



## SPORMETRE

The Journal of Physical Education and Sport Sciences  
Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi

DOI: 10.33689/spormetre.1409306



Geliş Tarihi (Received): 27.01.2024 Kabul Tarihi (Accepted): 16.11.2024 Online Yayın Tarihi (Published): 30.12.2024

### FİTNESS KATILIMCILARININ PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ VE SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ DAVRANIŞLARININ EGZERSİZ SAĞLIK İNANÇLARI ÜZERİNDEKİ ETKİSİ\*

Elif Aydın<sup>1†</sup>

<sup>1</sup>Ardahan Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, ARDAHAN

**Öz:** Bireylerin psikolojik iyi oluş durumları, dengeli beslenme, fiziksel aktivite, kişiler arası ilişkiler gibi sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inancını olumlu yönde etkileyebileceği düşünülmektedir. Dolayısıyla araştırmanın amacı, fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inançları üzerindeki etkisinin incelenmesidir. Nicel araştırma olarak kurgulanan araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın veri grubunu Trabzon ili merkezinde bulunan spor merkezlerinde fitness çalışması yapan 164 kadın, 249 erkek toplam 413 gönüllü katılımcı oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği kullanılmıştır. Analiz sonucunda, katılımcıların psikolojik iyi oluş, kişilerarası ilişkiler, egzersiz sağlık inancı, sağlık sorumluluğu, manevi gelişim, fiziksel aktivite, beslenme ve stres yönetimi puanlarının yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların egzersiz sağlık inançları ile psikolojik iyi oluş durumları arasında pozitif yönlü bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca, psikolojik iyi oluş ve sağlık sorumluluğunun egzersiz inancını pozitif yönde anlamlı bir şekilde yordadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inancını olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Sağlık sorumluluğu, kişiler arası ilişkiler, fiziksel aktivite, egzersiz sağlık inancı

### THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIORS ON EXERCISE HEALTH BELIEFS OF FITNESS PARTICIPANTS

**Abstract:** It is thought that healthy lifestyle behaviors such as psychological well-being, balanced nutrition, physical activity, and interpersonal relationships may positively affect exercise health beliefs. Therefore, the aim of the study is to examine the effect of psychological well-being and healthy lifestyle behaviors on exercise health beliefs of fitness participants. Relational survey method was used in the study, which was designed as quantitative research. The data group of the study consisted of a total of 413 volunteer participants, 164 women and 249 men, who practiced fitness in sports centres in the centre of Trabzon province. Psychological Well-Being Scale, Exercise Health Belief Model Scale and Healthy Lifestyle Behaviors Scale were used as data collection tools. As a result of the analysis, it was determined that the participants had high levels of psychological well-being, interpersonal relationships, exercise health beliefs, health responsibility, spiritual development, physical activity, nutrition and stress management scores. A positive relationship was found between the participants' exercise health beliefs and psychological well-being. In addition, psychological well-being and health responsibility were found to predict exercise beliefs in a positive and significant way. As a result, it can be stated that psychological well-being and healthy lifestyle behaviors positively affect exercise health beliefs.

**Key Words:** Health responsibility, interpersonal relationships, physical activity, exercise health beliefs

\* Bu çalışma 07-09 Ekim 2023 tarihleri arasında Trabzon'da düzenlenen 7. Uluslararası Akademik Spor Araştırmaları Kongresinde sözel sunum olarak sunulmuştur.

† Sorumlu Yazar: Elif Aydın, Doç. Dr., E-mail: elifaydin@ardahan.edu.tr

## GİRİŞ

Fiziksel aktivite, önemli fiziksel faydalar sağlamanın yanı sıra psikolojik sağlığı ve yaşam kalitesini iyileştirmesi açısından insanların sağlığında önemli bir unsurdur (Snedden ve ark., 2019). Fiziksel aktivite, stresi ve kaygıyı azaltır (Henriksson ve ark., 2022; Elliott ve ark., 2021), depresyon riskini düşürür (Joo ve ark., 2021) ve uyku kalitesini iyileştirir (Tse ve ark., 2022). Ayrıca düzenli fiziksel aktivite sosyal ilişkileri, kimliği, aidiyet duygusunu (Stevens ve ark., 2021), özgüveni, öz yeterliği ve beden imajını (Hao ve ark., 2022) iyileştirebilir; bunlar genel refahın psikolojik belirleyicileridir.

