

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ
YÜKSEK LİSANS PROGRAMI

DÜZENLİ EGZERSİZİN BİREYLERİN ÖZ-YETERLİK
DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINA
ETKİSİ

Nilüfer YALINPALA
YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Esin ERGİN

AYDIN-2021

TEŞEKKÜR

Yüksek Lisans tez çalışmamda ilgi, yardım ve hoşgörüsünü esirgemeyen danışmanım Esin Ergin'e çok teşekkür ederim.

Tez çalışmam süresince gösterdiği sabır, özveri ve destekleri için eşim Ertuğrul Serkan Yalınpala ve kızım Çakıl Yalınpala'ya ayrıca teşekkür ederim.

Nilüfer YALINPALA

İÇİNDEKİLER

| | |
|---|------|
| KABUL VE ONAY | i |
| TEŞEKKÜR | ii |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ | v |
| ŞEKİLLER DİZİNİ | vi |
| TABLolar DİZİNİ..... | vii |
| ÖZET | viii |
| ABSTRACT | x |
| 1. GİRİŞ..... | 1 |
| 1. Problemin Tanımı ve Önemi | 1 |
| 1.1. Araştırmanın Amacı | 3 |
| 1.2. Araştırmanın Problem Durumu | 3 |
| 1.3. Araştırmanın Alt Problemleri | 4 |
| 1.4. Araştırmanın Varsayımları | 4 |
| 1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları..... | 5 |
| 2. GENEL BİLGİLER..... | 6 |
| 2.1. Egzersiz | 6 |
| 2.2. Öz-yeterlik | 7 |
| 2.2.1. Öz- yeterlik Kaynakları | 8 |
| 2.2.1.1. Performans Başarıları | 8 |
| 2.2.1.2. Dolaylı Deneyimler | 8 |
| 2.2.1.3. Sözlü İkna | 9 |
| 2.2.1.4. Fizyolojik / Psikolojik Durumlar | 9 |
| 2.3. Stres | 9 |
| 2.3.1. Stresle Başa Çıkma..... | 11 |

| | |
|--|----|
| 2.3.2. Stresle Başa Çıkma Türleri..... | 11 |
| 2.4. Öz-yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki | 12 |
| 3. GEREÇ VE YÖNTEM..... | 14 |
| 3.1. Araştırmanın Evren ve Örneklemi..... | 14 |
| 3.2. Veri Toplama Araçları..... | 14 |
| 3.2.1. Kişisel Bilgi Formu | 15 |
| 3.2.2. Genel Öz-yeterlik Ölçeği..... | 15 |
| 3.2.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBCÖ) | 16 |
| 3.3. Verilerin Analizi | 16 |
| 4. BULGULAR | 17 |
| 5. TARTIŞMA..... | 22 |
| 6. SONUÇ VE ÖNERİLER | 27 |
| KAYNAKLAR..... | 29 |
| EKLER | 37 |
| Ek 1: Etik Kurul Raporu..... | 37 |
| EK 2. Çalışma İzin Yazısı | 39 |
| EK 3. Bilgilendirilmiş Onam Formu | 40 |
| EK 4. Kişisel Bilgi Formu | 41 |
| EK 5. Genel Öz-yeterlik Ölçeği | 42 |
| EK 6. Stresle Başa Çıkma Ölçeği..... | 43 |
| BİLİMSEL ETİK BEYANI..... | 44 |
| ÖZ GEÇMİŞ..... | 45 |

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SBCÖ : Stresle Başa Çıkma Ölçeği

ŞEKİLLER DİZİNİ

| | |
|--|----|
| Şekil 1. Stres Düzeyi (Selye, 1975)..... | 10 |
|--|----|

TABLolar DİZİNİ

| | |
|--|----|
| Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler..... | 17 |
| Tablo 2. Genel Öz-yeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları normallik testi sonuçları | 17 |
| Tablo 3. Düzenli egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutları arasındaki korelasyon bulguları..... | 18 |
| Tablo 4. Düzenli egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutları arasındaki korelasyon bulguları..... | 18 |
| Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutları arasındaki korelasyon bulguları | 19 |
| Tablo 6. Düzenli egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırılması | 19 |
| Tablo 7. Düzenli egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlik SBÇÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırılması | 20 |
| Tablo 8. Araştırmaya katılan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırılması | 20 |

ÖZET

DÜZENLİ EGZERSİZİN BİREYLERİN ÖZ-YETERLİK DÜZEYLERİ İLE STRESLE BAŞA ÇIKMA TARZLARINA ETKİSİ

Yalınpala, N, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Programı, Yüksek Lisan, Aydın, 2021.

Amaç: Bu çalışmanın amacı, Düzenli Egzersizin Bireylerin Öz-Yeterlik Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi'nin belirlenmesidir. Bu çalışmada bireylerin öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet ve düzenli egzersiz yapma durumları açısından farklılık gösterip göstermediğinin ve bireylerin öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Gerekçe ve Yöntem: Araştırmaya 443 kadın (208 düzenli egzersiz yapan kadın/235 egzersiz yapmayan kadın) ve 484 erkek (311 düzenli egzersiz yapan erkek /173 egzersiz yapmayan erkek) olmak üzere 927 birey dahil edilmiştir. Araştırmada veriler Kişisel Bilgi Formu, Genel Öz-yeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği kullanılarak toplanmıştır. Elde edilen verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, Pearson Momentler Çarpım Korelasyonu ve bağımsız gruplarda T testi kullanılmıştır.

Bulgular: Çalışma sonucunda elde edilen bulgulara göre, egzersiz yapan bireylerin egzersiz yapmayan bireylerden daha yüksek öz-yeterlik puanına sahip oldukları ve erkeklerin kadınlardan daha yüksek öz-yeterlilik puanına sahip oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bireylerin öz-yeterlik puanları, egzersiz yapma ve cinsiyet değişkenleri açısından incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bireylerin stresle başa çıkma puanları incelendiğinde, egzersiz yapan bireylerin sosyal destek alt ölçek ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek puanları daha yüksek iken, egzersiz yapmayan bireylerin sosyal destek alt ölçek ve kaçınma alt ölçeği puanlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca bireylerin stresle başa çıkma alt ölçeği puanları, egzersiz yapma ve cinsiyet değişkenleri açısından incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sonuç: Egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçek ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek puanları arasında anlamlı pozitif ilişki bulunurken, egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçek puanı arasında anlamlı

pozitif ilişki, kaçınma alt leği arasında anlamlı negatif ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, z-yeterlik, Stresle Başa ıkma.

ABSTRACT

EFFECT OF REGULAR EXERCISE ON INDIVIDUALS' SELF EFFICACY LEVELS AND STYLE OF COPING WITH STRESS

Yahnpala, N, Aydın Adnan Menderes University, Health Sciences Institute, Physical Education and Sport Education Program, Master, Aydın, 2021.

Objective: The aim of this study is to determine the Effect of Regular Exercise on Individuals' Self-Efficacy Levels and Styles of Coping with Stress. In this study, it was aimed to determine whether individuals' self-efficacy and styles of coping with stress differ in terms of gender and regular exercise status, and whether there is a relationship between individuals' self-efficacy and styles of coping with stress.

Material and Methods: A total of 927 individuals, including 443 women (208 regularly exercising women/235 non-exercising women) and 484 men (311 regularly exercising men/173 non-exercising men), were included in the study. In the study, data were collected using Personal Information Form, General Self-Efficacy Scale and Coping with Stress Scale. In the analysis of the data obtained, descriptive statistics, Pearson Product Moments Correlation and independent groups T test were used.

Results: According to the findings obtained as a result of the study, it was concluded that individuals who exercise had higher self-efficacy scores than individuals who did not exercise, and men had higher self-efficacy scores than women. In addition, when the self-efficacy scores of individuals were examined in terms of exercise and gender variables, it was concluded that there was a significant difference. When the stress-coping scores of the individuals were examined, it was concluded that while the social support subscale and problem-focused coping subscale scores of the individuals who exercised were higher, the social support subscale and avoidance subscale scores of the individuals who did not exercise were higher. In addition, when the stress-coping subscale scores of the individuals were examined in terms of exercise and gender variables, it was concluded that there was a significant difference.

Conclusion: While there was a significant positive relationship between the self-efficacy scores of the individuals who exercised and the social support subscale and problem-

focused coping subscale scores, a significant positive relationship was found between the self-efficacy scores of the individuals who did not exercise and the social support subscale scores and a significantly negative relationship between the avoidance subscale. It was concluded that there is a relationship.

Key Words: Coping with Stress, Exercise, Self-efficacy.

1. GİRİŞ

1. Problemin Tanımı ve Önemi

Egzersiz, sağlığı artıran fiziksel zindeliğe uzun süre etki eden herhangi bir bedensel faaliyettir. Basit bir ifadeyle egzersiz, vücudu normal günlük aktivite seviyesinden daha yüksek yoğunlukta çalıştıran herhangi bir hareket ya da hareketler kombinasyonudur. Egzersiz kalp atış hızını yükseltir ve kasları çalıştırır. Yapılış nedenlerinin çeşitliliğine bakılırsa, büyümeyi etkilemesi ve gücü artırmak, yaşlanmayı önlemek, kasları ve kardiyovasküler sistemi geliştirmek, atletik becerileri geliştirmek, kilo vermek en önemlisi sağlığı iyileştirmek ve eğlenmek için yapılabilir. Bireyler genellikle, gruplar halinde bir araya gelebilecekleri, sosyalleşebilecekleri ve yaşam refahını artıracakları açık havada egzersiz yapmayı da tercih eder. Kısa zaman olsada egzersiz yapmak hiç yapmamaktan daha sağlıklı olduğu söylenebilir. (Kylasov, 2011). Düzenli orta şiddete egzersiz, depresyonu, kaygıyı azaltır, benlik algısını, sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu artırır. Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsaygı ve özgüven), fiziksel aktivitelere katılım sıklığı ile artırılabilir. Birey için yeterli zamanda düşük şiddetle yapılan egzersiz ruh halini düzeltir, kontrol ve egemenlik duygusu artırır, depresyonu azaltır, atılganlık, benlik kavramı, ve özsaygıyı geliştirir. (Tekin ve diğerleri, 2009).

