



Algılanan Stres ile Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Çağdaş CAZ¹, Ömer Faruk YAZICI²

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-0262-6114>

²Tokat Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi. <https://orcid.org/0000-0003-0598-3862>

To cite this article/ Atıf için:

Caz, Ç., ve Yazıcı, Ö. F. (2024). Algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 247-257.

Özet

Stres, organizma üzerinde zihinsel ve psikolojik yönde farklı sağlık problemlerine yol açabilmektedir. Stresin azalmasında önemli rol oynayan egzersiz ise organizma açısından zihinsel, ruhsal, fiziksel birçok fayda sağlamaktadır. Bu düşüncelere istinaden çalışmanın amacı, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesidir. Araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma grubu, basit örnekleme yöntemiyle belirlenen 262 bireyden oluşmuştur. Araştırmada “Algılanan Stres Ölçeği” ile “Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Tutum Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde, demografik özellikleri değerlendirmek için, T-Testi ve ANOVA testi uygulanmıştır. Ayrıca ölçekler arasındaki ilişki pearson korelasyon testi ile değerlendirilmiştir. Araştırma bulgusu T-Testi sonuçlarına göre cinsiyet, sigara kullanma ve uyku süresi değişkenlerinde anlamlı farklılıklar görülmemiştir. Ancak yaş değişkeninde egzersize yönelik sağlık inançları anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Korelasyon analizi sonuçlarına göre, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasında negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

Anahtar kelimeler: Stres, Egzersiz, inançlar

Examining the Relationship Between Perceived Stress and Health Beliefs Towards Exercise

Abstract

Stress can cause different health problems in the body in mental and psychological aspects. Exercise, which plays an important role in reducing stress, provides many mental, spiritual and physical benefits for the body. Based on these thoughts, the aim of the study is to examine the relationship between perceived stress and health beliefs towards exercise. The relational screening model was used in the study. The research group consisted of 262 individuals determined by simple sampling method. The “Perceived Stress Scale” and the “Exercise Health Beliefs Attitude Scale” were used in the study. In the analysis of the data, T-Test and ANOVA test were applied to evaluate demographic characteristics. In addition, the relationship between the scales was evaluated with the Pearson correlation test. According to the research finding T-Test results, no significant differences were observed in the variables of gender, smoking and sleep duration. However, health beliefs towards exercise differ significantly in the age variable. According to the correlation analysis results, negative significant relationships were determined between perceived stress and health beliefs towards exercise.

Keywords: Stress, Exercise, Beliefs

Sorumlu Yazar: Çağdaş CAZ

GİRİŞ

Mevcut uygarlığın sağladığı imkânlar sebebiyle bireyler gün geçtikçe daha az hareket etmeye başlamışlardır. Makineleşmenin artmasıyla hareketsiz kalınan çalışma ortamları oluşmuş ve sağlık sorunları artmaya başlamıştır (Akgün, 1980). İnsanlar için hareket etmek hava, su ve beslenme gibi temel ihtiyaçlardan biri olarak görülmektedir. Bu kapsamda sağlığımızı hareketli yaşam önemli ölçüde etkilemektedir. Bireyler, hareketli yaşam neticesinde fiziksel ve ruhsal sağlıklarını koruyabilirler (Ertüzün ve Karaküçük, 2014). Genel olarak sağlığı korumak için ruhen dinlenmeye ihtiyaç vardır. Çünkü ruhsal gerginlik kişinin toplumsal ilişkilerini sekteye uğratar (Özden, 1993).

Gündelik hayatta sağlığın korunması ya da iyileştirilmesi için farklı yöntemler söz konusudur. Kuşkusuz bu yöntemler sportif faaliyetler ve rekreatif egzersizler sonucunda şekillenmektedir (Gümüş, vd., 2017). Sporun sağlığı koruma düşüncesi gün geçtikçe değerli duruma gelmiş ve bu düşünce ile geniş kitlelerin ilgisi sportif etkinliklere çekilmeye başlanmıştır (Kalyon, 2000). Düzenli egzersiz ya da fiziksel aktivitenin ruhsal ve fiziksel açıdan insan sağlığının korunmasına etkisi bilinmekte ve kabul edilmektedir (Salmon vd., 2007). Düzenli yapılan egzersizler insan sağlığı açısından kas kuvvetini ve uyku kalitesini artırma, kemik mineral yoğunluğunda artış sağlama, kardiyovasküler hastalık riskinde ve stres seviyesinde düşüş (Maville ve Huerta, 2008), erken ölüm riskinde azalma, kronik hastalıkların önlenmesi ve kontrol altına alınması, kaygının azaltılması şeklindedir (Kljajević vd., 2021; Patterson vd., 2018). Bu bağlamda bireyin algılamış olduğu stres ve bu stresin altında yatan sebeplerin bilinmesi sağlık açısından son derece önemlidir. Psiko-sosyal sağlığın korunmasında, geliştirilmesinde ve algılanan stresin daha iyi yönetilebilmesinde egzersize yönelik sağlık inancı önemlidir.

