

Genç Yetişkin Bireylerde Egzersiz Öz-Yeterliliği ve Davranışlarının Algılanan Stres Üzerindeki Etkisi

Serhat Turan¹, Zeynep Akyürek^{2*}

¹Spor Bilimleri Fakültesi, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye, serhat.turan@balikesir.edu.tr, ORCID:

<https://orcid.org/0000-0001-6236-3825>

²Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir Üniversitesi, Balıkesir, Türkiye, zzeynepakyurek@gmail.com, ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-4637-1638>

Özet

Bu çalışmanın amacı, genç yetişkin bireylerde egzersiz öz yeterliliği ile egzersiz davranışlarının algılanan stres üzerindeki etkisi incelemektir. Araştırma, Balıkesir ilinde düzenli egzersiz yapan 303 birey ile yürütülmüştür. İlişkisel tarama modelinin kullanıldığı araştırmada veriler Demografik Bilgi Formu, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Egzersiz Öz Yeterlilik Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılarak Google Form aracılığıyla toplanmıştır. Çarpıklık-baskıklık değerlerinin -2 ile +2 arasında bulunması, dağılımın normalliğini doğrulamıştır; bu nedenle analizlerde betimsel istatistikler, Bağımsız Örneklem t-testi, One Way ANOVA, Pearson Korelasyon ve Çoklu Doğrusal Regresyon analizleri uygulanmıştır. Araştırmanın sonuçları, cinsiyet ile egzersiz öz-yeterliliği, içsel, içe atımla düzenleme ve güdülenmeme boyutlarında fark tespit edilmemiştir. Ancak erkeklerin dışsal düzenleme puanlarının daha yüksek, kadınların ise algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Egzersiz yapma amacı ile dışsal düzenleme arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak, egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, güdülenmeme ve algılanan stres ile egzersiz yapma amacı arasında anlamlı farklar saptanmıştır. Performans amaçlı egzersiz yapanların algılanan stres ve güdülenmeme puanları, sağlıklı yaşam amacıyla egzersiz yapanlardan daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme sağlıklı yaşam amacıyla egzersiz yapanlarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin öğrenim durumlarına göre egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, güdülenmeme ve algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Egzersiz öz yeterliliği açısından, ön lisans grubu daha düşük skorlar elde etmiştir. İçsel düzenleme de lisans grubu, içe atımla düzenleme de ise lisansüstü grupları diğerlerine göre daha yüksek puanlar almıştır. Güdülenmeme düzeyinde ise, lisans grubunun skoru diğerlerinden düşük bulunmuştur. Algılanan stres açısından ise, lisans öğrencileri daha düşük stres seviyelerine sahiptir. Dışsal düzenleme açısından ise gruplar arasında anlamlı bir fark bulunmuştur. Korelasyon analizleri, algılanan stresin içsel düzenleme ile düşük düzeyde negatif, içe atımla düzenleme ve güdülenmeme ile düşük düzeyde pozitif ilişkili olduğunu göstermiştir. Egzersiz öz-yeterliliği ve dışsal düzenleme stresle anlamlı ilişki bulunmamaktadır. Regresyon sonuçlarına göre içsel düzenleme ile içe atımla düzenleme değişkenlerinin algılanan stres üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Güdülenmeme değişkeninin ise algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır. Bu modeldeki değişkenler, algılanan stres üzerindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır. Sonuç olarak, genç yetişkinlerde stresi azaltan başlıca etken egzersize yönelik içsel motivasyondur; buna karşılık, performans baskısı ile yetersiz güdülenme stres düzeyini artırmaktadır. Bu nedenle antrenman programlarının, öz-yeterliliği güçlendiren, haz odaklı ve özerk katılımı destekleyen içeriklere öncelik vermesi gerekir. Uygulayıcılar, hedef belirleme ve sosyal destek gibi yöntemlerle içsel motivasyonu besleyerek stres yönetimini en iyi hale getirebilir. Motivasyon–stres ilişkisinin daha kapsamlı aydınlatılabilmesi için boyutsal ve kültürler arası çalışmalar gerekmektedir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, öz yeterlilik, egzersiz davranışı, stres, genç yetişkin.

* İletişim: Zeynep Akyürek, zzeynepakyurek@gmail.com, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir Üniversitesi, Çağış Yerleşkesi, Balıkesir, Türkiye

The Effect of Exercise Self-Efficacy and Behaviors on Perceived Stress in Young Adults

Abstract

In The purpose of this study is to examine the effect of exercise self-efficacy and exercise behaviors on perceived stress in young adults. The research was conducted with 303 individuals who exercised regularly in the province of Balıkesir. Using a correlational survey model, data were collected via Google Forms using the Demographic Information Form, the Behavioral Regulation in Exercise Scale-2, the Exercise Self-Efficacy Scale, and the Perceived Stress Scale. The skewness-kurtosis values were between -2 and +2, confirming the normality of the distribution; therefore, descriptive statistics, Independent Samples t-test, One Way ANOVA, Pearson Correlation, and Multiple Linear Regression analyses were applied in the analyses. The results of the study found no difference between genders in exercise self-efficacy, internal regulation, internal regulation through introjection, and lack of motivation. However, it was determined that men had higher external regulation scores, while women had higher perceived stress levels. No significant difference was found between the purpose of exercising and external regulation. However, significant differences were found between exercise self-efficacy, internal regulation, introjection regulation, amotivatedness, and perceived stress and the purpose of exercising. Those who exercised for performance purposes had higher perceived stress and amotivatedness scores than those who exercised for healthy living. On the other hand, exercise self-efficacy, internal regulation, and introjection regulation were found to be higher among those exercising for healthy living. Significant differences were found in exercise self-efficacy, internal regulation, introjection regulation, lack of motivation, and perceived stress levels according to individuals' educational status. In terms of exercise self-efficacy, the associate degree group scored lower. The bachelor's degree group scored higher in internal regulation, while the graduate degree groups scored higher in internal regulation. In terms of motivation, the bachelor's degree group scored lower than the others. In terms of perceived stress, bachelor's degree students had lower stress levels. A significant difference was found between the groups in terms of external regulation. Correlation analyses showed that perceived stress was negatively correlated with internal regulation at a low level and positively correlated with internal regulation and motivation at a low level. Exercise self-efficacy and external regulation were not significantly related to stress. According to regression results, internal regulation and internal regulation variables were found to have a significant effect on perceived stress. The lack of motivation variable, on the other hand, had no significant effect on perceived stress. The variables in this model explain 11% of the total variance in perceived stress. In conclusion, the main factor reducing stress in young adults is intrinsic motivation toward exercise; in contrast, performance pressure and insufficient motivation increase stress levels. Therefore, training programs should prioritize content that strengthens self-efficacy, is pleasure-oriented, and supports autonomous participation. Practitioners can optimize stress management by nurturing intrinsic motivation through methods such as goal setting and social support. Longitudinal and cross-cultural studies are needed to shed more light on the motivation–stress relationship.