Düzenli fiziksel aktivitenin sağlık sorunlarını azaltırken psikolojik yapıyı güçlendirdiği, psikolojik iyi oluş hali ile ruh sağlığının devamlılığını sağladığı belirtilmektedir (Archer, 2014). Psikolojik iyi oluş, kendini kabul etme, olumlu ilişkiler, özerklik, çevreye hakim olma, yaşam amacı ve kişisel gelişimden oluşur (Diaz ve ark., 2006). Psikolojik iyi oluşun temelinde bireyin mutlu olma sebebi vardır (Pancheva ve ark., 2021; Ryff ve ark., 2021). Çalışmalarda, sağlıklı bir yaşam tarzının psikolojik iyi oluşla pozitif, psikolojik semptomlarla ise negatif ilişkili olduğu ortaya konmaktadır (Pahl ve ark., 2011). Fiziksel aktivitenin ise, psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile ilişkili olduğu belirtilmektedir (González-Hernández ve ark., 2017).

Sağlıklı yaşam biçimi, kişinin sağlığını doğrudan veya dolaylı olarak etkilediğini düşündüğü davranışlarını bilinçli bir şekilde kontrol ederek fiziksel aktivite yaparken bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan sağlığına uygun davranışları seçmesi (Ocakçı, 2003), kişinin hayatını sağlıklı idame ettirebilmesi ve hastalık sahibi olmaması için arzuladığı ve çabaladığı davranışları sergileyebilmesi (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004) olarak ifade edilebilir. Önemli sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında ruhsal iyi oluş açısından onarıcı olarak fiziksel aktivite, beslenme, sosyal etkileşim, doğada zaman geçirme ve farkındalık meditasyonu veya rahatlama yer almaktadır (Boehm ve Kubzansky, 2012). Söz konusu davranışlar alışkanlık haline dönüştürüldüğü zaman kişilerin sağlıklı olma durumunun sürdürülmesi, hatta sağlığının daha iyi bir düzeye getirilmesi sağlanabilir (Bostan ve Beşer, 2017). Dolayısıyla sağlıklı yaşam biçimi davranışları sergilemek fiziksel ve ruhsal sağlığın korunmasında önemli bir bileşendir ve bu davranışların kronik hastalık riskini azalttığına dair literatürde güçlü kanıtlar vardır (Nassar ve Shaheen, 2014; Kushner ve Mechanick, 2016). Biyolojik olarak fiziksel aktivite, beyin esnekliğini kolaylaştırarak, iltihabı azaltarak, oksidatif stresi azaltarak ve hipotalamus-hipofiz-adrenal (HPA) eksenini düzenleyerek gelişmiş beyin işlevlerine katkıda bulunabilir (Kandola ve ark., 2019). Fiziksel aktivite ayrıca öz saygıyı, öz yeterliliği ve sosyal desteği de teşvik edebilir (Kandola ve ark., 2019). Bir meta-analiz çalışması, egzersiz müdahalelerinin psikolojik sıkıntı üzerinde orta ila büyük bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir (Schuch ve ark., 2016). Boehm ve Kubzansky'nin (2012) incelemesinde, hedonik refah ile fiziksel aktivite arasında tutarlı bir bağlantı ortaya çıkmış ve eudaimonik refah ile egzersiz arasında daha karışık ilişkiler bulunmuştur. Choi ve ark. (2017), Koreli yetişkinler arasında bir dizi yaşam tarzı davranışı ile mutluluk ve anlam arasındaki kişiler arası ilişkilerinde egzersizin en güçlü öngörücülerden biri olduğunu tespit etmiştir. Flueckiger ve ark. (2017) ayrıca iki öğrenci örneğinde fiziksel aktivite ile hedonik refahın bileşenleri (pozitif ve negatif etki) arasında kişiler arası ilişkiler bulmuştur.

