



## Body and Mind: The Dynamic Relationship Between Exercise Self Efficacy and Psychological Resilience

Dilek Çağla ALKAŞI<sup>1,a</sup>, Yasemin YALÇIN<sup>2,b,\*</sup>

<sup>1</sup>Faculty of Sport Sciences,, Alanya Alaaddin Keykubat University, Alanya, Türkiye

<sup>2</sup>Faculty of Sport Sciences,, Alanya Alaaddin Keykubat University, Alanya, Türkiye

\*Corresponding author

### Research Article

#### History

Received: 11/08/2025

Accepted: 21/11/2025

Copyright © 2017 by Cumhuriyet University, Faculty of Sports Sciences. All rights reserved.

### ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between exercise self-efficacy and psychological resilience levels among individuals who are members of private sports centers. In addition, differences in exercise self-efficacy and psychological resilience levels were investigated based on the personal information of the members. To this end, the study was conducted with a total of 391 participants who are members of private sports centers in Alanya district of Antalya province. Data were collected using a demographic information form, the "Exercise Self-Efficacy Scale," and the "Short Psychological Resilience Scale." After testing the normality of the data distribution, descriptive statistics, correlation analysis, regression analysis, t-test, and one-way ANOVA analysis were used. The results of the study revealed a positive, low-level significant relationship between exercise self-efficacy and psychological resilience. Additionally, significant differences were found in exercise self-efficacy and psychological resilience levels according to certain demographic variables of the participants. These findings suggest that individual differences may influence exercise self-efficacy and psychological resilience. Therefore, it is recommended that future studies be conducted in different cities and with more diverse sample groups to increase the generalizability of the findings.

**Keywords:** Exercise, Self-efficacy, Psychological Resilience

## Beden ve Zihin: Egzersiz Öz-Etkililiği ile Psikolojik Sağlık Arasındaki Dinamik İlişki

#### Bilgi

\*Sorumlu yazar

#### Süreç

Geliş: 11/08/2025

Kabul: 21/11/2025

### ÖZ

Bu araştırma ile özel spor merkezlerine üye olan bireylerin egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca üyelerin kişisel bilgileri doğrultusunda egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki farklılıklar tespit edilmeye çalışılmıştır. Bu amaçla araştırma, Antalya ilinin Alanya ilçesindeki özel spor merkezlerine üye olan toplam 391 katılımcı ile gerçekleştirilmiştir. Verilerin toplanmasında demografik bilgi formu, "Egzersiz Öz-Etkililik Ölçeği" ve "Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımı test edildikten sonra tanımlayıcı istatistikler, korelasyon analizi, regresyon analizi, t-testi ve tek yönlü ANOVA analizi kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, egzersiz öz-etkililiği ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcıların bazı demografik değişkenlerine göre egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu bulgular, bireysel farklılıkların egzersize yönelik öz-etkililik ve psikolojik sağlık üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, gelecekte gerçekleştirilecek çalışmaların farklı şehirlerde ve daha çeşitli örneklem gruplarıyla yürütülmesi, elde edilen bulguların genellenebilirliğini artırma açısından önerilebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Egzersiz, Öz-etkililik, Psikolojik sağlık

## Giriş

Günümüzde teknoloji, yaşamın hemen her alanında yer almakta ve günlük işlerin daha hızlı ve pratik bir şekilde yapılmasına imkân tanımaktadır. Bununla birlikte, teknolojik yeniliklerin sunduğu kolaylıklar bireylerin günlük hareketliliklerini azaltabilmekte; asansör, yürüyen merdiven, elektrikli scooter gibi araçların yaygınlaşması fiziksel aktivite gereksiniminin giderek azalmasına yol açmaktadır. Nitekim Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 2020; 2022), teknolojik kolaylıkların da etkisiyle küresel ölçekte fiziksel aktivite yetersizliğinin arttığını ve yetişkinlerin yaklaşık üçte birinin önerilen aktivite düzeylerine ulaşamadığını rapor etmektedir. Fiziksel aktivitedeki bu düşüş ise zamanla egzersize yönelik ilginin ve düzenli egzersiz alışkanlıklarının zayıflamasına neden olabilmektedir (Guthold vd., 2018). Hareketsiz yaşam tarzının olumsuz etkilerinden kaçınmada egzersiz kilit bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite, bireylerin sadece fiziksel kapasitesini artırmakla kalmayıp aynı zamanda genel iyi olma hâline de önemli katkılar sunmaktadır. Nitekim sağlıklı yaşam, yalnızca bedensel iyilik durumu ile sınırlı olmayıp; ruhsal, bilişsel ve psikolojik iyi oluş boyutlarını da içeren bütüncül bir kavramdır (Sarıkan, 2021). Literatüre genel olarak bakıldığında düzenli egzersizin bireylere olumlu birçok yararı görülmektedir. Düzenli egzersiz kişide zihin açıklığını oluşturur. Ruh halini iyileştirir, enerji seviyesini artırır ve bireyin stresten uzaklaşmasını sağlar (Demir & Filiz, 2004). Alpözgen vd., (2016) göre, optimal sağlık düzeyine ulaşmak için egzersiz vazgeçilmezdir. Egzersize yaşamın erken yıllarında başlanması ve yaşam tarzı haline getirilmesi büyük önem arz etmektedir. Egzersize düzenli ve aktif katılarak serbest zamanlarını aktif geçiren bireylerin psikolojik sağlamlıklarının da olumlu yönde etkilenmesi beklenmektedir. Bu nedenle, ruhsal iyi oluşun ve yaşam kalitesinin artırılması, egzersize verilen önemin artmasını da beraberinde getirmektedir (Dinç vd., 2018). Hayat kalitesinin artırılması amacıyla; sağlıklı beslenme, düzenli egzersiz ve kötü alışkanlıklardan uzak durmak ilk akla gelenler arasındadır. Egzersize katılmanın, kardiyovasküler ve kas sağlığını desteklemenin yanı sıra gerginliği azaltıcı etkileri olduğu, psikolojik iyilik halini artırdığı ve psikiyatrik rehabilitasyon programlarında önemli bir tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak yer aldığı belgelenmiştir (Arslan vd., 2011).

Bu psikolojik kazanımlar, bireylerin karşılaştıkları zorluklara karşı daha dayanıklı hale gelmesine katkı sağlayarak psikolojik sağlamlığın gelişimi için önemli bir temel oluşturmaktadır. Bu nedenle son yıllarda psikolojik sağlamlık kavramı egzersiz ve spor psikolojisinin çalışma konuları arasında sporcuların performansını artırmak adına önemli kavramlardan biri olmaktadır (Bayköse, 2014; Nergiz vd., 2015; Gülşen, 2017; Yıldız vd., 2015).

Psikolojik sağlamlık kavramı, Latince "resiliens" kökünden türemiştir. Kelime anlamı olarak temelini matematik ve fizik bilimlerinden alan bu kavram, bir malzemenin değişikliğe uğradıktan sonra yeniden eski dengesine dönmesi olarak tanımlanmaktadır (Greene, 2002). Jackson vd. (2007)'e göre Psikolojik sağlamlık; en

genel anlamda bireyin sıkıntıya dayanma yeteneği olarak açıklanmaktadır. Ramirez (2007), psikolojik sağlamlığı; hastalıktan, depresyondan, değişimlerden ya da kötü durumlardan çabucak iyileşme yeteneği; kendini toparlayabilme; incindikten, gerildikten sonra eski haline kolayca dönebilme; elastikiyet olarak tanımlar. Özetle psikolojik sağlamlık bireyin yalnızca strese değil; karşılaştığı zorluklara, değişimlere ve çeşitli olumsuz yaşam deneyimlerine rağmen uyum sağlayarak eski işlevsellik düzeyine çabuk bir şekilde dönebilme kapasitesini ifade eder.

Psikolojik sağlamlık bireyin zorluklarla başa çıkma kapasitesi olarak tanımlanırken bu kapasitenin egzersizde etkin şekilde kullanılabilmesi büyük ölçüde bireyin kendine olan inancıyla, öz-etkililiği ile ilişkilidir (Cui vd., 2025). Bu noktada öz-etkililik, bireyin karşılaştığı zorlukları aşabileceğine dair inancını belirleyen temel bir yapı taşıdır.

