

**T.C**  
**MUNZUR ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE AKADEMİK  
ÖZ YETERLİLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Uğur DARBAŞ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**DANIŞMAN**  
**Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI**

**TUNCELİ-2024**

T.C  
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE  
AKADEMİK ÖZ YETERLİLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Uğur DARBAŞ  
(210190009)

YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

DANIŞMAN  
Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

TUNCELİ-2024

T.C  
MUNZUR ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİ İLE  
AKADEMİK ÖZ YETERLİLİKLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

**Uğur DARBAŞ  
YÜKSEK LİSANS TEZİ  
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

Bu tez 05/03/2024 tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

|                                                             |                                                              |                                                       |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| İmza                                                        | İmza                                                         | İmza                                                  |
| Dr. Öğr. Üyesi. Didem Yavuz<br>SÖYLER<br>Fırat Üniversitesi | Doç. Dr. Muhammed Bahadır<br>SANDIKÇI<br>Munzur Üniversitesi | Dr. Öğr. Üyesi. Akif<br>BOZKIR<br>Munzur Üniversitesi |
| BAŞKAN                                                      | DANIŞMAN                                                     | ÜYE                                                   |

Bu tez, Enstitümüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda hazırlanmıştır.

Prof. Dr. Altuğ KAZAR  
Enstitü Müdürü

Bu çalışma, Munzur Üniversitesi Bilimsel Araştırma Projeleri Birimi tarafından desteklenmiştir.

**NOT:** Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaktan yapılan bildirişlerin, çizelge, şekil ve fotoğrafların kaynak gösterilmeden kullanımı, 5846 sayılı “Fikir ve Sanat Eserleri Kanunu”ndaki hükümlere tabidir.

05/03/2024

## ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

İmza  
Uğur DARBAŞ

Danışman  
Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI

## TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanmasında emeği geçen danışmanım Doç. Dr. Muhammed Bahadır SANDIKÇI'ya, iş arkadaşım Abdullah YILDIRIM'a ve desteklerini esirgemeyen aileme teşekkürlerimi sunmak isterim.

**Uğur DARBAş**  
**TUNCELİ-2024**



## İÇİNDEKİLER

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ .....                                             | I         |
| TEŞEKKÜR.....                                                                                 | II        |
| İÇİNDEKİLER.....                                                                              | III       |
| ŞEKİLLER LİSTESİ .....                                                                        | IV        |
| TABLOLAR LİSTESİ .....                                                                        | V         |
| SEMBOLLER LİSTESİ .....                                                                       | VI        |
| KISALTMALAR LİSTESİ .....                                                                     | VII       |
| ÖZET .....                                                                                    | VIII      |
| ABSTRACT .....                                                                                | IX        |
| <b>1. GİRİŞ.....</b>                                                                          | <b>1</b>  |
| 1.1. Fiziksel Aktivite .....                                                                  | 3         |
| 1.1.1. Fiziksel aktivite tipleri .....                                                        | 4         |
| 1.1.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler .....                                          | 6         |
| 1.1.3. Fiziksel aktivitenin şiddeti (sınıflandırılması) .....                                 | 8         |
| 1.1.4. Fiziksel aktivitenin faydaları .....                                                   | 10        |
| 1.1.4.1. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkisi .....                                     | 11        |
| 1.1.4.2. Ruhsal ve toplumsal sağlık üzerindeki etkiler .....                                  | 14        |
| 1.1.4.3. Gelecekteki yaşam üzerindeki etkiler .....                                           | 15        |
| 1.1.5. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde kullanılan yöntemler .....                   | 16        |
| 1.1.6. Türkiye’de fiziksel aktivite düzeyi .....                                              | 21        |
| 1.1.7. Gençlerde fiziksel aktivitenin desteklenmesinde beden eğitiminin rolü .....            | 21        |
| 1.2. Öz yeterlilik kavramı .....                                                              | 21        |
| 1.2.1 Akademik öz yeterlilik .....                                                            | 25        |
| 1.2.1.1. Akademik öz yeterliliğin alt boyutları .....                                         | 27        |
| 1.2.1.1.1. Teknik boyut .....                                                                 | 27        |
| 1.2.1.1.2. Sosyal boyut .....                                                                 | 27        |
| 1.2.1.1.3. Bilişsel boyut .....                                                               | 28        |
| 1.3. Akademik öz-yeterlilik alanında yapılan çalışmaların taraması .....                      | 28        |
| <b>2. GEREÇ VE YÖNTEM .....</b>                                                               | <b>30</b> |
| 2.1. Araştırmanın Amacı .....                                                                 | 30        |
| 2.2. Araştırmanın Hipotezleri .....                                                           | 30        |
| 2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi .....                                                   | 30        |
| 2.4. Veri Toplama Araçları .....                                                              | 31        |
| 2.5. Verilerin değerlendirilmesi ve analizi .....                                             | 32        |
| <b>3. BULGULAR .....</b>                                                                      | <b>34</b> |
| 3.1. Sosyo-demografik özellikler ile ilgili tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulgular ..... | 34        |
| 3.2. Katılımcılara ait istatistik sonuçları .....                                             | 37        |
| 3.3. Fiziksel aktivite ile akademik öz yeterlilik korelasyon analizi .....                    | 43        |
| <b>4. TARTIŞMA.....</b>                                                                       | <b>45</b> |
| <b>5. SONUÇ .....</b>                                                                         | <b>51</b> |
| <b>6. KAYNAKLAR.....</b>                                                                      | <b>53</b> |
| <b>ÖZGEÇMİŞ .....</b>                                                                         | <b>63</b> |
| <b>EKLER .....</b>                                                                            | <b>64</b> |

## ŞEKİLLER LİSTESİ

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Şekil 1.1. Fiziksel aktivite piramidi .....                | 6  |
| Şekil 1.2. Fiziksel aktiviteyi ölçen cihazların özeti..... | 20 |



## TABLÖLAR LİSTESİ

|                    |                                                                                                                                                                     |    |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Tablo 3.1.</b>  | Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı .....                                                                                                             | 34 |
| <b>Tablo 3.2.</b>  | Katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımı .....                                                                                                                  | 34 |
| <b>Tablo 3.3.</b>  | Katılımcıların sınıf değişkenine göre dağılımı .....                                                                                                                | 35 |
| <b>Tablo 3.4.</b>  | Katılımcıların anne-baba hayatta olma durumları değişkenine göre dağılım .....                                                                                      | 35 |
| <b>Tablo 3.5.</b>  | Katılımcıların anne-baba birliktelik durumları değişkenine göre dağılımı .....                                                                                      | 35 |
| <b>Tablo 3.6.</b>  | Katılımcıların aile gelir durumları değişkenine göre dağılımı .....                                                                                                 | 35 |
| <b>Tablo 3.7.</b>  | Katılımcıların anne öğrenim durumları değişkenine göre dağılımı .....                                                                                               | 36 |
| <b>Tablo 3.8.</b>  | Katılımcıların baba eğitim durumları değişkenine göre dağılımı .....                                                                                                | 36 |
| <b>Tablo 3.9.</b>  | Katılımcıların teknolojik aletlerle günde geçirilen ortalama süre durumları değişkenine göre dağılımı .....                                                         | 37 |
| <b>Tablo 3.10.</b> | Katılımcıların verilere ait normallik analizi sonuçları .....                                                                                                       | 37 |
| <b>Tablo 3.11.</b> | Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması .....                          | 38 |
| <b>Tablo 3.12.</b> | Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılması .....                             | 38 |
| <b>Tablo 3.13.</b> | Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının aile gelir durumlarına göre karşılaştırılması .....                        | 39 |
| <b>Tablo 3.14.</b> | Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının anne eğitim durumları göre karşılaştırılması .....                         | 40 |
| <b>Tablo 3.15.</b> | Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının baba eğitim durumları göre karşılaştırılması .....                         | 41 |
| <b>Tablo 3.16.</b> | Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının teknolojik aletlerle geçirilen süre durumları göre karşılaştırılması ..... | 42 |
| <b>Tablo 3.17.</b> | Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması .....                               | 42 |
| <b>Tablo 3.18.</b> | Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının korelasyon analizi .....                                                   | 43 |



## SEMBOLLER LİSTESİ

|     |                     |
|-----|---------------------|
| %   | : Yüzde             |
| F   | : Varyans değeri    |
| N   | : Sayı, Frekans     |
| p   | : Anlamlılık düzeyi |
| s.s | : Standart Sapma    |
| t   | : t Testi değeri    |



## KISALTMALAR LİSTESİ

|              |                                          |
|--------------|------------------------------------------|
| <b>ACSM</b>  | : ABD Spor Hekimliği Koleji              |
| <b>ACSM</b>  | : Amerikan Spor Hekimliği Koleji         |
| <b>ANOVA</b> | : Tek yönlü varyans analizi              |
| <b>DSÖ</b>   | : Dünya Sağlık Örgütü                    |
| <b>HKKM</b>  | : Hastalık Koruma ve Kontrol Merkezleri  |
| <b>HSGM</b>  | : Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü           |
| <b>MET</b>   | : Metabolik Eşdeğer Görev                |
| <b>PAQ-A</b> | : Ergenler İçin Fiziksel Aktivite Anketi |
| <b>VKİ</b>   | : Vücut kitle indeksi                    |
| <b>WHO</b>   | : Dünya Sağlık Örgütü                    |



## ÖZET

Fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarıyı ne derecede etkilediği önemli bir konu olarak görülmektedir. Hareketli yaşam tarzının kişide yüksek motivasyona ve bununla birlikte akademik başarının yükselmesine katkı sağlayacağı öngörülmektedir. Akademik başarı, bireyde mutluluk ve kişisel doyum sağlarken, akademik başarısızlık bunların aksine hayal kırıklığı, özgüven kaybı ve depresyona neden olabilir. Oysa akademik başarı sağlamanın en önemli etkenlerinden biri sağlıklı olmaktır. Bu sebeple eğitim sistemi içerisinde yer alan her bir birey için hem akademik başarıların hem de fiziksel aktivitelerin olduğu bir yaşam şeklinin daha faydalı olacağı düşünülmektedir.

Bu çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2022-2023 eğitim öğretim döneminde Elazığ ili Karakoçan ilçesi Karakoçan Anadolu Lisesinde öğrenim gören 556 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada uygulanan anket verilerinden hatalı ve yetersiz olanlar çalışmadan çıkarılmış ve toplam 343 kişi değerlendirmeye alınmıştır. Araştırmaya katılan bireylerin 208(%60,6)'ini kadınlar, 135(%39,4)'ini ise erkekler oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak, Sosyo-Demografik Durum Formu, Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği ve Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin istatistiksel analizlerinde ise SPSS 25.0 yazılım programı, t-testi, anova analizi ve pearson korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın sonucunda lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu, kadın öğrencilerin erkeklere göre fiziksel aktivite puanlarının daha yüksek olduğu ve daha aktif fiziksel aktivite düzeyine sahip oldukları, söz konusu farklılığın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu ( $p<0.05$ ) bulunmuştur. Diğer demografik değişkenler açısından ele alındığında ise öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ve akademik öz yeterliliklerinin cinsiyet, sınıf, okul türü, annelerin eğitim durumları ve babaların eğitim durumları açısından değerlendirildiğinde anlamlı yönde ( $p<0.05$ ) farklılık olduğu belirlenmiştir. Ayrıca akademik öz yeterlilik ile sınıf durumları, okul türleri, aile gelir durumları ve teknolojik alet kullanma durumlarına göre farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

Sonuç olarak bulgulardan elde edilen sonuçlar incelendiğinde; lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlilikleri arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

**Anahtar kelimeler:** Lise öğrencileri, Fiziksel aktivite, Akademik öz-yeterlilik.

## ABSTRACT

### **The Relationship Between Physical Activity Levels and Academic Self-Efficacy of High School Students**

It is considered an important issue to what extent physical activity level affects academic success. It can be said that an active lifestyle contributes to high motivation and thus academic success. While academic success provides happiness and personal satisfaction to the individual, academic failure can, on the contrary, cause disappointment, loss of self-confidence and depression. However, one of the most important factors in achieving academic success is being healthy. For this reason, it is thought that a lifestyle that includes both academic achievements and physical activities will be more beneficial for each individual in the education system.

The purpose of this research is to examine the relationship between high school students' physical activity levels and academic self-efficacy. The study group of the research consists of 556 students studying at Karakoçan Anatolian High School in Karakoçan district of Elazığ province in the 2022-2023 academic year. After removing the incorrect and insufficient survey data from the study, a total of 343 people were evaluated. Of the individuals participating in the research, 208 (60.6%) were women and 135 (39.4%) were men. Socio-Demographic Status Form, Physical Activity Scale for Adolescents and Academic Self-Efficacy Scale were used as data collection tools. SPSS 25.0 software program, t-test, anova analysis and pearson correlation analysis were used in the statistical analysis of the data obtained in the study.

As a result of the research, it was found that the physical activity levels of high school students were low, female students had higher physical activity scores and more active physical activity levels than males, and the difference in question was statistically significant ( $p < 0.05$ ). When considered in terms of other demographic variables, it was determined that there was a significant difference ( $p < 0.05$ ) in the physical activity scores and academic self-efficacy of the students when evaluated in terms of gender, grade, school type, mothers' educational status and fathers' educational status. Additionally, it was determined that there was no difference between academic self-efficacy and class status, school types, family income levels and technological device usage ( $p > 0.05$ ).

As a result, when the results obtained from the findings are examined; It was determined that there was a positive, moderately significant relationship between high school students' physical activity levels and academic self-efficacy.

**Key words:** High school students, Physical activity, Academic self-efficacy.

## 1. GİRİŞ

Yaygın olarak kabul edilen halk sağığı sorunları ve yıllardır uygulanan bireysel temelli müdahale yaklaşımlarına rağmen, fiziksel hareketsizlik sanayileşmiş ülkeler arasında büyüyen bir endişe olmaya devam etmektedir (Meier ve ark. 2004).

Günümüzde teknolojik gelişmelerdeki artış ve buna bağılı olarak değışen yaşam koşulları fiziksel aktivitelerin azalmasına yol açmıştır (Bozkuş ve ark., 2013). Yapılan araştırmalarda öğrencilerin internet kullanım sürelerinin arttığı fakat fiziksel aktivite düzeylerinin de benzer oranda azaldığı ortaya çıkmıştır (Gerçek, ve ark., 2022).

Son yıllarda ve özellikle teknolojik aletlerin kullanımının artması hatta ilkokul çocuklarına kadar inmesi beraberinde birçok sorun da meydana getirmiştir. Öğrencilerin teknolojik araçları kullanım süresi artıkça fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı (Akay ve ark., 2023) ile ilgili pek çok araştırma sonuçları yayınlanmıştır. Teknolojinin kullanımı aile ve sosyal ilişkilerde zayıflamaya ve akademik başarıda azalmaya neden olmaktadır (Yang ve Tung, 2007). Ayrıca fiziksel aktivite azlığı beraberinde pek çok sağığı sorunlarına da neden olmaktadır (Vandelanotte, ve ark., 2009; Lam, 2014). Bu bulgulara ilişkin olarak çalışmamızın da örnek grubunu oluşturan lise öğrencileri bu problemlerden en fazla etkilenen grup olduğu yapılan çalışmalarla belirlenmiştir. Lise dönemi öğrencilerin hayata hazırlanacağı ve hayatını şekillendiren başarılı öğrencilerin üniversite hayatına başlayacağı bir dönem olduğundan bu dönemde fiziksel aktivite düzeylerinde azalmaya neden olan faktörleri belirlemek, fiziksel aktivite düzeylerinin öğrencilerin akademik öz yeterliliğı ile ilişkisini belirlemek önemlidir. Bu bilgiler göre çalışmamızda lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan çalışmalarla benzerlik ve farklılıkları irdelemek, çıkan sonuçlara göre önerilerde bulunmak, çalışma sonuçlarının literatüre katkı sağlayabileceğı çalışmanın önemi olarak belirlenebilir.

Fiziksel aktivitenin az oluşu hem ruhsal hem de fiziksel olarak toplumu olumsuz etkilemektedir (Bozkuş ve ark., 2013). Aktif olmayan yaşam şeklinin insanlarda fiziksel ve psikolojik birçok probleme yol açtığı bilinmektedir (Aydın ve Solmaz, 2016). Yaşa bağılı olarak gelişebilecek sağığı sorunlarının önüne geçilmesinde de en büyük etkenlerden biri yine fiziksel aktivitenin varlığıdır (Vural, ve ark., 2010). Bu nedenle genç yaşta kazanılan fiziksel aktivite alışkanlığının ilerleyen yaşlarda hareketsizliğe bağılı gelişebilecek hastalıkları da önlediğı bildirilmiştir (Savcı, ve ark., 2006). Sağığı Bakanlığı Halk Sağığı Genel Müdürlüğü (SBHSGM)'nün paylaşmış olduğu rapor verilerine göre 12 yaş ve üstü

bireylerin % 71.9'u egzersiz yapmadığı; %9.7'si haftada 1-2 kez egzersiz yaptığı; % 10.8'i her gün sürekli egzersiz yaptığı, televizyon, internet ve bilgisayar kullanım ortalamalarının; 2-5 yaş için günde 3-4 saat; 6-11 yaş için 6 saat olduğu bulunmuştur (Sağlık Bakanlığı, 2022).

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması durumunda birçok yarar elde edilebilmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmanın bedensel, psikolojik ve toplum sağlığı üzerinde olumlu etkileri vardır (Bek, 2012). Fiziksel aktivite sayesinde bireyin yaşam kalitesi artırılabilir ve toplum huzurunun sağlanmasına katkıda bulunulabilir (Karabaş, 2020). Fiziksel aktivitenin varlığı bireylerin kendilerini daha mutlu hissetmelerini ve öz güvenlerinin artmasını sağlayabilir, iletişim becerilerini artırabilir, stresle başa çıkmalarına ve olumlu düşüncelerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilir (Bek, 2012).

Bandura (1986), öz-yeterliği “insanların, belirlenen performans türlerine ulaşmak için gereken yürüme yeteneklerine ilişkin yargıları” olarak tanımlamaktadır. Bu tanımlamada özyeterliliğin eylem ve hareketlerle sağlanabileceğini ilişkin bulgular barındırmaktadır. Gelişme döneminde yapılan sportif ve fiziksel aktiviteler bireylerin sosyal yönden gelişimine katkı sağlayacağı bilinmektedir. Bandura (1997) ayrıca “algılanan öz yeterliliği, insanların verilen kazanımları üretme yeteneklerine olan inançları” yüksek öz yeterliliğin kişinin başarısını ve refahını arttırdığı öne sürülmüştür. Yeterli insanlar zor görevleri tehdit olarak görmekten ziyade zorlu olarak görürler. Başarısızlıklar ve aksiliklerden sonra yeterlik duygularını hızla geri kazanırlar (Bandura, 1997) Benzer şekilde Boekaerts (1993), düşük öz yeterliliğin çoğunlukla hoş olmayan duygulara neden olduğunu ileri sürmüştür. Fiziksel aktiviteler gerek bireysel gerekse topluluk halinde yapılması bireyin toplumda yer edinmesine, sosyalleşmesine ve kendine özgü davranışların gelişmesine ve sergilemesini sağlamaktadır. Fiziksel aktive bu yönüyle bireylerin toplumda önemli rolleri üstlenmesi için kaçınılmazdır. Öz yeterlilik ve kariyerle ilgili çeşitli sonuçlar aralarındaki ilişkiyi araştırmıştır. Örneğin, Judge ve Bono (2001), çeşitli mesleklerdeki çalışanlar arasında öz yeterliliğin iş performansı ve iş tatmini ile olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Stajkovic ve Luthans (1998), bir grup yönetici arasında öz yeterliliğin kariyer başarısıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

## 1.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite sıklıkla iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcaması gerektiren herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır (Caspersen ve ark., 1985). Fiziksel aktivite aynı zamanda “insan hareketini içeren, enerji harcamasının artması ve fiziksel uygunluğun artması gibi fizyolojik özelliklerle sonuçlanan davranış” olarak tanımlanan çok boyutlu bir davranış anlamına da gelir (Pettee Gabriel ve ark., 2012).

Fiziksel aktivite, yaygın olarak bilinen anlamı ile beraber enerji sarf etmek amacıyla yapılan eylemlerdir (Caspersen, 1985). Enerji harcama maksadıyla yapılan ve iskelet kasları kullanılarak gerçekleştirilen her türlü hareket fiziksel aktivite başlığı altında değerlendirilmektedir (Zorba ve Saygın, 2013). İnsan vücudu hareket etmek amacıyla şekillendirilmiştir. Gündelik hayatımızda kas iskelet düzeneğinin ve kalp damar sisteminin değişmesine sebep olan etkinliklerin tamamı fiziksel aktivite olarak adlandırılır (Frontera, 2010).

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi (2020) fiziksel aktiviteyi, eklem ve kasların kullanımı sonucu enerji tüketimi gerçekleştiren hareketler olarak tanımlamış, günlük yaşamda, kasların kullanımıyla yapılan ve enerji gereksinimi olan her hareket fiziksel aktivite olarak değerlendirilmiştir. Gün içerisinde yapılan tüm hareketler fiziksel aktivite olarak kabul gördüğü gibi egzersiz ve spor da fiziksel aktivite kapsamına alınmıştır. Fiziksel aktivite, egzersiz ve sporun sağlık üzerindeki etkileri bilimsel verilerle açıkça ortaya konmaktadır. Fiziksel aktivite kronik hastalıkların, obezite, diyabet, koroner kalp rahatsızlığı, hipertansiyon ve kanser gibi çeşitli hastalıkların önlenmesinin yanında bireye fiziksel, ruhsal, zihinsel ve ruhsal yararlar da sağlamaktadır (Zengin Alpözgen ve Razak Özdiñler, 2016).

Yapılan tanımlardan ve literatürde yapılan araştırmalar ışığında kişilerin günlük yaşamlarından iş hayatlarına kadar sporun etkisinin ve fiziksel aktivitenin önemli olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivite ortaya konuluş biçimlerine göre sınıflandırılabilir. Yaygın olarak yapılan sınıflandırmalar; serbest zaman aktiviteleri, ev işleri, mesleki aktiviteler ve ulaşım olarak gösterilebilir. Serbest zaman aktivitelerinde, egzersiz antrenmanı, rekreasyonel aktiviteler ve yarışma sporları olarak alt sınıflamalar yapılabilir (Özer, 2010). Fiziksel aktivite; gün içerisinde yapılan ev işleri, bisiklet sürme veya yürüyüş yapma, aktif bir şekilde yapılan hobiler ve alışveriş gibi rutin aktivitelerinin hepsini içermektedir (Fox ve Page, 2001).

Sağlıklı bir yaşam sürmek için her kişinin azda olsa fiziksel aktivite yapması gerekmektedir (Borg, 2004). Düzenli ve bilinçli bir şekilde yapılan fiziksel aktiviteler, çeşitli hastalıklara yakalanmanın önüne geçerek kişilerin sağlıklı bireyler olmalarını sağlar. Sağlıklı bir gelecek için; bireylere küçük yaştan itibaren fiziksel aktivite yapma alışkanlığı kazandırılmalı, fiziksel aktivitenin günlük hayatımızın önemli bir unsuru olması gerekliliği, toplumsal ve bireysel sağlığın korunması ve ileriki yaşlarda karşımıza çıkacak çeşitli sağlık sorunlarını minimum düzeye düşürmesi açısından topluma bu bilinç kazandırılmalıdır (Zorba, 2010). Fiziksel aktivitenin önemi; kişiyi inaktif yaşam tarzından çıkararak, aktif yaşam tarzına geçirip kişide oluşacak fiziksel, ruhsal ve sosyal bozuklukları önlemektir. Vücut sağlığının temeli olan fizyolojik performansı arttırmak, bedensel görünüşü ve sağlığı mümkün olduğunca korumaktır (Akpınar ve Günak, 2009; Çakır ve Şenel, 2017).

