



T.C.
NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ÖZ YETERLİK VE FİZİKSEL
AKTİVİTELERE KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN
İNCELENMESİ

Sami ADAK

Danışman
Doç. Dr. Mehmet Fatih YÜKSEL

Konya 2021

TEŐEKKÖR

Bu tezin ortaya çıkmasında ve lisansüstü eğitim hayatımda anlayışı, sabrı ve bilgisiyle bana yol gösteren değerli tez danışmanım Doç. Dr. Mehmet Fatih YÖKSEL'e ve bölüm hocalarıma sonsuz teşekkür ederim.

Hayatım boyunca hep yanımda olup desteklerini esirgemeyen anneme ve babama tanıştığımız günden beri yanımda olan, beni her zaman destekleyen eşime ve bana ilham kaynağı olan biricik kızıma teşekkür ederim.

Sami ADAK
KONYA- 2021

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	ii
İÇİNDEKİLER	iii
TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU.....	v
BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ.....	vi
SİMGELER VE KISALTMALAR	vii
ÖZET	viii
ABSTRACT.....	ix
1 GİRİŞ	1
1.1 Problem Durumu.....	1
1.2 Araştırmanın Amacı.....	2
1.3 Araştırmanın Önemi.....	2
1.4 Sayıtlar	3
1.5 Sınırlılıklar	3
1.6 Tanımlar	4
2 ALAN YAZIN	5
2.1 Öz Yeterlik.....	5
2.1.1 Öz Yeterlik Algısı	6
2.1.2 Öz Yeterliğin Süreçleri	6
2.1.3 Öz Yeterliliği Düşük ve Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri	8
2.1.4 Akademik Öz Yeterlik	9
2.2 Fiziksel Aktivite.....	12
2.2.1 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	13
2.2.2 Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri.....	15
2.2.3 Fiziksel Aktivite ve Sağlık.....	16
2.2.4 Fiziksel Aktivitenin Boyutları.....	17
2.3 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	17
2.4 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	21
3 YÖNTEM	24
3.1 Araştırmanın Modeli.....	24
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	24
3.3 Veri Toplama Araç ve Teknikleri	25
3.4 Verilerin Toplanması	26
3.4.1 Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	26

3.4.2 Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği.....	26
3.4.3 Kişisel Bilgi Formu.....	28
3.5 Verilerin Analizi	28
4 BULGULAR.....	29
4.2 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	29
4.3 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları okul türü değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	30
4.4 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	33
4.5 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?.....	34
4.6 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puanları arasında ilişki var mıdır?	37
5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	38
5.1 Tartışma	38
5.2 Sonuç.....	46
5.3 Öneriler	47
KAYNAKÇA.....	49
EKLER.....	60
Ek-1:Etik Kurul Kararı	60
Ek-2:Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Yazısı	61
Ek-3: Gönüllü Onam Formu Örneği	62
Ek-4: Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve FİZAKEFÖ Kullanım İzinleri.....	63
Ek-5: Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği	64
Ek-6: Akademik Öz Yeterlik Ölçeği.....	65
Ek-7: Kişisel Bilgi Formu.....	66

TEZ ÇALIŞMASI ORJİNALLİK RAPORU

Lise Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik ve Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi başlıklı tez çalışmamın İç Kapak, Özetler, Ekler ve Ana Bölümlerden (Giriş, Alan Yazın, Yöntem, Bulgular, Tartışma, Sonuçlar ve Öneriler) oluşan toplam **58** sayfalık kısmına ilişkin, 21/06/2021 tarihinde tez danışmanım tarafından **Turnitin** adlı intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtrelemeler uygulanarak alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı **% 8** olarak belirlenmiştir.

Uygulanan filtrelemeler:

1. Tez kabul sayfası hariç,
2. Tez çalışması orijinallik raporu sayfası hariç,
3. Bilimsel etik beyannamesi sayfası hariç,
4. Önsöz hariç,
5. İçindekiler hariç,
6. Simgeler ve kısaltmalar hariç,
7. Kaynakça hariç
8. Özgeçmiş hariç,
9. Alıntılar dâhil,
10. 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç

Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Tez Çalışması Orijinallik Raporu Uygulama Esaslarını inceledim ve tez çalışmamın, bu uygulama esaslarında belirtilen azami benzerlik oranlarına göre intihal içermediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

21/06/2021

Sami ADAK

Doç. Dr. Mehmet Fatih YÜKSEL

BİLİMSEL ETİK BEYANNAMESİ

Bu tezin tamamının kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar tüm aşamalarında bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini, tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez hazırlama kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel kurallara uygun olarak atıf yapıldığını ve bu kaynakların kaynakça listesine eklendiğini beyan ederim.

31/05/2021

Sami ADAK

SİMGELER VE KISALTMALAR

Simgeler

Açıklamalar

m

Metre

dk

Dakika

kg

Kilogram

kcal

Kilokalori

Kısaltmalar

Açıklamalar

FİZAKEFÖ

Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği

WHO

Dünya Sağlık Örgütü

FA

Fiziksel Aktivite

SPSS

Sosyal Bilimler için İstatistik Paketi

MET

Metabolik Eşdeğer

ÖZET

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı
Yüksek Lisans Tezi

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN AKADEMİK ÖZ YETERLİK VE FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLERİN İNCELENMESİ

Sami ADAK

Bu araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre akademik öz yeterlik düzeyleri ile fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri incelemek ve aralarındaki ilişki durumunu araştırmaktır. Araştırma evrenini, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Konya ili merkez ilçelerinde (Karatay, Meram, Selçuklu) Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı resmi ve özel okullarda öğrenimine devam eden lise öğrencileri oluşturmuştur. Çalışmada tesadüfi eleman örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Konya ili merkez ilçelerinde (Karatay-Meram-Selçuklu) Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı Spor, Fen, İmam Hatip, Meslek ve Anadolu liselerinin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenimine devam eden 537 erkek, 516 kız toplam 1053 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama araçları olarak, Yılmaz, Ekici ve Gürçay (2007)'in uyarladığı "Akademik Öz Yeterlik Ölçeği", Özbek (2019)'in geliştirdiği "Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği" ve "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Elde edilen veriler SPSS 20.0 programı kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada kişisel bilgiler formundan elde edilen cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, teknolojik aletlerle geçirilen sürelerin analizinde; frekans ve yüzde değerleri kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterdiği için ikili grup karşılaştırması olan cinsiyet grubunda bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmaları içinse tek yönlü varyans analizi olan Anova testi kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin alt boyutları arasındaki ilişkiyi incelemek için Pearson korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırmada kullandığımız ölçeklerin güvenilirlik düzeylerini belirlemek için Cronbach's Alpha iç tutarlılık analizi uygulanmıştır. Anlamlılık düzeyi olarak $p<0.05$ veya $p<0.01$ kabul edilmiştir. Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik durumlarının okul türü ve teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenlerine göre anlamlı farklılık olduğu ($p<0.05$) tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite katılım engelleri alt boyutlarından arkadaş çevre boyutunun akademik öz yeterlik seviyesiyle pozitif yönde anlamlı ($p<0.05$) ve "yüksek" düzeyde bir ilişkinin olduğu; aile, okul, tesis kulüp ve eğitim alt boyutlarında ise pozitif yönde anlamlı ($p<0.05$) ve "düşük" düzeyde bir ilişkinin olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivitelere katılım engelleri faktörünün okul türü, sınıf düzeyi değişkenlerine göre tüm alt boyutlarında anlamlı farklılık ($p<0.05$) tespit edilmiştir. Cinsiyet değişkeninde okul, tesis kulüp ve arkadaş çevre alt boyutlarında; teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkeninde ise eğitim ve okul alt boyutlarında anlamlı farklılıklar ($p<0.05$) tespit edilmiştir. Sonuç olarak, akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivite katılım engelleri alt boyutlarında görülen pozitif ilişki, fiziksel aktivite engelleri fazla olan öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerinin yüksek olmasına etken olduğu söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Akademik Öz yeterlik, Lise Öğrencileri, Engeller

