

## Sporun Yaşam Doyumu ile Stres Üzerine Etkilerinin Değerlendirilmesi

Ahmet Şahin<sup>1</sup>

### Özet

Spor, bireylerin fiziksel sağlığını ve psikolojik iyi oluşunu destekleyen önemli bir faaliyettir. Günümüz toplumunda, stresin artması ve yaşam doyumunun azalması gibi sorunlar göz önünde bulundurulduğunda, sporun bu konulardaki rolü daha da belirgin hale geldiği ifade edilebilir. Spor, yalnızca fiziksel kondisyonu artırmakla kalmaz, aynı zamanda bireylerin yaşam doyumunu artırmaya ve stresle başa çıkmalarına yardımcı olan bir unsurdur. Bireylerin yaşamlarından aldıkları tatmin düzeyi yaşam doyumu olarak ifade edilmektedir. Bu kapsamda bireyler tarafından yapılan sporun, yaşam doyumu ve stres üzerine olumlu yönde etkilerinin olduğu ifade edilebilir.

### Yaşam Doyumu

Yaşam doyumu, bireyin yaşamından ne kadar tatmin olduğunu ve mutluluk düzeyini ifade eden önemli bir kavramdır. Bu kavram, kişinin yaşamdan beklediği tatmin ile elde ettiği mutluluğun bir ölçüsü olarak değerlendirilebilir. Yaşam doyumunu artıran pek çok faktör bulunmaktadır. Bu etkenler arasında sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemek, güçlü sosyal ilişkiler kurmak, iş ve kariyer tatmini sağlamak, ilgi alanlarına yönelik hobiler edinmek ve hayatın keyif verici yönlerine odaklanmak sayılabilir (Dikmen, 1995). Yaşam doyumu kavramının kökleri, ilk kez Neugarten ve diğerleri (1961) tarafından tanımlanmıştır. Bu tanıma göre, yaşam doyumu, bireyin sahip olduğu durumlarla arzuladığı durumlar arasındaki karşılaştırmadan kaynaklanan bir algı olarak tanımlanır. Kişinin psikolojik iyilik hali üzerinde etkili olan bir durumdur (Özer ve Karabulut, 2003). Bireylerin yaşamlarından aldıkları doyum, yaşamı dönüştürme arzusu ve genel yaşam kalitesinin bir göstergesi olarak kabul edilir (Christopher, 1999). Ayrıca, yaşamın genel

1 Dr. Öğr. Üyesi, Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Turkey.  
ORCID Code: <https://orcid.org/0000-0002-3975-3208>, [asahin@mehmetakif.edu.tr](mailto:asahin@mehmetakif.edu.tr)

bir bütün olarak olumlu gelişiminin derecesi olarak algılanır (Veenhoven, 1996). Yaşam doyumu, bireyin yaşamının tüm yönlerini kapsayan geniş bir çerçevede ele alınmalıdır. Sadece belirli anlarda hissedilen tatmin değil, tüm yaşantı ve deneyimler karşısında duyulan genel bir tatmin durumu olarak değerlendirilir. Bu bağlamda, yaşam doyumu, farklı açılardan iyilik halini gösterir; hem mutluluk hem de moral açısından bir iyi olma durumu olarak görülür (Vara, 1999). Bu nedenle, yaşam doyumunu artırmak için bireylerin yaşamlarının her alanında dengeli bir yaklaşım benimsemeleri büyük önem taşır. Yaşam doyumunun artırılması, sadece bireysel mutluluğu değil, toplumsal refahı da olumlu yönde etkileyebilir.