Sağlık kavramı geçmişte fiziksel olarak iyi olma halini belirtmek için kullanılmıştır. Günümüzde ise bireylerin psikolojik de dâhil bütünsel iyi olma hali olarak ifade edilmektedir (Şimşekoğlu ve Mayda, 2016). Birey ister hasta ister sağlıklı olsun, sağlık durumunu nasıl koruması gerektiği ve nasıl iyileştirmesi gerektiği ile ilgili konularda yanlış bilgi ve inançlara

sahip ise davranışları da olumsuz etkilenmektedir. Bu konuda sağlık inancı oldukça önemlidir. Çünkü sağlık inancı yapılması gereken davranışlara yön vermektedir (Ünsal 2017) ve bireylerin sağlıklıyla ilgili davranışlarını etkileyerek onları sağlıklarını korumaları için önlem almaları hakkında harekete geçirmektedir (Şimşekoğlu ve Mayda, 2016). Yaşam biçimi davranışlarından biri olan fiziksel aktivite ile ruh sağlığı arasındaki ilişkileri inceleyen çalışmalar mevcuttur (ör; Choi ve ark., 2017; Lindwall ve ark., 2014; Schuch ve ark., 2016). Fakat fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide sağlık inancını inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Bireylerin olumlu sağlık inancına sahip olabilmeleri için onarıcı yaşam biçimi davranışlarına yönelmeleri oldukça önemlidir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş, yaşam biçimi davranışı ve egzersiz sağlık inancı arasındaki karşılıklı ilişkiyi incelemek gerekir. Bu bağlamda çalışmada, fitness yapan bireylerin psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inançları üzerindeki etkisine odaklanılmıştır.

Bu çalışmada, fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inançları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Araştırmanın alt amaçları aşağıda verilmiştir:

1. Fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve egzersiz sağlık inanç puanları nasıldır?
2. Fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişki nasıldır?
3. Fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inançlarını yordama düzeyi nedir?

## YÖNTEM

Araştırma öncesi, \*\*Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etik Kurulundan (E-67796128-000-2300034198) etik kurul onayı alınmıştır.

### Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli ilişkisel taramadır. İlişkisel tarama, “iki ya da daha fazla değişken arasındaki var olan değişimi veya bu değişimin derecesinin belirlenmesini amaçlayan araştırma yaklaşımıdır” (Karasar, 2018).

### Araştırma Grubu

Veri grubunu Trabzon il merkezindeki fitness merkezlerinde fitness çalışması yapan, 164 (% 39.7) kadın, 249 (% 60.3) erkek, 413 gönüllü bireyler oluşturmuştur. Araştırmaya katılan bireylerin yaş ortalaması 38.35 (Ss= 10.392)'dir. Veriler kolayda örnekleme yöntemine göre araştırmacı tarafından toplanmıştır. Bireylerin en az 6 aydır ve haftada iki kez düzenli olarak fitness yapıyor olması örneklem seçim kriteri olarak kabul edilmiştir.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada, Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği ve Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeğinden faydalanılmıştır.

**Psikolojik İyi Oluş Ölçeği:** Ölçeği Diener ve ark. (2009) geliştirmiş ve Telef (2013) Türk diline uyarlamıştır. Ölçek, tek boyuttan ve sekiz maddeden oluşmaktadır. Ölçek, “Kesinlikle katılmıyorum” ile “Kesinlikle katılıyorum” arasında yedili Likert tipli olarak cevaplanmaktadır. Orijinal ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.87, mevcut çalışmada ise 0.84 olarak hesaplanmıştır.

**Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeği:** Ölçeği Walker ve ark. (1987) geliştirmiş ve Bahar ve ark. (2008) Türk diline uyarlamıştır. Altı alt boyuttan oluşan ölçek 52 maddeli bir yapıya sahiptir. Ölçek, “Hiçbir zaman” ile “Düzenli olarak” arasında cevaplanan dördümlü Likert tipli olarak cevaplanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları sağlık sorumluluğu 0.77, manevi gelişim 0.79, fiziksel aktivite 0.79, beslenme 0.68, kişilerarası ilişkiler 0.80, stres yönetimi 0.64 olarak bildirilmiş olup bu çalışmada ise sırayla 0.71, 0.70, 0.70, 0.70, 0.73, 0.71 olarak hesaplanmıştır.

**Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeği:** Ölçek, Villar ve ark. (2017) tarafından geliştirilmiş ve Yılmaz (2019) tarafından Türk diline uyarlanmıştır. Beş alt boyuttan oluşan ölçek 25 maddeli bir yapıya sahiptir. Ölçeğin 1-18 arası olan maddeleri, “Hiç, biraz, oldukça, sık sık ve çok fazla” olarak; 19-25 arası olan maddeleri, “Hiç düşünmüyorum, olabileceğime ihtimal vermiyorum, olabilirim diye düşünüyorum, büyük ihtimale olacağımı düşünüyorum ve kesinlikle olacağımı düşünüyorum” şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları egzersiz yararlarının, egzersiz maliyetinin önüne geçtiğiyle alakalı inançlar 0.84, egzersiz yapmanın hastalık riskini (tehditleri) azalttığı inançları 0.67, egzersiz yapmama sakıncalarına ilişkin inançları 0.90, egzersiz yapmamanın ciddiyeti hakkında inançlar 0.85 ve genel sağlık değerleri 0.75 olarak bildirilmiştir. Bu çalışmada ölçek tek boyutlu olarak değerlendirilmiş ve toplamda 0.82 olarak hesaplanmıştır.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş, egzersiz sağlık inançları ve sağlıklı yaşam biçimi düzeylerini tespit etmek için aritmetik ortalama ve standart sapma analizi; psikolojik iyi oluş, egzersiz sağlık inançları ve sağlıklı yaşam biçimi düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için pearson korelasyon katsayısı; fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inançlarını yordama düzeyini tespit etmek için çoklu doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Analizde SPSS 23.0 programı kullanılmıştır.

### BULGULAR

Psikolojik İyi Oluş Ölçeği, Egzersiz Sağlık İnanç Modeli Ölçeği ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ölçeklerinden elde edilen puanların çarpıklık ve basıklık katsayıları [-1.00, 1.00] aralığında olduğu ve normal dağılım gösterdiği belirlenmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

**Tablo 1.** Fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş, egzersiz sağlık inançları ve sağlıklı yaşam biçimi düzeyleri

Değişken	n	En düşük değer	En yüksek değer	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Psikolojik iyi oluş	413	4.25	7.00	5.91	0.60	-0.45	-0.01
Egzersiz sağlık inanç	413	2.20	4.88	3.60	0.51	-0.06	0.29
Sağlık sorumluluğu	413	1.67	4.00	2.96	0.39	-0.27	-0.00
Fiziksel aktivite	413	1.63	4.00	3.15	0.43	-0.43	0.06
Beslenme	413	2.00	4.00	3.04	0.42	-0.25	-0.24
Manevi gelişim	413	1.89	4.00	3.01	0.42	-0.04	-0.32
Kişilerarası ilişkiler	413	1.89	3.67	2.90	0.33	-0.12	-0.15
Stres yönetimi	413	1.88	4.00	3.05	0.41	-0.14	-0.33

Tablo 1'e göre fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ( $5.91 \pm 0.60$ ), egzersiz sağlık inanç ( $3.60 \pm .51$ ), sağlık sorumluluğu ( $2.96 \pm .39$ ), fiziksel aktivite ( $3.15 \pm 0.43$ ), beslenme ( $3.04 \pm$

0.42), manevi gelişim ( $3.01 \pm 0.42$ ), kişilerarası ilişkiler ( $2.90 \pm 0.33$ ) ve stres yönetimi ( $3.05 \pm 0.41$ ) puanlarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş, egzersiz sağlık inançları ve sağlıklı yaşam biçimi arasındaki ilişki

	1	2	3	4	5	6	7	8
<b>1. Psikolojik iyi oluş</b>	1							
<b>2. Egzersiz sağlık inanç</b>	0.29**	1						
<b>3.Sağlık sorumluluğu</b>	0.01	0.03	1					
<b>4. Fiziksel aktivite</b>	0.00	-0.01	0.71**	1				
<b>5. Beslenme</b>	-0.01	-0.06	0.69**	0.73**	1			
<b>6. Manevi gelişim</b>	-0.03	-0.03	0.62**	0.71**	0.74**	1		
<b>7.Kişilerarası ilişkiler</b>	-0.04	-0.09	0.54**	0.57**	0.65**	0.66**	1	
<b>8. Stres yönetimi</b>	-0.04	-0.06	0.63**	0.72**	0.68**	0.69**	0.59**	1