Stres, günlük hayatımızda sıklıkla karşılaştığımız bir kavramdır. İnsanların hayatı boyunca tecrübe ettiği stres, bireylere sıkıntı veren bir durum olduğu bilinmektedir (Aydın, 2004). Stres, bir eylem ya da durumun kişi üzerinde meydana getirdiği fiziksel ve psikolojik zorlanma durumunda (Hellriegel vd., 1992; Lyon, 2012), organizmaya baskı yapan herhangi bir değişime karşı organizmanın verdiği tepki olarak tanımlanmaktadır (Selye, 1973). Bireyler farkında olmasalar da genellikle yoğun stres altındadırlar (Akman, 2004). Günümüzde stres, modern hayatın önemli bir parçası haline gelmiş ve hayatının birçok yönünü etkilemeye başlamıştır. Strese uzun süre maruz kalmak bireylerin yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Eskin vd., 2013).

Stres, bireyler tarafından farklı şekilde algılanmaktadır. Bireylerin maruz kaldıkları strese vermiş olduğu tepkiler farklıdır. Algılanan stres ise bireylerin maruz kaldıkları stresten ne ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır (Bozyılan, 2018). Stresin insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilerinin olduğu bilinmektedir (Schneiderman vd., 2005). Egzersizin ruhsal, fiziksel ve zihinsel açıdan birçok faydasının olduğu bilinmektedir. Egzersiz yapan bireyin yaşam kalitesi yüksek olmakla beraber iş hayatında ve sosyal ilişkilerinde başarılı olduğu bilinmektedir. Ancak organizma açısından zararlı görülen bazı faktörler vardır. Stres, kaygı veya endişe, organizma sağlığını tehlikeye sokmaktadır. Yaşam kalitesini düşürmekle kalmaz, birçok fiziksel veya zihinsel sağlık sorunlarına da yol açmaktadır. Bu olumsuz etkileri en az

seviyeye indirmek için egzersiz, spor yapılmalı ve mümkün olduğunca sağlıklı beslenmelidir. Bu düşüncelerden hareketle çalışmanın amacı, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inancı arasındaki ilişkiyi belirlemektir. Çalışma sonuçları ile toplum bireylerinin bilgilendirilmesi sağlanmış olacak ve egzersizin stres ile ilişkisi hakkında önemli bir sonuca ulaşılmış olacaktır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Mevcut araştırma, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları arasındaki ilişkiyi araştırmak amacıyla ilişkisel tarama modelinin kullanıldığı betimsel bir çalışmadır (Karasar, 2012).

Çalışma Grubu

Mevcut çalışmaya, “kolaylıkla bulunabileni örnekleme” yöntemiyle belirlenen 118’i (%45,0) kadın 144’ü (%55,0) erkek olmak üzere toplam 262 kişi gönüllü olarak katılmıştır.

Veri Toplama Aracı

Mevcut çalışmada kişisel bilgi formu, algılanan stres ile egzersize yönelik sağlık inançları tutum ölçekleri kullanılmıştır.

Egzersize Yönelik Sağlık İnançları Tutum Ölçeği (EYSİTÖ): Caz, Paktaş ve Yazıcı (2023) tarafından geliştirilen ölçek, 20 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. 7’li likert tipi derecelendirmeye sahip olan ölçekten alınabilecek puan 20 ile 140 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde(ler) yoktur.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilen, Bilge, Ögce, Genç ve Oran (2009) tarafından Türkçeye uyarlanan ölçek, 5’li likert tipin derecelendirmeye sahiptir. Ölçeğin üç maddesi ters kodlanmaktadır. Elde edilen puanın yüksek olması algılanan stresin yüksek olmasını ifade etmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırma verilerinin toplanması Google forms aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Gönüllülük esasına bağlı kalınarak, ölçekler doldurmadan önce uyulması gereken kurallar ayrıntılı bir şekilde ifade edilmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler, SPSS 24. SPSS Inc., Chicago, Illinois, ABD istatistik paket programı aracılığı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin analizinde parametrik testlerin ön koşullarını sağlayıp sağlamadığına Çarpıklık (Skewness) ve Basıklık (Kurtosis) değerleri ile bakılmış olup (Büyüköztürk, 2013), verilerin normal dağılım gösterdiği anlaşılmıştır. Bu bağlamda; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma), bağımsız gruplar için t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA), gruplar arası farklılıkları belirlemek için Tukey HSD çoklu karşılaştırma testi, ölçekler arasındaki ilişkiyi belirlemek için basit doğrusal pearson korelasyon analizi kullanılmıştır.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde istatistiksel analizler neticesinde elde edilen verilere ilişkin bulgu ve yorumlara yer verilmiştir.

