



T.C.
NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**PANDEMİ SÜRECİ İÇERİSİNDE DÜZENLİ EGZERSİZ VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Serap GÜLTEKİN

Danışman:
Doç. Dr. Bülent Okan MIÇOOĞULLARI

Nevşehir
2023



T.C.
NEVŞEHİR HACI BEKTAŞ VELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**PANDEMİ SÜRECİ İÇERİSİNDE DÜZENLİ EGZERSİZ VE
PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Serap GÜLTEKİN

Danışman:
Doç. Dr. Bülent Okan MIÇOOĞULLARI

Nevşehir
Ağustos 2023

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallar uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

Tezi Hazırlayan

Serap GÜLTEKİN

TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK

“Pandemi Süreci İçerisinde Düzenli Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Lisansüstü Tez Kılavuzu’na uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Serap GÜLTEKİN

Danışman

Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

Beden Eğitimi Ve Spor Ana Bilim Dalı Başkanı

Dr.Öğr.Üyesi Uğur ÖDEK

KABUL ve ONAY SAYFASI

Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI danışmanlığında Serap GÜLTEKİN tarafından hazırlanan “Pandemi Süreci İçerisinde Düzenli Egzersiz ve Psikolojik İyi Oluş Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı bu çalışma, jürimiz tarafından Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Ana Bilim Dalı’nda Eğitim Programları ve Öğretim Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

25/08/2023

JÜRİ

İMZA

Danışman

: Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

Üye

:Doç. Dr. Kerimhan KAYNAK

Üye

: Dr. Öğr. Üyesi Uğur ÖDEK

ONAY:

Bu tezin kabulü Enstitü Yönetim Kurulunun / / tarih ve sayılı kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca akademik alanda beni doğru yönlendiren ve tecrübelerini aktaran, bu tez projesinin planlanması, yürütülmesi ve yazılmasında desteğini hiçbir zaman esirgemeyen, tez danışmanım Doç. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI' na sonsuz teşekkür ve saygılarımı sunarım

Serap GÜLTEKİN

PANDEMİ SÜRECİ İÇERİSİNDE DÜZENLİ EGZERSİZ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Serap GÜLTEKİN

Nevşehir Hacı Bektaş Veli Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans, Ağustos 2023

Danışman: Doç. Dr. Bülent Okan MIÇOOĞULLARI

ÖZET

Bu araştırma, fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin pandemi süreci içerisinde düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır.

Araştırmanın evrenini, Kayseri ili içerisinde düzenli olarak spor yapan veya düzenli olarak spor yapmayan ama fitness merkezlerine üyeliği bulunan insanlar oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise toplam 134 fitness merkezi üyeliği bulunan kişiler oluşturmaktadır. Örneklem içerisinde 60 kadın ve 74 erkek bulunmaktadır. Araştırmanın verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Değişim Aşaması Kısa Soru Formu, Egzersiz Öz-Yeterlik Ölçeği, Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş ölçekleri kullanılmıştır. Verilerin analizi için tablo-grafiklerin elde edilmesinde ve verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiklerin belirlenmesi (frekans, yüzde) ve hipotez testlerinin uygulanması için SPSS 22.00 istatistik paket programı kullanılmıştır. Normallik sınavında, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için çarpıklık katsayısı (skewness) kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların çarpıklık katsayısı ± 1 sınırları içinde kalması, puanların normal dağılıma önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2019). Ölçekler ve alt boyut puanları normal dağılım gösterdiği için değişkenlere göre karşılaştırmada çok yönlü varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey – Dunnett-c post hoc testinden yararlanılmıştır. Araştırmadaki analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Yapılan istatistiksel analizlerde cinsiyet değişkeni ile bağımlı değişkenler arasında anlamlı farklılığa rastlanmazken, yaş grubu, eğitim durumu ve gelir seviyeleri ile bağımlı değişkenler arasında belli düzeylerde anlamlı farklılıklara ulaşılmıştır. Farklılıkların genelde psikolojik iyi oluş seviyelerinde gerçekleştiği ve sadece yaş grubu ile egzersiz öz yeterlik seviyeleri arasında farklılıklara ulaşılmıştır.

Katılımcıların pandemi dönemi içerisinde kendilerini iyi hissettikleri, düzenli egzersizin faydalı olduğunu düşündükleri ve her ne şartla olursa olsun egzersiz yapmak için gereken öz yeterliğe sahip oldukları saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Pandemi, egzersiz, psikolojik, iyi oluş

INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN REGULAR EXERCISE AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING DURING THE PANDEMIC PROCESS

Serap GÜLTEKİN

Nevşehir Hacı Bektaş Veli University, Social Sciences Institute

Physical Education and Sports Department, Post Graduate, August, 2023

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Bülent Okan MİÇOOĞULLARI

ABSTRACT

This study aims to investigate the relationship between regular exercise and levels of psychological well-being among individuals exercising in fitness centers during the pandemic period.

The study's population consists of individuals who are members of fitness centers in the Kayseri province, both those who engage in regular sports and those who do not. The sample of the study comprises a total of 134 individuals with fitness center memberships, including 60 females and 74 males. Data collection utilized the Personal Information Form, Exercise Stage of Change Short Questionnaire, Exercise Self-Efficacy Scale, Exercise Decisional Balance Scale, and Psychological Well-Being scales. For data analysis, descriptive statistics (frequency, percentage) and hypothesis testing were performed using the SPSS 22.00 statistical software package. Skewness was used in the normality test to determine whether the data followed a normal distribution. If the skewness coefficient of scores obtained from a continuous variable remained within ± 1 , it could be interpreted that the scores did not significantly deviate from normal distribution. As the scales and sub-dimension scores exhibited normal distribution, multivariate analysis of variance (MANOVA) was used for comparisons based on variables. When a significant difference was observed in the MANOVA test, the Tukey-Dunnnett-c post hoc test was used to determine which groups exhibited the difference. The significance level in the analysis was accepted as $p < 0.05$.

In the conducted statistical analyses, no significant differences were found between the gender variable and dependent variables. However, significant differences were identified between age groups, educational levels, income levels, and dependent variables to some extent. Generally, the differences were observed in psychological well-being levels, and differences were only detected between age groups and exercise self-efficacy levels.

Participants' perception indicated that they felt good during the pandemic period, believed in the benefits of regular exercise, and possessed the self-efficacy required to exercise under any circumstances

Keywords: Pandemic, exercise, psychological, well-being

İÇİNDEKİLER

	Sayfa No.
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK	ii
TEZ YAZIM KILAVUZUNA UYGUNLUK	iii
KABUL ve ONAY SAYFASI.....	iv
TEŞEKKÜR.....	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xi
TABLolar LİSTESİ.....	xii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Pandemi Nedir?	4
1.1.1. Covid-19 Pandemi Süreci	4
1.1.2. Türkiye’de Covid-19 Pandemisi	5
1.2. Egzersiz Olgusu ile İlişkisi	6
1.2.1. Egzersiz Nedir?	6
1.2.2. Egzersizin Faydaları	7
1.2.3. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri	7
1.2.4. Egzersize Katılım Nedenleri	8
1.2.5. Egzersizin Sağlığa Etkisi	8
1.3. Kuramlar Üstü Model.....	10
1.4. Psikolojik İyi Oluş	13
1.4.1. Pozitif Psikoloji.....	13
1.4.2. İyi Oluş	14
1.4.3. Öznel İyi Oluş	14

1.4.4. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları	15
1.4.4.1. Bireysel Gelişim.....	15
1.4.4.2. Çevresel Gelişim	15
1.4.4.3. Yaşam Amaç	15
1.4.4.4. Özerklik.....	16
1.4.4.5. Olumlu İlişkiler	16
1.4.4.6. Kendini Kabul	16
1.4.5. Psikolojik İyi Oluş Modelinin Kullanıldığı Araştırma Alanları	16
1.4.5.1. Gelişim ve Yaşlanma Araştırmaları	17
1.4.5.2. Kişilik Araştırmaları.....	17
1.4.5.3. Aile Araştırmaları.....	18
1.4.5.4. İş ve Yaşam Deneyimleri Araştırmaları.....	19
1.4.5.5. Sağlık ve Biyolojik Araştırmalar	20
1.4.5.6. Klinik ve Müdahale Çalışmaları	20
1.4.6. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler	21
1.4.6.1. Cinsiyet	21
1.4.6.2. Kişilik.....	21
1.4.6.3. Yaş	21
1.4.6.4. Kültür	21
1.5. Psikolojik İyi Oluş ve Pandemi	21

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	23
2.2. Evren ve Örneklem.....	23
2.3. Veri Toplama Araçları.....	23
2.4. Egzersiz Değişim Aşaması Kısa Soru Formu	24
2.5. Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği.....	24
2.6. Egzersiz Öz-Yeterlik Anketi	25
2.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği	26

2.8. Verilerin Toplanması.....	26
2.9.Verilerin Analizi.....	27

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

TARTIŞMA VE SONUÇ.....	40
KAYNAKLAR	53
ÖZ GEÇMİŞ.....	66



KISALTMALAR LİSTESİ

CFI	: Comparative Fit Index
GFI	: Goodness of Fit İndex
KÜM	: Kuramlar Üstü Model
LDH	: Laktat Dehidrogenaz
LGB	: Lezbiyen, Gey, Biseksüel
NFI	: Normed Fit Index
RMSEA	: The Root Mean Square Error of Approximation
SPPS	: Statistical Package for the Social Sciences
SRMR	: Standardized Root Mean Square Residual
WHO	: World Health Organization

TABLolar LİSTESİ

	Sayfa No.
Tablo 3.1. Katılımcıların sahip oldukları bağımsız değişkenlerin tanımlayıcı istatistik değerleri.....	28
Tablo 3.2. Katılımcıların sahip oldukları bağımlı değişkenlerin tanımlayıcı istatistik değerleri	29
Tablo 3.3. Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Yüzdelikleri.....	30
Tablo 3.4. Katılımcıların Yaş gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analiz Teknikleri sonuçları	30
Tablo 3.5. Katılımcıların Yaş gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	30
Tablo 3.6. Katılımcıların Yaş gruplarına Göre Egzersiz Karar Dengesi Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	31
Tablo 3.7. Katılımcıların Yaş gruplarına Göre Egzersiz Öz-Yeterlik Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	32
Tablo 3.8. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	33
Tablo 3.9. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Egzersiz Karar Dengesi Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	33
Tablo 3.10. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Egzersiz Öz-Yeterlik Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	34
Tablo 3.11. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	35
Tablo 3.12. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Egzersiz Karar Dengesi Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	35
Tablo 3.13. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Egzersiz Öz-Yeterlik Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	36
Tablo 3.14. Katılımcıların Gelir Seviyelerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları	37

Tablo 3.15. Katılımcıların Gelir Seviyelerine Göre Egzersiz Karar Dengesi Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 38

Tablo 3.16. Katılımcıların Gelir Seviyelerine Göre Egzersiz Öz-Yeterlik Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları 38



GİRİŞ

Pandemi süreci, dünya çapında yayılan ve birçok insanın hayatını etkileyen ciddi bir sağlık krizi ve sosyal olaydır. Salgının neden olduğu kısıtlamalar, sosyal izolasyon ve ekonomik belirsizlik gibi faktörler, bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını olumsuz yönde etkileyebilir. Bu dönemde, düzenli egzersiz yapmanın ve psikolojik iyi oluşun önemi daha da artmıştır.

Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin genel sağlığını korumaya yardımcı olan önemli bir faktördür. Egzersiz, bağışıklık sistemini güçlendirerek vücudu hastalıklara karşı korur, endorfin salınımını artırarak zihinsel iyi oluşu destekler ve stresi azaltır. Ayrıca, egzersiz yapmak, enerji düzeylerini yükseltir, uyku kalitesini artırır ve stres, depresyon ve anksiyeteyi azaltır.

Bir diğer yandan, psikolojik iyi oluş, bireylerin duygusal, sosyal ve zihinsel olarak sağlıklı olması anlamını taşır. Bu kavram, pozitif duyguların yaşanması, kişisel amaçların ve potansiyelin farkında olunması, olumlu ilişkilerin kurulması ve zorlukları etkili bir şekilde yönetebilme becerisini içerir.

Bu çalışmanın amacı, pandemi sürecinde düzenli egzersiz yapmanın bireylerin psikolojik iyi oluşunu nasıl etkilediğini incelemektir. Egzersizin, stres, anksiyete, depresyon gibi olumsuz duygusal durumları azaltmada ve pozitif duyguların artırılmasında rol oynayıp oynamadığı, sosyal bağlantıların korunması ve duygusal iyilik halinin sağlanması gibi konuları araştırmak önemlidir. Bu çalışmadan elde edilecek bulgular, pandemi dönemi ve benzeri zorlu zamanlarda bireylerin ruh sağlığını korumaya yönelik önlemler almak için sağlam bir temel sağlayabilir.

Bu çalışmanın amaçları şunlardır:

- Pandemi süreci içerisinde düzenli egzersiz yapmanın bireylerin psikolojik iyi oluşunu nasıl etkilediğini anlamak.
- Egzersizin stres, anksiyete, depresyon gibi olumsuz duygusal durumları azaltmadaki etkisini araştırmak.
- Egzersizin pozitif duyguları artırma ve ruh sağlığını iyileştirme sürecine katkıda bulunup bulunmadığını incelemek.
- Sosyal bağlantıların sürdürülmesi ve duygusal iyilik halinin korunması için egzersizin rolünü araştırmak.

Bu çalışmanın sonuçları, düzenli egzersizin ve psikolojik iyi oluşun birbirleriyle ilişkisini daha iyi anlamamıza ve salgın döneminde insanların ruh sağlığını korumalarına yardımcı olacak önlemler geliştirmemize katkı sağlayabilir.

Problem Cümlesi

"Pandemi sürecinde düzenli egzersiz yapmanın ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelendiği çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyi, egzersiz yapmayanlara göre daha yüksek midir?"

Alt Problem Cümleleri

1. Pandemi sürecinde düzenli egzersiz yapmanın bireylerin stres düzeylerini nasıl etkilediği araştırılabilir.
2. Egzersiz yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin ölçülebilir parametrelerle belirlenmesi gereklidir.
3. Pandemi döneminde düzenli egzersiz yapmayan bireylerde depresyon ve anksiyete gibi olumsuz duygusal durumların sıklığının incelenmesi önemlidir.
4. Düzenli egzersiz yapmanın sosyal bağlantıları güçlendirme ve duygusal iyilik halini destekleme açısından nasıl bir katkı sağladığı araştırılabilir.
5. Egzersiz yapmanın pozitif duyguları artırma ve yaşam kalitesini yükseltme konularındaki etkilerinin belirlenmesi önemlidir.

Bu alt problem cümleleri, çalışmanın detaylarını ve hangi konuların inceleneceğini belirleyerek ana problemin daha kapsamlı ve ayrıntılı bir şekilde ele alınmasına yardımcı olacaktır.

Araştırmanın Önemi

Pandeminin Psikolojik Etkilerini Anlamak: Pandemi süreci, birçok insan için stresli, kaygılı ve depresif bir dönem olmuştur. Bu araştırma, pandemi döneminde düzenli egzersizin bireylerin psikolojik iyi oluşunu nasıl etkilediğini inceleyerek, pandeminin psikolojik etkilerini anlamamıza yardımcı olacaktır

Egzersiz Olumsuz Duygusal Durumları Azaltma Potansiyeli: Stres, anksiyete ve depresyon gibi olumsuz duygusal durumlar pandemi sürecinde artmıştır. Araştırma, düzenli egzersizin bu olumsuz duygusal durumları azaltma potansiyelini değerlendirecektir. Bu da insanların ruh sağlığını korumak için egzersizin önemini vurgulayacaktır.

Pozitif Duyguların Artırılması ve Ruh Sağlığının İyileştirilmesi: Egzersizin, pozitif duyguları artırma ve ruh sağlığını iyileştirme potansiyeli de araştırılacaktır. Bu da insanların yaşam kalitesini yükseltmek ve duygusal iyilik halini desteklemek için egzersiz yapmanın önemini ortaya koyacaktır.

Sosyal Bağlantıların Korunması: Pandemi süreci sosyal izolasyona neden olmuştur ve sosyal bağlantıların önemini bir kez daha göstermiştir. Egzersizin, sosyal bağlantıları güçlendirme ve sosyal destek sağlama potansiyeli araştırılacaktır. Bu da egzersizin sadece fiziksel sağlık için değil, sosyal bağlantıların korunması için de önemini vurgulayacaktır.

Bu araştırmanın sonuçları, pandemi dönemi ve benzer zorlu zamanlarda bireylerin ruh sağlığını korumak için egzersiz yapmanın önemini vurgulayacak ve uygun önlemler alınmasına katkı sağlayacaktır. Ayrıca, egzersizin psikolojik iyi oluşa olan etkilerini anlamamızı sağlayarak, gelecekteki müdahalelerin ve tedavilerin geliştirilmesine katkıda bulunacaktır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Pandemi Nedir?

Pandemi terimi, köken olarak "pan" ve "demos" kelimelerinden türetilmiştir. Mitolojik açıdan incelendiğinde, "pan" antik Yunanca'da "tam" anlamına gelirken, "demos" ise "toplum" tanımını ifade etmektedir. Global anlamda, pandemi, belirli bir bölge veya tüm dünya gibi geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıkların genel bir adlandırmasıdır (Aysan vd., 2020).

1.1.1. Covid-19 Pandemi Süreci

Günümüz dünyası, COVID-19 pandemisi nedeniyle beklenmedik ve geniş çaplı bir sağlık krizi ile karşı karşıyadır. 2019 yılında başlayan ve kısa sürede tüm dünyada yayılan bu pandemi, yalnızca sağlık alanını etkilemekle kalmamış, aynı zamanda sosyal, ekonomik ve psikolojik açılardan da derin etkiler yaratmıştır. Sağlık alanında, COVID-19 büyük bir tehdit oluşturmuş ve birçok ülke sağlık sistemlerini zorlamıştır. Hastalığın yayılma hızı, sağlık altyapısının sınırlarını zorlamış ve sağlık hizmetlerine olan talebi artırmıştır. Hastaneler ve sağlık çalışanları, büyük bir baskı altında çalışmak zorunda kalmıştır. Ayrıca, diğer tıbbi durumları olan hastaların bakımı ve tedavisi de zorlaşmıştır. Bu durum, birçok sağlık sisteminin sıkıntı yaşamasına ve kaynakların yönetilmesinde zorluklarla karşılaşılmasına yol açmıştır (WHO, 2022).

Sosyal açıdan, pandeminin etkileri toplumları fiziksel olarak uzaklaştırmıştır. İnsanlar, sosyal mesafe önlemlerini ve karantina önlemlerini uygulamaya başlamıştır. Karantina ve sokağa çıkma yasakları, toplumsal yaşamı sınırlamıştır. İnsanlar, aileleri ve arkadaşlarıyla görüşmelerini kısıtlamış ve izolasyona maruz kalmışlardır. Bu durum, birçok kişinin duygusal ve psikolojik zorluklar yaşamasına neden olmuştur (Guan vd., 2020).

Ekonomik açıdan, pandemi küresel ekonomiyi olumsuz yönde etkilemiştir. Birçok işletme kapanmış, işsizlik oranı artmış ve finansal güçlükler yaşanmıştır. Seyahat ve turizm sektörü gibi bazı sektörler neredeyse çöküş yaşamıştır. Ayrıca, küresel tedarik zincirleri de bozulmuş ve birçok şirket üretim ve dağıtım sorunlarıyla karşılaşmıştır. Devletler, ekonomileri desteklemek ve işletmeleri ayakta tutabilmek için teşvik önlemleri almıştır. Pandemi, insanların günlük yaşamlarını kökten değiştirmiştir. Uzaktan çalışma, uzaktan eğitim ve çevrimiçi iletişim gibi dijital çözümler daha yaygın hale gelmiştir. Bu dönüşüm, dijital dönüşüm sürecinin hızlanmasına ve teknolojiye olan talebin artmasına yol açmıştır. Ancak, pandeminin etkileri her ülkede farklı olmuştur. Bazı ülkeler, hızlı ve etkili önlemlerle virüsü kontrol altına almış ve ekonomik etkileri en aza indirmişlerdir. Diğer ülkeler ise salgınla mücadelede zorluklar yaşamış ve daha fazla kayıp vermişlerdir. COVID-19 pandemisi dünyayı sağlık, sosyal, ekonomik ve psikolojik açılardan etkilemiş ve birçok değişime sebep olmuştur. Salgın hala devam etmektedir ve insanlar, tedbirler alarak virüsün yayılmasını önlemeye çalışmaktadır. Büyük bir küresel çaba ve iş birliği gerekmektedir toplumların ve ülkelerin bu krizi atlattığı için (Zeng vd., 2021).

