological aspects. Regular physical activities positively affect not only physical health but also mental state (provides emotional relaxation, peace, inner calmness and mental refreshment). The liveliness and energy felt after exercise and sports are the most obvious indicators of the positive effects of these activities on students. This study aimed to investigate the relationship between the regular sports activities of medical school students and their ability to cope with stress. A total of 106 students studying at Karabük University Faculty of Medicine participated in the study voluntarily. Perceived Stress Scale was used in the study. The collected data was analyzed with SPSS 27.0 program and Chi-Square test, Correlation test, Factor Analysis were applied. Within the scope of the study, the effect of students' physical activity levels on stress management methods was evaluated. In this direction, students who do sports and those who do not were compared to reveal the extent to which physical activity is effective in stress management. In the study; The status of doing sports was analyzed according to socio-demographic characteristics such as age, gender, weight, height. The status of doing sports was explained using the Perceived Stress Scale. It was shown that 72.64% of the participants did not do sports and this rate was low among students in terms of participation in physical activity.

The results of the study showed that sports habits improve the ability of individuals to cope with stress by increasing their psychological resilience. In addition, it was concluded that demographic factors such as age, gender and weight affect

individuals' sports habits. According to the correlation analysis, a positive and significant relationship was found between gender and height, and male students were observed to be taller. A strong positive relationship was found between height and weight ($r=0.660^{**}$). It was observed that there was an insignificant relationship between weekly exercise frequency and gender ($p>0.05$). Significant relationships were found between sports habits and psychological states such as coping with stress, anger management and coping with difficulties ($p<0.05$).

The results of the study show that sports habits improve the ability of individuals to cope with stress by increasing their psychological resilience. In addition, it has been observed that demographic factors such as age, gender and weight affect individuals' sports habits. These data emphasize the importance of physical activity and reveal that regular sports have positive effects on students' general health and psychological well-being.

Keywords: Medical faculty, student, physical activity, stress level

GİRİŞ

Hareketsiz yaşam tarzı, günümüzde birçok kronik hastalık ve sağlık sorununun gelişimine zemin hazırlamaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007). Bu durumun önlenmesi bireylerin günlük yaşamlarına fiziksel aktiviteyi dahil etmeleri büyük önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite, genel anlamda; kardiyovasküler, metabolik ve kas-iskelet sistemi sağlığını iyileştirme, obeziteyi önleme, yaşlanma süreciyle ilişkilendirilen organik gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin fonksiyonlarını optimize edilmesi, kas-iskelet sisteminin fonksiyonel bütünlüğünün korunması, psikolojik iyilik hali ve sosyal etkileşimleri artırma, stres ve anksiyeteyi azaltma gibi birçok biyolojik, fizyolojik ve psikososyal faydayı sağlayan sistematik beden hareketleri olarak tanımlanmaktadır (Arabacı ve Çankaya, 2007).

Stres, çevredeki olumsuz isteklerin, engellemelerin ya da ortaya çıkan fırsatların insanın üstünde oluşturduğu baskıya karşı tepki olarak verdiği cevaptır. Yapılan bilimsel çalışmalar neticesinde stresin insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu görülmüştür (Schneiderman ve ark., 2005).

Tıp fakültesi öğrencileri, yoğun akademik programları, uzun süreli ders çalışma saatleri ve klinik pratiklerin getirdiği zorluklar nedeniyle yüksek düzeyde stresle karşı karşıya kalmaktadırlar. Spor yapan bireylerin psikolojik yönden bir tatmin duygusu yaşadıkları bilinmektedir. Spor sırasında, vücutta stres hormonlarının salgılanma hızı düşmektedir. Bu durum, stres ve kaygı belirtilerinin azalmasına katkı sağlarken, bireyin kendini daha huzurlu, sakin, rahatlamış ve neşeli hissetmesine yardımcı olur. Egzersiz sırasında ayrıca beyindeki ilgili bölgelerden serotonin hormonu salgılanır; bu hormonun artışı, kişide mutluluk duygusunu artırmakla kalmaz, aynı zamanda uyku düzeni üzerinde de olumlu etkiler yaratır. (Tokdemir, 2015).