Tablo1. Katılımcılara ilişkin frekans ve yüzde değerleri (n=262)

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	118	45,0
	Erkek	144	55,0
Sigara Kullanımı	Evet	111	42,4
	Hayır	151	57,6
Yaş	18-25 yaş	143	54,6
	26-33 yaş	36	13,7
	34-41 yaş	47	17,9
	42 yaş ve üzeri	36	13,7
Uyku Süresi	4-6 saat arası	81	30,9
	7-9 saat arası	171	65,3
	10 saat ve üzeri	10	3,8
Egzersiz yapılan gün sayısı	Hiç yapmıyorum	71	27,1
	1-2 gün	99	37,8
	3-4 gün	66	25,2
	5-7 gün	26	9,9

Tablo 1’de görüldüğü üzere araştırmaya toplam 262 birey katılmıştır. Katılımcıların 118’i (%45,0) kadın, 144’ü (%55,5) erkektir. Araştırmaya katılan bireylerin 111’i (%42,4) sigara kullanmakta, 151’i ise (%57,6) kullanmamaktadır. Katılımcıların 143’ü (%54,6) 18-25 yaş aralığında, 36’sı (%13,7) 26-33 yaş aralığında, 47’si (%17,9) 31-41 yaş aralığında, 36’sı (%13,7) 42 yaş ve üzeri yaş grubundadır. Bireylerin 81’i (%30,9) günde 4-6 saat uyumakta, 171’i (%65,3) günde 7-9 saat arası uyumakta iken, 10’u (%3,8) günde 10 saat ve üzeri uyumaktadır. Katılımcıların 71’i (%27,1) hiç egzersiz yapmamaktadır. 99 katılımcı (%37,8) haftada 1-2 gün egzersiz yapmakta, katılımcıların 66’sı (%25,2) haftada 3-4 gün, 26’sı (%9,9) haftada 5-7 gün egzersiz yapmaktadır.

Tablo 2. Ölçek puanlarının dağılımı (ASÖ ve EYSİTÖ) (n=262)

Ölçekler	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	
ASÖ	Algılanan Stres	2,91	0,79	-0,14	-0,13
	Algılanan Baş Etme	2,71	0,84	0,27	-0,01
	Toplam	2,84	0,60	0,05	0,41
EYSTİÖ	Sağlığın Gelişimi	5,49	1,40	-0,95	0,24
	Bilişsel Sağlık	5,80	1,37	-1,18	0,67
	Devamlılık	4,54	1,65	-0,25	-0,77

Algılanan stres ölçeği (ASÖ) ve egzersize yönelik sağlık inançları tutum ölçeği (EYSİTÖ)’ni oluşturan faktörlerden elde edilen puanlar sunulmuştur. Ölçeklerden alınan en yüksek ve en düşük ortalama puanlar sırasıyla ASÖ’de “algılanan stres (2,91±0,79) ve “algılanan baş etme” (2,71±0,84), ASÖ toplamda ise (2,84±0,60)’tır. EYSİTÖ’de “sağlığın gelişimi” (5,49±1,40), “bilişsel sağlık” (5,80±1,37) ve “devamlılık” (4,54±1,65) şeklinde bulunmuştur (Tablo 2).

Tablo 3. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının cinsiyet değişkeni puanları

Ölçekler	Kadın (n=118)		Erkek (n=144)		t	p	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
ASÖ	Algılanan Stres	2,89	0,79	2,93	0,80	0,46	0,65
	Algılanan Baş Etme	2,69	0,86	2,73	0,83	0,33	0,74
	Toplam	2,82	0,60	2,86	0,61	0,55	0,59
EYSİTÖ	Sağlığın Gelişimi	5,49	1,43	5,49	1,37	0,04	0,97
	Bilişsel Sağlık	5,90	1,36	5,72	1,38	-1,05	0,30
	Devamlılık	4,34	1,80	4,70	1,52	1,76	0,08

Katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle, katılımcıların algıladığı stres düzeyleri ve egzersize yönelik sağlık inançları cinsiyete göre değişmemektedir (Tablo 3).