Bandura'ya göre öz-etkililik-yeterlik; bireyin belli bir davranışı göstermek için gerekli şartları düzenleyip başarılı olarak yapma kapasitesine ilişkin kendi kararıdır (Bandura, 1982). Ayrıca öz-etkililik-yeterlilik, bireyin farklı durumlarda egzersiz yapma davranışını sürdürme, kendi gücüne güvenme ve motivasyonunu koruma açısından önemli bir rol oynamaktadır (Marcus vd., 1991).

Psikoloji literatüründe öz-etkililik ve öz-yeterlilik kavramları sıklıkla birbirinin yerine kullanılır; her iki kavram da bireyin belirli bir görevi başarma konusundaki inancını ifade eder (Bandura, 1997). Öz-etkililik algısı düşünce durumlarını, davranışları ve duygusal uyarılmayı etkilemektedir. Yapılan nedensel testlerde, uyarılmış öz etkililik seviyesi ne kadar yüksekse, performans seviyelerinin yükseldiği ve duygusal uyarılmanın ise düştüğünü belirlenmiştir (Lande vd., 2023). Bu bulgular, öz-etkililik algısının egzersizde de etkili olduğunu ortaya koymuştur. Günümüzde bir davranıştan vazgeçmek için bireyler sıklıkla alternatif stratejiler veya davranış biçimleri tercih etmektedir; örneğin, hareketsiz bir yaşam tarzını bırakmak için düzenli egzersiz yapma, sağlıksız beslenme alışkanlıklarını değiştirme veya stresle başa çıkmak için meditasyon ve gevşeme tekniklerini uygulama gibi yöntemler kullanılmaktadır (Nazlı & Aktaş, 2023). Ancak bu süreçte öz-etkililik yani bireyin belirli bir eylemi başarıyla gerçekleştirebileceğine dair inancı büyük bir önem taşımaktadır (Bandura, 1977). Bu inanç, zor şartlarda egzersiz yapma gibi hedeflere ulaşmada motivasyonunun sürdürülmesini sağlar. Öte yandan içsel motivasyon bireyin davranışı ödül ya da dış baskı olmaksızın, kendi ilgi ve değerleri doğrultusunda gerçekleştirme eğilimidir. Dolayısıyla, bireyin inançları ve motivasyon düzeyleri, hedeflere ulaşmada kritik öneme sahip olup, özellikle zorlu koşullar altında hem psikolojik sağlamlığı hem de öz-etkililiği olumlu yönde etkileyebilir (Deci & Ryan, 2000).

Günümüzde bireylerin belirli bir davranışı bırakmak veya değiştirmek için stratejiler geliştirmeleri yaygın bir yaklaşımdır (Fermino & Guerra, 2023). Bununla birlikte, yalnızca davranış değişikliği çabaları yeterli değildir; bireyin kendi içsel inancı ve öz-yeterlilik (self-efficacy)

algısı, hedefe ulaşma sürecinde kritik bir rol oynamaktadır (de Oliveira Barbosa vd., 2024). Öz-etkililik, bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebileceğine dair inancını ifade eder ve zorlu koşullarda bile motivasyonu ve davranışsal ısrarı güçlendirir (Durmaz vd., 2023). Özetle, öz-etkililik ve egzersiz arasındaki ilişki, bireyin zorlu şartlarda dahi egzersiz yapma kapasitesini ve kararlılığını destekleyen içsel güç olarak değerlendirilebilir (Deci & Ryan, 2000). Bu bağlamda, davranış değişikliği çabaları ile öz-etkililik arasındaki etkileşim, hem davranışsal değişimi hem de psikolojik sağlamlığı güçlendiren temel bir mekanizma olarak görülebilir.

Bandura'nın (1994), öz-etkililik kuramı, bireyin belirli bir davranışı başarıyla yerine getirme kapasitesine ilişkin inancının, o davranışı gerçekleştirme biçimini ve sonuçlarını önemli ölçüde etkilediğini ortaya koymaktadır. Bandura'ya (1994) göre öz-etkililik algısının oluşumunda dört temel kaynak belirleyici rol oynar. Bunların ilki olan performans başarıları, bireyin geçmiş görevlerde elde ettiği olumlu sonuçların gelecekteki performans beklentilerini güçlendirmesi açısından kuramın en etkili bileşenidir. Birey, benzer durumlarda daha önce başarılı olmuşsa, sonraki görevlerde daha yüksek motivasyon ve çabayla hareket etme eğilimindedir. Bu nedenle performans deneyimleri, öz-etkililiğin gelişiminde doğrudan bir geri bildirim mekanizması işlevi görür (Egele vd., 2025).

İkinci kaynak olan dolaylı yaşantılar, bireyin kendisine benzer özelliklere sahip kişilerin başarılarını gözlemlemesi yoluyla öz-etkililik inancını güçlendirmesine işaret eder. Bandura'ya (1994) göre model alma süreçleri özellikle belirsizlik içeren ya da bireyin daha önce deneyimmediği görevlerde önemli bir referans noktası oluşturur. Gözlenen başarı öyküleri, bireyin belirli bir görevi yerine getirebileceğine ilişkin beklentisini artırırken, gözlenen başarısızlıklar tam tersine öz-etkililik algısını zayıflatabilir. Bu açıdan bakıldığında dolaylı yaşantılar, sosyal öğrenme süreçlerinin öz-etkililik algısı üzerindeki etkisini açıklayan önemli bir mekanizmadır (Koçyiğit, 2022).

Üçüncü kaynak olan sözel ikna, bireyin çevresinden aldığı destekleyici, cesaretlendirici ve yapılandırıcı geri bildirimlerin öz-etkililik inancını olumlu yönde biçimlendirdiğini göstermektedir (Egele vd., 2025). Özellikle eğitim, spor ve çalışma ortamlarında bireyin yeteneklerine yönelik olumlu değerlendirmeler, bireyin performansına ilişkin beklentilerini artırarak daha fazla çaba göstermesini teşvik eder. Ancak Bandura (1994), sözel iknanın etkisinin diğer kaynaklara kıyasla daha sınırlı olabileceğini; iknanın etkisinin sürdürülebilir olabilmesi için bireyin deneyimmediği performans sonuçlarıyla tutarlı olması gerektiğini de ifade etmektedir.

Dördüncü ve son kaynak olan fizyolojik ve duygusal durum, bireyin stres, kaygı, heyecan, bedensel uyarılmışlık ve ruh hâlinin, performans beklentilerini ve görev algısını doğrudan etkilediğini belirtir. Yüksek kaygı ve olumsuz duygulanım genellikle yeterlik inancını zayıflatırken, sakinlik, odaklanma ve olumlu duygulanım öz-etkililik algısını güçlendirebilmektedir. Birey, fiziksel ve duygusal durumunu başarı için bir işaret olarak yorumladığında, bu

durum görevdeki performans beklentiğini de şekillendirir. Bu nedenle fizyolojik-duygusal durum, öz-etkililiğin bilişsel ve duygusal yönlerini bütünlükten önemli bir bileşendir (Solmaz vd., 2025).

Bu dört kaynağın bütünsel etkisi, bireyin davranışa ilişkin beklentilerini, hedef belirleme sürecini, motivasyon düzeyini ve zorluklarla başa çıkma kapasitesini şekillendirir. Dolayısıyla öz-etkililik, bireyin yalnızca performans sonuçlarını değil, aynı zamanda davranışa yönelik yaklaşımını ve psikolojik dayanıklılığını belirleyen temel bir bilişsel mekanizma olarak kabul edilmektedir (Bandura, 1997).