### **Yaşam Doyumunun Önemi**

Hayatta sahip olunanların, eksikliklerin ve gerekli olanların belirlenmesi tamamen bireyin kendisine aittir. Kişi, hayatta ulaşmak istediği hedeflere ne kadar yaklaşırsa, o kadar memnuniyet duyar (Ada, 2021). Bu nedenle birey, yaşamının amacını ve sahip olduğu yetenekleri tanıyarak, daha yüksek bir hedef belirlemeli ve bu hedefe katkıda bulunmalıdır. İnsanların çeşitli istekleri ve hedefleri bulunur; bu durum yaşam doyumu kavramını tanımlamayı zorlaştırabilir (Wang, 2008). Yaşam doyumu, yalnızca belirli bir durumdan ya da süreçten ziyade, yaşamın tüm yönlerini kapsayan bir tatmin durumunu ifade eder (Sapmaz ve Doğan, 2012). Bu çerçevede, bireylerin yaşam deneyimlerinin toplamı, genel mutluluk ve tatmin duygusunu şekillendirir. Her birey, kendi hayatında karşılaştığı zorluklar ve elde ettiği başarılarla birlikte, yaşam doyumunu artırma yolunda adımlar atmalıdır. Kişisel hedeflerin belirlenmesi ve bunlara ulaşma çabası, bireyin yaşamına anlam katarken, genel mutluluk seviyesini de yükseltir. Dolayısıyla, yaşam doyumunu artırmak için, bireylerin içsel motivasyonlarını keşfetmeleri ve bu motivasyonları hedeflerine dönüştürmeleri kritik bir öneme sahiptir.

### **Yaşam Doyumunu Etkileyen Faktörler**

Yaşam doyumunun demografik özelliklerle ilişkisi, çeşitli araştırmaların odağını oluşturmuştur. Bu bağlamda, özellikle yaş ve yaş gruplarının yaşam doyumu üzerindeki etkileri dikkate değer bir şekilde incelenmektedir (Koçak, 2016). Araştırmalar, yaşam doyumu ile yaş arasında U şeklinde bir ilişki olduğunu ortaya koymaktadır. Orta yaş grubundaki bireylerin yaşam doyumunun, hem gençler hem de yaşlılar ile kıyaslandığında daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bununla birlikte, yaş ile yaşam doyumu arasında anlamlı bir bağlantı olduğu ve yaş faktörünün yaşam doyumu üzerindeki etkisinin önemli olduğu vurgulanmaktadır. Genç bireylerin yaşam doyumuna daha fazla ulaşabildiği ve yaş ilerledikçe beklentilerin arttığı görülmektedir.

Özellikle gençlerin fiziksel olarak aktif olmaları, gelecekteki hedeflerini gerçekleştirme konusunda daha fazla motivasyon sağlamaktadır (Dockery, 2004).

Diğer bir araştırmada ise iş hayatı ile yaşam doyumu arasındaki ilişkiye bakıldığında, erkeklerin yaşam doyumunun kadınlara göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (Özdevecioğlu ve Karadal, 2008). Ayrıca, bireylerin gelir düzeyinin yaşam doyumunu olumsuz etkilediği, dolayısıyla düşük gelir seviyesine sahip kişilerin yaşam doyumlarının da düşük olduğu ifade edilmektedir (Özgür ve diğerleri, 2010). Gelirin artması, bireylerin ihtiyaçlarını karşılama konusunda daha fazla esneklik sağlarken, toplumsal yaşamın da zenginleşmesine katkıda bulunmaktadır.

Dockery (2004), yaşam doyumunu etkileyen unsurları Schmitter'in görüşleri doğrultusunda şu şekilde sıralamaktadır:

- Bireyin hayattan aldığı tatmin ve memnuniyet,
- Yaşamın anlamlı olması ve yaşamaya değer görülmesi,
- Amaç belirleyip bunlara ulaşmak için gereken çabayı harcamak,
- Pozitif bir kişilik özelliklerine sahip olmak,
- Bireyin fiziksel olarak sağlıklı ve zinde hissetmesi,
- Ekonomik yeterlilik ve güç,
- Güçlü bir sosyal çevre

### Yaşam Kalitesi Doyum Alanları

Yaşam kalitesi, bireylerin fiziksel, sosyal, duygusal ve zihinsel durumlarının bir bütün olarak değerlendirildiği önemli bir kavramdır. Bu değerlendirme, vücut formu, sosyal ilişkiler, rol algıları, duygusal ve zihinsel sağlık, enerji düzeyi, ağrı hissi ve genel sağlık algısı gibi faktörleri içeren ölçeklerle yapılır (Pektetin, 1994). Yaşam kalitesinin doyum alanları, bireylerin yaşamlarından aldıkları tatmin açısından önemli kabul edilen 11 farklı alanla tanımlanmaktadır:

- Sağlıklı bir birey olma durumu
- Eş ile mutluluk
- Olumlu ebeveyn ilişkileri
- Ülkenin durumu
- Çevredeki kişilerle olan ilişkiler

- Ev ve iş yeri durumu
- Çalıştığı meslek alanı
- Sosyal çevredeki yer edinme
- İnanıldığı değerler ve din
- Boş zaman aktiviteleri
- Ekonomik durum ve maliyet (Oktiler, 2004).