Tablo 4. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının sigara kullanma değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Evet (n=111)		Hayır (n=151)		t	p	
	Ort.	Ss.	Ort.	Ss.			
ASÖ	Algılanan Stres	2,97	0,74	2,87	0,83	1,03	0,31
	Algılanan Baş Etme	2,73	0,90	2,70	0,81	0,31	0,76
	Toplam	2,88	0,61	2,81	0,60	1,01	0,32
EYSİTÖ	Sağlığın Gelişimi	5,41	1,38	5,55	1,41	-0,76	0,45
	Bilişsel Sağlık	5,71	1,40	5,87	1,36	-0,97	0,33
	Devamlılık	4,54	1,62	4,54	1,69	0,03	0,98

Katılımcıların sigara kullanımına ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ve egzersize yönelik sağlık inançları sigara kullanma düzeylerine göre değişmemektedir (Tablo 4).

Tablo 5. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Yaş	n	Ort.	Ss	F	p	Anlamlı	
ASÖ	Algılanan Stres	18-25 yaş ^a	143	2,89	0,80	1,74	0,16	
		26-33 yaş ^b	36	2,92	0,81			
		34-41 yaş ^c	47	3,12	0,80			
		42 yaş ve üzeri ^d	36	2,74	0,68			
	Algılanan Baş Etme	18-25 yaş ^a	143	2,86	0,85	4,17	0,01**	
		26-33 yaş ^b	36	2,57	0,83			
		34-41 yaş ^c	47	2,62	0,87			
		42 yaş ve üzeri ^d	36	2,37	0,68			
	Toplam	18-25 yaş ^a	143	2,88	0,61	2,64	0,05	
		26-33 yaş ^b	36	2,79	0,61			
		34-41 yaş ^c	47	2,94	0,59			
		42 yaş ve üzeri ^d	36	2,60	0,54			
EYSİTÖ	Sağlığın Gelişimi	18-25 yaş ^a	143	5,12	1,48	10,03	0,00**	c>a a>d
		26-33 yaş ^b	36	5,58	1,33			
		34-41 yaş ^c	47	5,90	1,22			
		42 yaş ve üzeri ^d	36	6,33	0,65			
	Bilişsel Sağlık	18-25 yaş ^a	143	5,41	1,54	10,56	0,00**	c>a d>a
		26-33 yaş ^b	36	6,03	1,10			
		34-41 yaş ^c	47	6,23	1,00			
		42 yaş ve üzeri ^d	36	6,57	0,60			
Devamlılık	18-25 yaş ^a	143	4,85	1,57	4,06	0,01**	a>b	
	26-33 yaş ^b	36	4,02	1,70				
	34-41 yaş ^c	47	4,17	1,76				
	42 yaş ve üzeri ^d	36	4,30	1,59				

Algılanan stresin “algılanan baş etme” [$F(3,258)= 4,17, p<0,05$] puanında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre 18-25 yaş ortalama puanları 42 ve üzeri yaş grubu ortalamasından yüksek bulunmuştur. “EYSİTÖ-Sağlığın Gelişimi” [$F(3,258)=10,03, p<0,05$], “EYSİTÖ-Bilişsel Sağlık” [$F(3,258)= 10,56, p<0,05$] ve “EYSİTÖ-Devamlılık” [$F(3,258)= 4,06 p<0,05$] puanları arasında anlamlı farklılık görülmüştür. Buna göre sağlığın gelişimi boyutunda 34-41 yaş grubu ortalamasının 18-25 yaş grubundan, 18-25 yaş grubu ortalamasının da 42 ve üzeri yaş grubundan yüksek olduğu belirlenmiştir. Bilişsel sağlık boyutunda 34-41 yaş grubu ortalamasının 18-25 yaş grubundan, 42 ve üzeri yaş grubun

ortalamasının da 18-25 yaş grubundan yüksek olduğu belirlenmiştir. Devamlılık boyutunda ise 18-25 yaş grubu ortalama puanı 26-33 yaş grubu ortalamasından yüksek bulunmuştur (Tablo 5).