\*\*p<0.01

Tablo 2'ye göre, psikolojik iyi oluş ile egzersiz sağlık inanç ( $r=0.29$ ,  $p<0.01$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Ayrıca sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinin alt boyutları arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir [Sağlık sorumluluğu ile fiziksel aktivite ( $r=0.71$ ,  $p<0.01$ ), beslenme ( $r=0.69$ ,  $p<0.01$ ), manevi gelişim ( $r=0.62$ ,  $p<0.01$ ), kişilerarası ilişkiler ( $r=0.54$ ,  $p<0.01$ ) ve stres yönetimi ( $r=0.63$ ,  $p<0.01$ ) arasında; fiziksel aktivite ile beslenme ( $r=0.73$ ,  $p<0.01$ ), manevi gelişim ( $r=0.71$ ,  $p<0.01$ ), kişilerarası ilişkiler ( $r=0.57$ ,  $p<0.01$ ), stres yönetimi ( $r=0.72$ ,  $p<0.01$ ) arasında; beslenme ile manevi gelişim ( $r=0.74$ ,  $p<0.01$ ), kişilerarası ilişkiler ( $r=0.65$ ,  $p<0.01$ ) ve stres yönetimi ( $r=0.68$ ,  $p<0.01$ ) arasında, manevi gelişim ile kişilerarası ilişkiler ( $r=0.66$ ,  $p<0.01$ ) ve stres yönetimi ( $r=0.69$ ,  $p<0.01$ ) arasında; kişilerarası ilişkiler ile stres yönetimi ( $r=0.59$ ,  $p<0.01$ ) arasında].

**Tablo 3.** Fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inançlarını yordama düzeyi

Değişkenler	$\beta$	Standart Hata	B	t	p
Constant	2.424	0.34		7.194	0.00*
<b>Psikolojik iyi oluş</b>	0.24	0.04	0.28	5.997	0.00*
<b>Egzersiz sağlık inanç</b>	0.20	0.10	0.15	2.049	0.04*
<b>Sağlık sorumluluğu</b>	0.02	0.10	0.02	0.196	0.84
<b>Fiziksel aktivite</b>	-0.16	0.10	-0.13	-1.530	0.13
<b>Beslenme</b>	0.11	0.10	0.09	1.153	0.25
<b>Manevi gelişim</b>	-0.17	0.10	-0.11	-1.648	0.10
<b>Kişilerarası ilişkiler</b>	-0.09	0.09	-0.07	-0.933	0.35
<b>Stres yönetimi</b>					

R= 0.33 R<sup>2</sup>=0.11 F= 6.984 p=0.00

Tablo 3'e göre, fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inançlarını yordama denklemi anlamlıdır. Psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları egzersiz sağlık inançlarının % 10.8'ini açıklamaktadır ( $R=0.33$ ;  $R^2=0.11$ ;  $F=6.984$ ;  $p<0.01$ ). Regresyon analizi sonucunda, egzersiz sağlık inancı ile psikolojik iyi oluş ( $\beta=0.24$ ,  $p<0.01$ ) ve sağlık sorumluluğu ( $\beta=0.20$ ,  $p<0.01$ ) arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite, beslenme, manevi gelişim, kişilerarası ilişkiler ve stres yönetiminin egzersiz sağlık inancının bir yordayıcısı olmadığı anlaşılmıştır.

## TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmada fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz sağlık inançları üzerindeki etkisi araştırılmıştır. Analizler sonucunda, olumlu psikolojik iyi oluş hali ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının egzersiz farkındalığına yönelik inancı arttırdığı anlaşılmaktadır.