Egzersiz ile psikolojik sağlamlık arasında anlamlı ve güçlü bir ilişki olduğu literatürde geniş biçimde desteklenmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin hem fiziksel hem de zihinsel iyilik hâlini güçlendirdiği, özellikle stresle başa çıkma, duygusal dengeyi koruma ve bilişsel dayanıklılığı artırma gibi süreçlere katkı sağladığı belirtilmektedir. Aerobik egzersizlerin kardiyovasküler işlevi iyileştirmesinin yanı sıra stres düzeylerini azaltması, ruh hâlini düzenlemesi ve uyku kalitesini artırması, psikolojik sağlamlığı destekleyen önemli etkenler arasındadır (Aksoy, 2024). Benzer biçimde, düzenli fiziksel aktivitenin anksiyete ve depresyon belirtilerini hafifletme potansiyeline sahip olduğu uzun süredir vurgulanmakta; fiziksel aktivitenin yalnızca moral ve stres yönetimi üzerinde değil, aynı zamanda kaygı, depresyon ve genel psikososyal iyilik hali üzerinde olumlu etkiler yarattığı çeşitli araştırmalarla ortaya konmaktadır (Banyard vd., 2025). Nitekim Schuch ve diğerlerinin (2018) çalışması, düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerde depresyon gelişme riskinin anlamlı biçimde daha düşük olduğunu göstermiştir. Egzersizin, fiziksel görünümde ve genel sağlık durumunda yarattığı olumlu değişimlerin bireylerin özsaygı ve özgüven düzeylerini artırdığı; egzersiz hedeflerine ulaşmanın kişisel yeterlik algısını güçlendirdiği de ifade edilmektedir (Koruç, 2014). Ayrıca fiziksel aktivitelerin sosyal etkileşim için doğal bir ortam sağlaması, bireylerin sosyal becerilerini geliştirmelerine, sosyal destek kaynaklarını genişletmelerine ve sosyal uyumu güçlendirmelerine katkıda bulunmaktadır. Bu bağlamda düzenli egzersiz, yalnızca fiziksel sağlığı değil, bireylerin sosyal uyum ve benlik gelişimini de destekleyen bütüncül bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Yetim, 2005).

Çalışma, egzersiz öz-etkililiği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi özel spor merkezlerine üye bireyler bağlamında ele alması bakımından literatürde sınırlı düzeyde incelenmiş bir konuya odaklanmaktadır. Her ne kadar bu alanda çalışmalar sınırlı olsa da egzersiz öz-etkililiği ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi ele alan bazı araştırmalar mevcuttur (Wiedenman vd., 2024). Örneğin Yılmaz vd., (2024) sporcu örnekleminde öz-etkililiğin psikolojik sağlamlıkla anlamlı şekilde ilişkili olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde Peng vd., (2025), fiziksel aktivitenin öz-etkililik üzerindeki etkisinin psikolojik sağlamlık aracılığıyla gerçekleştiğini göstermiştir. Bu bulgular, mevcut araştırmanın literatüre katkısının, egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlamlık ilişkisinin özel

spor merkezleri üyeleri bağlamında ele alınmasındaki boşluğu doldurma yönünde olduğunu göstermektedir (Yılmaz vd., 2024). Bu durumdan yola çıkarak, özel spor merkezlerine üye olan bireylerin egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlık düzeylerinin incelenmesi, araştırmanın nihai amacını oluşturmaktadır.

## Yöntem

### Araştırma Modeli

Bu araştırma, özel spor merkezlerine üye bireylerin egzersiz öz-etkililikleri ile psikolojik sağlık düzeylerini incelemek amacıyla nicel araştırma yöntemleri çerçevesinde desenlenmiştir. Çalışmada hem betimleyici hem de ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Betimleyici model, bir durumu olduğu şekliyle ortaya koymayı hedefleyen ve genellikle geniş örneklemeler üzerinden genel eğilimlerin belirlenmesini amaçlayan bir yaklaşımdır (Karasar, 2008; Şavran, 2009). İlişkisel model ise iki ya da daha fazla değişken arasındaki ilişkilerin düzeyini ve yönünü analiz etmeye yönelik bir yöntemdir (Creswell,

2005; Fraenkel & Wallen, 2009). Bu doğrultuda, araştırma hem bireylerin egzersiz öz-etkililik ve psikolojik sağlık düzeylerini betimlemeyi hem de bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymayı amaçlayan açıklayıcı nitelikte bir ilişkisel araştırma olarak yapılandırılmıştır.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi (Bishop, 2017) ile belirlenen, Antalya ilinin Alanya ilçesindeki özel spor merkezlerine üye olan bireyler oluşturmaktadır. Literatürde örneklem büyüklüğü belirlenirken katılımcı sayısının ölçekte bulunan madde sayısının 5 ile 10 katı kadar olması önerilmektedir (Bryman & Cramer, 2001; Pett, Lackey & Sullivan, 2003). Çalışmada kullanılan 2 ölçekte toplam 12 madde/ifade olması, 120 kişinin yeterli olduğunu göstermektedir. Bu durum dikkate alınarak 205'i kadın ve 186'sı erkek olmak üzere toplamda 391 katılımcı ile çalışma gerçekleştirilmiştir. Çalışma 18 yaş ve üzeri bireylerle yürütülmüştür.

Çizelge 1. Araştırma grubunun demografik özelliklerine göre frekans dağılımları

Değişkenler	Alt Grup	n	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	205	52,4	391
	Erkek	186	47,6	
Medeni durum	Evli	80	20,5	391
	Bekâr	311	79,5	
Spor yılı	0-1 yıl	113	28,9	391
	1-2 yıl	66	16,9	
	2 yıl ve üzeri	212	54,2	

(n = Kişi Sayısı, % = Yüzdellik)

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veriler 'Kişisel Bilgi Formu', 'Egzersiz Öz-etkililik Ölçeği' ve 'Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği' aracılığıyla toplanmıştır.

### Kişisel bilgi formu

Özel spor merkezlerine üye olan kişilere ilişkin bazı demografik özellikleri belirlemek amacıyla kişisel bilgi formu hazırlanmıştır. Formun geliştirilmesinde literatür incelenmiş benzer çalışmalarda sıklıkla kullanılan demografik değişkenler göz önünde bulundurulmuştur (Dolanbay, 2023). Formda yer alan değişkenler; cinsiyet, yaş, medeni durum ve spor yılı (sporla ilgilenme süresi) başlıklarını içermektedir. Bu değişkenler, bireylerin egzersiz öz-etkililikleri ve psikolojik sağlık düzeyleri üzerinde etkili olabileceği düşünülen temel sosyo-demografik faktörler olarak belirlenmiştir.

### Egzersiz Öz-etkililik Ölçeği

Bireylerin farklı durumlarda egzersiz yapma davranışını kontrol edebilme konusunda kendi gücünü algılayışını değerlendirme amacıyla Marcus vd., (1992) tarafından geliştirilmiş bir ölçektir. Ay ve Temel (2015) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek beş dereceli likert ölçeği ile değerlendirilmektedir. Bireyin ölçekteki her bir

maddede belirtilen koşulda egzersiz yapacağından emin olma durumu 1-5 arasında değişen bir derecelendirme puanı ile belirlenmektedir. Bireylerden, belirtilen durumda egzersiz yapacağından kesinlikle eminse 5 puan, hiç emin değilse 1 puan veya emin olma derecesini 1 ile 5 arasında seçeceği uygun bir sayı puanlaması istenmektedir. Ölçekte bir bireyin alabileceği en yüksek puan 30, en düşük puan 6'dır. Ölçeğin genel değerlendirmesinde; madde puan ortalamalarından elde edilen genel puan ortalamasına göre, puan ortalamasının altındakiler öz-etkililiği düşük, puan ortalamasından yüksek değer alanlar öz-etkililiği yüksek olarak kabul edilmektedir.

### Kısa Psikolojik Sağlık Ölçeği

Smith ve diğerleri (2008) tarafından bireylerin psikolojik sağlıklarını ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Doğan (2015) tarafından Türkçe 'ye uyarlanan ölçek, 6 maddeden oluşan, 5'li Likert tipi bir ölçme aracıdır. Ölçekte 'Hiç katılmıyorum' seçeneği 1, 'Tamamen katılıyorum' seçeneği 5 olarak puanlanmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, psikolojik sağlamlığın yüksek olduğunu göstermektedir. Doğan'ın (2015) çalışmasında, ölçeğin iç tutarlık kat sayısını .83, Cronbach alfa güvenilirliğini .81 olarak hesaplamıştır. Elde edilen bulgular, ölçeğin Türk kültüründe kullanılabilir geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermiştir.