Keywords: Exercise, self-efficacy, exercise behavior, stress, young adult.

Giriş

Genç yetişkinlik dönemi, bireylerin bağımsızlıklarını kazanmaya başladıkları, fiziksel ve psikolojik gelişimlerinin şekillendiği kritik bir dönemdir (Konstam, 2015; Schulenberg vd., 2000; Schulenberg & Maggs, 2001). Bu dönemde egzersiz davranışının kazanılması sağlıklı yaşam tarzı, fiziksel ve zihinsel sağlık, stresle başa çıkma konusunda önemli bir araç haline gelir (Chatterjee vd., 2021; Dallinga vd., 2015; Granero-Jiménez vd., 2022). Ancak genç yetişkin bireylerin stres düzeyleri, egzersiz davranışları ve egzersiz öz-yeterlilikleri tarafından nasıl şekillendirilmektedir? Egzersiz öz-yeterliliği ve davranışları, stres düzeylerini azaltıcı bir etkiye sahip midir yoksa bireylerin stres yönetiminde farklılaşan sonuçlara mı yol açmaktadır? Özellikle egzersiz öz-yeterliliği ve davranışsal düzenlemelerin, bireylerin stresle başa çıkma kapasiteleri üzerindeki rolü, son yıllarda giderek daha fazla ilgi gören bir araştırma konusu haline gelmiştir (Annesi, 2024; Neumann vd., 2022; Tyne vd., 2024; Wang vd., 2022; Wilski vd., 2024; Zhang vd., 2024). Bu bağlamda, genç yetişkinlerin egzersiz alışkanlıkları ile stres yönetimi arasındaki ilişkiyi anlamak, spor bilimleri ve psikoloji alanı için önemli olduğu düşünülmektedir.

Egzersiz davranışları, bireyin fiziksel ve zihinsel sağlığını güçlendiren temel bir yaşam biçimi olarak kabul edilirken (Craft & Perna, 2004; Eime vd., 2013) bu davranışların sürdürülebilmesinde önemli bir rol oynayan egzersiz öz yeterliliği, bireyin düzenli fiziksel aktivite yapma becerisine olan inancını ifade etmektedir (Hausenblas vd., 2001). Bununla birlikte, modern yaşamın bir getirisi olarak artan stres seviyeleri, genç yetişkin bireylerin egzersiz alışkanlıklarını ve öz yeterliliklerini geliştirme ve sürdürme süreçlerini önemli ölçüde etkilemektedir (Schultchen vd., 2019; Yoon vd., 2023). Genç yetişkinler akademik, sosyal ve profesyonel taleplerin birleştiği bir yaşam evresinde, stresle daha yoğun bir şekilde karşılaşır (Blanchard-Fields, 2007; Hyman vd., 2010). Egzersiz davranışı ve egzersiz öz-yeterliliği bireylerin stres düzeyini etkileyebilir. Özellikle bu yaş grubunda egzersiz alışkanlıklarının kazanılması ve sürdürülmesi, stres yönetimi için önemlidir (Schmukle vd., 2002; Schultchen vd., 2019; Teixeira vd., 2018). Bu bağlamda, egzersiz öz yeterliliği, egzersiz davranışları ve stres arasındaki ilişki genç yetişkin bireylerin egzersiz davranışlarını anlamak ve desteklemek için önemli olduğu düşünülmektedir.

Son yıllarda bireylerin egzersiz öz yeterlilikleri, egzersiz davranışları ve stres düzeyleri beden eğitimi ve spor alanında önemli bir araştırma konusu haline gelmiştir (Leuchter vd., 2022; Liu vd., 2022; Neace vd., 2022; Sonza vd., 2021; Wiedenman vd., 2024). Özellikle 21. yüzyılın başlarından itibaren genç yetişkinlerin egzersize katılımını etkileyen psikolojik faktörlerin daha derinlemesine incelenmesi fiziksel ve psikolojik sağlıkla bağlantılı olduğu ortaya koyulmuştur (Granero-Jiménez vd., 2022; Johnson, 2008; Leyk vd., 2012). Bu alandaki araştırmalar bireylerin egzersiz yapma yeteneklerinin stres düzeylerini nasıl şekillendirdiğini anlamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır.

Ancak genç yetişkinlik dönemi bireylerin fiziksel ve psikolojik gelişimlerinde önemli değişimlerin yaşandığı bir dönem olup, bu süreçte egzersiz motivasyonunun stresi nasıl şekillendirdiği hala yeterince araştırılmamıştır. Genç yetişkinlerin akademik ve sosyal yaşamlarında karşılaştıkları çeşitli stres kaynaklarıyla başa çıkabilme düzeyleri, büyük ölçüde egzersiz yapma becerileriyle ilişkilidir (Tong vd., 2021). Bandura'nın öz yeterlilik teorisi çerçevesinde, bireylerin fiziksel aktivitelerdeki öz yeterliliği, egzersiz motivasyonunu doğrudan etkilemekte ve bu motivasyon da egzersiz davranışlarının sürekliliğini belirlemektedir. Egzersiz öz yeterliliği ve davranışları bireylerin fiziksel aktivitelerde başarılı olabileceklerine olan inançlarıyla doğrudan ilişkilidir ve bu inanç özellikle stresle başa çıkma becerilerinin gelişiminde önemli bir rol oynayabilir. Ancak egzersiz öz yeterliliği ve davranışları stresi farklı durumlarda hem olumlu hem de olumsuz yönde etkileyebilir (Güleşce & İlhan, 2024). Bu nedenle stresin bu etkileşimlerdeki rolü daha derinlemesine incelenmelidir. Genç yetişkinlik, kimlik gelişiminin kariyer planlamalarının ve toplumsal rollerin şekillendiği bir dönem olarak stresin bireyler üzerindeki etkisinin en belirgin olduğu zaman dilimlerinden biridir (Van Doeselaar vd., 2018). Bu dönemde bireylerin stres düzeyleri egzersize yönelik tutum, öz yeterlilik ve davranışlarını etkileyebilir. Dolayısıyla egzersiz öz yeterlilikleri ve davranışlarının stres üzerindeki etkilerini daha derinlemesine incelemek bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerini benimsemelerini desteklerken egzersizle birlikte psikolojik engelleri aşmalarına da önemli katkılar sağlayabilir. Bu bağlamda egzersiz davranışlarının stresi şekillendiren önemli bir faktör olarak anlaşılması literatürdeki eksiklikleri gidererek genç yetişkinler için daha etkili sağlık stratejileri geliştirilmesine olanak tanıyacaktır.