Stres, bireyler üzerinde etki yaratır ve onların davranışlarını, algılarını başka bireyler ile olan ilişkilerini etkileyen bir kavramdır. Stres, aniden kendiliğinden ortaya çıkan yada oluşan bir durum değildir. Stres seviyesinin artması için insanın içinde bulunduğu, hayatını sürdürdüğü ortam ve çevrede meydana gelen değişikliklerin insanı etkilemesi gerekir. Günlük yaşamda insan, hayatın ilk gününden son gününe kadar birçok kez stresle baş etmek zorunda kalır. Yüksek stres yaygınlığı göz önüne alındığında, etkili stres azaltma yöntemlerine ciddi bir ihtiyaç vardır. Başka bir deyişle, kolayca ulaşılabilen, ucuz ve minimum yan etkileri olan çok sayıda insan tarafından kolayca kullanılabilen müdahalelere yönelik artan bir ihtiyaç vardır. (Edwards ve diğerleri, 1998). Genellikle insanlar stresi azaltmak için çeşitli stresle başa çıkma biçimlerine başvururlar. Bunlar tütün, alkol, psikoaktif maddeler bağımlılığını içerebilir. Ama aynı zamanda egzersiz gibi daha etkili

stres giderme biçimlerine de yönelebilirler (Piepiora, 2019). Birbiriyle örtüşen kanıtlar, egzersiz ve fiziksel aktivitenin stresi ve bununla ilgili semptomları azaltmadaki etkinliğini tutarlı bir şekilde göstermiştir. Bu nedenle, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan fiziksel aktivitenin bir alt kümesinden oluşan egzersiz müdahalelerinin, stresle başa çıkmada uyarlanabilir bir strateji olarak hizmet edebileceği öne sürülmüştür (Conn, 2010; Guskowska, 2004). Egzersiz ve stresi azaltma alanında, egzersiz müdahaleleri genellikle haftada en az üç egzersiz seansı içerir ve orta yoğunlukta en az 15 dakika sürer (Riebe ve ve diğerleri, 2015). Literatüre bakıldığında stresle başa çıkma stratejilerinin “probleme yönelik başa çıkma yolları”, “duygulara yönelik başa çıkma yolları” ve “kaçınmaya yönelik başa çıkma yolları” biçiminde üç farklı başlıkta sınıflandırıldığı görülmüştür. Probleme dayalı başa çıkma davranışı, usbilim bir çözüm arayışı içerirken, duygulara yönelik başa çıkma davranışı ise bireyin kendini kontrolünü sağlayarak olayı kabullenme, algılama şeklindeki yaklaşımı içermektedir (Folkman,1986; Şahin ve Durak, 1995). Billing ve Moos’un (1986) başa çıkma sınıflandırmasında ise, “Değerlendirici yaklaşım”, “Problem çözücü yaklaşım” ve “Duygulara yönelik yaklaşım” tarzlarını görmek mümkündür. Bireyin kendi özgü bir şekilde uyguladığı stresle başa çıkma yöntemi, kişinin özelliklerine göre de değişebilmektedir. Kaçınmata yönelik başa çıkma altında öngörülen tehdidin kişilik veya bireysel ayrılık değişkenleri ve travmatik stres reaksiyonları yatmaktadır (Anshel ve ve diğerleri, 2009).

Öz - yeterlik kavramı, bireylerin ne düşündüğü, ne hissettiği ve nasıl davranacağıyla ilgili önemli bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz-yeterlik, kişilerin egzersizin başlama kararlarını alma ve egzersize devam etmekteki kendilerine olan güven duygularını ifade eder (Miçooğulları ve diğerleri, 2009). Öz - yeterlik düzeyi, bireylerin bir duruma karşı harekete geçme güdüsünü arttırıcı olabilmektedir ya da tam tersine bu güdüyü engelleyici olabilmektedir. Düşük düzey öz yeterliğe sahip olmak bireylerin; öz güven eksikliğine, bireysel başarı ve gelişimleri hakkında olumsuz düşüncelerinin güçlenmesine neden olmaktadır. Yüksek düzeyde öz – yeterlik hissi bireylerin, performanslarının artmasını kolaylaştırmaktadır. Ayrıca yüksek öz – yeterliğe sahip olan bireyler genellikle hedeflerini yüksek tutar ve bu hedeflerine ulaşabilmek için yeterince çabada bulunurlar (Bandura, 1994).

Miçooğulları ve diğerleri (2010), genç yetişkinlik içerisindeki bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi isimli çalışmalarında bireylerin egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet

değişkenine göre aynı olmadığı farklılaştığını belirtmişlerdir. O'Connor (1994) kadınlar ile erkeklerin egzersiz öz-yeterlik düzeylerine bakıldığında elde edilen bulgularda anlamlı anlamlı bir farklılık olduğunu ve bu anlamlı farklılığın kadınlar lehine olduğunu belirtmiştir. Kim ve McKenzie (2014), Üniversite öğrencilerinde fiziksel egzersizin stresle başa çıkma ve iyi hal üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptıkları nitel araştırmada, fiziksel egzersizinin olumlu duyguların ortaya çıkarılması yoluyla etkili bir problem odaklı başa çıkmayı geliştirerek etkili başa çıkmaya katkıda bulunduğunu göstermektedir. Yapılan çalışmalardan görüldüğü üzere yüksek öz-yeterlik ve düşük öz-yeterliğe sahip bireylerin kullandıkları stresle başa çıkma stratejileri değişkenlik göstermektedir. Öz-yeterliği yüksek olan bireylerin, doğrudan problem çözme ve stres giderici tekniklerden faydalanan aktif başa çıkma stratejileri kullandıkları, öz-yeterliği düşük olan bireylerin kaçınma ve dikkat dağıtma tekniklerinden faydalanan pasif başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, Düzenli Egzersizin Bireylerin Öz-Yeterlik Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi'nin belirlenmesidir. Bu çalışmada bireylerin öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet ve düzenli egzersiz yapma durumları açısından farklılık gösterip göstermediğinin ve bireylerin öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzları arasında herhangi bir ilişkinin olup olmadığını ortaya çıkarmayı amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Problem Durumu

İzmir ili Gaziemir Belediye' sine bağlı spor tesislerinde açık alanlarda egzersiz parkurlarını kullanan bireylerin öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzları cinsiyet ve düzenli egzersiz yapma / yapmama durumlarına göre farklılık göstermekte midir ve öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki var mıdır?

1.3. Araştırmanın Alt Problemleri

1. Egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlik düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
3. Bireylerin öz-yeterlik düzeyleri, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
4. Egzersiz yapan bireylerin stresle başa çıkma tarzları, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
5. Egzersiz yapmayan bireylerin stresle başa çıkma tarzları, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
6. Bireylerin stresle başa çıkma tarzları, cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
7. Egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasında ilişki var mıdır?
8. Egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlik düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasında ilişki var mıdır?
9. Bireylerin stresle öz-yeterlik düzeyleri ile stresle baş etme tarzları arasında ilişki var mıdır?

1.4. Araştırmanın Varsayımları

- Tercih edilen örneklemin evreni temsil etmede yeterli olduğu,
- Çalışmaya katılan bireylerin, Genel Öz-yeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeğini istekli, doğru bir şekilde ve içtenlikle cevapladığı varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

Bu alışma;

- Gaziemir Belediye' sine bağlı spor tesislerinde açık alanlarda egzersiz parkurlarını 01.06.2021/01.10.2021 tarihleri arasında kullanan bireyler ile,
- Genel z-yeterlik leği ve Stresle Başa ıkma leğinin ölüm gücü ile,
- Çalışmaya katılan bireylerin Genel z-yeterlik leği ve Stresle Başa ıkma leğine verdiği cevaplar ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

Son yüzyılın büyük bölümünde, düzenli egzersiz/fiziksel aktivite katılımının çok çeşitli sağlık sorunlarına fayda sağladığını gösteren kanıtlar birikmektedir (Bouchard, Blair ve Haskell, 2006). Örnek olarak, fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalık (Kohl, 2001), obezite insidansı (Janssen ve d), hipertansiyon (Fagard ve Tipton, 1994) ve depresyon (Craft ve Landers, 1998) ile ilişkili kanıtlanmış olumlu etkileri bulunmaktadır. Egzersizin fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki bu tür yararlı, iyi belgelenmiş ve iyi bilinen etkilerine rağmen, düzenli fiziksel aktivite çoğu birey için zor olmaya devam etmektedir. Sağlıklı yetişkinler bir egzersiz rejimini benimsediğinde bile, çoğu kişi herhangi bir düzeyde uyum sağlamakta güçlük çeker ve birçoğu tutarlılıktan yoksundur ve yalnızca yetersiz aktivite gerçekleştirir (Dishman ve diğerleri, 2004).

2.1. Egzersiz

Egzersiz, planlanmış, yapılandırılmış ve fiziksel kondisyona ulaşmak, geliştirmek veya sürdürülebilmeği hedefleyen tekrar gerektiren bir etkinliktir (Ersöz, 2011). Bireyin refahının önemli bir parçasıdır. Amerikan Spor Hekimliği Kurulu'nun fiziksel aktivite için tavsiyesi, sağlık yararları için haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta egzersiz yapılmasıdır (Olson ve diğerleri, 2018). Egzersizin hem fiziksel hem de psikolojik faydaları olduğu yapılan çalışmalarla kanıtlanmıştır. Egzersiz fiziksel olarak kan basıncını ve dinlenme kalp atış hızını düşürmeye, ağırlığı yönetmeye ve kas gücünü artırmaya yardımcı olurken birçok kronik hastalığın (tip 2 diyabet, hipertansiyon ve kardiyovasküler hastalık) azalmasıyla ilişkilendirilmiştir (Boren, 2017; Grant ve diğerleri, 2004; Wallace, Buckworth, Kirby ve Sherman, 2000). Ayrıca egzersizin depresyon, kaygı ve stres üzerinde olumlu bir etkisi olduğu (Byrne ve Byrne, 1993) ve ruh halini iyileştirmede ve endişeli ve depresif semptomların azalmasında önemli gelişmelerle bağlantılı olduğu bilinmektedir (Craft ve Landers, 1998; Pendeo ve Dahn, 2005).

2.2. Öz-yeterlik

Yeterlik, yetkinlik adı verilen alt bileşenlerden oluşmaktadır (Klieme, Hartig ve Rauch, 2008). yetkinlikler “bütünleşik bilgi, beceri ve yeteneklerin karmaşık ve dinamik olarak etkileşimli kümeleri; davranışlar ve stratejiler; tutumlar, inançlar ve değerler; eğilimler ve kişisel özellikler; benlik algıları ve bireyin profesyonel bir faaliyet yürütmesini sağlayan motivasyonlar” olarak tanımlanmaktadır.

Öz-yeterlik, bireyin yaşamlarını etkileyen durumlar üzerinde kontrol formüle etme yeteneklerini çevreleyen inancını engelleyen psikolojik bir mekanizmadır (Bandura, 1994). Öz-yeterlik, bireylerin yaklaşmayı seçecekleri etkinliklerin türlerini, oluşan çabayı ve başarısızlıklara karşı gösterdikleri sebat derecesini etkileyen duruma özel bir özgüven olarak görülebilir. Davranışın güçlü bir belirleyicisi olduğu bulunmuştur ve sıklıkla egzersiz araştırmalarında kullanılmıştır (Sallis, ve diğerleri, 2000).

Öz-yeterliğin özünde, bireyin davranışı ve sonucu ile ilgili olarak kendi rollerini oynayan iki farklı öz-yeterlik yönü yatar. Sonuç beklentileri, bireyin belirli bir davranışın belirli sonuçlara yol açacağına dair inancını içerir. Yeterlik beklentileri, temel bilişsel değişkendir ve bir bireyin zorluklarla karşılaştığında gösterdikleri çabaya ne kadar süre devam edeceğini ifade eder. (Bandura, 1977). Başarılı performansın elde edilmesini sağlayan eylemleri organize edip uygulayabileceklerine ne kadar iyi inandıkları kişinin sahip olduğu becerilere değil, bireyin becerilerle neyi başarabileceğine inandığına bağlıdır (Bandura, 1986).

Sosyal Bilişsel Teorinin merkezinde, fiziksel aktivite de dahil olmak üzere bir dizi sağlık davranışının bir belirleyicisi olarak sürekli olarak tanımlanan öz-yeterlik vardır (Bandura, 1977; McAuley ve diğerleri, 2007). Öz-yeterlik, bireyin egzersize devam etme olasılığının güçlü bir göstergesi olarak düzenli bir egzersiz için kilit bir faktördür (Penedo ve Dahn, 2005). Egzersize katılımın ilk aşamasında, öz-yeterliğin, egzersizi sürdürmenin algılanan zorluğunu artıran yorgunluk ve zaman eksikliği gibi engellerden dolayı bireyin performansını en güçlü şekilde etkilediği ileri sürülmektedir (Oman ve King, 1998). Araştırmalar, öz-yeterlik ve egzersizin, egzersizde en etkili bağıntılardan biri olduğunu ortaya koymaktadır (Dishman ve diğerleri, 2004; Sallis, ve diğerleri, 2000). Ayrıca, yüksek düzeyde egzersize katılım, bireylerde artan öz-yeterlik düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir. Tersine, daha az öz-yeterlik ve güven seviyeleri, bireylerde fiziksel aktivite seviyelerini alt sınırlara çektiği ile ilişkilendirilmiştir (Strauss ve diğerleri, 2001).