### Veri Toplama Süreci

Araştırmanın yürütülmesi için Alanya Alaaddin Keykubat Üniversitesi Etik kurulunun 04.12.2024 Tarihli ve 2024/11 Sayılı kararı ile etik kurul onayı alınmıştır. Etik kurul onayı alındıktan sonra, araştırma grubunda yer alan gönüllü bireyler ile iletişime geçilerek, araştırmanın amacı ve içeriği açıklanmıştır. Hazırlanan veri toplama araçları özel spor merkezlerine üye olan bireylere yüz yüze uygulanmıştır. Veriler 2024-2025 eğitim-öğretim yılı bahar döneminde toplanmıştır. İlgili ölçeklerin ortalama cevaplama süresi yaklaşık 5 dakikadır. Araştırmaya katılmak için gönüllü olan bireyler, ilgili ölçekleri araştırmacıların denetiminde yanıtlamıştır.

### Verilerin Analizi

Özel spor merkezlerindeki üyelerden toplanan ölçekler muhtemel hataların önüne geçmek ve analizlere hazır hale getirilmek amacıyla kontrol edilerek bilgisayar ortamına aktarılmıştır. Bilgisayar ortamına aktarılan

veriler muhtemel kodlama hatalarına karşın bir kez daha kontrol edilmiş ve puan kodlamaları yapılarak analize hazır hale getirilmiştir. Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis (verilerin normal dağılım durumu) değerleri ve Levene (varyans eşitliği) testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Verilerin genel olarak değerlendirilmesinde betimsel istatistikler, t-testi, ANOVA testi, Pearson korelasyon ve Regresyon analizi uygulanmıştır. Veriler SPSS 25.0 paket programı ile çözümlenmiştir.

### Bulgular

Bu bölümde sırasıyla ölçeklere ait puanların dağılımını gösteren çizelge, ölçeklere ait demografik değişkenler (cinsiyet, medeni durum, spor yılı) ile bağlantı farkını gösteren sonuç çizelgesi, egzersiz öz-etkililik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişki sonuçları ve regresyon analizi sonuçları yer almaktadır.

Çizelge 2. Egzersiz öz-etkililiği ile kısa psikolojik sağlamlık ölçeği puanlarının dağılımı

Ölçekler	Madde	Ort.	Ss	Çarpıklık	Basıklık	C.Alpha
EÖÖ	6	20,47	5,59	-.368	-.246	.766
KPSÖ	6	20,69	4,81	-.004	-.282	.741

Araştırma kapsamında yer alan Egzersiz Öz-etkililiği Ölçeği (EÖÖ) ve Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği (KPSÖ) puanlarının dağılımı incelendiğinde, katılımcıların EÖÖ'den aldıkları ortalama puanın 20,47 (Ss=5,59), KPSÖ'den aldıkları ortalama puanın ise 20,69 (Ss=4,81) olduğu görülmektedir. Her iki ölçek de 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçeklerin iç tutarlılık güvenilirliği Cronbach Alpha katsayısına göre değerlendirildiğinde, EÖÖ için  $\alpha=.766$  ve KPSÖ için  $\alpha=.741$  olarak hesaplanmıştır. Karagöz (2017), .70 üzerindeki Cronbach alfa değerlerini yeterli iç tutarlılık olarak önermektedir; bu bağlamda elde edilen değerler yeterli düzeyde kabul edilebilir.

Çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde, EÖÖ ölçeği için çarpıklık -.368 ve basıklık -.246; KPSÖ ölçeği için ise çarpıklık -.004 ve basıklık -.282 olarak bulunmuştur. Çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında, verilerin normallik varsayımını yerine getirdiği gözlemlenmektedir. Tabachnick ve Fidell'e (2007) göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 1.50$ , George ve Mallery'e (2010) göre ise  $\pm 2$  aralığında yer alması normallik için kabul edilebilir bir durumdur. Buradan hareketle ilişki ve farklılık tespitine yönelik analiz işlemleri için parametrik istatistik tekniklerinin uygulanmasına karar kılınmıştır.

Çizelge 3. Egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlamlığın cinsiyete göre t-testi analizi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	n	X	Ss.	t	p
Egzersiz-Öz Etkililik	Kadın	205	19,40	5,69	-4,056	.000*
	Erkek	186	21,65	5,23		
Psikolojik Sağlamlık	Kadın	205	19,86	4,73	-3,647	.000*
	Erkek	186	21,61	4,74		

\*p<0.05

Çizelge 3'deki "bağımsız gruplar t-testi" sonucunda egzersiz öz-etkililik puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t=-4,056; p<.001). Buna göre erkeklerin (X=21,65) puan ortalamaları, kadınların puan ortalamalarından (X=19,40) anlamlı derecede yüksektir.

Çizelge 3'deki "bağımsız gruplar t-testi" sonucunda psikolojik sağlamlık puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t=-3,647; p<.001). Buna göre erkeklerin (X=21,61) puan ortalamaları, kadınların puan ortalamalarından (X=19,86) anlamlı derecede yüksektir.

Çizelge 4. Egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlamlığın medeni duruma göre t-testi analizi sonuçları

Ölçekler	Medeni Durum	n	X	Ss.	t	p
Egzersiz-Öz Etkililik	Evli	80	19,33	6,14	-2,056	.040*
	Bekâr	311	20,76	5,40		
Psikolojik Sağlamlık	Evli	80	20,24	4,62	-.945	.345
	Bekâr	311	20,81	4,86		

\*p&lt;0.05

Çizelge 4'deki "bağımsız gruplar t-testi" sonucunda egzersiz öz-etkililik puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir (t=-2,056; p=.040). Buna göre bekârların (X=20,76) puan ortalamaları,

evlilerin puan ortalamalarından (X=19,33) anlamlı derecede yüksektir.

Çizelge 4'deki "bağımsız gruplar t-testi" sonucunda psikolojik sağlamlık puanlarında medeni duruma göre anlamlı farklılık tespit edilmemiştir (t=-.945; p=.345).

Çizelge 5. Egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlamlığın spor yılına göre ANOVA analizi sonuçları

Ölçekler	Spor Yılı	n	X	Ss	F	p	Fark
Egzersiz-Öz Etkililik	0-1 yıl <sup>a</sup>	113	17,72	5,66	24,554	.000*	b, c>a
	1-2 yıl <sup>b</sup>	66	20,20	5,18			
	2 yıl ve üzeri <sup>c</sup>	212	22,01	5,09			
Psikolojik Sağlamlık	0-1 yıl <sup>a</sup>	113	20,13	4,98	1,100	.334	
	1-2 yıl <sup>b</sup>	66	21,05	4,76			
	2 yıl ve üzeri <sup>c</sup>	212	20,88	4,73			

\*p&lt;0.05

Çizelge 5'deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre egzersiz öz-etkililiği puanlarında spor yılına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir (F=24,554; p<.001). Farklılığın kaynağını belirlemek için yapılan Post Hoc (SCHEFFE) sonuçlarına göre spor yılı 1-2 yıl ve 2 yıl ve üzerinde olanların egzersiz öz-etkililik puanları spor yılı 0-1 yıl arasında

olanlardan anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Çizelge 5'deki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre psikolojik sağlamlık puanlarında ise spor yılına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir (F=1,100; p=.334).

Çizelge 6. Egzersiz öz-etkililik ile psikolojik sağlamlık arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonuçları

Ölçekler	Psikolojik Sağlamlık	
Egzersiz Öz-Etkililik	r	.244
	p	.000**

\*p&lt;0.05, \*\*p&lt;0.01

Çizelge 6'daki Pearson korelasyon analizi sonucunda egzersiz öz-etkililik ile psikolojik sağlamlık

arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir (r=.244; p=.000).