Fiziksel aktivitelerin en büyük katkısı çocuk ve gençlerde görülmektedir. Ergenlik döneminde egzersiz ve fiziksel aktivitelerin gençlerin özgüven gelişimini de desteklediği gözlemlenmiştir. Yürütülen araştırma; ergenlerin kendilerini olumsuz tutum ve davranışlara karşı korudukları da elde edilen bilgiler arasındadır. Fiziksel aktiviteler ve spor aktiviteleri gençlerin sigara, alkol vb. kötü alışkanlıklar edinmesini önleyerek azaltıcı etkiye sahip olduğu kanıtlanmıştır (Kirkcaldy, Shephard ve Siefen, 2002, 547).

Gençlerde fiziksel aktiviteye katılımı artıran nedenler arasında: İdeal kiloya ve fit bir görünüme ulaşma isteği, sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürme isteği, karşı cins tarafından beğenilme isteği, sosyal ortamlara girerek farklı arkadaş ortamlarına dahil olma isteği ve mutlu olma isteği bu süreçte etkilidir (Zorba ve Saygın, 2017).

Fiziksel aktiviteler ve spor aktiviteleri bize sadece kurallara uymayı öğretmekle kalmıyor, aynı zamanda arkadaşlık ve sosyalleşmeye de yardımcı oluyor. Bu durum takım ruhunu ve birlik duygusunu teşvik eder. Ergenlerde fiziksel aktiviteye katılımın sağlanması; olumlu düşünceyi ve öz saygıyı, fiziksel ve psikososyal durumu iyileştirdiği için bir strateji olarak değerlendirilebilir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin yanı sıra sosyal ilişkiler de önem kazanmaktadır. (Brosnahan ve ark., 2004).

### **1.1.1. Fiziksel aktivite tipleri**

Fiziksel aktivite, bireylerin veya grupların aktivite yaptığı yere göre aşağıdaki şekilde sınıflandırılabilir. Araştırmacı Howley'e (2001) göre fiziksel aktivite üç şekilde incelenmektedir:



Spor aktivitelerine ve yapılandırılmış egzersizlere katılmak, kondisyonun ve genel sağığın korunması için çok önemlidir. İster spor yapın, ister bir egzersiz rutinini takip edin, ister grup egzersizlerine katılın bu aktiviteler formda kalmanıza, güç kazanmanıza, esnekliğınizi artırmanıza ve kardiyovasküler sağığınızı güçlendirmenize yardımcı olur (Güçray, Çolakkadıoğlu ve Çekic 2009). Basit alışkanlıkları günlük rutininize dahil etmek de önemli bir fark yaratabilir. Asansör veya yürüyen merdiven yerine merdivenleri tercih etmek, işe veya eğlenceye bisikletle gitmek ve düzenli yürüyüşler yapmak yalnızca kalori yakmanıza yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda dayanıklılığınızı artırır ve daha sağıklı bir yaşam tarzını teşvik eder. Rekreasyon faaliyetleri kişisel refah için eşit derecede önemlidir. Kitap okumak yalnızca bilginizi genişletmekle kalmaz, aynı zamanda hayal gücünüzü harekete geçirir ve rahatlama ve kaçış hissi sağılar. Radyo ve müzik dinlemek, farklı türlerin ve sanatçıların keyfini çıkarmanıza, ruh halinizi yükseltmenize ve yeni sesler keşfetmenize olanak tanır. Marangozluk gibi hobilerle veya sahip olduğunuz diğeri ilgi alanlarıyla ilgilenmek, yaratıcı bir çıkış noktası, başarı duygusu ve günlük streslerden kurtulmanın bir yolunu sağılar (Howley, 2001).

Fiziksel aktiviteler özelliklerine göre şu şekilde kategorize edilmiştir.

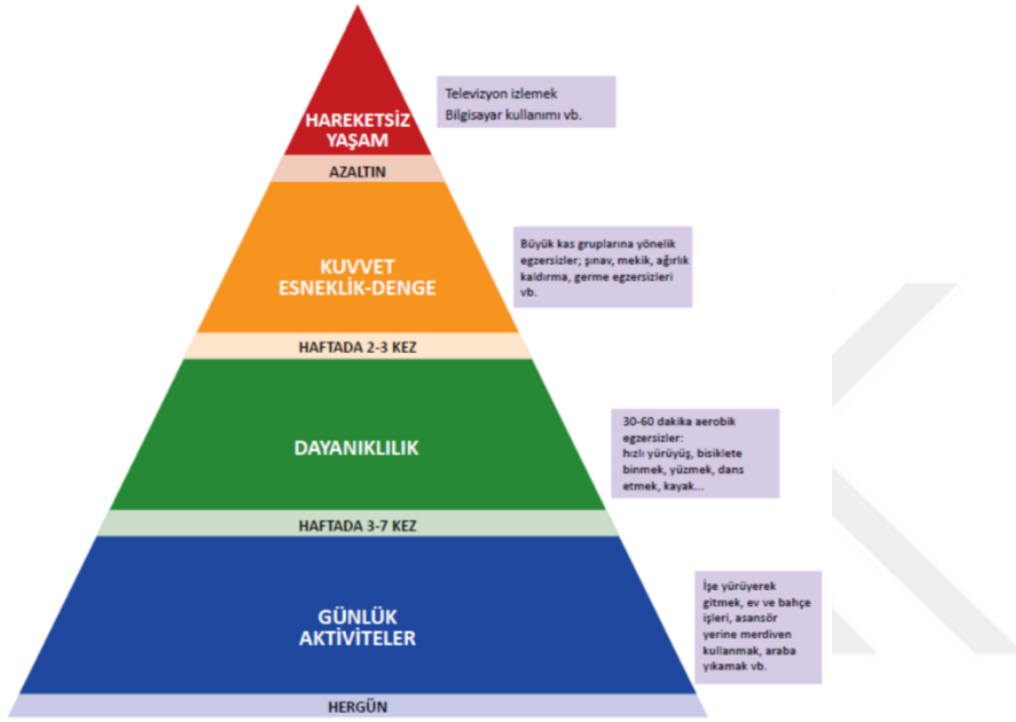
**a) Aerobik fiziksel aktiviteler:** Orta veya yüksek seviyede yapılan aerobik temelli aktivitelerdir. Koşma, dans etme, bisiklete binme, ip atlama ve yüzme gibi aktiviteler aerobik fiziksel aktiviteler kategorisine girer.

Fiziksel Aktivite Kılavuzu (2008)'nda belirtildiğı gibi, 6 ila 17 yaş arasındaki çocuklar günde 60 dakika veya daha fazla fiziksel aktiviteye katılmalıdır. Bu aktivite, haftada en az 3 gün şiddetli aktivite seviyesinde olmak üzere, orta ila şiddetli yoğunlukta aerobik fiziksel egzersizi içermelidir. Çocuklarda “orta şiddette”, bireyin kalp atış hızı ve solunum hızında bir artış fark etmesini sağılayan aerobik aktivite olarak tanımlanmaktadır (Özmert ve ark., 2018).

**b) Kas güçlendirici fiziksel aktiviteler:** Bu tür aktiviteler vücut kaslarının dayanıklılığını ve gücünü artırmak amacıyla yapılmaktadır. Örneğın Şınav ve mekik gibi vücut ağırlığı ile çeşitli ağırlıklardan destek alarak yapılan egzersizler bu kategoride yer alır (Soygüden ve Cerit 2015).

**c) Kemik güçlendirici fiziksel aktiviteler:** Yapılan bu egzersizler kişinin vücut kemik yapısının dayanıklılığını arttırmak için yapılmaktadır. Örneğın; kişinin koşması, zıplama hareketi yapması, yüzme aktivitesi, dans etme, bisiklete binme gibi birçok fiziksel aktivitenin içerisine girmektedir (Tüzün, 2002).

Fiziksel aktivite türleri konusunda kesin bir ayrıma gitmek doğru değildir. Bir aktivite hem aerobik, hem de kemik güçlendirme, hem kas güçlendirme olabilir. (Minsoo ve ark., 2016). Üçgen piramidin tabanı gün içerisinde yapmamız gereken aktiviteleri gösterirken, tavan kısmı ise yapmamamız gereken aktiviteleri göstermektedir (TFAR, 2014).



Şekil 1.1. Fiziksel Aktivite Piramidi (TFAR, 2014).

### 1.1.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Fiziksel aktivitenin etkili olduğu boyutlar; biyolojik, fiziksel ve sosyal boyutlardır. Bu boyutların fiziksel aktivitelere katılım oranını artıran ve kolaylık sağlayan faktörler olduğu söylenmektedir. Fiziksel aktivite yapmayı zorlaştıran en önemli faktörün yeterli zamana sahip olmamak olduğu belirtilirken, zihinsel, fiziksel ve davranışsal faktörler de dahil olmak üzere birçok faktörün fiziksel aktiviteyi olumsuz etkilediği ifade edilmektedir. (Kırtland ve ark., 2003; Trost, ve ark., 2002: 169-70).

Biyolojik, bedensel ve sosyal yönleri içeren fiziksel aktivitenin boyutları, katılımın ve rahatlığın artmasına katkıda bulunur. Ancak zaman yetersizliği, psikolojik etkiler, fiziksel sınırlılıklar, davranışsal faktörler gibi çeşitli faktörler fiziksel aktivitelere katılımı olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Kırtland ve ark. 2003; Trost ve ark. 2002).

Pek çok araştırma ve çalışma, teknolojinin gelişmesi, ekonomik büyüme, kentleşme düzeyinin artması gibi faktörlerin bireyleri sıradan bir yaşam tarzına yönlendirdiğini göstermektedir. Ancak gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde sıradan ve hareketsiz bir yaşam sürmenin daha yaygın olduğu belirlenmiştir. Farklı çalışmalara bakıldığında ekonomik geliri iyi olan bireylerin daha fazla seçeneğe sahip olduğu ve güvenli fiziksel aktivite alanlarına ulaşabildikleri söylenebilir. Sonuç olarak bireylerin aktif yaşam yönelimleri ile olumlu bir ilişkinin olduğu ifade edilebilir (Branca ve ark., 2007).

**Demografik ve biyolojik faktörler:** Yaş, meslek, aile durumu, çocuk sayısı, eğitim düzeyi, cinsiyet, medeni durum, hastalık durumu, maddi durum, yaralanma öyküsü, ırk ve obezite fiziksel aktiviteleri etkiler. Bu faktörlere biyolojik ve demografik faktörler denilebilir (Branca ve ark., 2007).

**Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler:** Bireylerin tutum ve davranışları, fiziksel aktivitelerle ilgili gerekli bilgi eksikliği, aktivite türlerinden zevk almama ve istek duymama, yeterli zaman ayıramama, manevi isteksizlik, motivasyon düşüklüğü, öz güven eksikliği ve stres gibi nedenler faktörlerdir. . Ergenlik dönemini geçiren çocuklar üzerinde çeşitli çalışmalar yapılmış ve bu çalışmalar sonucunda çocukların istemedikleri aktivitelere zorlandığında fiziksel aktiviteye karşı olumsuz tutum ve davranış sergiledikleri belirtilmektedir (Sallis ve ark., 1996).

**Beceriler ve davranışsal nitelikler:** Kötü yaşam tarzı, alkol tüketimi, diyet, sporcu geçmişi, çocukluk ve genç yetişkinlik döneminde sigara içme durumu gibi fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen beceri ve davranış faktörlerini içerir (Branca ve ark., 2007; Vanhees ve ark., 2005).

**Sosyal ve kültürel faktörler:** Bireylerin toplumdaki statüleri, aktivite türleri, aile ve arkadaş çevresi fiziksel aktivitelere katılmasında önemli etkiye sahiptir. Çalışma ortamlarında sağlanan sosyal ve kültürel alan, çalışan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkilemektedir. Fiziksel aktivitenin sürdürülmesi açısından önemlidir. Zaman içerisinde ofis ortamlarında çalışan kişi sayısının artmasının fiziksel aktivitelere katılım oranlarının azalmasına neden olduğu düşünülmektedir. Çalışma ortamındaki bireylerin fiziksel aktivite olanaklarının artırılmasının, o şirkette çalışan bireylerin spor ve fitness faaliyetlerine katılımlarını da artıracığı söylenebilir (Branca ve ark., 2007).

**Fiziksel Çevre:** Hava koşulları, aktivite maliyeti, trafik yoğunluğu, spor malzemeleri, yürüyüş, bisiklet ve rekreasyon alanları (basketbol sahası, futbol sahası, park vb.) bu kısma dahildir. Rekreasyon alanlarının kullanımı, toplumdaki kabahatlerin sıklığı,

emniyet ve güvenlik önlemlerinin dikkate alınmaması günlük aktiviteleri önemli ölçüde etkilemektedir. Bu faktörler bireylerin çeşitli günlük görevlere katılma yeteneğini ve istekliliğini etkiler ve katılımlarını kolaylaştırabilir veya engelleyebilir (Kirtland ve ark., 2003).

### **1.1.3. Fiziksel aktivitenin şiddeti (sınıflandırılması)**

Fiziksel uygunluk hem sağlık hem de beceri uygunluğunu içerir. Kas dayanıklılığı, kas gücü, kardiyorespiratuar dayanıklılık, vücut kompozisyonu ve esneklik, fiziksel uygunluğun sağlıkla ilgili bileşenlerine örnektir; çeviklik, denge, koordinasyon, hız, güç ve reaksiyon süresi ise beceriyle ilgili bileşenlere örnektir (Caspersen ve ark., 1985)).

Günümüzde düzenli fiziksel aktivitenin sağlığı desteklediğine ve birçok kronik hastalığı önlediğine dair güçlü bilimsel kanıtlar bulunmaktadır. (Martin ve ark., 2006; WHO; 2010; CDC, 2011). Fiziksel aktivitenin çok yönlü etkileri vardır; vücuttaki birçok sistemi aynı anda etkileyerek, hem fiziksel hem de zihinsel sağlığa etkisi olmaktadır. (Martin, ve ark., 2006; Powell, ve ark., 1987; Fox, 1999; Lawlorve Hopker, 2001; Van Der Horst ve ark., 2007; Bouchard ve ark., 2012). Fiziksel aktivite etkisi, yapılan fiziksel aktivite sıklığı, süresi, yoğunluğu ve türü açısından değişiklik gösterir. Bu etki subjektif ve objektif yöntemlerle ölçülebilir (Haskell, 1994; Haskell, 2001; Oja 2001).

Fiziksel aktivite karmaşık yapıdadır; yani objektif olarak ölçülmesi zordur. Kalp atış hızı monitörü veya anketlerle ölçülebilir. Anketler fiziksel aktivite ve uygulanan hatırlama anketleri, FA davranışını değerlendirmek için en yaygın kullanılan yöntemlerdir (Sallis ve Saelens, 2000; Haskell, 2012). Uzun süreli yapılan fiziksel aktiviteleri hatırlamak için geriye dönük anketlerde kullanılabilir (Ekelund ve ark., 2011).

Fiziksel aktiviteye ilişkin öne sürülen kurallar zaman içinde değişmiştir. Önceki önerilerde yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteye odaklanırken, günümüzde sağlığı iyileştirici orta yoğunlukta, yaşam tarzına uygun fiziksel aktiviteye odaklanmaktadır (ACSM, 2010). Ergenlere yönelik önerilerde, günde bir saatten daha fazla orta veya şiddetli yoğun FA içermektedir. Bir saatten fazla FA ise sağlık açısından ek faydalar sağlayabileceği önerilmiştir. Yapılan FA çoğunluğu aerobik tipte fiziksel aktivitelerdir. Haftada en az üç kez kasları ve kemikleri güçlendirici şiddetli yoğunlukta fiziksel aktiviteye katılmalıdırlar (WHO, 2010; CDC, 2011).

WHO, bireyler, tercihen günlük en az 30 dakika fiziksel olarak aktif olmayı önermektedir. Örnek olarak orta düzeyde tempolu yürüyüş şeklinde tavsiye edilmiştir. Günlük miktar veya yoğunluk artırıldığında ise sağlık etkisi artacağından ek sağlık etkisi olacağı belirtilmiştir. Çeşitli hastalıkları etkilemek için, her bir bireysel durumu dikkate alan, bireysel olarak uyarlanmış bir öneriye ihtiyaç vardır. Düzenli fiziksel aktivite yapılması durumunda ölüm nedenlerinin geciktiği ve faydalarının daha yüksek miktarda fiziksel aktivite ile doz-cevap ilişkisi içinde ilişkili olduğu rapor edilmiştir (Garberve ark., 2011).

Gerekli alan yazın incelenmesi yapıldığında, fiziksel aktivite şiddetini belirleme açısından yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite genel olarak;

- Düşük şiddetli,
- Orta şiddetli,
- Şiddetli,
- Ağır veya çok şiddetli,
- Aşırı yorucu (Pate ve arkadaşları, 1995). Olarak belirlenmiştir

Kavramları kullanıldığı görülmüştür. Fiziksel aktivite şiddetinin sınanmasının en kolay yollarından bir tanesi Metabolik Eşdeğer Görev (MET) yöntemidir. Aktivite sırasında bireyin kullandığı oksijen miktarı takip edilerek, birim zamanda ortalama enerji alımı belirlenip, daha sonra dinlenik haldeki oksijen alımı ile karşılaştırılır. Bir MET, dinlenik halde harcanan enerji miktarıdır. İki MET harcanan enerjinin iki katına çıktığını, üç MET harcanan enerjinin üç katına çıktığını vb. gösterir (WHO, 2010). CDC ve ACSM tarafından, yapılan şiddet tanımlamaları MET'e göre 4 ayrı yapıda değerlendirilmiştir. Bunlar;

- Hafif şiddetli <3 MET,
- Orta şiddetli 3 – 6 MET,
- Şiddetli 6 – 8 MET,
- Çok şiddetli >8 MET şeklinde sıralanmıştır (Pate ve ark., 1995).

**Hafif şiddetli fiziksel aktivite:** Kalp atım sayısının ve oksijen alımının normalin biraz üstüne çıktığı, bilgisayar kullanma, yemek hazırlama, duş alma, tıraş olma gibi gün içinde sıklıkla yapılan aktivitelerdir.

**Orta şiddetli fiziksel aktivite:** Kalp atım sayısının ve oksijen alımının dinlenik halden yüksek olduğu, kas sisteminin hissedilir biçimde zorlanmaya başladığı aktivitelerdir. Dans etmek, yüzmek, hızlı yürüyüşler, bisiklete binmek, düşük tempodaki koşular gibi aktivitelerdir. Kişi söz konusu aktivitelere katıldığında konuşabilir ancak şarkı söyleyemez.

**Yüksek şiddetli fiziksel aktivite:** Kalp atım sayısının ve oksijen alımının olması gerekenin oldukça üstünde ve kas gruplarının fazlaca zorlandığı, basketbol, hentbol, futbol oynamak, tempolu koşular yapmak, zumba vb. aktivitelerdir. Katıldıkları aktivite sırasında birkaç kelimeden fazla konuşamazlar ve nefes kesintisi yaşarlar (Demirel ve ark., 2014).

#### **1.1.4. Fiziksel aktivitenin faydaları**

Günlük yaşamımızda çocuklarda ve yetişkinlerde obezite çoğu ülkede endişe verici boyutlara ulaştı. Pek çok hastalıkla ilişkilendirilen ve son zamanlarda bireylerde çok görülmeye başlayan obezite ortaya çıkmaktadır. Obezite kavramı, vücut ağırlığının artmasıyla vücut ağırlığı arasındaki farkın açılması sonucu oluşur. Obezite giderek artan ciddi bir sağlık sorunudur. Artan bu sorun fiziksel aktivite kavramıyla yakından ilgilidir. Obezite fiziksel aktiviteye katılım eksikliğinde görülebilir. Bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendirmek ve fiziksel aktiviteyi yaşamının bir parçası haline getirmeye çalışmak, egzersiz programlarının en önemli hedefleri arasındadır (Arslan, 2001).

Düzenli fiziksel aktivite, hem çocukların hem de yetişkinlerin sağlıklı gelişimi için gereklidir; çünkü sağlık sorunlarının önlenmesine yardımcı olur ve genel refahı artırır. Fiziksel aktivite yapmak bağımlılığın önlenmesine, sosyal etkileşimin kolaylaşmasına ve hastalıklardan korunmaya yardımcı olur. Mevcut sağlık koşullarını yönetmek ve aktif bir yaşam tarzını sürdürmek için de çok önemlidir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite, özellikle yaşlı bireylerde yaşam kalitesini artırır. Sonuç olarak, fiziksel aktiviteye düzenli katılım kişinin yaşamı boyunca olumlu değişikliklere yol açabilmektedir (Baltacı, 2008).

Hayatımızda fiziksel aktivitenin olmaması hem fiziksel engellilik hem de zihinsel iyilik açısından önem taşımaktadır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak, hastalıklara karşı önleyici bir tedbir olarak hizmet edebilir ve bunların başlangıcını geciktirebilir. Fiziksel aktiviteye tutarlı katılımın avantajlarının farkına varan bireyler, bunun genel sağlık ve iyilik hallerini iyileştirmedeki faydalarını da anlamaya başlamışlardır (Saygın, 2012).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak bedene ve zihne çok sayıda fayda sağlar. İlk olarak, kas kütlesinin ve esnekliğinin artmasına yardımcı olarak güç ve hareket açıklığının artmasına yardımcı olur. Fiziksel aktiviteye katılarak kardiyovasküler sistem güçlendirilir, dayanıklılık ve genel kardiyovasküler sağlık artar. Ayrıca düzenli egzersiz, olumlu bir psikolojik durumun desteklenmesinde önemli bir rol oynar. Stres giderici görevi görür, bireylerin gün boyunca biriken gerginlik ve baskılardan kurtulmasına olanak tanır ve sonuçta

zihinsel sağlığa katkıda bulunur. Ayrıca aktif bir yaşam tarzı sürdürmek, bireylerin zihinsel olarak formda ve zinde kalmasına yardımcı olur. Fiziksel aktivite aynı zamanda istenilen kilo aralığına ulaşmaya ve vücut yağ kütleini azaltmaya da yardımcı olur.

Tutarlı egzersiz yoluyla bireyler kilolarını ve vücut kompozisyonlarını etkili bir şekilde yönetebilirler. Ayrıca, hareketliliği olumlu yönde etkileyerek günlük görevleri ve aktiviteleri kolaylıkla gerçekleştirme yeteneğini artırır. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin hareketlerdeki çabukluğu ve çevikliği artırabildiğini göstermiştir. Tutarlı egzersiz yapan bireyler daha fazla koordinasyon ve tepki verme yeteneği geliştirir ve bu da genel atletizmde artışa yol açar. Özetle, düzenli fiziksel aktiviteye katılmak, artan kas kütlei, esneklik, kardiyovasküler güç ve pozitif psikolojik iyilik dahil olmak üzere birçok fayda sağlar. Aynı zamanda stresin azaltılmasına, kilo yönetimine, gelişmiş hareketliliğe ve hareketlerde hızlanmaya yardımcı olur. Fiziksel aktiviteye öncelik verilerek bireyler daha sağlıklı ve daha doyumlu bir yaşam sürebilirler (Tunay, 2008).

İnsanların sağlıklarını korumak ve yaşam kalitelerini arttırmak için fiziksel aktiviteyi seçerken kendilerine özgü tüm koşulları değerlendirmeli ve buna göre davranmalıdırlar (Bek, 2008).