Tablo 6. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının uyku süresi değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Uyku süresi	n	Ort.	Ss	F	p	
ASÖ	Algılanan Stres	4-6 saat arası	81	2,86	0,84	1,07	0,34
		7-9 saat arası	171	2,92	0,76		
		10 saat ve üzeri	10	3,24	0,93		
	Algılanan Baş Etme	4-6 saat arası	81	2,73	0,88	0,45	0,64
		7-9 saat arası	171	2,72	0,82		
		10 saat ve üzeri	10	2,47	0,92		
	Toplam	4-6 saat arası	81	2,81	0,64	0,29	0,75
		7-9 saat arası	171	2,85	0,59		
		10 saat ve üzeri	10	2,95	0,58		
EYSİTÖ	Sağlığın Gelişimi	4-6 saat arası	81	5,54	1,41	0,23	0,79
		7-9 saat arası	171	5,48	1,40		
		10 saat ve üzeri	10	5,23	1,37		
	Bilişsel Sağlık	4-6 saat arası	81	5,93	1,38	1,00	0,37
		7-9 saat arası	171	5,77	1,35		
		10 saat ve üzeri	10	5,32	1,71		
	Devamlılık	4-6 saat arası	81	4,53	1,73	0,73	0,48
		7-9 saat arası	171	4,51	1,63		
		10 saat ve üzeri	10	5,16	1,37		

Katılımcıların uyku süresi değişkenine ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır ($p>0,05$). Diğer bir ifadeyle katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ve egzersize yönelik sağlık inançları günlük uyku süresine göre değişmemektedir (Tablo 6).

Tablo 7. ASÖ ve EYSİTÖ puanlarının egzersiz gün sayısı değişkenine göre karşılaştırılması

Ölçekler	Egzersiz/Gün	n	Ort.	Ss.	F	p	Anlamlı
ASÖ	Algılanan Stres	Hiç yapmıyorum	71	2,97	0,76	1,30	0,27
		1-2 gün	99	3,00	0,78		
		3-4 gün	66	2,79	0,84		
		5-7 gün	26	2,76	0,76		
	Algılanan Baş Etme	Hiç yapmıyorum	71	2,70	0,81	0,20	0,89
		1-2 gün	99	2,70	0,77		
		3-4 gün	66	2,77	0,98		
		5-7 gün	26	2,63	0,87		
	Toplam	Hiç yapmıyorum	71	2,87	0,61	0,82	0,48
		1-2 gün	99	2,89	0,54		
		3-4 gün	66	2,79	0,68		
		5-7 gün	26	2,71	0,58		
Sağlığın Gelişimi	Hiç yapmıyorum	71	5,30	1,46	1,55	0,20	
	1-2 gün	99	5,41	1,30			
	3-4 gün	66	5,64	1,44			
	5-7 gün	26	5,90	1,40			
EYSİTÖ	Bilişsel Sağlık	Hiç yapmıyorum	71	5,63	1,43	1,34	0,26
		1-2 gün	99	5,72	1,32		
		3-4 gün	66	5,99	1,37		
		5-7 gün	26	6,10	1,42		
Devamlılık	Hiç yapmıyorum ^a	71	3,47	1,67	32,26	0,00**	d>c>b>a
	1-2 gün ^b	99	4,31	1,31			
	3-4 gün ^c	66	5,54	1,27			
	5-7 gün ^d	26	5,82	1,43			

ANOVA sonuçlarına göre, ASÖ puanları arasında egzersiz yapılan gün sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunamazken ($p>0.05$), “EYSİTÖ- Devamlılık” [$F(4,344)=32,26$, $p<0,05$] boyutunda puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre en yüksek ortalamaya haftada 5-7 gün egzersiz yapan bireyler sahipken sırasıyla 3-4 gün ve 1-2 gün spor yapanların ortalama puanları gelmektedir. En düşük ortalamaya ise hiç egzersiz yapmayan grubunun sahip olduğu görülmüştür (Tablo 7).

Tablo 8. ASÖ ve EYSİTÖ Boyutları Ortalama Puanları Arasındaki Korelasyon Sonuçları (n=262)

		Algılanan stres	Algılanan baş etme	ASÖ TOPLAM	Sağlığın gelişimi	Bilişsel sağlık	Devamlılık
Algılanan stres	r	1					
Algılanan baş etme	r	0,060	1				
ASÖ-toplam	r	,852**	,573**	1			
Sağlığın gelişimi	r	-0,095	-,238**	-,203**	1		
Bilişsel sağlık	r	-0,080	-,277**	-,211**	,901**	1	
Devamlılık	r	-0,083	-0,052	-0,096	,485**	,457**	1