Çizelge 7. Egzersiz öz-etkililiğin psikolojik sağlamlık üzerindeki etkisine yönelik regresyon analizi sonuçları

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	16,391	.898	---	18,250	.000*
Egzersiz Öz-Etkililik	.210	.042	.244	4,962	.000*
R= .24      R <sup>2</sup> <sub>adj</sub> = .06      F <sub>(1,389)</sub> = 24,624      p= .000					
Bağımlı değişken=Psikolojik Sağlamlık					

\*p&lt;0.01

Çizelge 7'deki basit doğrusal regresyon analizi sonucundaki değerler egzersiz öz-etkililiğin (β=.244; t=4,962; p=.000) psikolojik sağlamlık üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğunu göstermiştir. Psikolojik sağlamlığa ait toplam varyansın %6'sının egzersiz öz-etkililik ile açıklandığı ifade edilebilir.

sağlamlık düzeylerinde farklılıklar tespit edilmeye çalışılmıştır.

Yapılan analizler sonucunda; egzersiz öz-etkililik düzeyleri cinsiyete göre dağılımlarda erkek katılımcıların egzersiz öz-etkililiği düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu durum, toplumsal cinsiyet rollerinin fiziksel yeterlilik algısı üzerindeki etkisiyle açıklanabilir. Geleneksel olarak erkeklerin sporla daha fazla ilişkilendirildiği ve fiziksel güç gerektiren aktivitelerde daha çok yer aldığı bir kültürel yapı içerisinde, erkek bireylerin egzersize yönelik öz-etkililik algılarının daha yüksek olması beklenen bir durumdur. Nitekim daha önce yapılmış bazı araştırmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir.

## Tartışma, Sonuç ve Öneriler

Bu çalışmada özel spor merkezlerine üye olan bireylerin egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlamlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca üyelerin kişisel bilgileri doğrultusunda egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik

Örneğin Kayantaş vd., (2022) yaptığı çalışmada fiziksel aktivite ve cinsiyete göre incelendiği çalışmada erkek katılımcıların kadın katılımcılara oranla daha fazla fiziksel aktiviteye katılımları araştırmayı destekler niteliktedir. Oral ve Aktop'un (2014), yaptığı çalışmada, egzersize hazırlık aşamasında erkek katılımcıların düzeylerinin, kadın katılımcılara kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Öte yandan, bu farkın biyolojik değil, büyük ölçüde sosyal öğrenme süreçleriyle şekillendiği düşünülmektedir. Kadın bireylerin de egzersiz ortamlarında daha fazla desteklenmeleri, benlik algılarını ve öz-etkililik düzeylerini artırabilir.

Çalışmada elde edilen bulgular, erkek katılımcıların psikolojik sağlık düzeylerinin kadın katılımcılara kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Bu durum, toplumsal cinsiyet rolleri çerçevesinde değerlendirildiğinde anlam kazanmaktadır. Geleneksel ve toplumsal yapılar, erkek bireyleri daha bağımsız, güçlü ve sorunlarla baş edebilen bireyler olarak yetiştirmekte; bu durum onların yaşamın erken dönemlerinde stres faktörleriyle karşılaşmalarına ve bu durumlarla başa çıkma becerilerini daha erken geliştirmelerine olanak tanımaktadır. Özellikle eğitim ve fırsat eşitliği bağlamında da erkek çocuklarının daha erken yaşta toplumsal hayata katılımı teşvik edilmekte bu da onların problem çözme, direnç geliştirme ve stres yönetimi becerilerini artırabilmektedir. Nitekim Türkiye gibi bazı toplumlarda erkek çocuklarının okula gitme oranı, kız çocuklarına kıyasla daha yüksek olabilmekte ve bu durum uzun vadede psikolojik sağlık gelişimini destekleyebilmektedir (UNICEF, 2020). Bu bağlamda, erkek bireylerin yaşamın farklı alanlarında daha erken sorumluluk üstlenmeleri ve toplumsal olarak daha aktif roller benimsemeleri, psikolojik sağlık düzeylerinin daha yüksek olmasına katkı sağlayan önemli bir etken olabilir. Ancak, bu farklılıkların yalnızca biyolojik değil; sosyal, kültürel ve yapısal faktörlerden de kaynaklandığı göz önünde bulundurulmalıdır. Gök ve Koğar (2021), tarafından yapılan meta-analiz çalışması da cinsiyetin psikolojik dayanıklılık üzerindeki etkisiyle ilgili benzer sonuçlara ulaşmıştır. Bu çalışmada, erkeklerin psikolojik dayanıklılık düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu ve erkeklerin genellikle stresle başa çıkma mekanizmaları açısından daha güçlü bir performans sergilediği belirtilmiştir. Çalışmanın bulguları, erkeklerin, kadınlara kıyasla psikolojik olarak daha dayanıklı olabileceklerine dair güçlü bir destek sunmaktadır.

Çalışmada elde edilen bir diğer bulgu, egzersiz öz-etkililiğinin medeni duruma göre dağılımında bekâr katılımcıların egzersiz öz-etkililiği düzeylerinin evli katılımcılara kıyasla daha yüksek olmasıdır. Bu fark, yaşam tarzı ve bireysel zaman yönetimi açısından değerlendirildiğinde anlamlı olabilir. Bekâr bireyler, genellikle fiziksel aktiviteye ayırabilecekleri zaman konusunda daha esnek olabilmekte ve egzersiz programlarını kişisel tercihleri doğrultusunda planlayabilmektedirler. Buna karşın, evli bireyler için

özellikle çocuk sahibi olma, aile içi sorumluluklar veya iş-aile dengesi gibi faktörler egzersiz yapma sıklığını ve öz-etkililik algısını olumsuz etkileyebilir. Ayrıca bekâr bireylerin kendine yatırım yapma ve fiziksel görünümle ilgili motivasyonlarının daha yüksek olabileceği de düşünülebilir. Bu bağlamda, sosyal rollerin ve yaşam döngüsündeki evrelerin egzersiz davranışı üzerindeki etkisinin daha fazla araştırılması gerektiği söylenebilir. Bu da egzersizin özellikle bekâr bireylerde, dolaylı olarak daha yüksek öz-etkililik sayesinde, depresyona karşı koruyucu bir rol üstlenebileceğini göstermektedir. Dolayısıyla, egzersiz öz-etkililiği ile psikolojik iyi oluş arasında dolaylı ama önemli bir ilişki bulunmakta; bu ilişki sosyal roller, yaşam tarzı ve cinsiyet gibi faktörlere göre değişiklik göstermektedir.

Öte yandan, Pettee vd., (2006) tarafından gerçekleştirilen ve 70-79 yaş arası bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini medeni durum bağlamında inceleyen çalışmanın sonuçlarıyla kısmen çelişmektedir. Söz konusu çalışmada, evli bireylerin özellikle erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerinin bekâr bireylere göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Araştırmacılar bu durumu, evlilikteki sosyal destek mekanizmalarının ve karşılıklı sorumluluk duygusunun, bireyleri daha sağlıklı yaşam alışkanlıklarına yönlendirebileceği şeklinde açıklamışlardır. İki çalışma arasındaki bu farklılıklar, örneklem gruplarının yaş aralığı, kültürel bağlam ve araştırmada kullanılan ölçütlerin çeşitliliği ile açıklanabilir. Pettee vd.,'nin çalışması ileri yaş grubuna odaklanırken, mevcut çalışmada yaş aralığı daha geniş olabilir veya farklı bir demografik özellik taşıyor olabilir. Ayrıca, öz-etkililik bireyin egzersizi yapabilme konusundaki inancı iken, Pettee çalışmasında ölçülen fiziksel aktivite düzeyi, doğrudan davranışı temsil etmektedir. Bu iki kavram arasında dolaylı ama önemli bir fark bulunmaktadır. Sonuç olarak, medeni durumun egzersiz davranışı ve bu davranışa yönelik algılar üzerindeki etkisi, bireyin yaşam döngüsündeki evresi, sosyal çevresi ve toplumsal rollerine göre değişiklik gösterebilmektedir.