#### **1.1.4.1. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkisi**

Literatürde fiziksel aktivite kavramına ilişkin pek çok farklı tanımın olduğu görölmektedir. Zorba'ya (2010) göre FA kavramı, kaslar ve eklemler yoluyla enerji harcanmasıyla sonuçlanan vücut hareketleri olarak ifade edilmektedir. Scoot'a (2008) göre fiziksel aktivite, enerji tüketimiyle sonuçlanan iskelet kasları ile yapılan vücut hareketleridir. Vural ve ark. (2010) ise FA kavramını, iskelet kasları aracılığıyla enerji harcanmasını artıran vücut eylemleri olarak tanımlamaktadır.

Gür ve Küçüköğlü (1992) ise fiziksel aktiviteyi yaşamda kas-iskelet sistemimizin kullanılmasıyla ortaya çıkan, enerji tüketen, kalp ve solunum hızını artıran, farklı yoğunluklarda yapılan aktiviteler olarak ifade etmiştir. Bek (2008) günlük yaşamda farklı aktivitelere yer vermekte yüzme, yürüyüş, bisiklete binme, squat, mekik vb. vücut hareketlerini fiziksel aktivite olarak kabul etmektedir.

Araştırmalar fiziksel aktivitenin insan yaşamına olumlu etkileri olduğunu gösteriyor. Fiziksel aktivitenin bizi birçok hastalıktan koruduğu ve hastalıklara karşı iyileştirici özelliği olduğu belirtilmektedir (Donnelly ve ark., 2009). Fiziksel aktivite, yaş sınırlaması

olmaksızın tüm bireyler için birçok sağlık sorunuyla mücadele etmemizi sağlar. Tüm yaş grupları için önemli olsa da özellikle çocukların ve gençlerin fiziksel ve sağlık gelişimi açısından önemlidir. Bu faaliyetler sadece sportif faaliyetlerle sınırlı değildir. Hayatımızın her anında olduğu gibi, kısacası evde, işte, okulda vb. insanın hayatının her anında var olan bir durumdur (Edwards ve Thouras, 2006).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkilerini incelemek için bunları 3 ana gruba ayırmak gerekir. Bunlar; vücut sağlığına etkileri, ruh ve sağlığa etkileri, gelecek yaşama etkileri ve vücut sağlığına etkileri şeklinde sınıflandırılabilir. Fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık üzerindeki etkilerinin incelenmesi şu şekilde sınıflandırılır:

**Kas-iskelet sistemi üzerine etkileri:** Bireyin yaşı arttıkça kas kütlesi azalır. Bu azalmayı etkileyen en önemli faktörler yaşlılığın yanı sıra fiziksel hareketsizlik ve hareketsiz yaşam tarzıdır ((Soygüden ve Cerit, 2015).

Düzenli fiziksel aktivitede bulunmanın vücuda birçok faydası vardır. En önemli avantajlardan biri kas gücünü ve tonusunu korumak ve arttırmaktır. Sürekli egzersiz yaparak bireyler kaslarını güçlendirebilir, bu da genel fiziksel gücün artmasına ve daha tonlu bir görünüme yol açabilir. Bir diğer önemli husus ise uzuvların ve vücudun hareketini kolaylaştıran karşıt kas grupları arasında dengenin sağlanmasıdır. Bu denge, uygun işlevselliği sağlar ve kas dengesizlikleri veya yaralanma riskini azaltır (Demir ve Filiz, 2004).

Fiziksel aktivite aynı zamanda eklem hareketliliğinin korunmasında da önemli bir rol oynar. Düzenli egzersiz, eklemlerin esnek kalmasına yardımcı olur ve günlük aktivitelerin gerçekleştirilmesi ve sertliğin önlenmesi için gerekli olan tam hareket aralığını destekler. Ayrıca egzersiz, eklem ve kas kontrolünü geliştirerek tüm vücutta stabilizasyonu artırır. Bu daha iyi duruşa, koordinasyona ve genel vücut kontrolüne katkıda bulunur (URL-2).

Dayanıklılık ve kondisyon seviyeleri de düzenli fiziksel aktiviteden olumlu etkilenir. Aerobik egzersizlere veya kardiyovasküler egzersizlere katılmak, kardiyovasküler dayanıklılığı artırır ve genel kondisyonu artırır, böylece bireylerin aşırı yorgunluk yaşamadan daha uzun süre fiziksel aktivitelerde bulunmalarına olanak tanır. Düzenli egzersiz, istemsiz hareketlerin ve reaksiyon süresinin gelişimini teşvik ederek reflekslerin ve koordinasyonun iyileşmesine yol açar (Güçray ve ark., 2009). Bu özellikle çeşitli spor ve fiziksel aktivitelerde faydalı olabilir. Ek olarak fiziksel aktivite, vücut şeklinin korunmasına ve dengenin geliştirilmesine yardımcı olur; bu da stabilite ve yaralanmaların



önlenmesi için çok önemlidir. Ayrıca yorgunlukla ilgili şikayetleri hafifleterek genel refahı ve canlılığı artırır (Demir ve Filiz, 2004).

Ayrıca düzenli egzersiz yapmak kemik sisteminin korunmasına katkıda bulunur ve osteoporoz gibi durumların önlenmesine yardımcı olur. Ağırlık taşıma egzersizleri ve kuvvet antrenmanı kemik yoğunluğunu artırır ve kırık ve kemikle ilgili rahatsızlık riskini azaltır. Son olarak düzenli fiziksel aktivite yaralanma ve kaza olasılığını azaltır. Kasları güçlendirerek, koordinasyonu geliştirerek ve dengeyi geliştirerek bireyler, çevrelerinde güvenli bir şekilde gezinmek ve yaralanma riskini en aza indirmek için daha donanımlı hale gelir (Bek, 2008).

Fiziksel aktivitenin kalp-damar sistemi, solunum ve sinir sistemi, endokrin sistemi ve tüm vücut sistemleri üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir. Yapılan araştırmalar sonucunda fiziksel aktivitenin birçok hastalığın önlenmesinde ve iyileştirilmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu söylenmiştir. Obezite, kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, diyabet, KOAH ve kanser gibi hastalıkların ortaya çıkmasında ve tedavisinde fiziksel aktivite etkin rol oynamıştır (Donnelly ve ark., 2009; Durstine ve ark., 2009).

Obezitenin en önemli nedenleri fiziksel aktiviteye katılmamak ve aktif olmamaktır. Obezite toplumdaki bireylerin sağlığını olumsuz yönde etkilemekte ve artış göstermektedir. Bu artışa bağlı olarak bireylerde kalp-damar hastalıkları, artrit, felç, yüksek tansiyon ve diyabet gibi hastalıklar görülebilmektedir (Kuğuoğlu ve Demirbağ, 2015). Günlük olarak daha düşük enerjili gıdaların alınması, fiziksel aktiviteye katılım ve bu aktivitelere katılım oranının artırılmasıyla obezitenin önlenilebileceği belirtilmektedir (Lee, 2005).

Fiziksel aktivite yeterli düzeyde olduğu takdirde kalp-damar hastalıkları ve felçlerin azaldığı görülmektedir. Düzensiz fiziksel aktivite yapan bireylerin hastalanma riski, orta yoğunlukta aktivite yapan kişilere göre daha yüksektir. Fiziksel aktivite düzeyi artan bireylerin hastalanma oranı azalmakta ve bu risk ortadan kaldırılabilir. Araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin kalp ritmini düzenlediğini, damar direncini azalttığını ve kan basıncını düşürdüğünü gösteriyor. Ayrıca kalp kasını güçlendirerek daha sağlıklı hale getirdiği de görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımın kandaki kolesterol ve trigliserit düzeylerini normal seviyelere getirerek kalp-damar hastalığı riskini azalttığı tespit edilmiştir (Alpözgen ve Özdiğerler, 2016).

Diyabet gibi hastalıkların önlenmesi için uzmanlar tarafından yürüyüş gibi hafif ve uzun süreli fiziksel aktivite programları önerilmektedir. İnsüline bağımlı olmayan diyabetli bireylerde, fiziksel olarak aktif olanlarda kardiyovasküler hastalık riski daha düşüktür.

Yaşlanmayla birlikte şeker hastalığına yakalanma olasılığı da artıyor. Bu hastalığa yakalanma riskinin azaltılması için fiziksel aktiviteye katılım oranının artırılması gerekmektedir. Fiziksel aktivite yöntemiyle bu tür rahatsızlıklar azalır. Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın insülinin etkisini arttırdığı ve kan şekerinin kontrolünde yardımcı bir unsur olarak ortaya çıktığı söylenmektedir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Fiziksel aktiviteye katılımın solunum sistemi açısından olumlu sonuçlar gösterdiği bilinmektedir. Fiziksel aktivite düzeyinin artmasıyla birlikte akciğer hacminin, solunum kapasitesinin ve oksijen alımının arttığı gözlemlenmiştir. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan bireylerde sigara bağımlılığından kurtulmanın daha kolay olduğu gözlemlenmiştir. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmayan sedanter bireylerin sigara bağımlılığından kurtulmalarının daha zor olduğu söylenebilir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

#### **1.1.4.2. Ruhsal ve toplumsal sağlık üzerindeki etkiler**

Fiziksel aktivitenin vücut sistemleri üzerinde olumlu etkisi olduğu bilinmekte ve fiziksel aktivitenin psikolojik ve toplumsal sağlık açısından olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir (Bulut, 2013).

Fiziksel aktiviteye katılmak, bireylerin kendilerine özel zaman ayırmalarına olanak tanıyarak öz bakımı ve öz farkındalığı teşvik eder. Hayata olumlu bir bakış açısı kazandırmada ve kişinin kendine karşı tutumunu geliştirmede önemli bir rol oynar. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım sayesinde bireyler, vücut ağırlıkları korunduğu için kendilerini iyi hissetme, öz güvenlerinin artması ve fiziksel görünümlerinden memnun kalmaları sağlanabilmektedir (Bek, 2008). Bu da daha yüksek bir kişisel farkındalık duygusunu geliştirir. Ayrıca fiziksel aktivite kişilerarası iletişim becerilerinin gelişmesine de katkıda bulunur. Grup egzersizlerine veya takım sporlarına katılmak, sosyal etkileşim, takım çalışması ve benzer ilgi alanlarını paylaşan diğer kişilerle ilişkiler kurma fırsatları sağlar. Bu, yaş veya geçmişe bakılmaksızın sosyal adaptasyonu ve kabulü artırır, aidiyet ve topluluk duygusunu teşvik eder. Fiziksel aktiviteye katılmak aynı zamanda olumlu düşünme ve olumsuz düşüncelere karşı koyma yeteneğini de artırır. Egzersiz, ruh halini yükselttiği ve zihinsel sağlığı iyileştirdiği bilinen endorfinlerin salgılanmasını sağlar. Düzenli fiziksel aktivite stres, kaygı ve depresyonun yönetilmesinde güçlü bir araç olabilir (Bek, 2008; Bulut, 2013).

#### 1.1.4.3. Gelecekteki yaşam üzerindeki etkiler

Düzenli fiziksel aktivitede bulunmak sadece bireylere şu anda fayda sağlamakla kalmaz, aynı zamanda özellikle yaşlılıkta uzun vadeli avantajlara da sahiptir. Aktif bir yaşam tarzı sürdüren bireylerin yaşlandıkça sağlıklı ve canlı bir yaşam sürme olasılıkları daha yüksektir. İleriki yıllarda enerjik kalmalarını ve kaliteli bir yaşam sürmelerini sağlar. Düzenli fiziksel aktivite, hastalıklara yenik düşme ve bunu takip eden komplikasyonlar riskini en aza indirerek hastalığa bağlı ölüm olasılığını azaltır. Ayrıca fiziksel aktivitenin belirli kanser türlerine karşı koruyucu etkiye sahip olduğu gösterildiğinden kansere karşı önleyici bir önlem olarak da görev yapar. Ayrıca fiziksel aktivite, bireylerin yaşamın ilerleyen dönemlerinde yaşayabilecekleri yalnızlık ve önemsizlik duygularının hafifletilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bireyler fiziksel olarak aktif kalarak sosyal aktivitelere katılabilir, bağlantıları sürdürebilir ve bir amaç ve tatmin duygusu bulabilirler. Düzenli egzersiz vücudun korunmasına yardımcı olur ve bağışıklığı güçlendirir, genel sağlığı ve refahı artırır. Ayrıca fiziksel aktivite, genellikle yaşlanmayla ilişkili düşme ve kırıkların önlenmesine de katkıda bulunur. İskelet-kas sistemini güçlendirerek bireyler bu kaza riskini azaltabilir, ileriki yaşlarda bağımsızlık ve hareketlilik teşvik edilebilir. Son olarak, fiziksel aktiviteye katılmak, stres ve endişeleri yönetmek için dayanıklılık ve başa çıkma mekanizmalarının geliştirilmesine yardımcı olur. Düzenli egzersizin zihinsel sağlığı iyileştirdiği, kaygı ve depresyonu azalttığı, hayatın zorluklarıyla baş etme yeteneğini geliştirdiği gösterilmiştir (Bek, 2008; HSGM, 2017).

Yaşamın farklı evrelerinde bireyler fiziksel aktivitelere katılmaktan kaçındıkları dönemler yaşayabilirler. Ancak faaliyetlere katılmanın bireylere genel refahlarına katkıda bulunan çok sayıda fayda sağladığını kabul etmek önemlidir. Grup etkinliklerine veya sporlara katılmak, bireylerin başkalarıyla etkileşime girmesine, ilişkiler kurmasına ve topluluk duygusunu geliştirmesine olanak tanıdığından önemli bir husus sosyalleşmedir. Ek olarak, fiziksel aktivitelere katılmak stres seviyelerini yönetmenin ve azaltmanın etkili bir yoludur. Düzenli egzersizin "iyi hissetme" hormonları olarak bilinen, olumlu bir ruh halini teşvik eden ve stresi azaltan endorfinleri salgıladığı kanıtlanmıştır (Donnelly ve ark., 2009). Ayrıca aktif bir yaşam tarzını sürdürmek sağlıklı kalmada çok önemli bir rol oynar. Fiziksel aktiviteler kardiyovasküler sağlığı iyileştirir ve kalp hastalığı, diyabet ve obezite gibi kronik hastalık riskini azaltır (Chakravarthy ve ark., 2002).

Düzenli egzersiz yapmak, kalori yakmaya ve sağlıklı bir vücut ağırlığını korumaya yardımcı olduğundan kilo kontrolüne ve yönetimine yardımcı olur. Ayrıca etkinliklere

katılmak, bireylere günlük yaşamlarında karşılaşılabilecekleri zorluklardan ve sorunlardan geçici olarak kaçma fırsatı sunarak, dinlenme duygusu ve yeniden şarj olma şansı sağlar. Aynı zamanda sağlıksız alışkanlıklardan veya bağımlılık yaratan davranışlardan kaçınmanın bir yolu olarak da hizmet eder; çünkü bireyler odaklarını ve enerjilerini daha olumlu ve tatmin edici faaliyetlere yönlendirebilirler (Demir ve Filiz, 2004).

Zevk ve eğlence, bireylere mutluluk ve zevk anları yaşattığı için etkinliklere katılmanın temel unsurlarıdır (Wellard, 2013). Bireyler boş zamanlarını verimli değerlendirerek hobi edinebilir, yeni beceriler öğrenebilir ve ufuklarını genişletebilirler. Fiziksel aktivitelere katılmak aynı zamanda fiziksel kondisyonun, vücut imajının ve genel özgüvenin gelişmesine yardımcı olduğundan bireyin öz güvenine de katkıda bulunur. Son olarak, aktif bir yaşam tarzını benimsemek, uzun vadeli sağlığı teşvik eder ve bireylerin optimal fiziksel ve zihinsel refahla tatmin edici yaşamlar sürdürmeye devam edebilmelerini sağlar. Bu nedenle aktivitelere katılmanın bütünsel faydalarının farkına varılması ve fiziksel aktivitelerden kopmaması gerektiğinin kabul edilmesi büyük önem taşımaktadır (Demir ve Cicioğlu, 2018).

#### **1.1.5. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde kullanılan yöntemler**

Düzenli aerobik fiziksel aktivite, egzersiz kapasitesini ve fiziksel uygunluğu artırır ve bu da sağlık açısından birçok faydaya yol açabilir. Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluğun doğru düzeyde belirlenmesi, sağlık sonuçları ve müdahale programlarının etkinliği açısından zorunlu hale gelmiştir. Üç tür fiziksel aktivite değerlendirme yöntemi ayırt edilebilir: Kriter yöntemleri, nesnel yöntemler ve öznel yöntemler. Çift etiketli su, dolaylı kalorimetri ve doğrudan gözlem gibi kriter yöntemleri, diğer tüm fiziksel aktivite değerlendirme yöntemlerinin doğrulanması gereken en güvenilir ve geçerli ölçümlerdir, ancak aynı zamanda önemli dezavantajlara da sahiptirler (Vanhees ve ark., 2005).

Objektif fiziksel aktivite değerlendirme metodları, aktivite monitörlerini ve kalp atış hızı izlemeyi içerir. Anketler ve aktivite günlükleri subjektif yöntemler olarak kabul edilir. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için saha testleri ve laboratuvar testlerini yapılması gerekli hale gelmiştir. Laboratuvar da egzersiz kapasitesi tercihen maksimum artan egzersiz testi yoluyla değerlendirilir. Kardiyo-pulmoner egzersiz testi, klinik olarak tanısal ve prognostik açıdan geniş bilgiler sağlayan temel bir prosedürdür (Vanhees ve ark., 2005).

Fiziksel aktivite uyumu ve bunun halk sağlığı üzerindeki etkisini anlamaya çalışan araştırmacıların karşılaştığı en önemli zorluk olan, bireylerin fiziksel aktivitenin ölçülmesi sorununu açıklamaktadır. Fiziksel aktiviteyi değerlendirmeye yönelik, uygulama şekli, fiziksel aktivitenin türüne, sıklığına, süresine ve yoğunluğuna özgü geçerli yöntemler gereklidir. Mevcut yöntemler, doğrudan veya dolaylı ölçülmelerine göre kategorize edilebilir. Fiziksel aktivitenin gözlemlenmesi, enerji tüketimi, fiziksel aktivite sırasındaki fizyolojik tepkidir (Chen ve Bassett, 2005).

Fiziksel aktiviteye veya harekete fizyolojik bir adaptasyondur. Doğrudan gözlem gibi çeşitli objektif yöntemler. Kalp atış hızı monitörleri, ivmeölçerler ve kondisyonadaki değişim, değerlendirilmenin yapılması için karşılaştırma standartları sağlar. Fiziksel aktivite ölçümlerinin geçerliliğini değerlendirmek için tek bir standart mevcut değildir. Bu nedenle, fiziksel aktiviteyi değerlendirmek için sečilten yöntemler, ele alınan araştırma sorusunun niteliğine göre değişiklik gösterebilir (Rod ve ark., 2001)

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde bazı yöntemler kullanılır. Bu yöntemlerden gözlem dayalı yöntem, enerji tüketimini hesaplamaya dayalı yöntem, anketler ve hareket algılayıcı sensörlerinden yararlanma gibi metodlar gelmektedir (Bulut, 2013). Bu metodlar ile ilgili bilgiler aşağıda yer verilmiştir.

**Doğrudan gözlem yöntemi:** Genellikle çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde kullanılmaktadır. Çocukların günlük hayatta yaptıkları aktivitelerin video kayıt cihazıyla alınarak incelenme esasına dayanmaktadır. Doğrudan gözlemden, bağımsız bir gözlemci fiziksel aktiviteyi izler ve kaydeder. Bu değerlendirme yöntemi genellikle fiziksel aktivite düzeyi belirlenmiş alanların kullanıldığı durumlarda kullanılır. Bu yöntem, fiziksel aktivitenin bağlamsal bilgilerinin ve ayrıntılarının toplanmasında önemli veriler sunar. Yüksek zaman ve enerji maliyeti, dezavantajları olarak değerlendirilir (Westerterp, 2009)

**Enerji tüketiminin hesaplanması:** Bir bireyin enerji metabolizması diyetten bağlı metabolizma hızı, dinlenme halindeki metabolizma hızı ve FA sırasındaki metabolizma hızı olarak üç bileşenden oluşur. FA sırasında harcanan enerji tüketimi aynı zamanda fiziksel aktivitede harcanan enerjinin de bir ölçüsüdür. Kalorimetri ve çift katmanlı su yöntemi, FA sırasında harcanan enerji miktarının belirlenmesinde en sık kullanılan yöntemlerdir (Westerterp, 2009).

**Anketler:** Fiziksel aktiviteyi tespit etmek için en sık kullanılan araçlardandır, Anketler aracılığıyla fiziksel aktiviteyi tespit etmek için MET metodu kullanılmaktadır. Bu

metodta kişiye anketler aracılığıyla haftada kaç saat ve haftada kaç gün FA yaptığı sorulur, elde edilen verilere ilişkin katsayılar ile MET değeri belirlenir ve MET değeriine bakılarak FA yapıp yapmadığı belirlenir. Bireyin fiziksel olarak aktif olup olmadığı belirlenmektedir (Westerterp, 2009).

**Hareket sensörleri:** Fiziksel aktiviteyi tespit etmek için sıklıkla kullanılan hareket sensörleri arasında adımları ölçmek için kullanılan adım ölçerler ve vücut hızlanma hızını belirlemek için kullanılan ivmeölçerler bulunur. Bu yöntemde kullanılan aletler küçük, basit, ve hesaplıdır. Bel bölgesine takılan bu aletlerle yürürken atılan adım sayısı belirlenebilmektedir (Bulut, 2013).

**İvmeölçerler:** Son yıllarda ivmeölçerler doğrulukları, büyük miktarda veriyi yakalayabilmeleri ve yönetim kolaylığı nedeniyle özellikle büyük çalışmalarda popülerlik kazanmıştır (Westerterp, 2009). İvmeölçerler ivmeyi (sayımları) gerçek zamanlı olarak ölçer ve üçe kadar dik düzlemdeki (ön-arka, orta-yanal ve dikey) hareketi algılar (Chen ve Bassett, 2009). Bu sayımlar daha sonra biyolojik (örneğin enerji harcaması) veya fiziksel aktivite modelleri (örneğin sabit) olabilen ilgi çekici bir metriğe dönüştürölür (Freedson ve diğerleri, 2005). Cihazlar bel, kalça ve uyluk dahil olmak üzere vücudun birçok yerine takılabilir. (Şekil 1.2) Yaygın olarak kullanılan üç eksenli ivmeölçerleri özetlemektedir.

**Pedometreler:** Pedometreler, kişinin kalçası seçilen eşiğin ötesinde bir kuvvetle dikey olarak hızlandığında saptırılan yatay, yaylı bir kaldıraç koluyla atılan adım sayısını ölçer. Pedometreler, tek eksenli ivmeölçerlerle ve doğrudan gözlemlenen aktivite süreleriyle güçlü bir korelasyona sahiptir (Rachele ve ark., 2012) . Basitlikleri, düşük maliyetleri ve kısa süreli fiziksel aktivite alma yetenekleri bu cihazları popüler kılmaktadır. Pedometre verileri aynı zamanda biyolojik sonuçlar ve öngörücüler (yaş, VKİ) ile de ilişkili olma eğilimindedir (Cleland ve ark., 2011). Bu davranışlar ileri dikey hareket gerektirdiğinden, adım ölçerler koşu ve orta dereceli yürüyüş için en doğru verileri sağlıyor gibi görünmektedir. Pedometrelerin dezavantajları, hareketsizlik, boş zaman aktivitesi veya yalnızca üst vücut hareketleri sırasında meydana gelen yatay hareketi içeren Fiziksel aktivite 'yi kaydedememeyi içerir (Tudor-Locke ve ark., 2002) . Pedometreler PA'nın yoğunluğunu, sıklığını veya süresini kaydetmez (Trost, 2001), ivmeölçerlerden daha az veri depolama kapasitesine sahiptir ve aynı zamanda deneklerde tepkiselliği de indükleyebilir (McNamara, 2010). Pedometreler, KA'daki göreceli değişiklikleri belgelemek veya bireyleri sıralamak için en iyi şekilde çalışır (Trost, 2001) Tablo 1.1 yaygın olarak kullanılan adım ölçerlerin bir özetini içerir.