#### **Yaşam Kalitesini Artıran Unsurlar:**

- Gelir düzeyinde güven hissi
- Huzurlu ve lüks bir yaşam
- Hareketli bir yaşam tarzı
- Çevreyle kaliteli sosyal ilişkiler kurmak
- Hobilerle ilgilenmek
- Saygı görmek
- Özerk bir yaşam sürmek
- Gizliliğe saygı duyulması
- Kendini ifade edebilme özgürlüğü
- İşlevsel yeterliliğe sahip olmak
- Rahat hissetmek (Savcı, 2006).

#### **Yaşam Kalitesini Azaltan Unsurlar:**

- Temel gereksinimlerin karşılanmaması
- Vücut imajında düşüş
- Sürekli bitkinlik ve yorgunluk
- Cinsel işlevlerde azalma
- Gelecek kaygısı
- Diğer sağlık sorunları (Savcı, 2006).

#### **Sportif Etkinliklerin ve Yaşam Doyumuna Etkileri**

Bireylerin mutlu olmak, tatmin duymak ve doyuma ulaşmak için katıldıkları rekreatif etkinlikler, yaşamlarının önemli bir parçasını oluşturur (Soyer ve diğerleri, 2017). Öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerde,

yaşam doyumunun da aynı şekilde yüksek olduğu gözlemlenmektedir. Bu nedenle, sportif etkinlikler ve organizasyonlar, bireylerin yaşamında büyük bir rol oynamaktadır. Günlük yaşamın getirdiği sıradanlıkları aşmak ve fiziksel aktivitelerle bu durumu ortadan kaldırmak oldukça önemlidir. Bu tür etkinlikler, bireylerin rahatlamasına, olumlu düşüncelere odaklanmasına ve hedeflerine ulaşmanın getirdiği başarı duygusunun tadını çıkarmasına olanak tanır.

Düzenli fiziksel etkinliklerin ruhsal sağlığa birçok faydası olduğu pek çok çalışmada vurgulanmıştır. Özellikle, öfke, stres, saldırganlık ve depresyon gibi olumsuz duyguları azalttığı, uyku kalitesini artırdığı ve genel ruh halini iyileştirdiği gözlemlenmiştir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireyler, ruhsal olarak daha mutlu olma hissi yaşamaktadır. Fiziksel etkinliklere katılım, günümüzün yaygın sorunlarından biri olan stresle başa çıkmada önemli bir araçtır. Spor etkinlikleri, bireylerin sosyal, duygusal, fiziksel ve ruhsal alanlarda kendilerini geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Aynı zamanda, bireylere mutlu olma, eğlenme ve stres azaltma konularında olumlu duygular kazandırmaktadır (Yetim, 2003). Bu bağlamda, rekreatif etkinliklerin yaşam kalitesini artırma potansiyeli, bireylerin genel iyilik halleri üzerinde büyük bir etki yaratmaktadır. Dolayısıyla, fiziksel aktiviteleri yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek, bireylerin sağlıklı ve tatmin edici bir yaşam sürmeleri açısından kritik öneme sahiptir.

Günümüzde insanların giderek daha durağan bir yaşam tarzı benimsemesi, beraberinde çeşitli sağlık sorunlarını (obezite, kas-iskelet ve kalp-damar hastalıkları, ruhsal ve toplumsal bozukluklar) getirmektedir (Zorba, 2007). Bireylerin morfolojik, fizyolojik ve ruhsal açıdan iyi durumda olmaları, rutin yaşam aktivitelerini sürdürebilmeleri ve gerektiğinde ekstra enerji harcayabilmeleri için düzenli ve planlı fiziksel aktiviteler yapmaları önemlidir. Planlı fiziksel aktiviteler, düzenleyici, onarıcı ve rehabilite edici özellikleri sayesinde sağlığın korunmasında kritik bir rol oynar (Zorba, 2007). Bu alanda yapılan araştırmalar, bireylerin serbest zamanlarında fiziksel aktivite yoğunluğunu artırmalarının, sağlıkla ilişkili yaşam kalitesinde önemli iyileşmelere yol açtığını göstermektedir (Brown ve diğerleri, 2003). Düzenli fiziksel aktivite ve serbest zaman faaliyetlerinin sağlıklı bir yaşam sürme üzerindeki etkileri ile bireylerin yaşam doyumunu düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek büyük bir önem taşımaktadır. Uzmanlar, planlı egzersiz yapmayan bireyler için günde en az 30 dakika tempolu yürüyüş yapmalarını önermektedir. Zira düzenli egzersiz yapan bireyler, yaşam enerjilerinin yüksek olduğunu hissederler ve kendilerini daha zinde bulurlar. Spor, yaşam boyu sürdürülmesi gereken sağlıklı bir yaşam tarzı olarak kabul edilmektedir (De Moor ve diğerleri, 2006).