ABSTRACT

Department of Physical Education and Sports
Physical Education and Sports Program
Master Thesis

EXAMINATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS ACADEMIC SELF EFFICACY AND FACTORS THAT PREVENT THEIR PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES

Sami ADAK

The aim of this study is to examine the academic self-efficacy levels of high school students according to some demographic variables and the factors that prevent them from participating in physical activities and to investigate the relationship between them. Target population consists of high school students who continue their education in public and private schools affiliated to the National Education Directorates in the central districts of Konya (Karatay, Meram, Selçuklu) in the 2020-2021 academic year. In the study, random element sampling was used. The study group of our study was 537 male, 516 female a total of 1053 students who continue their education in the 9th, 10th, 11th and 12th grades of Sports, Science, Imam Hatip, Vocational and Anatolian High Schools in the central districts of Konya (Karatay-Meram-Selçuklu) in the 2020-2021 academic year. The "Academic Self Efficacy Scale" developed by Yılmaz, Ekici and Gürçay (2007), the "Factors Preventing the Participation of High School Students in Physical Activities Scale" developed by Özbek (2019) and "People Information Form" were also used as data collection tools in the study. The research data were analyzed by means of SPSS 20.0 program. In the analysis of gender, class level, school type, time spent with technological devices obtained from personal information form in the research; frequency and percentage values are used. Since the data showed normal distribution, independent samples t test was used in the gender group with a pairwise comparison, and Anova test, which is a one-way analysis of variance, was used for more than two groups comparisons. Pearson correlation analysis was conducted to examine the relationship between academic self-efficacy and sub-dimensions of the factors that prevent high school students from participating in physical activities. Cronbach's Alpha internal consistency analysis was applied to determine the reliability levels of the scales we used in the study. The significance level was accepted as $p < 0.05$ or $p < 0.01$. As a result of the study, it was determined that there is a significant ($p < 0.05$) difference between the academic self efficacy of high school students according to the variables of school type and time spent with technological devices. There is a positive ($p < 0.05$) and "high" level of relationship between in entourage dimension, which is one of the sub-dimensions of physical activity participation barriers, and academic self efficacy level; It was determined that there is a positive ($p < 0.05$) and "low" level relationship in family, school, facility club and education sub-dimensions. A significant difference ($p < 0.05$) was found in all sub-dimensions of the factor of barriers to participating in physical activities according to the variables of school type and grade level. Significant differences $p < 0.05$ were found in the gender variable in the sub-dimensions of school, facility and entourage; education and school sub-dimensions in the variable of time spent with technological devices. As a result, it can be said that the positive relationship observed in the sub-dimensions of academic self-efficacy and physical activity participation barriers contributes to the high academic self-efficacy levels of students with high physical activity barriers.

Keywords: Physical activity, Academic self efficacy, High school students, Barriers

BÖLÜM 1

Bu bölümde araştırma ile ilgili problem durumu, araştırmanın amacı, önemi, sayıtlar, sınırlılıklar ve tanımlara yer verilmiştir.

1 GİRİŞ

1.1 Problem Durumu

Öz yeterlik inancı, kişilerin farklı durumlarda performanslarını ortaya koyma yeterliklerine ait inançları ve bireyin, belirlenen hedeflere ulaşmak için eylemleri gerçekleştirme ve düzenleme yeterliklerine ilişkin şahsi yargılarıdır (Bandura, 1994). Akademik öz yeterlik kavramı, kişinin bireysel olarak akademik bir işi başarıyla yaparak, tamamlayabileceğine yönelik var olan inancı olarak tanımlanmaktadır (Zimmerman, 2000).

Bu tanımdan hareket ederek öz yeterlik inancı yüksek olan kişilerin düşük öz yeterlik seviyesine sahip olan kişilere göre öğrenme hayatlarındaki etkinliklerde daha istekli oldukları, daha fazla gayret ettikleri ve karşılaştıkları güçlüklerde kendilerine göre çeşitli strateji yolları geliştirdikleri bilinmektedir (Akbay, 2009).

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam için düzenli bir şekilde yapılan fiziksel aktivitenin önemi her geçen gün daha da artmaktadır. Bundan dolayı sürekli aktif bir hayat için öncelikle fiziksel aktiviteyi etkileyen nedenler araştırılmalı ve bu aktiviteleri engelleyen nedenlerin ortadan kaldırılması gerekmektedir (Jackson ve Henderson 1995).

Çocukluk ve gençlik dönemi bireylerin fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve ömür boyu devam ettirilebilmesi için en uygun dönemdir. Küçük yaşlarda edinilen hareketsiz bir yaşam tarzı alışkanlığını ilerleyen dönemlerde kişiler tarafından değiştirebilmek oldukça zordur (Akyol vd., 2008).

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım oranları gelişen teknolojiyle birlikte, kolay yaşam tarzı, eğitim hayatı ve başka birçok sebepten dolayı gitgide azalmaktadır. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere uzaklaştıkça sosyal ilişki bağlarının zayıflayabileceği, sağlıklarının ilerleyen yaşlarda fiziksel aktivite yapan bireylere göre daha fazla olumsuz yönde etkilenebilecekleri, ülkemizdeki sporda yetenekli kişilerin zamanla spordan uzaklaşabilecekleri, kaçınılmaz gerçeklerdendir.

Fiziksel aktivite yapmak ve öz yeterlik inancı, lise öğrencilerinin fiziksel, sosyal, duygusal ve psikolojik yönden gelişimlerini gerçekleştirebilmesi açısından son derece

önemlidir. Lise öğrencilerinin farklı nedenlerden dolayı fiziksel aktivitelerden uzaklaştığı ve bu nedenlerin neler olabileceğini tespit etmek ayrıca öğrencilerin öz yeterliklerini etkileyen faktörlerin neler olduğu ve bu faktörlerin diğer değişkenlerle ilişkisinin bilinmemesi bu araştırmanın problemi olarak belirlenmiştir (Özbek, 2019).

1.2 Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın genel amacı, lise öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre akademik öz yeterlik düzeyleri ile fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri incelemek ve aralarındaki ilişki durumunu araştırmaktır.

Genel amaca bağlı olarak şu alt amaçlara cevap aranacaktır:

1. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

2. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları okul türü değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

3. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

4. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

5. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puanları arasında ilişki var mıdır?

1.3 Araştırmanın Önemi

Lise dönemi, tutumların şekillendiği ve kemikleştiği önemli bir dönemdir (Morgan, 2000). Son zamanlarda eğitimle ilgili yapılan yeniliklerle birlikte öğretimde niteliğin artırılması daha çok önem kazanmıştır. Akademik öz yeterlik üzerine yapılacak bir çalışma eğitimde yapılandırılan yeni yaklaşımlara farklı bir boyut kazandırabilir. Bireyin kendi yetenekleri, yapabileceklerine dair olan inancı ve bunlarla ilgili olan bakış açısının önemi göz önünde bulundurulduğunda akademik öz yeterliğin araştırılması alana önemli bir katkıda bulunabilir (Koçer, 2014).

Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel ve sosyal yönden gelişmelerinin arttığı bir dönemde fiziksel aktivitelerden neden uzaklaştıkları ve hayatlarının içerisinde fiziksel aktivitelerini engelleyen faktörlerin ne olduğunu öğrenmek ve bu engellerle ilgili bazı önlemler geliştirmek ülkemizdeki gençlerin daha düzenli bir şekilde fiziksel aktivite yapmalarına katkı sağlayabilir. Ayrıca fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireylerin yetiştirilmesine ve toplumsal olarak fiziksel aktivite bilincinin artmasına katkıda bulunacağı öngörülmektedir. Öte yandan gerçekleştirilmesi düşünülen bu çalışma ile öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlere ilişkin elde edilecek bulguların ve çözüm önerilerinin sonucunda gençlerin fiziksel aktivitelere yönelmelerinin sağlanması ve böylece zararlı alışkanlıklardan uzak, daha aktif, sağlıklı ve iletişim becerileri yönünden yüksek bir birey olarak yetişmelerinin önem arz ettiği söylenebilir (Özbek, 2019).

Ulaşılabilen alan yazın taramasında, lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik düzeyi ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu iki kavramın, geleceğimize ışık tutacak lise öğrencileri düzeyinde araştırılmamış olması bu çalışmanın önemini göstermekte ve çeşitli bağımsız değişkenlerle birlikte değerlendirilerek gelecekteki çalışmalara kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

1.4 Sayıtlar

- Araştırmaya katılan kişilerin gönüllü olarak katılım gösterdikleri varsayılmıştır.
- Katılımcıların araştırmada kullanılan kişisel bilgi formu, akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeğindeki ifadelerle içtenlikle ve doğru bir şekilde cevap verdikleri varsayılmıştır.
- Örneklemeye katılan katılımcıların evreni temsil ettiği varsayılmıştır.

1.5 Sınırlılıklar

- Araştırma 2020 - 2021 eğitim - öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Konya'nın merkez ilçelerindeki Meram, Selçuklu ve Karatay ilçelerinde lisede öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.
- Katılımcıların "Akademik Öz Yeterlik Ölçeği" ve "Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği" ne verecekleri cevaplarla ve bu ölçeklerin ölçtüğü maddelerle sınırlıdır.

1.6 Tanımlar

Öz Yeterlik: Bireyin kendinde açığa çıkan bilişsel, sosyal, davranışsal fiilleri içeren birçok hedef üzerine yönelme ve gereken yeterlikleri yapabilme yükümlülüğü olan kapasite şeklinde tanımlanır (Schunk, 1991).

Akademik Öz Yeterlik: Kişinin, kendisine verilen akademik vazifeleri istenilen seviyede başarılı olarak gerçekleştireceğine dair öznel inancı olarak ifade edilir (Bong, 2004).

Fiziksel Aktivite: Gündelik hayatımızda kas ve eklemlerimizi hareket ettirerek enerji harcamamızı sağlayan, kalp ve solunum hızımızı arttıran, farklı düzeylerde yapılabilen laktik asit birikmesiyle sonuçlanan ekstra faaliyetlerdir (Baltacı, 2008).

Spor: İstek, eğlence, sağlık, rekabet, oyun, reklam, meslek, propaganda, bilim gibi farklı gayeler amacıyla yapılırsa da, kişiler ve uluslararası iletişimi gerçekleştiren başlıca öğelerden olması nedeniyle de çok önemlidir. Sporun esasını oluşturan bireydir. Bundan dolayı, amaç toplumun iş verimliliğini artırmak ve sağlıklı nesiller yetiştirmek olsun, ya da toplumsal dayanışmayı sağlamak için bir güç olmasından dolayı, günümüzde son derece önemli bir faktördür (Yetim, 2011).

BÖLÜM 2

Bu bölümde öz yeterlik, akademik öz yeterlik, fiziksel aktivite ayrıntılı olarak incelenmeye çalışılmış, yurt içi ve yurt dışında yapılan çalışmalara yer verilmiştir.

2 ALAN YAZIN

2.1 Öz Yeterlik

Öz yeterlik kişinin farklı durumlarla başarılı bir şekilde üstesinden gelebileceğine dair kendi kapasitesine olan inancı belirtmektedir (Bandura, 1997). Bandura tarafından geliştirilen öz yeterlik kavramından ilk kez 1977 tarihinde “Self efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change” adlı kitabında bahsetmiştir. Bireyler kendi yaşamlarını kontrol etmek istemekte ve farklı durumlara göre olumlu ya da olumsuz olacak şekilde kendilerini motive etmektedirler. Öz yeterlik bireyin olumlu veya olumsuz mu motive olacağına dair kararını etkilemektedir (Kemp, 2011).

Öz yeterlik inancı yaşamın kritik geçiş zamanlarında düzenleyici bir rol oynar, bireyin başarı tecrübelerini üst üste koyarak bireysel yeterliliği güç kazanır ve bu şekilde geçişi kolaylaştırır (Bandura, 1994).

Öz yeterlik bireyin gelecekte karşılaşabilme ihtimali olan zorlu durumların üstesinden gelmede ne ölçüde başarılı olabileceğine dair bireyin kendinin hakkındaki yargı inancıdır şeklinde tanımlanmıştır (Yardımcı ve Başbakkal, 2010). Başka bir tanımda ise öz yeterliğin bireyin kendi becerileriyle ilgili olmadığı, becerilerini kullanarak başarabileceği şeyler hakkındaki hükümler olduğu şeklinde tanımlanmaktadır (Telef, 2011).

Bebekler, anlatım kabiliyetlerinin gelişmesiyle birlikte, bireysel tutumlarının sonucu olarak yeni şeyler öğrenmeye çalışırlar. Öz yeterliğin ilk basamağını toplumsal çevre üzerinde denetimde bulunma gayretleri oluşturmaktadır (Bandura, 1989).

Öz yeterlik kapasitesi zayıf olan kişiler mevcut bir olguyu olması gerektiğinden daha zor algırlar; bundan dolayı zayıf öz yeterlik inancı, strese olumsuz yönde etki ederek endişeyi artırır ve bireyde sorunu çözemeyeceğine dair bir fikir oluşmasına sebep olur (Kumar ve Lal, 2006).

2.1.1 Öz Yeterlik Algısı

Öz yeterlik algısı, bireyin bir işi başarabilmesi için ne tür bir yol izlemesi, ne kadar çaba sarfetmesi gerektiği, başarısız olduğunda ve önüne çıkan olumsuzluklara karşı nasıl bir strateji izleyeceği ve bu süreç boyunca yaşayacağı kaygı düzeyi gibi bireyin başarısını olumlu veya olumsuz etkileyecek düşünce süreçlerini belirleyen bir unsur olacaktır (Maier ve Curtin, 2004).

Kişilerin problemlerle başa çıkma becerisi iyileştikçe öz yeterlik inançları da artış göstermektedir. Davranışların olumlu neticelenmesinde bireyin öz yeterlik algısı son derece önem göstermektedir (Bandura, 1977).