**Kalp atış hızı monitörleri:** Kalp atış hızı izleme, fiziksel aktivitenin ve enerji tüketiminin fizyolojik bir göstergesidir ve fiziksel aktivitenin sıklığı, süresi ve yoğunluğu hakkında göze çarpmayan bir şekilde (örneğin, saat olarak veya göğüste takılabilirler) gerçek zamanlı veriler sağlar. HR monitörleri, birçok ivmeölçer ve adımsayarın gözden kaçırdığı dikey gövde hareketini içermeyen aktiviteler sırasındaki enerji harcamasını yakalar (Pahkala, 2007).

**Kolluklar:** Son yıllarda, diğer cihazların sınırlamalarını ele almak amacıyla kol bandı teknolojisi kullanılarak geliştirilmiş ve doğrulanmıştır. Kol bandının çeşitli versiyonları mevcuttur (SenseWear, HealthWear, Bodybugg) ve enerji tüketimini ölçmek ve metabolizmayı izlemek için hareket ve ısıyla ilgili sensörler (yani ısı akışı, galvanik cilt tepkisi, cilt sıcaklığı, vücut sıcaklığı) kullanırlar. Bu ikili ölçüm stratejisi (yani vücut ısı ve hareket), ağır bir yük taşıırken yürümek gibi karmaşık olmayan faaliyetlerle ilişkili enerji harcamasının değerlendirilmesinde daha hassastır (Welk ve ark., 2007). Bu nedenle, kol bantlarının günlük yaşamdaki görevler (veya düşük ila orta dereceli aktiviteler) için kullanılan cihazlar olduğu kanıtlanmıştır, ancak yüksek yoğunluklu egzersizler için ideal değildir (Drenowatz ve Eisenmann, 2010). Bu nedenle araştırmacılar, kol bandı teknolojisindeki bu hatayı düzeltmek için egzersize özel algoritmalar geliştirdiler (Jakicic ve ark., 2004); ancak özellikle egzersizin türü ve süresi bilinmiyorsa yine de sınırlama olabilir.

| Cihaz                             | Konum                      | Kaydedilen Veriler                                                                                                                                        | Çıktı                                                                                                                                                       | Özel notlar                                                                                                              |
|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>İvmeölçerler</b>               |                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                          |
| activPal                          | Uyluk                      | Hareketsiz davranışta, ayakta durmada ve yürümeye harcanan süre<br>Oturmadan ayağa kalkmaya geçişlerin sayısı<br>Belirli bir süre için toplam adım sayısı | Davranış başına enerji harcaması                                                                                                                            | Ayakta durma, oturma ve uzanma arasındaki farkı ayırır eder<br>Yürümenin çeşitli yoğunluklarını ayırır eder              |
| Tritrak                           | Bel                        | Bileşik hareket puanı (vektör büyüklüğü)                                                                                                                  | Hareket dakikası başına enerji harcaması<br>Dinlenme metabolizma hızı tahmini                                                                               | Geçerliliği şüpheli                                                                                                      |
| Tracmor                           | Alt sırt                   | Dakika başına etkinlik sayısı                                                                                                                             | Toplam enerji harcaması<br>PA enerji harcaması<br>Fiziksel aktivite düzeyi<br>Vücut kütlesi başına aktivite enerji harcaması                                | Su geçirmez<br>Rahat<br>Spontane aktivitelerden kaynaklanan paraziti azaltır                                             |
| Aktigraf                          | Bel kalça                  | Faaliyet sayımları (her örnekleme periyodundaki ivmenin genliği ve sıklığı)                                                                               | Etkinlik yoğunluğu kategorileri<br>Hareketsiz, düşük, orta ve yoğun etkinliklerde geçirilen süre                                                            | Düşük yoğunluklu harekete duyarlılığı artırır (Düşük Frekans Üzantısı uygulamasıyla)<br>Adımların hatalı sayımı          |
| <b>Pedometreler</b>               |                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                          |
| Yamax Digi-Walker                 | Bel                        | Dakika başına adım sayısı                                                                                                                                 | Kat edilen mesafe<br>Toplam enerji harcaması                                                                                                                | Yavaş aktivite hızlarında adım sayılarını olduğundan az tahmin eder<br>Araştırma çalışmalarında yaygın olarak kullanılır |
| StepWatch-3                       | Bilek                      | Dakika başına adım sayısı                                                                                                                                 | Kat edilen mesafe<br>Toplam enerji harcaması                                                                                                                | Doğruluk derecesi aktivite hızından veya BMI'dan etkilenmez<br>Küçük hareketlere karşı hassastır (örn. kıpırdama)        |
| <b>Kalp Atış Hızı Monitörleri</b> |                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                          |
| Polar S410                        | Bilek ve göğüs (iki konum) | Dakika başına vuruş                                                                                                                                       | Birim zaman başına kalp atış hızı<br>Yaşa dayalı maksimum kalp atış hızı tahmininin yüzdesi<br>Düşük, orta veya yüksek yoğunluklu aktivitede geçirilen süre | Hareket ölçümü yok                                                                                                       |
| Actiheart                         | Sandık (iki konum)         | Dakikadaki atış sayısı<br>Etkinlik sayıları                                                                                                               | Fiziksel aktivite yoğunluğu<br>PA enerji harcaması                                                                                                          | Kalp atış hızı ve hareket sensörlerini birleştirir<br>Kadınlarda daha yüksek gürültü oranları                            |
| <b>Kol Bandı Teknolojisi</b>      |                            |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |                                                                                                                          |
| SenseWear                         | Üst kol                    | Dakikadaki atış sayısı<br>Sıcaklık                                                                                                                        | Toplam enerji harcaması<br>Görevin Metabolik Eşdeğeri                                                                                                       | Harcanan zamanın nesnel ölçümü<br>Yoğun aktiviteye ve çocuklara özel algoritmalar                                        |

**Şekil 1.2.** Fiziksel aktiviteyi ölçen cihazlar



### **1.1.6. Türkiye’de fiziksel aktivite düzeyi**

DSÖ’e göre 18-64 yaş aralığı olan yetişkinler için haftada en az 150 dakika orta şiddetli veya en az 75 dakika yoğun şiddetli aktivite önermektedir. Türkiye Sağlık Bakanlığı Araştırmasına göre; 6 ve 11 yaşındaki çocukların yüzde 58.4’ünün düzenli olarak FA yapmadıklarını belirlemiştir. 12 –18 yaş grupları çocuklarda ise bu oran yüzde 44.6’ya kadar düşmektedir. 19–30 yaş aralığındaki bireylere bakıldığında ise bu durum yüzde 69.5 düzeyine varmıştır. (Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2010).

Yapılan araştırmaya göre Türkiye’deki kadınların yüzde 87’si fiziksel aktivite yapmazken, bu oran erkeklerin ise %77’dir. 65 yaş üstü bireylere ise %7’dir (Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2013).

### **1.1.7. Gençlerde fiziksel aktivitenin desteklenmesinde beden eğitiminin rolü**

Beden eğitimi dersi gençleri fiziksel aktiviteye teşvik etmede güçlü bir etkiye sahip olabilir. Algılanan fiziksel yeterlilik, fiziksel aktiviteden keyif alma, niyet, ebeveynlerden yardım ve destek alma ve aktif olma gençleri fiziksel aktivite yapmaya teşvik etmekte etkilidir. Fiziksel aktiviteyi artırmada Beden eğitimi dersleri okul dışı fiziksel aktivite programları yapmada motivasyon sağlamaktadır (Tristan ve Buckworth 2004).

## **1.2. Öz yeterlilik kavramı**

Öz-yeterlik, bireyin olumlu tutumu olarak tanımlanabilir. Hem kendilerine hem de yaşadıkları veya faaliyet gösterdikleri çevreye karşı olumlu bir değerlendirme geliştirmelerini sağlar (Lauster, 2003). Samiei ve diğ. (2012), öz yeterliliği, bireysel güven algısı veya verimlilik ve kaliteden ödün vermeden görevleri yerine getirme yeteneği olarak tanımlamaktadır. Kariyer gelişimi bağlamında öz yeterliliğin iş performansının, iş tatmininin ve kariyer başarısının önemli bir yordayıcısı olduğu gösterilmiştir (Stajkovic ve Luthans, 1998).

Bandura (1986), öz-yeterliği “insanların, belirlenen performans türlerine ulaşmak için gereken eylem planlarını organize etme ve yürütme yeteneklerine ilişkin yargıları” olarak tanımlamaktadır. Bandura (1997) ayrıca “algılanan öz yeterliliği, insanların verilen kazanımları üretme yeteneklerine olan inançları”. Yüksek öz yeterliliğin kişinin başarısını

ve refahını arttırdığı öne sürülmüştür. Yeterli insanlar zor görevleri tehdit olarak görmekten ziyade zorlu olarak görürler. Başarısızlıklar ve aksiliklerden sonra yeterlik duygularını hızla geri kazanırlar (Bandura, 1997). Benzer şekilde Boekaerts (1993), düşük öz yeterliliğin çoğunlukla hoş olmayan duygulara neden olduğunu ileri sürmüştür.

Çok sayıda çalışma, öz yeterlilik ile kariyerle ilgili çeşitli sonuçlar arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Örneğin, Judge ve Bono (2001), çeşitli mesleklerdeki çalışanlar arasında öz yeterliliğin iş performansı ve iş tatmini ile olumlu yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Benzer şekilde Stajkovic ve Luthans (1998), bir grup yönetici arasında öz yeterliliğin kariyer başarısıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu bulmuşlardır.

Öz yeterliliğin gelişiminde önemli olduğu belirlenen temel faktörlerden biri ustalık deneyimleri veya bir görevi başarıyla tamamlama veya bir hedefe ulaşma deneyimidir (Bandura, 1977). Ustalık deneyimleri yoluyla bireyler, belirli bir görevi yerine getirme veya belirli bir hedefe ulaşma yeteneklerine dair güvenlerini geliştirebilirler ve bu da öz yeterliliğin artmasına yol açabilir.

Bandura (1986), ustalık deneyimlerine ek olarak sosyal modelleme ve sosyal iknayı da öz yeterliliğin gelişiminde önemli faktörler olarak tanımlamıştır. Sosyal modelleme, başkalarının bir görevi başarıyla yerine getirmesini veya bir hedefe ulaşmasını gözlemleme sürecini ifade ederken, sosyal ikna, başkalarından teşvik ve geri bildirim alma sürecini ifade eder. Bu faktörler aynı zamanda bireylerin belirli bir görevi yerine getirme veya belirli bir hedefe ulaşma yeteneklerine dair güven oluşturmalarına yardımcı olarak öz yeterliliğin gelişmesine de katkıda bulunabilir.

Bandura'ya (1986, 1997) göre öz-yeterlik duygusunu geliştirmenin dört ana kaynağı vardır: aktif ustalık deneyimleri, temsili deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik reaksiyonlar.

**Etkin ustalık deneyimleri:** Bir kişinin bir durumla ilgili yeteneğine ilişkin inancı, kişinin yaşadığı deneyime bağlıdır. Önceki deneyim olumluysa, bir sonraki durumda kişinin öz yeterliliği yüksek olacaktır. Bir sonraki deneyim de olumlu olursa kişinin öz yeterliliği güçlenecektir. Bir dizi olumlu deneyim ve artan öz yeterliliğin ardından, geçici olumsuz deneyimlerin kişinin öz yeterliliği üzerinde çok az etkisi olacaktır. Öte yandan, eğer kişi bir dizi olumsuz deneyimle karşılaşarsa, her olumsuz deneyimle birlikte kişinin öz-yeterliliği azalacaktır.

**Dolaylı deneyimler:** Başkalarının başarılı olduğunu görmek, kişinin kendine inanmasını teşvik edecek ve dolayısıyla öz yeterliliğini artıracaktır. Kişi başarılı kişiye model oluşturacaktır ve bu bilgi kişinin öz yeterliliğini arttırabilir. Örneğin bir sınıfta bir

öğrenci kendisini diğer öğrencilerle eşit görür. Bir sınavda herkes iyi performans gösteriyorsa, öğrenci kendisinin de testi yapabilecek kapasitede olduğunu düşünecektir. Ancak eğer herkes kötü performans gösteriyorsa öğrenci kendisinden şüphe etmeye başlayacak ve öz yeterliliği düşecektir. Model olma yoluyla kendine benzeyen diğer insanların başarılı olduğunu görmek kişinin öz yeterliliğini artıracaktır.

**Sözlü ikna:** Bir kişi için başkalarının kendisi hakkındaki düşünceleri çok önemlidir. Bir kişinin etrafındaki çoğu insan, o kişinin bir durumda başarılı olacağına inanırsa, kişi kendine inanmaya başlayacaktır. Bir kişinin öz-yeterliliği, çevresindeki kişilerin sözlü olarak ikna edilmesiyle yükseltilir. Ancak insanlar her zaman başkalarının iyiliğini düşünmezler. Kişinin çevresindeki kişilerden elde edilen olumsuz sözel ikna, şüphe uyandıracak ve kişinin öz yeterliliğini azaltacaktır.

**Fizyolojik reaksiyonlar:** Terleme, kalp atışlarının artması ve ruh halindeki değişiklikler gibi artan fizyolojik uyarılmalar insanları bilgilendirir ve yeterlilik değerlendirmelerini etkiler (Bandura, 1986, 1997).

Tam tersine, öz yeterliliğin de sınırlamaları olmadığını belirtmek önemlidir. Örneğin kişinin yeteneklerine aşırı güvenmesi, zayıf karar verme ve performansa yol açabilir (Bandura, 1997). Ayrıca düşük öz yeterlik, motivasyon eksikliğine ve zorlu görevleri üstlenme konusunda isteksizliğe yol açabilir (Bandura, 1986). Bu nedenle, kişinin yeteneklerine dair gerçekçi ve dengeli bir güven duygusu geliştirmesi önemlidir.

Öz-yeterlik insan davranışını ve motivasyonunu doğrudan etkileyen bir olgudur. Yeterlik algısı, bireylerin ne kadar çaba harcayacaklarını, zorluklar ve istenmeyen durumlar karşısında ne kadar dayanabileceklerini değerlendirmektedir. Algılanan öz yeterlik ne kadar yüksek olursa girişimler de o kadar aktif olur (Bandura, 1977). Başka bir deyişle kişinin potansiyeline, becerisine ve niteliğine dair kanaati de denilebilir. Öz-yeterlik, yetenekli olmaktan ziyade mevcut kaynakların farkındadır ve kaynakları doğru ve yerinde kullanabileceğine güvenir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Schultz'a (2016) göre öz-yeterlik, zorluklarla baş etmede yeterlilik veya öz değer duygusunu, verimliliği ve yeterliliği içermektedir (Schultz ve Schultz, 2016).

Bandura (1982) bu kavramdan ilk kez sosyal öğrenme teorisinde bahsetmiştir. Sosyal öğrenme teorisi, öz-yeterlik algıları yaratıp geliştirerek başa çıkma davranışını kısmen değiştiren çeşitli kontrol modlarına sahip ortak bir davranış değişikliği sistemini savunur. Öz-yeterlik bireyleri davranışsal, bilişsel ve duygusal olarak etkilemektedir. Davranışların yanı sıra duygusal tepkiler de öz-yeterlikten etkilenir. Bireyler güçlü bir öz-

yeterlik duygusuna sahiptirler ve hızlı hareket ederek süreçlerini daha esnek ve bilişsel olarak yapılandırabilirler (Bouffard ve diğerleri, 1991). Bu özellikle yeni veya potansiyel olarak cesaret kırıcı faaliyetlere verilen kaygı ve stres tepkileriyle ilgilidir.

Öz-yeterlik stresi yüksek olan bireyler, kaygı ve depresyon gibi zihinsel durumlarını daha kolay kontrol edebilmekte ve olumsuz durumları daha iyi yönetebilmektedirler (Bandura, 1982). Ayrıca öz-yeterlik bireyin motivasyonunu ve seçim yapma gibi diğer psikolojik süreçleri de etkilemektedir. Öz-yeterlik algısı güçlü olan kişiler daha hızlı ve daha akıllı seçimler yaparlar ve motivasyonları kolay kolay azalmaz (Ramachandran, 1996). İnsanlar başa çıkma yeteneklerini aştığını düşündükleri faaliyetlerden kaçınırlar ancak yönetebileceklerine inandıkları görevleri üstlenirler ve gerçekleştirirler (Bandura, 1982).

Öz-yeterlik bireylerin başa çıkma becerilerini etkiler. Öz-yeterliği yüksek olan bireyler, zorluklara rağmen sürekli olarak hedeflerine doğru ilerlerler (Bandura, 1997). Bu bireyler hata yaptıklarında yöntem ve stratejilerini eleştirir ve kendilerini suçlamazlar (Yıldırım ve İlhan, 2010). Bu teoriye göre kişinin ilgisinin gelişmesi için içsel tatmin ve performans kazanımlarının yanı sıra öz yeterliliğe de ihtiyaç vardır (Bandura, 1982).

Öz-yeterlik kavramının gelişimi sosyal öğrenme teorisinden kaynaklanmaktadır. Öz-yeterlik kavramını anlamak için sosyal öğrenme teorisini anlamamız gerekir. Bandura'ya (1982) göre öz-yeterlik algısı bilişsel modelleri, eylemi ve duygusal uyarılmayı etkilemektedir. Yani öz yeterliliği hem biliş düzeyinde hem de davranış düzeyinde anlamak önemlidir, dolayısıyla sosyal öğrenme teorisi önemlidir. Sosyal öğrenme dört ana bilgi kaynağına dayanır; performans başarıları, dolaylı deneyimler, sözel ikna ve fizyolojik durumlar. Birincisi performans başarıları; Kişinin kişisel ustalık deneyimlerine odaklanır. Başarılar yeterlilik standartlarını artırır; Tekrarlayan arızalar, özellikle arızalar olaylar dizisinin başında meydana geliyorsa, bunları azaltır. Sürdürülebilir performans yoluyla yüksek verimlilik standartları oluşturulduktan sonra, ara sıra meydana gelen arızaların olumsuz etkisi muhtemelen en aza indirilecektir (Bandura, 1977).

Bireyin öz-yeterlik algısını oluşturma yollarından biri de dolaylı deneyimlerden geçer. İnsanlar kendilerine benzer bireylerin zorluklarla nasıl başa çıktıklarını gördüklerinde, benzer durumlarda zorluklarla baş etme kapasitesine sahip olacaklarını düşünürler. Başkaları yapabiliyorsa, en azından kendi sonuçlarını artırabilmeleri gerektiği konusunda kendilerini cesaretlendirirler (Bandura, 1977). Gözlemlediği kişinin çabası ve

aralarındaki benzerlik ne kadar fazla olursa kişinin öz-yeterlik duygusu da o kadar yüksek olacaktır (Aksoy ve Diken, 2009).

Bir diğer kaynak ise sözlü iknadır. Birey bir sorunla karşılaştığında yetersizliklerine veya zayıflıklarına odaklanırsa, daha çok çabalaması gerektiğine ikna olursa başarılı olur, aksine olasılıklar artar (Bandura, 1977). Birey, çevresi tarafından başarabileceğine ikna edilir ve teşvik edilir. Eylemler onun başarılı olabileceğine olan inancını artırır (Aksoy ve Diken, 2009). Duygusal uyarılma, tehdit edici koşullarla başa çıkmada algılanan öz yeterliliği etkileyebilecek diğer bir kurucu bilgi kaynağıdır. Bireyin kapasite düzeyi genel olarak duygusal ve fiziksel durumuna bağlıdır (Bandura, 1977).

Bireyler zihinsel ve fiziksel olarak kendilerini daha iyi hissettiklerinde, verilen bir görevi veya istenen davranışı gerçekleştirme olasılıkları artacak ve dolayısıyla öz- yeterlik daha iyi gelişecektir (Kuzgun, 2000).

Bireylerin öz-yeterliklerini değerlendirdikleri ve anlamlandırmaya çalıştıkları alanlardan biri de ebeveynlik rolleridir. Öz yeterliliği yüksek olan ebeveynlerin çocuklarını büyütürken davranışlarını ve yöntemlerini sorgulama, sorunlarına çözüm odaklı yaklaşma eğilimleri artar (Nebioğulları, 2019).

### **1.2.1 Akademik öz yeterlilik**

Bir kişinin, bir sorunu çözmek veya bir görevi belirlenen beceri ve yetenek düzeyinde gerçekleştirmek için performansı organize etme, yürütme ve düzenleme becerisine olan güveni. Akademik öz yeterlik, kişinin belirli bir akademik konu alanında belirlenen düzeyde başarılı olabileceğine olan inancını ifade eder.

Bireyler genellikle kendilerini yetkin hissettikleri görev ve etkinlikleri seçerler, hissetmedikleri görevlerden ise kaçınırlar. Problem çözme veya görev performanslarını belirlenmiş bir yeterlilik düzeyinde organize etme, yürütme ve düzenleme yeteneklerine güvenen öğrenciler, yüksek öz-yeterlik göstermektedir. Öz-yeterlik genellikle birden fazla işlevsellik alanında farklılaşan çok boyutlu bir yapı olarak kabul edilir. Öz yeterliliğin yapısı, bireylerin davranışlarının belirli bir görevi başarma yeteneklerinden her zaman doğru bir şekilde tahmin edilmediği bulgusunu açıklamaya yardımcı olur. Bir kişinin nasıl performans göstereceğine inandığı genellikle daha önemlidir. Akademik öz yeterlik bireyin, akademik bir görevde belirlenen düzeyde başarılı olabileceğine veya belirli bir akademik hedefe

ulaşılabileceğine dair inancını ifade eder (Bandura, 1997; Eccles ve Wigfield, 2002; Gresham, 1987; Linnenbrink ve Pintrich, 2002a; Schunk ve Pajares, 2002).

Akademik öz-yeterliğin temeli öz-yeterlik teorisine dayanmaktadır (Bandura, 1977). Öz-yeterlik teorisine göre öz-yeterlik, “bireyin, bir sorunu çözmek veya bir görevi başarmak için belirli bir eylem planını organize etme ve yürütme becerisine olan güvenidir” (Eccles ve Wigfield, 2002). Öz-yeterlik teorisi, akademik öz-yeterliğin, görevin zorluğunun bir fonksiyonu olarak gücünün değişebileceğini ileri sürer; bazı kişiler, en çok zor görevlerde etkili olduklarına inanırken diğerleri yalnızca daha kolay görevlerde etkili olduklarına inanırlar. Ayrıca, öz-yeterliğin istikrarlı bir özellik olarak görülmekten ziyade doğası gereği durumsal olduğuna inanılmaktadır (Linnenbrink ve Pintrich, 2002). Öğrenciler, farklı akademik alanlardaki öz-yeterlik yargıları arasında güvenilir ayrımlar yaparlar; gevşek, hiyerarşik, çok boyutlu bir yapı oluşturur. Öz-yeterlik, özsaygı ya da öz-kavram ile karıştırılmamalıdır. Öz-yeterlik göreve özgü bir değerlendirmedir; benlik saygısı ve benlik kavramı ise benliğin daha genel duygusal değerlendirmelerini yansıtır (Linnenbrink ve Pintrich, 2002).