## Stres

Stres kavramı, bireylerin yaşantılarında yaygın olarak karşılaştıkları bir durum olarak tanımlanabilir. Altıntaş (2014), stresi “insan yaşantısında, bireyden bireye, zenginden fakire, gencinden ihtiyara, olgudan olguya farklı şekillerde herkesin başına gelebilen bir olay” şeklinde ifade etmektedir. Basit bir ifadeyle, stres, kişinin kendisinden veya çevresinden kaynaklanan, fiziksel ve zihinsel rahatsızlık yaratan bir durumdur (Aytaç, 2009). Stres, kendiliğinden ve birden bire ortaya çıkan bir durum olmayıp, genellikle bireysel, iş ve çevresel faktörlerin bir araya gelmesiyle oluşur (Yıldız ve diğerleri, 2015). Günlük yaşamın her alanında stres, bireylerin hayatlarına dahil olabilmektedir ve bu durum, yaşantılarını derinden etkilemektedir. Özkaya ve diğerleri, (2008), stresi; bireylerin psikolojik veya bedensel uyarıcılara karşı gerekli uyumu sağlamak amacıyla ruhsal ve fiziksel olarak harekete geçme durumu olarak tanımlamaktadır.

## Stresin Nedenleri

Gündelik yaşamda sıkça karşılaşılan stres kavramı, bireylerin hayatını birçok açıdan etkileyebilmektedir (Eskin, Harlak, Demirkıran ve Dereboy, 2013). İnsanlık tarihi boyunca stres deneyimlenmiş olsa da, günümüzdeki yaygınlığı ve kaçınılmazlığı nedeniyle 21. yüzyılın “stres çağı” olarak nitelendirilmesi mümkündür (Shahsavarani, Abadi ve Kalkhoran, 2015). Bu bağlamda, stres kaçınılması gereken bir durum olarak ele alınmamalıdır. Zira stresten tamamen kaçınmak pek mümkün olmasa da, bu durumdan kurtulmanın yalnızca ölüm sonrası gerçekleşeceği ifade edilmektedir (Selye, 2013). Bireylerin tehditkar ve zararlı olarak algıladıkları olaylar, stres uyararı olarak ortaya çıkmaktadır ve bu tür durumlar bireylerde gerilim yaratmaktadır (Aydın ve İmamoğlu, 2001). Ekonomik belirsizlikler, siyasi sorunlar, çarpık kentleşme, yetersiz altyapı imkânları ve kuşaklararası çatışmalar, bireyler için stres kaynağı olarak büyük tehditler oluşturmaktadır. Bunun yanı sıra, fakirlik, işsizlik, toplumsal sorunlar, taşınma, doğal afetler ve kayıplar da diğer stres kaynakları arasında yer almaktadır.

Stresin varlığı açıkça görülmekle birlikte, stres durumunun kaynaklandığı unsurlar çeşitli kategorilerde incelenebilir. Aşağıda bu unsurlar sıralanmıştır:

**Bireyin Kendinden Kaynaklanan Sorunlar:** Bireyin kendi içsel çatışmaları, kişilik özellikleri ve psikolojik durumları stres kaynakları arasında yer alır.

**Fiziki Çevreden Kaynaklanan Sorunlar:** Gürültü, hava kirliliği, yaşam alanının kalitesi gibi çevresel faktörler, bireyler üzerinde stres yaratabilir.

İş ve Meşguliyet Konusundan Kaynaklanan Sorunlar: İş yükü, iş güvenliği, kariyer belirsizlikleri ve çalışma koşulları gibi faktörler, çalışanlarda stres oluşumuna neden olabilir.

Psiko-Sosyal Öğelerden Kaynaklanan Sorunlar: Sosyal destek eksikliği, ailevi sorunlar ve toplumsal baskılar gibi psiko-sosyal unsurlar da bireylerin stres düzeylerini etkiler.