Bandura öz yeterlik algısının üç boyut bakımından farklılık gösterdiğini savunmaktadır. Bu boyutlar düzey, güç ve genellikten oluşmaktadır. Düzey, kişinin üstesinden geleceği işin güçlük derecesini göstermektedir. Bir kişi ne kadar zor bir işin üstesinden geleceğine inanıyorsa o konuda öz yeterlik algı düzeyinin o kadar yüksek olduğu ifade edilebilir. Güç, bir kişinin önleyici, vazgeçirici koşullara rağmen tavrını devam ettirmesidir. Öz yeterlik algısı düşük olan kişiler negatif durumlarla karşı karşıya gelince tutumlarını değiştirmekte, güçlü olanlar ise bu duruma karşı ısrarlı bir şekilde direnmektedirler. Genellik, bir kişinin kendisini çeşitli durumlara karşı yetkin gördüğünü göstermektedir (Kuzgun, 2000).

2.1.2 Öz Yeterliğin Süreçleri

Öz yeterlik inancının oluşabilmesi dört temel sürece ayrılmaktadır. Bunlar; bilişsel süreç, motivasyonel süreç, duygusal süreç ve seçim sürecidir. Bu dört temel süreç, insan işleyişinin tertibatında birbirlerinden bağımsız bir şekilde değil birbirleriyle uyumlu şekilde ilerlerler (Bandura, 1995).

Bilişsel Süreçler

Kişilerin sahip olduğuna inandıkları beceriler ve bu becerilerini kullanabilme ile alakalı kanıları öz yeterlik algısının bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Eğer bir kişi kendine uygun bir alanda yeterli beceriye sahip olduğuna inanıyorsa, o alanla ilgili bir davranışı uygularken göstereceği performans ve uğraşın seviyesi de yüksek olacaktır (Bozgeyikli, 2005).

Vygotsky (2008)'e göre en fazla karşılaşılan düşünme şeklinin hedeflere ulaşmanın yolunun ilk başta onu hayal etmekten geçtiği ve bu durumun son derece önemli olduğunu belirtmiştir. Gerçek başarıyı yakalamanın temeli önce bir hedefe odaklanmak sonra o hedefi hayalimizde gerçekleştirdiğimizi düşünmekten geçmektedir. Bu sayede sağlıklı ve başarılı bir düşünce aşamasının en önemli unsuru olan amaç unsurunu başarmış oluruz.

Motivasyonel Süreçler

Kişilerin gayretleri sayesinde elde ettikleri olumlu sonuçlardan yaşadıkları haz, kendilerine yeni amaçlar edinmelerine ve bu yeni amaçlara ulaşmak için daha fazla gayret göstermelerine neden olur. Yüksek öz yeterlik algısı sayesinde, kişinin yaşamında karşılaşılabileceği güç durumlarda pes etmeden, o işi başarınca kadar tekrar tekrar denemeyi amaçlar. Motivasyon sürecinde bir işi vazgeçmeden yeniden deneme inancına sahip olmak son derece önemlidir (Bozgeyikli, 2005).

Bireyin davranış ve becerilerinin birçoğu, gözlem yoluyla edinilmektedir. Fakat bu durum, bireyin gereksinim duyduğu zamana kadar gerçekleşmez. Motivasyonel süreç; gözlemleyerek öğrenilen davranışları performansa dönüştürmeyi amaçlayan bir süreçtir. Bireyin, gözlem yaparak öğrenmiş olduğu davranışı mükâfatlandırıldığında kişi aynı davranışı sürekli hale getirecektir (Açıkgöz, 2003). Farklı boyutlardan oluşan, 3 farklı bilimsel motivasyon sağlama çeşidi vardır. Bunlar; sonuç beklentisi, nedensel atıf ve hedeften oluşmaktadır. Öz yeterlik inancı, bu bilişsel motivasyon türlerinin hepsini etkilemektedir (Bandura, 1995).

Duygusal Süreçler

Duygusal bağlılık; kişilerin duygusal bağlılığını tanımlamaktadır ve bireylerin örgütsel objelere sarılması ve onlarla özdeşleşmesini ifade etmektedir (Meyer ve Allen, 1997). Kişilerin öz yeterlik algıları, güç bir durumla karşılaştıklarında, bu güçlük karşısında ne ölçüde kaygı ve stres yaşayacaklarına da etki etmektedir. Endişe edici öğeler taşıyan durumlar karşısında kontrol sağlayabileceğine inanan kişiler belleklerinde kötü ya da olumsuz bir senaryo düşünmezler. Fakat güç pozisyonlarla karşılaştıkları zaman bu zorlu durum karşısında kendini yetersiz görerek mücadeleye bile girmeyen kişiler, bu gibi durumlarda kendilerinde ileri derecede kaygı duyarlar. Bu kişiler, olaylar karşısında olumlu düşünüp çözüm odaklı olacakları yerde kendi

yetersizliklerini düşünerek etrafındaki birçok olayı risk unsuru olarak görürler. Ayrıca, kendilerini olumsuz etkileyen normal durumları bile çok abartılı bir şekilde büyütürler ve az karşılaşılabilecekleri basit olaylar karşısında dahi kaygı seviyeleri son derece yüksektir. Öz yeterlik algısı, kişilerin faaliyetlere katılımını ya da faaliyetlerden kaçınmasını etkiler. Kişinin öz yeterlik algısı ne kadar kuvvetliyse, güçlük içeren faaliyetlere dâhil olma konusunda cesareti de o derece fazladır (Bandura, 1994).

Seçim Süreçleri

Kişinin belirli bir alanda davranışı gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceğinin belirleyeni, kişinin sahip olduğu yetkinlik algısıdır. Kişilerin kendileri adına doğru bir seçim yapmaları da yetkinlik algısının bir parçasıdır. Güçlü yetkinlik algısı olan kişiler kapasitelerini kullanarak doğru seçimler yapabilirken zayıf yetkinlik algısına sahip bireyler kendileri adına doğru bir seçimde bulunamazlar (Bozgeyikli, 2005).

Bireylerin seçimleri, yaşamlarının seyrine etki edebilecek sosyal çevre, ilgi ve becerileri de geliştirir. Seçim yapılan çevre, bazı değer, beceri ve ilgilerin gelişimine de etki eder. Bireylerin mesleği seçimi ve seçilen meslekteki gelişimleri öz yeterlik inancına göre yapılmaktadır (Pajares ve Schunk, 2003).

2.1.3 Öz Yeterliliği Düşük ve Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri

Öz yeterlik inancı düşük olan kişiler, istenilen performansı sergilemede son derece zorlanırlar. Bu da kişide olumsuz bir durum uyandırarak vazgeçme eğilimi göstermeye ve olaylar karşısında kendini ehil görmeme duygusu uyandırır. Ayrıca kişi isteksiz ve sabırsız hareketlerde bulunur. Sonuç olarak bu özelliklere sahip kişilerde akademik başarı da oldukça düşüktür (Bandura, 1977).

Kendine güveni tam olan bireyler, zorlu görevlerden kaçınmak yerine aksine o zor görevlerin üstesinden gelebilmeyi kendilerine amaç edinirler. Kendilerine daha da zorlu hedefler koyarak, etkinliklere daha fazla ilgi duyarlar, herhangi bir başarısızlık halinde daha da çok gayret göstererek bu durumun üstesinden gelmeyi kendilerine amaç edinirler (Pajares ve Schunk, 2001).

Öz yeterlik inancı yüksek olan kişiler, meslek yaşamlarında genellikle başarılıdırlar. Diğer zümrelerine göre iş yaşantıları daha az streslidir. Stresin neden olduğu sorunlara kendilerinden emin bir şekilde yaklaşarak, stresi kontrol altında

tutabilirler. Yeni fikirler üretme konusunda daha yaratıcıdır. Ürettikleri fikirleri kullanarak harekete geçirme noktasında son derece isteklidirler (Aktaran: Şenol, 2012).