Bu çalışma, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin stresi etkileyen egzersiz öz yeterliliğini ve davranışlarını derinlemesine incelenmesini sağlayarak hem akademik hem de pratik açıdan önemli katkılar sunmayı hedeflemektedir. Akademik açıdan bakıldığında, egzersiz öz yeterliliğini ve davranışları gibi faktörlerin genç yetişkinlik dönemindeki bireylerin stresini nasıl etkilediğini belirlemek, mevcut literatürdeki önemli bir eksikliği giderecek ve gelecekteki araştırmalara yön verecektir. Bu bağlamda elde edilecek bulgular, genç yetişkinlik dönemindeki bireylerde egzersiz öz yeterliliklerine ve davranışlarında strese etkisini araştırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Pratik anlamda ise, elde edilen bulguların stres yönetimi ve motivasyon stratejileri geliştirilerek genç yetişkinlerin düzenli egzersiz alışkanlıklarını desteklemesine ve öz yeterliliklerini artırmaya katkıda bulunabilir.

Bu çalışmanın ana araştırma sorusu şudur: “ Genç yetişkin bireylerde egzersiz öz-yeterliliği ve egzersiz davranışı stres üzerinde olumlu bir etkiye sahip midir?” Araştırmanın hipotezleri ise şöyledir:

H1: “Genç yetişkin bireylerde egzersiz öz-yeterliliğinin yüksek olması stres düzeyini düşürür.”

H2: “Genç yetişkin bireylerde egzersiz davranışlarını olumlu yönde olması stres düzeyini düşürür.”.

Gereç ve Yöntem

Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, genç yetişkin bireylerde egzersiz öz yeterliliği ve egzersiz davranışlarının stres üzerindeki etkisini incelemek amacıyla nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modeli temel alınarak tasarlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk vd., 2015).

Evren ve Örneklem / Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2025 yılında Balıkesir ilinde egzersiz yapan 163’ü (%53.8) kadın 140’ı (%45.2) erkek toplam 303 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada örneklem seçiminde, katılımcılara kolay erişim sağlanabilmesi göz önünde bulundurulmuştur. Yapılan nicel araştırmalarda kolayda örnekleme yöntemi hızlı ve ucuz yoldan veri elde etmek için tercih edilmektedir (Karagöz, 2021). Örneklem büyüklüğü için Bryman & Cramer'e (2002) göre, bir ölçek kullanılırken toplam madde sayısının en az beş katı kadar katılımcıya ulaşılması yeterli kabul edilmektedir. Örneklem sayısının (303) ölçekte bulunan madde sayısının en az 5 katından ($5 \times 45 = 225$) fazla olması nedeniyle örneklem büyüklüğünün araştırma için yeterli olduğu değerlendirilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine ilişkin veriler ise Tablo 1'de sunulmaktadır.

Tablo 1. Katılımcılara Ait Bilgiler

Değişkenler		$\bar{X}$	SS
Yaş		27.76	3.70
		F	%
Cinsiyet	Kadın	163	53.8
	Erkek	140	46.2
Öğrenim Durumu	Lise ve Öncesi	80	26.4
	Önlisans	94	31.0
	Lisans	80	26.4
	Lisansüstü	49	16.2
Egzersiz Yapma Amacı	Sağlıklı yaşam için	141	46.5
	Performans geliştirmek için	162	53.5
	Toplam	303	100

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak Demografik Bilgi Formu, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği, Egzersiz Öz Yeterlilik Ölçeği ve Algılanan Stres Ölçeği kullanılmıştır.

Demografik Bilgi Formu: Katılımcıların demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan form, “yaş, cinsiyet, öğrenim durumu, egzersiz yapma amacı” olmak üzere dört değişkenden oluşmaktadır.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2): "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)" ilk olarak Mullan vd. (1997) tarafından geliştirilmiş daha sonra Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilerek "Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2" adını almıştır. Bu ölçek, 19 maddeden oluşmakta olup dört ana alt boyutta (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, güdülenmeme ve dışsal düzenleme) toplanmıştır. 5 dereceli Likert tipi bir ölçek olan EDDÖ, katılımcıların yanıtlarına göre 0 ile 4 arasında puanlandırılmaktadır; seçenekler ise "Kesinlikle Doğru Değil", "Bazen Doğru" ve "Kesinlikle Doğru" şeklinde sıralanmıştır. Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Ersöz ve ark., (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan araştırmada, ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik katsayıları Cronbach alfa yöntemiyle hesaplanmış ve içsel düzenleme için 0.81, içe atımla düzenleme için 0.77, dışsal düzenleme için 0.69, güdülenmeme için ise 0.67 olarak belirlenmiştir (Ersöz vd., 2012). Bu çalışma için ise ölçeğin alt boyutlarının güvenirlik katsayıları Cronbach alfa yöntemiyle hesaplanmış ve içsel düzenleme için 0.84, içe atımla düzenleme için 0.78, dışsal düzenleme için 0.64, güdülenmeme için ise 0.81 olarak belirlenmiştir. Bu değerler, literatürdeki güvenirlik standartları ile uyumlu olup, ölçeğin güvenilirliğini desteklemektedir (Sipahi, 2008).

Egzersiz Öz Yeterlilik Ölçeği: Egzersiz Öz Yeterlilik Ölçeği (EÖYÖ), 1997 yılında Bandura tarafından geliştirilmiştir. Türkçe formunun geçerlik ve güvenirlik çalışması ise Bozkurt (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Egzersize yönelik öz yeterlilik düzeyini ölçmeyi amaçlayan bu ölçek, 18 maddeden oluşmakta olup, her bir soruya 0 (hiç yapılamaz) ile 100 (kesin yapılabilir) arasında, 10'lu kesme noktalarıyla puanlama yapılması beklenmektedir. Ölçekte ters soru bulunmamaktadır ve toplam puan 0 ile 100 arasında değişebilmektedir. Her bir soru için en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100 olarak değerlendirilir. Ölçekten alınan puan arttıkça, katılımcıların öz yeterlilik düzeyinin de yükseldiği kabul edilir. Ölçeğin iç tutarlılık güvenirliği 0.94 olarak belirlenmiştir (Bandura, 1997). Bozkurt (2009) ise Egzersiz Öz Yeterlilik Ölçeği'nin Cronbach Alpha değeri 0.97 olarak belirlenmiştir. Bu çalışma için ise ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach alfa yöntemiyle hesaplanmış ve 0.92 olarak belirlenmiştir. Bu değerler, literatürdeki güvenirlik standartları ile uyumlu olup, ölçeğin güvenilirliğini desteklemektedir (Sipahi, 2008).