Günümüzde giderek artan bir sorun haline gelen stresle başa çıkmada öne çıkan unsurlardan biri de spor yapmaktır. Öğrencilerin günlük hayatlarında karşılaştıkları akademik zorluklarla başa çıkmada ve bu düzene yönelik tutumlarını dönüştürmede fiziksel aktivitelerden yararlanmak mümkündür. Spor, kişilerin zihinsel olarak rahatlamalarına ve stres faktörlerinden uzaklaşmalarına katkı sağlarken, aynı zamanda genel mutluluk seviyelerini yükseltir ve bireyin kendi başarısından duyduğu memnuniyeti artırır. (Güçlü, 2005) Egzersize katılımın, bedensel ve biyolojik faydalarının yanı sıra, stresi azalttığı, ruhsal iyilik halini desteklediği ve psikiyatrik tedavi süreçlerinde bir rehabilitasyon yöntemi olarak kullanıldığı bilinmektedir. (Morgan ve ark., 1971). Çoğunlukla egzersizin sağlık üzerindeki etkilerini ele alan araştırmalar, kalp ve damar sağlığı, kas gücü, dayanıklılık, esneklik ve vücut yapısı gibi sağlıkla ilişkili bileşenlere odaklanmaktadır (Capersen ve ark., 1985; Corbin ve ark., 1988). Bununla birlikte, egzersizin stresle baş etme becerisini geliştirdiği (Pollatschek ve ark., 1989), depresyon belirtilerini hafiflettiği (Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği, 1992) çeşitli çalışmalarla ortaya konmuştur. Akandere'nin (2003) gerçekleştirdiği bir çalışmada, düzenli olarak spor yapan üniversite öğrencileri ile spor yapmayanlar arasında depresyon seviyeleri açısından anlamlı bir fark bulunduğu, sporla ilgilenen öğrencilerin depresyon düzeylerinin, spor yapmayanlara kıyasla daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Neumann tarafından kişilik ile sportif faaliyetler arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada, spor yapan bireyler ile sporla ilgilenmeyen bireyler karşılaştırılmış ve spor yapanların, yapmayanlara kıyasla daha azimli, enerjik, sosyal etkileşime açık, kararlı ve zorlu koşullara daha kolay uyum sağlayabilen bireyler olduğu ortaya konmuştur. Aynı araştırmada, sporla uğraşan bireylerin daha dışa dönük ve duygusal açıdan daha dengeli oldukları da tespit edilmiştir. (Tiryaki,1991)

Bu araştırmada ise tıp fakültesinde öğrenim gören aktif spor yapan ve yapmayan öğrencilerin stres düzeylerinin incelenmesi ele alınmıştır.

GEREÇ VE YÖNTEM

Yapılan çalışma kesitsel tipte nitel bir araştırmadır. Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Karabük Üniversitesi Tıp Fakültesi'nde öğrenim gören 106 öğrenci oluşturmaktadır. Tıp Fakültesi öğrencilerinin çoğunlukla Karabük Eğitim ve Araştırma Hastanesi'nde bulunmalarından ötürü tam sayım yapmak mümkün olmadığından 106 (67 kadın, 39 erkek) öğrenciye ulaşılmıştır. Öğrenciler basit rastgele örnekleme metoduyla seçilmiştir. Bu çalışma için Karabük Üniversitesi Girişimsel Olamayan Etik Kurulu'ndan Etik Kurul Onayı alınmıştır. Anket; sosyodemografik özellikler ve Algılanan Stres Ölçeği olarak iki bölümden oluşmaktadır. İlk bölüm çalışmaya katılan öğrenciler yaşı, cinsiyeti, boyu, kilosu, spor yapıp yapmama durumları, spor yapıyorlarsa kaç yıldır spor yaptıkları, hangi sporu yaptıkları ve haftalık egzersiz sıklığı sorulmuştur. Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) kullanılmıştır. Bu çalışmada Öğce ve ark., 2009 tarafından Türkçe'ye uyarlanması yapılan ölçek kullanılmış, güvenirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur. Toplam 14 maddeden oluşan ASÖ kişinin hayatındaki birtakım durumların ne derece stresli algılandığını ölçmek için tasarlanmıştır. Katılımcılar her maddeyi "Hiçbir zaman (0)" ilâ "Çok sık (4)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirmektedir (Öğce ve ark., 2009). Örnek büyüklüğünün faktör analizi için uygun olup olmadığını belirlemek için KMO analizi yapılmış ve uygun olduğu belirlenmiştir. Buna göre faktör analizi yapılmış ve önemli faktörler belirlenmiştir.