Araştırma sonucunda, fitness katılımcılarının sağlık sorumluluğu, psikolojik iyi oluş, egzersiz sağlık inanç, fiziksel aktivite, manevi gelişim, beslenme, stres yönetimi ve kişilerarası ilişkiler puanlarının yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Buna göre, fitness katılımcılarının sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının, ruhsal sağlık düzeylerinin ve egzersizin sağlıklarını olumlu yönde etkilediğine ilişkin farkındalıklarının yüksek düzeyde olduğu anlaşılmaktadır. Egzersiz sağlık inancı yüksek olan bir bireyin, fiziksel aktivitenin sağlığa olumlu etkisinin farkında olduğu söylenebilir. Reis (2022) yaptığı çalışmada, klinik sınıflaması yüksek ve çalışan bireylerin egzersiz farkındalığına yönelik inançlarının daha yüksek olduğunu, Doymaz (2013) ise diğer bireylerin fiziksel aktivite düzeyinin artırılması ile egzersiz inanışlarının artacağını ifade etmişlerdir. Başar (2018) yaptığı çalışmada, düzenli egzersiz yapan bireylerin yüksek mutluluk ve psikolojik iyi oluş puanlarına sahip olduklarını tespit etmiştir. Karabulut ve Altun (2018), sağlık sorumluluğu ve fiziksel aktivite alt boyutlarında spor yapan kadınların daha yüksek puana sahip olduklarını belirlemişlerdir. Ayaz, Tezcan ve Akıncı (2005), spor yapan bireylerin sağlıklı yaşam biçimi toplam puanlarının sedanter bireylerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, fitness katılımcılarının psikolojik iyi oluş ile egzersiz sağlık inançları arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Buna göre, fitness katılımcılarının egzersiz sağlık inançları arttıkça psikolojik iyi oluş düzeylerinin de arttığı ifade edilebilir. Başka bir ifadeyle fiziksel aktivitenin sağlığı olumlu etkisinin farkında olan bireyler fiziksel aktivite düzeylerini arttırdıkça psikolojik iyi oluş durumlarını da arttırmaktadırlar. Sağlık inancı, bireylere durumun ciddiyetinin kavranması yönünde bir bilinçlenme sağlamaktadır. Duyan ve ark. (2022), düzenli pilates egzersizleri yapan kadınların olumlu bir fiziksel imaj geliştirdiğini, kendileriyle daha barışık olduklarını ve psikolojik iyilik hallerini arttırdıklarını tespit etmişlerdir. Shang ve ark. (2021), üniversite öğrencilerinin fiziksel egzersiz düzeyinin her boyutta öznel iyi oluş düzeyi ile pozitif bir şekilde ilişkili olduğunu belirlemişlerdir. Granero-Jiménez ve ark. (2022), yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin daha yüksek psikolojik iyi oluşla ilişkili olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Araştırmanın bir başka bulgusuna göre, egzersiz sağlık inancı ile psikolojik iyi oluş ve sağlık sorumluluğu arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Dolayısıyla psikolojik iyi oluş ve sağlık sorumluluğunun egzersiz sağlık inancını olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir. Peker ve Zengin (2019), üniversite öğrencilerinin refah seviyelerinin sağlık inanç düzeylerine olumlu yönde etki ettiğini tespit etmişlerdir. Çelik (2019), katılımcıların bir aylık diyet ve fiziksel aktivite uygulamasından sonra fiziksel aktivite ve benlik saygısı düzeylerinin oldukça arttığını, anksiyete ve depresyon belirtilerinin azaldığı tespit etmiştir. Akande ve ark. (2000), egzersizin sağlık açısından destek olması ve hastalıkları önlemesi bakımından bireylerde özgüven, yaratıcı anlatım, benlik kavramını geliştirdiğini bundan dolayı bireylerin iş ve sosyal hayatındaki başarılarını arttırdığını belirtmişlerdir. Marconcini ve ark. (2022) yaptıkları çalışmada, daha yüksek fiziksel aktivitenin, yaştan bağımsız olarak daha yüksek refah, yaşam kalitesi ve daha düşük depresif semptomlar, kaygı ve stres ile ilişkili olduğunu ileri sürmüşlerdir. Yapılan çalışmalar bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarını iyileştirmede fiziksel

aktivitenin olumlu etkisinin olduğunun farkına vardıklarını ve bu sayede fiziksel aktivite düzeylerini arttırdıklarını göstermektedir.