Nedensel olarak, öz yeterliliğin görev algıları üzerindeki etki yoluyla performansı etkilediğine inanılmaktadır. Örneğin, araştırmalar, yüksek öz yeterliliğin zor görevlere yaklaşırken sakinlik veya dinginlik hissi yarattığını, düşük öz yeterliliğin ise bireyin bir görevi gerçeklikten daha zor olarak algılamasıyla sonuçlanabileceğini ve bunun da kaygı, stres ve stres yaratabileceğini öne sürüyor. Bir problemin veya aktivitenin çözümüne en iyi nasıl yaklaşılacağına dair daha dar bir fikir (Eccles, 2006). Ayrıca, bireyin başarılı bir şekilde tamamlanan ustalık deneyimine ilişkin yorumunun, yüksek öz yeterliliğin gelişimi için önemli olduğuna inanılmaktadır.

Akademik beklenti inançlarının iki genel kategorisi öne sürülmüştür. *Akademik sonuç beklentileri*, öğrencinin belirli davranışların belirli sonuçlara yol açacağına dair inancıdır (örneğin, “Ödev yaparsam notlarım yükselir”). *Akademik yeterlik beklentileri*, öğrencinin belirli bir sonucu elde etmek için gerekli davranışları gerçekleştirme becerisine olan inancıdır (örneğin, “Bu teste çok çalışmak için yeterli motivasyonum var”). Beklenti inancının bu iki biçimi arasındaki farkı anlamak önemlidir; çünkü “bireyler belirli bir davranışın belirli bir sonuç üreteceğine inanabilir (sonuç beklentisi), ancak bu davranışı gerçekleştirebileceğine inanmayabilir (yeterlilik beklentisi)” (Eccles ve Wigfield, 2002).

Akademik öz yeterlilik, bireylerin yeterliklerine olan inançlarının üç ana bileşeninden biridir. Bandura ve meslektaşları (1999), öz-yeterlik inançlarının 7 alanının

gizli faktörler yaratıp yaratmadığını test etmişlerdir. Analizleri, bu alanların Algılanan Akademik Öz Yeterlilik, Algılanan Sosyal Öz Yeterlilik ve Algılanan Öz Düzenleme Yeterliliği olmak üzere üç faktörlü bir yapıya sahip olduğunu gösterdi. Yazarlar, çalışmalarında akademik öz-yeterliliği “kişinin kendi öğrenmesini yönetme konusunda algılanan yeteneği; akademik konularda uzmanlaşmak; ve kişisel, ebeveynlerin ve öğretmenlerin akademik beklentilerini karşılamak”. Ayrıca yaptıkları çalışmada akademik öz-yeterlilik inançlarının problem davranış ve olumlu sosyal davranışın yanı sıra akademik başarı ve depresyon üzerinde de etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde Gündüz ve Çelikkaleli (2009) lise öğrencilerinde akademik yeterlilik inancının, sürekli kaygı ve akran baskısıyla karşılaştırıldığında saldırganlığın daha güçlü bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca diğer akademik değişkenler açısından akademik öz yeterliliğin problem çözme becerileri (Çelikkaleli ve Gündüz, 2010), akademik benlik algısı (Altun ve Yazıcı, 2013) ve sınıftaki duygusal katılım ile pozitif yönde ilişkili olduğu bulunmuştur. (Bağcı, 2017).

#### **1.2.1.1. Akademik öz yeterliliğin alt boyutları**

Akademik öz yeterlilik üç temel faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler; Teknik, Sosyal ve Bilişsel faktörler olarak ifade edilmektedir.

##### **1.2.1.1.1. Teknik boyut**

İnsanlara verilen sorumlulukların üstesinden gelmek için gereken bilgi, teori ve tekniklere hakim olmak olarak tanımlanmaktadır. Teknik boyut ise edinilen bilgiyi çalışma hayatında kullanabilme becerisidir. (Biricik, 2015: 30).

##### **1.2.1.1.2. Sosyal boyut**

Bireyin toplumsal bütünlük içindeki konumu statü olarak tanımlanır. Sosyal statü kavramı, bireye içinde bulunduğu sosyal yapının verdiği roldür. Sosyal statü iki ana başlık altında sınıflandırılmaktadır.

- Durum tutuldu
- Ulaşılan durum.

Tutulan durum; Bireylerin doğasından ortaya çıkan ve uzun çabalar sonucunda oluşan kişiliği veya kimliğidir. Ulaşılan statü, kişinin bireysel çabaları ve toplumda kazandığı saygınlık sonucunda elde ettiği sosyal alandır (Biricik, 2015).

#### **1.2.1.1.3. Bilişsel boyut**

Bilişsel yaklaşım, bireylerin çevreleri hakkında nasıl bilgi edindikleri, çevrelerini ne ölçüde algıladıkları ve bu bilişlere dayanarak çevresindeki insanlara nasıl davrandıkları ve bulundukları çevreye karşı ne kadar yetkin olduklarıyla ilgilenmektedir (Biricik, 2015). Bu oluşumda da tıpkı sosyalleşme sürecinde olduğu gibi kişi, kendisini hayata hazırlayacak yeni dersler öğrenir (Dever, 2010).

#### **1.3. Akademik öz-yeterlilik alanında yapılan çalışmaların taraması**

Arslan (2016) tarafından yapılan çalışmada lise öğrencilerinin akademik öz-yeterlilikleri, başarıları, reddedilme duygusu ve eğitim amaçları arasındaki ilişkiler test edilmiştir. Tahmin edildiği gibi akademik öz-yeterliliğin başarının en güçlü yordayıcısı olduğu ve öz-yeterliliği yüksek olan öğrencilerin eğitim amaçlarının daha yüksek, reddedilme duygusunun ise daha düşük olduğu bulunmuştur (Arslan, 2016).

Zimmerman ve ark., (1992) öğrencilerin öz-yeterliliklerini ve hedef belirlemelerinin yanı sıra bunların akademik başarı, başarı ve ebeveynlerin çocukları için hedefleriyle olan ilişkilerini de incelediler. Yol analizi sonuçları, öğrencilerin öz-yeterlilik inançlarının hem akademik hedefleri hem de başarıyı etkilediğini ve ebeveynlerin çocuklarına yönelik hedeflerinin öğrenci başarısını öğrenci öz-yeterlilik inançları üzerinden değil, öğrenci not hedefleri aracılığıyla etkilediğini göstermiştir (Zimmerman ve ark., 1992).

Jiang ve ark., (2014) öğretmenlerin, akranların ve ebeveynlerin başarı hedeflerinin Koreli ergenlerin akademik öz yeterliliği ve başarısı ile nasıl ilişkili olduğunu araştırmışlardır. Yol analizi sonuçları, öğrenci akademik öz-yeterlilik inançlarının başarının en güçlü yordayıcısı olduğunu ve öz-yeterlilik faktörü kontrol edildiğinde algılanan ustalık hedeflerinin öğrenci başarısını yordayamayacağını ortaya koymuştur (Jiang, ve ark., 2014).

Jonson-Reid, ve ark., (2005) Afrika kökenli Amerikalı lise öğrencilerinin akademik öz-yeterliliklerini ve öz saygılarını incelemişler ve bu yapılar arasındaki ilişkinin küçük olduğunu bulmuşlardır. Dahası, öğrencilerin akademik öz-yeterliliklerinde asıl önemli olanın,



eğitim almanın içsel ve dışsal ödülleri olduğunu, yani eğer öğrenciler okula gitmenin genel olarak önemli olduğuna ve daha sonraki yaşamlarında ödüllendirici olacağına inanırlarsa, akademik öz-yeterliklerinin de arttığını ve etkinliği daha yüksek olma eğilimindedir Jonson-Reid, ve ark., 2005).

Carroll ve ark., (2009), akademik istekler ve suça ilişkin öz-yeterlik ve başarı üzerine bir çalışma yapmıştır. Avustralya'daki 10 devlet lisesinden 935 öğrenciden oluşan bir örneklemi kullandılar. Yapısal eşitlik modellemesini kullanan yazarlar, akademik başarının öğrencilerin akademik öz-yeterliği ve akademik arzularıyla güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu bulmuşlardır. Ancak akademik öz-yeterlik dikkate alındıktan sonra akademik istekler daha yüksek not alma açısından etkili olamamaktadır (Carroll ve ark., 2009).

Kim ve ark., (2017) Avustralya ortaokullarında öğretmen kişiliği, öğrencinin algıladığı öğretmen desteği, öğrenci performansı öz yeterliliği ve başarı arasındaki ilişkiyi araştırmıştır. Hem öğrencilerden hem de öğretmenlerden alınan veriler, öğrenci başarısında önemli bir faktör olan öğrenci performans öz yeterliliğinin aslında öğretmen kişilik alanları tarafından yordandığını göstermiştir (Kim, ve ark., 2017).

Uzun (2016) yaptığı araştırmada akademik öz yeterliğin ilişkilenlerini belirlemeye çalıştığı çalışmada. 2015-2016 eğitim ve öğretim yılında seçilen 717 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Elde edilen araştırma neticesinde üniversite öğrencilerinin akademik içsel kontrol odağının akademik öz yeterlilikler endişe ile ilgili olumlu inançları pozitif yönde etkilediği belirlenirken, belirsizliğe tahammülsüzlük ve akademik dışsal kontrol odağı tarafından negatif yönde anlamlı şekilde etkilediği tespit edilmiştir (Uzun, 2016).

Tekeli (2017) araştırmasında ise beden eğitimi ve spor öğretmen adayları ile diğer branşda olan öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısının akademik öz yeterlilik ile ilişkisi belirlenmeye çalışılmıştır. Bu çalışmaya 384 kişi katılmıştır. Araştırma sonucunda akademik öz yeterliliklerinin ile sosyal görünüş arasında orta seviyede bir ilişkinin olduğu belirlenirken, anne ve baba eğitim durumu ile gelir durumları farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

## **2. GEREÇ ve YÖNTEM**

### **2.1. Araştırmanın Amacı**

Araştırmanın amacı lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelemektir. Bu bağlamda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik öz yeterlilikleri ile ilgili oluşabilecek değişkenler ele alınacaktır.

### **2.2. Araştırmanın Hipotezleri**

Bu çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlilikleri arasındaki ilişkiyi incelenecektir. Bu doğrultuda araştırma kapsamında kurulan hipotezler gösterilmiştir.

H1: Öğrencilerin teknolojik aletlerle geçirdikleri süre ile fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik öz yeterlilikleri arasında anlamlı fark vardır?

H2: Öğrencilerin yaşları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki vardır?

H3: Öğrencilerin yaşları ile akademik öz yeterlilikleri arasında bir ilişki vardır?

H4: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlilikleri arasında bir ilişki vardır?

### **2.3. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi**

Bu araştırmanın evrenini 2022-2023 eğitim-öğretim döneminde Elazığ ili Karakoçan İlçesi Karakoçan Anadolu Lisesinde öğrenim gören 556 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın uygulama kısmı için gerekli veriler Karakoçan Anadolu Lisesi öğrencilerine Google/form üzerinden uygulanarak elde edilmiştir.

Belirlenen amaçlar doğrultusunda %95 güven seviyesinde, %0,05 kabul edilebilir hataya göre hesaplanan örneklem sayısı ise 2000 ana kütle için 350 olarak belirlenmiştir (Gürbüz ve Şahin, 2018: 130). Araştırmada lise öğrencileri kapsamında hesaplama yapılmış ve formlar uygulanmıştır. Anket formları uygulandıktan sonra eksik ve hatalı olanlar değerlendirmeye alınmamıştır. Anketler 420 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiş ancak uygulanan anketlerin bazılarının eksik ve hatalı doldurulması nedeni ile veri içerisine dahil

edilmemiştir. 208'i kadın 135'i erkek olmak üzere toplamda 343 anket geçerli görülmüş ve analizler bu veriler üzerinden gerçekleştirilmiştir.

**Tablo 2.1.** Farklı Evrenler İçin Kabul Edilebilir Asgari Örneklem Büyüklükleri (Gülbüz ve Şahin, 2018: 130)

| Evren<br>(N) | Gerekli Örneklem Büyüklüğü<br>(n) |            |            | Evren<br>(N) | Gerekli Örneklem Büyüklüğü<br>(n) |            |            |
|--------------|-----------------------------------|------------|------------|--------------|-----------------------------------|------------|------------|
|              | %90 (0,10)                        | %95 (0,05) | %99 (0,01) |              | %90 (0,10)                        | %95 (0,05) | %99 (0,01) |
| 50           | 42                                | 44         | 47         | 6 250        | 155                               | 362        | 602        |
| 100          | 61                                | 79         | 87         | 6 500        | 156                               | 363        | 604        |
| 250          | 97                                | 151        | 182        | 6 750        | 156                               | 363        | 606        |
| 350          | 109                               | 183        | 229        | 7 000        | 156                               | 364        | 608        |
| 500          | 121                               | 217        | 286        | 7 250        | 156                               | 365        | 610        |
| 750          | 131                               | 254        | 353        | 7 500        | 156                               | 365        | 611        |
| 1 000        | 137                               | 278        | 400        | 7 750        | 156                               | 366        | 613        |
| 1 250        | 141                               | 294        | 434        | 8 000        | 156                               | 367        | 615        |
| 1 500        | 144                               | 306        | 461        | 8 250        | 156                               | 367        | 615        |
| 1 750        | 146                               | 315        | 482        | 8 500        | 156                               | 368        | 617        |
| 2 000        | 148                               | 322        | 499        | 8 750        | 156                               | 368        | 619        |
| 2 250        | 149                               | 328        | 514        | 9 000        | 157                               | 368        | 620        |
| 2 500        | 150                               | 333        | 526        | 9 250        | 157                               | 369        | 621        |
| 2 750        | 151                               | 337        | 536        | 9 500        | 157                               | 369        | 622        |
| 3 000        | 151                               | 341        | 545        | 9 750        | 157                               | 370        | 623        |
| 3 250        | 152                               | 344        | 552        | 10 000       | 157                               | 370        | 624        |
| 3 500        | 152                               | 346        | 559        | 15 000       | 158                               | 375        | 637        |
| 3 750        | 153                               | 348        | 565        | 20 000       | 158                               | 377        | 644        |
| 4 000        | 153                               | 350        | 571        | 30 000       | 159                               | 379        | 651        |
| 4 250        | 154                               | 352        | 576        | 40 000       | 160                               | 381        | 655        |
| 4 500        | 154                               | 354        | 580        | 50 000       | 160                               | 381        | 657        |
| 4 750        | 154                               | 355        | 584        | 75 000       | 161                               | 382        | 660        |
| 5 000        | 154                               | 357        | 587        | 100 000      | 161                               | 383        | 661        |
| 5 250        | 155                               | 358        | 591        | 250 000      | 162                               | 384        | 661        |
| 5 500        | 155                               | 359        | 594        | 500 000      | 162                               | 384        | 664        |
| 5 750        | 155                               | 360        | 597        | 1 000 000    | 162                               | 384        | 665        |
| 6 000        | 155                               | 361        | 599        | 10 000 000   | 163                               | 384        | 665        |

#### 2.4. Veri Toplama Araçları

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış 10 maddeden oluşan öğrencilerin sosyo-demografik bilgilerini tanıttıcı '*Kişisel Bilgi Formu*', öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile ilgili verileri elde etmek için 9 sorudan oluşan '*Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği*' formu ve öğrencilerin akademik öz yeterlilik verilerini elde etmek için 7 maddeden oluşan '*Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği*' formu kullanılmıştır.

**Kişisel bilgi formu:** Öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerini ölçmeye ilişkin (yaş, cinsiyet, sınıf, okul türü, anne ve baba hayatta mı, anne ve baba evlilikleri devam ediyor mu,

ailenizin gelir durumu, annenizin öğrenim durumu, babanızın öğrenim durumu, teknolojik aletlerle günde geçirilen süre) 10 soru bulunmaktadır.

**Adölesanlar için fiziksel aktivite ölçeği(AFAÖ):** Araştırmada kullanılan Adölesanlar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği, Crocker Bailey, Faulkner, Kowalski ve McGrath (1997) tarafından geliştirilmiş (Physical Activity Questionnaire for Adolescents PAQ-A 9-12) ve Tanır (2013) tarafından Türkçe'ye uyarlanmıştır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı 76 olarak hesaplanmıştır. Uygulama açısından kolay, ucuz ve kullanışlı bir ölçek olan AFAÖ ile kısa bir süre içerisinde çok sayıda kişinin fiziksel aktivite düzeylerini tespit etmek mümkündür. Ölçek, son 7 gün içerisinde yapılan fiziksel aktiviteleri hatırlamaya yönelik soruları içermektedir. Katılımcıların genel fiziksel aktivite alışkanlıkları hakkında fikir verir. Tahmini kalori harcaması, aktivitenin sıklığı, yoğunluğu ve süresi hakkında bilgi elde edilememesi ölçeğin dezavantajları arasında gösterilebilir. Ölçek, 9 sorudan oluşmakta ve 1-5 arasında derecelendirilmektedir. Araştırmaya katılanların fiziksel aktivite puanlarının hesaplanmasında, 52 sorunun tamamının ortalaması alınır. AFAÖ'de 5 puan en yüksek fiziksel aktivite düzeyini, 1 puan ise en düşük fiziksel aktivite düzeyini göstermektedir (Tanır, 2013). Ölçeğin bu araştırmada Cronbach Alpha katsayısı ,78 olarak tespit edilmiştir.

**Akademik öz yeterlilik ölçeği:** Tek boyut içeren ölçek akademik öz yeterlik için anlamlı bir yapı gösteren 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler “4'lü Likert Tipi Ölçek” (bana tamamen uyuyor, bana uyuyor, bana çok az uyuyor, bana hiç uymuyor) formundadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 7 ve en yüksek puan 28'dir. Elde edilen puanın yüksekliği, öz yeterliğin yüksekliğine işaret etmektedir (Akday, 2009:44). AÖÖ'nün Türkçeye uyarlama sürecinde Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) tarafından gerçekleştirilen yapı geçerliği çalışmalarında ise ölçeğin tek boyutlu olduğu ve faktör yüklerinin 500 ile 829 arasında değiştiği bildirilmektedir. Bununla birlikte, Jerusalem ve Schwarzer (1981) orijinal AÖÖ'nün Cronbach Alfa güvenirlik katsayısını 87, Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısını 79 olarak tespit etmişlerdir (Yılmaz, Gürçay ve Ekici, 2007:255). Araştırmada Akademik Öz yeterlik Ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı 71 olarak belirlenmiştir.

## 2.5. Verilerin değerlendirilmesi ve analizi

Bu araştırmanın verileri Elazığ ili Karakoçan ilçesi Karakoçan Anadolu Lisesi öğrencilerine Google/form üzerinden uygulanan anketlerle elde edilmiştir. Elde edilen veriler, Excel bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra kodlanarak SPSS Paket Program 24.0 programında veri tabanı hazırlanıp analiz sonuçları elde edilmiştir. Eksik ve hatalı veriler değerlendirme dışı bırakılmıştır. Toplamda 343 form değerlendirmeye alınmıştır, Verilerin normalliğine Skewness (çarpıklık) - Kurtosis (basıklık) testi uygulanmıştır veri dağılımını -1,5 ile + 1,5 değerleri arasında yığılım gösterdiği ve normal dağılım olduğu belirlenmiştir. Bu verilere göre verisetimiz parametrik testlerin uygulanacağına karar verilmiştir. İkili bağımsız değişkenli gruplar için t-testi, çoklu gruplar için tek yönlü varyans analizi (Anova) testi uygulanmıştır. Çoklu grupların gruplararası farklılık analizinde Post Hoc LSD testi uygulanarak gruplar arasında farklılıklar belirlenerek tablolaştırılmıştır. Kullanılan ölçeklere ait ilişkiyi belirlemek için Pearson korelasyon analizi yapılarak ilişkinin şiddeti ve yönü belirlenmiştir. Veriler güvenilirlik düzeyi %95 güven aralığında  $p<0,05$  istatistiksel anlamlılık düzeyinde belirlenmiştir.

### 3. BULGULAR

#### 3.1. Sosyo-demografik özellikler ile ilgili tanımlayıcı istatistiklere ilişkin bulgular

Bu bölümde, lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş, sınıf durumu, okul türü, anne-babalarının hayatta olma durumlarına, anne ve baba evliliklerine, ailelerinin gelir durumlarına, annelerinin öğrenim durumlarına, babalarının öğrenim durumlarına ve teknolojik aletlerle günde ortalama geçirilen süre durumlarına ilişkin analiz sonuçlarına aşağıdaki tablolarda yer verilmiştir.

**Tablo 3.1.** Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre dağılımı

| <i>Cinsiyet Değişkeni</i> | <i>Katılımcı Sayısı (N)</i> | <i>Yüzde (%)</i> |
|---------------------------|-----------------------------|------------------|
| Erkek                     | 135                         | 39,4             |
| Kadın                     | 208                         | 60,6             |
| Toplam                    | 343                         | 100,0            |

Tablo 3.1'e göre çalışmaya katılan lise öğrencilerin 135(%39,4) erkek, 208(%60,6)'si kadınlardan oluşmaktadır. Elde edilen sonuca göre katılımcıların çoğunluğunun kadınlardan oluştuğu tespit edilmiştir.

**Tablo 3.2.** Katılımcıların yaş değişkenine göre dağılımı

| <i>Yaş Değişkeni</i> | <i>Katılımcı Sayısı (N)</i> | <i>Yüzde (%)</i> |
|----------------------|-----------------------------|------------------|
| 14                   | 56                          | 16,3             |
| 15                   | 68                          | 19,8             |
| 16                   | 112                         | 32,7             |
| 17                   | 63                          | 18,4             |
| 18                   | 44                          | 12,8             |
| Toplam               | 343                         | 100,0            |

Tablo 3.2 incelendiğinde lise öğrencilerinin 56(%16,3)'ü 14, 68(%19,8)'i 15, 112(%32,7)'si 16, 63(%18,4)'ü 17, 44(%12,8)'i 18 yaşındadır. Bu bulgulara göre daha çok 16-17 yaş aralığı %50'den fazla olan aralıkta olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.3.** Katılımcıların sınıf değişkenine göre dağılımı

| <i>Sınıf Değişkeni</i> | <i>Katılımcı Sayısı (N)</i> | <i>Yüzde (%)</i> |
|------------------------|-----------------------------|------------------|
| 9.sınıf                | 78                          | 22,7             |
| 10.sınıf               | 64                          | 18,7             |
| 11.sınıf               | 140                         | 40,8             |
| 12.sınıf               | 61                          | 17,8             |
| Toplam                 | 343                         | 100,0            |

Tablo 3.3'te öğrencilerin sınıf düzeyi verilmiştir. Buna göre 78(%22,7)'si 9.sınıf, 64(%18,7)'si 10.sınıf, 140(%40,8)'i 11.sınıf, 61(%17,8)'i 12.sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Örnek grubu en fazla 11. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

**Tablo 3.4.** Katılımcıların anne-baba hayatta olma durumları değişkenine göre dağılımı

| <i>Değişken</i> | <i>Katılımcı Sayısı (N)</i> | <i>Yüzde (%)</i> |
|-----------------|-----------------------------|------------------|
| Sağ             | 315                         | 91,8             |
| Ölü             | 28                          | 8,2              |
| Toplam          | 343                         | 100,0            |

Tablo 3.4'e göre öğrencilerin 315(% 91,8)'inin anne ve babasının hayatta olduğu, 28(%8,2)'sinin anne veya babasının hayatta olmadığı belirlenmiştir.