Elde edilen verilerin analizinde SPSS (Statistical Packages for the Social Sciences) 27.0 istatistik paket programından yararlanılmıştır. Program kullanılarak bilgisayar ortamına aktarılmış, verilerin tanımlanmasında, beden kütle indeksinin hesaplanmasında faktör puanları, frekans ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Katılımcıların spor yapıp yapmama durumlarının karşılaştırılmasında ki-kare testi, faktör analizi ve korelasyon testi uygulanmıştır. İstatistiksel anlamlılık için kesim noktası olarak $p<0,05$ kabul edilmiştir. Toplam varyansa en yüksek katkısı olan değişkenlerin belirlenmesi için faktör analizi yapılmış ve değişkenler arasındaki ilişki için de korelasyon analizi yapılmıştır.

Bulgular ve Tartışma

Çalışmada, katılımcıların demografik özelliklerine göre yaş ve cinsiyet dağılımları Çizelge-1'de verilmiştir. Yaş aralığı, 17-19 yaş, 20-22 yaş ve 23 yaş ve üzeri olmak üzere üç kategoriye ayrılmıştır. Cinsiyet ise kadın ve erkek olarak iki grup halinde değerlendirilmiştir. Yapılan istatistiksel analizler, katılımcıların yaş ve cinsiyetlerine göre aktif spor yapma oranlarını karşılaştırmaya yönelik yapılmıştır. Özellikle Ki-kare testi, yaş ve cinsiyet arasındaki farklılıkların anlamlı olup olmadığını belirlemek amacıyla kullanılmıştır. Elde edilen sonuçlar, bu demografik değişkenlerin grup içindeki farklılıkları belirlemede önemli rol oynadığını göstermektedir. Ankete katılan 106 öğrencinin %63,21'i kadın iken %36,79'u erkektir. Öğrencilerin %32,08'i 17-19 yaş arasında, %60,38'i 20-22 yaş arasındayken %7,55'i 23 ve üzeri yaş grubunda olduğu görülmüştür.

Çizelge-1 Ankete katılan öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri

Değişkenler	Sayı		Yüzde (%)	Ki-Kare	p Değeri
Yaş Aralığı	17-19	34	32,08	44,453	0,001
	20-22	64	60,38		
	23 üzeri	8	7,55		
Cinsiyet	Kadın	67	63,21	7,396	0,007
	Erkek	39	36,79		

Ki-kare testi sonucunda yaş aralığı değişkeninden elde edilen Ki-Kare değeri 44,453 ve p-değeri 0,001'dir. P-değerinin 0,05'ten küçük olması, yaş aralığı ile test edilen değişkenin arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. Bu, yaş aralığı ile ilgili gruplar arasında önemli bir ilişki olduğunu ve farkların rastlantısal olmadığını göstermektedir.

Yaş aralığına göre gruplar arasında önemli fark bulunmaktadır. Bu, yaş gruplarının belirli bir özellik ya da duruma göre farklılıklar gösterdiğini ve bu farkların tesadüfi olmadığını ortaya koymaktadır. Aslında bu beklenen bir durum olarak değerlendirilmiştir.

Ki-kare testi sonucunda cinsiyet değişkeninden elde edilen Ki-Kare değeri 7,396 ve p-değeri 0,007'dir. Bu p-değeri 0,05'ten küçük olduğu için cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmektedir. Kadın ve erkek grupları arasındaki dağılımın rastlantısal olmadığını ve anlamlı bir fark bulunduğunu gösterir.

Vücut Kütle İndeksi değerlerine göre yapılan frekans ve yüzde değerleri Çizelge-2'de verilmiştir.

Çizelge-2: Vücut kütle indeksi frekans-yüzde tablosu

Vücut Kütle İndeksi	Frekans (f)	Yüzde (%)	Geçerli Yüzde
17,9 altı	5	4,7	4,7
18-24,9	73	68,2	68,9
25 üzeri	28	26,2	26,4
Total	106	99,1	100,0

Büyük bir çoğunluk normal kilolu (18-24,9): Verilerin çoğunluğu, katılımcıların sağlıklı bir kilo aralığında olduğunu göstermektedir. Bu, toplumda genellikle istenilen bir durumdur. Katılımcıların %68,9'u bu grupta yer almaktadır.

Fazla kilolu ve obez olma olasılığı (25 ve üzeri): Katılımcıların yaklaşık %26,4'ü, fazla kilolu veya obez olma potansiyeline sahiptir. (25 ve üzeri BKİ). Bu, önemli bir sağlık sorunu olabilir. Obezite, kalp hastalıkları, diyabet gibi sağlık problemlerine neden olan bir durumdur. Verilerdeki bu oran, sağlık açısından dikkat edilmesi gereken bir durumun var olabileceğini işaret etmektedir.