Araştırmada mevcut ölçeklerin alt boyut puanlarının birbirleri ile olan korelasyonu incelenmiştir. Analize göre “sağlığın gelişimi” ile “algılanan baş etme” ($r=-,238$) ve “ASÖ toplam” ($r=-,203$) arasında düşük düzeyde negatif yönde, “bilişsel sağlık” ile “algılanan baş etme” ($r=-,277$) ve “ASÖ toplam” ($r=-,211$) arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür (Tablo 8).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Mevcut çalışmada ölçeklerden alınan puanlar sırasıyla “algılanan stres (2,91) ve “algılanan baş etme” (2,71), ASÖ toplamda ise (2,84)’tır. EYSİTÖ’de “sağlığın gelişimi” (5,49), “bilişsel sağlık” (5,80) ve “devamlılık” (4,54) şeklinde bulunmuştur. Literatür incelendiğinde; katılımcıların algılanan stres ölçeğinden aldıkları puan ortalaması 25,83, standart sapma ise 7,43 olarak bulunmuştur. ASÖ için verilerin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür (Göksu ve Kumcazğız, 2020). Öğretmenler ile yapılan çalışmada algılanan stres boyutlarına ait ortalamaların 2,61-3,40 aralığında olduğu görülmekte ve bu da stres düzeylerinin orta düzeyde olduğu göstermektedir (Şanlı, 2017). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada katılımcıların stres algısı orta düzeyde olduğu belirlenmiştir (Şahin, 2018). Öğrenciler ile ilgili yapılan bir başka çalışmada algılanan stres ölçeği puanlarına ait ortalama değeri 21,705 olarak bulunmuştur (Uyan, 2014). Fizyoterapi öğrencilerinde egzersiz sağlık inanç modeli ölçeği puanlarının yüksek olduğu ve egzersizin sağlık üzerindeki etkilerine dair olumlu inançlara sahip oldukları belirlenmiştir (Yılmaz Aydın ve Camcıoğlu Yılmaz, 2024). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının normal dağılım gösterdiği tespit edilmiştir (Çingöz vd., 2022).

Mevcut çalışmada katılımcıların algıladıkları stres düzeyleri ve egzersize yönelik sağlık inançları cinsiyete göre değişmemektedir. Bu bulgu, cinsiyetin stres düzeyinde ve egzersize yönelik sağlık inancında anlamlı etkiye sahip olmadığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde; hastanelerde çalışan ev idaresi personellerinin cinsiyetlerine göre kişisel karaktere ilişkin stres algıları, kontrol edilemeyen olaylara ilişkin stres algıları, süregelen işlere ilişkin stres algıları alt boyutlarında ve genel stres düzeyi algılarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulunamamıştır (Ateşoğlu ve Erkal, 2016). Katılımcıların cinsiyet değişkenine

göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancının alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (Yaşar, 2023). Bu bulgular, mevcut çalışma sonucunu destekler niteliktedir. Ancak mevcut çalışma sonucu ile örtüşmeyen araştırmalar da mevcuttur. Kız ve erkek öğrencilerin algıladıkları stres düzeyinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir (Arslan, 2018). Kadın katılımcıların stres algıları erkek katılımcılardan istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (Şahin, 2018). Kadın ve erkek öğrenciler arasında algılanan stres düzeyinde anlamlı ilişkiler bulunmuştur (Uyan, 2014). Bir diğer çalışmada egzersiz yapan ve sedanter olarak bulunan katılımcıların cinsiyete göre egzersiz sağlık inanç modelinin alt boyutların tamamında anlamlı farklılık bulunmuştur (Uca vd., 2021).

Mevcut çalışmada katılımcıların sigara kullanımına ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyut puanlarında anlamlı farklılık bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde; bireylerin sigara kullanma değişkeninde sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarında anlamlı farklılığa rastlanılmamıştır (Çingöz vd., 2022). Ancak, gebeler ile ilgili yapılan araştırmada sigara kullanan gebelerin algıladıkları stres puanları yüksek olduğu bulunmuştur (Pınar vd., 2014).

Mevcut çalışmada yaş değişkeni açısından “algılanan baş etme” puanında ve egzersize yönelik sağlık inancının alt boyutlarında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu bulgu, stresin ve egzersize yönelik sağlık inancının yaş değişkeninden anlamlı derecede etkilendiğini göstermektedir. Literatür incelendiğinde; analizler yaş değişkeni ile algılanan stres puanları arasında anlamlı fark olduğu göstermiştir (Göksu ve Kumcazğız, 2020). Bir diğer çalışmada yaş arttıkça bilinçli algılanan stresin azaldığı görülmüştür (Arslan, 2018). Yapılan çalışmada egzersiz yapan ve sedanter olarak bulunan katılımcıların yaşa göre egzersiz sağlık inanç modelinin alt boyutların tamamında anlamlı farklılık bulunmuştur (Uca vd., 2021). Bu bulgular, mevcut bulguyu desteklemektedir. Ancak, hastanelerde çalışan farklı yaşlara sahip ev idaresi personellerinde genel stres düzeyi ile alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunamamıştır (Ateşoğlu ve Erkal, 2016).