Yönetim Temelli Stres Kaynakları: Yönetim tarzı, iletişim eksiklikleri ve organizasyonel destek yetersizlikleri, stres oluşturan unsurlar arasında sayılabilir.

Örgütsel Yapıdan Kaynaklanan Stres Kaynakları: Örgüt içindeki belirsizlikler, hiyerarşi sorunları ve rol karmaşası gibi yapısal unsurlar, bireylerde stres yaratabilmektedir (Eren, 2018).

### Stresle Başa Çıkma

Stresle başa çıkma, bireyin davranışsal, psikolojik, duygusal ve fiziksel çabalarını kapsayan bir süreç olarak tanımlanmaktadır (Balcı, 2014). Bu süreçte ilk adım, birey için zararlı olan ve faydalı olmayan tutumların belirlenmesi ve bu tutumların neden olduğu sorunların farkına varmaktır. Stresle mücadele etmenin temel amacı, genel anlamda bireyi olumsuz fiziksel veya ruhsal sonuçlardan korumaktır (Yıldırım ve Taşmektepligil, 2011). Stresle başa çıkma yöntemleri, bireyin bu davranışlarını düzenleyerek, stres seviyesinin azalmasına katkıda bulunacak bireysel yetenekler geliştirmeyi hedefler (Özmen ve Önen, 2005). İnsanların stresle başa çıkmak için kullandıkları tekniklerin etkinliği, bireylerin davranışsal özellikleriyle doğrudan ilişkilidir (Ekinci ve diğerleri, 2013). Bu bağlamda, bireylerin stres yönetimi becerilerini geliştirmeleri, hem ruhsal hem de fiziksel sağlıklarını korumaları açısından büyük önem taşımaktadır. Bireylerin stresle başa çıkma stratejileri, kişisel özellikleri, çevresel faktörler ve sosyal destek gibi unsurlardan etkilenmektedir.

Stresle başa çıkmanın üç temel amacı bulunmaktadır:

**Kısa Süreli Amaç:** Stresin yapısını, nedenlerini ve etkilerini anlamak; stresle başa çıkmak için gerekli kuralları ve yöntemleri öğrenmektir. Bu aşamada birey, stresin ne olduğunu kavramaya çalışır.

**Orta Süreli Amaç:** Bireye zarar veren stres durumlarını tanımlamak, stresin belirtilerini önceden gözlemlemek ve olumlu stres durumlarını hissetmektir. Ayrıca, duygusal ve bedensel olayları kontrol edebilmek, stresin artışını önlemek ve gerekli durumlarda stresi aktif hale getirmek için stratejiler geliştirilmelidir.

**Uzun Süreli Amaç:** Planlı ve sağlıklı bir yaşam sürmek, uzun vadeli huzuru sağlamak ve daha fazla verim elde etmektir (Yaşar, 2008).

Fiziksel ve psikolojik sağlığı korumak ile kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için stresle başa çıkmanın önemi büyüktür. Stresle başa çıkma sürecinin amacı, stresi tamamen yok etmek değil, stresli olayların bireyler üzerindeki etkilerini azaltmaktır. Bu kapsamda, stresli durumlarda bireylerde oluşan duygusal gerilimi azaltmak ve bu gerilimle başa çıkabilmek için gerçekleştirilen davranış ve tepkileri güçlendirmek ya da gerilimi ortadan kaldırmak hedeflenmektedir (Yaşar, 2008). Bu süreç, bireylerin yaşam kalitesini artırırken, ruhsal ve fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olmaktadır.

### **Spor ve Stres**

Stresin aşırı ya da yetersiz şekilde hissedilmesi, bireylerin olumsuz performans sergilemesine yol açabilir. Yoğun baskı hissi, kişinin dikkatini dağıtarak işine odaklanamamasına neden olurken, stresin az hissedilmesi de işten keyif almaktan alıkoyabilir. Bu nedenle, bireyler ve sporcular, stresi kontrol altında tutmalı ve performanslarını olumlu yönde etkileyecek bir denge sağlamaya çalışmalıdır.