Algılanan Stres Ölçeği: Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) (Schäfer vd., 2023) tarafından Alman kısa formu 4 madde ve iki faktörlü yapı ile oluşturulmuştur. Ölçeğin puanı maddelerin toplam puanı üzerinden de hesaplanmaktadır. Bu faktörler öz yeterlik ve çaresizlik olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlama çalışması ise Kocapınar ve Ekşi (2024) tarafından gerçekleştirilmiştir Türkçe'ye uyarlanan form, katılımcıların algıladıkları stres düzeyini ölçmeye yönelik olarak 5 dereceli Likert tipi bir puanlama ölçeği kullanır. Her bir madde, 1 "hiçbir zaman" ile 5 "çok sık" arasında değerlendirilir. Yapılan geçerlik ve güvenirlik analizlerinde, ölçeğin Cronbach Alpha değeri 0.76

olarak bulunmuş ve güvenilir olduğu belirlenmiştir (Kocapinar & Ekşi, 2024). Bu çalışma için ise ölçeğin güvenirlik katsayısı Cronbach alfa yöntemiyle hesaplanmış ve 0.76 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterliliği ve egzersiz davranışlarının stres üzerindeki etkisinin incelendiği bu çalışmada; kullanılan ölçeklerden elde edilen veriler IBM SPSS 27 paket program kullanılarak analiz edilmiştir. Elde edilen verileri analiz ederken tanımlayıcı istatistiksel kullanılmıştır. Ölçeklere ait çarpıklık ve basıklık değerleri değerlendirilmiş (Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, İçsel Düzenleme alt boyutu Çarpıklık=-.471, Basıklık=.140, İççe Atımla Düzenleme alt boyutu Çarpıklık=.696, Basıklık=.140, Dışsal Düzenleme alt boyutu Çarpıklık=.810, Basıklık=1.91, Güdülenmeme alt boyutu Çarpıklık=.663, Basıklık=.764; Egzersiz Öz Yeterlilik Ölçeği, Çarpıklık=.383, Basıklık=.504; Algılanan Stres Ölçeği Çarpıklık=.297, Basıklık=.091) ve bu değerlerin -2 ile +2 arasında olması sebebiyle normal dağılım gösterdikleri kabul edilmiştir (George & Mallery, 2003). Verilerin normal dağılım koşullarını karşılaması nedeniyle; betimsel istatistikler, T-Testi, Anova, Pearson Korelasyon analizi ve Regresyon analizi yapılmıştır.

Araştırmanın Etiği

Mevcut araştırma süresince “Yükseköğretim Kurumları Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi” çerçevesinde hareket edilmiştir.

Bulgular

Tablo 2. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanın Cinsiyet Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	P
Egzersiz Öz Yeterliliği	Kadın Erkek	163 140	859.93 880.78	316.27 249.64	-.629	.530
Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler						
EDDÖ İçsel Düzenleme	Kadın Erkek	163 140	24.79 25.47	5.06 4.30	-1.250	.212
EDDÖ İççe Atımla Düzenleme	Kadın Erkek	163 140	10.26 10.30	3.71 2.73	.098	.922
EDDÖ Dışsal Düzenleme	Kadın Erkek	163 140	7.24 8.87	2.76 2.20	-5.590	.001*
EDDÖ Güdülenmeme	Kadın Erkek	163 140	7.85 8.77	3.39 2.65	-2.576	.010*
Algılanan Stres	Kadın Erkek	163 140	11.33 10.41	2.61 2.40	3.183	.002*
Toplam		303				

*p<.05

Tablo 2'de, egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme ($t=-1.250$, $p>0.05$), içe atımla düzenleme ($t=0.098$, $p>0.05$) ve güdülenmeme alt boyutları ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). Ancak, algılanan stres ($t=3.183$, $p<0.05$) ve dışsal düzenleme ($t=-5.590$, $p<0.05$) ile cinsiyet arasında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Erkeklerin dışsal düzenleme puanları ($\bar{X}=8.87$, $SS=2.20$), kadınlara ($\bar{X}=7.24$, $SS=2.76$) göre daha yüksek, kadınların algılanan stres puanları ($\bar{X}=11.33$, $SS=2.61$) ise erkeklere ($\bar{X}=10.41$, $SS=2.40$) kıyasla daha yüksektir.

Tablo 3. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanın Egzersiz Yapma Amacı Değişkenine Göre T-Testi Sonuçları

	Egzersiz Yapma Amacı	n	$\overline{X}$	Ss	t	P
Egzersiz Öz Yeterliliği	Sağlıklı yaşam için	141	961.91	253.02	5.467	.001*
	Performans geliştirmek için	162	789.19	291.57		
Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler						
İçsel Düzenleme	Sağlıklı yaşam için	141	26.45	4.76	4.767	.001*
	Performans geliştirmek için	162	23.94	4.39		
İçe Atımla Düzenleme	Sağlıklı yaşam için	141	10.82	3.36	2.666	.008*
	Performans geliştirmek için	162	9.82	3.17		
Dışsal Düzenleme	Sağlıklı yaşam için	141	8.00	2.75	.064	.950
	Performans geliştirmek için	162	7.98	2.55		
Güdülenmeme	Sağlıklı yaşam için	141	7.73	2.43	-2.876	.004*
	Performans geliştirmek için	162	8.75	3.52		
Algılanan Stres	Sağlıklı yaşam için	141	10.37	2.46	-3.463	.001*
	Performans geliştirmek için	162	11.37	2.54		
Toplam		303				

* $p<0.05$

Tablo 3'te, egzersiz yapma amacı ile dışsal düzenleme ($t_{(301)}=0.064$, $p>0.05$) arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Ancak, egzersiz öz yeterliliği ($t_{(301)}=5.467$, $p<0.05$), içsel düzenleme ($t_{(301)}=4.767$, $p<0.05$), içe atımla düzenleme ($t_{(301)}=2.666$, $p<0.05$), güdülenmeme ($t_{(301)}=-2.876$, $p<0.05$) ve algılanan stres ($t_{(301)}=-3.463$, $p<0.05$) ile egzersiz yapma amacı arasında anlamlı farklar saptanmıştır. Performans amaçlı egzersiz yapanların algılanan stres ($\bar{X}=11.37$, $SS=2.54$) ve güdülenmeme ($\bar{X}=8.75$, $SS=3.52$) puanları, sağlıklı yaşam amacıyla egzersiz yapanlardan ($\bar{X}=10.37$, $SS=2.46$ ve $\bar{X}=7.73$, $SS=2.43$) daha yüksek bulunmuştur. Öte yandan, egzersiz öz yeterliliği ($\bar{X}=961.91$, $SS=253.02$), içsel düzenleme ($\bar{X}=26.45$, $SS=4.76$) ve içe atımla düzenleme ($\bar{X}=10.82$, $SS=3.36$) sağlıklı yaşam amacıyla egzersiz yapanlarda daha yüksektir.