**Tablo 3.5.** Katılımcıların anne-baba birliktelik durumları değişkenine göre dağılımı

| <i>Değişken</i> | <i>Katılımcı Sayısı (N)</i> | <i>Yüzde (%)</i> |
|-----------------|-----------------------------|------------------|
| Evet            | 306                         | 89,2             |
| Hayır           | 37                          | 10,8             |
| Toplam          | 343                         | 100,0            |

Tablo 3.5. incelendiğinde katılımcıların 306(% 89,2)'sinin anne ve babalarının evliliklerinin devam ettiği 37(%10,8)'inin evliliklerinin devam etmediği görülmüştür.

**Tablo 3.6.** Katılımcıların aile gelir durumları değişkenine göre dağılımı

| <i>Gelir Değişkeni</i> | <i>Katılımcı Sayısı (N)</i> | <i>Yüzde (%)</i> |
|------------------------|-----------------------------|------------------|
| 0-2000 TL              | 15                          | 4,4              |
| 2001-4000 TL           | 88                          | 25,7             |
| 4001-6000 TL           | 93                          | 27,1             |
| 6001TL –ve üstü        | 147                         | 42,8             |
| Toplam                 | 343                         | 100,0            |

Tablo 3.6. incelendiğinde öğrencilerinin ailelerinin 15(% 4,4)'inin aile gelir durumlarının 0-2000TL arasında olduğu, 88(%25,7)'sinin 2001-4000TL, 93(%27.1)'i 4001-6000, 147(%42.8)'i 6000 ve üstü. Ortalama gelir aralığı 6000 TL ve üstü aralığında olan bir örnek grubu olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.7.** Katılımcıların anne eğitim durumları değişkenine göre dağılımı

| <i>Anne Eğitim Değişkeni</i> | <i>Katılımcı Sayısı (N)</i> | <i>Yüzde (%)</i> |
|------------------------------|-----------------------------|------------------|
| Okuryazar değil              | 68                          | 19,8             |
| İlkokul mezunu               | 157                         | 45,8             |
| Ortaokul mezunu              | 67                          | 19,5             |
| Lise mezunu                  | 39                          | 11,4             |
| Üniversite mezunu            | 12                          | 3,5              |
| Toplam                       | 343                         | 100,0            |

Tablo 3.7. incelendiğinde annelerinin eğitim durumlarına göre 68(%19.8)'i okuryazar olmadığı, 157(%45.8)'i ilkokul, 67(%19.5)'i ortaokul, 39(%11.4)'ü lise, 12(%3.5)'i üniversite mezunu eğitim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Örneklem grubunun annelerinin eğitim durumlarına bakıldığında katılımcıların çoğunun annesinin ilkokul mezunu olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.8.** Katılımcıların baba eğitim durumları değişkenine göre dağılımı

| <i>Baba Eğitim Değişkeni</i> | <i>Katılımcı Sayısı (N)</i> | <i>Yüzde (%)</i> |
|------------------------------|-----------------------------|------------------|
| Okuryazar değil              | 25                          | 7,3              |
| İlkokul mezunu               | 110                         | 32,1             |
| Ortaokul mezunu              | 90                          | 26,2             |
| Lise mezunu                  | 94                          | 27,4             |
| Üniversite mezunu            | 24                          | 7,0              |
| Toplam                       | 343                         | 100,0            |

Tablo 3.8. incelendiğinde babalarının eğitim durumlarına göre 25(%7.3)'ü okuryazar olmadığı, 110(%32.1)'i ilkokul, 90(%26.52)'i ortaokul, 94(%27.4)'ü lise, 24(%7.0)'si üniversite mezunu eğitim düzeyine sahip olduğu belirlenmiştir. Örneklem grubunun babalarının eğitim durumlarına bakıldığında katılımcıların çoğunun babasının ilkokul mezunu olduğu belirlenmiştir.



**Tablo 3.9.** Katılımcıların teknolojik aletlerle günde geçirilen ortalama süre değişkenine göre dağılımı

|              | <i>Katılımcı Sayısı (N)</i> | <i>Yüzde (%)</i> |
|--------------|-----------------------------|------------------|
| 1 saatten az | 29                          | 8,5              |
| 1-2 saat     | 110                         | 32,1             |
| 3-4 saat     | 111                         | 32,4             |
| 4 saat üzeri | 93                          | 27,1             |
| Toplam       | 343                         | 100,0            |

Tablo 3.9’da öğrencilerin günlük teknolojik aletlerde geçirilen süre aralığı verilmiştir. İncelendiğinde katılımcıların 110(% 32,1 )’i 1-2 saat, 111(%32.4)’ü 3-4 saat, 93(%27.1)’i 4 saatten fazla teknolojik aletlerle geçirilen sürenin olduğu görülmüştür.

### 3.2. Katılımcılara ait istatistik sonuçları

Katılımcıların tanımlayıcı istatistik sonuçlarına (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) yer verilmiştir. Analiz yapılmadan önce ise verilerin normal dağılımı dağılmadığını belirlemek amacı ile normallik analizi yapılmıştır. Bu amaçla çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) katsayıları incelenmiştir.

**Tablo 3.10.** Katılımcıların verilere ait normallik analizi sonuçları

| <b>Ölçek Toplamları ve Altboyutları</b> | <b>Skewness (Çarpıklık)</b> | <b>Kurtosis (Basıklık)</b> | <b>Crombach alfa</b> |
|-----------------------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------|
| Fiziksel Aktivite                       | -0,534                      | -0,902                     | 0,806                |
| Akademik öz yeterlik toplam             | -0,665                      | -0,745                     | 0,924                |

Tablo 3.10’de belirtilen değerlere göre öğrencilerden elde edilen veriler çarpıklık ve basıklık değerinin -1,5 ve +1,5 arasında olduğu belirlenmiş ve normal dağıldığı söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013). Ayrıca araştırmanın bu kısmında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik öz yeterliliklerinin aldıkları puanlar doğrultusunda farklılaşıp farklılaşmadığı ile ilgili bilgilere yer verilmiştir. Aynı zamanda çalışmada kullanılan ölçeklerden fiziksel aktivite ölçeği maddelerinin güvenilirlik crombach alfa değeri 0,806 ve akademik özyeterlilik crombach alfa değeri 0,924 olarak bulunmuştur. Bu bulgu ölçeklerin yeterli güvenilirlik düzeyinde olduğunu, kullanılabilir olduğunu göstermektedir.

Çalışmada fiziksel aktivite düzeyi ile akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkide demografik değişken (cinsiyet) farklılık olup olmadığını belirlemek amacıyla T-testi ve Anova analizi yapılmış ve ilgili sonuçlara aşağıda yer verilmiştir.

**Tablo 3.11.** Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

| <i>Değişkenler</i>     | <i>Cinsiyet</i> | <i>N</i> | <i>X</i> | <i>S.S</i> | <i>T</i> | <i>p</i> |
|------------------------|-----------------|----------|----------|------------|----------|----------|
| Fiziksel Aktivite      | Kadın           | 208      | 3,52     | 0,663      | -2,610   | ,000*    |
|                        | Erkek           | 135      | 3,84     | 0,772      |          |          |
| Akademik Öz Yeterlilik | Kadın           | 208      | 3,68     | 0,884      | 2,525    | ,000*    |
|                        | Erkek           | 135      | 3,35     | 0,478      |          |          |

\*P<0,05

Tablo 3.11’de öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ve akademik öz yeterliliklerinin cinsiyete göre farklı olup olmadığını tespit etmek amacı ile t-testi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterlilik puanlarının cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu sonuç, kadınların erkeklere göre fiziksel aktiflik düzeylerinin daha yüksek olduğunu; erkeklerin ise akademik öz yeterliliklerinin kadın öğrencilerden daha yüksek oldukları söylenilebilir.

**Tablo 3.12.** Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının sınıf değişkenine göre karşılaştırılması

| <i>Değişkenler</i>     | <i>Sınıf</i>            | <i>N</i> | <i>X</i> | <i>S.S</i> | <i>F</i> | <i>p</i> | <i>Post Hoc LSD</i> |
|------------------------|-------------------------|----------|----------|------------|----------|----------|---------------------|
| Fiziksel Aktivite      | 9.sınıf <sup>(a)</sup>  | 78       | 3,45     | 1,06       | 3,295    | ,034     | c-d>a,b             |
|                        | 10.sınıf <sup>(b)</sup> | 64       | 3,24     | 1,02       |          |          |                     |
|                        | 11.sınıf <sup>(c)</sup> | 140      | 3,91     | 1,365      |          |          |                     |
|                        | 12.sınıf <sup>(d)</sup> | 61       | 3,79     | 1,26       |          |          |                     |
| Akademik Öz Yeterlilik | 9.sınıf <sup>(a)</sup>  | 78       | 3,83     | 0,82       | ,289     | ,761     |                     |
|                        | 10.sınıf <sup>(b)</sup> | 64       | 3,92     | 0,63       |          |          |                     |
|                        | 11.sınıf <sup>(c)</sup> | 140      | 3,68     | 0,78       |          |          |                     |
|                        | 12.sınıf <sup>(d)</sup> | 61       | 3,75     | 0,85       |          |          |                     |

\*p<0,05

Tablo 3.12’de öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ve akademik öz yeterliliklerinin sınıf durumuna göre farklı olup olmadığını tespit etmek amacı ile Anova sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite puanlarının sınıf durumuna göre

istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterirken ( $p<0,05$ ), Gruplararası farklılık kaynağını bulmaya ilişkin olarak yapılan PosHoc LSD testi sonucuna göre 11 ve 12. sınıf öğrencilerinin 9 ve 10. sınıf öğrencilerine göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin akademik öz yeterlilik ile sınıf durumları arasında istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.13.** Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının aile gelir durumları değişkenine göre karşılaştırılması

| <i>Değişkenler</i>     | <i>Aile Gelir Durumu</i> | <i>N</i> | <i>X</i> | <i>S.S</i> | <i>F</i> | <i>p</i> |
|------------------------|--------------------------|----------|----------|------------|----------|----------|
| Fiziksel Aktivite      | 0-2000 TL (a)            | 15       | 3,63     | 0,78       | 1,450    | 0,438    |
|                        | 2001-4000 TL (b)         | 88       | 3,58     | 0,63       |          |          |
|                        | 4001-6000 TL (c)         | 93       | 3,78     | 0,79       |          |          |
|                        | 6001 ve üstü             | 147      | 3,72     | 0,98       |          |          |
| Akademik Öz Yeterlilik | 0-2000 TL (a)            | 15       | 3,76     | 0,63       | 1,940    | 0,308    |
|                        | 2001-4000 TL (b)         | 88       | 3,68     | 0,66       |          |          |
|                        | 4001-6000 TL (c)         | 93       | 3,82     | 0,56       |          |          |
|                        | 6001 ve üstü             | 147      | 3,80     | 0,65       |          |          |

Tablo 3.13’da öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ve akademik öz yeterliliklerinin aile gelir durumlarına farklılık olup olmadığını tespit etmek amacı ile Anova sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda katılımcıların FA puanları ile akademik öz yeterlilik puanlarının aile gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 3.14.** Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının anne eğitim durumları değişkenine göre karşılaştırılması

| <i>Değişkenler</i>            | <i>Anne Eğitim Durumu</i> | <i>N</i> | <i>X</i> | <i>S.S</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | <i>Post Hoc LSD</i> |
|-------------------------------|---------------------------|----------|----------|------------|----------|----------|---------------------|
| <b>Fiziksel Aktivite</b>      | Okuryazar değil (a)       | 68       | 2,11     | 0,325      | 2,477    | ,048*    | d,e>a,b,c           |
|                               | İlkokul mezunu (b)        | 157      | 2,00     | 0,102      |          |          |                     |
|                               | Ortaokul mezunu (c)       | 67       | 2,16     | 0,255      |          |          |                     |
|                               | Lise mezunu (d)           | 39       | 2,32     | 0,770      |          |          |                     |
|                               | Üniversite mezunu (e)     | 12       | 2.45     | 0,667      |          |          |                     |
| <b>Akademik Öz Yeterlilik</b> | Okuryazar değil (a)       | 68       | 2,00     | 0,040      | 2,560    | ,025*    | d,e>a,b,c           |
|                               | İlkokul mezunu (b)        | 157      | 2,18     | 0,198      |          |          |                     |
|                               | Ortaokul mezunu (c)       | 67       | 2,70     | 0,412      |          |          |                     |
|                               | Lise mezunu (d)           | 39       | 3,00     | 0,112      |          |          |                     |
|                               | Üniversite mezunu (e)     | 12       | 3.12     | 0.126      |          |          |                     |

\*p<0,05

Tablo 3.14’de öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterliliklerinin annelerin eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan (ANOVA) analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının annelerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Gruplararası farklılık kaynağını bulmaya ilişkin olarak yapılan PosHoc LSD testi sonucuna göre lise ve üniversite mezunu annesi olan öğrencilerin okuryazar, ilkokul ve ortaokul mezunu annesi olan öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin akademik öz yeterliliklerinin annelerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Gruplararası farklılık kaynağını bulmaya ilişkin olarak yapılan PosHoc LSD testi sonucuna göre lise ve üniversite mezunu annesi olan öğrencilerin okuryazar, ilkokul ve ortaokul mezunu annesi olan öğrencilere göre akademik öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.15.** Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının baba eğitim durumları değişkenine göre karşılaştırılması

| <i>Değişkenler</i>       | <i>Baba Eğitim Durumlarına</i> | <i>N</i> | <i>X</i> | <i>S.S</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | <i>Post Hoc LSD</i> |
|--------------------------|--------------------------------|----------|----------|------------|----------|----------|---------------------|
| <b>Fiziksel Aktivite</b> | Okuryazar değil (a)            | 25       | 3,18     | 0,613      |          |          |                     |
|                          | İlkokul mezunu (b)             | 110      | 3,21     | 0,598      |          |          | d>a,b               |
|                          | Ortaokul mezunu (c)            | 90       | 3,26     | 0,635      | 2,654    | ,035*    |                     |
|                          | Lise mezunu (d)                | 94       | 3,46     | 0,794      |          |          |                     |
|                          | Üniversite mezunu (e)          | 24       | 3,31     | 0,948      |          |          |                     |
| Akademik Öz Yeterlilik   | Okuryazar değil (a)            | 25       | 2,28     | 0,651      |          |          |                     |
|                          | İlkokul mezunu (b)             | 110      | 2,12     | 0,890      |          |          |                     |
|                          | Ortaokul mezunu (c)            | 90       | 2,48     | 0,907      | 3,315    | ,017*    | d,e>a,b             |
|                          | Lise mezunu (d)                | 94       | 3,14     | 0,851      |          |          |                     |
|                          | Üniversite mezunu (e)          | 24       | 3,41     | 0,794      |          |          |                     |

\*p<0,05

Tablo 3.15’de öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterliliklerinin babaların eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan (ANOVA) analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının babalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Gruplararası farklılık kaynağını bulmaya ilişkin olarak yapılan PosHoc LSD testi sonucuna göre lise ve üniversite mezunu babası olan öğrencilerin okuryazar ve ilkokul mezunu babası olan öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin akademik öz yeterliliklerinin babalarının eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Gruplararası farklılık kaynağını bulmaya ilişkin olarak yapılan PosHoc LSD testi sonucuna göre lise ve üniversite mezunu babası olan öğrencilerin okuryazar, ilkokul ve ortaokul mezunu babası olan öğrencilere göre akademik öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

**Tablo 3.16.** Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre karşılaştırılması

| <i>Değişkenler</i>     | <i>Teknolojik Aletlerle Geçirilen Süre</i> | <i>N</i> | <i>X</i> | <i>S.S</i> | <i>F</i> | <i>P</i> | <i>Post hoc LSD</i> |
|------------------------|--------------------------------------------|----------|----------|------------|----------|----------|---------------------|
| Fiziksel Aktivite      | 1 saatten az (a)                           | 29       | 3,14     | 0,51       | 3,99     | 0,034*   | a,b>c,d             |
|                        | 1-2 saat (b)                               | 110      | 3,18     | 0,47       |          |          |                     |
|                        | 3-4 saat (c)                               | 111      | 2,61     | 0,86       |          |          |                     |
|                        | 4 saat üzeri (d)                           | 93       | 2,53     | 0,66       |          |          |                     |
| Akademik Öz Yeterlilik | 1 saatten az                               | 29       | 1,92     | 0,63       | 0,86     | 0,214    |                     |
|                        | 1-2 saat                                   | 110      | 2,19     | 0,66       |          |          |                     |
|                        | 3-4 saat                                   | 111      | 2,24     | 0,78       |          |          |                     |
|                        | 4 saat üzeri                               | 93       | 2,31     | 0,71       |          |          |                     |

\*p<0,05

Tablo 3.16’da katılımcıların FA puanlarının teknolojik aletleri kullanma süresi durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına yer verilmiştir. Analiz sonucunda, katılımcıların FA puanlarının teknolojik aletleri kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir (p<0,05). Gruplararası farklılık kaynağını bulmaya ilişkin olarak yapılan PosHoc LSD testi sonucuna göre bir saatten az ve 1-2 saat teknolojik alet kullanımı olan öğrencilerin 3-4 ve 4’ten fazla olan gruplara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlara göre;

H1: Öğrencilerin teknolojik aletlerle geçirdikleri süre ile fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik öz yeterlilikleri arasında anlamlı fark vardır?

Hipotezinde 2 saatten az teknolojik aletlerle zaman geçiren öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek oluşu sonucundan dolayı H1 hipotezi kabul edilmiştir.

Katılımcıların akademik öz yeterlik puanlarının teknolojik aletleri kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (p>0.05).

**Tablo 3.17.** Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının yaş değişkenine göre karşılaştırılması

| <i>Değişkenler</i> |   | <i>Fiziksel Aktivite</i> | <i>Akademik Öz Yeterlilik</i> |
|--------------------|---|--------------------------|-------------------------------|
| Yaş                | R | -,075                    | -,079                         |
|                    | P | ,332                     | ,312                          |

Tablo 3.17’de öğrencilerin FA puanları ile akademik öz yeterlilik yaşları arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonucunda FA puanları ile akademik öz yeterliliklerinin yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir (p>0,05). Bu sonuçlara göre

H2: Öğrencilerin yaşları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında bir ilişki vardır?  
Hipotezi red edilmiştir.

H3: Öğrencilerin yaşları ile akademik öz yeterlilikleri arasında bir ilişki vardır?  
Hipotezi red edilmiştir.

Bu sonucun nedeninin öğrencilerin yaş aralığının az olması, lise eğitim düzeyinde olmaları ve çevresel faktörlerin benzer şekilde etkilemesi olarak değerlendirilmiştir.

### 3.3. Fiziksel aktivite ile akademik öz yeterlilik korelasyon analizi

İki değişken arasındaki ilişkiyi veya bir değişken ile iki veya daha fazla değişkeni ölçmek için korelasyon analizi yapılmaktadır. Yapılan çalışmada yapılan korelasyon analizinin asıl amacı bağımlı ve bağımsız değişkenin hangi yönde değiştiğini belirlemektir. Korelasyon gösterimi (r) ile ifade edilmekte. Ayrıca -1 ile +1 arasında değerler almaktadır. Korelasyon katsayısı, doğrusal bir ilişkinin varlığı ve varsa söz konusu ilişkinin derecesini hesaplamada kullanılmaktadır (Kalaycı, 2009, 115). Korelasyon analizi birçok araştırmada ipuçları vermektedir. Bu ipuçlarından bazıları; 5 veya 7 li tipi dereceleme kullanması, doğrusallık unsuru, verilerin eşit dağılım gösterip göstermemesi, örneklemin evreni temsil edilebilirliği gibi faktörler araştırmacıya Pearson korelasyon analizi yapıp yapmayacağı hakkında ipuçları vermektedir (Şencan, 2005, 250-251).

Yukarıda bahsedilen korelasyon analizi ile ilgili bilgiler ışığında çalışmada belirlenen hipotezleri test etmek amacıyla Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. İlgili sonuçlar Tablo 3.18’de yer almaktadır.

Fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkiler korelasyon analiziyle test edilmiştir. Korelasyon analizi bulguları ve yorumları Tablo 3.18’de gösterilmiştir.

**Tablo 3.18.** Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının korelasyon analizi

|                               | x.   | S.S. | Fiziksel aktivite    |
|-------------------------------|------|------|----------------------|
| <b>Fiziksel aktivite</b>      | 3,66 | 0,78 | 1                    |
| <b>Akademik öz yeterlilik</b> | 3,73 | 0,72 | r:0,657**<br>p:0,000 |

\*\*Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Tablo 3.18’de görüldüğü üzere öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik öz yeterlilikleri arasında ilişki belirlemek amacıyla korelasyon testi uygulanmıştır. Test sonucunda fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik öz yeterlilikleri (r=0,657; p=0,000)

arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca akademik öz yeterlik ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında da pozitif yönlü orta düzey anlamlı bir ilişki vardır. Bu sonuçlara göre;

H4: Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlilikleri arasında bir ilişki vardır?

Hipotezinde fiziksel aktivite düzeyi arttıkça öğrencilerin akademik öz yeterlilik düzeyi artmış H4 hipotezi kabul edilmiştir.





#### 4. TARTIŞMA

Yaptığımız araştırma sonucunda lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik puanlarının ( $3,73 \pm 0,72$ ) ortalama ile orta düzeyde olduğunu göstermiştir. Sonuçlar, lise öğrencilerinin, her bir madde ve akademik öz-yeterlik ölçeğinin tamamına ilişkin ortalama puanları açısından orta düzeyde akademik öz yeterliğe sahip olduklarını göstermektedir. Seçkin (2022) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerin genel ve akademik öz-yeterlilik düzeylerinin incelenmesi araştırması sonucunda katılımcıların, akademik öz-yeterlilik puanlarının ( $X = 4,12$ ) yüksek düzeyde olduğu ve orta seviyenin üzerinde akademik öz-yeterlilik düzeylerine sahip oldukları belirlenmiştir. Aktif olarak spor yapmayanların, aktif olarak spor yapan öğrencilere göre akademik öz-yeterlilik puan ortalamalarının anlamlı bir şekilde düşük olduğunu tespit ederken, cinsiyet, yaş, öğrenim gördüğü bölüm, baba eğitim durumu, anne eğitim durumu, değişkenlerinde ise akademik öz-yeterlilik düzeylerinde anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Öz yeterlik ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki olduğunu gösteren pek çok çalışma bulunmaktadır (Bandura vd., 1996; Caprara ve ark., 1998; Chemers ve ark., 2001; Greene ve ark., 2004; Sharma ve Silbereisen, 2007). Berry ve West (1993) öz-yeterlik teorisinin, yeterlikleri yüksek olan öğrencilerin genellikle öğrenme etkinliklerine daha sık katılmaya çalıştıklarını öngördüğünü belirtmektedir. Ayrıca zorlu öğrenme görevlerinde daha fazla çaba göstermeye çalışırlar ve zorluklarla karşılaştıklarında daha uzun süre devam ederler (Zimmerman ve Martinez-Pons, 1990). Ayrıca zorluklara karşı dirençlidirler ve zorluklarla sakin bir şekilde baş edebilirler (Pajares, 1996). Öz-yeterlik aynı zamanda akademik başarının ve öğrenme motivasyonunun da güçlü bir yordayıcısıdır (Schunk, 1991).

Akademik öz-yeterlik üzerine yapılan çalışmalarda öğrenciler genel olarak öz-yeterliliklerinin bir dersteki başarısızlıklarına veya başarılarına bağlı olduğunu belirtmektedirler (Çubukçu, 2008).