2.2.1. Öz- yeterlik Kaynakları

Bandura'ya (1977) göre, kişisel yeterlik beklentileri Performans başarıları, Dolaylı deneyimler, Sözlü ikna ve Fizyolojik durumlar olmak üzere dört ana bilgi kaynağına dayanmaktadır.

2.2.1.1. Performans Başarıları

Performans başarıları, sürekli başarılı performanslar yoluyla geliştirilen güçlü yeterlik beklentileri ile öz-yeterlik bilgisinin en etkili kaynağıdır. Performans başarıları, kişinin yeni bir mücadeleye giriştiğinde ve bunu yapmakta başarılı olduğunda kazandığı deneyimlere atıfta bulunur. Önceki performans başarılarından elde edilen daha fazla öz-yeterlik, ara sıra ortaya çıkan başarısızlıkların üstesinden gelmenin anahtarı olan sürekli çabayı ve kararlılığı belirler ve sonuçta performansı artırır (Bandura, 1997).

2.2.1.2. Dolaylı Deneyimler

Dolaylı deneyimler, kişinin kendi performansını veya bir başkasının performansını doğrudan gözlemlemesini içerir, bu da özellikle başarılı performansları gözlemlerken yeterlik beklentilerini artırır. Öz-yeterlik, performans sonucu, dolaylı deneyimlerden elde edilen kendi yarattığı standartlarla eşleşene kadar bireyler çabalarında ısrar ederken başkalarını gözlemleyerek spor ve egzersizdeki performansı belirleyebilir (Bandura, 1977). Kişinin hayatında olumlu rol modelleri olduğunda (özellikle sağlıklı bir öz-yeterlik düzeyi sergileyenlerde), kişinin benlikle ilgili bu olumlu inançlardan en azından birkaçını özümseme olasılığı daha yüksektir. Araştırmalar, modelleme açısından dolaylı deneyimlerin bireylerin öz-yeterliğini nasıl artırabildiğini ve gelişmiş performansa yol açtığını göstermiştir (Feltz, Landers ve Raeder, 1979; McAuley ve diğ., 2007).

2.2.1.3. Sözlü İkna

Sözlü ikna, geçmişte kendilerini bunalmış olabilecek şeylerle başarılı bir şekilde başa çıkabileceklerine ikna edilen bireylerle, kolaylığı nedeniyle sıklıkla kullanılır. Karmaşık bir görevi üstlenirken olumlu sözlü geri bildirim almak, kişiyi başarılı olacak beceri ve yeteneklere sahip olduğuna inanmaya ikna eder. Koçlar, ebeveynler ve akranları tarafından başarıya yeteneklerine sahip olduklarına inanmaları için sosyal olarak ikna edilen bireylerin, performanslarını artırarak daha fazla çaba ve sebat göstermeleri daha olasıdır (Bandura, 1977). Ancak sözlü ikna her yaşta işe yararken, ne kadar erken uygulanırsa öz-yeterliğin oluşmasını teşvik etmesi o kadar olası olacaktır.

2.2.1.4. Fizyolojik / Psikolojik Durumlar

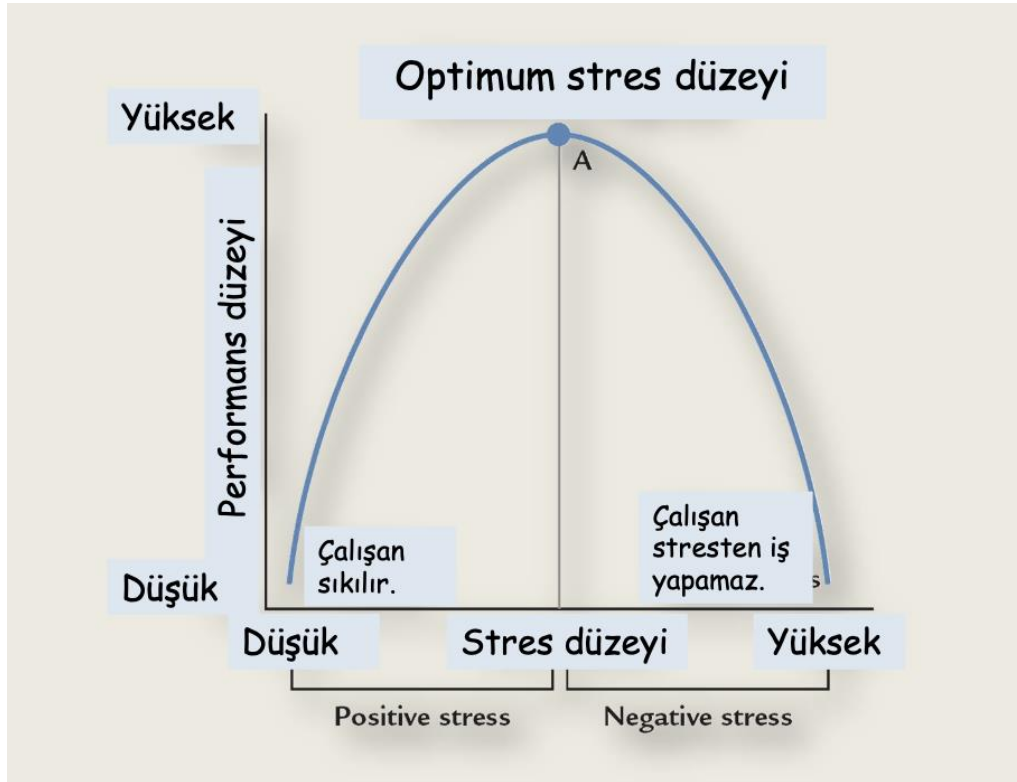
Bir kişinin duygusal, fiziksel ve psikolojik esenliği, belirli bir durumda kişisel yetenekleri hakkında nasıl hissettiklerini etkileyebilir. Önemli olan duygusal ve fiziksel tepkilerin yoğunluğu değil, nasıl algılandığı ve yorumlandığıdır (Bandura, 1977). Yeterlik duygusu yüksek olan insanlar, duygusal uyarılma durumlarını performansın enerji verici bir kolaylaştırıcısı olarak görürken, kendinden şüphe duyanlar, uyarılmalarını zayıflatıcı olarak görürler." Böylece, bireyler zorlu durumlarla karşılaştığında kaygıyı nasıl yöneteceklerini ve ruh halini nasıl geliştireceklerini öğrenerek, öz-yeterlik duygularını geliştirebilirler. Fizyolojik durumlar açısından, basitçe fizyolojik uyarılmanın bilgilendirici ve motive edici olduğunu kabul etmek, eyleme yönelik çaba ve ısrar gibi motivasyonel teşviklerin seviyelerini belirler (Weiner, 1972).

2.3. Stres

Stres; zor ya da rahatsızlık verici bir durum karşısında kişinin hissettiği duygusal ve fiziksel gerilim halidir (Shahsavarani ve diğ., 2015). Aslında insan vücudu stresi deneyimlemek ve ona tepki vermek üzere tasarlanmıştır. Değişiklik veya zorluklar (stres faktörleri) yaşandığında, vücut fiziksel ve zihinsel tepkiler üretir. Birçok farklı durum veya yaşam olayı strese neden olabilir. Genellikle yeni, beklenmedik veya benlik duygumuzu

tehdit eden bir şey yaşadığımızda veya bir durum üzerinde çok az kontrolümüz olduğunu hissettiğimizde tetiklenir (Shahsavarani ve diğerleri, 2015).

Stres son derece karmaşık bir kavramdır. Şekil 1'de gösterildiği gibi, hem son derece olumlu hem de olumsuz olaylar uyum gerektirir, yaşam kalitesini düşürür ve kişinin stres düzeylerini etkiler. Düşük düzeyde stres istenebilir, faydalı ve hatta sağlıklı olabilir. Stres, olumlu biçimiyle biyopsikososyal sağlığı iyileştirebilir ve performansı kolaylaştırabilir. Ayrıca, pozitif stres, motivasyon, uyum ve çevredeki çevreye tepki için önemli bir faktör olarak kabul edilir. Ancak yüksek düzeyde stres biyolojik, psikolojik ve sosyal sorunlara ve hatta insanlarda ciddi zararlara neden olabilir (Tucker ve diğerleri, 2009).



Şekil 1. Stres Düzeyi (Selye, 1975).

Olumsuz yaşam olayları (işini kaybetmek, bir çocuğun ölümü, ciddi bir hastalık) bariz stres kaynaklarıdır. İstenen olaylar, özellikle de dar bir zaman aralığında meydana geldiklerinde (iş terfisi, seyahat, ulusal bir kongrede araştırmasını sunmaya davet) de stres yaratır. Optimal bir stres düzeyini korumak için, insanların günlük yaşamlarındaki stres miktarını düzenlemeleri ve stres tepkilerini kontrol etmeleri gerekir (Piepiora, 2019).

2.3.1. Stresle Başa Çıkma

Başa çıkma, stresli bir olayla başa çıkma yollarını sağlayan bilinçli veya bilinçsiz düşünce ve eylemleri ifade eder (Stone, Helder ve Schneider, 1988). Lazarus ve Folkman (1990) başa çıkmayı, bireyin kaynaklarını zorladığı veya aştığı yönünde belirli dış ve aynı zamanda iç talepleri yönetmek için sürekli değişen bilişsel ve davranışsal çabalar olarak tanımlamaktadır. Bir suçun meydana gelmesi gibi stresli bir yaşam durumunda, bireyin duygusal sağlığı kullanılan başa çıkma stratejilerine bağlı olabilir. Stres ve başa çıkma teorileri, üç faktörün denge durumunu belirlediğini varsaymaktadır. Bunlar olayın algılanması, mevcut durumsal destek ve başa çıkma mekanizmalarıdır. Başa çıkma stratejilerinin temel işlevi, kriz durumlarında psikososyal uyum sağlamaktır (Green ve diğerleri, 2007a; Green ve Pomeroy, 2007b; Lazarus ve Folkman, 1990). Başa çıkma stratejilerinin temel işlevi, kriz durumlarında psikososyal uyum sağlamaktır (Green ve diğerleri, 2007a; Green ve Pomeroy, 2007b; Lazarus ve Folkman, 1990).

2.3.2. Stresle Başa Çıkma Türleri

Temel olarak üç tür başa çıkma stratejisi vardır: duygu odaklı başa çıkma problem odaklı başa çıkma, ve kaçınma odaklı başa çıkmadır.

Problem odaklı başa çıkma, stresi düzenlemek için kullanılan bilişsel çabaları ifade eder. Problem odaklı başa çıkma, insanların bir problemin doğrudan üstesinden gelmek veya etkisini azaltmak için aktif olarak bilgi aradığı veya yardım aldığı bir başa çıkma yolunu ifade etmektedir. Problemin tanımlanması, üretilmesi, değerlendirilmesi ve uygulanmasının tümü, başa çıkmada problem odaklı bir yaklaşımın göstergesi olarak kabul edilir. Problem odaklı başa çıkma hedef odaklıdır. Folkman (1984), problem odaklı başa çıkmanın, kısmen, bireyin problem çözme sürecinde bir kontrol duygusuna sahip olması nedeniyle, olumlu duygusal sonuçlara katkıda bulunma olasılığının daha yüksek olduğunu bulmuştur. Kısacası, problem odaklı tepkiler, kişi-çevre ilişkilerini değiştirmeye yöneliktir (Carver ve Connor-Smith, 2010).