Tablo 4. Ölçeklerden Alınan Ortalama Puanın Öğrenim Durumu Değişkenine Göre One-Way Anova Sonuçları

	Öğrenim Durumu	n	$\overline{X}$	Ss	F	p	Anlamlılık
Egzersiz Öz Yeterliliği	Lise ve Öncesi ¹	80	913.12	41.05	7.520	.001*	2<1,3,4
	Ön Lisans ²	94	758.29	25.51			
	Lisans ³	80	907.62	23.35			
	Lisansüstü ⁴	49	949.79	37.82			
	Toplam	303	869.57	16.49			
Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler							
İçsel Düzenleme	Lise ve Öncesi ¹	80	23.87	.58	6.584	.001*	3>1,2
	Ön Lisans ²	94	24.39	.50			
	Lisans ³	80	26.80	.41			
	Lisansüstü ⁴	49	25.75	.59			
	Toplam	303	25.11	.27			
İçe Atımla Düzenleme	Lise ve Öncesi ¹	80	10.28	.40	4.745	.003*	4>1,2,3
	Ön Lisans ²	94	9.95	.25			
	Lisans ³	80	9.73	.33			
	Lisansüstü ⁴	49	11.81	.58			
	Toplam	303	10.28	.18			
Dışsal Düzenleme	Lise ve Öncesi ¹	80	8.17	.26	1.429	.234	
	Ön Lisans ²	94	8.22	.23			
	Lisans ³	80	7.47	.31			
	Lisansüstü ⁴	49	8.12	.47			
	Toplam	303	7.99	.15			
Güdülenmeme	Lise ve Öncesi ¹	80	8.77	.33	5.560	.001*	3<1,2,4
	Ön Lisans ²	94	8.38	.33			
	Lisans ³	80	7.16	.22			
	Lisansüstü ⁴	49	9.10	.55			
	Toplam	303	8.28	.17			
Algılanan Stres	Lise ve Öncesi ¹	80	11.51	.27	6.858	.001*	3<,1,2
	Ön Lisans ²	94	11.40	.26			
	Lisans ³	80	10.01	.25			
	Lisansüstü ⁴	49	10.44	.36			
	Toplam	303	10.91	.14			

*p<.05

Bireylerin öğrenim durumlarına göre egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, güdülenmeme ve algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Egzersiz öz yeterliliği ($f_{(3,299)}=7.520$, $p<.001$) açısından, ön lisans grubu daha düşük skorlar elde etmiştir. İçsel düzenleme ($f_{(3,299)}=6.584$, $p<.001$) de lisans grubu, içe atımla düzenleme ($f_{(3,299)}=4.745$, $p=.003$) de ise lisansüstü grupları diğerlerine göre daha yüksek puanlar almıştır. Güdülenmeme ($f_{(3,299)}=5.560$, $p=.001$) düzeyinde ise, lisans grubunun skoru diğerlerinden düşük bulunmuştur. Algılanan stres ($f_{(3,299)}=6.858$, $p<.001$) açısından ise, lisans öğrencileri daha düşük stres seviyelerine sahiptir. Dışsal düzenleme açısından ise gruplar arasında anlamlı fark bulunmamıştır ($f_{(3,299)}=1.429$, $p=.234$).

Tablo 5. Değişkenler Arası İlişkinin Pearson Momentler Çarpımı Korelasyonu ile İncelenmesi

Değişkenler	Algılanan Stres
Egzersiz Öz Yeterliliği	.080
Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler	
İçsel Düzenleme	-.175**
İçe Atımla Düzenleme	.180**
Dışsal Düzenleme	.106
Güdülenmeme	.172**

**p<.01

Tablo 5'e göre, Algılanan Stres ile değişkenler arasında bazı anlamlı ilişkiler bulunmuştur. İçsel Düzenleme ile negatif bir ilişki ($r=-.175$, $p<.01$), İçe Atımla Düzenleme ($r=.180$, $p<.01$) ve güdülenmeme ile pozitif bir ilişki gözlemlenmiştir ($r=.172$, $p<.01$). Egzersiz Öz Yeterliliği ve Dışsal Düzenleme ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki bulunmamaktadır ($r=.080$, $p>.01$; $r=.106$, $p>.01$).

Tablo 6. Algılanan Stresin Yordanmasına İlişkin Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımlı Değişken	Değişken	B	Std. Hata	β	t	p
	Sabit	12.086	1.052	---	11.485	.000
	İçsel Düzenleme	-.157	.037	-.292	-4.262	.000*
	İçe Atımla Düzenleme	.238	.048	.308	4.920	.000*
Algılanan Stres	Güdülenmeme	.039	.051	.048	.777	.438
	R=.12	R ² _{adj} =.11				
	F _(3,299) =12.904	p=.000				

*p<.05

Tablo 6 incelendiğinde, algılanan stresin yordanmasına ilişkin yapılan çoklu doğrusal regresyon analizinin sonucunda modelin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Regresyon katsayıları incelendiğinde, içsel düzenleme ($\beta=-.292$; $t=-4.262$; $p=.000$) ve içe atımla düzenleme ($\beta=.308$; $t=4.920$; $p=.000$) değişkenlerinin algılanan stres üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Güdülenmeme değişkeninin ise algılanan stres üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır ($\beta=.048$; $t=.777$; $p=.438$). Bu modeldeki değişkenler, algılanan stres üzerindeki toplam varyansın %11'ini açıklamaktadır ($R^2_{adj}=.11$).

Tartışma ve Sonuç, Öneriler

Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterliliği ve davranışlarının stres üzerindeki etkisini inceleyen bu çalışmada elde edilen bulgular, literatürdeki benzer araştırmalarla karşılaştırılarak yorumlanmıştır.

Araştırmada elde edilen ilk bulgu cinsiyet ile egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve güdülenmeme arasında anlamlı farklılık bulunmamış, ancak algılanan stres ve dışsal düzenleme alt boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Erkeklerin dışsal düzenleme puanları kadınlardan daha yüksek, kadınların algılanan stres puanları ise erkeklerden daha yüksek bulunmuştur. Kadınların algılanan stres düzeylerinin daha yüksek olması, stresle başa çıkma

süreçlerinde daha fazla zorluk yaşadığına dair literatürdeki bulgularla tutarlıdır (Altıntop & Kesgin, 2018; Miller vd., 2017; Porcelli vd., 2016). Benzer şekilde erkeklerin dışsal düzenleme alt boyutunda kadınlara oranla daha yüksek puan alması erkeklerin dışsal kontrol ve yönlendirmelerden daha fazla etkileneceğini düşündürülebilir. Literatürde erkeklerin dışsal yönlendirmelere daha fazla başvurdukları ve dışsal kontrolün erkekler için daha belirleyici bir faktör olduğu belirtilmektedir (Brunet & Sabiston, 2009; Mutlu vd., 2011; Turkey & Sökmen, 2014). Öte yandan egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve güdülenmeme gibi faktörlerde cinsiyetin anlamlı bir etki göstermemesi, söz konusu faktörlerin her iki cinsiyet tarafından benzer biçimde algılandığını ve motivasyonel süreçlerin cinsiyetten bağımsız şekilde işlediğini düşündürülebilir.