Yapmış olduğumuz araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterlilik puanlarının cinsiyet değişkenine göre dağılımına bakıldığında kadınların erkeklere göre fiziksel aktivite düzeyleri açısından daha yüksek katılım gösterdiği söylenilebilir. Yıldırım, (2019) sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile cinsiyet değişkenine göre, kadınların daha fazla inaktif yaşam sürdürdükleri belirlenmiştir. Genç ve ark., (2011) genç erişkinlerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemeye çalıştığı araştırmasında da erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Bilginer

(2022) spor lisesi öğrencileri üzerine yaptığı çalışmada öğrencilerin akademik öz yeterliliklerinde cinsiyet değişkenine göre sadece “teknik beceriler” boyutunda kadın katılımcıların daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Eroğlu ve ark. (2017) ise çalışmasında akademik öz yeterliliğin kadınlarda yüksek düzeyde olduğunu belirlemiştir.

Ünlü ve Kalemoglu (2011) beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin akademik öz yeterliklerini incelediği çalışmasında cinsiyet ve sınıf değişkeninin istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa neden olmadığını, fakat spor branş değişkenlerinin istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar ortaya çıkardığını belirtmiştir. Cinsiyet değişkeni incelendiğinde erkek sporcuların ortalama puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre erkek öğrencilerin akademik öz yeterliklerinin daha yüksek düzeyde olduğunu ancak bu farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığını belirlemiştir. Ercoşkun ve Nalçacı'nın (2009) çalışmasında akademik puanları arasında ilkökul öğretmenliği bölümünde okuyan kız öğrencilerin daha yüksek düzeyde olduğunu ve yine öz yeterliliğinin de daha yüksek düzeye sahip olduğunu belirlemiştir.

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik öz yeterliliklerinin sınıf durumuna göre farklı olup olmadığını tespit etmek amacıyla Anova testi yapılmış ve bu sonuçlara göre katılımcıların fiziksel aktivite puan ortalamalarının sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmüştür. ( $p < 0,05$ ). Buna göre, 11. sınıfların fiziksel aktivite düzeylerinin sınıf değişkenleri açısından anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bilginer (2022) çalışmasında yaş ile akademik öz yeterlilik düzeyleri arasında sadece “teknik beceriler” boyutunda farklılık belirlemiştir. Bilginer (2022)'e göre 13-14 ve 15-16 yaş aralığındaki öğrencilerin 17-18 yaş aralığındaki öğrencilere göre daha yüksek akademik öz yeterliliğe sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca öğrencilerin sınıf değişkeni ile akademik öz yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Alemdağ vd. (2014) yapmış olduğu çalışmada akademik öz yeterliliğin 3. ve 4. sınıf değişkenine göre akademik öz yeterliliğin benzer sonuçlara verdiği sonucuna ulaşmıştır. Ünlü ve Kalemoglu (2011) çalışmasında beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf yıllarına göre akademik öz-yeterliklerinde anlamlı bir farklılığın olmadığını belirtmiştir. Arıoğlu'nun (2009) İngilizce öğretmenliği öğrencileri üzerinde yaptığı araştırma ise sınıf düzeyinde üst sınıfların akademik öz yeterliliğinin anlamlı şekilde yüksek olduğunu göstermiştir.

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik öz yeterliliklerinin aile gelir durumlarında farklılık olup olmadığını tespit etmek amacı ile t-

testi uygulanmış ve bunun sonucunda katılımcıların fiziksel aktivite puanları ve akademik öz yeterlilik puanlarında aile gelir durumları değişkeninin anlamlı farklılık oluşturmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ). Yıldırım, (2019) çalışmasında sağlık çalışanlarının fiziksel aktivite ile gelir durumuna göre fiziksel aktivite düzeyi düşük ve orta düzeyde olanların alt gelir grubuna mensup katılımcıların olduğunu belirlemiştir. Korkmaz ve Deniz (2013)'in yaptıkları çalışmaya göre, fiziksel aktivite düzeyi yüksekten düşüğe doğru sıralama yapıldığında üst, orta ve alt gelir grubu şeklinde olduğu saptanmıştır. Baydemir ve ark. (2018) çocukların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik araştırmasında gelir durumunun etkili bir faktör olduğunu ve yüksek ve orta düzey gelire sahip ailelerin çocuklarının fiziksel aktiviteye yönlendirmede daha etkili olduğunu belirlemiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri daha yüksek olan kız öğrencilerin yine yüksek ve orta düzey gelir durumuna sahip ailelerin çocukları olduğu belirlenmiştir.

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterliliklerinin annelerin eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan ANOVA analizi sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterlilik puanlarının annelerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre anne eğitim düzeyi arttıkça fiziksel aktivite ve akademik öz-yeterliliğin artışı belirlenmiştir. Bilginer (2022) çalışmasında anne eğitim durumuna göre akademik öz yeterlilik boyutunda sadece “teknik beceriler” altboyutu farklılık göstermiştir. Bilginer (2022)'e göre annesi ilköğretim mezunu olanların ortaokul mezunu olanlara göre akademik öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Seçkin (2022) çalışmasında ise anne ve baba eğitim durumu değişkenleri ile akademik öz-yeterlilik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit etmemiştir. Öğrencilerden eğitim düzeyi yüksek olan annelerinin fiziksel aktivite konusunda farkındalık içerisinde olduğu düşünülmektedir.

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterliliklerinin baba eğitim durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan ANOVA analizi sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivite puanlarının baba eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bu göre, baba eğitim durumlarına göre lise ve üniversite mezunu olan babaların fiziksel ve akademik olarak daha aktif olduğunu göstermektedir. Bilginer (2022) çalışmasında katılımcıların baba eğitim durumu değişkeni ile akademik öz yeterlilik ve spora yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olmadığını belirtmiştir. Öğrencilerden farkındalığı

yüksek olan babalarının eğitim düzeyi yüksek ve fiziksel aktivite konusunda bilinçli olduğu düşünülmektedir.

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile teknolojik aletleri kullanma süreleri durumlarına göre karşılaştırılmasında kullanılan ANOVA analizi sonucunda, katılımcıların fiziksel aktivite puanlarının teknolojik aletleri kullanım süresine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ). Bir saatten az ve 1-2 saat teknolojik alet kullanımı olan öğrencilerin 3-4 ve 4'ten fazla olan gruplara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Teknolojik aletlerle geçirilen süre azaldıkça fiziksel aktiviteye ve egzersiz yapmaya ayrılan zamanın arttığı görülmüştür.

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik öz yeterlilik yaşları arasındaki ilişkiyi gösteren pearson korelasyon analizi sonucunda fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterlilik yaşları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ( $p>0,05$ ). Amin ve Özyol (2020) ise yapmış olduğu çalışmalarda öğrencilerinin akademik öz yeterlik durumunun fiziksel aktive yapma durumunda anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Bunun sebebinin yaş gruplarının birbirine yakın olması, öğrencilerin benzer çevresel etkenlere sahip olması olarak değerlendirilmiştir. Fiziksel aktivite ile akademik öz yeterlilik arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu belirlenmiştir. ( $r=0,657$ ;  $p<0,01$ ).

Ayyıldız ve Sunay (2021) araştırmasında bireylerin sıklıkla fiziksel aktivite yapanların, az veya hiç yapmayanlara göre öz yeterlilik düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Ayyıldız ve Sunay (2021) araştırmasında fiziksel aktiviteye katılımın artması öğrencilerin öz-yeterliliğini artırıcı bir etki sağladığını belirlemiştir. Fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin, öfkeli ve gergin oluşu, hayal kırıklığı ve üzüntülü duygu durumları yaşadıklarını belirlemişlerdir. Bu durum bireylerin fiziksel aktivitenin öz-yeterlik düzeylerini artırmada önemli bir faktör olduğunun göstergesidir. Yarar ve ark., (2021) çalışma bulgularına göre üniversite öğrencilerinin daha fazla fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinin öz-yeterlik algılarına olumlu yönde katkı sağlayacağını göstermektedir. Literatürde spor aktivitelerinin bireylerin öz yeterliliğine ve fiziksel olarak daha iyi olmasına katkı sağlayacağına ilişkin çalışmalar bulunmaktadır. Örneğin Baretta ve ark., (2017), Khademi ve ark., (2015), Molina ve ark., (2018), Ouyang ve ark., (2020) yaptıkları çalışmalarda benzer sonuçlar bulmuşlardır. Literatürde fiziksel aktivitelerin öz yeterlilik davranışlarına olumsuz etki ettiğine ilişkin çalışlardan Allen ve ark., (2018), Piko ve Pinczés

(2014), çalışmalarında fiziksel aktivite yoğunluğunun çocukların davranışlarını olumsuz etkilediğini topluma uyum sorunu geliştirdiği ve sürekli aktivite yapma eğilimi gösterdiklerini belirlemişlerdir. Bandura'nın kişisel başarılarının öz yeterliliği artırdığı yönündeki görüşünü desteklemektedir (Bandura, 1997). Fakat fiziksel aktivite başlangıçtaki öz yeterliliği artırmaya hizmet edebilir ve daha sonra fiziksel aktivite davranışını etkileyebilir (Bandura, 1997). Başarılı davranış değişikliğine ve belirli bir hedefe ulaşılmasına bağlı olarak ödüller ve takviye sağlamak, başlangıçtaki ustalığa ulaşıldıktan sonra uzun vadede öz yeterliliğin ve fiziksel aktivitenin korunmasına hizmet edebilir. Öz-yeterliliğin fiziksel aktivitenin bir yordayıcısı olduğu göz önüne alındığında, öz-yeterliliğin azalması muhtemelen fiziksel aktivite davranışının azalmasına etki edecektir. Öz-yeterlik ve fiziksel aktivite değişikliği üzerindeki etki aynı yöndedir. Fiziksel aktivite yapmanın sonuçları hakkında bilgi sağlamak, faydalar ve maliyetler daha yüksek fiziksel aktivite etki büyüklüğü tahminleriyle ilişkilendirilmiştir. Bu, bir bireyin bununla ilişkili olumlu sonuçların olduğunu algılayarsa, başarılı davranış değişikliğini başlatma olasılığının daha yüksek olduğu görüşünü desteklemektedir (Rothman, 2000).

Öz-yeterliliğin özellikle fiziksel aktivitenin benimsenmesinde etkili olduğu gösterilmiştir (McAuley ve Blissmer, 2000). Çünkü davranışın daha alışkanlık haline geldiği durumlarda bilişsel kontrol yoluyla davranışların daha fazla olduğu görülmektedir. (McAuley ve ark., 2008). Fiziksel aktivite davranışında öz yeterliliğin oynadığı rol, yaş ve toplumlar arasında oldukça tutarlı görünmektedir (DeBourdeaudhuij, 2002). Örneğin, McNeill ve ark. (2006) Amerikalı yetişkinlerde bireysel, sosyal çevresel ve fiziksel çevresel değişkenlerin fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini incelemiştir. Sosyal ve fiziksel ortamların, motivasyon ve öz-yeterlik yoluyla fiziksel aktivite üzerinde dolaylı bir etkiye sahip olduğunu bulmuşlardır. Bu ilişkinin daha yoğun fiziksel faaliyetlerde daha güçlü olmasıdır; bu bulgu, gerekli becerilerin ve yeterli motivasyonun mevcut olduğu varsayılarak, öz yeterliliğin daha zorlu koşullar altında daha fazla ön görme yeteneğine sahip olduğunu öne süren sosyal kavram teori ilkeleriyle uyumlu bir bulgudur. Castro ve ark. (1999), hareketsiz kadınlarında fiziksel aktivitenin bağıntılarını incelemişler ve daha yüksek düzeyde öz yeterliliğe sahip bireylerin daha fazla fiziksel aktiviteye katıldığına ilişkin bulgular olduğunu bildirmişlerdir. Kısıtlı imkanlara sahip kadınlar üzerinde yapılan bir çalışmada, Cleland ve ark. (2010), fiziksel aktivite önerilerini yerine getirmede başarılı olan kadınların, yürüme ve şiddetli fiziksel aktivite konusunda daha yüksek düzeyde öz yeterlik bildirdiklerini bulmuşlardır. Aslında, öz yeterliliği yüksek ve aktif olma niyeti olan

bireylerin daha düşük öz yeterlilik e sahip bireylere göre iki kat daha fazla öz yeterlilik e sahip olduğunu bildirmiştir.



## 5. SONUÇ

Yaptığımız araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterlilik puanlarına ilişkin olarak kadınların erkeklere göre aktivitelere katılımının daha yüksek olduğu söylenilebilir. Ayrıca katılımcıların fiziksel aktivite puanları sınıf durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterirken akademik öz yeterlilik ile sınıf durumları arasında farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Diğer bir durumda ise öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterlilik puanlarının aile gelir durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterliliklerinin annelerinin eğitim durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş lise ve üniversite mezunu annesi olan öğrencilerin okuryazar, ilkökul ve ortaokul mezunu annesi olan öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Ayrıca baba eğitim durumuna göre de istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş lise ve üniversite mezunu babası olan öğrencilerin okuryazar ve ilkökul mezunu babası olan öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite puanlarının teknolojik aletleri kullanım sürelerine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiş bir saatten az ve 1-2 saat teknolojik alet kullanımı olan öğrencilerin 3-4 ve 4'ten fazla olan gruplara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile akademik öz yeterliliklerinin yaş değişkeniyle arasındaki ilişkiye bakıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonucun nedeninin öğrencilerin yaş aralığının az olması, öğrencilerin lise eğitim düzeyinde olması ve çevresel faktörlerden benzer şekilde etkilenmesi olarak değerlendirilmiştir.

Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik öz yeterlilikleri arasında yapılan korelasyon analizi sonucunda ise fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik öz yeterlilikleri arasında pozitif yönde orta düzey anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

### Öneriler:

- Öğrencilerin akademik başarı ve akademik öz yeterliliğini daha iyi seviyelere getirebilmek için düzenli fiziksel aktivite ve sporun alışkanlık olarak kazandırılması ve teşvik edilmesi önerilebilir.

- Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini arttıracak rekreatif sportif etkinlikler(geziler, teknik yürüyüşler, bisiklet sürme, tırmanma vs) düzenlenerek bu etkinliklerin periyodik bir şekilde gerçekleştirilmesi önerilebilir.
- Öğrencilerin sağlık davranışları kazanmaları ve sağlıklı birer birey olmaları için sportif aktivitelerle desteklenmesi sağlanabilir.
- Okullarda beden eğitimi dersleri dışında oyun saati adı altında yeni dersler eklenebilir.
- Okullarda fitness veya egzersiz yapılabilecek alanların oluşturulması öğrencileri olumlu yönde etkileyebilir ve bu durum öğrencilerin akademik başarılarını arttırabilir.
- Öğrencilerin teknolojik aletleri kullanım süreleri farklı eğitimlerle düzenlenerek teknolojik aletleri kullanmalarının yanında sportif etkinliklere de yönlendirilmesi sağlanabilir.
- Teknolojinin gelişmesiyle artan fiziksel hareketsizliği minimum seviyeye indirmek için öğrencilere sanal gerçeklik olarak da bilinen metaverse evreninde spor ve egzersiz yapmaları önerilebilir.
- Beden eğitimi ve spor dersine katılımın akademik olarak öğrencilerin ders başarısını olumsuz olarak etkilemeyeceği aksine sporun düzenli ve planlı bir şekilde yapıldığında ders başarısını olumlu yönde etkileyeceği konusunda velilere ve öğrencilere yönelik seminer, konferans vb düzenlenebilir.
- Akademik başarı düzeyi üzerinde fiziksel aktivite düzeyinin etkilerinin incelenmesine yönelik çalışmalarda ön test son test modeline göre deney ve kontrol gruplarla araştırmalar yapılabilir. Böylece fiziksel aktiviteye katılım öncesi ve sonrasında öğrencilerin akademik başarı düzeylerinde meydana gelen değişimler değerlendirilebilir.
- Konuyla ilgili olarak araştırmaya yeni değişkenler eklenebilir ya da bu değişkenlerin fiziksel aktivite ile olan aracılık ilişkileri test edilebilir.
- Fiziksel aktivite ve akademik öz yeterlilik konusuyla ilgili farklı veri toplama teknikleri ve farklı araştırma programı kullanılabilir.
- Yapılan çalışma birtakım bilimsel çalışmalarla desteklenebilir.
- Araştırmacılar bu konuya daha çok yoğunlaşabilir ve ilgili çalışmaların sayısı artırılabilir böylece literatürün gelişimine büyük bir katkı sağlanabilir.



## 6. KAYNAKLAR

- Akay, B., Ayhan, R., Orhan, R., Öcalan, M.** 2023. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman yönetimi ile teknoloji bağımlılık düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)* 9(1):1-12.
- Aksoy, V., Diken, İ. H.** 2009. Rehber öğretmen özel eğitim öz yeterlik ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Özel Eğitim Dergisi*, 10(1): 29–37.
- Alemdağ, C., Erman, Ö., Yılmaz, A.K.** 2014. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının akademik motivasyon ve akademik öz yeterlikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1): 23-35.
- Alpözgen, A.Z., Özdiñler, A.R.** 2016. Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1): 66-72.
- Altun, F., Yazıcı, H.** 2013. Ergenlerin benlik algılarının yordayıcılar olarak: akademik öz-yeterlik inancı ve akademik başarı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21(1): 145-156.
- Amin, B.M., Özyol, F.C.** 2020. Üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlilik ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1):21-29.
- Aracı, H., Aracı, Ş.** 2014. Spor bilimleri eğitimi. Ankara: Eylül Ofset.
- Arioğul S.** 2009. Academic motivations of pre-service English language teachers. *Hacettepe Hacettepe University The Journal of Education*, 36:12-19.
- Arslan, G.** 2016. Relationship between sense of rejection, academic achievement, academic efficacy, and educational purpose in high school students. *Education and Science*, 11:41-50.
- Aydın, G., Solmaz, D.Y.** 2016. Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 34-46.
- Ayyıldız, E., Sunay H.** 2021. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre mutluluk ve duygusal düzenlemede öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi *Spormetre The Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(4): 230-240.
- Bağcı, S.Ç.** 2017. Lise öğrencilerinde akademik ve üniversite sınavına yönelik öz-yeterliğin yordayıcıları. *İnsan ve Toplum Bilimler Araştırmaları Dergisi*, 6(4):129-151.
- Bandura, A.** 1997a. Self-efficacy: the exercise of control, New York W.H. Freeman and Company. 84(2):181–191.

- Bandura, A.** 1977b. Self-Efficacy: toward a unifying theory of behavioral change, New York W.H. Freeman and Company 84(2):191–215.
- Bandura, A.** 1982. Self-Efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 37(2):122–147.
- Bandura, A.** 1986. *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A.** 1997. *Self-efficacy in changing societies* New York: Cambridge University Press. 202-231p.
- Bandura, A.** 1997. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman Press.
- Bandura, A., Pastorelli, C., Barbaranelli, C., Caprara, G.V.** 1999. Self-efficacy pathways to childhood depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 258-269.
- Baretta, D., Greco, A., and Steca, P.** 2017. Understanding performance in risky sport: The role of self-efficacy beliefs and sensation seeking in competitive freediving. *Personality and Individual Differences*, 117:161-165.
- Baydemir, B., Yurdakul, H.Ö., Özer, K.** 2018. Physical activity level in element ary education second level children, physical self description and self-esteem. *Journal of Human Sciences*. 15:1049-57.
- Bek, N.** 2008. Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730:1.
- Bek, N.** 2012. Fiziksel Aktivite ve sağlığımız. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Bilginer, B.** 2022 Spor lisesi öğrencilerinin akademik öz yeterlilik düzeyleri ile spora yönelik tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Aydın ili örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, Aydın Adnan Menderes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Biricik, Y.S.** 2015. Beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterliklerinin incelenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
- Boekaerts, M.** 1993. Anger in relation to school learning. *Learning and Instruction*, 3:269–280.
- Bouchard, C., Blair, S.N., and Haskell, W.L.** 2012. Physical activity and health (2nd ed) Champaign, IL: Human Kinetics.
- Bouffard-Bouchard, T., Parent, S., Larivee, S.** 1991. Influence of self-efficacy on self-regulation and performance among junior and senior high-school age students. *International Journal of Behavioral Development*, 14(2), 153–164.

- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü., ve Cengiz, C.** 2013. Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1(3), 49-65.
- Bulut, S.** (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4):1-11.
- Carroll, A., Houghton, S., Wood, R., Unsworth, K., Hattie, J., Gordon, L., Bower, J.** 2009. Self-efficacy and academic achievement in Australian high school students: The mediating effects of academic aspirations and delinquency. *Journal of Adolescence*, 32(4), 797-817.
- Caspersen, C.J., Kriska, A.M., and Dearwater, S.R.** 1994. Physical activity epidemiology as applied to elderly populations. *Baillière's Clinical Rheumatology*, 8(1):7-27.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., and Christenson, G.M.** 1985. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100: 126-131.
- Castro, C.M., Sallis, J.F., Hickmann, S.A., Lee, R.E., Chen, A.H.** 1999. A prospective study of psychosocial correlates of physical activity for ethnic minority women. *Psychol Health*. 14:277-293.
- CDC (Centers for Disease Control and Prevention)** 2011. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR Recomm Reports* 60: 1-76.
- Chakravarthy, M.V., Joyner, M.J., Booth, F.W.** 2002. An obligation for primary care physicians to prescribe physical activity to sedentary patients to reduce the risk of chronic health conditions. *Mayo Clinic Proceedings* 77(2):165-173.
- Chen, K.Y., Bassett, D.R.,** 2008. The technology of accelerometry-based activity monitors: current and future. *Medical Science Sports Exercises*. 37(11):490-500
- Cleland, V.J., Ball, K., Salmon, J., Timperio, A.F., Crawford, D.A.** 2010. Personal, social and environmental correlates of resilience to physical inactivity among women from socio-economically disadvantaged backgrounds. *Health Educatior Resiance* 25:268-281.
- Cleland, V.J., Schmidt. M.D., Salmon, J.** 2011. Correlates of pedometer-measured and self-reported physical activity among young Australian adults. *Journal Science Medical Sport*. 14(6):496-503.
- Çelikkaleli, O., Gündüz, B.,** 2010. Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. *Ç. Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2):361-377.
- DeBourdeaudhuij, S.J.** 2002. Relative contribution of psychosocial variables to the explanation of physical activity in three population-based adult samples. *Preventive Medicine*, 34:279-288.

- Demir, G. T., Cicioğlu, H.İ.** 2018. Motivation scale for participation in physical activity (msppa): a study of validity and reliability fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4): 2479-2492.
- Dever, A.** 2010. *Spor sosyolojisi*. İstanbul: Başlık Yayınları
- Donnelly, J.E., Blair, S. N., Jakicic, J. M., Manore, M. M., Rankin, J. W., Smith, B. K.** 2009. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(2): 459-471.
- Drenowatz, C., Eisenmann, J.C.** 2011. Validation of the SenseWear Armband at high intensity exercise. *European Journal of Applied Physiology*. 111(5):883–887.
- Durstine, J.L., Moore, G.E., Painter, P.L., Roberts, S.O.** 2009. ACSM's exercise management for persons with chronic diseases and disabilities (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics, 21-379.
- Eccles, J. S., Wigfield, A.** 2002. Motivational Beliefs, Values, And Goals. *Annual Review of Psychology*, 53: 109-132.
- Eccles, J.S., Wong, C.A., Peck, S.C.** 2006. Ethnicity as a social context for the development of African-American adolescents. *Journal of School Psychology*, 44(5):407-426.
- Edwards, P., Tsouros, A.** 2006. Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi: yerel yönetimlerin rolü. Dünya Sağlık Örgütü Avrupa Bölge Ofisi Yayınları.
- Ekelund, U., Tomkinson, G., Armstrong, N.** 2011. What proportion of youth are physically active? Measurement issues, levels and recent time trends. *British Journal of Sports Medicine* 45: 859-865.
- Eroğlu, O., Yıldırım, Y., Şahan, H.** 2017. Spor bilimleri fakültesindeki öğrencilerin akademik öz-yeterlik ve akademik güdülenme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi: Akdeniz Üniversitesi örneği. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1),38-47.
- Feltz, D.L., Lirgg C.D.** 2001. Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R.N. Singer, H.A. Hausenblas, C.M. Janelle (Eds.), *Handbook of sport psychology* (340-361). New York: John Wiley & Sons.
- Fox, K.R.** 1999. The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition* 2: 411-418.
- Freedson, P., Pober, D., Janz, K.F.** 2005. Calibration of accelerometer output for children. *Medical Science Sports Exercises*. 37(11): 523–530.