Sonuç olarak öz yeterlik inancı yüksek olan kişiler, işlerinde ve normal hayatlarında daha başarılı, engeller karşısında kendilerini daha yetkin görürler. Düşük öz yeterlik inancına sahip olan kişiler ise alınan başarısızlıklar karşısında kendilerinde özgüven kaybına ve başarısızlıklarının daha da artmasına neden olmaktadır.

Tablo 2.1: Öz yeterlik inancı düşük ve yüksek olan bireylerin karşılaştırılması

Öz Yeterlik İnancı Düşük Olan Bireylerin Özellikleri	Öz Yeterlik İnancı Yüksek Olan Bireylerin Özellikleri
<ul style="list-style-type: none">• Güçlüklerle baş edememek• Başarısızlıklar karşısında vazgeçmek• Problemlerle karşılaştıklarında kendilerini yetersiz bulmak• Umutsuzluk ve mutsuzluk• İlk denemelerinde başarısız olurlarsa tekrar denemekten kaçınmak• Kendi gayretlerinin sonucunu pek değiştiremeyeceğine inanmak• Kişisel yetersizliklere odaklanmak• Engeller karşısında dayanıksızlık	<ul style="list-style-type: none">• Karmaşık olaylarla baş edebilmek• Güçlüklerle karşı dayanıklılık• Problemlerin üstesinden gelmek• Çalışmalarında sabırlı olmak• Başarmak için kendilerine inanmak• Okulda daha başarılı olmak• Meslek hayatlarında daha başarılı olmak• Tehditler ve engellerle başa çıkmak• Başarı için kendine güven• Amaca ulaşmak için çaba göstermek

Kaynak: (Korkmaz, 2004; Kalkan, 2008)

2.1.4 Akademik Öz Yeterlik

Akademik öz yeterlik, kişilerin önceden planladıkları akademik hedeflerini elde etmek için gerekli olan eylemleri düzenleme ve bu eylemleri yapabilme yetileri hakkındaki yargıları olarak tanımlanmaktadır (Özsüer vd., 2011). İnsanların günlük yaşamlarında göstermiş oldukları davranışları içeren birçok meselede öz yeterlik algıları vardır. Bu bağlamda akademik öz yeterlik algısı, öz yeterliğin özel bir türü olarak kabul görmektedir (Bower vd., 2009). Ayrıca öğrenme süreçlerinde davranışsal katılım için ihtiyaç duyulan motivasyon, bireyin sahip olduğu akademik öz yeterlik inancından ortaya çıkmaktadır. Davranışsal katılım, doğru öğrenme ve başarı ile neticelendiğinde

de süreç, akademik öz yeterlik inancının artması ile paralellik göstermektedir. Duygu kavramının da akademik öz yeterlikle ilgili olduğu söylenmektedir (Eccles ve Wigfield, 1995). Akademik öz yeterlik, bebeklik devresiyle başlayan bir süreç olup ebeveynler çocuklarının öz yeterliklerini çeşitli şekilde tecrübe etmelerini sağlarlar. Çocukların çevre ile pozitif yönde etkileşimine yardımcı olan ev ortamları, akademik öz yeterliği de olumlu açıdan etkiler (Aktaran: Meece, 1997).

Öğrencilerin, akademik öz yeterlik ve akademik başarılarıyla arasında güçlü bir ilişki vardır. Genellikle, öğrencinin akademik öz yeterlik düzeyi ne kadar yüksekse akademik anlamda da o kadar başarılıdır (Millburg, 2009). Öğrencilerin, akademik öz yeterlik inançları öğrenim boyunca devinimsel, duygusal ve zihinsel bölümleriyle ilgilidir. Kişilerin akademik öz yeterliklerine olan inançları, okul etkinliklerine hareketsel, duygusal ve zihinsel açıdan dâhil olarak öğrenme güdüsünü artırmak amaçlanmaktadır. Ayrıca öğrenme düzeyinin akademik öz yeterlik üzerinde de etkisi bulunmaktadır (Bandura, 1997).

Kişilerin kendi yeterlikleri ile ilgili algıları ya da akademik öz yeterlik seviyelerinin yüksek düzeyde olması, bir başka deyişle kendilerinin yetkin olduklarına inanmaları, başarı gösterememiş hayat tecrübesizliklerinden sonra bile, ileride denk gelecekleri görevleri başarabilmeye dair gayret göstermelerini sağlamaktadır. Birey, öğrenilmiş çaresizlik tecrübesi neticesinde yalnızca bir başarısızlık beklentisi içinde olmaz, aynı zamanda kendisindeki yetkinliği açığa çıkaramaz. Bu duruma göre hayat başarı güdüsü yüksek olan kişilerin, öğrenilmiş çaresizlik yaşantısının bu sonucundan hiç etkilenmedikleri ya da çok az etkilendikleri söylenebilir (Aydın, 2006). Akademik öz yeterlik algısını arttıran etmenlerden biri de akran etkisidir. ‘Model Benzerliği’ diye de tanımlayacağımız bu durumda, kendi akranlarının başarabildiğini görmek, kişinin öz yeterlik algısını tetikler ve bu duruma inandığı zaman kendisinin de bu işi yapabileceği duygusunun oluşmasına sebep olur (Schunk, 1995).

Akademik öz yeterliği etkileyen ve oluşumuna sebep olan faktörlerden biriside öğretmenlerden ve çevreden alınan geri bildirimlerdir (Williamson, 2005). Öğretmenler, öğrencilere yönelik olumlu anlamda ve başarılarını destekleyici geri bildirimde bulduklarında, öğrenciler öğretmenler tarafından verilen akademik bir görevi başarmak için oldukça gayret etmekte ve bu gayretleri başarıyla sonuçlanmaktadır. Bu başarılı sonuçlar da öğrencinin akademik öz yeterliğine olumlu anlamda katkıda

bulunmaktadır. Fakat eğitimciler öğrencilerin başarısızlıklarına odaklandıklarında ve öğrencilerin bu işleri yapabileceklerine dair inanç duymadıklarında geri bildirimleri de öğrencinin akademik öz yeterliklerinin azalmasına yol açmaktadır. Bu şekilde akademik öz yeterliği azalan öğrenci de eğitsel manada kendisini başarısız görmekte ve okula uyumu daha da zorlaşmaktadır (Williamson, 2005; Katheryn, 2004).

Öğrencilerin zorlu bir mücadeleye başlarken, yüksek akademik öz yeterlik algısına sahip olmaları güven ve rahatlık yaratırken, düşük akademik öz yeterlik algısı ise, öğrencilerin o işi daha zor olarak görmesine, kaygılı ve stresli olmalarına ve çözüm sürecinde daha sık bir tutum geliştirmelerine neden olmaktadır (Downey vd. 2005). Alexander (2006)'a göre öğrencilerin akademik öz yeterlik ve akademik performans beklentileri yüksek olduğunda öğrenme güdülleri daha da artarken, bu iki inanç düşük olduğunda ise öğrenme güdülleri son derece azdır ve bu tutum öğrencileri akademik anlamda olumsuz etkilemektedir. Bilişsel kuramcılar, öğrencilerin öz yeterlik algılarının, bazı akademik anlamda yapılan görevleri gerçekleştirirken kendi kapasitelerine göre vermiş oldukları kararların akademik performanslarını belirlemede son derece etkili olduğu belirlenmiştir. Akademik öz yeterlik kavramı problemleri davranışları da kapsamaktadır. Öğrencilerin problemleri davranışları artış gösterdikçe akademik öz yeterliklerinin azaldığı tespit edilmiştir (Chung ve Elias, 1996). Senemoğlu (2005)'na göre öğrencilerin öz yeterlik algılarını arttırabilmek için öğretmenlerin, öğrencilerin şahsi gereksinimlerini göz önüne almak ve bu duruma uygun bir şekilde öğretim programı hazırlamak, her öğrenciye ayrı hitap edebilecek şekilde çeşitli faaliyetler gerçekleştirmek ve özellikle öğrencileri birbirleriyle karşılaştırma yapmaya yönelik yorumlamalardan uzak durmak gerekir.