Araştırma bulguları egzersiz yapma amacı ile dışsal düzenleme arasında anlamlı fark olmadığını göstermektedir. Güney'in (2022) gerçekleştirdiği çalışmada, dışsal düzenleme alt boyutuna ilişkin anlamlı bir fark saptanmadığı ifade edilmiştir. Egzersiz yapma amacının bireylerin algılanan stres, güdülenmeme ve motivasyonel düzenleme süreçleri üzerinde belirleyici bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir. Performans amaçlı egzersiz yapan bireylerin algılanan stres ve güdülenmeme düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Cress & Lampman, (2007) ve Deryahanoğlu vd., (2016) yaptıkları çalışmaların bulguları araştırma bulguları ile paralellik göstermektedir. Performans amaçlı egzersiz yapan bireylerin başarı ve rekabet odaklı beklentiler nedeniyle daha fazla baskı hissettiği söylenebilir. Sağlıklı yaşam amacıyla egzersiz yapan bireylerin daha yüksek egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme puanlarına sahip olduğu saptanmıştır. Literatür incelendiğinde, mevcut bulguların tersine performans odaklı spor yapan bireylerin puanlarının daha yüksek olduğunu bildiren çalışmalara da rastlanmaktadır (Abdulrahman, 2018; Almagro vd., 2020; Sun, 2015). Bu farklılık, görev ve ego yönelimleri bağlamında değerlendirilebilir. Sağlıklı yaşam amacıyla egzersiz yapan bireyler süreç odaklı ve içsel motivasyonla hareket ederken performans sporu yapanlar başarı ve rekabete dayalı dışsal faktörlere daha fazla odaklanabilir. Ego yönelimiyle artan başarı baskısı ise içsel motivasyonu zayıflatabilir.

Araştırma bulguları, bireylerin öğrenim durumlarına göre egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, güdülenmeme ve algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılıklar olduğunu göstermektedir. Ön lisans öğrencilerinin egzersiz öz yeterliliği daha düşükken, lisans ve lisansüstü öğrencileri içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme konusunda daha yüksek puanlar almıştır. Ayrıca, lisans öğrencilerinin güdülenmeme düzeyleri daha düşük ve algılanan stres düzeyleri de diğer gruplara kıyasla daha düşük bulunmuştur. Bu sonuçlar, eğitim düzeyinin bireylerin egzersiz motivasyonlarını ve stres düzeylerini şekillendiren önemli bir etken olduğunu vurgulamaktadır. Ancak, dışsal düzenleme konusunda eğitim düzeyinin etkisi bulunmamıştır. Bu bulgular, önceki çalışmalarda elde edilen sonuçlarla tutarlıdır (Hsieh, 2005; Lee vd., 2001; Solop vd., 2001). Eğitim

düzeyi içsel motivasyonu ve stres düzeylerini etkileyebilirken, dışsal motivasyon üzerinde bir fark oluşturmamaktadır.

Bir diğer araştırma bulgusu, algılanan stres ile içsel düzenleme arasında negatif bir ilişki, içe atımla düzenleme ve güdülenmeme arasında ise pozitif bir ilişki bulunduğunu göstermiştir. Ancak, egzersiz öz yeterliliği ve dışsal düzenleme ile algılanan stres arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Alanyazın incelendiğinde stres ile egzersiz davranışları ve öz yeterliliği arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmalara rastlanmıştır (Crum vd., 2013; Jamieson vd., 2018). Bu bulgular çalışma ile kısmen uyushmaktadır. Dolayısıyla stresin egzersiz davranışları ve öz yeterlilik üzerinde pozitif etkiler oluşturduğunu bulurken, bu çalışma stresin algılanan stres ve içsel düzenleme gibi faktörlerle negatif bir ilişki gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu durum, stresin etkilerinin kişisel ve çevresel faktörlere göre değişebileceğini, stresin her durumda aynı şekilde işlemeyebileceğini göstermektedir.

Araştırma bulguları, doğrultusunda egzersiz davranışlarının alt boyutlarından içe atımla düzenleme ve içsel düzenlemenin stresi %11 oranında açıklama gücüne sahip olduğunu ortaya koymaktadır. Literatürde bu spesifik alt boyutların doğrudan stresle ilişkisini inceleyen çalışmalar sınırlı olsa da öz-yeterlilik ve öz-belirleme teorisi (Ryan & Deci, 2000) bağlamında içsel motivasyonun psikolojik iyi oluşu desteklediği ve stres tepkilerini azalttığı bilinmektedir. Toktaş vd. (2022) egzersiz öz-yeterliliğinin stresle başa çıkma becerilerini artırdığını belirtirken, Kunz-Ebrecht vd. (2003) egzersizin kortizol seviyeleri üzerindeki düzenleyici etkisini vurgulamıştır. Bu çalışmada elde edilen %11'lik açıklama gücü, egzersizin stres üzerindeki kısmi ancak anlamlı rolünü desteklemekte ve Demirer & Erol'un (2020) fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluşu artırabileceği yönündeki bulgularıyla paralellik göstermektedir.

Sonuç olarak cinsiyet egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve güdülenmeme üzerinde anlamlı bir fark oluşturmazken algılanan stres ve dışsal düzenlemede cinsiyete bağlı farklılıklar gözlenmiştir. Egzersiz yapma amacı ile dışsal düzenleme arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrenim durumu ise egzersiz öz yeterliliği, içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, güdülenmeme ve algılanan stres düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Ayrıca, algılanan stresin içsel düzenleme ile negatif, içe atımla düzenleme ve güdülenmeme ile pozitif ilişkili olduğu saptanmıştır. Araştırmanın problem cümlesi doğrultusunda, egzersiz davranışlarının alt boyutlarından içe atımla düzenleme ve içsel düzenlemenin stresi %11 oranında açıklama gücüne sahip olduğu belirlenmiştir. Gelecek araştırmalar, egzersiz motivasyonunun stres üzerindeki etkisini daha kapsamlı bir şekilde ele almalı, farklı yaş grupları ve kültürel bağlamlarda bu etkiyi incelemelidir. Ayrıca, stresin egzersiz öz yeterliliği üzerindeki kısa ve uzun vadeli etkileri daha ayrıntılı olarak

araştırılmalıdır. Egzersiz yapan bireylerin stresle başa çıkma stratejilerine yönelik müdahale programları geliştirilmelidir.

Etik Kurul İzin Bilgileri

Etik değerlendirme kurulu: Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu.

Etik değerlendirme belgesinin tarihi: 30.01.2025

Etik değerlendirme belgesinin sayı numarası: E-19928322-050.04-495788

Araştırmacıların Katkı Oranları Beyanı

Araştırmada tüm yazarlar eşit düzeyde katkı sağlamıştır.