1.1.2. Türkiye’de Covid-19 Pandemisi

COVID-19, dünya genelinde yayılan bir bulaşıcı hastalıktır. İlk olarak Aralık 2019'da Çin'in Wuhan şehrinde tespit edilen bu virüs, kısa sürede bir pandemiye dönüşmüş ve birçok ülkede sağlık sistemlerini zorlamıştır. Türkiye de bu pandemiden etkilenmiş olan ülkelerden biridir (WHO, 2023).

Türkiye'de ilk COVID-19 vakası, Mart 2020'de tespit edilmiştir. Sağlık Bakanlığı ve ilgili kurumlar o tarihten bu yana pandemi ile mücadelede çeşitli önlemler almış ve güncel verilere dayalı kararlar verilmiştir. Pandemi süreci Türkiye'de sağlık sistemi üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Halk sağlığının korunması amacıyla kamuya açık yerlerde maske takma zorunluluğu getirilmiş, sosyal mesafe önlemleri uygulanmış ve sık sık dezenfekte edilmesi gereken alanlara yönelik kurallar belirlenmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2023).

COVID-19 pandemisinin etkileri sadece sağlık alanında kalmamıştır. Ekonomi, eğitim, sosyal hayat gibi birçok alan da olumsuz etkilenmiştir. İnsanların günlük

rutinleri değişmiş, birçok işletme faaliyetlerini sınırlandırmak veya durdurmak zorunda kalmıştır. Bu zorlu süreçte, insanların fiziksel ve zihinsel sağlığını korumak önemli bir konu haline gelmiştir. Düzenli egzersiz yapmak ve psikolojik iyi oluşu desteklemek, bireylerin bu zor dönemle başa çıkmalarına yardımcı olabilir (WHO, 2020).

1.2. Egzersiz Olgusu ile İlişkisi

Egzersiz, fiziksel aktivitelerin planlı ve yapıcı bir şekilde gerçekleştirilmesidir. Hem bedensel hem de zihinsel sağlığı olumlu yönde etkilemesi nedeniyle önemli bir konudur. Türkiye’de covid-19 pandemisi sırasında egzersizin önemi ve etkisi daha da ön plana çıkmıştır.

Çeşitli araştırmalar, düzenli egzersiz yapan bireylerde psikolojik iyi oluşun arttığını göstermektedir (Smith ve Jones 2020). Egzersizin bedensel etkilerinin yanı sıra, beyindeki kimyasal bileşiklerin salınımını ve sinir hücrelerinin bağlantılarını olumlu yönde etkilediği düşünülmektedir (Brown ve Miller 2017). Bu da daha iyi bir ruh hali, azalmış stres düzeyi, artan özgüven ve daha iyi bir uyku kalitesi gibi psikolojik faydalarla ilişkilendirilebilir.

Türkiye’deki covid-19 pandemisi sırasında, insanların fiziksel aktivite düzeyleri ve spor salonlarına erişimi kısıtlanmıştır. Ancak, evde yapılan egzersizler, açık hava yürüyüşleri ve sanal egzersiz programları gibi alternatifler bu kısıtlamalara rağmen bireyleri hareket etmeye teşvik etmiştir. Evin konforunda yapılan egzersizlerin sağlık faydaları, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini de araştırmak önemlidir.

1.2.1. Egzersiz Nedir?

Egzersiz, insanların fiziksel uygunluk düzeylerini artırmak veya mevcut düzeylerini korumak amacıyla belirlenen bir plan ve program dahilinde düzenli olarak tekrar edilen vücut hareketlerini içeren bir faaliyettir (Bircher vd., 2017). Egzersiz, fiziksel aktiviteden farklılık gösterir. Fiziksel aktivite, günlük yaşamımızda gerçekleştirdiğimiz kas hareketlerini, örneğin oturma-kalkma, yürüyüş yapma, duş alma gibi faaliyetleri ifade ederken, egzersiz planlı ve sürekli bir şekilde spor aktiviteleri içerisinde gerçekleştirilen kas hareketleri olarak tanımlanır (Uçar, 2019) Egzersiz bilim insanları tarafından doğrulanmıştır. Hollman'a göre, egzersiz tıbbi bir perspektifle, organizmada fonksiyonel ve morfolojik değişikliklere neden olan ve

bireyin performansını artıran yüklemelerin belirli bir zaman dilimi içinde uygulanması olarak tanımlanır. Egzersiz, sedanter yaşam tarzına sahip bireyler için hayat boyu devam eden bir etkinlik veya hareketlilik olarak, zihinsel ve ruhsal açıdan fiziksel sağlığın korunması için planlı ve programlı düzenli fiziksel aktiviteler olarak tanımlanır (Polat, 2004).

Son yüzyılda, modernleşme ve otomasyonun yayılmasıyla birlikte insanlar arasında sedanter davranışlar yaygınlaşmıştır. Sedanter yaşam tarzının giderek arttığı ve yaklaşık olarak 5,3 milyon ölümün fiziksel aktivite eksikliğiyle dolaylı olarak ilişkilendirildiği düşünülmektedir (Wen ve Wu, 2012).

1.2.2. Egzersizin Faydaları

Egzersiz, birçok fayda sağlayan fonksiyonlara sahiptir. Bu faydalar arasında kas kuvvetini artırma, kas dayanıklılığını ve esnekliğini geliştirme, kilo kontrolü sağlama, kardiyovasküler riskleri azaltma, kandaki yağ oranını düşürme, glikoz seviyelerini kontrol altında tutma, ruh halini ve uyku kalitesini iyileştirme, bazı kanser türlerini ve kronik ağrıları hafifletme, günlük yaşamda daha enerjik olma, daha aktif bir yaşam sürdürme, öz saygı ve güveni artırma, olumsuz çevresel etkilerden ruhsal ve psikolojik olarak korunma, öfke kontrolünü sağlayarak daha sakin bir yaşam sürdürme ve hayata olan bağlılığı artırma bulunur (Ardıç, 2014)

1.2.3. Egzersizin Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri

Egzersiz, bireyleri aile, komşuluk, şehir veya ulus gibi topluluklara üye olma durumuna getirebilen ve aynı zamanda topluma katkı sağlayabilecek bir güce sahiptir (Pedersen ve Thibault, 2018). Egzersiz, bireyin ruhsal ve fiziksel gelişimini, zihinsel ve motor becerilerini belirli bir seviyeye kadar artırarak, toplumsal davranışların gelişimini etkileyen biyolojik ve sosyolojik bir etki yaratır ve bu da sağlıklı bir toplumun oluşmasına zemin hazırlar (Yetim, 2014). Ancak, egzersizin terk edilmesi durumunda hızla gelişen özsaygı da kaybolabilir (Koruç, 2014).

Egzersiz aktivitelerinin bireyin hayatında önemli bir rol oynadığı, doğrudan veya dolaylı olarak vurgulanmaktadır. Egzersiz, kişinin kendine olan güvenini artırarak, kendisiyle uyumlu bir şekilde hayatına devam etmesini sağlar (Bozhüyük vd., 2012). Düzenli egzersizin bireylerin psikolojik ve sosyolojik gelişimini destekleyici etkileri olduğu da belirtilmektedir (Zorba ve Saygın, 2017). Ek olarak, çeşitli çalışmalar

fiziksel egzersizin depresyon durumunda güvenli ve etkili bir şekilde antidepresan tedavilere katkı sağlayabileceğini göstermektedir (Murri vd., 2015)

1.2.4. Egzersize Katılım Nedenleri

Düzenli bir şekilde yapılan egzersiz, kişinin kronik hastalıklara karşı korunmasını ve ruh sağlığını iyileştirmesini sağlar. Egzersiz, kişinin sağlıklı, huzurlu ve mutlu bir yaşam sürmesine ve hayatını daha iyi bir şekilde sürdürmesine yardımcı olur (Doğru vd., 2015). Sporla ilgilenen ve egzersiz yapan insanların genel amacı, beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kendine güven kazanmak veya mevcut güvenlerini artırmak ve üst düzey performansa ulaşmaktır. Sporun gelişimi ve yayılması sürecinde, insanların fiziksel gelişiminin yanı sıra sosyal, duygusal ve zihinsel gelişimlerine katkı sağlayan spor eğitime önem verildiği görülmektedir. Spor eğitimi, insanın fiziksel ve ruhsal yapısını geliştiren hareket faktörünün neredeyse her çeşidini ve tüm prensiplerini içeren en uygun araçtır ve genel eğitimin bir parçasıdır (Özer, 1990).

Düzenli olarak yapılan egzersizlerin, kalp damar hastalıkları, Tip 2 diyabet (Tip 2 şeker hastalığı), yüksek tansiyon, göğüs kanseri, kemik erimesi ve obezite düzeylerinin azalmasında önemli bir rol oynadığı gözlemlenmektedir. Planlı ve programlı bedensel aktiviteler, kemik, kas ve eklem sağlığı için olumlu etkilere sahiptir. Sağlık açısından oldukça faydalı olan düzenli bedensel aktivite, yaşam standartlarını yükseltmede fayda sağlamaktadır (Kitiş ve Gümüş, 2015).

1.2.5. Egzersizin Sağlığa Etkisi

Sedanter bireylerde sıklıkla görülen aşırı kilo (obezite), kardiyovasküler hastalıklar ve vücut şeklinde bozukluklar gibi birçok sağlık sorunu ortaya çıkabilmektedir (Göksu, 2013). İstenilen seviyede yapılan bedensel aktivite ve uygun bir fiziksel uygunluk seviyesi, sağlıklı bir toplum içinde kalp rahatsızlığı riskini azaltmaktadır. Programlı ve düzenli bir şekilde gerçekleştirilen bedensel aktivitelerin, yetişkinler ve çocuklar arasında kronik hastalık riski olan bireylerin sağlığını olumlu yönde etkilediği gözlenmiştir. Sürekli ve programlı fiziksel aktivite, yüksek tansiyonu olan bireylerin tansiyonunu düzenleyerek, kilolu çocuklarda fiziksel uygunluğu olumlu yönde etkileyebilmektedir. Çocukluk döneminde düzenli egzersize başlamanın, kardiyovasküler hastalıklar gibi erken yaşta ortaya çıkabilen sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olduğu bilinmektedir. Araştırmalar, düzenli bedensel

aktivitelerin yapılmasının ve ardından elde edilen aerobik eşik seviyesinin, yüksek kolesterolü olan bireylerde kolesterol düşürmede etkili bir yöntem olduğunu göstermektedir (Yan, 2007).

Egzersiz, çocukların büyümesi ve gelişmesi üzerinde olumlu etkileri olan ve aynı zamanda kronik hastalıklarla karşılaşma riskini azaltan bir faaliyettir. Kemik sağlığına olumlu katkıda bulunarak ileriki yaşlarda osteoporoz riskini azaltır (Özer, Baltacı, 2008).

Sağlıklı yaşam sürmek için kişilerin egzersizlerini hayat şekli haline getirerek düzenli ve programlı olarak sürekli yapmaları gerekir. Bu sebepten dolayı bireylerin gerek zihinsel olarak gerekse de fiziksel olarak sağlıklı bir yaşam yaşayacaklardır. Egzersizin ve fiziksel aktivitenin faydaları şu şekilde ifade edilmiştir;

- Kişilerin beden kuvvetini yükseltir ve bundan dolayı daha az rahatsızlık ve daha çok iş gücü sağlar.
- Yapılan egzersiz sonucu salgılanan hormonlar nedeniyle kişi daha hareketli, daha enerjik ve egzersize hazır durumda olmasını sağlar.
- Bireyin kendine olan özgüven yükseltmesinin yanı sıra kişinin mutlu yaşamasını ve dinginleşmesini sağlar.
- Vücudu stresin olumsuz etkilerinden korur.
- Zihnin kapasitesini yükseltir
- Lipid (yağ) miktarını düşürür, kemikteki mineral oranını yükseltir.
- Uyku problemlerini çözer.
- İnsan cildinin daha sağlıklı olmasını ve gelişmiş adale gücünü artırır.
- Kalp damar sorunlarının rizikosunu azaltır.
- Kan lipid seviyesini düşürür (kolesterol, LDH).
- İnme yani felç riskini düşürür.
- Şeker hastalıklarında meydana gelen belirtilerde azalma sağlar.
- Sindirim sistemi kanserlerinde azalma görülür.
- Yara olmuş beden sağalmalarında daha hızlı gelişim görülür.
- Kadınlarda adet sonrası görülen ağrıları azaltır.
- Vücudu enfeksiyonlara ve soğuğa karşı korur.

- İlerleyen yaşlarda günlük faaliyetler ve ihtiyaçlarını sürdürebilirliğini artırır. (Ersoy 1995).

1.3. Kuramlar Üstü Model

Fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisi, literatür incelendiğinde son yıllarda pek çok araştırmacılar ve farklı disiplinler tarafından ele alınıp, detaylı çalışmalara konu olmuştur. Fiziksel anlamda hareketsiz kalmanın en önemli sağlık sorunu olduğu gözlemlenmiş olup dünya genelinde birçok ülkede bireyleri egzersiz yapmaya yönlendirecek çeşitli projelere yer verilmiştir. (Lankenau vd, 2004)

Bireylerin genel olarak, sağlık düzeylerinin belli noktalarda olması veya sağlık düzeylerinin belirlenmesinde kullanılan bazı maddeler mevcuttur. Bu modeller sağlık düzeylerinin seviyesini genel olarak ölçmektedir. Bu yüzden daha detaylı incelemeler yapılmak istenmesi sonucu egzersiz davranışını açıklamaya yönelik birçok model ortaya konmuştur. (Spender vd. 2006)

Söz konusu modellerden biri olan ve çalışmada da kullanılan KÜM (Transtheoretical model), bireylerin sağlık davranışındaki değişim basamakları temel alınarak oluşturulmuştur. Kuramlar üstü model, son yıllarda karşımıza bireylerin egzersiz davranışlarının belirlenmesi ve açıklanmasında kullanılan bir yöntem olarak çıkmaktadır.

Kuramlar Üstü model (KÜM; Prochaska ve Diclemente,1984) ilk olarak 1980 yılının ilk aylarında kullanılmaya başlanmıştır. Bu modelin en belirgin özelliği ise, sağlık davranışında kullanılan, sağlık promosyonu içinde yer alan modellerin belirlenmesinde, planlanmasında en çok kullanılan model olmasıdır. Kuramlar üstü model, bireylerin egzersiz davranışlarının açıklanmasından önce, sigara kullanımı, gebelik önleme, cinsel yol ile bulaşan hastalıklar, kanser önleme davranışı, bireylerin beslenme rutinleri, alışkanlıkları ve bağımlılık yapan madde kullanımı gibi bağımlılık içeren veya sebebiyet veren birçok sağlık davranışlarının belirlenmesi ve bu davranışların açıklanmasında kullanılmıştır. Egzersiz alanında yapılan çalışmalarda Kuramlar üstü model pek çok araştırmacı tarafından kullanılmıştır (Adams vd., 2001).

Kuramlar üstü model çerçevesinde ele alınan konular, bireylerin egzersiz basamaklarında ilerlemesine ve bu egzersiz davranışını sürdürme veya

değiştirmesindeki karar verme süreçlerinde etken olan kavramlardır. Bunların yanı sıra, egzersizlerin olumlu ve olumsuz taraflarının algılanması arasındaki egzersize karar verme dengesi, bu kararların değişim süreçleri ve son olarak öz yeterlilik kavramları da ele alınmıştır (Plotnikof vd. 2001).

Kuramlar üstü model kısaca özetlenecek olunursa, bireylerin davranış değişikliklerinin merkezi olarak görünmektedir. Bu model kendi içinde dört temel başlığa ayrılmaktadır ve bu başlıklar şu şekilde sıralanmaktadır; Değişim Basamakları, Öz Yeterlilik, Kararsal Denge ve Değişimler Süreci.

Kuramlar üstü model değişim basamakları, bireylerin davranışları değiştirme kararı aldıkları zaman ile değişime başlayan zaman arasındaki boyut olarak ifade edilmektedir. Bu model bireylerin davranışlarından değişim kararı almaları ile bu değişimi kalıcı ve sürekli hale getirmelerinden önce bir sürecin, bir yolun izlenmesi gerektiği düşüncesini savunmaktadır.

Değişim basamaklarında ilerleme kaydeden ve bunu sürekli hale getiren bireylerin, düzenli egzersiz yapmaya hazır oldukları sonucuna varılmaktadır. Değişim basamakları, daha öncede belirtildiği gibi bir süreçtir ve egzersiz davranışı değişimi kendi içinde beş aşamadan oluşmaktadır. Bu aşamalar; Eğilim Öncesi Basamağı, Eğilim Basamağı, Hazırlık Basamağı, Hareket Basamağı, Devamlılık Basamağıdır (Marcus vd. 1992)

Bireylerin içerisinde yer aldığı egzersiz basamaklarından yol kat ettikçe fiziksel aktivitelere, etkinliklere daha önemli katılım sağladıkları ve egzersiz davranışlarını da eş zamanlı olarak değiştirdikleri gözlemlenmektedir (Spencer vd. 2006). Egzersiz davranış basamağındaki bireylerin incelenmesi sonucu bireyin ilk basamak olan eğilim öncesinde gelecekteki 6 ay içerisinde egzersiz ile ilgili hiçbir niyeti, düşüncesi olmazken, devamlılık basamağı yani son basamakta bireyin 6 ay içerisinde egzersiz yaptığı gözlemlenmiştir.

Kuramlar üstü modelin içinde yer alan kararlardan bir diğeri öz yeterlilik kavramıdır. Öz yeterlilik, bireyin düzenli ve sürekli olarak egzersiz yapabilmesi için bireyin sahip olduğu güven derecesi olarak tanımlanmaktadır. Kuramlar üstü modele göre öz yeterlilik çerçevesine yüksek düzeyde öz yeterliliğe sahip olan bireylerin kötü

koşullara maruz kalmaları halinde bile egzersiz yapabilecek motivasyona sahip oldukları gözlemlenmiştir. Bu kötü koşullara ise, bireylerin uykusuz olmaları, yorgun hissetmeleri ya da ruh hallerinde meydana gelen olumsuz değişimler olarak örnekler verilebilir (Hausenblas vd. 2001).

Yüksek öz yeterliliğe sahip bireylerin egzersiz davranış değişim basamağındaki değişimleri yukarı doğru ivme kazandıkça bireylerin öz yeterlilik düzeyleri de artış göstermektedir (Marcus vd, 1992).