Schunk (1991), akademik öz yeterliği etkileyen faktörleri şöyle sıralamıştır:

- 1. Hedef Belirleme:** Belirlenen hedeflerin ve dönütlerin öz yeterliği etkilediği önemli bilişsel süreçlerdir.
- 2. Bilgi İşleme Süreci:** Bilgi işleme sürecindeki yeterlik, öz yeterlik algısını da olumlu yönde etkiler.
- 3. Rol Modeller:** Gözlemler sonucunda oluşan öz yeterlik kaynağıdır.
- 4. Geribildirim:** Geribildirim zamanlaması, kaynağı, güvenilirliği ve seviyesi öz yeterliği etkileyen faktörler arasındadır.

5. Ödüller: Öğrenci başarısıyla ilişkilendirilen ödüller öz yeterliği olumlu yönde geliştirir.

2.2 Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günlük yaşamımız içerisinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, solunum ve kalp ritim hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir (Gür ve Küçüköğlü, 1992).

İnsan bedeni sürekli hareket etme hissiyatındadır ve doğa ile iç içe yaşayabilme ve zorlu hususlarda ihtiyaçlarını temin edebilecek bir yapısı vardır. Bu yapının tabiatında fiziksel aktivitenin önemi büyüktür. Ancak çağımızdaki hızla gelişen teknolojiye dolayı çocukluk döneminden başlayarak insanları daha az hareket etmeye yönlendirmekte ve bu husus insanoğlunun yapısına bağdaşmayan bir hayat tarzına neden olmaktadır (Şanlı, 2008).

Fiziksel aktivite ile “spor” terimleri aynı anlam olarak düşünülse dahi ve birçok kimse tarafından öyle algılsa da bunlar farklı kavramlardır. Fiziksel aktivite sadece spor anlamına gelmemektedir. Günlük hayatta hareket ederek enerji harcanmasıyla oluşan, kalp ritim hızı ve solunumu hızlandıran aktivitelerdir. Bu bağlamda, spor aktiviteleri ile beraber yapılan egzersizlerin, oyunların ve gün içindeki çeşitli aktivitelerin de fiziksel aktivite olarak kabul görmesi gereklidir (Baltacı vd., 2008).

Fiziksel aktivite; aktivitenin süre, sıklık ve yoğunluk yönüyle de ayrılabilir. Frekans ve süre, bir aktivitenin ne sıklıkla ve ne kadar süreyle yapıldığını gösterir. Yoğunluk, bir bireyin ne derece çalıştığını veya bir faaliyeti gerçekleştirirken harcadığı enerjiyi ifade eder (Miles, 2007). Fiziksel aktivite genel olarak üç boyutta tanımlanmaktadır. Süre (saat, dk), sıklık (haftada, ayda kaç defa), şiddet (saatte kaç kilo, joule ya da dakikada kaç kalori enerji tüketimi olmuş). Serbest zaman fiziksel aktivite, iş dışındaki tüm aktiviteleri içermektedir ve üçe ayrılır:

- 1-Spor, oyun, formda kalmak için yapılan egzersizler
- 2- Bisiklet, merdiven çıkma, yürüyüş
- 3- Ev işleri, bahçe işleri, rekreasyonel aktiviteler, araba yıkama vb. (Karaca, 1998).

2.2.1 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivitenin başlıca belirleyicileri olarak; fiziksel, biyolojik ve sosyal çevre kilit bir rol üstlenmektedir. Bu belirleyiciler aynı anda fiziksel aktivitelere katılımı kolaylaştırıcı faktörler olarak da tanımlanmaktadır. Fiziksel aktiviteyi kısıtlayıcı faktörlerden en önemli olanı zaman eksikliği olduğu açıklanmış ayrıca fizyolojik, psikolojik ve davranışsal değişkenler de dâhil olmak üzere birçok değişkenin fiziksel aktiviteyi etkilediği belirtilmiştir. Vücut kompozisyonunun fiziksel aktivite alışkanlığının kesin bir göstergesi olmamasına rağmen, obez kişilerin çoğunlukla sedanter bireyler oldukları ifade edilmektedir. Sigara içen kişilerde yapılan bir araştırmaya göre, sigara tüketenlerin, tüketmeyen kişilere göre egzersiz programlarını uygulamamaya daha meyilli oldukları tespit edilmiştir (Trost vd., 2002; Kirtland vd., 2003).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin başında demografik özellikler (yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu vb.) ve biyolojik faktörler (kalıtım, ırk, genetik yapı vb.) gelmektedir. Ayrıca psikolojik, bilişsel ve duygusal özellikler etkilemektedir. Aynı zamanda birbirlerini etkileyen sosyal ve kültürel faktörler (sigara içme, geçmiş dönemdeki egzersizleri, çocukluk ve sosyal yaşantısı, yetişkinlik dönemindeki aktiviteleri vb.) fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Bu üç faktörle birlikte kişilerin çevresel faktörleri (sıcaklık, nem, fiziksel aktivitenin şiddeti, aktivitenin yapıldığı alan vb.) de fiziksel aktiviteyi etkileyen etmenler arasındadır (Öztürk, 2005).

2.2.2 Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Fiziksel aktivite ölçümlerinde belirli bir ölçüt olmamasına karşın değerlendirme yapabilmek için kullanılan farklı metotlar, fiziksel aktivitenin kısmi boyutlarını ve niteliğini ölçmekte ve birçok değerlendirme yöntemi, enerji tüketim miktarı üzerinde yoğunlaşmaktadır (Pereira vd., 1997).

Birçok araştırmada fiziksel aktivite yoğunluğunun ölçümlerinde geçerli ölçüm araçlarının yeterli olmadığından dolayı bunların eksikliği yaşanmıştır (Kelly, 2000). Bundan dolayı, fiziksel aktivite düzeyinin doğru ve güvenilir metotlarla ölçülmesi gerektiğinin önemi artmış ve ölçüm için doğrudan ve dolaylı yöntemler geliştirilmiştir. Doğrudan ölçüm yöntemleri; gözlem, oda kalorimetresi (vücutta ısı üretimi), çift katmanlı su tekniği, hareket algılayıcıları (pedometre), akselasyon vektörleri (Akselerometre), ve günlük tutma yönteminden oluşmaktadır. Dolaylı ölçüm yöntemleri ise indirekt kalorimetre, fizyolojik ölçümler (kardiyovespiratuvar uygunluk, beslenme ölçümleri (günlük enerji alımı), kalp hızı, ısı, ventilasyon) ve fiziksel aktivite anketlerinden oluşmaktadır (Lamonte ve Ainsworth, 2001).