Çatışma Beyanı

Yazarlar arasında bu çalışma ile ilgili herhangi bir çatışma ya da çıkar bulunmamaktadır

Kaynakça

- Abdulrahman, T. S. (2018). *Irakta eğitim gören 10-12 yaş grubu spor yapan ve yapmayan öğrencilerin fiziksel uygunluk ve özgüven durumları*. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., Fierro-Suero, S., & Conde, C. (2020). Perceived performance, intrinsic motivation and adherence in athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), 9441. <http://doi.org/10.3390/ijerph17249441>
- Altıntop, İ., & Kesgin, B. (2018). İnfertilite Tedavisi Gören Çiftlerin Kaygı, Psikolojik Dayanıklılık Düzeyleri ile Başa Çıkma Stratejileri. *Journal of International Social Research*, 11(55). <http://dx.doi.org/10.17719/jisr.20185537247>
- Annesi, J. J. (2024). Effects of cardiovascular exercise on eating behaviours: Accounting for effects on stress, depression, and anger-related emotional eating in women with obesity. *Stress and Health*, 40(4), e3364. <https://doi.org/10.1002/smi.3364>
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.
- Blanchard-Fields, F. (2007). Everyday Problem Solving and Emotion: An Adult Developmental Perspective. *Current Directions in Psychological Science*, 16(1), 26-31. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00469.x>
- Brunet, J., & Sabiston, C. M. (2009). Social physique anxiety and physical activity: A self-determination theory perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(3), 329-335. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.002>
- Bryman, A., & Cramer, D. (2002). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for Windows: A guide for social scientists*. Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203471548>
- Büyüköztürk, Ş., Akgün, Ö. E., Demirel, F., Karadeniz, Ş., & Çakmak, E. K. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Pegem Akademi.
- Chatterjee, A., Prinz, A., Gerdes, M., & Martinez, S. (2021). Digital Interventions on Healthy Lifestyle Management: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, 23(11), e26931. <https://doi.org/10.2196/26931>
- Craft, L., & Perna, F. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6, 104-111. <https://doi.org/10.4088/PCC.v06n0301>

- Cress, V. C., & Lampman, C. (2007). Hardiness, Stress, and Health-Promoting Behaviors Among College Students. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 12(1). <http://doi.org/10.24839/1089-4136.JN12.1.18>
- Crum, A. J., Salovey, P., & Achor, S. (2013). Rethinking stress: The role of mindsets in determining the stress response. *Journal of personality and social psychology*, 104(4), 716.
- Dallinga, J. M., Mennes, M., Alpay, L., Bijwaard, H., & Baart De La Faille-Deutekom, M. (2015). App use, physical activity and healthy lifestyle: A cross sectional study. *BMC Public Health*, 15(1), 833. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2165-8>
- Demirer, İ., & Erol, S. (2020). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile uykusuzluk ve psikolojik iyilikleri arasındaki ilişki. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*, 11(3), 201-211. <http://doi.org/10.14744/phd.2020.46547>
- Deryahanoğlu, G., İmamoğlu, O., Yamaner, F., & Uzun, M. (2016). Anthropometric characteristics of sedentary women and comparison of their psychological states Sedanter kadınların antropometrik özellikleri ve psikolojik durumlarının karşılaştırılması. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 5257-5268. <http://doi.org/10.14687/jhs.v13i3.4106>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: Informing development of a conceptual model of health through sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Ersöz, G., Aşçı, F. H., & Altınparmak, E. (2012). Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2: Geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences*, 4(1), 22-31.
- George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 11.0 Update. (4th Ed.). Allyn & Bacon.
- Granero-Jiménez, J., López-Rodríguez, M. M., Dobbarrio-Sanz, I., & Cortés-Rodríguez, A. E. (2022). Influence of physical exercise on psychological well-being of young adults: A quantitative study. *International journal of environmental research and public health*, 19(7), 4282. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074282>
- Güleşce, M., & İlhan, E. L. (2024). Egzersiz ve Psikolojik Savaş: Bağımlılık, Depresyon, Anksiyete ve Stres Üzerine Bir İnceleme. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 275-292. <http://doi.org/10.31680/gaunjs.1586025>
- Güney, G. (2022). Mücadele Sporlarında Sporcuların Boş Zaman Motivasyon Düzeylerinin Araştırılması. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 5(Özel Sayı 2), 1080-1091. <https://doi.org/10.38021/asbid.1203032>
- Hausenblas, H. A., Nigg, C. R., Dannecker, E. A., Downs, D. S., Gardner, R. E., Fallon, E. A., Focht, B. C., & 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 & Health*, 16(4), 381-390. <https://doi.org/10.1080/08870440108405514>
- Hsieh, C.-H. (2005). *The study of participation motivation, constraint factors and participation degree about parents taking part in the parent-child recreational sport*. Master's. Taichung, Taiwan: National Chung Hsing University.
- Hyman, S. M., Gold, S. N., & Sinha, R. (2010). Coping with stress and trauma in young adulthood. *Young adult mental health*, 143-157.
- Jamieson, J. P., Hangen, E. J., Lee, H. Y., & Yeager, D. S. (2018). Capitalizing on Appraisal Processes to Improve Affective Responses to Social Stress. *Emotion Review*, 10(1), 30-39. <https://doi.org/10.1177/1754073917693085>
- Johnson, E. (2008). *The relationship of environmental, social and individual factors and physical activity participation level in young adults*. Masters Thesis, Virginia Polytechnic Institute, State University.

- Karagöz, Y. (2021). *SPSS AMOS META Uygulamalı Biyoistatistik (3. Basım)*. Ankara: Akademik Yayıncılık.
- Kocapinar, F., & Ekşi, H. (2024). *Algılanan Stres Ölçeği Kısa Formun Türkçe Uyarlama Çalışması*. Ankara International Congress on Scientific Research-X, Ankara.
- Konstam, V. (2015). *Emerging and Young Adulthood: Multiple Perspectives, Diverse Narratives*. Springer International Publishing. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-11301-2>
- Kunz-Ebrecht, S. R., Mohamed-Ali, V., Feldman, P. J., Kirschbaum, C., & Steptoe, A. (2003). Cortisol responses to mild psychological stress are inversely associated with proinflammatory cytokines. *Brain, behavior, and immunity*, 17(5), 373-383. [https://doi.org/10.1016/S0889-1591\(03\)00029-1](https://doi.org/10.1016/S0889-1591(03)00029-1)
- Lee, J.-H., Scott, D., & Floyd, M. F. (2001). Structural Inequalities in Outdoor Recreation Participation: A Multiple Hierarchy Stratification Perspective. *Journal of Leisure Research*, 33(4), 427-449. <https://doi.org/10.1080/00222216.2001.11949953>
- Leuchter, R. K., Stuber, M. L., McDonald, A. L., & Croymans, D. M. (2022). Relationship between exercise intensity and stress levels among U.S. medical students. *Medical Education Online*, 27(1), 2027651. <https://doi.org/10.1080/10872981.2022.2027651>
- Leyk, D., Rütger, T., Witzki, A., Sievert, A., Moedl, A., Blettner, M., Hackfort, D., & Löllgen, H. (2012). Physical fitness, weight, smoking, and exercise patterns in young adults. *Deutsches Ärzteblatt International*, 109(44), 737.
- Liu, W., Ma, Q., Jia, S., & Ma, X. (2022). The Relationship between Exercise Intention and Exercise Behavior among Chinese Junior High School Students: A Moderated Mediation Model. *Research Square*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-2052750/v1>
- Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191-196. <http://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- Miller, B. F., Seals, D. R., & Hamilton, K. L. (2017). A viewpoint on considering physiological principles to study stress resistance and resilience with aging. *Ageing research reviews*, 38, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2017.06.004>
- Mullan, E., Markland, D., & Ingledew, D. K. (1997). A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. *Personality and individual differences*, 23(5), 745-752.
- Mutlu, İ., Yılmaz, B., Güngörmüş, H. A., Sevindi, T., & Gürbüz, B. (2011). Bireyleri rekreasyonel amaçlı egzersize motive eden faktörlerin çeşitli değişkenlere göre karşılaştırılması. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(1), 54-61.
- Neace, S. M., Hicks, A. M., DeCaro, M. S., & Salmon, P. G. (2022). Trait mindfulness and intrinsic exercise motivation uniquely contribute to exercise self-efficacy. *Journal of American College Health*, 70(1), 13-17. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1748041>
- Neumann, R. J., Ahrens, K. F., Kollmann, B., Goldbach, N., Chmitorz, A., Weichert, D., Fiebach, C. J., Wessa, M., Kalisch, R., Lieb, K., Tüscher, O., Plichta, M. M., Reif, A., & Matura, S. (2022). The impact of physical fitness on resilience to modern life stress and the mediating role of general self-efficacy. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, 272(4), 679-692. <https://doi.org/10.1007/s00406-021-01338-9>
- Porcelli, B., Pozza, A., Bizzaro, N., Fagiolini, A., Costantini, M.-C., Terzuoli, L., & Ferretti, F. (2016). Association between stressful life events and autoimmune diseases: A systematic review and meta-analysis of retrospective case-control studies. *Autoimmunity reviews*, 15(4), 325-334. <https://doi.org/10.1016/j.autrev.2015.12.005>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>