Çalışmada spor yapma süresine göre egzersiz öz-etkililiği incelendiğinde, spor yılı 1-2 yıl ve 2 yıl üzeri olan katılımcıların, 0-1 yıl arasında spor yapanlara göre anlamlı biçimde daha yüksek egzersiz öz-etkililik puanlarına sahip oldukları görülmüştür. Bu bulgu, egzersiz öz-etkililiğinin zamanla gelişen, öğrenme ve deneyimle pekişen bir yapı olduğunu desteklemektedir. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramına göre öz-etkililik, bireyin geçmiş deneyimlerinden ve başarılarından beslenerek gelişir (Akt. Gözüm & Bağ, 1998). Bu doğrultuda, düzenli olarak egzersiz yapan bireylerin hem fiziksel kapasitelerine hem de egzersiz süreçlerini yönetme becerilerine olan güvenlerinin zamanla arttığı söylenebilir. Ayrıca egzersiz alışkanlığının sürdürülebilir hâle gelmesi, bireyde olumlu bir benlik algısı ve yeterlilik hissi oluşturmakta, bu da öz-etkililiği pekiştirmektedir. Özellikle ilk yıl içinde bu yeterlilik duygusunun gelişmemiş olması, motivasyon eksikliği ya

da alışkanlık kazanmada yaşanan zorluklar nedeniyle daha düşük öz-etkililik puanlarına yol açabilir.

Öte yandan, Middelkamp vd., (2017)'nin yaptığı bir araştırma, egzersiz davranışının uzun vadede sürdürülebilirliğinin, öz-etkililik düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Bu da egzersiz süresi arttıkça bireylerin öz-etkililiklerinin güçlendiğini ve bu durumun egzersiz davranışlarının sürekliliğine katkı sağladığını göstermektedir.

Özellikle Schempp, (1997) tarafından yapılan çalışma, egzersiz öz-etkililiği ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin süreyle nasıl şekillendiğini anlamada önemli bir kaynaktır. Bu çalışmada, egzersiz süresi ile öz-etkililik arasındaki ilişkinin arttıkça daha sağlam bir şekilde kurulduğu ve uzun süreli egzersiz yapan bireylerin, başlangıçtaki bireylere kıyasla daha yüksek bir öz-etkililik algısına sahip olduğu gözlemlenmiştir. Schempp'in (1997) çalışmasında, uzun süreli egzersiz yapan bireylerin, fiziksel yeterliliklerini daha yüksek algıladıkları ve bu algının, onların daha fazla egzersiz yapmalarını teşvik ettiği vurgulanmıştır. Bu, öz-etkililiğin zamanla pekişen bir kavram olduğunu ve egzersiz alışkanlıklarının sürdürülebilirliğini artıran önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma kapsamında elde edilen bulgulara göre, özel spor merkezlerine üye bireylerin egzersiz öz-etkililik düzeyleri ile psikolojik sağlımlıkları arasında pozitif yönde, düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Bu sonuç, egzersiz yapma konusundaki öz güveni yüksek olan bireylerin, zorlu yaşam olayları karşısında daha dirençli olabildiklerini göstermektedir. İlişkinin düşük düzeyde olması, psikolojik sağlımlığın yalnızca egzersiz öz-etkililik düzeyine bağlı olmadığını, başka bireysel ya da çevresel etkenlerin de bu yapıyı etkileyebileceğini ortaya koymaktadır. Araştırmanın Alanya ilçesindeki özel spor merkezlerinde gerçekleştirildiği göz önünde bulundurulduğunda, bu bulgu, düzenli spor yapan bireylerin psikolojik dayanıklılıklarının desteklenmesi açısından egzersiz öz-etkililiğin önemli fakat tek başına yeterli olmayan bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır.

Literatürdeki diğer çalışmalarda bu ilişkiyi desteklemektedir. Yılmaz vd., (2024) tarafından sporcuların hedef bağlılığı, psikolojik sağlımlık ve sporcu öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Bireylerin sporcu öz yeterlikleri arttıkça hedef bağlılıkları ve psikolojik sağlımlık düzeylerinde de artış tespit edilmiştir. Ayrıca Şirin vd., (2023)'in yaptığı araştırma, egzersiz yapan bireylerin psikolojik sağlımlık düzeylerinin arttığını ve bunun da genel yaşam memnuniyetini yükselttiğini göstermektedir. Bu bulgular, egzersiz öz-etkililiği ile psikolojik sağlımlık arasındaki ilişkinin sadece bireylerin fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik iyilik hallerini de iyileştirdiğini göstermektedir.

Çizelge 7'de sunulan regresyon analizi sonuçları, egzersiz öz-etkililiğinin psikolojik sağlımlık üzerinde

anlamlı bir yordayıcı olduğunu ortaya koymuştur ( $\beta = .244$ ;  $t = 4,962$ ;  $p < .001$ ). Bu bulgu, egzersiz öz-etkililiği yüksek olan bireylerin, psikolojik sağlımlık düzeylerinin de daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Öz-etkililiğin, bireylerin stresle başa çıkma, zorluklar karşısında direnç gösterme ve kendilerini psikolojik olarak güçlü hissetmelerine katkı sağladığı söylenebilir.

Modelin genel geçerliliğini gösteren istatistiksel değerler ( $R = .24$ ;  $R^2_{adj} = .06$ ;  $F(1,389) = 24,624$ ;  $p < .001$ ), egzersiz öz-etkililiğinin psikolojik sağlımlıktaki toplam varyansın %6'sını açıkladığını göstermektedir. Her ne kadar bu oran düşük düzeyde olsa da anlamlılığı yüksek olduğundan, egzersiz öz-etkililiğinin psikolojik sağlımlık üzerinde etkili olduğu anlaşılmaktadır. Bu durum, psikolojik sağlımlık gibi çok boyutlu bir yapının yalnızca tek bir faktörle değil, sosyal destek, kişilik özellikleri, yaşam deneyimleri gibi birçok değişkenle birlikte şekillendiğini göstermektedir.

Sonuç olarak egzersiz, sadece fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda psikolojik sağlımlığı da güçlendiren önemli bir unsurdur. Düzenli egzersiz yapmak, genel yaşam kalitesini artırarak daha güçlü bir zihinsel dayanıklılık sağlar. Ayrıca düzenli spor yapmanın depresyonu azaltırken, mutluluk ve psikolojik iyi oluşu olumlu yönde etkilediği vurgulanmıştır (Başar ve Sarı, 2018). Bir diğer çalışmada, lise öğrencilerinin psikolojik sağlımlık ve mutluluk düzeyleri ile spor yapma durumları arasında anlamlı farklar bulunmuştur. Analiz sonuçlarında spor yapanların psikolojik sağlımlık ve mutluluk düzeyleri, spor yapmayanlara göre yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Düzen & Özçelik, 2022).

Literatürde öz-etkililik kavramı spor yöneticileri (Öksüz, 2018) zirve tırmanışçıları (Özen vd., 2014) tekerlekli sandalye kullanan sporcular (Bayraktar & Öksüz, 2018) ile ilişkilendirilerek çalışılmıştır. Öz-etkililik ile psikolojik sağlımlık kavramlarının birlikte ele alındığı çalışmalar ise sınırlı kalmıştır. Yapılan literatür taramasında öz yeterliliğin öz etkililik kavramı yerine kullanıldığı görülmüştür. Bu kapsamda değerlendirilen çalışmalar aşağıda özetlenmiştir.

Nas (2019) yaptığı çalışmada lise öğrencilerinde sportmenlik, öz-yeterlik ve psikolojik sağlımlık arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğunu ortaya koymuştur. Toçoğlu (2020) yaptığı çalışmada Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlımlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmada, bu değişkenler arasında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Başar (2023) yaptığı çalışmada spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlımlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, bu iki değişken arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermiştir. Dolanbay (2023) yaptığı çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin liderlik yönelim, öz etkililik-yeterlik ve psikolojik sağlımlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Bulgular, öz etkililik-yeterlilik düzeylerinin psikolojik sağlımlık üzerinde pozitif ve anlamlı bir etkisi olduğunu göstermiştir. Yılmaz vd.,

(2024) yaptığı araştırmada sporcu öz yeterliliğinin psikolojik sağlık ve hedef bağlılığı üzerindeki yordayıcı etkisini incelemişlerdir. Bulgular, öz yeterliliğin her iki değişken üzerinde de anlamlı yordayıcı etkileri olduğunu göstermiştir.