## ÖNERİLER

Sağlıklı-onarıcı yaşam biçimi davranışlarının benimsenmesinde ve sağlık inancı farkındalığının sağlanmasında bireylere kurumsal olarak fiziksel aktivitenin önemine yönelik çeşitli kaynaklar aracılığı ile bilgi paylaşımları yapılabilir. Çeşitli fiziksel aktivite programları düzenlenerek bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlıklarının iyileşmesindeki gelişmeler gözlenebilir, böylece bireylerin egzersiz sağlık inançlarının artırılması sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

Akande, A., Vanwyk, C. D., & Osagie, J. E. (2000). Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness and the enchancement of health. *Education, 120*(4), 758-773.

Ayaz, S., Tezcan, S., & Akıncı, F. (2005). Hemşirelik yüksekokulu öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışları. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi, 9*(2), 26-34.

Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F., & Kıssal, A. (2008). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12*(1), 1- 13.

Başar, S. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5*(3), 25-34.

Bostan, N., & Beşer, A. (2017). Hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi, 14*(1), 38-44.

Boehm, J. K., & Kubzansky, L.D. (2012). The heart's content: the association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin, 138*(4), 655-691.

Choi, J., Catapano, R., & Choi, I. (2017). Taking stock of happiness and meaning in everyday life: An experience sampling approach. *Social Psychological and Personality Science, 8*(6), 641–651.

Çelik, E. (2019). Obezite nedeniyle başvuran bireylerin tedavi öncesi ve sonrası anksiyete-depresyon durumlarının değerlendirilmesi. *Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of Society Research, 17*(34), 1-17.

Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R. L., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & van Dierendonck D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*, 572–577.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). *New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings*. In Assessing well-being: The collected works of Ed Diener, social indicators research series 39, Deiner E. (Ed.). p. 247-250. Springer. doi 10.1007/978-90-481-2354-4 12

Doymaz F. (2013). *Sağlıklı kadınlarda egzersiz inancının egzersiz davranış değişimleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Duyan, M., İlkin, M., & Çelik, T. (2022). The effect of social appearance anxiety on psychological well-being: a study on women doing regular pilates activities. *Pakistan Journal of Medical Sciences, 16*(02), 797-797.

Elliott, L.D., Wilson, O., Holland, K. E., & Bopp, M. (2021). Using exercise as a stress management technique during the COVID-19 Pandemic: The differences between men and women in college. *International Journal of Exercise Science, 14*, 1234–1246.

Flueckiger, L., Lieb, R., Meyer, A. H., Witthauer, C., & Mata, J. (2017). Day-to-day variations in health behaviors and daily functioning: two intensive longitudinal studies. *Journal of Behavioral Medicine, 40*(2), 307-319.