Problem odaklı başa çıkma, bir sorunu çözmek için bazı tavsiyeler almak için danışman aramayı içerirken, duygu odaklı başa çıkma, suçlamayı, açığa vurmaya, inkar etmeyi, kaçınmayı veya sadece duyguları ifade etmek için arkadaşlarla sohbet etmeyi içerir. Duygu odaklı başa çıkma, duyguları ifade etmeye ve beklentiyi değiştirmeye katılım anlamına gelmektedir. Özellikle kaçınmacı başa çıkma türleri olarak nitelendirilen duygu odaklı başa çıkma, daha fazla psikolojik işlev bozukluğu ile yüksek oranda ilişkilidir (Beasley ve diğerleri, 2003; Higgins ve Endler,1995). Bununla birlikte, etkili duygu odaklı başa çıkma, açık ve sakin bir zihniyetle olumlu duyguların ortaya çıkarılması yoluyla daha iyi problem odaklı başa çıkmayı sağlayabilir (Carver ve Connor-Smith, 2010). Bu, pozitif tonlanmış duygunun boş zaman ile meşgul olmanın, stresle etkili bir şekilde başa çıkmaya yardımcı olan bilişsel yeniden değerlendirmeye katkıda bulunduğu fikriyle tutarlıdır (Higgins ve Endler,1995). Duygu odaklı başa çıkma, bu duyguları yönetmeyi veya duygusal sıkıntıyı düzenlemeyi amaçlayan başa çıkma davranışlarıyla ilgilidir. Duygu odaklı başa çıkma stratejileri, stresli durumun bazı yönlerine odaklanır ve genellikle uyumsuz olarak kabul edilir. Duygu odaklı başa çıkma, korku, öfke ve üzüntü gibi olayın duygusal etkisini kontrol etmeyi amaçlayan faaliyetlerle de ilgilidir. Duygu odaklı başa çıkmada temel sorun, bu duyguların nasıl yönetileceği ve böylece olumsuz psikolojik sıkıntı düzeylerinin nasıl sınırlanacağıdır. Duygu odaklı tepkiler, duygusal sıkıntıyı düzenlemeyi amaçlar (Diane ve diğerleri, 2010)

Kaçınma odaklı başa çıkma, stresli taleplerle doğrudan başa çıkmayı reddetmeye, en aza indirmeye veya başka bir şekilde kaçınmaya yönelik bilişsel ve davranışsal çabaları içermektedir (Penley diğerleri, 2002). Dikkati stresten uzaklaştırma çabalarını ifade eder. Odak noktası stresli durumun bazı yönlerinde olan duygu odaklılığının aksine, başa çıkmanın kaçınma boyutunu kullanan mağdurlar kendilerini stresli durumdan uzaklaştırır veya kaçınır (Endler ve Parker, 1990)

2.4. Öz-yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Arasındaki İlişki

Öz-yeterlik kavramı, bireyin kişiliğinin gelişim sürecinde sosyal deneyime ve gözlemsel öğrenmeye vurgu yapan Bandura'nın (1986) sosyal bilişsel kuramına kadar dayanmaktadır. Öz-yeterlik, kontrol edilebilir stres tepkilerini etkileyen bilişsel bir mekanizma olarak işlev görmektedir. Bu işlevden dolayı öz-yeterlik, bireylerin problemler

veya karmaşık olaylar karşısında kullandıkları başa çıkma stratejileri ile ilişkilidir. Bandura'nın (2000) belirttiği gibi, yeteneklerine yüksek güveni olan insanlar stresle ilgili faktörleri etkin bir şekilde ele alır ve zor görevleri tehdit olarak değil, ustalaşılması gereken zorluklar olarak görürler (Vaezi ve Fallah, 2011).

Bandura (1977) öz-yeterlik değerlendirmelerini başarılı başa çıkmaya yol açacak belirli davranışları başarılı bir şekilde yürütebileceğine ilişkin inançlar olarak tanımlamaktadır. Öz-yeterlilik değerlendirildiğinde; bireylerin başa çıkma davranışının başlamasını ve de insanların duygusal tepkilerini ile birlikte düşünce kalıplarını etkilediği düşünülmektedir (Bandura, 1986, 1977, 1978). Alanyazın incelendiğinde, başa çıkma ile öz-yeterliğin birbirini yordadığı göz ardı edilmemelidir, çünkü görev seçimini ve görev tamamlamada harcanan çabayı etkiledikleri gözlemlenmektedir (Devonport ve Lane, 2014). Bununla birlikte, bağımsız kaynaklar olmaktan çok uzak olan bazı araştırmalar, başa çıkma stratejileri ve öz-yeterliğin ilişkili olduğunu öne sürmüştür. Başa çıkma davranışlarının bireyin kontrol beklentilerini etkileyeceği (Lazarus ve Folkman, 1984), böylece öz-yeterliğin stres tepkisi ile başa çıkma stratejileri arasında arabulucu etkisi olduğu varsayılmaktadır (Zimmer-Gembeck ve Skinner, 2016).

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmaya son 1 yıldır haftada azami 3 gün 30 dakika düzenli egzersiz yapan ve düzenli egzersiz yapmayan 18- 65 yaş arasındaki bireyler dahil edilmiştir. Araştırma İzmir ili Gaziemir ilçesinde Gaziemir Belediye' sine bağlı spor tesislerinde açık alanlarda egzersiz parkurlarını kullanan bireyler üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma evrenini İzmir ilinde açık alanlarda egzersiz yapan 18-65 yaş aralığındaki bireyler oluştururken; araştırmanın örnekleminde son 1 yıldır haftada azami 3 gün 30 dakika düzenli egzersiz yapan bireyler düzenli egzersiz yapan bireyler grubunda yer alırken, egzersiz parklarında egzersiz yapan ancak düzenli egzersiz tanımına uymayan bireyler ise düzenli egzersiz yapmayan bireyler grubunda yer almıştır. Ankete katılan bireylerin örneğe dâhil edilebilmesi için olasılığa dayalı olmayan tekniklerden 'kolayda örnekleme' yönteminden faydalanılmıştır. Araştırmadaki örneklem büyüklüğü G Power 3.1 güç analizi programı ile hesaplanmıştır. Güç analizinde 0.05 (α) anlamlılık düzeyinde %80 istatistiksel güç için (1- β) karışık ölçümlerde varyansların analizi testi dikkate alınarak gereken örneklem büyüklüğü hesaplanmıştır (Kalaycıoğlu ve Akhanlı, 2020). Analiz sonucunda istenilen şartların sağlanması için toplamda gereken örneklem büyüklüğü 208 (104 egzersiz yapan ve 104 egzersiz yapmayan) kişi olarak belirlenmiştir. Ancak geçerlik ve güvenirlik oluşması amacıyla araştırmaya daha fazla kişi dahil edilmiştir. Araştırmanın örneklemini 443 kadın (208 düzenli egzersiz yapan kadın/235 egzersiz yapmayan kadın) ve 484 erkek (311 düzenli egzersiz yapan erkek /173 egzersiz yapmayan erkek) olmak üzere 927 birey oluşturmaktadır.

3.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada çalışmaya araştırmacılar tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından genel öz yeterlik inancını ölçmek amacıyla geliştirilen Aypay (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanan "Genel Öz-yeterlik ölçeği"

ve Folkman ve Lazarus (1988) tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” (SBÖ; EK- 3), beşli likert tipinde hazırlanmış olup Türküm tarafından 2002 yılında geçerlik güvenirlik çalışması yapılan Stresle başa çıkma ölçeği kullanılmıştır. Ölçeklerin kullanımı için gerekli izinler Ayşe Aypay ve Ayşe Sibel Türküm’den e-mail yoluyla ulaşılarak alınmıştır.

3.2.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacılar tarafından hazırlanarak uygulanan demografik verilerin toplanmasına yönelik kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu 10 sorudan oluşmaktadır. Bireylerin cinsiyetleri, yaşları, öğrenim durumları, medeni durumları, düzenli egzersiz yapma durumları, haftada kaç gün egzersiz yaptıkları, günde kaç dakika egzersiz yaptıkları, kaç yıldır düzenli egzersiz yaptıkları ve grup halinde mi yoksa bireysel egzersiz yapma durumlarına ilişkin soruları içermektedir.

3.2.2. Genel Öz-yeterlik Ölçeği

Aypay (2010) tarafından Türk kültürüne uyarlanan ölçek, Schwarzer ve Jerusalem (1995) tarafından genel öz yeterlik inancını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Uyarlanan ölçek çalışması üç değişik üniversiteden toplam 693 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Çeviri-tekrar çeviri tekniği ile Türk kültürüne uygun hale getirilen ölçeğin yapı geçerliği belirlemek için Temel Bileşenler Analizi ve Varimax Döndürme teknikleri kullanılmıştır. Tam olarak 6 maddeden ve tek boyuttan oluşan ölçeğin bileşen analizi sonucunda, öz-değerleri 1’den büyük iki faktörlü bir yapı ortaya çıkmıştır. Toplam varyansın %47’sini açıklayan; “çaba ve direnç”, “yetenek ve güven” alt boyutlarına sahip 4’lü likert tipindeki (tamamen yanlış=1 - tamamen doğru=4) ölçeğin ölçüt geçerliği için Stresle Başa Çıkma kullanılmıştır. Uygulanan ölçeğin bileşenleri için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ilk bileşen için .79 ve ikinci bileşen için .63 bulunmuştur. Sonuçta toplam olarak hesaplanan Cronbach Alfa katsayısı ise .83’tür. Ölçeğin test-tekrar test güvenirlik katsayısı için bulunan korelasyon katsayısı yüksek düzeyde ve anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir ($r=.80$, $p<001$)’dir. Ölçekten alınan yüksek puanlar genel olarak bireylerin öz yeterlik inancının

yüksek olduğuna işaret etmektedir. Bu çalışmada elde Cronbach Alfa katsayısı ise .84 olarak bulunmuştur (Aypay, 2010). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

3.2.3. Stresle Başa Çıkma Ölçeği (SBÇÖ)

Folkman ve Lazarus tarafından geliştirilen “Stresle Başa Çıkma Ölçeği” (SBÇÖ; EK- 3), beşli likert tipinde uyarlanmış olup Türküm tarafından 2002 yılında geçerlik güvenirliği toplam 498 üniversite öğrencisi ile yapılmış çalışmanın verilerinin sonuçları ile 23 maddeli SBÖ'nin toplam varyansın % 41.7'sini açıklayan üç faktörünün bulunduğunu, ölçek bütünü için bulunan iç tutarlık katsayısının .78, alt ölçekler için ise .85, .80 ve .65 olduğunu, alt ölçeklerin madde-toplam korelasyonlarının .61, .48 ve .34 olduğunu, on hafta ara ile testin tekrarı yöntemi ile bulunan korelasyon katsayısının .85 olduğu belirtilmiştir (Türküm, 2002). Beşli likert şeklinde hazırlanan ölçeğin seviyelendirilmesi “Tamamen Uygun (1), Oldukça Uygun (2), Kararsızım (3), Biraz Uygun (4) ve Hiç Uygun Değil (5)” şeklinde olmuştur. Ölçek, “Sosyal Destek Arama, Soruna Yönelme ve Sorunla Uğraşmaktan Kaçınma” olmak üzere üç alt boyuttan oluştuğu ve ölçekten alınabilecek en düşük puan 23 olup, en yüksek puan 115 olduğu belirtilmiştir (Türküm, 2002). Ölçekte ters madde bulunmamaktadır.