Zayıf oranı (17,9 altı): 17,9'un altında olan bireylerin oranı %4,7'dir. Bu oran, genellikle düşük kilolu bireylerin toplumda daha az yaygın olduğunu ve bu grubun sağlık açısından riskli olabileceğini gösterebilir.

Tablodaki veriler, öğrencilerin büyük çoğunluğunun normal kilolu olduğunu gösteriyor, bu da genel sağlık açısından olumlu bir durumu işaret eder. Ancak, fazla kilolu ve obez potansiyeli olan öğrencilerin oranı dikkate değer bir seviyededir (%26,4). Bu da sağlık açısından ideal kiloya ulaşmak

ve korumak adına toplumda beslenme ve fiziksel aktivite gibi faktörlerin gözden geçirilmesi gerektiğini göstermektedir. Ayrıca, zayıf bireylerin oranı düşük olmakla birlikte, bu grup da sağlık açısından izlenilmesi gereken bir durum olarak değerlendirilmektedir.

Test sonuçları, **yaş**, **cinsiyet** ve **kilo** değişkenlerinin **anlamlı ve önemli** ($p<0,05$) olduğunu ve aralarında istatistiksel olarak önemli bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Bu tür demografik faktörler, genellikle bireylerin davranışlarını ve sağlık durumlarını etkileyebilmektedir. Örneğin, yaş ve kilo gibi değişkenler, sağlıklı yaşam tarzı ve spor yapma alışkanlıkları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. Ayrıca, cinsiyetin de spor yapma durumlarını veya sağlıkla ilgili tutumlarını etkileyebilecektir. Bununla birlikte, **boy uzunluğu** ile ilgili yapılan analizde, boy uzunluğunun diğer değişkenlerle ilişkisinin düşük derecede ve **anlamsız** olduğu ($p>0,05$) görülmüştür. Boy uzunluğunun spor yapma alışkanlıkları veya diğer davranışlarla herhangi bir anlamlı ilişkisi bulunmamaktadır. Bu sonuç, boy uzunluğunun araştırılan faktörler üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığını göstermektedir. Ancak boy uzunluğunun yapılan spor türü ve süresi ile ilişki olduğu bilinmektedir (Borg, 1982). "Spor yapıyor musunuz?" sorusuna verilen cevaplar da **anlamlı ve önemli** bulunmuştur. Bu, spor yapma durumunun, katılımcıların genel sağlık durumu ve yaşam tarzlarıyla ilişkili olarak istatistiksel olarak belirgin bir fark yarattığını ortaya koymaktadır. Verilere göre, öğrencilerin **%72,64'ü spor yapmamakta** ve **%27,36'sı spor yapmaktadır**. Çoğu öğrencinin düzenli fiziksel aktiviteye katılmadığını ve spor yapmama alışkanlığının yaygın olduğunu göstermektedir. Bu oran, fiziksel aktivitenin artırılması gerektiğini ve daha fazla öğrencinin spora katılımının teşvik edilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Spor yapma süresiyle ilgili verilere bakıldığında, spor yapan öğrencilerin büyük kısmının, bu alışkanlığı uzun süreli değil de kısa süreliğine devam ettirdiği görülmektedir. Spor yapan öğrencilerin yıl aralıklarına göre dağılımı şu şekildedir:

- **10 yıl ve üzeri spor yapan öğrenci oranı %17,24** ile düşük bir seviyededir.
- **6-9 yıl arası spor yapan öğrenci oranı ise %10,34** ile daha da düşmektedir.
- **2-5 yıl arası spor yapan öğrenci oranı %34,48** olarak bulunmuştur.
- **1 yıl altı spor yapan öğrenci oranı %37,93** ile biraz daha yüksektir.

Bu sonuçlar, spor yapma alışkanlıklarının genellikle kısa süreli olduğunu ve spor yapan öğrencilerin çoğunun uzun ve sürekli bir alışkanlık oluşturamadığını göstermektedir. Spor yapmanın sürdürülebilir bir alışkanlık haline gelmesi için daha fazla teşvik edilmesi gerekmektedir. Ayrıca, öğrencilerin **en fazla tercih ettiği spor türü Fitness** olup, **%15,09** oranıyla en popüler spor dalı olmuştur. Fitness, özellikle vücut sağlığını ve dayanıklılığını artırmak amacıyla yapılan bireysel bir egzersiz türüdür ve genellikle spor salonlarında yapılmaktadır (Cureton, 1945). Bu, öğrencilerin daha fazla bireysel, güç ve dayanıklılık odaklı egzersizlere ilgi gösterdiğini göstermektedir.