Doğrudan Ölçüm Yöntemleri

Doğrudan ölçüm yöntemlerinin kazançları arasında çocuk, ergen ya da yetişkin bireylerde FA düzeyini belirlemede anket veya görüşmelere göre daha avantajlı ve objektif olması, bireysel olmaması, katılımcılar üzerinde herhangi bir etki uyandırmaması söylenebilir. Avantajsız yönleri ise dolaylı yöntemlere göre maddi yönden daha pahalı olması, kalabalık kişilerle çalışmanın uygun olmaması, doğru ölçüm alınabilmesi için aletlerin deneklerin üzerinde belirli bir süre takılı kalması ve deneklerin bu aletlere karşı uyum sağlayamaması söylenebilir. En fazla kullanılan doğrudan ölçüm yöntemleri ise pedometreler (adımsayarlar), çok sensörlü kol bandı ve ivmeölçerler (akselerometreler) dir (Briseno ve Smith, 2014).

Dolaylı Ölçüm Yöntemleri

FA seviyesini tespit etmek için yararlanılan dolaylı (subjektif) metotlar genel olarak kişilerin bir günden bir yıla kadar geriye dönük olarak yaptıkları fiziksel aktivitelerin ayrıntılarıyla birlikte hatırlamalarına yönelik ölçek, anket veya günlüklerden oluşur. Dolaylı yöntemler, çok sayıda bireyin yorumlanacağı toplum ya da grup faaliyetlerinde işlevsel ve tatbik edilmesinin kolay olduğu, katılımcılar tarafından

kolayca kabul edildiği ve kazanımın olduğu, katılımcıların FA düzeylerini bölümlendirdiği ve enerji tüketimini kjoule, kcal veya MET türünden belirlendiği için sıkça kullanılmakla birlikte geçerli ve güvenilir yöntemler olarak kabul görmektedir (Vanhees vd., 2005). Fakat bu ölçümler geçmişe yönelik anımsamaları içerdiğinden ekonomik ve sosyal çevre, hafıza yeteneği, kültür, gelenek, görenek veya kişilerin yanlış beyanlarından kolayca etkilenebildiği unutulmamalıdır. Ayrıca, dolaylı yöntemlerin özellikle çocuk ve puberte dönemindeki kişilere uygulanması bazı negatif durumlar ortaya çıkardığı için çok fazla geçerli ve güvenilir olmadığı düşünülmektedir (Parmaksız, 2007).

2.2.3 Fiziksel Aktivite ve Sağlık

Ömür boyu sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için fiziksel aktivitenin önemi noktasında her yaşta bireylerin fiziksel aktivite yapma düzeylerinin artırılması herkes tarafından kabul edilen bir gerçektir (Webster vd., 2011).

Erken yaşlardan itibaren fiziksel olarak aktif olan ve sportif faaliyetlere katılan kişilerin, yetişkinlik ve sonrası dönemlerde de fiziksel olarak daha aktif ve sağlıklı bir yaşam sürdürme ihtimallerinin daha yüksek olduğu ispat edilmiştir (Telema, 1997).

Sağlıklı bir hayat için fiziksel aktivite, bireylerin günlük yaşantılarının bir bölümü ve yaşam tarzı olmalıdır. Fiziksel aktivite daha iyi bir fiziksel ve mental sağlığa sahip olmaya yardımcı olur, yaşam kalitesini artırarak ömrü uzatır (Şahin 2002).

Düzenli olarak fiziksel aktivitede bulunan bireylerin, sedanter akranlarına göre daha yüksek fiziksel iş yapabilme kapasitesine sahip olmaları ve daha hızlı kas ve sinir sistemi reaksiyonlarında buldukları izlenmiştir (Alpkaya vd., 2004).

Fiziksel olarak aktif olmanın birçok sağlık açısından yararları bulunmaktadır. Fiziksel aktivite; aerobik egzersiz, kas güçlendirme ve esneklik eğitimini içermektedir. Her bir etkinlik türü, farklı şekilde fayda sağlayarak genel sağlık ve yaşama katkıda bulunur (Gass vd., 2020).

Fiziksel aktivite diyet geliştirme yöntemleriyle pozitif yönde etkileşime girerek, tütün, alkol ve uyuşturucu kullanımını engeller, şiddeti azaltmaya yardımcı olur, işlevsel kapasiteyi artırarak sosyal etkileşimi ve bütünleşmeyi teşvik eder (WHO, 2003).

2.2.4 Fiziksel Aktivitenin Boyutları

FA genel olarak üç boyutta incelenmektedir. Süre (saat, dakika), sıklık (haftada, ayda kaç kez), şiddet (saatte kaç kilojoule ya da dakikada kaç kalori enerji harcaması olmuş) ‘ten oluşmaktadır (Karaca, 1998).

Fiziksel Aktivitenin Süresi

Fiziksel aktivitenin gerçekleştirildiği zaman dilimini kapsamaktadır. Genel olarak dakika cinsinden ifade edilmektedir. Sağlığın yeniden kazanılması ve sürdürülebilmesi için yetişkin kişilerde haftada toplam 150 dakika orta şiddette aktiviteler önerilmektedir (WHO, 2010).

Fiziksel Aktivitenin Sıklığı

Yapılan fiziksel aktivitenin haftalık olarak tekrar sayısına denilmektedir. Genel olarak seans, set ya da defa olarak bildirilmektedir (WHO, 2010). Ayrıca, büyük bir denek grubu incelenecekse bir yıl boyunca değerlendirme yapılması daha sağlıklı sonuçlar elde etmeyi sağlayacaktır (Shephard, 2003).

Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Bir fiziksel aktiviteyi yapabilmek için gerekli olan gayretin büyüklüğünü ifade etmektedir. Egzersiz şiddeti mutlak veya göreceli olarak söylenebilir. Mutlak şiddet; yapılan işin oranı ile belirlenir ve bireysel fizyolojik imkânlar göz önünde bulundurulmaz. Göreceli şiddette ise bireysel egzersiz kapasitesi dikkate alınır ve şiddet buna göre ayarlanır. Ayrıca egzersiz sırasında bireyin hissettiği zorluk derecesi (0-10'luk bir ölçek üzerinde) olarak da gösterilebilir (WHO, 2010).

2.3 Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Ergül (2008), “Üniversite Gençliğinin Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Yönelik İlgileri Ve Katılma Düzeylerinin Belirlenmesi” başlıklı çalışmada; lisans öğrencilerinin sportif aktivitelere yönelik ilgi düzeyleri ve katılım oranlarını incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 186 kadın, 335 erkek toplam 521 öğrenci katılmış olup 228 kişi çocukken sporla ilgilendiğini belirtmiştir. FA katılım sebeplerinin ise %42,7’si sağlıklı bir hayat, %26’sı tekdüzelikten uzaklaşmak, %18’i zayıflamak, %8’i sporda başarı kazanmak, %3,7’si yeni arkadaşlar edinmek, %1,6’ sını ev ortamından uzaklaşmak için FA yaptıklarını belirtmişlerdir.

Oğuz (2012), “Sınıf Öğretmeni Adaylarının Akademik Öz Yeterlik İnançları” başlıklı çalışmasında; sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik inançlarını ortaya koyarak bu inançların çeşitli değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını araştırmayı amaçlamıştır. Çalışma grubunda 148 kişi bulunmaktadır. Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilen; Yılmaz, Gürçay ve Ekici (2007) aracılığıyla Türkçe’ye uyarlanan çalışmada, sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik inanışları, yaş, sınıf düzeyi, KPSS’ye girip öğretmen olma düşüncesi gibi parametrelere göre anlamlı farklılık gösterdiğini belirlemiştir. 22 yaş ve üstündeki sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik inançlarının 20-21 yaşındaki adaylara göre daha yüksek seviyede olduğunu tespit etmiştir.