- González-Hernández, J., López-Mora, C., Portolés-Ariño, A., Muñoz-Villena, A. J., & Mendoza-Díaz, Y. (2017). Psychological well-being, personality and physical activity. One life style for the adult life. *Acción Psicológica*, 4, 65–78.
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M, Dobarrío-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). The effect of physical exercise on young adults' psychological well-being: A quantitative study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(7), 4282.
- Hao, M., Fang, Y., Yan, W., Gu, J., Hao, Y., & Wu, C. (2022). Relationship between body dissatisfaction, insufficient physical activity, and disordered eating behaviors among university students in southern China. *BMC Public Health*, 22, 2054.
- Henriksson, M., Wall, A., Nyberg, J., Adiels, M., Lundin, K., Bergh, Y., Eggertsen, R., Danielsson, L., Kuhn, H. G., Westerlund M., David Åberg, N., Waern, M., & Åberg, M. (2022). Effects of exercise on symptoms of anxiety in primary care patients: A randomized controlled trial. *Journal of Affective Disorder*, 297, 26–34.
- Joo, Y. S., Kim, J., Lee, J., & Chung, I. J. (2021). Fine particulate matter and depressive symptoms in children: A mediation model of physical activity and a moderation model of family poverty. *SSM Population Health*, 17, 101015.
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Hendrikse, J., Sabiston, C. M., & Stubbs, B. (2019). Physical activity and depression: Towards understanding the antidepressant mechanisms of physical activity. *Neuroscience Biobehavioral Reviews*, 107, 525-539.
- Karabulut, E. O., & Altun, M. (2018). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan kadınların sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının farklı değişkenler bakımından incelenmesi: Kırşehir ili örneği. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(1), 936-948.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar ilkeler ve teknikler*. Ankara: Nobel.
- Kushner, R. F., & Mechanick, J. I. (2016). The importance of healthy living and defining life style medicine. *International Lifestyle Medicine*, 3(5), 9-15.
- Lindwall, M., Gerber, M., Jonsdottir, I. H., Börjesson, M., Ahlborg, G. (2014). The relationships of change in physical activity with change in depression, anxiety, and burnout: a longitudinal study of Swedish healthcare workers. *Health Psychology*, 33(11), 1309–1318.
- Marconcin, P., Werneck, A. O., Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, É. R., Ferrari, G., & Marques, A. (2022). The association between physical activity and mental health in the first year of the COVID-19 pandemic: A systematic review. *BMC Public Health*, 22(1), 1-14.
- Nassar, O. S., & Shaheen, A. M. (2014). Health-promoting behaviours of university nursing students in Jordan. *Scientific Research Publishing*, 6(19), 2756-2763.
- Ocakçı, A. (2003). Sağlıkın korunma ve geliştirilmesinde hemşirelik hizmetlerinin rolü. *Sağlık ve Toplum Dergisi*. 10(2), 20-27.
- Pahl, K., Brook, J. S., Koppel, J., Lee, & J. Y. (2011). Unexpected benefits: pathways from smoking restrictions in the home to psychological well-being and distress among urban black and Puerto Rican Americans. *Nicotine Tobacco Research*, 13, 706-713.
- Pancheva, M. G., Ryff, C. D. & Lucchini, M. (2021). An integrated look at well-being: Topological clustering of combinations and correlates of hedonia and eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 22(5), 2275-2297.
- Peker, A. T., & Zengin, S. (2019). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin spor sağlık inanç düzeylerinin değerlendirilmesi. *Ekev Akademi Dergisi*, 77, 45-56.
- Reis, R. (2022). *Kronik venöz yetmezlik hastası bireylerin egzersiz inançlarının değerlendirilmesi*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale.



- Ryff, C. D., Boylan, J. M., & Kirsch, J. A. (2021). *Eudaimonic and hedonic well-being* In Measuring well-being. Matthew T. L., Laura D. K., Tyler J. V. (Eds). p. 92-135. Oxford University Press doi: 10.1093/oso/9780197512531.003.0005
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Richards, J., Rosenbaum, S., Ward, P.B., & Stubbs, B. (2016). Exercise as a treatment for depression: A meta-analysis adjusting for publication bias. *Journal of Psychiatric Research*, 77, 42-51.
- Shang, Y., Xie, H. D., & Yang, S. Y. (2021). The relationship between physical exercise and subjective well-being in college students: The mediating effect of body image and self-esteem. *Frontiers in Psychology*, 12, 658935.
- Stevens, M., Lieschke, J., Cruwys, T., Cardenas, D., Platow, M. J., & Reynolds, K. J. (2021). Better together: How group-based physical activity protects against depression? *Social Science & Medicine*, 286, 114337.
- Şimşekoğlu, N., & Mayda, A. S. (2016). Bir üniversite hastanesinde görevli hemşirelerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve sağlık kaygısı düzeyleri. *Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(1), 19-29.
- Tabachnick, B., & Fidell, L. (2013). *Using multivariate statistics* (6th International edition cover edn). NJ: Sage, Thousand Oaks.
- Telef, B. B. (2013). Psikolojik iyi oluş ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 28(3), 374-384.
- Ünsal, A. (2017). Hemşireliğin dört temel kavramı: insan, çevre, sağlık ve hastalık, hemşirelik. *Kırşehir Ahi Evran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(1), 11-28.
- Villar, O., Alvarado, P., Vega, M., Saucedo, I., Pena, G., Romero, N., & Alcaraz, S. (2017). Factor structure and internal reliability of an exercise health belief model scale in a Mexican population. *BMC Public Health*, 17(1), 229. doi: 10.1186/s12889-017-4150-x
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender N. J. (1987) The health promoting lifestyle profile development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2), 76-80.
- Yılmaz, M. D. (2019). *Egzersiz sağlık inanç modeli ölçeğinin Türkçe geçerlilik ve güvenirliği*. Yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Zaybak, A., & Fadiloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77-95.