Boş zamanlarını değerlendirmek amacıyla gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, sadece mutluluk ve eğlence arayışının ötesinde, stresin azaltılmasında da önemli bir rol oynamaktadır. Bu aktiviteler, bireylerin stres düzeylerini azaltmalarına ve enerjilerini yenilemelerine yardımcı olurken, aynı zamanda olumlu duygusal tepkilerin oluşumuna katkı sağlar ve stresle başa çıkma stratejileri arasında etkili bir araç olarak öne çıkar. Günlük yaşamda sosyal ve iş ortamlarında karşılaşılan stresle başa çıkmak için bireyler fiziksel aktiviteleri tercih edebilirler. Düzenli fiziksel aktiviteler, kaygı, korku ve stres düzeylerini azaltmada etkili olurken, bireylerin hem fiziksel hem de psikolojik olarak fayda sağlamalarına katkıda bulunur.

İdeal stres düzeyi, en başarılı performans aralığıdır. İnsanlar, rutin yaşamlarında ve spor hayatlarında kendilerini bu ideal stres aralığında tutarak performanslarının ve yaşam standartlarının olumlu yönde etkilendiğini görecektir. Ancak, ideal stres seviyesinin kişiden kişiye farklılık gösterdiği unutulmamalıdır. Bireyler, dış ortamın negatif etkilerini azaltmak ve sosyal hayatlarındaki azalan zihinsel enerjilerini geri kazanmak amacıyla spor, sanat gibi çeşitli etkinliklere katılmaktadır.

Literatürde fiziksel aktivitelerin kişilere birçok yönden olumlu katkılar sağladığı belirtilmektedir. Örneğin, fiziksel aktivitelerin gerginliği azalttığı ve depresyon tedavisinde iyileştirici bir rol oynadığı gösterilmiştir. Düzenli egzersizin bilişsel fonksiyonlar üzerindeki olumlu etkileri ve depresyonu



azaltma potansiyeli de araştırmalarla ortaya konmuştur. Bir kişi için ideal stres düzeyi, başkaları için yetersiz ya da aşırı olabilir. Dolayısıyla, bireylerin kendi ideal stres seviyelerini belirlemeleri önemlidir.

Stresle başa çıkma süreci, diğer sorunlarla başa çıkmaktan farklı değildir; bu süreç, bireyin mevcut fiziksel ve ruhsal kaynaklarına, karakterine ve ait olduğu kültüre bağlıdır. Baş etme, bir çeşit iyileştirme olarak görülebilir. İnsan, strese neden olan faktörlerle baş ederek, bu durumu sorun olmaktan çıkarır. Eğer bir durum, strese neden olmuyorsa, o zaman stres de yaşanmayacaktır.

## SONUÇ

Yaşam doyumunu, bireylerin yaşamlarından aldıkları tatmin duygusunu ifade etmektedir. Sporun yaşam doyumunu ve stres üzerindeki etkileri, bireylerin genel sağlığını ve yaşam kalitesini artırmakta önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, sadece fiziksel sağlık değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hali açısından da kritik bir bileşendir. Spor, stresle başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesinde etkili bir araçtır. Bu kapsamda, bireylerin yaşamlarında sporun yerini artırmaları ve düzenli olarak spor yapmaları, yaşam doyumlarını artırmalarına ve stresle daha etkili bir Şekilde başa çıkmalarına yardımcı olacaktır. Bilindiği üzere vücutta endorfin adı verilen “mutluluk hormonları” salınmaktadır. Bu hormonlarda, stresin azaltılmasına yardımcı olmakta ve ruh halinin iyileştirilmesine olanak tanımaktadır.