Öte yandan, **en az tercih edilen spor ise basketbol** olup **%0,94** oranında tercih edilmiştir. Bu düşük oran, basketbol gibi takım sporlarının, bu örnekte daha az ilgi gördüğünü ve popüler olmadığını ortaya koymaktadır (Bloom, 2007). Bu sonuç, bazı sporların sosyal etkileşim ve grup dinamikleri açısından daha az tercih edildiğini düşündürmektedir.

Bulgular, spor yapma alışkanlıklarının ve fiziksel aktivitenin bireylerin yaşam tarzı ve sağlık durumu ile nasıl ilişkilendiğini anlamaya yardımcı olmaktadır. Spor yapma oranı düşük olmasına rağmen, fitness gibi bireysel sporlara olan ilginin yüksek olduğu, takım sporlarına ise daha az ilgi duyulduğu belirlenmiştir (Kat, 2009). Bu veriler, sağlık ve fiziksel aktivite konusunda toplumsal farkındalığın artırılması gerektiğini ve sporun bir yaşam tarzı haline getirilmesi gerektiğini ortaya

koymaktadır (Yüksel, 2004). Hangi değişkenlerin varyansı açıklama bakımından önemli olduğunun belirlenmesi için faktör analizi yapılmıştır elde edilen sonuçlar Tablo-3'te gösterilmiştir.

Örnek büyüklüğün faktör analizi için uygun olup olmadığının anlaşılması amacıyla yapılan test sonucunda **KMO=0,812** olarak hesaplanmıştır. Bu değer çok iyi bir değer olarak kabul edilmektedir (Kalaycı, 2010).

Çizelge-3: Faktör Analizi Sonuçları Tablosu

Faktörler	Özdeğerler		
	Total	Varyans Yüzdesi	Kümülatif Yüzde
Faktör-1 Boy	31,672	31,672	31,672
Faktör-2 Spor yapıyor musunuz	2,491	11,322	42,993
Faktör-3 Ne sıklıkta sinirli ve stresli hissettiniz?	1,910	8,680	51,673
Faktör-4 Kilo	1,441	6,549	58,222
Faktör-5 Hayatınızdaki önemli şeyleri kontrol edemediğinizi ne sıklıkta hissettiniz?	1,263	5,742	63,964
Faktör-6 Beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle ne sıklıkta rahatsızlık duydunuz?	1,055	4,796	68,760

Yapılan Korelasyon Testi sonuçlarına göre; Cinsiyet değişkeni ile boy uzunluğu arasında **pozitif yönlü anlamlı bir ilişki** bulunmuştur. Bu, cinsiyet ile boy uzunluğu arasında güçlü ve anlamlı bir doğrusal ilişki olduğu anlamına gelmektedir. Genellikle erkeklerin, kadınlardan daha uzun olma eğiliminde olduğu bilinen bir durumdur. Bu pozitif korelasyon ($r = 0,605^{**}$), cinsiyet değişkenindeki değişikliklerin, boy uzunluğunda bir değişiklik ile ilişkili olduğunu gösterir. Haftalık egzersiz sıklığı ile cinsiyet arasında **pozitif bir ilişki** bulunmaktadır. Erkeklerin haftada daha fazla egzersiz yaptıkları, ancak bu ilişkinin **orta düzeyde** ancak önemli olduğunu göstermektedir ($r = 0,231^{*}$). Boy uzunluğu ile kilo arasında **güçlü ve pozitif bir ilişki** bulunmuştur. Bu, boyu daha uzun olan bireylerin genellikle daha kilolu olma eğiliminde olduğunu gösterir. Kilo ile boy arasındaki bu ilişki **anlamlı** olup, **güçlü bir doğrusal ilişki** olduğunu ifade eder. Bu sonuç, biyolojik ve fizyolojik olarak boy uzunluğu ile vücut yapısı (ve dolayısıyla kilo) arasında doğal bir bağlantı bulunduğunu ortaya koymaktadır. Öğrencilerin kaç yıldır spor yaptıkları ile boy uzunluğu arasında ($r = 0,200^{*}$) **anlamlı bir ilişki** vardır. Bu, spor yapmanın boy uzunluğunu etkileyen bir faktör olabileceğini göstermektedir. Cinsiyet ile kilo arasında **orta düzeyde bir pozitif ilişki** bulunmuştur. Erkeklerin, kadınlara göre genellikle daha fazla kilolu olduğu gözlemlenebilir, ancak bu ilişkinin zayıf olmadığını ve cinsiyetin kilo üzerinde anlamlı bir etkisi olduğunu göstermektedir ($r=0,445^{**}$). Spor yapanlar ile beklenmedik bir şeylerin olması nedeniyle duyulan rahatsızlık arasında **negatif bir ilişki** bulunmuştur ($r=0,486^{**}$). Yani, spor yapan öğrenciler, beklenmedik bir durumdan dolayı daha az rahatsızlık duymaktadır. Spor yapan öğrencilerin daha çok stresle başa çıkabilme becerilerine sahip olabileceğini ve beklenmedik durumlarla karşılaştıklarında daha sakin ve rahat bir tutum sergileyebileceğini gösterir.