- Schäfer, S. K., von Boros, L., Göritz, A. S., Baumann, S., Wessa, M., Tüscher, O., Lieb, K., & Möhring, A. (2023). The Perceived Stress Scale 2&2: A two-factorial German short version of the Perceived Stress Scale. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1195986. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1195986>
- Schmukle, S. C., Egloff, B., & Burns, L. R. (2002). The relationship between positive and negative affect in the Positive and Negative Affect Schedule. *Journal of Research in Personality*, 36(5), 463-475. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00007-7](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00007-7)
- Schulenberg, J., & Maggs, J. L. (2001). *A Developmental Perspective on Alcohol and Other Drug Use during Adolescence and the Transition to Young Adulthood. Monitoring the Future Occasional Paper*.
- Schulenberg, J., O'Malley, P. M., Bachman, J. G., Johnston, L. D., Crockett, L. J., & Silbereisen, R. K. (2000). Spread your wings and fly": The course of well-being and substance use during the transition to young adulthood. *Negotiating adolescence in times of social change*, 224-255.
- Schultchen, D., Reichenberger, J., Mittl, T., Weh, T. R. M., Smyth, J. M., Blechert, J., & Pollatos, O. (2019). Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British Journal of Health Psychology*, 24(2), 315-333. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12355>
- Sipahi, B. (2008). *Sosyal bilimlerde SPSS'le veri analizi*. İstanbul: Beta.
- Solop, F. I., Hagen, K. K., & Ostergen, D. (2001). Back to nature: Visiting or not visiting our national parks. *Public Perspective*, 12(4), 41-43.
- Sonza, A., da Cunha de Sa-Caputo, D., Sartorio, A., Tamini, S., Seixas, A., Sanudo, B., Süßenbach, J., Provenza, M. M., Xavier, V. L., & Taiar, R. (2021). COVID-19 lockdown and the behavior change on physical exercise, pain and psychological well-being: An international multicentric study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7), 3810. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073810>
- Sun, E. (2015). *Sporun lise öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Teixeira, D. S., Silva, M. N., & Palmeira, A. L. (2018). How does frustration make you feel? A motivational analysis in exercise context. *Motivation and Emotion*, 42, 419-428. <https://doi.org/10.1007/s11031-018-9690-6>
- Toktaş, S., Çiftçi, F., & Demir, A. (2022). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Özyeterlikleri ve Stresle Başa Çıkma Davranışlarının İncelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 3(1), 115-125. <http://doi.org/10.29228/roljournal.57641>
- Tong, J., Qi, X., He, Z., Chen, S., Pedersen, S. J., Cooley, P. D., Spencer-Rodgers, J., He, S., & Zhu, X. (2021). The immediate and durable effects of yoga and physical fitness exercises on stress. *Journal of American College Health*, 69(6), 675-683. <https://doi.org/10.1080/07448481.2019.1705840>
- Turkay, H., & Sökmen, T. (2014). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin sporda güdülenme kaynakları ve stresle başa çıkma tarzları. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1-9.
- Tyne, W. P., Fletcher, D., Stevinson, C., & Paine, N. J. (2024). Cardiovascular reactivity to acute psychological stress is associated with generalized self-efficacy and self-efficacy outcomes during adventure challenges. *Psychophysiology*, 61(6), e14540. <https://doi.org/10.1111/psyp.14540>
- Van Doeselaar, L., Becht, A. I., Klimstra, T. A., & Meeus, W. H. J. (2018). A Review and Integration of Three Key Components of Identity Development: Distinctiveness, Coherence, and Continuity. *European Psychologist*, 23(4), 278-288. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000334>
- Wang, F., Gao, S., Chen, B., Liu, C., Wu, Z., Zhou, Y., & Sun, Y. (2022). A study on the correlation between undergraduate students' exercise motivation, exercise self-efficacy, and exercise behaviour under the COVID-19 epidemic environment. *Frontiers in psychology*, 13, 946896. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.946896>

- Wiedenman, E. M., Kruse-Diehr, A. J., Bice, M. R., McDaniel, J., Wallace, J. P., & Partridge, J. A. (2024). The role of sport participation on exercise self-efficacy, psychological need satisfaction, and resilience among college freshmen. *Journal of American College Health*, 72(9), 3507-3514. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2177817>
- Wilski, M., Brola, W., Koper, M., Gabryelski, J., Łuniewska, M., Fudala, M., & Tomczak, M. (2024). Relationship between physical activity and coping with stress in people with multiple sclerosis: A moderated mediation model with self-efficacy and disability level as variables. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 24(1), 100415. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2023.100415>
- Yoon, E. S., So, W.-Y., & Jang, S. (2023). Association between perceived psychological stress and exercise behaviors: A cross-sectional study using the survey of national physical fitness. *Life*, 13(10), 2059. <https://doi.org/10.3390/life13102059>
- Zhang, G., Feng, W., Zhao, L., Zhao, X., & Li, T. (2024). The association between physical activity, self-efficacy, stress self-management and mental health among adolescents. *Scientific Reports*, 14(1), 5488. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-56149-4>