Mevcut çalışmada katılımcıların uyku süresi değişkenine ilişkin yapılan analizde, ASÖ ve EYSİTÖ alt boyut puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunamamıştır. Literatür incelendiğinde; gebeler ile ilgili toplam uyku kalitesi ve algılanan stres arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki saptanmıştır. Gebelerin toplam uyku kaliteleri ile algıladıkları stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır (Pınar vd., 2014).

Mevcut çalışmanın ANOVA sonuçlarına göre, ASÖ puanları arasında egzersiz yapılan gün sayısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılık bulunamazken, “EYSİTÖ- Devamlılık” boyutunda puanlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Buna göre en yüksek ortalamaya haftada 5-7 gün egzersiz yapan bireyler sahipken sırasıyla 3-4 gün ve 1-2 gün spor yapanların ortalama puanları gelmektedir. En düşük ortalamaya ise hiç egzersiz yapmayan grubunun sahip olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde; katılımcıların haftalık spor yapılan gün sayısı değişkenine göre sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı düzeylerinde algılanan ciddiyet, algılanan engeller, psikososyal yarar ve öz etkililik alt boyutunda anlamlı farklılıklar bulunmamıştır, ancak fiziksel yarar alt boyutunda anlamlı farklılık görülmüştür (Yaşar, 2023). Katılımcıların haftalık spor yapma gün değişkenine ilişkin sportif rekreasyonel

aktivitelere ilişkin sağlık inanç alt boyutlarının karşılaştırılmasında alt boyutların tamamında ve toplam puanda anlamlı farklılığa rastlanmamıştır (Çingöz vd., 2022).

Mevcut çalışmada araştırmada ele alınan ölçeklerin alt boyut ortalamalarının birbirleri ile olan korelasyonu incelenmiştir. Analize göre “sağlığın gelişimi” ile “algılanan baş etme” ve “ASÖ toplam” arasında düşük düzeyde negatif yönde, “bilişsel sağlık” ile “algılanan baş etme” ve “ASÖ toplam” arasında düşük düzeyde negatif yönde ilişki olduğu görülmüştür. Literatür incelendiğinde; algılanan stres ile durumluk kaygı arasında orta düzeyde pozitif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur (Göksu ve Kumcazğız, 2020). Algılanan stres ve depresyon arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Arslan, 2018). Öğrencilerin algıladığı stres düzeyi ile stresle başa çıkmak için kullandıkları stratejiler arasında pozitif yönlü ilişkinin olduğu söylenebilir (Savcı ve Aysan, 2014). Gebelerin toplam uyku süresi ile algıladıkları stres arasında pozitif yönde anlamlı ilişki vardır (Pınar vd., 2014). Sağlık alanında okuyan öğrencilerin durumluk süreklilik kaygı, algılanan stres ve beck depresyon puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tuğut vd., 2021). Üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada spora yönelik tutum ile egzersiz sağlık inançları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur (Çutuk, 2014).

KAYNAKLAR

- Akgün, N. (1980). *Egzersiz fizyolojisi*. 2. Baskı, İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akman, S. (2004). Stresin nedenleri ve açıklayıcı kuramlar. *Türk Psikoloji Bülteni*, 34-35, 40-55.
- Arslan, I. (2018). Bilinçli farkındalık, depresyon ve algılanan stres arasındaki ilişki. *Birey ve Toplum*, 8(16), 73-86.
- Ateşoğlu, L., ve Erkal, S. (2016). Hastanelerde çalışan ev idaresi personelinin algılanan stres düzeylerinin incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science*, 4(29), 557-573.
- Aydın, Ş. (2004). Otel işletmelerinde örgütsel stres faktörleri: 4-5 yıldızlı otel işletmeleri uygulaması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 6(4), 1-21.
- Bilge, A., Öğce, F., Genç, R.E., ve Oran, N.T. (2009). Algılanan stres ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe versiyonunun psikometrik uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61-72.
- Bozyılan, E. (2018). Hemşirelik öğrencilerinin spor yapma davranışlarının algılanan stres, biyo-psiko-sosyal cevap ve stresle baş etme davranışları üzerine etkileri. (Yüksek Lisans Tezi), Gaziantep Üniversitesi/Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Büyüköztürk, Ş. (2013). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları
- Caz, Ç., Paktaş, Y., ve Yazıcı, Ö.F. (2023). Egzersize yönelik sağlık inançları tutum ölçeğinin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 39(1), 115-124.
- Cohen, S., Kamarck, T., ve Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24(4), 385-396.