Modelin üçüncü temel ögesi olan egzersiz karar verme dengesi, bireylerin egzersiz yaptıkları süre boyunca egzersiz hakkında karşılaşılan olumlu ve olumsuz sonuçları arasındaki dengenin belirlenmesi, ölçümlenmesi anlamına gelmektedir. Egzersize karar verme dengesi kavramını daha detaylı olarak, bireylerin boş zamanlarında egzersiz yapmaya niyetlenmeleri, karar vermeleri sürecinde bu olumlu ve olumsuz sonuçların etkin olduğu ya da olmadığı belirlenmeye çalışılması olarak açıklamak mümkündür. Olumlu ve olumsuz süreçlere örnek verilecek olursa; olumlu sürece bireyin “daha az stresliyim” olumsuz sürece ise “egzersiz yapmanın hayatımdaki diğer insanlara yük getirmesi” düşünceleri verilebilir. Bu konuda irdelenmek istenen, bireyin olumlu düşünce yapısının egzersize de bakış açısının olumlu olacağı ve sonuç olarak egzersiz değişim basamaklarında yukarı yönde bir ivme kazanacağı şeklindedir. Bireylerin egzersizleri, basamakların eğilim öncesi basamakları devamlılık basamağı yönünde hareket etmesi sonucunda bireylerin karar verme dengesi seviyeleri de olumsuz yönden olumlu sonuçlara göre değişim gösterecektir. Kuramlar üstü modelin bir diğer temel yapısı ise değişim sürecidir. Değişim süreci, bireylerin istek ve arzularının, gösterdikleri davranışlarının, bilinç düzeylerinin veya içinde buldukları ilişkilerinin değiştirilmesi için başlatılan aktivite türü olarak açıklanmaktadır (Prochoska vd.1924)

Bireylerin basamakların arasında hareket etmeyi 10 farklı sürecin içinden belirlediği söylenmektedir. Bu süreçler iki temel başlıkla incelenmektedir ve bunlar; deneysel ve davranışsal olarak ayrılmaktadır. Prochoska ve Diclemente(1984) birbirinden farklı basamaklarda olan bireylerin bir diğerine göre farklı süreçler izlediklerini belirtmiştir. Kuramlar üstü modelin temellerini oluşturan öz yeterlilik ve karar verme dengesinin bireylerde egzersiz davranış değişim basamaklarında farklılık göstermesi ile birlikte

literatür incelendiğinde cinsiyet farklılığı gösteren çalışmalara da rastlamak mümkündür.

Dünya üzerinde bireylerin sağlık davranışlarının olumlu yönde etkileyecek ya da etkileme olasılığı bulunan bütün uygulamaları, teşvikleri, desteklemek ve uygulamaların devamlılığı için etken faktörleri uygun hale getirmede oldukça önemlidir. Egzersiz temelli olarak geliştirilen Kuramlar üstü model hareketsizlik problemini çözmek için oluşturulmuş olup hem ülkemizde hem de dünya çapında yapılan çalışmalar ile üst seviyelere taşınmıştır.

1.4. Psikolojik İyi Oluş

Genel olarak, pozitif psikoloji bireyin biyolojik, sosyolojik ve kültürel açılarından incelendiği bir disiplin alanıdır (Seligman ve Csikszentmihalyi, 2000). Psikolojik iyi olma durumunda, olumlu duyguların ön planda olması önemlidir. Olumlu duygulanım, neşe, coşku, enerji, kararlılık gibi hoş duygusal durumları ifade ederken, olumsuz duygulanım ise üzüntü, öfke, korku, endişe, suçluluk gibi hoş olmayan duygusal durumları ifade eder (Watson ve Pennebaker, 1989).

Psikolojik iyi oluş, herhangi bir psikolojik sorunun olmamasının ötesinde bireyin var olan veya potansiyel güçlerini en üst düzeyde kullanabilmesini içerir (Ryff, 1989). Ayrıca, yaşam amacına sahip olmak, diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kurabilmek ve kişinin kendi yaşamıyla ilgili sorumluluklarını hissetmek de psikolojik iyi oluşun bir parçasıdır (Ryff ve Keyes, 1995). Bu tanıma göre, psikolojik iyi oluş sadece bireyin mutlu olma durumu değil aynı zamanda iyi, üretken, anlamlı bir yaşam sürdüren ve hümanizmle ilişkilendirilebilecek bir kavramdır.

1.4.1. Pozitif Psikoloji

Mutluluk kavramı, tarih boyunca filozoflar tarafından insan eylemi için en yüksek iyilik ve nihai motivasyon kaynağı olarak görülmüş olmasına rağmen, psikoloji literatüründe genellikle mutsuzluğa neden olan sorunlar ve psikopatolojiler üzerinde yoğunlaşmıştır. Bu nedenle, mutluluk kavramı genel olarak gözden kaçmıştır (Diener, 2009: 11). Ancak, Seligman tarafından geliştirilen pozitif psikoloji kavramının ortaya çıkmasıyla birlikte bu durum değişmeye başlamıştır. Seligman, psikoloji tarihinde genellikle depresyon, madde bağımlılığı, kaygı bozuklukları gibi olumsuz ruh sağlığı durumlarıyla ilgili yoğun bir şekilde araştırmalar yapıldığına dikkat çekmiş ve sağlıklı ilişkiler, olumlu duygulanım ve umut gibi konuların

araştırılmasının az olduğuna dikkat çekmiştir. Bu nedenle, pozitif psikoloji, olumlu duygular, olumlu karakter özellikleri ve bu özelliklere olanak sağlayan durumların incelenmesi için kullanılan genel bir terim olarak ifade edilmektedir (Seligman vd., 2005: 410).

Pozitif psikoloji ile birlikte, bireylerin yaşamlarında olumsuz deneyimlerin yokluğu kadar olumlu deneyimlerin sıklığının da ruhsal sağlık için önemli olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, bireylerin yaşamlarındaki deneyimlere pozitif açıdan yaklaşılması gerektiği savunulmuştur (Ryff ve Singer, 1996). Pozitif psikoloji ile birlikte, iyi oluş, psikolojik iyi oluş ve öznel iyi oluş gibi kavramlar da araştırılmaya başlanmıştır.

1.4.2. İyi Oluş

İyi oluş kavramı, bireyin geçmiş yaşantılarından memnuniyet duyması, geleceğe umutlu bakması, mevcut anı değerlendirmesi ve mutluluk gibi kişisel deneyimleri içermesiyle ilişkilendirilmektedir (Seligman, 2005). Literatür incelendiğinde, iyi oluş kavramıyla ilgili olarak iki farklı bakış açısının bulunduğu göze çarpmaktadır. Hedonik yaklaşımda haz ve tatmin ön planda tutulurken, eudamonik yaklaşımda psikolojik işlevsellik önceliklidir (Keyes vd., 2002: 1007). Genel olarak, iyi oluş kavramının öznel iyi oluş ve psikolojik iyi oluşu kapsadığı görülmektedir. Hedonik yaklaşım, mutluluk ve haz veren olayların bir göstergesi olarak öznel iyi oluşu yansıtırken, eudamonik yaklaşım ise bireyin kendisini ve çevresini gerçekçi bir şekilde değerlendirmesi ve bireyin benlik-uyum düzeyine dayanarak psikolojik iyi oluşu temsil etmektedir (Waterman vd., 2008).

1.4.3. Öznel İyi Oluş

Binlerce yıldır, filozoflar iyi bir yaşamın doğasını tartışmış ve bu tartışmalar sonucunda mutlu bir şekilde yaşamının iyi bir yaşamın temel bir unsuru olduğu sonucuna varılmıştır. Bu nedenle öznel iyi oluş, bir bireyin veya toplumun yaşam kalitesini ölçmek için bir ölçüt olarak ele alınabilir. Öznel iyi oluş kavramı, bireylerin geçmişte ve şu anda nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel analizini içerir. Bu değerlendirmeler, bireylerin yaşadıkları olaylara verdikleri duygusal tepkileri, ruh hallerini, evlilik ve iş yaşamlarındaki tatmin düzeylerini ve genel olarak bu konular hakkındaki düşüncelerini kapsar. Özetlemek gerekirse, öznel iyi oluş kavramı,

bireylerin mutluluk veya tatmin olarak adlandırdıkları kavramların incelenmesiyle ilgili bir terimdir (Diener vd., 2003: 405).

Öznel iyi oluş, duygusal ve bilişsel olmak üzere iki boyuttan oluşur. Duygusal boyutu, olumlu duyguların (neşe, umut, huzur, minnettarlık) ve olumsuz duygulanımların (öfke, nefret, korku, suçluluk) sıklığıyla ilişkilidir. Bilişsel boyutu ise bireyin yaşam doyumunu içerir (Diener ve Larsen, 1993). Öznel iyi oluş kavramı, psikolojik sağlıkla aynı anlama gelmez. Örneğin, bir kişi takıntılı olabilir ancak yaşamını mutlu ve tatmin edici bir şekilde değerlendirebilir. Bu nedenle öznel iyi oluş, ruhsal sağlık için yeterli bir koşul değildir (Diener vd., 1997: 2).

1.4.4. Psikolojik İyi Oluşun Boyutları

1.4.4.1. Bireysel Gelişim

Bu boyut aynı zamanda bireyin kendi potansiyelini gerçekleştirme olarak da tanımlanabilir. İnsan hayatındaki en yüksek amaç, bireyin kendini gerçekleştirmesidir. Ancak bu, bireyin psikolojik olarak üst düzeyde olması, büyümesi ve olgunlaşmasıyla mümkün olabilir (Maslow, 1943). Ayrıca bu boyut, Aristoteles'in "eudemonia" kavramıyla da ilişkilidir ki bu bireyin kendi potansiyelini fark etmesi, onu geliştirmesi ve olgunlaşması anlamına gelir (Aydın, 2019). Yüksek kişisel gelişim düzeyine sahip insanlar, yeni deneyimlere açık olma isteğiyle karakterizedirler ve sürekli olarak değişim ve gelişim arayışı içindedirler. Diğer yandan, düşük kişisel gelişim düzeyine sahip olan kişiler, kendi potansiyellerini gerçekleştirmemiş, hayata ilgisiz ve değişime kapalı kişilerdir (Uyar, 2019).

1.4.4.2. Çevresel Gelişim

Bireyin çevresini istekleri, hedefleri ve ihtiyaçları doğrultusunda düzenleme ve seçme yeteneğini ifade eder. Çevresel kontrol aynı zamanda bireyin çevreye uyum sağlama ve mevcut olanakları kullanabilme kapasitesini de içerir. Ayrıca, bireyin çevresi üzerinde kontrol hissetmesi olumlu bir durumu işaret etmektedir (Ryff, 1989). Diğer bir bakış açısına göre, çevresel kontrol, bireyin iç dünyasıyla uyumlu bir ortam oluşturabilme yeteneğini ifade eder (Aksel, 2018).

1.4.4.3. Yaşam Amaç

Bireyin hayatında belirli amaçlarının olması ve bu amaçların bilincinde ve farkında olabilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Yaşam amacı boyutu, Frankl'ın "anlam

arayışı" ile ilgili görüşlerine dayanır (Aydın, 2019). Bireyin sahip olduğu yaşam amacı, farkındalık düzeyini artırır ve varoluş nedenini keşfetmeyi amaçlar. Birey kendi felsefi inançlarıyla amacına doğru ilerlemeye çalışır. Yaşam amacı, bireyin yaşamındaki hedeflerine ulaşmak için gösterdiği çabanın sonucu olarak ifade edilebilir (Demirci ve Şar, 2017). Bireyin hayatta bir amacı olması, sağlıklı bir ruh halinin bir göstergesi olarak değerlendirilir. Bireyin yaşam boyunca üretken ve yaratıcı olması, hayatının bir anlamı veya amacı olduğunu gösterir (Osmanoğlu ve Kaya, 2013).

1.4.4.4. Özerklik

Özerklik, bireyin kendi kararlarını alma, kendi değerleri ve standartları doğrultusunda yaşama ve hayatını bu standartlara göre düzenleme yeteneği olarak tanımlanabilir. İçsel kontrolünün olması, bireyin kişisel durumlarını önceliklendirmesi, özgürce davranması ve davranışlarının içsel bir motivasyonla gerçekleştiğine inanması özerkliğin özellikleri arasında yer almaktadır (Ryff, 1989)

1.4.4.5. Olumlu İlişkiler

İnsan, sosyal bir varlık olduğu için başkalarıyla ortak bir yaşam alanının paydaşlarından biridir. Ryff, olumlu ilişkileri, "başkalarıyla açık ve güvenilir ilişkiler kurabilme, derin empati ve sevgi duyguları" şeklinde tanımlamıştır (Özen, 2011). Diğer insanlarla kaliteli ilişkiler içinde olmak, mutlu bir yaşamın temel gerekliliklerinden biridir. Olumlu ilişkiler kurabilen bireyler, çok yönlü ilişkilere sahip olurlar. Olumlu ilişkiler kurma becerisi olmayan kişiler ise kendilerini yalnız hissederler ve iletişim kurabilecekleri kişi sayısı sınırlıdır (Uyar, 2019).

1.4.4.6. Kendini Kabul

Bireyin kendini kabul etme, mutlu olmanın bir ön koşulu olarak görülmektedir (Demirci ve Şar, 2017). Ryff'a göre birey, geçmiş yaşantılarını kabul etmeli ve bunları kendi bir parçası olarak görmelidir. Kendini kabul etme, sağlıklı bir zihin için de önemli bir anlam taşır (Keyes vd., 2002). Kendiyle ve yaşamıyla ilişkili olarak bireyin sahip olduğu görüş şeklinde de tanımlanabilir (Yılmaz, 2016).

1.4.5. Psikolojik İyi Oluş Modelinin Kullanıldığı Araştırma Alanları

Psikolojik işlevsellik olarak adlandırılan birçok çalışma bulunmaktadır (Ryff, 2018b). Bu bilimsel araştırmalar, birden fazla disiplini içermektedir. Ryff (2014), yapılan bu çalışmaları inceleyerek psikolojik iyi oluş alanındaki ilerlemeyi görmek için kategorilere ayırmıştır. Psikolojik iyi oluşla ilgili yapılan araştırmalar altı tematik

alanda yoğunlaşmaktadır: (1) gelişme ve yaşlanma, (2) kişilik, (3) aile deneyimleri, (4) iş ve diğer yaşam deneyimleri, (5) sağlık ve biyolojik araştırmalar ve (6) klinik ve müdahale çalışmaları. Psikolojik iyi oluş, bu çalışmalarda genellikle sonuç veya bağımlı değişken olarak kullanılmaktadır, ancak bazı çalışmalarda zaman zaman bağımsız değişken olarak da kullanılmaktadır (Ryff, 2014).

Psikolojik iyi oluş alanında yapılan bilimsel çalışmalar, bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin kişisel deneyimleri ve fizyolojik, psikolojik ve sosyal özellikleri tarafından etkilendiğini ve bu özellikleri etkilediğini göstermektedir (Hidalgo vd., 2010).

1.4.5.1. Gelişim ve Yaşlanma Araştırmaları

Psikolojik iyi oluş ve yaşlanma konusu birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir. Örneğin, Vleioras ve Bosma (2009) Erikson'un kimlik oluşum aşamaları ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Cheng (2009) ise üretkenlik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi incelemiştir, Keyes ve Ryff (1998) ise psikolojik iyi oluşu araştırmıştır ve bunu üretkenlikle ilişkilendirmiştir. Riggle, Rostosky ve Danner (2009) LGB kimliği ve iyi oluş arasındaki ilişkiyi ele almış ve lezbiyen, gey ve biseksüel olmanın düşük psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Saunders ve Kashubeck-West'in (2006) çalışmasına göre feminist kimliğe sahip olmak, yüksek psikolojik iyi oluş seviyesiyle ilişkilidir.

Bauer, McAdams ve Sakaeda (2005) ve Bauer ve McAdams (2004) yetişkinlik ve yetişkinlik aşamalarını psikolojik iyi oluşla ilişkilendiren çalışmalar yapmışlardır. Springer, Pudrovskaya ve Hauser (2011) ise yaş ve yaşlanma ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Ryff'ın (1991) çalışması, yaşlı yetişkinlerin ilerleyen yıllarda psikolojik iyi oluş düzeylerinin azaldığını ortaya koymuştur. Ward'ın (2010) araştırması ise kendini daha genç hissedenen yetişkinlerin daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olduğunu göstermiştir (Ryff, 2014).

1.4.5.2. Kişilik Araştırmaları

Psikologlar, psikolojik iyi oluş ve kişilik araştırmalarına büyük önem vermişlerdir (Ryff, 2008). Joshanloo ve Rastegar (2007) tarafından yapılan bir araştırmada, beş faktör kişilik modeli kullanılarak yapılan analizlerde, deneyime açıklığın kişisel

gelişimle ilişkili olduğu, hoşgörüsüzlüğün olumlu ilişkilerle, dışadönüklüğün çevresel etkileşimle, vicdanın çevresel kontrolle ve nevroitikliğin stresle ilişkili olduğu, yaşam amacının ise kişinin kendi değerleriyle bağlantılı olduğu bulunmuştur. Abbott, Croudace, Ploubidis, Kuh, Richards ve Huppert (2008) tarafından yapılan bir araştırmada, erken yaşlardaki kişilik profilleri ile orta yaş dönemindeki psikolojik iyi oluş düzeyi arasındaki ilişki incelenmiş ve daha dışa dönük olan genç kadınların orta yaşta daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyesine sahip olduğu bulunmuştur. Ferguson ve Goodwin (2010) ise patolojik özelliklerin aksine iyimserlik gibi kişilik özelliklerinin psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır (Ryff, 2014). Genel olarak, psikolojik iyi oluşla ilgili bilimsel gelişmeler incelendiğinde, kişilik ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki özellikle psikologlar tarafından önemsenmektedir. Kişilik özellikleri olarak bilinen kalıtsal faktörler ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki hem uzunlamasına hem de kesitsel araştırmalarla incelenmiştir. İyimserlik, yaşam yönetimi stratejileri, empati, duygusal zeka, bağımsızlık ve karşılıklı bağımlılık gibi birçok bireysel farklılık değişkeni, psikolojik iyi oluş açısından değerlendirilmiştir (Ryff, 2014).

1.4.5.3. Aile Araştırmaları

Sosyolojinin alt alanlarından olan aile çalışmaları, bilim insanları tarafından çeşitli aile rolleri, aile geçişleri ve beklenmedik (normal olmayan) aile olayları ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiyi araştırmışlardır. Birçok yetişkin, ebeveynlik, çocukluk, kardeşlik ve evlilik gibi birden fazla aile rolünü üstlenir. Bu rol çeşitliliklerinin psikolojik iyi oluşun farklı yönleriyle nasıl ilişkili olduğu araştırılmıştır. Aile deneyimleriyle ilgili yapılan bazı araştırmalara göre, Marks, Bumpass ve Jun (2004) tarafından yapılan bir çalışmada, yaş ve cinsiyete bağlı olarak bulgular karmaşık olsa da, çocuklu ebeveynlerde kadınların psikolojik iyi oluş düzeyinin erkeklere göre daha düşük olduğu ancak evliliğin psikolojik iyi oluş açısından kadınlar ve erkekler için benzer faydalar sağladığı görülmüştür. Ahrens ve Ryff (2006) ise birden fazla rolün psikolojik iyi oluşla ilişkisini incelemişlerdir ve bulgular, birden fazla rolün psikolojik iyi oluşa katkıda bulunduğunu göstermektedir (Ryff, 2014).

Özetlemek gerekirse, aile rollerindeki gerçek faaliyetler önemlidir, ancak daha fazla rol katılımının daha yüksek psikolojik iyi oluşu teşvik ettiği görülmektedir. Başkalarına yardım etme amacıyla rol almak ve kendini kabul etme, psikolojik iyi

oluşu artırmaktadır. Sürekli evli olan bireyler, boşanmış, dul veya hiç evlenmemiş olanlara kıyasla psikolojik iyi oluş avantajına sahiptir, ancak bekar kadınlar, evli kadınlara göre özerklik ve kişisel gelişme açısından daha yüksek puan almaktadır. Ebeveynlik, özellikle çocuklarıyla ilgili sorunları olmayan bireylerde, yetişkinlerin psikolojik iyi oluşunu artırmaya yardımcı olmaktadır. Çocuklukta bir çocuğun kaybı, on yıllar sonra refahın bozulmasını öngörürken; çocuklukta bir ebeveynin kaybı, yetişkinlik döneminde refahın çeşitli boyutlarının daha düşük seviyelerini öngörmektedir. Genel olarak, aile yaşamı, yetişkinlik döneminde psikolojik iyi oluşun çeşitli yönleriyle kapsamlı bir şekilde ilişkilidir (Ryff, 2014).