- Garber, C.E., Blissmer, B., Deschenes, M.R., Franklin, B.A., Lamonte, M.J., et al.** 2011. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medical Science Sports Exercises* 43: 1334-1359.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., Kağan, Ü.** 2011. Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 12:145-150.
- Gerçek, H., Torlak, M.S., Ünüvar, B.S.** 2022. Uzaktan eğitim alan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin beslenme alışkanlıkları ve internet kullanım süreleri ile ilişkisi, *İstanbul Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17, 616-625.
- Gresham, F.M., Elliott, S.N.** 1987. The relationship between adaptive behavior and social skills: Issues in definition and assessment. *Journal of Special Education*, 21(1), 167-181.
- Güçray, S.S., Çolakkadıoğlu O., Çekic, F.,** 2009. Grup uygulamalarında aktiviteler/egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri. *Çukurova Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 18(2):194-208.
- Gümüş H., Karakullukçu Ö.F.** (2015) Daha iyi bir dünya için spor. *Sports For A Better World*, 8s.
- Gündüz, B., Çelikkaleli, O.** 2009. The role of academic efficacy belief, peer pressure and trait anxiety on adolescent aggressiveness. *Inonu University Journal of the Faculty of Education*, 10(2), 19-38.
- Gür, H. ve Küçükoğlu, S.** 1992. *Yaşlılık ve fiziksel aktivite*. İstanbul: Roche.
- Haskell, W.L., Wolffe J.B.,** 1994 Health consequences of physical activity: understanding and challenges regarding dose-response. *Medical Science Sports Exercises* 26: 649-660.
- Haskell, W.L.** 2001. What to look for in assessing responsiveness to exercise in a health context. *Medical Science Sports Exercises* 33:454-458.
- Haskell, W.L.** 2012. Physical activity by self-report: a brief history and future issues. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(1): 5-10.
- HSGM (Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Kurumu).** 2017 *Yaşlı sağlığı fiziksel aktivite*. Erişim Tarihi: 04.8.2023 Erişim Adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/yaslisagligi/liste1/ya%C5%9Fl%C4%B1-sa%C4%9Fl%C4%B1%C4%9F%C4%B1-fiziksel-aktivite.html>
- Jakicic, J.M., Marcus, M., Gallagher, K.I.** 2004. Evaluation of the SenseWear Pro Armband to assess energy expenditure during exercise. *Med Sci Sports Exerc.* 36(5):897–904.

- Jiang, Y., Song, J., Lee, M., Bong, M.** 2014. Self-efficacy and achievement goals as motivational links between perceived contexts and achievement. *Educational Psychology*, 34(1), 92-117.
- Jonson-Reid, M., Davis, L., Jeanne, S., Williams, T., Williams, J.H.** 2005. Academic self-efficacy among african american youths: Implications for school social work practice. *Children and Schools*, 27(1):5-14.
- Karabaş, Z.** 2020. Beden eğitimi öğretmeni adaylarının fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Khademi-Mofrad, S. H., Mehrabi, T.** 2015. The role of self-efficacy and assertiveness in aggression among high-school students in isfahan. *Journal Medical Life*, 8:225–231.
- Kim, L.E., Dar-Nimrod, I., MacCann, C.** 2017. Teacher personality and teacher effectiveness in secondary school: Personality predicts teacher support and student self-efficacy but not academic achievement. *Journal of Educational Psychology*, 110(3): 309-323.
- Korkmaz, N.H., Deniz, M.** 2013 Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sport Sciences*. 8:46-56.
- Kuğuoğlu, S., Demirbağ, B.C.** 2015. *Aile temelli sağlık yaklaşımı* (1. Baskı) Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi. 355s
- Kuzgun, Y.** 2000. İlköğretimde Rehberlik. Ankara: Nobel Yay.
- Lam, L.** 2014. Internet gaming addiction, problematic use of the internet, and sleep problems: a systematic review. *Current Psychiatry Reports*, 16(4):1-9.
- Lauster, P.** 2003. Tes kepercayaan diri (Alih Bahasa D.H. Gulo). Jakarta: T. Bumi Aksara.
- Lawlor, D.A., Hopker, S.W.** 2001. The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal* 322:763-767.
- Lee, G., Choi, H. Y., Yang, S.J.** 2015. Effects of dietary and physical activity interventions on metabolic syndrome: A meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(4):483-494.
- Linnenbrink, E.A.** 2005. The dilemma of performance-approach goals: the use of multiple goal contexts to promote students' motivation and learning. *Journal of Educational Psychology*, 97(2):197-213.
- Locke, E.A., Latham, G.P.** 2002. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation; A 35-year Odyssey, *American Psychology*, 57:705-17.

- Martin BW, Kahlmeier S, Racioppi F, Bergman F, Meitinen M, et al.** 2006. Evidence-based physical activity promotion – HEPA Europe, the European network for the promotion of health – enhancing physical activity. *Public Health* 14: 53-57.
- McAuley, E., Blissmer, B.** 2000. Self-efficacy determinants and consequences of physical activity. *Exercises Sport Sci Rev.* 28:85–88.
- McAuley, E., Jerome G.J., Marquez, D.X., Elavsky, S., Blissmer B.** 2003. Exercise self-efficacy in older adults: social, affective, and behavioral influences. *Annals of Behavioral Medicine.* 25:1–7.
- McNamara, E., Hudson, Z., Taylor, S.J.** 2010. Measuring activity levels of young people: the validity of pedometers. *Bristh Medical Bulleton.* 95:121–37.
- McNeill, L.H., Wyrwich, K.W., Brownson, R.C., Clark, E.M., Kreuter, M.W.** 2006. Individual, social environmental, and physical environmental influences on physical activity among black and white adults: a structural equation analysis. *Annals of Behavioral Medicine.* 31,36–44.
- Molina García, N., Crespo-Hervás, J., García Pascual, F.** 2018. Predictive variables of happiness in private sports centres. *Journal of Physical Education and Sport ® (JPES)*, 18(3):1391 – 1401.
- Myers N. D., Feltz D. L.** 2007. From self-efficacy to collective efficacy in sport: Transitional methodological issues. In G. Tenenbaum & R.C. Eklund (Eds.), *Handbook of Sport Psychology* (3rd ed., 799-819). New York: Wiley.
- Nebiogulları, B.** 2019. Çalışan/Çalışmayan annelerin ebeveynlik özyeterlilik algıları ile 11-13 yaş çocuklarının algıladığı anne tutumu ve benlik saygısı arasındaki ilişki *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Maltepe Üniversitesi, İstanbul.
- Oja, P.** 2001 Dose response between Toplam volume of physical activity and health and fitness. *Medical Science Sports Exercises* 33: 428-437.
- Ouyang, Y., Wang, K., Zhang, T., Peng, L., Song, G., Luo, J.** 2020. The influence of sports participation on body image, self-efficacy, and self-esteem in college students. *Frontiers in Psychology*, 10, 3039.
- Özmert E.N., Karaduman A.A., Kanbur, N.** 2018, Çocuk ve ergen için kronik hastalıklarda fiziksel aktivite rehberi. *Sağlık Bakanlığı Yayın* 1089 Ankara.
- Pahkala, K., Heinonen O.J., Lagstrom, H., et al.** 2007. Leisure-time physical activity of 13-year-old adolescents. *Scandivan Journal Medical Science Sports.* 17(4),324–30.
- Pettee Gabriel K.K., Morrow, J.R., Woolsey, A.L.,** 2012. Framework for physical activity as a complex and multidimensional behavior. *Journal of Physical Activity and Health* 9(1): 11-18.

- Piko, B.F., Pinczés, T.** 2014. Impulsivity, depression and aggression among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 69, 33–37.
- Powell, K.E., Thompson, P.D., Caspersen, C.J., Kendrick, J.S.** 1987. Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Annual Review of Public Health* 8: 253-287.
- Rachele JN, McPhail SM, Washington TL.,** 2012. Practical physical activity measurement in youth: a review of contemporary approaches. *World Journal Pediatric*. 8(3): 207–16
- Ramachandran, V. S.** 1996. Encyclopedia of human behavior. Academic Press.
- Rod, K., Dishman, R.A., Dale A. S.** 2001. Measurement of Physical Activity, *Quest*, 53:3, 295-309,
- Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü** 2019. Türkiye beslenme ve sağlık araştırması (TBSA). Ankara: Yayın No:1132.
- Sağlık Bakanlığı,** 2022. Fiziksel aktivite nedir? Erişim adresi: <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html>, Erişim tarihi: 22.10.2023.
- Sallis, J.F., Saelens, B.E.** 2000. Assessment of physical activity by self-report: status, limitations, and future directions. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 71: 1-14.
- Samiei, F., Baghban, A., Abedi, M., Hosseinian, S.** 2012. Theories of counseling in career path. Isfahan: Agricultural- Jihad Publications.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.İ., Tokgözoğlu, L.** 2006. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*, 34(3):166-172.
- Schultz, D.P., Schultz, S.E.** 2016. A history of modern psychology. Cengage Learning.
- Schunk, D.H.** (2005). Self-regulated learning: The educational legacy of Paul R. Pintrich. *Educational Psychologist*, 40(2):85-94.
- Scoot, R.** 2008. Institutions and Organization: Ideas and Interest.
- Seçkin, S.** 2022 Kilis 7 Aralık üniversitesi beden eğitiminde öğrenim gören öğrencilerin genel ve akademik öz-yeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Yüksek Lisans Tezi* Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı, Karaman.
- Soygüden A., Cerit E.,** 2015. Yaşlılar için egzersiz uygulamalarının önemi. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 8(1):1-12.



- Tristan, L. W., Janet B.,** 2004. The Role of Physical Education in the Promotion of Youth Physical Activity, *Quest*, 56:3, 285-301.
- Trost, S.G.** 2001. Objective measurement of physical activity in youth: current issues, future directions. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. 29(1):32–36.
- Tudor-Locke, C., Ainsworth, B.E., Thompson, R.W.** 2002. Comparison of pedometer and accelerometer measures of free-living physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)*. 34(12): 2045–51
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu** 2014. Türkiye fiziksel aktivite rehberi. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Yayını. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Tüzün, M.** 2002 Fiziksel aktivite ve kemik yoğunluğu. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 43-54
- Ünlü H., Kalemoglu Y.,** 2011. Academic self-efficacy of turkish physical Education and sport school students. *Journal of Human Kinetics Volume* 27:190-203
- Van Der Horst, K., Paw, M.J., Twisk, J.W., Van Mechelen, W.** (2007) A brief review on correlates of physical activity and sedentariness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise (MSSE)*. 39: 1241-1250.
- Vanhees L, Lefevre J, Philippaerts R.** 2005 How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*. 12(2):102-114.
- Vandelandotte, C., Sugiyama, T., Gardiner, P., Owen, N.** 2009. Associations of leisure-time internet and computer use with overweight and obesity, physical activity and sedentary behaviors: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research* 11(3):28.
- Vural, Ö.** 2010. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Yüksek Lisans Tezi*. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Hareket Bilimleri Programı, Ankara.
- Vural, Ö., Serdar, E., Güzel, N.A.** 2010. Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spor metre Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2):69-75.
- Welk, G.J., McClain, J.J., Eisenmann, J.C.** 2007. Field validation of the MTI Actigraph and BodyMedia armband monitor using the IDEEA monitor. *Obesity (Silver Spring)* 15(4), 918–28.
- Wellard, I.** 2013. Sport, fun and enjoyment: An embodied approach. Routledge.
- Westerterp, K.R.** 2009. Assessment of physical activity: a critical appraisal. *European Journal of Applied Physiology*. 105(6):823–828.

- WHO (World Health Organization)** 2010 Global recommendations on physical activity for health. [www.who.org.com](http://www.who.org.com)
- Yang, S.C., Tung, C.J.** 2007. Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior*, 23(1):79-96.
- Yarar, F., Aslan Telci, E., Şekeröz, S.** 2021. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pamukkale Medical Journal*, 14(3):548-554
- Yıldırım, D.İ., Yıldırım A., Eryılmaz M.A.,** 2019. Sağlık çalışanlarında fiziksel aktivite ile yaşam kalitesi ilişkisi. *Cukurova Medical J* 44(2):325-333.
- Yıldırım, F., İlhan, İ.Ö.** 2010. Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi* 21(4), 301–308.
- Zengin, Alpözgen A., Razak Özdiñler A.** 2016 Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *HSP*. 3(1):66-72
- Zimmerman, B.J., Bandura, A., Martinez-Pons, M.** 1992. Self-motivation for academic attainment: The role of self-efficacy beliefs and personal goal-setting. *American Educational Research Journal*, 29(3), 663-676.
- Zorba, E.** 2010. Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. [http://www.erdalzorba.com/categories\\_news.php?kat\\_id=9&ekat=Fiziksel](http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&ekat=Fiziksel) Uygunluk Ders Notları. Erişim Tarihi: 04.10.2023.

### Ek 3: Veri toplama araçları

#### Kişisel Bilgi Formu

|                                                    |                                            |                                       |                             |                             |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Yaşınız                                            |                                            |                                       |                             |                             |
| Cinsiyetiniz                                       | <input type="checkbox"/> Kadın             | <input type="checkbox"/> Erkek        |                             |                             |
| Sınıfınız                                          | <input type="checkbox"/> 9                 | <input type="checkbox"/> 10           | <input type="checkbox"/> 11 | <input type="checkbox"/> 12 |
|                                                    | Evet                                       | Hayır                                 |                             |                             |
| Anne ve babanız hayatta mı?                        | <input type="checkbox"/> Anne              | <input type="checkbox"/> Anne         |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> Baba              | <input type="checkbox"/> Baba         |                             |                             |
| Anne ve babanızın evlilikleri devam ediyor mu?     | <input type="checkbox"/> Evet              | <input type="checkbox"/> Hayır        |                             |                             |
| Ailenizin Gelir Düzeyi                             | <input type="checkbox"/> 0-2000            | <input type="checkbox"/> 2001-4000    |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> 4001-6000         | <input type="checkbox"/> 6001 ve üstü |                             |                             |
| Annenizin Öğrenim Durumu                           | <input type="checkbox"/> Okuryazar değil   |                                       |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> İlkokul mezunu    |                                       |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> Ortaokul mezunu   |                                       |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> Lise mezunu       |                                       |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> Üniversite mezunu |                                       |                             |                             |
| Babanızın Öğrenim Durumu                           | <input type="checkbox"/> Okuryazar değil   |                                       |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> İlkokul mezunu    |                                       |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> Ortaokul mezunu   |                                       |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> Lise mezunu       |                                       |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> Üniversite mezunu |                                       |                             |                             |
| Teknolojik Aletlerle Günde Ortalama Geçirilen Süre | <input type="checkbox"/> 1 saatten az      | <input type="checkbox"/> 1-2 saat     |                             |                             |
|                                                    | <input type="checkbox"/> 3-4 saat          | <input type="checkbox"/> 4 saat üzeri |                             |                             |

### Akademik öz yeterlilik ölçeği

|   | <b>AKADEMİK ÖZ YETERLİLİK<br/>ÖLÇEĞİ</b>                                                            | <b>Bana tamamen uyuyor</b> | <b>Bana uyuyor</b> | <b>Bana çok az uyuyor</b> | <b>Bana hiç uymuyor</b> |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|--------------------|---------------------------|-------------------------|
| 1 | Lise öğrenimimde her zaman yapılması gereken işleri başarabilecek durumdayım                        |                            |                    |                           |                         |
| 2 | Yeterince hazırlandığım zaman sınavlarda daima yüksek başarı elde ederim                            |                            |                    |                           |                         |
| 3 | İyi not almak için ne yapmam gerektiğini çok iyi biliyorum                                          |                            |                    |                           |                         |
| 4 | Bir yazılı sınav çok zor olsa bile, onu başaracağımı biliyorum                                      |                            |                    |                           |                         |
| 5 | Başarısız olacağım herhangi bir sınav düşünmüyorum                                                  |                            |                    |                           |                         |
| 6 | Sınav ortamlarında rahat bir tavır sergilerim, çünkü zekâma güveniyorum                             |                            |                    |                           |                         |
| 7 | Sınavlara hazırlanırken öğrenmem gereken konularla nasıl başa çıkmam gerektiğini genellikle bilemem |                            |                    |                           |                         |

## Fiziksel aktivite soru formu 8-12. sınıflar

**Cinsiyet: Erkek ( ) Kız ( ) Yaş: Sınıf :**

Son 7 günden itibaren fiziksel aktivite düzeyini bulmaya çalışacağız (son 1 hafta içindeki). Bu, kendini terli veya yorgun hissettiğin sporları veya dans veya kovalamaca, sıçrama, koşma, tırmanma ve diğerleri gibi sık nefes almana neden olan oyunları içerir.

Hatırlatma:

1- Doğru veya yanlış cevap yok – bu bir test değil.

2- Lütfen bütün soruları olabildiğince samimi cevapla – bu çok önemli.

**1- Boş zamanındaki fiziksel aktivite: geçen 7 gün içinde, hiç fiziksel aktivite yaptın mı (geçen hafta)? Evet, ise kaç kez? (Sadece birini işaretle)**

|                       | Hayır | 1-2 | 3-4 | 5-6 | 7 kez veya daha fazla |
|-----------------------|-------|-----|-----|-----|-----------------------|
| Sıçrama-atlama        |       |     |     |     |                       |
| Paten                 |       |     |     |     |                       |
| Kovalamaca            |       |     |     |     |                       |
| Egzersiz için yürüyüş |       |     |     |     |                       |
| Bisiklet              |       |     |     |     |                       |
| Hafif tempolu yürüyüş |       |     |     |     |                       |
| Aerobik               |       |     |     |     |                       |
| Yüzme                 |       |     |     |     |                       |
| Dans-Halk oyunları    |       |     |     |     |                       |
| Badminton             |       |     |     |     |                       |
| Kaykay                |       |     |     |     |                       |
| Futbol                |       |     |     |     |                       |
| Voleybol              |       |     |     |     |                       |
| Basketbol             |       |     |     |     |                       |
| Buz pateni            |       |     |     |     |                       |
| Kayak                 |       |     |     |     |                       |
| Buz hokeyi            |       |     |     |     |                       |
| Diğer                 |       |     |     |     |                       |

**2- Son 7 gün içinde, beden eğitimi dersi esnasında ne sıklıkla aktiftin (çok oynama, koşma, atlama, atma-fırlatma) ? (Sadece birini işaretle)**

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
|  | Beden eğitimine katılmam (yapmam) |
|  | Hemen hemen hiç                   |
|  | Bazı zamanlar                     |
|  | Oldukça sık                       |
|  | Her zaman                         |

**3- Son 7 gün içinde teneffüste çoğunlukla ne yaptın? (Sadece birini işaretle)**

|  |                                          |
|--|------------------------------------------|
|  | Oturdum (sohbet etme, okuma, ödev yapma) |
|  | Ayakta durdum veya etrafta yürüdüm       |
|  | Koştum veya hemen hemen hiç oynamadım    |
|  | Koştum ve çok az oynadım                 |
|  | Koştum ve zamanımın çoğunda oynadım      |

**4- Son 7 gün içinde öğle yemeğinde normal olarak ne yaptın (öğle yemeği yemenin yanı sıra)? (Sadece birini işaretle)**

|  |                                          |
|--|------------------------------------------|
|  | Oturdum (sohbet etme, okuma, ödev yapma) |
|  | Ayakta durdum veya etrafta yürüdüm       |
|  | Koştum veya hemen hemen hiç oynamadım    |
|  | Koştum ve çok az oynadım                 |
|  | Koştum ve zamanımın çoğunda oynadım      |

**5- Son 7 gün içinde, okuldan sonra çok aktif olduğun sporlar yaptın, dans ettin veya oyunlar oynadın? (Sadece birini işaretle)**

|  |                          |
|--|--------------------------|
|  | Hiç                      |
|  | Geçen hafta 1 kez        |
|  | Geçen hafta 2 veya 3 kez |
|  | Geçen hafta 4 kez        |
|  | Geçen hafta 5 kez        |

**6- Son 7 gün içinde, kaç akşam çok aktif olduğun sporlar yaptın, dans ettin veya oyunlar oynadın? (Sadece birini işaretle)**

|  |                          |
|--|--------------------------|
|  | Hiç                      |
|  | Geçen hafta 1 kez        |
|  | Geçen hafta 2 veya 3 kez |
|  | Geçen hafta 4 veya 5 kez |
|  | Geçen hafta 6 veya 7 kez |

**7- Geçen hafta sonu kaç kez çok aktif olduğun sporlar yaptın, dans ettin veya oyunlar oynadın? (Sadece birini işaretle)**

|  |                          |
|--|--------------------------|
|  | Hiç                      |
|  | Geçen hafta 1 kez        |
|  | Geçen hafta 2 veya 3 kez |
|  | Geçen hafta 4 veya 5 kez |
|  | 6 veya daha fazla        |

**8- Aşağıdakilerden hangisi geçen 7 gün için seni en iyi şekilde tanımlar. Seni tanımlayan cevap üzerinde karar vermeden önce beş ifadenin tamamını oku**

|  |                                                                                                                                                                |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Boş zamanımın tamamını veya çoğunu çok az fiziksel güç içeren şeylere harcadım                                                                                 |
|  | Boş zamanımda bazı zamanlar (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktivite yaptım (örneğin, oyun oynamak, yürüyüşe çıkmak, yüzmek, bisiklete binmek, aerobik yapmak). |
|  | Boş zamanımda sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez) fiziksel aktivite yaptım                                                                                          |
|  | Boş zamanımda oldukça sık (geçen hafta 5-6) kez fiziksel aktivite yaptım                                                                                       |
|  | Boş zamanımda çok sık (geçen hafta 7 veya daha fazla) fiziksel aktivite yaptım.                                                                                |

**9- Geçen haftanın her bir gününde ne sıklıkla fiziksel aktivite yaptın(Spor yapmak, dans etmek, bir başka fiziksel aktivite gibi).**

|           | Hiç | Çok Az | Orta | Sıklıkta | Çok Sık |
|-----------|-----|--------|------|----------|---------|
| Pazartesi |     |        |      |          |         |
| Salı      |     |        |      |          |         |
| Çarşamba  |     |        |      |          |         |
| Perşembe  |     |        |      |          |         |
| Cuma      |     |        |      |          |         |
| Cumartesi |     |        |      |          |         |
| Pazar     |     |        |      |          |         |

**10- Geçen hafta hasta mıydın veya bir şeyler normal fiziksel aktivite yapmanı engelledi mi? (Birini işaretle)**

|                           |  |
|---------------------------|--|
| Evet                      |  |
| Hayır                     |  |
| Evetse ne engelledi?..... |  |