3.3. Verilerin Analizi

Yapılan anketler sonucunda elde edilen verilerin istatistiksel analizi SPSS 25.0 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Normallik analizi Skewness ve Kurtosis değerlerine bakılarak gerçekleştirilmiştir. Normallik analizi sonucunda verilerin normal dağılım göstermesinden dolayı çalışmada parametrik testler kullanılmıştır. İkili değişkenler için bağımsız örneklem t testi kullanılırken, korelasyon analizi için Pearson Correlation testi uygulanmıştır. Araştırmada hata payının .05 olarak alınmıştır.

4. BULGULAR

Bu çalışma düzenli egzersizin bireylerin öz-yeterlik düzeyleri ile stresle başa çıkma tarzlarına etkisini belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmada kullanılan cinsiyet ve egzersiz yapma değişkenlerine ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 1. Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler

| | | | |
|------------------------------|--------------|-----|--------|
| Cinsiyet | Kadın | 443 | %47,78 |
| | Erkek | 484 | %52,21 |
| Egzersiz Yapma Durumu | Evet | 519 | %55 |
| | Hayır | 408 | %45 |

Çalışmada kullanılan ölçeklerin normallik testi sonuçları Tablo 1’de gösterilmiştir.

Tablo 2. Genel Öz-yeterlik Ölçeği ve Stresle Başa Çıkma Ölçeği alt boyutları normallik testi sonuçları

| | N | \bar{x} | Ss. | Skewness | Kurtosis |
|---------------------------------------|----------|-----------|------------|-----------------|-----------------|
| Kaçınma A.Ö. | 927 | 2,929 | ,499 | ,139 | ,021 |
| Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | 927 | 3,442 | ,422 | -,332 | ,131 |
| Sosyal Destek A.Ö. | 927 | 3,459 | ,416 | -,04 | ,925 |
| Öz-yeterlik | 927 | 3,105 | ,591 | -,538 | -,176 |

Tablo 2. incelendiğinde ortalama ve ortancanın yakın değerler aldığı, çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1 ve +1 aralığında değer aldığı görülmektedir. Bu bilgiler ışığında araştırma çerçevesinde kullanılan değişkenlerin normal dağılım gösterdiği görülmektedir.

Çalışmada kullanılan öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin korelasyon bulguları Tablo 3., Tablo 4. ve Tablo 5’de gösterilmiştir.

Tablo 3. Düzenli egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutları arasındaki korelasyon bulguları

| | Öz-yeterlik | Sosyal Destek A.Ö. | Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | Kaçınma A.Ö. |
|--------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------------|--------------|
| Öz-yeterlik | 1 | | | |
| Sosyal Destek A.Ö. | ,250** | 1 | | |
| Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | ,460** | ,541** | 1 | |
| Kaçınma A.Ö. | -,265 | ,180** | ,216** | 1 |

Tablo 3. incelendiğinde düzenli egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçeği ($r=,250$; $p<0,05$) ve problem odaklı başa çıkma alt ölçeği ($r=,460$; $p<0,05$) arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Düzenli egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutları arasındaki korelasyon bulguları

| | Öz-yeterlik | Sosyal Destek A.Ö. | Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | Kaçınma A.Ö. |
|--------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------------|--------------|
| Öz-yeterlik | 1 | | | |
| Sosyal Destek A.Ö. | ,317** | 1 | | |
| Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | ,326 | ,560** | 1 | |
| Kaçınma A.Ö. | ,469** | -,065 | ,085 | 1 |

Tablo 4. incelendiğinde düzenli egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçeği ($r=,317$; $p<0,05$) ve kaçınma alt ölçekleri ($r=,469$; $p<0,05$) arasında anlamlı ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 5. Araştırmaya katılan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutları arasındaki korelasyon bulguları

| | Öz-yeterlik | Sosyal Destek A.Ö. | Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | Kaçınma A.Ö. |
|--------------------------------|-------------|--------------------|--------------------------------|--------------|
| Öz-yeterlik | 1 | | | |
| Sosyal Destek A.Ö. | ,376** | 1 | | |
| Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | ,243** | ,556** | 1 | |
| Kaçınma A.Ö. | -,292** | 0,048 | ,146** | 1 |

Tablo 5. incelendiğinde düzenli egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçeği ($r=,376$; $p<0,05$) ve problem odaklı başa çıkma alt ölçeği ($r=,243$; $p<0,05$) arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görülürken, kaçınma alt ölçeği ($r=,292$; $p<0,05$) arasında anlamlı negatif ilişki olduğu görülmektedir.

Çalışmada kullanılan öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzlarına ilişkin puanların cinsiyet ve egzersiz yapma değişkenine göre incelenen fark bulguları Tablo 6., Tablo 7. Ve Tablo 8’de gösterilmiştir.

Tablo 6. Düzenli egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırılması

| Ölçek / Alt Boyut | Cinsiyet | N | \bar{x} | Ss | t | p | |
|-------------------|--------------------------------|-------|-----------|--------|--------|-------|-----|
| Öz-yeterlik | Kadın | 208 | 3,1236 | ,5561 | -3,48 | ,001 | |
| | Erkek | 311 | 3,2891 | ,51332 | | | |
| SBÇÖ | Sosyal Destek A.Ö. | Kadın | 208 | 3,4808 | ,36133 | -1,91 | ,04 |
| | | Erkek | 311 | 3,5452 | ,40018 | | |
| | Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | Kadın | 208 | 3,4543 | ,39262 | -1,23 | ,00 |
| | | Erkek | 311 | 3,4992 | ,43079 | | |
| Kaçınma A.Ö. | Kadın | 208 | 2,869 | ,50011 | -0,16 | ,871 | |
| | Erkek | 311 | 2,8762 | ,48976 | | | |

Tablo 6. incelendiğinde, düzenli egzersiz yapan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede öz-yeterlik, sosyal destek alt ölçek ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek puanlarına sahiptir. Kadın ve erkek bireylerin öz-yeterlik ($t=-3,48$; $p<0,05$), sosyal

destek alt ölçek ($t=-1,91$; $p<0,05$) ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek ($t=-1,23$; $p<0,05$) puanları arasında anlamlı fark vardır.

Tablo 7. Düzenli egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlik SBÇÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırılması

| Ölçek/Alt Boyut | | Cinsiyet | N | \bar{x} | Ss | t | p |
|-----------------|--------------------------------|----------|-----|-----------|---------|--------|------|
| Öz-yeterlik | | Kadın | 235 | 2,8711 | 0,63604 | -,2676 | ,008 |
| | | Erkek | 173 | 3,0358 | 0,58428 | | |
| SBÇÖ | Sosyal Destek A.Ö. | Kadın | 235 | 3,3271 | 0,41956 | -,2806 | ,005 |
| | | Erkek | 173 | 3,455 | 0,49965 | | |
| | Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | Kadın | 235 | 3,3707 | 0,40246 | -,851 | ,083 |
| | | Erkek | 173 | 3,4082 | 0,48597 | | |
| | Kaçınma A.Ö. | Kadın | 235 | 3,0553 | 0,48191 | 2,607 | ,016 |
| | | Erkek | 173 | 2,9241 | 0,52872 | | |

Tablo 7. incelendiğinde, düzenli egzersiz yapmayan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede öz-yeterlik ve sosyal destek alt ölçek puanlarına sahip olduğu; kadın bireylerin ise daha yüksek seviyede Kaçınma alt ölçeği puanına sahip olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek bireylerin öz-yeterlik ($t=-,267$; $p<0,05$), sosyal destek alt ölçek ($t=-,280$; $p<0,05$) ve kaçınma alt ölçek ($t=2,60$; $p<0,05$) puanları arasında anlamlı fark vardır.

Tablo 8. Araştırmaya katılan bireylerin öz-yeterlik ve SBÇÖ alt boyutlarından aldıkları puanların karşılaştırılması

| Ölçek / Alt Boyut | | Cinsiyet | N | \bar{x} | Ss | t | p |
|-------------------|--------------------------------|----------|-----|-----------|--------|--------|------|
| Öz-yeterlik | | Kadın | 443 | 2,9896 | ,61230 | -5,461 | ,000 |
| | | Erkek | 484 | 3,1986 | ,55267 | | |
| SBÇÖ | Sosyal Destek A.Ö. | Kadın | 443 | 3,3992 | ,40029 | -4,105 | ,000 |
| | | Erkek | 484 | 3,5130 | ,43996 | | |
| | Problem Odaklı Başa Çıkma A.Ö. | Kadın | 443 | 3,4100 | ,39961 | -2,013 | ,044 |
| | | Erkek | 484 | 3,4667 | ,45290 | | |
| | Kaçınma A.Ö. | Kadın | 443 | 2,9678 | ,49875 | 2,259 | ,024 |
| | | Erkek | 484 | 2,8933 | ,50401 | | |

Tablo 8. incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede öz-yeterlik, sosyal destek alt ölçek ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek puanlarına sahip olduğu; kadın bireylerin ise daha yüksek seviyede Kaçınma alt ölçeği puanına sahip olduğu görölmektedir. Kadın ve erkek bireylerin öz-yeterlik ($t=-5,46$; $p<0,05$), sosyal destek alt ölçek ($t=-4,10$; $p<0,05$), problem odaklı başa çıkma alt ölçek ($t=-2,01$; $p<0,05$)ve kaçınma alt ölçek ($t=2,25$; $p<0,05$) puanları arasında anlamlı fark vardır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmanın amacı, Düzenli Egzersizin Bireylerin Öz-Yeterlik Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi'nin belirlenmesidir. Bu çalışmada bireylerin öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzlarının cinsiyet ve düzenli egzersiz yapma durumları açısından farklılık gösterip göstermediğinin ve bireylerin öz-yeterlik ve stresle başa çıkma tarzları arasında ilişki olup olmadığının tespit edilmesi amaçlanmıştır.

Bireylerin cinsiyetine göre öz-yeterlik düzeyleri incelendiğinde, düzenli egzersiz yapan erkek bireylerin (3,28) kadın bireylerden (3,12) daha yüksek seviyede öz-yeterlik düzeyine sahip oldukları; kadın ve erkek bireylerin öz-yeterlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (Tablo 6). Bireylerin cinsiyetine göre öz-yeterlik düzeyleri incelendiğinde, düzenli egzersiz yapmayan erkek bireylerin (3,03) kadın bireylerden (2,87) daha yüksek seviyede öz-yeterlik düzeyine sahip oldukları; kadın ve erkek bireylerin öz-yeterlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (Tablo 7). Bireylerin cinsiyetine göre öz-yeterlik düzeyleri incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek bireylerin (3,19) kadın bireylerden (2,98) daha yüksek seviyede öz-yeterlik düzeyine sahip oldukları; kadın ve erkek bireylerin öz-yeterlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (Tablo 8).

Miçooğulları ve diğerleri. (2010), genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi isimli çalışmalarında bireylerin egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre farklılaştığını bulmuşlardır. Bu çalışmada elde edilen sonuçlar, kadınların hissettikleri egzersize katılma ve devam ettirme öz-yeterlik duygularının erkeklerden daha yüksek olduğuyönündedir.