- Çingöz, Y.E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M., ve Akın, H. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *TOJRAS*, 11(1), 1-18.
- Çutuk, S. (2024). Üniversite öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve egzersiz sağlık inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 85-94.
- Ertüzün, E., ve Karaküçük, S. (2014). Sağlık inanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1-4), 1-9.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., ve Dereboy, Ç. (2013). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. *Yeni Symposium Journal*, 51(3), 132-140.
- Göksu, Ö., Kumcağız, H. (2020). Covid-19 salgınında bireylerde algılanan stres düzeyi ve kaygı düzeyleri *Turkish Studies*, 15(4), 463-479.
- Gümüş, H., Alay, Ö.S., Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.
- Hellriegel, D., Slocum, J.W., Woodman, R.W. (1992). *Organizational behavior*. New York: Western Publishing.
- Kalyon, T. A. (2000). *Spor hekimliği*. 5. Baskı, Ankara: Gata Yayınları.
- Kljajević, V., Stanković, M., Đorđević, D., Trkulja-Petković, D., Jovanović, R., et al. (2021). Physical activity and physical fitness among university students. A systematic review. *Int J Environ Res Public Health*, 19(1), 158.
- Lyon, B.L. (2012). Stress, coping and health: A conceptual overview (update). In V.H. Rice (Ed.), *Handbook of stress, coping, and health: Implications for nursing research, theory, and practice*. Sage Publications, Inc.
- Maville, J., Huerta, C. (2008). *Health promotion in nursing*. Second edition, Texas.
- Özden, M. (1993). *Sağlık eğitimi*. 1. Baskı, Ankara: Feryal Matbaacılık.
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., De Sa T.H., Smith, A.D., Sharp, S.J., et al. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *Eur J Epidemiol*, 33,811-829.
- Pınar, Ş.E., Arslan, Ş., Polat, K., Çiftçi, D., Cesur, B., ve Dağlar, G. (2014). Gebelerde uyku kalitesi ile algılanan stres arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(3), 171-177.
- Salmon, J., Booth, M.L., Phongsavan, P., Murphy, N., ve Timperio, A. (2007). Promoting physical activity participation among children and adolescents. *Epidemiologic Reviews*, 29(1), 144-59.

- Savcı, M., Aysan, F. (2014). Üniversite öğrencilerinde algılanan stres düzeyi ile stresle başa çıkma stratejileri arasındaki ilişki. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 3,44-56.
- Schneiderman, N., Ironson, G., ve Siegel, S.D. (2005) Stress and health: psychological, behavioral and biological determinants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 607-628.
- Selye, H. (1973). The evolution of the stress concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reaction to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699.
- Şahin, A. (2018). Üniversite öğrencilerinin algılanan stres düzeylerinin fakülte türü ve cinsiyet değişkenlerine göre incelenmesi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 28-35.
- Şanlı, Ö. (2017). Öğretmenlerin algılanan stres düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 16(61), 385-396.
- Tuğut, F., Tuğut, N., ve Yeşildağ Çelik, B. (2021). Sağlık alanında okuyan öğrencilerin covid-19 pandemi sürecinde durumluk süreklilik kaygı, algılanan stres ve depresyon düzeylerinin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 6(2), 136-144.
- Uca, M., Sivrikaya, K., ve Özivgen, H. (2022). Serbest zamanlarında düzenli egzersiz yapan ve sedanter kişilerin sağlık inançlarının incelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 180-193.
- Uyan, A. (2014). Ergenlerde algılanan stres ile sosyal destek arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), İstanbul Arel Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Yaşar, M. (2023). Üniversitede çalışan akademik personelin rekreasyonel egzersize ilişkin sağlık inancı. (Yüksek Lisans Tezi), Necmettin Erbakan Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü. Konya.
- Yılmaz Aydın A.S., ve Camcıoğlu Yılmaz, B. (2024). Fizyoterapi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi, egzersize dair sağlık inançları ve egzersiz engel algılarının incelenmesi. *BÜSAD*, 5(2), 173-86.