Çizelge-4: Korelasyon Analizi Sonuçları

	Cinsiyet	Boy	Kilo	Beklenmedik bir şeyin olması nedeniyle duyulan rahatsızlık
Cinsiyet	$r=1,000$	$r=0,605^{**}$	$r=0,445^{**}$	$r=-0,185$
Boy	$r=0,605^{**}$	$r=1,000$	$r=0,654^{**}$	$r=-0,152$
Haftalık Egzersiz Sıklığı	$r=0,231^*$	$r=0,212^*$	$r=0,134$	$r=-0,489^{**}$
Kaç Yıldır Spor Yaptıkları	$r=0,202$	$r=0,200^*$	$r=0,096$	$r=-0,482^{**}$
Spor Yapma Durumları	$r=-0,190$	$r=0,-179$	$r=0,-078$	$r=0,486^{**}$

Problemlerin üstesinden gelebilme düzeyleri ile spor yapma oranları arasında **pozitif ve anlamlı bir ilişki** vardır. Bu, spor yapan öğrencilerin, karşılaştıkları problemleri çözme konusunda daha başarılı olduklarını ve zorluklarla daha iyi başa çıktıklarını göstermektedir. Kontrol dışı gelişen olaylar nedeniyle öfkelenme oranı ile spor yapma oranları arasında **pozitif ve anlamlı ilişki** bulunmuştur. Bu, spor yapan bireylerin, öfkeyi kontrol etme konusunda daha iyi olabileceğini ve sporun öfke yönetimi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu düşündürmektedir. Zorlukların üstesinden başarıyla gelme oranı ile spor yapma oranları arasında **negatif ancak önemsiz bir ilişki** bulunmuştur. Bu, spor yapan bireylerin zorluklarla başa çıkma konusunda daha az başarılı olduklarını veya spor yapmanın zorlukları aşma üzerinde olumsuz bir etkisi olduğunu gösterebilir. Ancak, bu ilişkinin **zayıf** olduğunu belirtmek önemlidir, çünkü $r=-0,349^{**}$ gibi orta derecede bir ilişkiyi ifade eder.

Çizelge-5: Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	Spor Yapma Durumları
Problemlerin üstesinden gelebilme düzeyleri	$r=0,486^{**}$
Kontrol dışı gelişen olaylar nedeniyle öfkelenme oranı	$r=0,344^{**}$
Zorlukların üstesinden başarıyla gelme oranı	$r=-0,349^{**}$

Spor yapma alışkanlıkları ve psikolojik durumlar (örneğin öfke yönetimi, zorluklarla başa çıkma) arasında da anlamlı ve önemli ilişkiler bulunmuştur. Sporun bireylerin duygusal ve psikolojik dayanıklılıklarını geliştirmede önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Cinsiyet, kilo, boy uzunluğu gibi demografik faktörlerle spor yapma alışkanlıklarının etkileşimi, bireylerin genel sağlık ve yaşam tarzı açısından önemli çıkarımlar sağlar (Martin ve ark., 2019). Bu analiz, sağlıklı yaşam tarzları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının psikolojik ve biyolojik etmenlerle nasıl bağlantılı olduğunu anlamamıza yardımcı olmaktadır.

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmanın sonuçları, Tıp Fakültesi öğrencilerinin sağlık ve yaşam tarzı ile ilgili önemli bulgular sunmaktadır. Öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun normal kilolu olması, toplumda genellikle istenen bir durumu işaret ederken, fazla kilolu ve obez potansiyeli bireylerin oranı (%26,4) sağlık

açısından dikkat edilmesi gereken bir noktayı ortaya koymaktadır. Obezite, kalp hastalıkları ve diyabet gibi ciddi sağlık sorunlarıyla ilişkili olduğu için bu oran, toplumda sağlıklı kiloya ulaşmanın ve bunu sürdürmenin önemini vurgulamaktadır (Kabalak ve ark., 2004).