### Sonuç

Bu araştırmada, özel spor merkezlerine üye bireylerin egzersiz öz-etkililik düzeyleri ile psikolojik sağlıkları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen veriler doğrultusunda, egzersiz öz-etkililiği ile psikolojik sağlık arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, bireylerin egzersiz yapma konusundaki inançları ve kendilerine duydukları güven arttıkça, psikolojik dayanıklılıklarının da artabileceğini göstermektedir.

Bununla birlikte, ilişkinin düşük düzeyde olması, psikolojik sağlığın yalnızca egzersiz öz-etkililikle açıklanamayacağını; sosyal destek, kişilik özellikleri, yaşam koşulları gibi başka faktörlerin de bu yapıyı etkileyebileceğini göstermektedir. Araştırmanın sonuçları, spor merkezlerinde fiziksel aktiviteye yönelik programların yanında bireylerin psikolojik sağlığını destekleyici uygulamaların da önemini ortaya koymaktadır.

Ayrıca katılımcıların demografik özelliklerine göre egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlık düzeylerinde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Bu durum, bireysel farklılıkların bu kavramlar üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, spor merkezlerinde bireylere sunulan hizmetlerin kişiselleştirilmesi ve psikolojik destek unsurlarının da dâhil edilmesi önerilebilir.

### Kaynaklar

- Aksoy, S. (2024). *Düzenli Olarak Yapılan Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Spor Psikolojisi Bağlamında Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin Değerlendirilmesi*. In: Uluç, S. (ed.), *Spor Bilimleri Alanında Akademik Araştırma ve Değerlendirmeler III*. Özgür Yayınları. DOI: <https://doi.org/10.58830/ozgur.pub453.c1934>
- Arslan, C., Güllü, M., & Tural, V. (2011). Spor yapan ve yapmayan ilköğretim öğrencilerinin depresyon durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 120-132.
- Ay, S., & Bayık Temel, A. (2015). Teorilerüstü Model temelli egzersiz davranışı değişim ölçeklerinin Türk erişkinlerine uyarlaması: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması [Adaptation of the Transtheoretical Model-based exercise behavior change model scales on Turkish adults: Validity and reliability study]. *Izmir University Medical Journal*, 1, 29-45.
- Bandura A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1977) Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change- *Psychological Review*. 34 (2): 191-215. <http://www.uky.edu/> Chapter 2: <http://samples.jbpub.com/9781449689742/Chapter2.pdf>

### Sınırlılıklar

Bu araştırma, yalnızca Antalya ilinin Alanya ilçesindeki özel spor merkezlerinde gerçekleştirilmiştir. Dolayısıyla elde edilen bulgular, farklı bölgelerdeki ya da kamuya ait spor tesislerindeki bireyler için genellenemez. Ayrıca çalışmada sadece katılımcıların kendi beyanlarına dayanan ölçekler kullanılmıştır, bu da yanıtların öznel değerlendirmelere bağlı kalmasına neden olabilir.

### Öneriler

- Gelecekte yapılacak çalışmaların farklı şehirlerde ve daha çeşitli örneklem gruplarıyla yapılması, sonuçların genellenebilirliğini artıracaktır.
- Egzersiz öz-etkililiği ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkiyi etkileyebilecek sosyal destek, stres düzeyi, yaşam memnuniyeti gibi değişkenler de araştırmalara dâhil edilerek daha kapsamlı sonuçlar elde edilebilir.
- Nicel verilerin yanında nitel yöntemlerle bireylerin bu kavramlara dair deneyimlerinin de araştırılması, konunun daha derinlemesine anlaşılmasına katkı sağlayabilir.
- Kadınların psikolojik sağlık düzeylerini artırmaya yönelik olarak, fırsat eşitliğini önceleyen sosyal politikaların geliştirilmesi önemlidir. Özellikle erken yaşta eğitim ve toplumsal katılım olanaklarının artırılması, kadınların stresle başa çıkma becerilerini güçlendirebilir.

- Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122-147.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V.S. Ramachaudran. *Encyclopedia of human behavior*, 4(4), 71-81.
- Banyard, H., Edward, K. L., Garvey, L., Stephenson, J., Azevedo, L., & Benson, A. C. (2025). The Effects of Aerobic and Resistance Exercise on Depression and Anxiety: Systematic Review With Meta-Analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 34(3), e70054. <https://doi.org/10.1111/inm.70054>
- Başar, M. (2023). *Spor yapan ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ile psikolojik sağlık düzeyleri arasındaki ilişki*. (Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya, Türkiye.
- 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.
- Bayköse, N. (2014). *Sporcularda kendinle konuşma ve imgeleme düzeyinin optimal performans duygu durumunu belirlemedeki rolü*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Konya.
- Bayraktar, Ş. & Öksüz, Ç. (2018). Tekerlekli sandalye kullanan sporcuların öz etkililik-yeterlilik ve başa çıkma stratejilerinin incelenmesi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 25-30.