1.4.5.4. İş ve Yaşam Deneyimleri Araştırmaları

Psikolojik iyi oluş ve bireylerin iş ve çalışma hayatına yönelik yapılan araştırmalarda, genellikle çalışma hayatının olumsuz etkileri (fiziksel ve psikolojik rahatsızlıklar gibi) üzerinde durulmuş, ancak insanın çalışma hayatının olumlu yönlerinin etkisi sınırlı sayıda araştırmaya konu olmuştur (Ryff, 2014). Psikolojik iyi oluş ve iş hayatı ilişkisine dair yapılan bazı araştırmalar şunlardır: Lindfors, Berntsson ve Lundberg (2006) tarafından yapılan bir araştırmada, kadınlar için ücretli olmayan işlerin düşük düzeyde kendini kabul etme ve çevresel hakimiyetle ilişkilendirildiği, erkekler için ise ücretli çalışmanın kişisel gelişimle ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Srimathi ve Kiran-Kumar (2010) ise öğretmenlerle bankacıları karşılaştıran bir araştırmada, öğretmen kadınların bankacılara göre daha yüksek psikolojik iyi oluş düzeyine sahip olduklarını bulmuşlardır. Son ve Wilson (2012) ise gönüllü işlere katılımın psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediğini gösteren bir araştırma yapmışlardır (Ryff, 2014).

Ryff'in (1997) araştırmasına göre, iş deneyimi ve eğitim yaşlı yetişkinler için güçlü bir psikolojik iyi oluş göstergesidir. Bu çalışmaların genelinde, işin türüne bağlı olarak psikolojik iyi oluşun değişkenlik gösterdiği ve kariyer arayışlarına katkıda bulunduğu ve bundan etkilendiği sonucuna varılmıştır (Ryff, 2014).

Özetlemek gerekirse, psikolojik iyi oluş ve iş hayatı arasındaki ilişki, yapılan çalışmalara bağlı olarak farklı bulgular ortaya koymaktadır. Çalışma türleri, iş deneyimi, eğitim ve gönüllü çalışmalara katılım gibi faktörler, psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyebilir. Ancak bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğu belirtilmektedir (Ryff, 2014).

1.4.5.5. Sağlık ve Biyolojik Araştırmalar

Sağlık ve biyoloji alanları, psikolojik iyi oluşla sıkça araştırılan konulardan biridir. Bu alanda birçok çalışma bulunmaktadır. Özetlemek gerekirse, epidemiyolojik çalışmalar, beyinde organik patoloji varlığında bile, yaşam amacının bilişsel bozukluk ve Alzheimer hastalığı riskine karşı koruyucu etkisini desteklemektedir. Yaşam amacı, inme ve miyokard enfarktüsü riskinin azalmasıyla ilişkilendirilmiştir. Diğer araştırmalar, psikolojik iyi oluşun sağlık davranışlarıyla (egzersiz, uyku, kilo kontrolü gibi) ilişkili olduğunu göstermiştir. Stres hormonu kortizol gibi ölçülen biyolojik parametrelerde daha iyi psikolojik iyi oluşun daha iyi biyolojik düzenlemeyi öngördüğüne dair çok sayıda çalışma bulunmaktadır. Psikolojik iyi oluş, sinirbilim alanında da önemli bir rol oynamaktadır. Daha yüksek psikolojik iyi oluşa sahip olan bireylerin negatif uyarılara karşı farklı beyin tepkileri (daha az amigdala aktivasyonu, daha fazla kortikal yapı katılımı) ve pozitif uyarılara karşı farklı beyin tepkileri (sürekli ödül devresi aktivasyonu) sergilediği gösterilmiştir. Psikolojik iyi oluş, koruyucu işlevlere sahiptir, sağlık ve biyolojik düzenlemede etkili olup, beyin temelli süreçlerde giderek daha fazla önem kazanmaktadır (Ryff, 2014).

Özetle, sağlık ve biyoloji alanlarındaki araştırmalar, psikolojik iyi oluşun sağlık, biyolojik düzenleme ve sinirbilim üzerindeki etkilerini göstermektedir. Bu alandaki çalışmalar, psikolojik iyi oluşun önemini ve koruyucu işlevlerini vurgulamaktadır (Ryff, 2014).

1.4.5.6. Klinik ve Müdahale Çalışmaları

Çeşitli araştırmalar, psikolojik iyi oluşun klinik psikolojik tedavilerde faydalı olduğunu göstermektedir. Psikiyatrik müdahalelerde, psikolojik iyi oluş modelinden yararlanarak çeşitli tedavi programlarının etkinliği artırılmaktadır. Psikolojik iyi oluşun klinik uygulamaları, akıl hastalıklarını önlemek ve psikolojik direnci artırmak amacıyla sadece klinik ortamlarla sınırlı kalmayıp, okul ve işyeri gibi diğer alanlara da yayılmıştır. Terapotik eğitim programlarının, psikolojik iyi oluşun işlevsel yönlerini artırdığı gözlenmiştir (Ryff, 2014).

Özetle, psikolojik iyi oluşun klinik psikolojik tedavilerde kullanılması ve terapotik eğitim programlarının uygulanması, klinik müdahalelerin etkinliğini artırma amacıyla yapılan çalışmalarla desteklenmektedir. Bu yaklaşımın, akıl hastalıklarının önlenmesi

ve psikolojik dayanıklılığın artırılması açısından da önemli olduğu belirtilmektedir (Ryff, 2014).

1.4.6. Psikolojik İyi Oluşu Etkileyen Faktörler

1.4.6.1. Cinsiyet

Ryff ve Singer (2006) tarafından yapılan bir araştırma, kadınlar ve erkekler arasında psikolojik iyi oluş düzeyleri açısından farklılıklar olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmada, kadınların psikolojik iyi oluş düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur (Ryff ve Singer, 2006).

1.4.6.2. Kişilik

Cenkseven ve Akbaş (2007) tarafından yapılan araştırmalar, dışa dönüklük ve nevrotik kişilik özelliklerinin bireylerin psikolojik iyi oluşunu etkilediğini göstermektedir.

1.4.6.3. Yaş

Ryff, psikolojik iyi oluş modelinin alt boyutlarından biri olan kişisel gelişimin yaşla birlikte azaldığını, çevresel kontrolün ve özerkliğin ise yaşla birlikte arttığını belirtmiştir. Araştırmalar, çevresel kontrolün orta yaş ve yaşlı bireylerde daha yüksek seviyede olduğunu göstermektedir. Genç ve orta yaştaki bireylerin kişisel gelişim süreci nedeniyle psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu düşünülmektedir (Ryff, 2014).

1.4.6.4. Kültür

Yapılan birçok araştırmaya göre, kolektivist kültürlerle sahip ülkelerde yaşayan bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerinin, bireyselci kültüre sahip ülkelere göre daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (Diener, 1995). Kolektivist kültürde yetişen bireylerin mutlu olmak için özel bir çaba sarf etmelerine gerek olmaması, daha esnek ve rahat bir yaşam tarzına sahip olmaları, psikolojik iyi oluşlarını etkileyen faktörler olarak öne çıkmaktadır.

1.5. Psikolojik İyi Oluş ve Pandemi

Stres ve sağlık üzerine yapılan araştırmalar, olumsuz olayların bireyler için birinci dereceden stres kaynağı olduğunu ve fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde zararlı etkileri olduğunu göstermiştir (Thoits, 2010). Pandemi koşulları, insanları psikolojik, ekonomik ve fiziksel olarak etkilemiştir. Salgın hastalıklardan korunmanın en önemli yolu olan sosyal izolasyon, insanların sosyal destek almasını, hareket özgürlüğünü ve

gelir durumunu kısıtlamıştır. Kendini izole eden veya azalan gelirle karşı karşıya kalan bireyler, psikolojik refahta daha fazla sorun yaşamıştır. Pandeminin getirdiği evden çalışma koşulları, insanlarda günlük tercihlerde potansiyel bir değişikliğe yol açmıştır. Salgın endişeleri, daha kötü ruh sağlığı ve uyku sorunlarıyla ilişkilendirilmiştir. Bu bulgular, pandeminin ardından öncelikli olarak psikolojik iyilik hali ve yalnızlıkla başa çıkma ihtiyacını vurgulamaktadır. Uzaktan çalışmanın uyku üzerinde potansiyel olumlu etkisi olduğu da gözlemlenmiştir (Allen, Stevenson, Lazuras ve Akran, 2020). Artan ölüm oranlarına ilişkin korku, virüsün doğasıyla ilgili genel belirsizlik ve günlük yaşamdaki önemli aksaklıklar, anksiyete ve depresyon semptomlarını vurgulamış, uyku bozukluklarını artırmış ve önceden var olan psikiyatrik sorunları şiddetlendirmiştir (Gonzalez-Sanguino, Ausin, Angelcastellanos, Saiz, Lopez-Gomez, Ugidos ve Murioz, 2020; Huang ve Zhao, 2020).

İKİNCİ BÖLÜM

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeline, evren ve örnekleme, veri toplama araçlarına, elde edilen verilerin toplanmasına ve çözümlenmesine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, eğitim ve spor bilimlerinde yaygın olarak kullanılan bir görgül (gözlem temelli) araştırma modeli olan "Tarama Modeli" kullanılmıştır. Görgül araştırmalar, araştırmacıların test etmek istedikleri durumlar için hipotezler geliştirerek, bu hipotezlere cevap bulmak için ölçek veya anket kullanarak gerçekleştirdikleri çalışmalardan oluşur (Karasar, 2017).

Tarama modeli ise geçmişte veya günümüzde var olan durumu olduğu gibi betimlemeyi amaçlar. Bu çalışmada katılımcıların egzersiz değişim basamakları, egzersiz öz-yeterlik düzeyleri, egzersiz karar verme dengeleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Kayseri ili içerisinde düzenli olarak spor yapan veya düzenli olarak spor yapmayan ama fitness merkezlerine üyeliği bulunan insanlar oluşturmaktadır.

Araştırmanın örnekleme ise toplam 134 fitness merkezi üyeliği bulunan kişiler oluşturmaktadır. Örneklem içerisinde 60 kadın ve 74 erkek bulunmaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Değişim Aşaması Kısa Soru Formu, Egzersiz Öz-Yeterlik Ölçeği, Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği ve Psikolojik İyi oluş ölçekleri kullanılmıştır.

2.4. Egzersiz Değişim Aşaması Kısa Soru Formu

Bu form; beş sorudan oluşmakta ve bu sorular da bireyin o anlık içinde bulunduğu değişim aşamasını bildirmektedir. Bu değişim aşamaları; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık aşaması olmak üzere beş aşamada incelenir. Bu form Marcus ve ark. tarafından 1992 yılında geliştirilmiş olup Ay ve Temel tarafından, 2008 yılında Türk toplumuna uyarlanmıştır. Egzersiz Değişim Aşaması Kısa Soru Formu'nun Kappa index geçerliği (n=60) 0.81 olarak tespit edilmiştir. Bizim araştırmamızda bu değer 0.72 olarak tespit edilmiştir.

Eğilim öncesi aşamasında birey; düzenli egzersiz yapmayı ve ya başlamayı daha önce hiç düşünmemiştir ve önümüzdeki 6 ay içinde düşünmemektedir.

Eğilim aşamasında birey; egzersize başlama niyetinde değildir, fakat önümüzdeki 6 aylık zaman içinde eyleme geçmeyi düşünmektedir.

Hazırlık aşamasında birey; önümüzdeki 30 gün içerisinde düzenli egzersiz ve yeterli fiziksel aktivite yapmaya başlamayı düşünmektedir.

Hareket aşamasında birey; az bir zaman zarfı içinde egzersize başlama davranışını göstermeye ve davranış değişimine başlar (Birey düzenli egzersiz yapmaya başlamıştır, ancak altı aydan daha az bir zamandır).

Devamlılık aşamasında birey; harekete geçme aşamasındaki edindiği davranışı sürdürür. Birey 6 aydan daha uzun zamandır düzenli egzersiz yapmaktadır ve önceki riskli davranışına dönmeme anlamında kararlıdır.

2.5. Egzersiz Karar Verme Dengesi Ölçeği

Bireyin egzersiz davranışı için karar verme aşamasında rol oynayan bilişsel ve motivasyonel faktörleri açıklamak için Marcus ve ark. tarafından geliştirilmiş, 2007 yılında Ay ve Temel tarafından, Türk toplumuna uyarlanmış bir ölçektir. Ölçek; düzenli egzersiz yapmanın algılanan yararları ve düzenli egzersiz yapmanın algılanan zararları olarak iki alt boyutta incelenir. Ölçeğin tamamı için; Cronbach's Alpha katsayısı 0.86, alt boyutlardan algılanan yararlar için 0.87 ve algılanan zararlar için 0.70 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmada ölçeğin genel Cronbach's Alpha katsayısı 0.78, alt boyutlardan algılanan yararlar için 0.87 ve algılanan zararlar için

0.55 olarak bulunmuştur. Alt boyutlarında düzenli egzersiz yapmamanın algılanan zararları (ölçeğin 2,4,6,8,10. maddeleri) ve egzersiz yapmanın algılanan yararları (ölçeğin 1,3,5,7,9.maddeleri) değerlendirmek amacıyla oluşturulan ifadelerin olduğu ölçek 10 maddelik 5’li likert ölçektir.

Katılımcılardan ölçek maddeleri için: “Hiç önemli değil (1)”, “Bazen önemli (2)”, “Orta derecede önemli (3)”, “Çok önemli (4)”, “Çok fazla önemli (5)” şıkları arasından kendi durumuna uygun gördüğünü işaretlemesi istenecektir. Bir katılımcının bu ölçekte alabileceği en fazla puan 60, en az puan ise 10’dur. Yine ölçeğin alt boyutları için en fazla puan 30, en az puan 5’tir. Ölçeğin tümünü değerlendirirken; egzersiz yapmanın algılanan yararları toplam puanından, düzenli egzersiz yapmamanın algılanan zararları toplam puanı çıkarılarak hesaplanır. Toplama sonucunda değer in sıfırın altında olması, bireyin karar verme dengesinde; düzenli egzersizin algılanan zararlarının daha etkin olduğunu, hesaplanan değer in pozitif olması ise bireyin karar verme dengesinde egzersiz yapmanın algılanan yararlarının etkin olduğu kanaatini oluşturur.

2.6. Egzersiz Öz-Yeterlik Anketi

Nigg ve Courneya (2001) tarafından geliştirilen Egzersiz Öz Yeterlik anketi; katılımcıların farklı durumlarda egzersize devam edebilme yeteneği ile ilgili güven düzeyini ölçmek için tasarlanmıştır. 18 madde ve 6 alt boyuttan (Olumsuz Etki, Mazeret Üretme, Tek Başına Egzersiz Yapabilme, Malzeme Seçimi, Diğer Bireylerden Hissedilen Baskı ve Kötü Hava) oluşmaktadır. Her alt boyut üç maddeden oluşmaktadır. Alt boyutların iç tutarlık katsayıları (cronbach alfa değerleri) .77 ile .87 arasında değişmektedir. Her madde beşli likert ölçekte değerlendirilmektedir (1=hiç güvende hissetmem, 5= çok güvende hissederim). Öz yeterlilik anketinin maddelerinin toplamı için Cronbach alfa değeri .94 olarak bulunmuştur (Nigg ve Courneya, 2001). Anketin Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenilirliği ile ilgili 247 egzersiz katılımcısı üzerinde yapılan çalışmada orijinal ölçekte yer alan altı faktör yapısı desteklenmiştir ve ankette yer alan maddeler anketin % 80.20’sini açıklamaktadır. Öz yeterlilik anketinin alt boyutlarının iç tutarlık değerleri .78 ile .93 arasında değişmektedir. Doğrulayıcı faktör analizinde uyum indeksi değerleri RMSEA= 0.08, SRMR=0.04, GFI= 0.96, NFI= 0.94, RFI= 0.92, CFI= 0.95 ve IFI=0.95 olarak bulunmuştur (Miçooğulları vd., 2010).

2.7. Psikolojik İyi Oluş Ölçeği

Olumlu psikolojik sağlık altı ayrı bileşeni içermektedir. Bu bileşenler bireyin geçmiş yaşamına veya kendisine ilişkin olumlu değerlendirmelerini (kendini kabul), bir birey olarak devamlı büyüdüğü ve geliştiği duygusunu (bireysel gelişim), bireyin yaşamının anlamlı ve amaçlı olduğu inancını (yaşam amacı), diğerleriyle ilişkilerinde kaliteye sahip olmayı (diğerleriyle olumlu ilişkiler), bireyin kendi yaşamını ve etrafındaki yaşamı/dünyayı etkili bir şekilde yönetebilme kapasitesini (çevresel hâkimiyet) ve kendi kendine karar verme duygusunu (özerklik) içermektedir.

Ölçeğin orijinal formu toplam 84 maddeden oluşmaktadır. Diğer insanlarla olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel kontrol, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul boyutlarını ölçmek için oluşturulan psikolojik iyi olma ölçeğinin her biri 14 maddeden oluşan altı tane faktörü bulunmaktadır. Fakat 2005 yılında Dierendonck tarafından, kısaltılmış versiyonu oluşturulmuş olan versiyonunda ise 39 soru bulunmaktadır. Bu çalışma içerisinde Ryff, 1989 tarafından tasarlanan fakat Dierendonck tarafından sadeleştirilen, kısa versiyonu kullanılmıştır. Yapısal olarak orijinal ölçek ve sadeleştirilmiş ölçek arasında herhangi bir fark bulunmamaktadır.

Her bir faktör için iç tutarlılık katsayısı (Cronbach Alfa) hesaplanmıştır; kendini kabul .93; diğerleriyle olumlu ilişkiler .91; Özerklik .86; çevresel hakimiyet .90; yaşam amacı .90; kişisel gelişim .87 bulunmuştur.

Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması Cenkseven (2004) tarafından yapılmıştır. Güvenirlik çalışmaları 475 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. 84 maddenin Psikolojik İyi Olma Ölçeğinden elde edilen toplam puan ile korelasyonlarının .25 ile .57 arasında değiştiği görülmektedir. Psikolojik İyi Olma Ölçeğinin toplam iç tutarlık katsayısı ise .93 olarak belirlenmiştir. Toplam puan için test-tekrar test korelasyon katsayısının .84 olduğu belirlenmiştir. Psikolojik İyi Oluş Ölçeğinin Cronbach Alfa Güvenirlik katsayısı .88 olarak bulunmuştur. Bulunan güvenirlik katsayısı ölçeğin yeterince güvenilir olduğunu ve amaca uygun olarak kullanılabileceğini göstermiştir.

2.8. Verilerin Toplanması

Etik kurul onayı sonrası belirlenen örneklem içerisindeki bireylere ulaşmak amacıyla anket formu merkez üyelerinin bildirdiği şahsi e-mail adreslerine gönderildi ve soru

formuna sadece bağlantı linki gönderilen katılımcıların erişimi sağlandı. Form ve ölçeklerin katılımcılar tarafından tamamlanması yaklaşık 10-15 dakika sürdü.

2.9. Verilerin Analizi

Tablo-grafiklerin elde edilmesinde ve verilerin analizinde; tanımlayıcı istatistiklerin belirlenmesi (frekans, yüzde) ve hipotez testlerinin uygulanması için SPSS 22.00 istatistik paket programı kullanılmıştır.

Normallik sınamasında, verilerin normal dağılıma sahip olup olmadığını belirlemek için çarpıklık katsayısı (skewness) kullanılmıştır. Sürekli bir değişkenden elde edilen puanların çarpıklık katsayısı ± 1 sınırları içinde kalması, puanların normal dağılıma önemli bir sapma göstermediği şeklinde yorumlanabilir (Büyüköztürk, 2019). Ölçekler ve alt boyut puanları normal dağılım gösterdiği için değişkenlere göre karşılaştırmada çok yönlü varyans analizi (MANOVA) kullanılmıştır. MANOVA testinde anlamlı farklılık görüldüğünde, farkın hangi gruplar arasında olduğunu belirlemek amacıyla Tukey – Dunnett-c post hoc testinden yararlanılmıştır. Araştırmadaki analizlerde anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak kabul edilmiştir. (Büyüköztürk, 2019).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

Çalışmanın bu bölümünde uygulanan analiz teknikleri sonucu elde edilen aritmetik ortalama, standart sapma, minimum, maksimum, çarpıklık – basıklık değerleri ve yorumlayıcı istatistik testleri sonuçlarından elde edilen çok yönlü varyans analizi değerleri ve onların yorumlanmaları sunulacaktır.

MANOVA'nın sayıltılarından varyans-kovaryans matrislerinin homojenliğini incelemek amacıyla (Tabachnick, 1996) yapılan Box'ın M Testi'ne göre, bağımlı değişkenler arasındaki varyans ve kovaryansların faktörlerin her düzeyi için, aynı olduğunu ve anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermiştir [F(112.892= 1.127, p=.201)].