Katılımcıların %72,64'ü spor yapmamaktadır ve spor yapma alışkanlıkları genellikle kısa süreli olmuştur. Spor yapan öğrencilerin çoğu, bu alışkanlıklarını yalnızca kısa bir süre devam ettirebilmiştir. Bu, fiziksel aktivitenin toplumda yaygınlaştırılması ve sporun uzun vadeli bir alışkanlık haline getirilmesi gerektiğini işaret etmektedir. En çok tercih edilen spor dalı fitness olurken, takım sporları gibi sosyal iletişim gerektiren sporlar daha az tercih edilmiştir. Bu durum, bireysel sporlara olan ilginin yüksek olduğunu ancak grup dinamiklerine dayalı sporlara olan ilgisinin düşük olduğunu ve çekindiklerini göstermektedir. Gerçekleştirilen çalışmada, sporla ilgilenen bireylerin, spor yapmayanlara kıyasla daha sosyal ve duygusal açıdan daha istikrarlı oldukları tespit edilmiştir (Tiryaki, 1991)

Yapılan faktör analizi ve korelasyon testleri, cinsiyet, kilo, boy uzunluğu gibi demografik faktörlerle spor yapma alışkanlıkları arasında anlamlı ilişkiler bulunduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca, spor yapmanın öfke yönetimi, stresle başa çıkma ve problem çözme becerileri üzerinde olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Lloyd ve Little'in (2010) yaptığı bir araştırmada, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin sağlık durumu ve yaşam memnuniyeti üzerindeki etkileri ele alınmıştır. Benzer şekilde, Rasciute ve Downward'ın (2010) gerçekleştirdiği bir çalışmada ise, yürüyüş ya da bisiklet sürme gibi rekreatif maksatlı yapılan fiziksel aktivitelerin, bireylerin hem genel sağlık durumunu hem de mutluluk seviyesini olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır.

Canan ve Ataoğlu (2010) düzenli spor yapmanın depresyon, anksiyete ve problem çözme becerisi üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmalarının sonucunda spor yapan bireylerin depresyon ve kaygı duygularının oranları düşükken problem çözme becerileri yüksek çıkmıştır. Peluse ve Andrede (2005) yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivitenin bireyin ruh sağlığı üzerindeki etkisini araştırmış, fiziksel aktivite yapmanın kişinin psikolojik açısından faydalı yanlarını ortaya koymuştur.

Bu araştırma, spor yapma alışkanlıklarının stresle başa çıkma üzerindeki rolünü ortaya koymaktadır. Yapılan korelasyon analizine göre, spor yapan öğrencilerin, beklenmedik durumlar nedeniyle daha az rahatsızlık duyduğu ve stresle başa çıkma becerilerinin daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. P-değerinin 0,05'ten küçük olması, yaş aralığı ile test edilen değişkenin arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir. p-değeri 0,05'ten küçük olduğu için cinsiyetler arasında anlamlı bir fark olduğunu belirtmektedir. Test sonuçları, **yaş**, **cinsiyet** ve **kilo** değişkenlerinin **anlamlı ve önemli** ($p<0,05$) olduğunu ve aralarında istatistiksel olarak önemli bir ilişki bulunduğunu göstermektedir. Zorlukların üstesinden başarıyla gelme oranı ile spor yapma oranları arasında **negatif ancak önemsiz bir ilişki** bulunmuştur. Araştırmada aktif spor yapan ve yapmayan tıp fakültesi öğrencileri ile stres düzeyleri arasında anlamlı bir düzeyde fark bulunmuştur ($p<0,05$).

Gerçekleştirilen çalışma aktif olarak spor yapmanın bireylerin stres düzeyleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymuştur. Düzenli fiziksel aktivitenin, hem ruhsal rahatlama sağladığı hem de günlük yaşamın getirdiği kaygı ve baskılarla baş etmede önemli bir rol oynadığı görülmektedir.

Sonuç olarak, sporun stres düzeyini azalttığı, aynı zamanda psikolojik ve duygusal dayanıklılığı artırmada da önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Spor yapan öğrenciler, stresli durumlarla daha etkili başa çıkma becerilerine sahip olabilmektedirler. Bu, sporun stresle başa çıkma stratejisi olarak önem kazandığını ve Tıp Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesinin, öğrencilerin zihinsel sağlığı açısından da büyük faydalar sağlayacağını ortaya koymaktadır.