Tıkaç, ve diğerleri (2021), sağlıklı yetişkinlerde düzenli egzersiz yapmanın öz-yeterlik, benlik saygısı ve beden farkındalığı üzerine etkisini incelemek amacıyla yaptıkları çalışmada, gruplar arasında öz-yeterlik, benlik saygısı ve beden farkındalığı açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğu, ayrıca düzenli egzersiz yapan katılımcıların sonuçlarının sedanterlere göre çok daha iyi olduğu sonucuna varılmıştır. Çalışmada düzenli egzersiz yapmanın kişisel ve psikolojik parametreler üzerinde olumlu etkileri görülmektedir. Egzersizin, öz-yeterliği, özsaygıyı ve beden farkındalığını artırmak için tercih edilen bir yöntem olduğu sonucuna varılmıştır.

Alan yazın incelendiğinde, tipik olarak erkeklerin fiziksel görevler konusunda kadınlardan daha yüksek bildirilmiş öz-yeterliğe sahip oldukları görülmüştür (Belcher ve ve diğ., 2003; Besharat ve Pourbohloul, 2011; Estevan ve ve diğ., 2014; Hepler ve Feltz, 2012).

Bireylerin cinsiyetine göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, düzenli egzersiz yapan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede sosyal destek alt ölçek (3,54/3,48) ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek (3,49/3,45) puanlarına sahip oldukları; sosyal destek alt ölçek ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür (Tablo 6). Bireylerin cinsiyetine göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, düzenli egzersiz yapmayan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede sosyal destek alt ölçek (3,45/3,27) puanlarına sahip olduğu; kadın bireylerin ise daha yüksek seviyede Kaçınma alt ölçek (3,05/2,92) puanına sahip olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek bireylerin sosyal destek alt ölçek ve kaçınma alt ölçek puanları arasında fark olduğu görülmüştür (Tablo 7). Bireylerin cinsiyetine göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede sosyal destek alt ölçek (3,51/3,39) ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek (3,46/3,41) puanlarına sahip olduğu; kadın bireylerin ise daha yüksek seviyede Kaçınma alt ölçek (2,96/2,89) puanına sahip olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek bireylerin sosyal destek alt ölçek, problem odaklı başa çıkma alt ölçek ve kaçınma alt ölçek puanları arasında fark olduğu görülmüştür (Tablo 8).

Kim ve McKenzie (2014), Üniversite öğrencilerinde fiziksel egzersizin stresle başa çıkma ve iyi hal üzerindeki etkilerini incelemek amacıyla yaptıkları nitel araştırmada, fiziksel egzersizinin olumlu duyguların ortaya çıkarılması yoluyla etkili bir problem odaklı başa çıkmayı geliştirerek etkili başa çıkmaya katkıda bulunduğunu göstermektedir. Katılımcıların çoğu, egzersiz sonrasında pozitif tonda duygulardan türeyen net bir zihin ve odak deneyimlediklerini ve bu durumun onları etkili problem odaklı başa çıkmanın yanı sıra problem çözme yeterliğinden yararlanmalarına yardımcı olduğunu belirtmişlerdir. Sudani ve Budzynska (2015), ergenlerde duygusal zeka, fiziksel aktivite ve stresle başa çıkma isimli çalışmalarında, fiziksel aktiviteye katılan bireylerin görev odaklı başa çıkma stratejisinde daha yüksek sonuçlar, kaçınma odaklı başa çıkma stratejisinde ise daha düşük sonuçlar elde ettiklerini bulmuşlardır. Piepiora ve ark. (2019), 18-30 yaş arası bireylerin fiziksel aktivite ve stresle başa çıkma tarzlarını belirlemek için yaptıkları çalışmada, fiziksel olarak aktif olmayan bireylerin fiziksel olarak aktif olanlara kıyasla duygu odaklı başa çıkma stratejisini göre daha fazla kullandıkları, fiziksel olarak aktif olmayan kişilerin fiziksel olarak aktif

olanlara kıyasla daha fazla kaçınma odaklı başa çıkma stratejisi kullandıkları sonucuna varılmıştır. Sulu ve ark. (2020), düzenli egzersiz yapan ve yapmayan bireylerin stresle başa çıkma tarzlarını inceledikleri çalışmada, egzersiz yapan ve yapmayan bireyler arasında sosyal destek arama ve soruna yönelme alt boyutlarında anlamlı fark bulunurken; sorunla uğraşmaktan kaçınma alt boyutu arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Egzersiz yapan kadın ve egzersiz yapmayan kadınların soruna yönelme alt boyutu arasında anlamlı fark bulunurken; egzersiz yapan erkek ve egzersiz yapmayan erkeklerin soruna yönelme alt boyutu arasında anlamlı fark olduğu sonucuna varılmıştır.

Psikolojik stres ve fiziksel aktivite katılımı arasındaki ilişkiyi inceleyen son araştırmalar, genellikle daha yüksek düzeyde algılanan stres veya stresli olaylarla ilişkili olarak düşük egzersiz/fiziksel aktivite katılımı bulmaktadır (Lutz, Lochbaum, Lanning, Stinson ve Brewer, 2007; Ng ve Jeffery, 2003; Stetson, Rahn, Dubbert, Wilner ve Mercury, 1997).

Birçok insanın egzersiz yapmasının nedenlerinden biri aslında stresle başa çıkmaktır (McCullagh ve Noble, 2002); bu nedenle, bazı bireylerin stresli durumlar yaşadıklarında, bunu bir başa çıkma mekanizması olarak kullandıkları için daha fazla egzersiz yapmaları beklenebilir. Ancak diğerleri, aktiviteden kaçınarak veya azaltarak stresle başa çıkabilir. Stres olaylarının daha düşük aşamalarda egzersiz yapmak için bir engel olarak görülme olasılığı daha yüksek olduğundan (Sørensen ve Gill, 2008) fiziksel aktivitenin azalmasına neden olur.

Kadınların erkeklerden daha fazla kronik stresten muzdarip olduğu bulunmuştur (Nolen-Hoeksema, Larson ve Grayson, 1999) ve bazı araştırmalar kadınların erkeklere kıyasla kendilerini daha sık stresli durumlarda bulduklarını göstermektedir (McDonough ve Walters, 2001). Ayrıca, stres faktörlerinin değerlendirilmesinde cinsiyet farklılıkları olabilir, öyle ki kadınlar tehdit edici olayları daha stresli olarak değerlendirirler (Ptacek, Smith ve Zanas, 1992). Çeşitli durumlarda, kadınlar öznel olarak erkeklerden daha fazla stres yaşıyor, daha fazla fiziksel ve somatoform semptom bildiriyor ve erkeklerden daha yüksek strese karşı savunmasızlık gösteriyor gibi görünmektedir (Kroenke ve Spitzer, 1998). Ayrıca kadınların daha aktif ve problem odaklı stratejiler yerine daha az aktif, kaçınmacı stratejiler kullanarak stresli olaylarla erkeklere göre daha az etkili yollarla başa çıkma eğiliminde oldukları ileri sürülmüştür (Solomon ve Rothblum, 1986).

Düzenli egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçeği ve problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 2). Düzenli egzersiz yapmayan bireylerin öz-yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçeği ve kaçınma alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 3). Araştırmaya katılan bireylerin öz-yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçeği ve problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görülürken, kaçınma alt ölçeği arasında anlamlı negatif ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 4).

Literatür bakıldığında stresle başa çıkma tarzları ile öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmaların olduğu ve yapılan çalışmalarda ortaya çıkan sonuçlarının farklı bulgulara işaret ettikleri görülmektedir. Morales-Rodriguez ve Perez-Marmol (2019)'un üniversite öğrencileri ile gerçekleştirdikleri araştırma sonucunda, öz yeterlik ile sosyal geri çekilme arasında negatif doğrultuda bir ilişki şekli olduğu ortaya çıkarılmıştır. Alan yazındaki çalışmalar bakıldığında ise, bulguların büyük çoğunluğu olumlu başa çıkma tarzlarının yüksek seviyelerde öz yeterlik ile ilişkili olduğu görülmektedir (Aypay, 2010; Devonport ve Lane, 2006; Lane, Jones ve Steven, 2002; Luszczynska, Gutierrez-Dona ve Schwarzer, 2005; Schwarzer ve Scholz, 2000). Gandoy-Crego ve diğ. (2016) yaptıkları çalışmada, problem çözme, olumlu yeniden değerlendirme ve sosyal destek arayışının öz-yeterlik üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu; fakat, olumsuz duyguları dışa vurma ve otomatik odaklanma gibi farklı başa çıkma stratejilerin de olumsuz bir etkiye sahip olduğunu ifade edilmiştir. Khaleghi ve Najafabadi (2015), öğrenciler ile uyguladıkları çalışmada, öz-yeterlik ile stresle başa çıkmanın etkisini araştırmış ve problem odaklı başa çıkma ile duygu odaklı başa çıkma ile öz-yeterlik arasında anlamlı pozitif ilişki olduğunu belirtmişlerdir.

Çalışmamızın sonuçlarına bakıldığında, egzersiz yapan bireylerin öz-yeterlik düzeylerinin egzersiz yapmayan bireyelere kıyasla daha yüksek olduğu sonucu gözlemlenmektedir. Alan yazın incelendiğinde, yüksek ve düşük öz-yeterliğe sahip olan bireylerinde farklı stresle başa çıkma tarzlarını kullandıkları görülmektedir.

Rabenu ve Yaniv (2017), işyerinde stresle başa çıkma ve psikolojik kaynakları belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada, öz-yeterliği yüksek olan bireylerin, problem odaklı başa çıkmaya eğilimli oldukları sonucuna varmışlardır. Sulu (2020), sporcuların öz-yeterlikleri ile stresle başa çıkma stratejilerini incelediği çalışmada, öz-yeterlik ile görev yönelimli başa çıkma ve kati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma arasında anlamlı ilişki olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca çalışmada düşük öz-yeterliğe sahip olan

sporcuların çekilme yönelimli başa çıkma stratejisini; yüksek öz-yeterliğe sahip sporcuların ise Görev yönelimli başa çıkma ve dikkati başka tarafa çekmeye yönelik başa çıkma stratejilerini kullandığı sonucuna varılmıştır. Bodys-Cupak ve diğerleri, (2016) hemşirelik öğrencilerinde öz-yeterliğin başa çıkma stratejileri ve stres düzeyleri üzerine etkisini inceledikleri çalışmada, yüksek öz-yeterliğe sahip öğrencilerin daha düşük stres düzeyleri gösterdiğini ve sosyal destek arama, planlama, olumlu yeniden değerlendirme ve aktif çözümler gibi daha aktif baş etme stratejileri kullandıkları sonucuna varmışlardır. Taiwo (2015), öz-yeterlik, problem odaklı başa çıkma ve performans ilişkisini incelediği çalışmada, yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip olan bireylerin aktif başa çıkma (ör. problem çözme, bilgi arama); düşük öz-yeterlik düzeyine sahip bireylerin ise pasif başa çıkma (ör. kaçınma, dikkat dağıtma) ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır. Yüksek öz-yeterliğe sahip olan bireylerin, doğrudan problem çözme ve stres giderici tekniklerden faydalanarak aktif başa çıkma stratejilerini kullandıkları görülmüştür (Carver ve diğerleri, 1989, Cicognani ve diğerleri, 2009; Hsieh ve diğerleri, 2012).