- Bishop, P. A. (2017). *Measurement and evaluation in physical activity applications. Exercise Science, Physical Education, Coaching, Athletic Training & Health: Routledge.*
- Bozdağ, F. (2020). Pandemi sürecinde psikolojik sağlamlık. *Turkish Studies, 15*(6), 247-257.
- British Columbia Centre of Excellence for Women's Health. (1995). Physical activity, health and well-being: An International Scientific Consensus conference. Research Quarterly for Exercise and Sport, (Consensus statement), 66:5-8.
- Bryman, A. & Cramer, D. (2001). *Quantitative data analysis with SPSS release 10 for Windows. London: Routledge Press.*
- Cresswell, J. W. (2005). Educational research: planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research. Pearson, (2nd Edition), NJ.
- Cui, Z., Li, Z., Wang, T., Li, K., Zheng, H., & Yang, C. (2025). The mediating effect of resilience and self-efficacy between physical activity and wellbeing: a meta-analytic structural equation modeling. *Frontiers in psychology, 16*, 1621100. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1621100>
- De Oliveira Barbosa, R., Castilho Dos Santos, G., da Silva, J. M., de Souza Silva, T. M., Dias, P. H. G., Correa, R. C., Sasaki, J. E., & Stabelini Neto, A. (2024). Does autonomous motivation and self-efficacy mediate associations between environmental factors and physical activity in adolescents?. *BMC psychology, 12*(1), 548. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02055-3>
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi, 5*(2), 109-114.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. (2018). Rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 5*(4), 181-186.
- Doğan, T. (2015). Kısa Psikolojik Sağlamlık Ölçeği'nin Türkçe uyarlaması: Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *The Journal of Happiness & Well-Being, 3*(1), 93-102.
- Dolanbay, B. (2023). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Liderlik Yönelim, Öz etkililik-yeterlik ve Psikolojik Sağlamlık Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.* Bayburt Üniversitesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Bayburt.
- Durmaz, M. G., Arda, B., Kanten, P., Gümüştekin, D. (2023). Öz-saygı ve Öz-yeterliliğin Prososyal Hizmet Davranışı Üzerindeki Etkisinde Mutluluğun Düzenleyici Rolü: Beyaz Yakalı Çalışanlar Üzerine Bir Çalışma. *Management and Political Sciences Review, 5*(2), 262-279. <https://doi.org/10.57082/mpsr.1387193>
- Düzen, A. Ç., & Özçelik, İ. Y. (2022). Lise öğrencilerinin spor yapma durumuna göre psikolojik sağlamlık ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5*(2), 176-191.
- Earvolino&Ramirez, M. (2007, April). Resilience: A concept analysis. In *Nursing forum* (Vol. 42, No. 2, pp. 73-82). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc.
- Egele, V. S., Klopp, E., & Stark, R. (2025). An empirical ranking of the importance of the sources of self-efficacy for physical activity. *Health Psychology and Behavioral Medicine, 13*(1). <https://doi.org/10.1080/21642850.2025.2567322>
- Fraenkel J. R., Wallen N. E. (2009). How to design and evaluate research in education. Mc Graw Hill, 7th Edition, PA.
- George. D. ve Mallery, M. (2010). SPSS for Windows Step By Step: A Simple Guide and Reference. (10. Baskı.) Boston: Pearson.
- Gök, G., & Yılmaz Koğar, H. (2021). Psikolojik dayanıklılık düzeylerinde cinsiyet farklılıkları üzerine bir meta-analiz çalışması. *KTÜ Psikoloji ve Psikiyatri Dergisi, 29*(1), 30-45.
- Gözüm, S., & Bağ, B. (1998). Etkin sağlık eğitiminde sosyal bilişsel öğrenme kuramının kullanımı. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 1*(2).
- Greene, R. (2002). *Human behavior theory: A resilience orientation.* In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research* (pp. xx-xx). NASW Press.
- Greene, R., & Conrad, A. P. (2002). *Basic assumptions and terms.* In R. Greene (Ed.), *Resiliency: An integrated approach to practice, policy, and research* (pp. xx-xx). NASW Press.
- Gülşen, D.B.A. (2017). *Sporcularda Kendinle Konuşma ve Öz Yeterlilik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi.* Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı, Yüksek Lisans tezi, Burdur.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Babin, B. J., & Black, W. C. (2010). *Multivariate data analysis: A global perspective* (Vol. 7).
- Hsu, M. Y., Huang, S. C., Liu, P. L., Yeung, K. T., Wang, Y. M., & Yang, H. J. (2022). The Interaction between Exercise and Marital Status on Depression: A Cross-Sectional Study of the Taiwan Biobank. *International journal of environmental research and public health, 19*(3), 1876. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031876>
- Jackson, D., Firtko, A., & Edenborough, M. (2007). Personal resilience as a strategy for surviving and thriving in the face of workplace adversity: a literature review. *Journal of advanced nursing, 60*(1), 1-9. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04412.x>
- Kalaycı, Ş. (2010). *SPSS uygulamalı çok değişkenli istatistik teknikleri*, Asil Yayın Dağıtım, İstanbul.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2008). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara:Nobel Yayın Dağıtım.
- Kayantaş, İ., Özdemir, M., & Buyrukoğlu, E. (2022). Fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet özelliği açısından incelenmesi (bir meta-analiz çalışması). *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 5*(Özel Sayı 1), 687-696.
- Kılıç, S. (2016). Cronbach'ın alfa güvenilirlik katsayısı. *Journal of Mood Disorders, 6*(1), 47-48.
- Koçyigit, B. (2022). Zihinsel Dayanıklılık ile Öz Yeterlilik Arasındaki İlişki. *Mediterranean Journal of Sport Science, 5*(4), 871-881. <https://doi.org/10.38021/asbid.1166423>
- Koruç, Z. (2014). Egzersiz ve Psikolojisi. *Türk ve Hekim, 29*(5), 344-350.
- Lande, N. M., Ask, T. F., Sætren, S. S., Lugo, R. G., & Sütterlin, S. (2023). The Role of Emotion Regulation for General Self-Efficacy in Adolescents Assessed Through Both Neurophysiological and Self-Reported Measures. *Psychology research and behavior management, 16*, 3373-3383. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S406702>
- Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S., & Rossi, J. S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research quarterly for exercise and sport, 63*(1), 60-66.
- Masten, A. S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development.* The Guilford Press.

- Middelkamp, J., Van Rooijen, M., Wolfhagen, P., & Steenbergen, B. (2017). The Effects of a Self-Efficacy Intervention on Exercise Behavior of Fitness Club Members in 52 Weeks and Long-Term Relationships of Transtheoretical Model Constructs. *Journal of sports science & medicine*, 16(2), 163–171.
- Nas, H. (2019). *Lise öğrencilerinde sportmenlik, öz-yeterlik ve psikolojik sağlık arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.
- Nergiz, S., Bayköse, N., & Yıldız, M. (2015). Kendinle Konuşma: Modern ve Halk Dansları Yapan Bireylerin Kendileriyle Konuşma Durumları. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 40-49.
- Oral, C., & Aktop, A. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 287-300. <https://doi.org/10.14486/IJSCS201>
- Öksüz, N. (2018). *Spor yöneticilerinin iletişim becerileri ile öz etkililik-yeterlilik düzeylerinin değerlendirilmesi* (Master's thesis, İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü).
- Özen, G., Ölçücü, B., Özen, Ş., & Demirel, N. (2014). Spor Eğitiminde Dağ Tırmanışı Antrenmanı ve Zirve Tırmanışının Öz-Etkililik Düzeyine Etkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2014(3), 131-136.
- Pett, M. A., Lackey, N. R. ve Sullivan, J. J. (2003). *Making Sense of Factor Analysis: The Use of Factor Analysis For instrument Development in Health Care Research*. CA: Sage.
- Pettee, K. K., Brach, J. S., Kriska, A. M., Boudreau, R., Richardson, C. R., Colbert, L. H., Satterfield, S., Visser, M., Harris, T. B., Ayonayon, H. N., & Newman, A. B. (2006). Influence of marital status on physical activity levels among older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 38(3), 541–546. <https://doi.org/10.1249/01.mss.0000191346.95244.f7>
- Sarıkan, Ü. (2021). Düzenli egzersiz yapan bireylerde ruh hali ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 211-218.
- Schempp, M. (1997). *The relationship between physical self-efficacy and frequency, intensity, type and duration of physical exercise* Yüksek Lisans Tezi, Ball State University. Cardinal Scholar.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., ... ve Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648.
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200.
- Solmaz, S., Şimşek, B., Buğdaycı, S., ... Yarayan, Y. E. (2025). The Mediating Role of Emotional States in the Relationship Between Self-Efficacy and Athletic Performance of Young Female Athletes. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 30(1), 10-16. <https://doi.org/10.53434/gbesbd.1615358>
- Şavran, G. T. (Ed.). (2009). *Sosyolojide Araştırma Yöntem ve Teknikleri*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Şirin, M., Öztaş, T., & Sevilmiş, S. (2023). *Türk fitness kulübü üyelerinde psikolojik sağlık ve yaşam memnuniyeti*. *Journal of Health & Fitness Studies*, 12(3), 124-137.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics* (6th Ed.). Boston.
- Toçoğlu, S. (2020). *Spor bilimleri öğrencilerinin öz yeterlik ve psikolojik sağlamlıklarının yaşam doyumları üzerine etkisi* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- 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 : J of ACH*, 72(9), 3507–3514. <https://doi.org/10.1080/07448481.2023.2177817>
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: Morpa Yayınları.
- Yıldız, A. B., Gülşen, D. B. A., & Yılmaz, B. (2015). Sporcuların Optimal Performans Duygu Durumunun Yaşam Tatminleri Üzerindeki Etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9, 183-193.
- Yılmaz, B. H., Mergan, B., & Aktaş Üstün, N. (2024). Sporcu Öz Yeterliliğinin Psikolojik Sağlık Ve Hedef Bağlılığı Üzerindeki Yordayıcı Etkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 22(3), 183-193. <https://doi.org/10.33689/spormetre.1465822>
- Zengin Alpözgen, A., & Razak Özdinçler, A. (2016). Fiziksel Aktivite ve Koruyucu Etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri Ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72. <https://doi.org/10.17681/hsp.18017>

### Araştırmanın Etik Taahhüt Metni

Yapılan bu çalışmada bilimsel, etik ve alıntı kurallarına uyulduğu; toplanan veriler üzerinde herhangi bir tahrifatın yapılmadığı, karşılaşılabilecek tüm etik ihlallerde “Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi ve Editörünün” hiçbir sorumluluğunun olmadığı, tüm sorumluluğun Sorumlu Yazara ait olduğu ve bu çalışmanın herhangi başka bir akademik yayın ortamına değerlendirme için gönderilmemiş olduğu sorumlu yazar tarafından taahhüt edilmiştir.