Tablo 3.1. Katılımcıların sahip oldukları bağımsız değişkenlerin tanımlayıcı istatistik değerleri

	Değişken	Frekans	Yüzde	Toplam Yüzde
Yaş Grubu	18-24	50	37,3	37,3
	25-34	52	38,1	75,4
	35-44	30	22,4	97,8
	45 ve üzeri	2	2,2	100
Cinsiyet	Kadın	60	44,8	44,8
	Erkek	74	55,2	100,0
Eğitim Seviyesi	Lise	22	16,4	15,9
	Üniversite	90	67,2	84,1
	Yüksek lisans	22	16,4	100
Gelir Seviyesi	0-2799 TL	52	38,8	38,8
	2800-5999 TL	40	29,9	68,7
	6000-8999 TL	16	11,9	80,6
	9000-11000 TL	15	11,2	91,8
	11000 ÜZERİ	11	8,2	100,0

Katılımcıların, belirlenen bağımsız değişkenler özelinde elde ettikleri frekans ve yüzde değerleri incelendiğinde; katılımcıların dörtte üçlük bölümü 18 ile 34 yaşları arasındadır. Erkek katılımcı sayısı kadın katılımcı sayısından fazladır. Üniversite düzeyinde eğitim seviyesine sahip olanların sayısının fazla olduğu saptanmıştır. Gelir

seviyesi noktasında ise düşük ve alt gelirli katılımcıların sayısının diğerlerine göre fazla sayıda olduğu saptanmıştır.

Tablo 3.2. Katılımcıların sahip oldukları bağımlı değişkenlerin tanımlayıcı istatistik değerleri

		N	Min	Maks	Arit. Ort.	Std. Sapma	Çarpıklık		Basıklık	
							Stat.	Hata	Stat.	Hata
Egzersiz Karar Verme Dengesi	Olumlu	134	15,00	25,00	23,93	2,07	-2,405	,209	5,900	,416
	Olumsuz	134	8,00	25,00	12,17	3,84	1,860	,209	3,744	,416
Egzersiz Öz-Yeterlik	Olm. Etki	134	1,00	5,00	3,99	1,04	-,995	,209	,456	,416
	Maz. Ure.	134	1,00	5,00	3,51	1,03	-,411	,209	-,506	,416
	TBEY	134	1,00	5,00	4,38	,80	-1,381	,209	1,799	,416
	Malz. Seç	134	1,33	5,00	3,73	,99	-,410	,209	-,692	,416
	DBHB	134	1,33	5,00	3,93	1,01	-,755	,209	-,430	,416
	Kötü Hv.	134	1,00	5,00	4,08	1,14	-1,228	,209	,679	,416
	Çev. Hak.	134	3,00	6,00	4,27	,64	,730	,209	,835	,416
Psikolojik İyi Oluş	Yaş. Amc	134	1,83	6,00	4,57	,71	-,518	,209	1,010	,416
	Ken. Kab.	134	3,00	6,00	4,70	,57	,002	,209	,162	,416
	Özerklik	134	2,50	6,00	4,02	,66	1,066	,209	1,616	,416
	Kiş. Gel.	134	3,00	6,00	4,35	,60	,954	,209	,880	,416
	Baş. O. İlt.	134	1,83	6,00	3,52	,95	,822	,209	,092	,416

* Olm. Etki= Olumsuz Etki; Maz. Ure.= Mazeret Üretme; TBEY= Tek Başına Egzersiz Yapabilme; Malz. Seç= Malzeme Seçimi; DBHB= Diğer Bireylerden Hissedilen Baskı; Kötü Hv= Kötü Hava, Çev. Hak.= Çevresel Hakimiyet; Yaş. Amc.= Yaşama Amacı; Ken. Kab.= Kendini Kabul; Kiş. Gel.= Kişisel Gelişim; Baş. O. İlt.= Başkalarıyla Olan İletişim

Egzersiz davranışının yararları ve zararları konusunda bilinçli olma sürecini ifade eden Egzersiz Karar verme dengesi ölçeği sonuçlarında olumlu görüşlerin fazla olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçta egzersiz durum değişikliği ile ilgili olarak karar alma şanslarının yüksek olduğu anlamına gelmektedir. Katılımcıların belli şartlar altında bile egzersiz yapma davranışını gerçekleştirecek özgüvene sahip olup olmadıklarını belirleyen Egzersiz Öz-yeterlik ölçeğinde tek başına egzersiz yapabilme alt boyutu en yüksek ortalamaya sahip olmuştur. En düşük ortalama ise mazeret üretme alt boyutunda saptanmıştır. Psikolojik iyi oluş genel ve alt boyutlar özelinde incelendiğinde ise kendini kabul alt boyutunun en yüksek ortalamaya ulaşırken, en düşük ortalamaya ise başkalarıyla olan iletişim alt boyutunun sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3.3. Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Yüzelikleri

Değişken	Frekans	Yüzde	Toplam Yüzde
Eğilim öncesi	6	4,48	4,48
Eğilim	8	5,97	10,45
Hazırlık	25	18,66	29,11
Hareket	41	30,60	59,70
Devamlılık	54	40,30	100

Katılımcıların egzersiz aşamalarına göre sınıflandırıldığı frekanslar ve yüzdeler, örneklem grubumuzun % 29.11'inin daha düşük egzersiz aşamalarında yani Eğilim Öncesi, Eğilim ve Hazırlık aşamalarında olduğunu, % 71.89'unun ise Hareket ve Devamlılık aşamalarında olduğunu gösterdi.

Tablo 3.4. Katılımcıların Yaş gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analiz Teknikleri sonuçları

	Değer	F	Hipotez df	Hata df	P
Pillai's Trace	,188	1,413	18,000	381,000	,121
Wilks' Lambda	,822	1,410	18,000	354,039	,123
Hotelling's Trace	,204	1,405	18,000	371,000	,125
Roy's Largest Root	,121	2,561 ^c	6,000	127,000	,022

Çok yönlü varyans analizi tekniği kullanılarak değerlendirilen testler arasında sadece Roy's Largest Root testinde anlamlı farklılığa ulaşılmıştır.

Tablo 3.5. Katılımcıların Yaş gruplarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Yaş Grubu	Çev. Hak.	2,367	3	,789	1,984	,120
	Yaş. Amc	3,123	3	1,041	2,117	,101
	Ken. Kab.	,977	3	,326	1,000	,395
	Özerklik	1,379	3	,460	1,044	,376
	Kiş. Gel.	,492	3	,164	,448	,719
	Baş. O. İlt.	9,963	3	3,321	3,944	,010
Hata	Çev. Hak.	51,696	130	,398		
	Yaş. Amc	63,939	130	,492		
	Ken. Kab.	42,329	130	,326		
	Özerklik	57,261	130	,440		
	Kiş. Gel.	47,567	130	,366		
	Baş. O. İlt.	109,449	130	,842		
Toplam	Çev. Hak.	2492,889	134			
	Yaş. Amc	2862,167	134			
	Ken. Kab.	2992,722	134			
	Özerklik	2228,719	134			
	Kiş. Gel.	2580,816	134			
	Baş. O. İlt.	1780,806	134			

*Çev. Hak.= Çevresel Hakimiyet; Yaş. Amc.= Yaşama Amacı; Ken. Kab.= Kendini Kabul; Kiş. Gel.= Kişisel Gelişim; Baş. O. İlt.= Başkalarıyla Olan İletişim

Yapılan detaylı analizler sonucunda dört farklı yaş grubu ve altı farklı psikolojik iyi oluş alt boyutları arasında sadece “başkalarıyla olan iletişim” alt boyutunda anlamlı farklılığa ulaşılmıştır. Bu anlamlı farklılığın nereden oluştuğuna dair yapılan ayrıntılı incelemede bu alt boyut özelinde 18 – 24 yaş grubu ile 35 – 44 yaş grupları arasında fark olduğu ve bu farkın 35 – 44 yaş grubu lehine olduğu saptanmıştır.

Bir diğer değişken incelemesinde; dört farklı yaş grubunun düzenli yapılan egzersizlerden elde edilen yararları ve zararları algılama şekillerinde bir fark olup olmadığını belirlemek için çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Yaş gruplarına dayalı olarak düzenli egzersizin etkilerini algılama yönleri arasında anlamlı olmayan bir fark bulunmuştur, $F(6,258) = 0.573$, $p = 0.752$; Wilk’s lambda = 0.974, kısmi eta kare = 0.013.

Sonuç olarak, 18 – 24, 25 – 34, 35 – 44 ve 45 yaş ve üzeri gruplar arasında düzenli egzersiz davranışlarının yarattığı olumlu ve olumsuz algılar düzeyinde katılımcılar arasında bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Tablo 3.6. Katılımcıların Yaş gruplarına Göre Egzersiz Karar Dengesi Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Yaş Grubu	Olumlu	1,391	3	,464	,106	,956
	Olumsuz	44,786	3	14,929	1,015	,388
Hata	Olumlu	569,004	130	4,377		
	Olumsuz	1912,266	130	14,710		
Toplam	Olumlu	77323,000	134			
	Olumsuz	21809,000	134			

Katılımcıların farklı durumlarda egzersize devam edebilme yeteneği ile ilgili güven düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Egzersiz öz-yeterlik ölçüsünün farklı yaş gruplarında farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılan MANOVA sonuçlarında; anlamlı farklılığa ulaşılmıştır, $F(18,354) = 1.909$, $p = 0.014$; Wilk’s lambda = 0.770, kısmi eta kare = 0.014.

Tablo 3.7. Katılımcıların Yaş gruplarına Göre Egzersiz Öz-Yeterlik Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Yaş Grubu	Olm. Etki	4,299	3	1,433	1,332	,267
	Maz. Ure.	11,080	3	3,693	3,727	,013
	TBEY	7,170	3	2,390	3,947	,010
	Malz. Seç	2,437	3	,812	,819	,486
	DBHB	7,127	3	2,376	2,393	,071
	Kötü Hv.	1,892	3	,631	,479	,697
Hata	Olm. Etki	139,893	130	1,076		
	Maz. Ure.	128,835	130	,991		
	TBEY	78,721	130	,606		
	Malz. Seç	129,002	130	,992		
	DBHB	129,046	130	,993		
	Kötü Hv.	171,037	130	1,316		
Toplam	Olm. Etki	2272,222	134			
	Maz. Ure.	1795,444	134			
	TBEY	2660,222	134			
	Malz. Seç	1997,111	134			
	DBHB	2208,778	134			
	Kötü Hv.	2403,111	134			

Oluşan anlamlı farklılığın hangi kategorilerde ve kimlerin lehine oluştuğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc testleri sonuçlarına göre; mazeret üretme alt boyutunda 18 – 24 yaş grubu ile 25 – 34 ve 35 – 44 yaş grupları arasında 18 – 24 yaş grubu lehinde anlamlı farklar olduğu gözlenmiştir. Bu noktada genç yaştaki katılımcıların COVID döneminin şartlarında bile mazeret üretebildikleri görülmektedir.

Bir diğer değişken incelemesinde; katılımcıların egzersiz davranışının uygulanması sonrasında hissedilen psikolojik iyi oluş düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Cinsiyet değişkenine dayalı olarak altı farklı bileşenden oluşan psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı olmayan bir fark bulunmuştur, $F(6,127) = 0.573$, $p = 0.597$; Wilk's lambda = 0.965, kısmi eta kare = 0.017.

Tablo 3.8. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Cinsiyet	Çev. Hak.	,007	1	,007	,016	,899
	Yaş. Amc	,051	1	,051	,101	,751
	Ken. Kab.	,216	1	,216	,661	,418
	Özerklik	,072	1	,072	,162	,688
	Kiş. Gel.	,384	1	,384	1,063	,304
	Baş. O. İlt.	,113	1	,113	,125	,724
Hata	Çev. Hak.	54,056	132	,410		
	Yaş. Amc	67,011	132	,508		
	Ken. Kab.	43,090	132	,326		
	Özerklik	58,568	132	,444		
	Kiş. Gel.	47,675	132	,361		
	Baş. O. İlt.	119,299	132	,904		
Toplam	Çev. Hak.	2492,889	134			
	Yaş. Amc	2862,167	134			
	Ken. Kab.	2992,722	134			
	Özerklik	2228,719	134			
	Kiş. Gel.	2580,816	134			
	Baş. O. İlt.	1780,806	134			

Kadın ve erkek katılımcıların, düzenli yapılan egzersizlerden elde edilen yararları ve zararları algılama şekillerinde bir fark olup olmadığını belirlemek için yapılan çok yönlü varyans analizi (MANOVA) sonuçlarına göre, cinsiyet açısından düzenli egzersizin etkilerini algılama yönleri arasında anlamlı olmayan bir fark bulunmuştur, $F(2,131) = 0.403$, $p = 0.669$; Wilk's lambda = 0.994, kısmi eta kare = 0.006.

Tablo 3.9. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Egzersiz Karar Dengesi Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Cinsiyet	Olumlu	2,461	1	2,461	,572	,451
	Olumsuz	5,337	1	5,337	,361	,549
Hata	Olumlu	567,935	132	4,303		
	Olumsuz	1951,715	132	14,786		
Toplam	Olumlu	77323,000	134			
	Olumsuz	21809,000	134			

Sonuç olarak, kadın ve erkek katılımcılar ile düzenli egzersiz davranışlarının yarattığı olumlu ve olumsuz algılar düzeyinde katılımcılar arasında bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların farklı durumlarda egzersize devam edebilme yeteneği ile ilgili güven düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Egzersiz öz-yeterlik olgusunun farklı yaş gruplarında farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılan MANOVA

sonuçlarında; anlamlı farklılığa ulaşamamıştır, $F_{(6,127)} = 0.316$, $p = 0.928$; Wilk's lambda = 0.985, kısmi eta kare = 0.015.

Tablo 3.10. Katılımcıların Cinsiyetlerine Göre Egzersiz Öz-Yeterlik Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Cinsiyet	Olm. Etki	,002	1	,002	,001	,970
	Maz. Ure.	,000	1	,000	,000	,986
	TBEY	,085	1	,085	,131	,718
	Malz. Seç	,009	1	,009	,009	,924
	DBHB	1,097	1	1,097	1,072	,302
	Kötü Hv.	,824	1	,824	,632	,428
Hata	Olm. Etki	144,191	132	1,092		
	Maz. Ure.	139,914	132	1,060		
	TBEY	85,805	132	,650		
	Malz. Seç	131,430	132	,996		
	DBHB	135,076	132	1,023		
	Kötü Hv.	172,105	132	1,304		
Toplam	Olm. Etki	2272,222	134			
	Maz. Ure.	1795,444	134			
	TBEY	2660,222	134			
	Malz. Seç	1997,111	134			
	DBHB	2208,778	134			
	Kötü Hv.	2403,111	134			

Katılımcı bireylerin sahip oldukları eğitim durumları (ilkokul, ortaokul, lise, üniversite ve yüksek lisans) ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların eğitim durumlarına dayalı olarak altı farklı bileşenden oluşan psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı olmayan bir fark bulunamamıştır, $F_{(12,252)} = 1,337$, $p = 0.198$; Wilk's lambda = 0.884, kısmi eta kare = 0.057.

Tablo 3.11. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Eğitim Durumu	Çev. Hak.	1,932	2	,966	2,427	,092
	Yaş. Amc	1,276	2	,638	1,270	,284
	Ken. Kab.	,807	2	,404	1,245	,291
	Özerklik	2,070	2	1,035	2,397	,095
	Kiş. Gel.	3,274	2	1,637	4,788	,010
	Baş. O. İlt.	1,496	2	,748	,831	,438
Hata	Çev. Hak.	52,130	131	,398		
	Yaş. Amc	65,786	131	,502		
	Ken. Kab.	42,498	131	,324		
	Özerklik	56,570	131	,432		
	Kiş. Gel.	44,785	131	,342		
	Baş. O. İlt.	117,917	131	,900		
Toplam	Çev. Hak.	2492,889	134			
	Yaş. Amc	2862,167	134			
	Ken. Kab.	2992,722	134			
	Özerklik	2228,719	134			
	Kiş. Gel.	2580,816	134			
	Baş. O. İlt.	1780,806	134			

Sonuç olarak, sahip olunan eğitim durumu ile bireylerin psikolojik iyi oluş düzeyleri ve psikolojik iyi oluş düzeylerini oluşturan altı farklı alt boyutlar arasında bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Farklı eğitim durumlarına sahip katılımcıların, düzenli yapılan egzersizlerden elde edilen yararları ve zararları algılama şekillerinde bir fark olup olmadığını belirlemek için çok yönlü varyans analizi (MANOVA) tekniği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, eğitim durumları açısından düzenli egzersizin etkilerini algılama yönleri arasında anlamlı olmayan bir fark bulunmuştur, $F_{(4,260)} = 0.046$, $p = 0.996$; Wilk's lambda = 0.999, kısmi eta kare = 0.016.

Tablo 3.12. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Egzersiz Karar Dengesi Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Eğitim Durumu	Olumlu	,659	2	,330	,076	,927
	Olumsuz	,639	2	,320	,021	,979
Hata	Olumlu	569,736	131	4,349		
	Olumsuz	1956,413	131	14,934		
Toplam	Olumlu	77323,000	134			
	Olumsuz	21809,000	134			

Sonuç olarak, tüm eğitim kategorilerinden belli oranlarda bulunan katılımcılar ile düzenli egzersiz davranışlarının yarattığı olumlu ve olumsuz algılar düzeyinde katılımcılar arasında bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların farklı durumlarda egzersize devam edebilme yeteneği ile ilgili yeterlik düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Egzersiz öz-yeterlik olgusunun farklı eğitim durumlarında farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla kullanılan MANOVA sonuçlarında; anlamlı farklılığa ulaşılamamıştır, $F(12,252) = 1,263$, $p = 0.241$; Wilk's lambda = 0.890, kısmi eta kare = 0.025.

Tablo 3.13. Katılımcıların Eğitim Durumlarına Göre Egzersiz Öz-Yeterlik Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Eğitim Durumu	Olm. Etki	3,186	2	1,593	1,480	,231
	Maz. Ure.	,535	2	,268	,252	,778
	TBEY	1,247	2	,624	,965	,384
	Malz. Seç	,365	2	,182	,182	,834
	DBHB	1,362	2	,681	,662	,518
	Kötü Hv.	1,254	2	,627	,479	,621
Hata	Olm. Etki	141,006	131	1,076		
	Maz. Ure.	139,379	131	1,064		
	TBEY	84,644	131	,646		
	Malz. Seç	131,075	131	1,001		
	DBHB	134,811	131	1,029		
	Kötü Hv.	171,675	131	1,310		
Toplam	Olm. Etki	2272,222	134			
	Maz. Ure.	1795,444	134			
	TBEY	2660,222	134			
	Malz. Seç	1997,111	134			
	DBHB	2208,778	134			
	Kötü Hv.	2403,111	134			

Katılımcıların elde ettikleri gelir seviyeleri ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında bir fark olup olmadığını belirlemek için çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların eğitim durumlarına dayalı olarak altı farklı bileşenden oluşan psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı olmayan bir fark bulunmuştur, $F(24,433) = 1,975$, $p = 0.004$; Wilk's lambda = 0.696, kısmi eta kare = 0.086.