Uygulanan çalışmalar ile birlikte yaptığımız çalışmamızın bulguları bir arada değerlendirilmeye çalışıldığında ortaya çıkan sonuç, stresle başa çıkma tarzlarının öz yeterlik üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Bununla birlikte özellikle egzersiz yapan bireylerin olumlu başa çıkma tarzları ile ilişkili içersinde olduğu belirtilmektedir. Fakat hangi başa çıkma tarzlarının öz yeterlik üzerinde etki sahibi olduğu kesinleşmemiş bir bulgudur olup, yapılan çalışmaların genellikle aradaki ilişkinin incelendiği çalışmalar olduğu; yordayıcı çalışmaların sayısının azlığı dikkat çekmektedir. Sonuç olarak bu noktada stresle başa çıkma tarzları ile öz yeterlik arasında yapılacak daha fazla çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre;

- Bireylerin cinsiyetine göre öz-yeterlik düzeyleri incelendiğinde, düzenli egzersiz yapan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede öz-yeterlik düzeyine sahip oldukları; . Kadın ve erkek bireylerin öz-yeterlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür.
- Bireylerin cinsiyetine göre öz-yeterlik düzeyleri incelendiğinde, düzenli egzersiz yapmayan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede öz-yeterlik düzeyine sahip oldukları; Kadın ve erkek bireylerin öz-yeterlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür.
- Bireylerin cinsiyetine göre öz-yeterlik düzeyleri incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede öz-yeterlik düzeyine sahip oldukları; Kadın ve erkek bireylerin öz-yeterlik puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür.

Bireylerin Stresle Başa Çıkma Tarzlarına ilişkin sonuçlar ;

- Bireylerin cinsiyetine göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, düzenli egzersiz yapan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede sosyal destek alt ölçek ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek puanlarına sahip oldukları; sosyal destek alt ölçek ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek puanları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür.
- Bireylerin cinsiyetine göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, düzenli egzersiz yapmayan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede sosyal destek alt ölçek puanlarına sahip olduğu; kadın bireylerin ise daha yüksek seviyede Kaçınma alt ölçeği puanına sahip olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek bireylerin sosyal destek alt ölçek ve kaçınma alt ölçek puanları arasında fark olduğu görülmüştür .
- Bireylerin cinsiyetine göre stresle başa çıkma tarzları incelendiğinde, araştırmaya katılan erkek bireylerin kadın bireylerden daha yüksek seviyede sosyal destek alt ölçek ve problem odaklı başa çıkma alt ölçek puanlarına sahip olduğu; kadın bireylerin ise daha yüksek seviyede Kaçınma alt ölçeği puanına sahip olduğu görülmektedir. Kadın ve erkek bireylerin sosyal destek alt ölçek , problem odaklı başa çıkma alt ölçek ve kaçınma alt ölçek puanları arasında fark olduğu görülmüştür.

Bireylerin Öz-yeterlik ve Stresle Başa Çıkma Tarzları arasındaki ilişkiye yönelik sonuçlar ;

- Düzenli egzersiz yapan bireylerin öz- yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçeği ve problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.
- Düzenli egzersiz yapmayan bireylerin öz- yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçeği ve kaçınma alt ölçekleri arasında anlamlı ilişki olduğu görülmüştür.
- Araştırmaya katılan bireylerin öz- yeterlik puanları ile sosyal destek alt ölçeği ve problem odaklı başa çıkma alt ölçeği arasında anlamlı pozitif ilişki olduğu görülürken, kaçınma alt ölçeği arasında anlamlı negatif ilişki olduğu görülmüştür.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara göre gelecek çalışmalar,

- Egzersiz ve öz yeterlilik ve stres ile ilgili programlara farklı kültürler ile karşılaştırılmalı.
- Öz Yeterlilik olgusunu motivasyon olgusundan ayırt edici çalışmalara yapılarak egzersiz çaba ısrar ve performans ile ilgili ilişkileri ölçmeyi amaçlanmalı.
- Öz yeterlilik ve stresle başa çıkma arasındaki ilişkiyi incelemek için boylamsal çalışmalar yapılmalıdır.
- Spor yapan ve yapmayan bireyleri öz yeterlik ve stres ile başa çıkma hakkında bilgilendirilerek rekreatif egzersiz programları belirleyerek süreç gözlenmeli.
- Düzenli egzersiz yapmayan kadınların Stresle başa çıkma ölçeği alt boyutlarından kaçınma alt ölçeğinin neden daha fazla çıkmış olabilir araştırılmalı.
- Profesyonel ve amatör sporcuların öz yeterlilik algılarının stres ile başa çıkma ölçeği alt boyutlarının karşılaştırılması

KAYNAKLAR

- Anshel, M.H., Kang, M., Miesner, M. (2009). The approach-avoidance framework for identifying athletes' coping style as a function of gender and race. *Scandinavian Journal of Psychology*. 51(4): 341-349
- Aypay, A. "Genel Öz Yeterlik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması". *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 11 (2010): 113-132
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84: 191-215.
- Bandura, A. (1978). Self-Efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Advanteg Behaviour Rest Ther.* (1) p. 139-161.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Social Clinic Psychol.* 4:359-373
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Social Clinic Psychol.* 4:359-373
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia Of Human Behavior* (ss. 71-81), New York: Academic Press. (Reprinted in H. Friedman [Ed.], *Encyclopedia Of Mental Health*. San Diego: Academic Press, 1998).
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2000). *Cultivate self efficacy for personal and organizational effectiveness*. In E. A. Locke (Ed.) *Handbook of Principles Of Organizational Behavior*, pp. 120-136 Oxford. UK: Blackwell
- Beasley, M., Thompson, T., Davidson, J. (2003). Resilience in responses to life stress: The effects of coping style and cognitive hardiness. *Personality and Individual Differences*, 34(1), 77–95.
- Belcher, D., Lee, A. M., Solmon, M. A., Harrison, L. (2003). The influence of gender-related beliefs and conceptions of ability on women learning the hockey wrist shot. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(2): 183–192.

- Besharat, M. A., Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self- Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Scientific Research Pscchology*, 2(7): 760-765.
- Bodys-Cupak I, Majda A, Zalewska-Puchala J., Kaminska A (2016). The impact of a sense of self-efficacy on the level of stress and the ways of coping with difficult situations in polish nursing students. *Nurse Education Today*, 45: 102–107. .
- Bouchard, C., Blair, S. N., Haskell, W. (2006) Physical Activity and Health. *Human Kinetics*.
- Byrne, R. W., Byrne, J. M. (1993). Complex leaf-gathering skills of mountain gorillas (*Gorilla g. beringei*): Variability and standardization. *American Journal of Primatology*, 31(4), 241-261.
- Carver C. S, Scheier M. F, Weintraub J. K (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2): 267–283.
- Carver, C. S., Connor-Smith, J. (2010). Personality and coping. *Annual Review of Psychology*, 61: 679-704.
- Cicognani, E., Pietrantonì, L., Palestini, L., Prati, G. (2009). Emergency workers' quality of life: The protective role of sense of community, efficacy beliefs and coping strategies. *Social Indices Resource*, 94: 449-463.
- Conn, V. S. (2010a). Anxiety outcomes after physical activity interventions: meta-analysis findings. *Nursing Research*, 59(3), 224
- Craft, L. L., Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(4), 339-357.
- Devonport, T. J, Lane, A. M, (2014). Exploring the relationship between self-efficacy and coping amongst undergraduate students. *Learning and Teaching Projects*, 2003/2004: 29-33.
- Dishman R. K., Motl, R W., Saunders R. (2004) Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Prevent Medicine*. 2004;38(5), 628–36.

- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., Pate, R. R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine, 38*(5), 628-636.
- Edwards, J. A., Weary, G., Reich, D. A. (1998). Causal uncertainty: Factor structure and relation to the big five personality factors. *Personality and Social Psychology Bulletin, 24*(5), 451-462.
- Endler, N. S., Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(5), 844–854.
- Estevan, I., Alvarez, O., Falco, C., Castillo, I. (2014). Self-efficacy and performance of the roundhouse kick in taekwondo. *Revista de Artes Marciales Asiáticas, 9*.
- Fagard, R. H., Tipton C. M. Physical activity, fitness, and hypertension. In: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, editors, *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994, 633-655.
- Feltz, D. L., Landers, D. M., Raeder, U. (1979). Enhancing self-efficacy in high-avoidance motor tasks: A comparison of modeling techniques. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 1*(2), 112-122.
- Folkman, S. (1984). Personal control and the stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology 46*: 839-852.
- Folkman, S. Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(3), 466-475.
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A., Gruen, R. J. (1986). Dynamics of a stressful encounter: cognitive appraisal, coping, and encounter outcomes. *Journal of personality and social psychology, 50*(5), 992.
- Gandoy-Crego M., Clemente M., Gómez-Cantorna C., González-Rodríguez R., Reig-Botella A. Self-efficacy and health: The SEH Scale. *American Journal Health Behavior. 2016*;40:389–395.
- Green, D. L., Pomeroy, E. (2007a). Crime victimization: Assessing differences between violent and nonviolent experiences. *Victims & Offenders, 2*(1), 63–76.

- Green, D., Pomeroy, E. (2005). Preparticipation health screening. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(11), 2473-2479.
- Guszkowska, M. (2004). Effects of exercise on anxiety, depression and mood. *Psychiatria Polska*, 38(4), 611-620.
- Hepler, T. J., Feltz, D. L. (2012). Path analysis examining self-efficacy and decision-making performance on a simulated baseball task. *Research Quarterly Exercises Sport*, 83(1): 55-64.
- Higgins, J. E., Endler, N. S. (1995). Coping, life stress, and psychological and somatic distress. *European Journal of Personality*, 9(4), 253–270.
- Hsieh, P., Sullivan, J. R., Sass, D. A., Guerra, N. S., (2012). Undergraduate engineering students' beliefs, coping strategies, and academic performance: An evaluation of the theoretical models. *The Journal of Experimental Education*, 80(2): 196-218.
- Kalaycıoğlu, O , Akhanlı, S . (2020). Sağlık araştırmalarında güç analizinin önemi ve temel prensipleri: Tıbbi çalışmalar üzerinde uygulamalı örnekler . *Turkish Journal of Public Health* , 18 (1) , 103-112 .
- Khaleghi, A., Najafabadi, M.O. (2015). The role of stress management in self-efficacy: A case study in Tehran based Science & Research Department of Islamic Azad University Natural Resources & Agricultural Faculty students. *International Journal of Advanced Biological and Biomedical Research*, 3(3): 303-308.
- Kim, J. H., McKenzie, L A., (2014) The Impacts of Physical Exercise on Stress Coping and Well-Being in University. (2007b). Crime victims: What is the role of social support? *Journal of Aggression Maltreatment & Trauma*, 15(2), 97–113.
- Kroenke, K., Spitzer, R. L. (1998). Gender differences in the reporting of physical and somatoform symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 60(2), 150–155.
- Kylasov, A., Gavrov, S. (2011). *Diversity Of Sport: non-destructive evaluation*. Paris: UNESCO: Encyclopedia of Life Support Systems. pp. 462–91.
- Lane, A. M., Jones, L., Stevens, M. J. (2002). Coping with failure: The effects of self-esteem and coping on changes in self efficacy. *Journal of Sport Behavior*, 25(4), 331–345.

- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1990). *Coping and emotion*. In N. L. Stein, B. Leventhal, T. Trabasso (Ed.), *Psychological and biological approaches to emotion* (ss.313–332). Lawrence Erlbaum Associates.
- Luszczynska, A., Gutiérrez-Do a, B., Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International Journal of Psychology*, 40(2), 80–89.
- Lutz, R. S., Lochbaum, M. R., Lanning, B., Stinson, L. G., Brewer, R. (2007). Cross-lagged relationships among leisure-time exercise and perceived stress in blue-collar workers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(6), 687-705.
- McAuley E, Motl R. W., Morris K. S. (2007). Enhancing physical activity adherence and well-being in multiple sclerosis: a randomized controlled trial. *Multiple Sclerosis* 2007;13:652–9.
- McCullagh, P., Noble, J. M. (2002). Education for becoming a sport psychologist.
- McDonough, P., Walters, V. (2001). Gender and health: Reassessing patterns and explanations. *Social Science & Medicine*, 52(4), 547–559.
- Mi oo ulları *Et Al.* , "Egzersiz  z-yeterlik envanteri'nin psikometrik  zelliklerinin Türk  ğrenciler için test edilmesi," *1. Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi* , Ankara, Turkey, pp.75, 2009.
- Mi oo ulları, B. Okan, et al. "Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranış değişim basamaklarına göre incelenmesi." *Spor Bilimleri Dergisi* 21.2 (2010): 49-59.
- Morales-Rodr guez, F. M., Perez-Marmol, J. M. (2019). The role of anxiety, coping Strategies, and emotional intelligence on general perceived self- efficacy in university students. *Frontiers in Psychology*.
- Ng, D. M., Jeffery, R. W. (2003). Relationships between perceived stress and health behaviors in a sample of working adults. *Health Psychology*, 22(6), 638.

- Nolen-Hoeksema, S., Larson, J., Grayson, C. (1999). Explaining the gender difference in depressive symptoms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(5), 1061–1072.
- O'Connor, M. J. (1994) Exercise promotion in physical education: Application of the transtheoretical model, *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 1, p: 2-12.
- Oman, R. F., King, A. C. (1998). Predicting the adoption and maintenance of exercise participation using self-efficacy and previous exercise participation rates. *American Journal of Health Promotion*, 12(3), 154-161.
- Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current opinion in psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Penley, J. A., Tomaka, J., Wiebe, J. S. (2002). The association of coping to physical and psychological health outcomes: A meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 25(6), 551-603.
- Piepiora Paweł, Jagoda Alicja, Urban Jerzy. Physical activity and styles of coping with the stress of people aged 18-30. *Journal*
- Ptacek, J. T., Smith, R. E., Zanas, J. (1992). Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 60(4), 747–770.
- Rabenu, E., Yaniv, E. (2017). Psychological resources and strategies to cope with stress at work. *International Journal of Psychological Research*. 10(2): 8-15.
- Riebe, D., Franklin, B. A., Thomps on, P. D., Garber, C. E., Whitfield, G. P., Magal, M., Pescatello, L. S. (2015). Updating ACSM's recommendations for exercise
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.

- Schwarzer, R., Scholz, U. (2000, August). Cross-cultural assessment of coping resources: The general perceived self-efficacy scale. Paper presented at the First Asian Congress of Health Psychology: Health Psychology and Culture, Tokyo, Japan.
- Selye, H. (1975). Stress and distress. *Comprehensive Therapy*, 1(8), 9-13.
- Shahsavarani, A. M., Azad Marz Abadi, E., Hakimi Kalkhoran, M. (2015). Stress: Facts and theories through literature review. *International Journal of Medical Reviews*, 2(2), 230-241.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D. (1986). Stress, coping, and social support in women. *Behavior Therapist*, 9(10), 199-204.
- Sørensen, M., Gill, D. L. (2008). Perceived barriers to physical activity across Norwegian adult age groups, gender and stages of change. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18(5), 651-663.
- Stetson, B. A., Rahn, J. M., Dubbert, P. M., Wilner, B. I., Mercury, M. G. (1997). Prospective evaluation of the effects of stress on exercise adherence in community-residing women. *Health Psychology*, 16(6), 515.
- Stone, A. A., Helder, L., Schneider, M. M. (1988). Coping with stress-ful events: Coping dimensions and issues. In L. H. Cohen (Ed.), *Life events and psychological functioning. Theoretical and methodological issues* (pp. 182-210). Newbury Park, CA: Sage.
- Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 155(8), 897-902
- Sudani, A. D., Budzyńska, K. (2015). Emotional Intelligence, Physical Activity and Coping with Stress in Adolescents. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3, 98-104.
- Sulu, B. (2020). Sporcularda Stresle Başa Çıkma ve Öz-yeterlik Arasındaki İlişki. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Sulu, B., Akyüz, O., Çakaloğlu, E., Bayar, P. (2020). *Düzenli Egzersiz Yapan ve Yapmayan Bireylerin Öz-Yeterlik İnançlarının İncelenmesi*. 18. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).

- Sulu, B., Çakaloğlu, E., Akyüz, O., Bayar, P. (2020). Düzenli Egzersiz Yapma ve Cinsiyetin Stresle Başa Çıkma Stilllerine Etkisi. V. Uluslararası Egzersiz ve Spor Psikolojisi Kongresi (Özet Bildiri/Sözlü Sunum).
- Şahin N., Durak, A. (1995). Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Üniversite Öğrencileri İçin Uyarlaması [Stress Coping Styles Scale, Adaptation for University Students]. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10, 56-73.
- Tarwo, J. (2015). Relationship between self-efficacy, problem-focused coping and performance. *Behavioural Sciences Undergraduate Journal*, 2(1): 37-41.
- Tekin, G., Amman, T.M., Tekin, A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılma Düzeylerine Etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 6(2): 148-159.
- Tıkac, G., Unal, A., Altug, F (2021). Regular exercise improves the levels of self-efficacy, self-esteem and body awareness of young adults. *J Sports Med Physical Fitness*. 2021 Feb 8.
- Tucker P, Irwin JD, Gilliland J, He M, Larsen K, Hess P. (2009). Environmental influences on physical activity levels in youth. *Health and Place*, 15, 357-363.
- Türküm, A . (2002). Stresle Başa Çıkma Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışmaları . *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* , 2 (18) , 25-34 .
- Vaezi, S., Fallah, N. (2011). The relationship between self-efficacy and stress among Iranian EFL teachers. *Journal of Language Teaching and Research*, 2(5), 1168.
- Weiner, B. (1972). Attribution theory, achievement motivation, and the educational process. *Review of Educational Research*, 42(2), 203-215.
- Zimmer-Gembeck, M. J., Skinner, E. A. (2016). The development of coping: Implications for psychopathology and resilience. *Developmental Psychopathology*, 1-61.

EK 4. Kişisel Bilgi Formu

Elinizdeki anket paketinde bir takım durumlar ve duygularınızla ilgili bir takım ifadeler bulunmaktadır. Sizden bunları değerlendirmeniz istenmektedir. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmanın sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice değerlendiriniz.

Araştırmamıza katıldığınız için TEŞEKKÜR EDERİZ.

| | |
|--|---|
| Yaş | |
| Cinsiyet | Kadın () Erkek () |
| Eğitim Durumunuz | İlkokul ve altı () Lise () Üniversite () Lisansüstü () |
| Medeni Durumunuz | Evli () Bekar () |
| Düzenli Egzersiz Yapıyor Musunuz ? (Çalışmada düzenli egzersiz kavramı haftada en az 3 gün 30 dakika yapılan egzersiz kabul edilmektedir.) | Evet () Hayır () |
| Haftada kaç gün egzersiz yapıyorsunuz? | Hiç () 3 Gün () 4Gün () 5 Gün () 6 Gün () 7 Gün () |
| Günde kaç dakika egzersiz yapıyorsunuz? | Hiç () 30 dak.-1 saat () 1 saat ve üstü () |
| Kaç yıldır düzenli olarak egzersiz yapıyorsunuz? | |
| Grup halinde mi yoksa bireysel egzersiz yapmaktan mı hoşlanırsınız? | Bireysel () Grup () |

EK 5. Genel Öz-yeterlik Ölçeği

| | Tamamen Yanlış | Biraz Doğru | Orta Düzeyde Doğru | Tamamen Doğru |
|---|----------------|-------------|--------------------|---------------|
| 1. Yeterince çaba harcarsam, zor sorunları çözenin bir yolunu daima bulabilirim. | | | | |
| 2. Bana karşı çıkıldığında, istediğimi elde etmemi sağlayacak bir yol ve yöntem bulabilirim. | | | | |
| 3. Amaçlarıma bağlı kalmak ve bunları gerçekleştirmek benim için kolaydır. | | | | |
| 4. Beklenmedik olaylarla etkili bir biçimde başa çıkabileceğime inanıyorum | | | | |
| 5. Yeteneklerim sayesinde beklenmedik durumlarla nasıl baş edebileceğimi biliyorum | | | | |
| 6. Gerekli çabayı gösterirsem, birçok sorunu çözebilirim | | | | |
| 7. Baş etme gücüme güvendiğim için zorluklarla karşılaştığımda soğukkanlılığımı koruyabilirim | | | | |
| 8. Bir sorunla karşılaştığımda, genellikle birkaç çözümlü yolu bulabilirim | | | | |
| 9. Başım dertte olduğunda, genellikle bir çözümlü düşünebilirim | | | | |
| 10. Önüme çıkan zorluk ne olursa olsun, üstesinden gelebilirim | | | | |

EK 6. Stresle Başa Çıkma Ölçeği

| | Tamamen Uygun | Oldukça Uygun | Kararsızım | Biraz Uygun | Hiç Uygun Değil |
|---|---------------|---------------|------------|-------------|-----------------|
| Dikkatimi sorundan Uzaklaştırmaya çaba gösteririm | | | | | |
| Bütün olası çözümleri aklımdan geçiririm | | | | | |
| Olabildiğince bu konu / durumdan uzak durmaya çabalarım | | | | | |
| Sıkıntılarımı paylaşacak birini ararım | | | | | |
| Kendimi güçlü hissetmeye çabalarım | | | | | |
| Sıkıntılarımı çözerken benzer durumların ortaya çıkmaması için de tedbirler alırım | | | | | |
| Kendime ödülleri vaat ederek mücadele gücü toplarım | | | | | |
| Problemin benim gücümle çözülebilecek yönlerini bulmaya çalışırım | | | | | |
| Bu durumun üstesinden gelebileceğime ilişkin kendi kendimi inandırmaya çalışırım | | | | | |
| Sıkıntılarımı çevremdeki insanlardan gizlemeye çalışırım | | | | | |
| Sıkıntılı olduğumda, kendimi iyi hissettirecek hayaller kurarım | | | | | |
| Problemin nedenlerini bulmaya çalışırım | | | | | |
| Fikirlerine güvendiğim kişilere danışırım | | | | | |
| Dini inançlarımdan güç alırım | | | | | |
| Sorunun çözümüyle bağlantılı adaklar adarım. | | | | | |
| Yapabileceklerimi en kolaydan zora doğru sıralayarak, sıkıntılarımı çözmeye çalışırım | | | | | |
| Sıkıntılarımı içimde tutar, kimseye anlatmam | | | | | |
| Dostlarımla dertleşirim | | | | | |
| Sıkıntılı bir durumla karşılaştığımda “beterin beteri var” deyip teselli bulurum. | | | | | |
| Yalnız kalmayı yeğlerim. | | | | | |
| Kitap okuma, tv-sinema izleme, ev işi-spor yapma gibi uğraşlara yönelirim | | | | | |
| Beni rahatsız eden konuyu aklıma hiç getirmemeye çalışırım | | | | | |
| Sıkıntılarımı güvendiğim kişilere anlatarak içimi boşaltırım | | | | | |

T.C.
AYDIN ADNAN MENDERES ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BİLİMSEL ETİK BEYANI

“Düzenli Egzersizin Bireylerin Öz-Yeterlik Düzeyleri İle Stresle Başa Çıkma Tarzlarına Etkisi” başlıklı Yüksek Lisans/Doktora tezindeki bütün bilgileri etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada, bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiz atıf yaptığımı bildiririm. İfade ettiklerimin aksi ortaya çıktığında ise her türlü yasal sonucu kabul ettiğimi beyan ederim.

Nilüfer YALINPALA

... / ... / ...