KAYNAKÇA

- Arabacı R, Ç. C. (2007). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 20 (4), 1-15.
- Ayverdi, M. (1990). Erken Ergenlik Dönemi Ergenlerinin Depresyon Düzeylerini Etkileyen Bazı Dış Etmenler. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi).
- Bloom, E. K. (2007). Severity of academic achievement and social skills deficits. *Canadian Journal of Education*, 30(3), 915-927.
- Borg, G. (1982). Psychophysical bases of perceived exertion. *Medicine ve Science in Sports and Exercise*, 14(5), 377-380.
- Canan F., Ataoğlu A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 15 (2), 39-41.
- Cureton, T. (1945). What is physical fitness? *Tje Journal of Health and Physical Education*, 16(3), 112-145.
- Durmuş, M. (2017). Üniversite Öğrencilerinin Algılanan Stres Durumları. BiyopsikoSosyal Durumları ve Stresle Başetme Davranışlarını Etkileyen Faktörlerin Değerlendirilmesine Yönelik Bir Araştırma. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 5(53), 616-630.
- Göksel A., (2016). Akademisyenlerde Stres Kaynakları ile Stresle Başa Çıkma ve Stres Durumunda Gösterilen Davranışların İlişkisi . *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 20 (8), 315-342.
- Kabalak T., (2004). “Endokrinoloji El Kitabı 4. Basım”, 760-772.
- Kararımkar Ö., (2008). Modernizmden Postmodernizme Geçiş ve Pozitif Psikoloji. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 8 (3), 103-114.
- Kat, H. (2009). Bireysel sporcularla takım sporcularının stres düzeyleri ve problem çözme becerilerinin karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*.
- Kaya MD., (2008). Yöneticilerin Yönetmel Stres Kaynakları ve Strese Yakınlık Düzeyleri: Erzurum'da Bir Çalışma. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü* 5 (11), 371-388.
- Martin I., (2019). Demographic determinants of physical activity participation. *Journal of Physical Activity and Health*, 16(6), 439-446.
- Öy, B. (1991). Çocuklar için depresyon ölçeği: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 12 (4), 133-135.
- Schneiderman N., (2005). Stress and health: psychological, behavioral and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 8 (1), 607-628.
- Serdar E., (2020). Algılanan stres ile serbest zaman doyumu arasındaki ilişki: Spor bilimleri öğrencileri örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1), 55-62.
- Van Brotmer M.I., (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedich university students. *Nurs Health Sci*, 5 (4), 108-112.
- Vural Ö., (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14 (3), 70-72.

- Yüksel, G. (2004). Sosyal Beceri Envanteri El Kitabı.
- Akandere, M. (2003). Spor Yapan ve Yapmayan Öğrencilerin Depresyon Düzeylerinin İncelenmesi. *Spor ve Tıp Dergisi*, 15(4), 18-27.
- Canan, F. A. (2010). Anksiyete, depresyon ve problem çözme becerisi algısı üzerine düzenli sporun etkisi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 11(38), 39-42.
- Corbin, C. L. (1988). Concepts of Physical Fitness. *Dubuque Iowa*, 5(12), 27-35.
- Güçlü, S. (2005). Kurumlara Sosyolojik Bakış. İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Lyloyd, K. L. (2010). Self-Determination Theory As A Framework For Understanding Women's Psychological Well-Being Outcomes From Leisure-Time Physical Activity. *Leisure Science*, 32, 372-384.
- Morgon, P. R. (1971). Psychological effect of acute physical activity. *Archives of Physical Medicine Rehabilitation*, 5(15), 423-424.
- Peluo, M. A. (2005). Physical activity and mental health: The association between exercise and mood. *Journal of Clinics*, 60(1), 62-68.
- Pollatschek, J. (1989). An investigation of the psycho-physical influences of a quality daily physical education programme. *Health Education Research: Theory and Practice*, 4(2), 342-347.
- Rascute, S. D. (2010). Health or Happiness? What is the impact of physical activity on the individual? *Kyklos*, 63, 258-267.
- Tiryaki, Ş. (1991). Sportif Performans ile Edwards Kişisel Tercih Envanteri Verilerinin İlişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 34-36.
- Tokdemir, C. (2015). mart pazar, 2025 tarihinde Spor ve Mutluluk: [Http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk](http://www.psikolojiniz.org/spor-ve-mutluluk) adresinden alındı