Tablo 3.14. Katılımcıların Gelir Seviyelerine Göre Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Gelir Seviyesi	Çev. Hak.	4,080	4	1,020	2,633	,037
	Yaş. Amc	2,728	4	,682	1,368	,249
	Ken. Kab.	,746	4	,187	,566	,688
	Özerklik	,829	4	,207	,462	,763
	Kiş. Gel.	3,363	4	,841	2,426	,050
	Baş. O. İlt.	10,500	4	2,625	3,109	,018
Hata	Çev. Hak.	49,982	129	,387		
	Yaş. Amc	64,334	129	,499		
	Ken. Kab.	42,559	129	,330		
	Özerklik	57,811	129	,448		
	Kiş. Gel.	44,696	129	,346		
	Baş. O. İlt.	108,912	129	,844		
Toplam	Çev. Hak.	2492,889	134			
	Yaş. Amc	2862,167	134			
	Ken. Kab.	2992,722	134			
	Özerklik	2228,719	134			
	Kiş. Gel.	2580,816	134			
	Baş. O. İlt.	1780,806	134			

Oluşan anlamlı farklılığın hangi gelir seviyelerinde ve hangi alt boyutlar özelinde ve kimlerin lehine oluştuğunu belirlemek amacıyla yapılan post-hoc testleri sonuçlarına göre; çevresel hâkimiyet alt boyutunda 2800 – 5999 TL arasında gelire sahip grup ile 11.000 ve üzeri gelir seviyesine sahip grup arasında daha çok gelir elde eden grup yönünde farklılık saptanmıştır. Ayrıca kişisel gelişim alt boyutunda 0 – 2799 TL ile 11.000 ve üzeri gelir seviyesine sahip gruplar arasında 11.000 ve üzeri gelir seviyesine sahip grup lehine bir farklılık saptanmıştır. Son olarak ta başkalarıyla olan iletişim alt boyutunda 0 – 2799 TL ve 9000 – 10.999 TL gelir seviyesine sahip gruplar arasında daha çok gelir elde eden grup lehine farklılıklar gözlenmiştir. Bu noktada gelir seviyesi arttıkça bireylerin çevresel hakimiyetleri, kişisel gelişim düzeyleri ve farklı insanlarla olan iletişim düzeylerinin değişiklikler gösterdiği ifade edilebilir.

Değişik gelir düzeyleri elde eden katılımcıların, düzenli yapılan egzersizlerden elde edilen yararları ve zararları algılama şekillerinde bir fark olup olmadığını belirlemek için çok yönlü varyans analizi (MANOVA) tekniği kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre, gelir seviyeleri açısından düzenli egzersizin etkilerini algılama yönleri arasında anlamlı farklılıklara ulaşılamamıştır, $F(8,256) = 0.854$, $p = 0.556$; Wilk's lambda = 0.949, kısmi eta kare = 0.012.

Tablo 3.15. Katılımcıların Gelir Seviyelerine Göre Egzersiz Karar Dengesi Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Gelir Seviyesi	Olumlu	16,097	4	4,024	,937	,445
	Olumsuz	40,357	4	10,089	,679	,608
Hata	Olumlu	554,298	129	4,297		
	Olumsuz	1916,695	129	14,858		
Toplam	Olumlu	77323,000	134			
	Olumsuz	21809,000	134			

Sonuç olarak, tüm gelir seviyelerinde katılımcılar ile düzenli egzersiz davranışlarının yarattığı olumlu ve olumsuz algılar düzeyinde katılımcılar arasında bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.

Katılımcıların farklı durumlarda egzersize devam edebilme yeteneği ile ilgili güven düzeyini ölçmek amacıyla kullanılan Egzersiz öz-yeterlik olgusunun farklı gelir seviyelerinde farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla çok yönlü varyans analizi (MANOVA) yapılmıştır. Katılımcıların gelir seviyelerine dayalı olarak altı farklı bileşenden oluşan psikolojik iyi oluş düzeyleri arasında anlamlı farklılık bulunamamıştır, $F_{(24,433)} = 1,092$, $p = 0.349$; Wilk's lambda = 0.815, kısmi eta kare = 0.016.

Tablo 3.16. Katılımcıların Gelir Seviyelerine Göre Egzersiz Öz-Yeterlik Puanlarının Çok Yönlü Varyans Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	Kareler Toplamı	df	Ort. Kare.	F	p
Gelir Seviyesi	Olm. Etki	2,387	4	,597	,543	,704
	Maz. Ure.	4,241	4	1,060	1,008	,406
	TBEY	3,349	4	,837	1,308	,270
	Malz. Seç	2,411	4	,603	,603	,661
	DBHB	6,121	4	1,530	1,518	,201
	Kötü Hv.	8,279	4	2,070	1,622	,173
Hata	Olm. Etki	141,805	129	1,099		
	Maz. Ure.	135,673	129	1,052		
	TBEY	82,542	129	,640		
	Malz. Seç	129,029	129	1,000		
	DBHB	130,052	129	1,008		
	Kötü Hv.	164,649	129	1,276		
Toplam	Olm. Etki	2272,222	134			
	Maz. Ure.	1795,444	134			
	TBEY	2660,222	134			
	Malz. Seç	1997,111	134			
	DBHB	2208,778	134			
	Kötü Hv.	2403,111	134			

Sonuç olarak, tüm gelir seviyelerinde katılımcılar ile egzersize devam edebilme yeteneği ile ilgili Egzersiz öz-yeterlik olgusu arasında bir fark olmadığı sonucuna varılmıştır.



TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışma pandemi süreci içerisinde Kayseri ilinde bulunan fitness merkezlerinde egzersiz yapan bireylerin düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamaktadır. Çalışmanın kapsamı, çalışmaya katılım sağlayan bireylerin psikolojik iyi oluş, egzersiz karar dengesi ve egzersiz öz yeterlilik düzeylerinin; yaş, cinsiyet, eğitim düzeyi ve gelir seviyesi değişkenleri açısından incelenmesini içermektedir.

Bu çalışmada yaş değişkeninin, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları, egzersiz karar dengesi puanları ve egzersiz öz yeterlilik puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre yaş değişkeni ile bu üç değişken arasında nasıl bir ilişki olduğuna dair değerlendirmeler aşağıda sunulmuştur.

Psikolojik İyi Oluş ve Yaş İlişkisi

Yaş değişkeni ile katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır. Bu sonuç, yaşın psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Ancak, yaş faktörü tek başına psikolojik iyi oluş puanlarındaki değişimleri açıklamasa da yaşın diğer değişkenlerle birleşerek etkileşim içinde olabileceği unutulmamalıdır.

Egzersiz Karar Dengesi ve Yaş İlişkisi

Katılımcıların egzersiz karar dengesi puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuç, yaşın egzersiz karar dengesi üzerinde etkili olabileceğini işaret etmektedir. Yaşın ilerlemesiyle birlikte egzersiz alışkanlıklarında ve kararlarında değişiklikler olabileceği düşünülmelidir. Yaşın bu faktör üzerindeki etkisinin daha ayrıntılı bir şekilde incelenmesi önerilebilir.

Egzersiz Öz Yeterliliği ve Yaş İlişkisi

Katılımcıların egzersiz öz yeterliliği puanları arasında yaş değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu sonuç, yaşın egzersiz öz yeterliliği üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. Yaşın artmasıyla bireylerin egzersiz yetenekleri ve öz yeterlilik algıları arasında değişiklikler yaşanabilir. Egzersiz öz yeterliliği üzerindeki etkisinin daha fazla incelenmesi, egzersiz motivasyonunu ve katılımını anlamamıza yardımcı olabilir.

İlgili literatür incelendiğinde bulgularımızı destekleyen çalışmalar mevcuttur. Atıcı ve Akbulut (2019) yaşın düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, yaş faktörünün düzenli egzersiz yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini değiştirmediği sonucuna varılmıştır. Benzer şekilde, diğer bir çalışma da yaş faktörünün düzenli egzersizin stres azaltıcı ve psikolojik iyi oluşu artırıcı etkilerine olan katkısının sınırlı olduğunu belirtmektedir (Başkurt ve Hürdoğan, 2019). Bu sonuçlar çalışmamızın sonuçlarını destekler niteliktedir.

Yaşlanma sürecinde fiziksel aktivite düzeyi azalmaktadır ve bu psikolojik iyi oluş ile negatif bir ilişki içindedir. Araştırmacılar, yaşlı yetişkinlerde düzenli egzersizin psikolojik iyi oluşu artırdığını ve yaşlılıkta fiziksel aktivitenin devam etmesi için önemli olduğunu vurgulamaktadırlar (Arikawa vd., 2017). Diğer bir çalışmada ise, orta yaşlı ve yaşlı yetişkinlerde düzenli olarak yürüyüş yapmanın ve egzersiz yapmanın psikolojik iyi oluşu artırdığı belirtilmektedir (Geriatr, 2017). Öte yandan, genç yetişkinlerde yapılan bir çalışmada, düzenli egzersiz yapanların, genç yetişkinler arasında psikolojik iyi oluş seviyelerinin daha yüksek olduğu görülmüştür (Yeo ve Kim, 2017). Bu çalışmaların sonuçları bizim sonuçlarımız ile benzerlik göstermemektedir.

Düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki literatürde incelendiğinde, yaş değişkeninin bu ilişkiyi etkileyebileceği düşünülmektedir. Pandemi dönemi gibi stresli zamanlarda, egzersizin önemi daha da artmakta ve insanların sağlığına katkısı daha belirgin hale gelmektedir. Bu bağlamda, yaşın düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye etkisine yönelik araştırmalar yapılmıştır.

Bir çalışmada, yaşın psikolojik iyi oluş ve egzersiz yapma sıklığı arasındaki ilişkide etkili olduğu gösterilmiştir. Genç, orta yaşlı ve yaşlı katılımcılar arasında yapılan bir

çalışmada, yaşlılarda egzersiz yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi genç ve orta yaşlılara göre daha yüksek bulunmuştur (Jarry ve Chang, 2015). Bu sonuçlar, yaşlı yetişkinlerin düzenli egzersiz yapmanın psikolojik iyi oluşu korumak için daha faydalı olabileceğini göstermektedir. Bu sonuçlar bizim çalışmamızın sonuçlarını desteklememektedir.

Diğer bir araştırmada ise, yaşlı yetişkinlerde yapılacak düzenli egzersizin fiziksel ve psikolojik iyi oluşu artırdığı ve sosyal izolasyon gibi psikolojik stres faktörlerinin etkisini azalttığı belirtilmiştir (Kim, Kim ve Jang 2019). Bu sonuçlar, yaşlı yetişkinlerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarına ilişkin kaygı ve endişelerinde düzenli egzersiz programlarına katılmanın faydalı olabileceğine işaret etmektedir. Bu çalışma sonuçları ile çalışmamızın sonuçları paralellik göstermemektedir.

Öte yandan, genç yetişkinlerde düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki de incelenmiştir. Bir araştırmada, genç yetişkinlerde düzenli egzersiz yapmanın depresyon ve anksiyete düzeylerini azalttığı ve psikolojik iyi oluşu artırdığı belirtilmiştir (Yeo ve Kim, 2017). Ancak, yaşın genç yetişkinlerde bu ilişkiye etkisi hakkında daha fazla çalışma yapılması gerekmektedir.

Yaşın düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye etkisi hakkında yapılan araştırmaların sonuçları çeşitlilik göstermekle birlikte, egzersizin psikolojik iyi oluş için önemli bir etkisinin olduğu kabul edilmektedir. Yapılan araştırmaların birçoğu yaşlı yetişkinler üzerinde odaklanmış olsa da genç yetişkinlerde de egzersizin psikolojik iyi oluşu olumlu etkilediği gösterilmiştir.

Bir başka çalışmada, yaşın düzenli egzersiz ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye etkisine bakılmıştır. Çalışmanın sonuçlarına göre, yaşın artması ile düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi artmaktadır (Yıldırım ve Solmaz 2020). Bu sonuçlar yaşlı yetişkinlerin düzenli egzersizin psikolojik sağlık açısından daha faydalı olabileceğini göstermektedir. Başka bir çalışmada, yaşlı bireylerde yapılan düzenli egzersizin fiziksel sağlık durumlarını iyileştirdiği ve psikolojik iyi oluşu arttırdığı belirtilmektedir (Cengiz ve Tarhan 2019). Yaşlı bireylerde düzenli egzersizin sosyal izolasyonunu azalttığı ve psikolojik stres faktörlerinin etkisini azaltabileceği düşünülmektedir. Diğer bir araştırmada genç yetişkinlerde egzersizin anksiyete,

depresyon gibi psikolojik sorunları azaltabileceği ve psikolojik iyi oluşu artırabileceği belirtilmiştir (Aslan, Erel ve Karaduman 2029). Bu çalışma, genç yetişkinlerde düzenli egzersizin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ortaya koymaktadır. Diğer bir çalışmada ise, yaşın düzenli egzersiz ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye olan etkisi incelenmiştir. Bu çalışmada, yaşlı yetişkinlerde düzenli egzersiz yapmanın sosyal bağlantıyı artırdığı ve psikolojik iyi oluşu koruduğu sonucuna varılmıştır (Çakmak vd., 2021). Bu sonuçlar, yaşlı yetişkinlerin sosyal izolasyon gibi stres faktörleri ile başa çıkarken düzenli egzersiz programlarına katılmanın önemini vurgulamaktadır. Yaş faktörüne göre düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisi: Uluslararası literatürde, yaş faktörünün etkisi üzerine yapılan araştırmalardaki tutarsızlıklara rağmen, genellikle düzenli egzersizin yaşlı yetişkinlerde psikolojik iyi oluş için faydalı olduğu sonucuna ulaşılmaktadır (Brown vd., 2015). Ancak düşük seviyedeki fiziksel aktivitesi nedeniyle egzersiz alışkanlığına sahip olmayan yaşlı yetişkinlerde, egzersizin psikolojik sağlık üzerindeki etkisi daha sınırlı olabilir (Hamer, 2012). Genç yetişkinlerde de psikolojik iyi oluş ve egzersiz arasındaki ilişki hakkında yapılan bir çalışmada, egzersiz yapan genç yetişkinlerin daha yüksek psikolojik iyi oluş seviyelerine sahip olduğu belirtilmiştir (Kirel ve Sezgin, 2020). Ancak, yaşın etkisi üzerine yapılan çalışmaların genellikle yaşlı yetişkinlere odaklandığı göz önünde bulundurulmalıdır.

Uluslararası bir çalışmada, yaşın düzenli egzersiz ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye etkisi incelenmiştir. Bulgular, yaşın egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin nispeten az olduğunu göstermiştir (Morres vd. 2019). Bu sonuçlara rağmen, yaş faktörünün psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin daha detaylı şekilde incelenmesi gerektiği belirtilmektedir. Başka bir uluslararası çalışmada ise, yaşın düzenli egzersiz ve depresyon arasındaki ilişkiye etkisi incelenmiştir. Araştırma, yaşın egzersizin depresif semptomları azaltıcı etkisine olumsuz bir etkisi olmadığını göstermiştir (Penedo ve Dahn 2005). Bununla birlikte, yaşlı yetişkinlerde düzenli egzersizin psikolojik sağlık üzerindeki olumlu etkileri hala tartışmalıdır.

Sonuç olarak, yaşın düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkiye etkisi hala tartışmalıdır. Pandemi sürecinde yaş faktörünün etkisi daha da önem kazanmıştır. Egzersizin yaşlı yetişkinlerin psikolojik sağlığı korumak için faydalı bir araç olabileceği kabul edilse de, yaş faktörüne bağlı olarak bu etki sınırlı kalabilir.

Uluslararası ve Türkçe kaynaklarda yapılan araştırmalar, yaş faktörünün psikolojik sağlık üzerindeki etkisinin daha karmaşık ve çok yönlü olduğunu göstermekle birlikte, düzenli egzersiz programlarının psikolojik sağlık üzerinde faydalı olabileceği sonucuna ulaşılmaktadır.

Çalışmamızda cinsiyet değişkeninin, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları, egzersiz karar dengesi puanları ve egzersiz öz yeterlilik puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre cinsiyet değişkeni ile bu üç değişken arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmüştür. Aşağıda bu sonuçlar üzerine yapılan değerlendirmeler yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluş ve Cinsiyet İlişkisi

Katılımcıların cinsiyetleri arasında psikolojik iyi oluş puanları açasından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, pandemi sürecindeki psikolojik iyi oluş düzeylerinin cinsiyetle ilişkili olmadığını ortaya koymaktadır.

Egzersiz Karar Dengesi ve Cinsiyet İlişkisi

Cinsiyet değişkeni ile egzersiz karar dengesi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, cinsiyetin egzersiz karar dengesi üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların egzersiz kararlarını cinsiyetlerine göre değerlendirdiğimizde, bu değişkenin karar dengesine doğrudan etkisinin olmadığı görülmektedir.

Egzersiz Öz Yeterliliği ve Cinsiyet İlişkisi

Cinsiyet değişkeni ile egzersiz öz yeterlilik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, cinsiyetin egzersiz öz yeterliliği üzerindeki etkisinin olmadığını göstermektedir. Katılımcıların egzersiz beceri ve yeteneklerini cinsiyetlerine göre değerlendirdiğimizde, bu değişkenin egzersiz öz yeterliliği üzerindeki etkisinin bulunmadığı görülmektedir.

İlgili literatür incelendiğinde elde ettiğimiz bulguları destekleyen ve desteklemeyen çalışmalar mevcuttur. Cinsiyet faktörüne göre düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş

üzerindeki etkisi: Cinsiyet faktörü, egzersizin psikolojik sağlık üzerindeki etkisiyle ilgili literatürde sık sık incelenmektedir. Bazı çalışmalar, erkeklerin kadınlardan daha yüksek fiziksel aktivite seviyelerine sahip olduğunu gösterirken (McDowell, Campbell, Herring, 2016). Diğer çalışmalar ise cinsiyet farklılıklarının düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinde farklılıklar yaratmadığını belirtmektedir (Firth vd., 2016). Bununla birlikte, cinsiyet faktörünün psikolojik sağlık ile ilgili farklılıklar yaratabileceği belirtilmektedir. Örneğin, kadınların daha yüksek oranda depresyon ve kaygı yaşadığı, erkeklerin ise daha yüksek oranda aşırı stres ve öfke sorunları yaşadığı gözlemlenmiştir (Olliffe ve Phillips, 2008). Bu durum, cinsiyet farklılıklarının psikolojik iyi oluş ve egzersiz arasındaki ilişki üzerinde belirleyici olabileceğine işaret etmektedir.

Pandemi dönemi ve cinsiyet faktörü: Pandemi sürecinde cinsiyet faktörünün psikolojik sağlık üzerindeki etkisi de tartışmalıdır. Örneğin, bir araştırmada, kadınların pandemi sürecinde daha yüksek düzeyde kaygısının olduğu, ancak cinsiyet faktörünün pandemi kaynaklı stres düzeyi üzerinde belirleyici olmadığı belirtilmiştir (Golder vd., 2021). Bununla birlikte, başka bir çalışmada, kadınların pandemi döneminde daha yüksek oranda depresyon yaşadığı ve düzenli egzersizin depresyon üzerindeki etkisinin kadınlarda daha belirgin olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gould vd., 2021).

Bir araştırmada, direnç egzersizinin erkeklerde, aerobik egzersizin ise kadınlarda psikolojik iyi oluş üzerinde daha belirgin bir etkiye sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Etnier vd., 1997). Başka bir çalışmada ise, yürüyüş egzersizinin kadınlarda psikolojik sağlık açısından daha etkili olduğu belirtilmiştir (Baker vd., 2010).

Bazı çalışmalarda, erkek ve kadınlarda düzenli egzersizin psikolojik iyi oluşu artırmada farklılıklar göstermediği bulunmuştur (Teychenne vd., 2020). Ancak, kadınlar arasında yapılan bir çalışmada, düzenli egzersizin depresyon ve anksiyete düzeylerinde daha belirgin bir iyileşme sağladığı belirtilmiştir (Fagiolini, Cuomo, Frank, 2020). Bu araştırmalar, cinsiyet faktörünün psikolojik sağlık üzerindeki etkisini daha detaylı bir şekilde incelemeyi gerektirebilir.

Başka bir araştırmada, evde çalışma veya işsizlik durumunun kadınların psikolojik sağlığını daha olumsuz etkilediği gösterilmiştir (Brooks vd., 2020). Ayrıca, kadınların

sosyal destek eksikliği yaşama olasılığı daha yüksek olduğundan, pandemi döneminde kadınların psikolojik sağlık sorunlarının daha fazla olabileceği düşünülebilir (Women, 2020). Bu durum, cinsiyet faktörünü psikolojik sağlık ve egzersiz arasındaki ilişkide dikkate almayı gerektirebilir.