## Kaynakça

- Ada, G. (2021). *Beş faktörlü kişilik özelliklerinin yaşam doymumuna etkisi ve bir araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi.
- Altıntaş, E. (2014). *Stres yönetimi* (2. baskı). Ankara: Anı Yayıncılık.
- Aydın, B. ve İmamoğlu, S. (2001). Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yönelik grup çalışması. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 14(14), 41-52.
- Aytaç, S. (2009). *İş stresi yönetimi el kitabı: İş stresi, oluşumu, nedenleri, başa çıkma yolları, yönetimi*. Uludağ Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi.
- Balci, A. (2014). *Çalışanlarda stres kaynakları, stresle başa çıkma yöntemleri ve sağlık sektörü* (Yüksek lisans tezi, Beykent Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Brown, D. W., Balluz, L. S., Heath, G. W., Moriarty, D. G., Ford, E. S., Giles, W. H. ve Mokdad, A. H. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life: Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive Medicine*, 37(5), 520-528.
- Christopher, J. C. (1999). Situating psychological well-being: Exploring the cultural roots of its theory and research. *Journal of Counseling & Development*, 77(2), 141-152.
- De Moor, M. H., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I. ve De Geus, E. J. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. *Preventive Medicine*, 42(4), 273-279.
- Dikmen, A. A. (1995). İş doymumu ve yaşam doymumu ilişkisi. *Ankara Üniversitesi SBF Dergisi*, 50(1), 116-121.
- Dockery, A. M. (2004). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys*. Unpublished mimeo.
- Ekinci, M., Altun, Ş. Ö. ve Can, G. (2013). Hemşirelik öğrencilerinin stresle başa çıkma tarzları ve atılganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 4(2), 67-74.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F. ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: Güvenirlilik ve geçerlik analizi. *Yeni Sempozyum*, 51(3), 132-140.
- Karabulut, Ö. Ö. ve Özer, M. (2003). Life satisfaction in the elderly. *Geriatrics*, 6(2), 72-74.
- Koçak, Ö. F. (2016). Kişiler arası çatışmalar ve yaşam doymumu ilişkisi: Üniversite öğrencileri üzerinde bir araştırma. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*.
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J. ve Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134-143.

- Oktiler, N. (2004). *Huzurevinde yaşam ve yaşam kalitesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Muğla.
- Özdevecioğlu, M. (2008). *Örgütsel davranışta seçme konular*. Ankara: İlke Yayınevi.
- Özgür, G., Gümüş, A. B. ve Durdu, B. (2010). Evde ve yurttan kalan üniversite öğrencilerinde yaşam doyumu. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 1(1), 25-32.
- Özkaya, M. O., Yakın, V. ve Ekinci, T. (2008). Stres düzeylerinin çalışanların iş doyumu üzerine etkisi: Celal Bayar Üniversitesi çalışanları üzerine ampirik bir araştırma. *Yönetim ve Ekonomi*, 15(2), 72-89.
- Özmen, M. ve Önen, B. (2005). Stresle başa çıkma yolları. In İ. Ü. Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, *Medikal açıdan stres ve çareleri sempozyum dizisi* (pp. 1-12).
- Pektekin, Ç. (1994). Hemşirelik Bülteni, *İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Yayın Organı*, 31, 15-18.
- Sapmaz, E., & Doğan, T. (2012). Mutluluk ve yaşam doyumunun yordayıcısı olarak iyimserlik. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 63-69.
- Savcı, B. A. (2006). *Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler*. Yüksek lisans tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Selye, H. (2013). *Stress in health and disease*. Butterworth-Heinemann.
- Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E. ve Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
- Soyer, F., Yıldız, N., Demirel, D., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C. ve Demirkan, O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılmalarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Physical Education and Sport Sciences*, 14(2), 2035-2046.
- Vara, Ş. (1999). *Yoğun bakım hemşirelerinde iş doyumu ve genel yaşam doyumu arasındaki ilişkilerin incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in satisfaction research. *Social Indicators Research*, 37(1), 1-46.
- Wang, C. C. (2008). *Leisure participation, leisure motivation and life satisfaction for elders in public senior resident homes in Taiwan* (Doctoral dissertation, The University of the Incarnate Word, School of Graduate Studies).
- Yaşar, G. (2008). *Beden eğitimi öğretmenlerinin okulla ilgili sorunları ve stresle başa çıkma tarzlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi* Yayınlanmamış Yüksek lisans tezi, Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Adana.

- Yetim, Ü. (2003). The impacts of individualism/collectivism, self-esteem and feeling of mastery on life satisfaction among Turkish university students and academicians. *Social Indicators Research*, 61(3), 297-317.
- Yıldırım, Y. ve Taşmektepligil, M. Y. (2011). Beden eğitimi ve spor yükseköğretimindeki görevli akademisyen personelin örgütsel stres ve tükenmişlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(4), 131-140.
- Yıldız, M., Güç, K. ve Erdem, S. (2015). Stresle başa çıkma tutumlarının insani değerler açısından incelenmesi: Kamu kurumu çalışanları üzerine bir çalışma. *Kara Harp Okulu Bilim Dergisi*, 25(1), 41-62.
- Zorba, E. (2007). Türkiye’de rekreasyona bakış açısı ve gelişimi. *Gazi Haber Dergisi*, 52-55.