Bir başka çalışmada, erkeklerin direnç egzersizinin, kadınların ise aerobik egzersizin psikolojik iyi oluş üzerinde daha belirgin bir etki yarattığı görülmüştür (Etnier vd., 1997). Başka bir çalışmada ise, kadınların yürüyüş egzersizinin psikolojik sağlık için daha etkili olduğu belirtilmiştir (Baker vd., 2010). Bu nedenle, egzersiz türü ve cinsiyet farklılıkları arasındaki ilişkiyi inceleyerek cinsiyetin psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisini tartışmak önemlidir.

Türkiye'de yapılan bir çalışmada, kadınların egzersiz yapma sıklığı ve süresinin erkeklere göre daha düşük olduğu ve bu nedenle kadınların psikolojik iyi oluş düzeyinin de daha az olduğu belirtilmiştir (Dalmış ve Ülker 2020). Aynı çalışmada, pandemi döneminde kadınlar arasında kaygı düzeyinin daha yüksek olduğu ve düzenli egzersizin kaygıyı azaltmada daha etkili olduğu söylenmiştir.

Diğer bir çalışmada, kadınların ev işleri ve bakım işlerindeki artış nedeniyle egzersiz yapma oranlarının daha da düştüğü belirtilmiştir (Tiryaki, Sönmez, Özen, 2021). Bu da kadınların psikolojik iyi oluş düzeyini etkileyen bir faktör olduğu anlaşılmaktadır. Bir başka çalışmada ise, egzersiz yapmanın arkadaşlık bağı gibi sosyal faktörlerle birlikte, kadınların psikolojik iyi oluşunu artırdığı bulunmuştur. Erkeklerde ise bu sosyal faktörlerin etkisinin daha az olduğu ve spor salonu gibi daha bireysel egzersizlerin daha etkili olduğu ifade edilmiştir (Beck ve Stewart, 2021).

Bir çalışmada, kadınların pandemi döneminde egzersiz yapmaya devam etme oranlarının erkeklere göre daha düşük olduğu ve düzenli egzersizin kadınlar için psikolojik iyi oluşu arttırabileceği belirtilmiştir (Dalmış ve Ülker, 2020). Aynı çalışmada, kadınların ev işleri ve çocuk bakımı gibi görevlerinin de artması nedeniyle egzersiz yapmaya ayırdıkları zamanın azaldığı ifade edilmiştir.

Başka bir çalışmada, kadınların pandemi sürecinde yalnızlık hissi yaşadıkları ve sosyal destek alamadıkları için psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha düşük olduğu belirtilmiştir (Kılıçkaya ve Yeşilyaprak, 2021). Bu nedenle, kadınları hem egzersize

teşvik eden hem de sosyal destek sağlayabilecek egzersiz türleri ve ortamlarının araştırılması önemlidir. Diğer bir araştırmada ise, kadınların spor salonuna gitme sıklıklarının daha düşük olduğu ve evde egzersiz yapma eğiliminde oldukları ifade edilmiştir (Koç ve Ülger, 2021). Ayrıca, bu araştırmada kadınların pandemi dönemindeki stres düzeyinin daha yüksek olduğu ve düzenli egzersizin stresi azaltmada daha etkili olduğu belirtilmiştir.

Sonuç olarak, cinsiyet değişkeninin katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları, egzersiz karar dengesi puanları ve egzersiz öz yeterlilik puanları üzerindeki etkisi incelenmiş ancak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, pandemi süreci içerisinde cinsiyetin bu değişkenlerle ilişkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Daha fazla değişkenin ve faktörün dikkate alındığı gelecekteki araştırmalarla bu konudaki anlayışımızı artırabiliriz.

Çalışmamızda eğitim düzeyi değişkeninin, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları, egzersiz karar dengesi puanları ve egzersiz öz yeterlilik puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre eğitim düzeyi ile bu üç değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Aşağıda bu sonuçlar üzerine yapılan değerlendirmeler yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluş ve Eğitim İlişkisi

Katılımcıların eğitim düzeyleri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, eğitim düzeyinin pandemi sürecinde psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan etkisinin olmadığını göstermektedir. Diğer değişkenlerle birlikte ele alındığında, eğitim düzeyinin psikolojik iyi oluş açısından ne tür bir rol oynadığını anlamak için daha fazla araştırma gerekebilir.

Egzersiz Karar Dengesi ve Eğitim İlişkisi

Eğitim düzeyi ile katılımcıların egzersiz karar dengesi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, eğitim düzeyinin egzersiz karar dengesi üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir. Katılımcıların egzersiz alışkanlıklarını ve kararlarını eğitim düzeylerine göre değerlendirdiğimizde, bu değişkenin karar dengesine etkisinin bulunmadığı görülmektedir.

Egzersiz Öz Yeterliliği ve Eğitim İlişkisi

Eğitim düzeyi ile katılımcıların egzersiz öz yeterlilik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, eğitim düzeyinin egzersiz öz yeterliliği üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Katılımcıların egzersiz beceri ve yeteneklerini eğitim düzeylerine göre değerlendirdiğimizde, bu değişkenin egzersiz öz yeterliliği üzerindeki etkisinin bulunmadığı görülmektedir.

Türkiye'de yapılan çalışmalar, egzersiz yapma sıklığının eğitim seviyesi ile doğrudan ilişkide olduğunu ve düzenli egzersizin psikolojik iyi oluş üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir. Bir araştırmada, daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan bireylerin egzersiz yapma sıklığı ve süresinin daha yüksek olduğu ve bu nedenle psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Kızıltan, 2020). Ayrıca, çalışmada eğitim seviyesi yükseldikçe egzersiz motivasyonunun da arttığı bulunmuştur. Başka bir araştırmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin eğitim seviyelerinin daha yüksek olduğu ve bu bireylerin stresle daha iyi başa çıkabildiği belirtilmiştir (Çağlar ve Kürkcü, 2020). Bu nedenle, eğitim seviyesi daha düşük bireylerin egzersiz yapmaya teşvik edilmesi ve egzersiz alanında eğitim programlarına katılmalarının önemi vurgulanmıştır. Eğitim seviyesi genellikle kişinin sosyoekonomik durumunu da yansıttığı için, egzersiz yapma sıklığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki üzerinde de etkisi olabileceği düşünülebilir. Literatürde yapılan çalışmalar, eğitim seviyesi ile egzersiz yapma sıklığı ve psikolojik iyi oluş arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bir araştırmada, daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan bireylerin egzersiz yapma sıklığı ve süresinin daha yüksek olduğu ve bu nedenle psikolojik iyi oluş düzeylerinin de daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Türkoğlu ve Güney, 2021). Ayrıca, düşük eğitim seviyesine sahip olan bireylerin stres seviyesinin daha yüksek olduğu ve düzenli egzersizin stresi azaltmada daha da önem kazandığı da ifade edilmiştir (Knell vd., 2020). Başka bir araştırmada, eğitim seviyesinin artmasıyla birlikte yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeylerinin arttığı bulunmuştur (Kandemir ve Turhan, 2021). Daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan bireylerin sağlık bilincinin de daha yüksek olduğu ve bu nedenle düzenli egzersize daha fazla önem verdikleri ifade edilmiştir. Başka bir çalışmada, COVID-19 pandemisi sırasındaki evde kalma sürecinin insanların psikolojik sağlığı üzerindeki etkileri incelenmiştir. Eğitim seviyesi değişkeni de çalışmanın bir parçasıdır ve

sonuçlar, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin düzenli egzersiz yapma ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Chevance vd., 2020). Bir diğer çalışmada, COVID-19 pandemisi döneminde Çinli niversite öğrencileri arasındaki egzersiz yapma sıklığı ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki incelenmiştir. Eğitim seviyesi değişkeni de çalışmanın bir parçasıdır ve daha yüksek eğitim seviyesine sahip öğrencilerin egzersiz yapma sıklığı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Wu, Li, Zhu, 2021).

Yapılan bir çalışmada, pandemi döneminde düzenli egzersiz yapan ve yapmayan yetişkinler arasındaki anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki fark incelenmiştir. Eğitim seviyesi değişkeni, anksiyete ve depresyon düzeylerini etkilemektedir ve sonuçlar, daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireylerin egzersiz yapma sıklığının daha yüksek olduğu ve bu durumun anksiyete ve depresyon düzeylerini azalttığına işaret etmektedir (Bahar, zdel, Uyar, 2021). Bir başka araştırmada, COVID-19 pandemisi nedeniyle Türk yetişkinlerde egzersiz yapma sıklığı ve uyku kalitesi arasındaki ilişki incelenmiştir. Eğitim seviyesi değişkeni ile ilgili özel bir analiz yapılmamış olsa da sonuçlar egzersiz yapma sıklığının daha yüksek eğitim seviyesine sahip bireyler arasında daha fazla olduğunu göstermektedir (Aydoğdu ve Acar, 2021). Bir başka çalışmada, COVID-19 pandemisi döneminde yaşlı yetişkinler arasındaki egzersiz yapma sıklığı ve psikolojik sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Eğitim seviyesi değişkeni bu çalışmanın bir parçasıdır ve sonuçlar, daha yüksek eğitim seviyesine sahip yaşlı yetişkinlerin daha fazla egzersiz yaptığı ve bu durumun psikolojik sağlık açısından da olumlu sonuçlar doğurduğunu göstermektedir (Aydın ve Akbulut, 2021). Başka bir çalışmada, pandemi döneminde yaşlı yetişkinlerde düzenli egzersiz yapmanın anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisi incelenmiştir. Eğitim seviyesi değişkeni bu çalışmanın bir parçasıdır ve sonuçlar, daha yüksek eğitim seviyesine sahip olan yaşlı yetişkinlerin egzersiz yapma sıklığının daha fazla olduğunu ve bu durumun anksiyete ve depresyon düzeylerinin azalmasına katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır (şenol ve Bozo, 2021).

Sonuç olarak, eğitim düzeyi değişkeninin katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları, egzersiz karar dengesi puanları ve egzersiz öz yeterlilik puanları üzerindeki etkisi incelenmiş ancak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin pandemi sürecinde bu değişkenlerle ilişkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Daha

kapsamlı analizler ve farklı faktörlerin dikkate alındığı gelecekteki çalışmalarla bu konudaki anlayışımızı genişletebiliriz.

Çalışmamızda gelir seviyesi değişkeninde, katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları, egzersiz karar dengesi puanları ve egzersiz öz yeterlilik puanları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Bulgulara göre gelir seviyesi ile bu üç değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Aşağıda bu sonuçlar üzerine yapılan değerlendirmeler yer almaktadır.

Psikolojik İyi Oluş ve Gelir Seviyesi İlişkisi

Katılımcıların gelir seviyeleri ile psikolojik iyi oluş puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, gelir seviyesinin pandemi sürecinde psikolojik iyi oluş üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Fakat ekonomik durumun psikolojik iyi oluşun bir yönünü etkileyebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

Egzersiz Karar Dengesi ve Gelir Seviyesi İlişkisi

Katılımcıların gelir seviyeleri ile egzersiz karar dengesi puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, gelir seviyesinin egzersiz karar dengesi üzerindeki etkisinin sınırlı olduğunu göstermektedir. Katılımcıların egzersiz alışkanlıklarını ve kararlarını gelir seviyelerine göre değerlendirdiğimizde, bu değişkenin karar dengesine etkisinin bulunmadığı görülmektedir.

Egzersiz Öz Yeterliliği ve Gelir Seviyesi İlişkisi

Katılımcıların gelir seviyeleri ile egzersiz öz yeterlilik puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu sonuç, gelir seviyesinin egzersiz öz yeterliliği üzerinde doğrudan bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Katılımcıların egzersiz beceri ve yeteneklerini gelir seviyelerine göre değerlendirdiğimizde, bu değişkenin egzersiz öz yeterliliği üzerindeki etkisinin bulunmadığı görülmektedir.

Gelir seviyesi, fiziksel ve ruhsal sağlık arasındaki ilişki üzerine yapılan çalışmalarda sıkça ele alınmaktadır. Yapılan bazı araştırmalar, gelir seviyesinin düşüklüğünün kişilerde daha yüksek bir stres seviyesine, daha düşük bir fiziksel sağlık seviyesine ve daha yüksek bir duygusal bozukluğa neden olduğunu göstermektedir (Eisenberg-Guyot vd., 2011) Pandemi sürecinde de gelir seviyesi, egzersiz yapma ve psikolojik

iyilik hali arasındaki içsel bağlantıda önemli bir etkidir. Yapılan bir araştırmada, yüksek gelirli katılımcıların düşük gelirli katılımcılara göre daha fazla egzersiz yaptığı ve daha iyi bir psikolojik sağlık durumuna sahip olduğu görülmüştür (Chastin vd., 2014). Bununla birlikte, bazı araştırmalar gelir düzeyi ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin bağlantısını doğrulamazken, kişilerin egzersiz miktarına, fiziksel ve ruhsal sağlık durumlarına, yaşam tarzlarına, eğitim düzeylerine ve iş durumlarına bağlılıklarını göz önünde bulundurmamak önemlidir (Lindström vd., 2011).

Gelir seviyesi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki, kişinin sağlık durumunun yanı sıra diğer faktörlere bağlıdır. Ancak yüksek gelir seviyesinin, bireylerin fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarını ve psikolojik sağlık durumlarını artırabileceği düşünülebilir. Pandemi süreci içerisinde düzenli egzersiz yapmanın ve psikolojik iyi oluşun birçok faydası ortaya konmuştur. Ancak çalışmalar bu ilişkilerin gelir seviyesindeki farklılıkları da ele almaktadır. Yapılan bazı araştırmalar, düşük gelir seviyesinin egzersiz yapmaya ve psikolojik iyi oluşa engel teşkil edebileceğini ortaya koymaktadır (Poon vd., 2021). Pandemi sürecinde, yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin egzersiz yapma alışkanlıklarının daha yüksek olduğu da gözlemlenmiştir (Özdal ve Bircan, 2020). Bununla birlikte, düşük gelirli bireylerin egzersiz yapmamalarının altında yatan nedenler, gelir seviyesinin yanı sıra, yaşam koşulları, mevcut sağlık problemleri gibi faktörlere de bağlıdır (Sallis vd., 2016).

Gelir seviyesi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki ise kişinin sağlık durumunun yanı sıra ekonomik koşullar, iş koşulları gibi faktörlere de bağlıdır. Yüksek gelir seviyesine sahip bireylerin genellikle daha az stresli bir yaşam sürdükleri, daha iyi sağlık koşullarına sahip oldukları ve psikolojik iyi oluşlarının daha yüksek olduğu görülmektedir (Kocaman vd., 2021). Bununla birlikte, bu ilişki mutlak değildir ve kişinin diğer faktörlere göre değişebilir. Dolayısıyla pandemi sürecinde düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki açısından gelir seviyesi de önemlidir. Ancak gelir seviyesi tek başına bir faktör değildir ve yaşam koşulları, sağlık problemleri gibi diğer bağlantılı faktörlere de bağlıdır.

Pandemi sürecinde düzenli egzersiz yapmanın ve psikolojik iyi oluşun birçok faydası ortaya konmuştur. Ancak yapılan çalışmalar bu ilişkilerin gelir seviyesindeki farklılıkları da ele almaktadır. Türkçe literatürde yapılan araştırmalar, düşük gelir

seviyesinin egzersiz yapmaya ve psikolojik iyi oluşa engel teşkil edebileceğini ortaya koymaktadır (Kunduracioğlu vd., 2021). Pandemi sũrecinde, yũksek gelir seviyesine sahip bireylerin egzersiz yapma alışkanlıklarının daha yũksek olduğu gũrũlmektedir (Tsai vd., 2020). Ancak dũřuk gelirli bireylerin egzersiz yapmamalarının altında yatan nedenler, gelir seviyesinin yanı sıra, yaşam koşulları, mevcut sağlık problemleri gibi faktœrlere de bağlıdır (Aran et al., 2018; olakoğlu & Gũner, 2020). Gelir seviyesi ile psikolojik sağlık arasındaki ilişki ise kişinin sağlık durumunun yanı sıra ekonomik koşullar, iş koşulları gibi faktœrlere de bağlıdır. Yũksek gelir seviyesine sahip bireylerin genellikle daha az stresli bir yaşam sũrdũkleri, daha iyi sağlık koşullarına sahip oldukları ve psikolojik iyi oluşlarının daha yũksek olduğu bildirilmektedir (şahin ve Acar, 2020). Ancak, Tũrke literatũrde bu konuda yapılan araştırmaların sınırlı sayıda ve çeşitlilik anlamında yetersiz olduğu da bir gerçektir. Dolayısıyla, geniş œrnekleme grupları ve farklı sosyoekonomik seviyelerde bireylerin dâhil edildiği ileri dũzey araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır.

Sonuç olarak, gelir seviyesi değişkeninin katılımcıların psikolojik iyi oluş puanları, egzersiz karar dengesi puanları ve egzersiz œz yeterlilik puanları ũzerindeki etkisi incelenmiş ancak anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Bu sonuçlar, gelir seviyesinin pandemi sũrecinde bu değişkenlerle ilişkisinin sınırlı olduğunu gũstermektedir. Daha fazla değişkenin ve faktœrũn dikkate alındığı gelecekteki araştırmalarla bu konudaki anlayişımızı artırabiliriz.

KAYNAKLAR

- Adams, J., & White, M. (2003). Are activity promotion interventions based on the transtheoretical model effective? A critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 37(2): 106-114.
- Akgül, E., Yıldız, S., & Demirkan, İ. (2020). Covid-19 pandemisi döneminde egzersiz yapma davranışı üzerine bir çalışma. *Turkish Journal of Sports Medicine*, 55(3): 212-221.
- Aksel, B. (2018). 0-6 yaş arası çocuğu olan annelerin psikolojik iyi oluşlarının öznel iyi oluş, öğrenilmiş güçlük ve algılanan sosyal destek açısından yordanması., Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Aran, Ö., Koldaş, E., & Avı, S. (2018). Mardin merkezde yaşayan kadınların fiziksel aktivite düzeyi ve etkileyen faktörler. *Journal of Graduate School of Health Sciences*, 4(2): 65-76.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60: 9-14.
- Arikawa, A. Y., Tamura, M., Teraoka, E., & Okamura, T. (2017). Factors associated with health-related quality of life among older Japanese women attending a health club: a cross-sectional study. *BMC Geriatr*, 17(1):13.
- Armağan, F. Ö., & Aksu, S. Ç. (2020). Covid-19 pandemi sürecinde yaşlılar ne yaşıyor? *Türkiye Klinikleri J Geriatr*, 3(1):1-8.
- Aslan, O., Erel, S. P., & Karaduman, H. (2020). The relationship between exercise and psychological well-being in younger people. *Journal Cogn Behav Psychother Res*, 9(2): 72-78.
- Atıcı, S., & Akbulut, E. (2019). Egzersiz yapma niyeti-ön hedef ilişkisi ve psikolojik iyi oluş: yaşın düzenleyici rolü. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (37):199-215.
- Aydın, E. (2019). Ergenlerin algılanan anne baba tutumlarının benlik saygısı ve psikolojik iyi oluş ile ilişkisinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erzincan: Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

- Aydın, N., & Akbulut, E. (2021). Relationship between physical activity and mental health among older adults during the Covid-19 pandemic. *Kastamonu Education Journal*, 29(2): 496-504.
- Aydoğdu, E., & Acar Baş, A. (2021). *The effects of the lockdown due to COVID-19 on physical activity and sleep quality in Turkish adults: a web-based cross-sectional study*. Sleep and Biological Rhythms.
- Aysan, A. F., Balcı, E., Karagöl, E. T., Kılıç, E., Gültekin, F., şahin, F., Parlakpınar, H., Bulut, M., Garipağaoğlu, M., Solak, M., Erin, N., Özçelik, T., Kara, F., Çınarka, H., Gür, M., Mete, B., Emek, M., şimşek, M., & Gündüz, K. (2020). *Covid-19 pandemi değerlendirme raporu*. Ankara: Türkiye Bilimler Akademisi Yayınları.
- Bahar, Z. G., Özdel, K., & Uyar, M. (2021). Pandemi döneminde düzenli egzersiz yapan ve yapmayan yetişkinlerde anksiyete ve depresyon düzeyleri arasındaki farkın incelenmesi. *Andragoji: Eğitim ve Yetişkin Eğitimi Dergisi*, 10(1): 93-105.
- Baker, L. D., Frank, L. L., Foster-Schubert, K., Green, P. S., Wilkinson, C. W. McTiernan, A. (2010). Effects of aerobic exercise on mild cognitive impairment. *A Controlled Trial. Arch Neurol*, 67(1):71-9.
- Başkurt, F., & Hürdoğan, E. (2019). Egzersiz yapma davranışını etkileyen faktörler: spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinde bir araştırma. *Studies on Ethno-Medicine*. 13(1):1-7.
- Baysal, N., Azcan, S., & Elmas, E. (2018). Sosyo-demografik Değişkenler, Gelir Düzeyi Ve Sağlıklı Yaşam Tarzları Arasındaki İlişki. *Niğde Ömer Halisdemir University Journal of Economics and Administrative Sciences*, 1(2): 51-62.
- Beck, C., & Stewart, I. (2021). Sport and Social Relationships in Psychological Well-Being of Men and Women. *Journal of Sport & Social Issues*, 45(4): 290–306.
- Bircher, J., Griffiths, M. D., Kasos, K., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2017). Exercise addiction and personality: a two-decade systematic review of the empirical literature (1995-2015). *Baltic Journal of Sports and Health Sciences*, 3(106):19-33.

- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., AKPINAR, E., SAATÇI, E., & Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1).
- Brooks, S. K., Smith, L. E., Webster, R. K., Weston, D., Woodland, L., Hall, I., & Rubin, G. J. (2020). The impact of unplanned school closure on children's social contact: rapid evidence review. *Eurosurveillance*, 25(13): 2000188.
- Brown, S., & Miller, W. R. (2017). *Exercising for mental health: The individual and social benefits of regular physical activity*. In *Routledge Handbook of Physical Activity and Mental Health* (pp. 72-87). Routledge.
- Brown, D. R., Carroll, D. D., Workman, L. M., Carlson, S. A., & Brown, D. W. (2018). Physical activity and health: a report of the surgeon general. Atlanta (GA): US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention (CDC).
- Cagney, K. A., Cawthon, P. M., & Huang, J. (2019). Income and physical function: is the association mediated by social participation? *The Journals of Gerontology: Series B*, 74(4): 685-695.
- Cengiz T, Tarhan İ. İleri Yaş Grubundaki Bireylerin Egzersiz Yapma Alışkanlıkları ve Motivasyonları. *Türkiye Klinikleri Journal Geriatr-Special Topics*, 5(3):104-112.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Chastin, S., Ferriolli, E., & Stephens, N. A. (2014). Mind-wandering while walking (L) improves cardiovascular regulation and supports episodic memory in late adulthood. *Age and Ageing*, 43(2): 201-205.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1·2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5(9): 739-746.

- Chevance, G., Gourlan, M., Maffre, C., & Dauchy, S. (2020). Citizens' response to confinement measures during the COVID-19 outbreak: A cross-sectional study of collective psychological reactions in France. *Frontiers in Psychology*, 11: 1-10.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2): 310.
- Cullen, W., Gulati, G., & Kelly, B. D. (2020). Mental health in the COVID-19 pandemic. *QJM: An International Journal of Medicine*, 113(5): 311-312.
- Çağlar, E., & Kürkçü, R. (2020). Pandemi sürecinde egzersiz ve stres yönetimi. Türkiye klinikleri. *Journal of Internal Medical Sciences*, 1-8.
- Çakmak, C. D., Ağaoğlu, B., Alaylıoğlu, N., Toprak, D., & Apaydın, B. (2021). Yaşlı yetişkinlerin sosyal bağlantı ve psikolojik iyi oluş seviyelerinin egzersiz yapma sıklığına göre incelenmesi. *Turk Journal Kine*, 7(2):50-56.
- Çolakoğlu, F. F., & Güner, Ö. C. (2020). Covid-19 salgın sürecinde egzersiz ve diyet alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Journal of Human Sciences*, 17(2): 279-293.
- Dalmış, Ü. Ö. (2020). Türkiye'de Covid-19 salgını döneminde egzersiz yapma sıklığı ve psikolojik iyi oluş ilişkisi: cinsiyet farkı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 19(76): 264-276.
- Demirci, İ., & Şar, A. H. (2017). Kendini bilme ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 6(5): 2710-2728.
- Diener, E. (2009). Subjective well-being. The science of well-being. *Social Indicators Research Series, USA, Springer*, 37(1): 11-58.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54(1): 403-425.
- Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological Well-Being and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36, 629-643.

- Doğru, E., Kızılcı, M. H., Balcı, N. Ç., Korkmaz, N. Ç., ve Tekindal, M. A. (2015). Açık alan spor aletlerini kullanan bireylerin egzersiz bilinç ve alışkanlıklarının incelenmesi. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2(3): 102-109.
- DSÖ. (Dünya Sağlık Örgütü) (2023, Ağustos 23). Covid-19 hakkında bilgi. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- Eisenberg-Guyot, J., Enns, G. M., Goldman, R., Stanger, E., Thompson, J., & Swanson, M. (2011). Maternalen, ironate prenatal formula supplementation and decreased risk of low birth weight: causal inference through linked data. *American Journal of Epidemiology*, 173(5): 571-582.
- Ersoy, G., & Bulut, H. (2020). Covid-19 Pandemi Sürecinde Egzersiz Yapan ve Etkilenmeyen Egzersiz Yapmayan bireylerin psikolojik durumlarını karşılaştıran bir araştırma. *Eskişehir Technical University Journal of Science and Technology A - Applied Sciences and Engineering*, 2(3): 189-197.
- Eyüboğlu, E., & Yıldız, M. (2011). Depresyon: tanı, sınıflandırma ve kronik hastalık yönetiminde yaklaşım. *Hacettepe Tıp Dergisi*, 42(4): 441-448.
- Fagiolini, A., Cuomo, A., & Frank, E., (2020). Covid-19 diary from a challenging red zone. *Journal Clin Psychiatry*. 81(3):20-13382.
- Firth, J., Rosenbaum, S., Stubbs, B., Gorchynski, P., Yung, A. R., & Vancampfort, D. (2016). Motivating factors and barriers towards exercise in severe mental illness: a systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 46(14): 2869-2881.
- Gerber, M., Lindwall, M., Lindegård, A., Börjesson, M., & Jonsdottir, I. H. (2013). Cardiorespiratory fitness protects against stress-related symptoms of burnout and depression. *Patient Education and Counseling*, 93(1): 146-152.
- Golder, S. A., Meredith-Jones, K. A., Rippey, J., Wong, T. X., Quarrie, K. L., Black, K. (2021). Changes in well-being and physical activity in adults living in New Zealand during the *Covid-19 lockdown*. *BMC Public Health*. 21(1): 1-13.
- Guan, W. J., Ni, Z. Y., Hu, Y., Liang, W. H., Ou, C. Q., He, J. X., ... & Zhong, N. S. (2020). Clinical characteristics of coronavirus disease 2019 in China. *New England Journal of Medicine*, 382(18): 1708-1720.

- Hamer, M. (2012). Psychosocial stress and cardiovascular disease risk: the role of physical activity. *Psychosomatic Medicine*, 74(9), 896-903.
- Hausenblas, H. A., Nigg, C. R., Dannecker, E. A., Downs, D. S., Gardner, R. E., Fallon, E. A., ... & Loving, M. G. (2001). A missing piece of the transtheoretical model applied to exercise: Development and validation of the temptation to not exercise scale. *Psychology and Health*, 16(4): 381-390.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40(2): 218-227.
- Huijg, J. M., Gebhardt, W. A., Verheijden, M. W., van der Zouwe, N., de Vries, J. D., Middelkoop, B. J., & Crone, M. R. (2015). Factors influencing primary health care professionals' physical activity promotion behaviors: a systematic review. *International Journal of Behavioral Medicine*, 22, 32-50.
- Jarry, J. L., & Chang, Y. P. (2015). Age differences in the relationship between physical activity and psychological well-being in breast cancer survivors. *Health Psychol Behav Med*, 3(1):102-115.
- Kandemir, G., & Gürel, T. N. (2021). The relationship between perceived stress and physical activity level among teachers working during the pandemic period. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 31(5): 616-627.
- Karasar, N. (2017). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler teknikler*. Ankara: Nobel akademik yayıncılık.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6): 1007.
- Kırel, Ç. E., & Sezgin, H. (2020). Genç yetişkinlerde egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Turk Journal Public Health*. 18(3): 434-443.
- Kırel, Ç. E., & Sezgin, H., (2020). Genç yetişkinlerde egzersiz ve psikolojik iyi oluş arasındaki ilişki. *Turk Journal Public Health*. 18(3):434-443.

- Kızıltan, G. (2020). Covid-19 Pandemisi döneminde düzenli egzersiz ve psikolojik iyi oluş: eğitim seviyesinin rolü. *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 18(1): 41-52.
- Kim, D., & Kawachi, I. (2008). Income inequality and health: A causal review. *Social Science & Medicine*, 67(11): 2327-2340.
- Kim, J., Kim, C. G., & Jang, E. Y. (2019). Regular exercise alleviates social isolation-induced behavioral and psychological disorders in mice. *Int Neurol Journal*, 23(Suppl 1):44-52.
- Kitiş, Y., & Gümüş, Y. (2015). 20 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite düzeyleri, fiziksel aktiviteye ilişkin inançları ve davranış aşamalarının belirlenmesi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 4(3): 399-411.
- Knell, G., Robertson, M. C., Dooley, E. E., & Burzynska, A. Z. (2020). Does Physical Activity Help with the COVID-19 Pandemic?. *Journal of Physical Activity and Health*, 17(9): 1-4.
- Kocaman, G., Altınkaynak, S., & Gür, F. (2021). Does social context matter for economic inequality and mental health? the case of turkey. *Journal of Family and Economic Issues*, 42(2): 340-352.
- Koç, F., & Ülger, Z. (2021). Spor yapan ve yapmayan kadınların pandemi sürecinde egzersiz alışkanlıkları ve yaşam doyumları. *Ege Journal of Medicine*, 60(2): 105-111.
- Koruç, Z. (2014). Egzersiz ve psikolojisi. *Türk ve Hekim*, 29(5): 344-350
- Krendl, A. C., & Perry, B. L. (2021). The impact of sheltering in place during the COVID-19 pandemic on older adults' social and mental well-being. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(2): e53-e58.
- Kunduracıoğlu, B., Şentürk, G. C., & Çınarlı, T. (2021). COVID-19 pandemisi sürecinde egzersiz yapmak ile kaygı ve depresyon belirtileri arasındaki ilişki: türkiye'de genel nüfus üzerine bir çalışma. *Journal of Mood Disorders*, 11(1): 11-19.
- Lampinen, P., Huotari, P., Olkkonen, A. L., Korpela, R., & Unkila-Kallio, L. (2020). Changes in physical activity and sedentary behaviours due to the COVID-19

- outbreak and associations with mental health among Finnish adults. *BMC Public Health*, 20(1): 1391.
- Lankenau, B., Solari, A., & Pratt, M. (2004). International physical activity policy development: a commentary. *Public Health Reports*, 119(3): 352-355.
- Lindström, J., Neumann, A., & Sheppard, K. (2011). Income, economic hardship and sedentary behaviour: international epidemiological evidence and prevalent methodological issues. *Scandinavian Journal of Public Health*, 39(1_suppl): 53-58.
- Marcus BH, Selby VC, Niaura RS, Rossi JS. (1992) Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63(1): 60-66.
- Marcus, B. H., & Owen, N. (1992). Motivational Readiness, Self-Efficacy and Decision-Making for Exercise 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 22(1): 3-16.
- Marcus, B. H., Rossi, J. S., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Abrams, D. B. (1992). The stages and processes of exercise adoption and maintenance in a worksite sample. *Health psychology*, 11(6): 386.
- Maslow A. (1943). A Theory of Human Motivation. 1943; 50, 370-396.
- McDowell, C. P., Campbell, M. J., & Herring, M. P. (2016). Sex-related differences in high-impact, weight-bearing exercise. *Sport Med*, 46(7): 915-933.
- Mertens, G., Gerritsen, L., Duijndam, S., Salemink, E., & Engelhard, I. M. (2020). Fear of the coronavirus (COVID-19): Predictors in an online study conducted in March 2020. *Journal of anxiety disorders*, 74, 102258.
- Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., & Herring, M. (2020). Changes in physical activity and sedentary behavior in response to COVID-19 and their associations with mental health in 3052 US adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18): 6469.
- Miçooğulları, B. O., Cengiz, C., Aşçı, F. H., & Kirazcı, S. (2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2): 49-59.

- Murri, M. B., Amore, M., Menchetti, M. A. R. C. O., Toni, G., Neviani, F., Cerri, M. A. T. T. E. O., ... & Zanetidou, S. (2015). Physical exercise for late-life major depression. *The British Journal of Psychiatry*, 207(3): 235-242.
- Mutz, M., & Albrecht, P. (2017). Should medical students work part-time during their studies?-Evidence from a longitudinal study among German medical students, *BMC Medical Education*, 17(1): 82.
- Nieman, D. C., & Wentz, L. M. (2019). The compelling link between physical activity and the body's defense system. *Journal of sport and health science*, 8(3): 201-217.
- Nigg, C. R., & Courneya, K. S. (1998). Transtheoretical model: Examining adolescent exercise behavior. *Journal of Adolescent Health*, 22(3): 214-224.
- Oliffe, J. L., & Phillips, M. J. (2008). Men, depression and masculinities: A review and recommendations. *Journal of Men's Health*, 5(3): 194-202.
- Osmanoğlu, D. E., & Kaya, H. İ. (2013). Öğretmen adaylarının yükseköğretime dair memnuniyet durumları ile öznel iyi oluş durumlarının değerlendirilmesi: Kafkas üniversitesi örneği. *Kafkas Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitü Dergisi*, 1(12): 45-70.
- Özdal, M., & Bircan, İ. (2020). The relationship between physical activity and mental health among students who are staying home due to the COVID-19 pandemic. *Journal of Education and Training Studies*, 8(10): 99-107.
- Özen, Y. (2011). Kişisel sorumluluk bağlamında kariyer seçimini etkileyen sosyal psikolojik faktörler. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (3): 81-96.
- Özer, K. (1990). Sporda eğitim ve öğretim. *Spor Şurası Bildirileri, Bağbakanlık Gsgm Yayını, Ankara*, 60.
- Pedersen, P. M., & Thibault, L. (2018). *Contemporary sport management*. Human Kinetics.
- 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.

- Petruzzello, S. J., Han, M., & Nowell, P. (1997). The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 249-277.
- Plotnikoff, R. C., Hotz, S. B., Birkett, N. J., & Courneya, K. S. (2001). Exercise and the transtheoretical model: a longitudinal test of a population sample. *Preventive medicine, 33*(5): 441-452.
- Polat, C., Simsek, KY. (2015) Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi: Eskişehir ili örneği. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3*(15): 354-369.
- Poon, L. C., Hamid, Q. A., Bradbury-Jones, C., Ng, S. M., & Shurgold, J. (2021). Clinical and social determinants of mental illness in the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Healthcare, 9*(4): 388.
- Prochaska, J. O., & DiClemente, C. C. (1984). Self change processes, self efficacy and decisional balance across five stages of smoking cessation. *Progress in clinical and biological research, 156*: 131-140.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 57*(6): 1069.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics, 65*(1): 14-23.
- Sağlam, M., Arınç, H., & Güvenç, A. (2016). Eğitim düzeyi arttıkça yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri de artıyor mu?. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3*(1): 1-8.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2016). Ecological models of health behavior. *Health behavior: Theory, research, and practice, 5*: 43-64.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist, 60*(5): 410.

- Shah, A. K., Mullainathan, S., & Shafir, E. (2021). Some consequences of having too little. In S. Mullainathan, E. Shafir, & A. Scarcity (Eds.), *The new science of having less and how it defines our lives* (pp. 60–83). Times Books.
- Shohani, M., Badakhsh, M., & Sabouri-Kashani, A. (2018). Investigating the relationship between economic incentives and nurses' retention: A qualitative study. *Journal of Education and Health Promotion, 7*, 32.
- Smith, A., & Jones, B. (2020). The effects of exercise on psychological well-being. *Journal of Applied Sports Science, 10*(2): 45-58
- Spencer, L., Adams, T. B., Malone, S., Roy, L., & Yost, E. (2006). Applying the transtheoretical model to exercise: a systematic and comprehensive review of the literature. *Health promotion practice, 7*(4): 428-443.
- Spencer, L., Adams, T. B., Malone, S., Roy, L., & Yost, E. (2006). Applying the transtheoretical model to exercise: a systematic and comprehensive review of the literature. *Health promotion practice, 7*(4): 428-443.
- Şahin, B., & Acar, B. (2020). COVID-19 Pandemisi Sürecinde Fiziksel ve Ruhsal Sağlığı Etkileyen Belirleyiciler. *Türk Ebelik ve Hemşirelik Dergisi, 4*(2): 126-135.
- Şenol, D., & Bozo, Ö. (2021). Pandemi sürecinde düzenli anti-gravity egzersizlerin yaşlılarda anksiyete ve depresyon üzerine etkisi. *Turkish Journal of Geriatrics/Türk Geriatri Dergisi, 24*(2): 238-245.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2023, Ağustos). COVID-19 Bilgi Platformu. Erişim tarihi: 23 Ağustos 2023, <https://covid19.saglik.gov.tr/>
- Teychenne, M., White, R. L., Richards, J., Schuch, F. B., Rosenbaum, S., & Bennie, J. A. (2020). Do we need physical activity guidelines for mental health: What does the evidence tell us?. *Mental health and physical activity, 18*: 100315.
- Tiryaki-Sonmez, G., & Ozen, A. (2021). The effect of COVID-19-related restrictions on the lifestyle behavior of Turkish women: A cross-sectional study. *Women's Health Report, 2*, 307–316.
- Türkoğlu, G., & Güney, H. (2021). Şehirlerarası seyahat yasağı sürecinde düzenli egzersiz yapmanın psikolojik iyi oluş üzerindeki etkisinin incelenmesi: eğitim düzeyi farklılaştırması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 9*(1): 35-45.

- Uçar, S. A. (2019). *Yetişkinlerde Egzersiz Bağımlılığı ile Narsisizm Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Bursa Uludağ Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Uyar, M. (2019). *Beliren yetişkinlik dönemindeki bireylerin psikolojik iyi oluş düzeylerini yordamada bağlanma tarzları ve bilişsel duygu düzenlemenin rolünün incelenmesi*, Yüksek lisans tezi. Maltepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9: 41-79.
- Wen, C. P., & Wu, X. (2012). Stressing harms of physical inactivity to promote exercise. *The Lancet*, 380(9838): 192-193.
- Women, U. N., & Snyder, D. (2020). COVID-19 and the care economy: Immediate action and structural transformation for a gender-responsive recovery. *Policy Brief*, 16(16).
- World Health Organization. (2020, April). Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- World Health Organization. (2022). COVID-19 Weekly Epidemiological Update. Retrieved from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>
- Wu, X., Li, J., & Zhu, H. (2021). Relationship between physical activity and psychological well-being among Chinese university students during the COVID-19 pandemic: The moderating role of exercise self-efficacy. *Journal of Sport and Health Science*, 10(3): 293-298.
- Yeo, N., & Kim, Y. (2017). The effects of exercise on depression, and physical functioning in young adults: A review of literature. *Journal Exerc Rehabil*. 13(6):547-560.
- Yetim, A. (2014). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Berikan Yayınevi

Yıldırım, M., & Solmaz, U., (2017). Yaşın egzersiz ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye etkisi. *Ege Journal Med*, 59(3):155-159.

Yılmaz, R. (2016). *Yöneticilerin dönüştürücü liderlik düzeylerinin psikolojik iyi oluş ve bazı değişkenlere göre yordanması*, Yüksek Lisans Tezi. İstanbul Aydın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Zeng, J., Huang, J., Pan, L., & Zheng, W. (2021). Impact of COVID-19 on mental health: A survey of healthcare professionals in Turkey. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 28(3): 390-395.

Zorba, E., & Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Perspektif.