Altun ve Yazıcı (2012), “Üstün Yetenekli Öğrencilerin Benlik Kavramları ve Akademik Öz Yeterlik İnançları” başlıklı çalışmalarında; üstün yetenekli olan ve üstün yetenekli olmayan öğrencilerin benlik kavramları ve akademik öz yeterlik inançlarını karşılaştırmalı olarak araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmanın diğer amaçları ise üstün yeteneği olan öğrencilerin akademik öz yeterlik ve benlik kavramlarında sosyoekonomik düzeye ve cinsiyetle ilgili benzeşmezlikleri araştırmanın diğer amaçlarındandır. Toplam çalışma grubu 385 lise öğrencisi arasından 124’ü üstün yetenekli 261 öğrenci ise fen lisesi ve genel lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırma sonucunda, üstün yetenekli öğrencilerin akademik öz yeterlik ve benlik puanları diğer gruplara göre daha yüksek bulunmuştur. Üstün yetenekli erkekler ve kızlar arasında benlik algıları ve akademik öz yeterlikleri arasında anlamlı fark bulunamamıştır.

Esatbeyoğlu ve Karahan (2014), “Engelli Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Katılımlarının Önündeki Engeller” başlıklı çalışmalarında; engelli kişilerin FA’ye katılımlarını etkileyen engelleri incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya görme engelli 7 kadın 21 erkek, işitme engelli 7 kadın 21 erkek ve 14 ortopedik engelli birey olmak üzere toplam 70 katılımcı yer almış ve nitel araştırma yöntemi tercih edilerek odak grup görüşmeleri yoluyla veriler toplanmıştır. Elde edilen bulgularda çevresel ve bireysel faktörler olmak üzere iki durum ortaya çıkmıştır. Çevresel faktörler teması altında sosyal faktörler ve fiziki faktörler alt temaları, bireysel faktörler görüşü altında ekonomik faktörler, engel durumu ve psikolojik etkenler alt temaları bulunmuştur.

İslam (2016), “Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği İle Sınıf Öğretmenliğinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik Algılarının Karşılaştırılması (Ordu

İli Örneği” başlıklı çalışmasında; Ordu Üniversitesinde öğrenimine devam eden beden eğitimi ve spor öğretmenliği ve sınıf öğretmenliği bölümündeki öğrencilerin akademik öz yeterlik algılarını karşılaştırmalı olarak araştırmayı amaçlamıştır. Araştırma Ordu Üniversitesinde öğrenim gören 202 öğrenciye betimsel türde tarama modeli kullanılarak yapılmıştır. Bu çalışmada, sınıf öğretmenliği ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümünde öğrenim gören lisans öğrencilerinin, bölüm, cinsiyet, ailenin yaşadığı yer, mezun olunan ortaöğretim ve üniversitedeki seçtiği bölümdeki memnuniyet durumuna göre akademik öz yeterlilik algılarının arasında anlamlı bir farklılığın olduğu, ailenin aylık gelir durumu, anne ve baba eğitim durumu ve memnuniyet durumları arasında ise anlamlı bir farklılığın olmadığı ortaya konulmuştur.

Koç ve Arslan (2017), “Ortaokul Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik Algıları ve Okuma Stratejileri Bilişüstü Farkındalıkları” başlıklı çalışmalarında; akademik öz yeterlik ve okuma stratejileri biliş üstü farkındalıklarının arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve cinsiyet, anne baba eğitim durumu ve sınıf düzeyi gibi değişkenlere bağlı olarak incelenmesini amaçlamışlardır. 520’si erkek 539’u kız olmak üzere toplam 1059 kişiye araştırma uygulanmıştır. Bu çalışma sonucunda, ortaokul öğrencilerinin okuma stratejileri bilişüstü farkındalık alt boyutlarının ve akademik öz yeterlik algılarının sınıf ve cinsiyete göre anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öğrencilerin akademik öz yeterlik algılarının anne ve baba eğitim durumlarına göre farklılık gösterdiği belirlenmiştir.

Atik ve Atik (2017), “Lise Öğrencilerinin Umut Düzeylerinin Yordanması: Akademik Öz Yeterlik ve Problem Çözmenin Rolü” başlıklı çalışmalarında; akademik öz yeterlik, yaş, problem çözme ve yaş değişkenlerinin ortaöğretim öğrencilerinin sürekli ve umut düzeylerini ne derece ölçtüğünü amaçlamışlardır. Araştırmaya 230 kız 162 erkek olmak üzere toplam 392 ortaöğretim öğrencisi katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre, yordayıcı değişkenler sürekli umut değişkenine ait varyansın %22’sini açıklarken, durumluk umut değişkenine ait varyansın ise %25’inde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Umut düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik öz-yeterlik inanç düzeyleri ve problem çözme beceri düzeyleri daha yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Gümüş vd., (2017), “Fiziksel Aktivite İçin Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Mekân Seçimini ve Fiziksel Aktiviteye Katılımını Etkileyen Faktörler”

başlıklı çalışmalarında; fiziksel aktivite amacıyla rekreasyon ve park alanlarına gelen kişilerin yer tercihi ve aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörleri araştırmayı amaçlamışlardır. Araştırmaya 412 kişi katılmış olup “Fiziksel Aktivite Mekânı Değerlendirme Ölçeği” katılımcılara uygulanmıştır. Bulgulara göre, fiziksel aktivitelere katılmama sebepleri eğitim düzeyi, cinsiyet ve sigara kullanıp kullanmadıklarına göre manidar bir farklılık bulunmuştur. Bu çalışmada kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarını kısıtlayan nedenlerin erkeklere kıyasla daha fazla olduğu görülmüştür. Bu ayrımın daha çok ailevi sorumluluklardan ve güvenlik endişesinden meydana gelmektedir.

Yeşilyurt vd., (2018), “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Bireylerin Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi” başlıklı çalışmalarında; serbest zaman FA kısıtlayıcı ile kişilik özellikleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya 277 kadın, 129 erkek toplam 406 lisans öğrencisi katılmış olup “Hızlı Büyük Beşli Kişilik Testi” ve “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği” uygulanmıştır. Yapılan karşılaştırmalarda özellikle fiziksel aktivite kısıtlayıcıları olan fiziksel algılar ve ailevi etkilerde anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Gelir, tesis, yetenek algısı, sosyal çevre, zaman ve irade kişilik boyutlarına göre anlamlı olarak değişmektedir. Elde edilen bulgularda sorumsuz kişilik özelliğine sahip bireylerin, fiziksel özelliklerine ilişkin negatif algılarının fazla olduğunu ve aile fertlerinin fiziksel aktiviteye katılmamaları hakkındaki negatif tavırlarını delil gösterme yatkınlığının daha fazla olduğu kanıtlanmıştır.

Öztürk (2019), “Üniversite Öğrencilerinin Rekreasyonel Fiziksel Aktivitelere Katılım Engellerinin Karşılaştırılması” başlıklı çalışmasında; lisans öğrencilerinin eğlendirici faaliyetlere katılım engellerinin karşılaştırılmasını amaçlamıştır. Çalışmaya 287 kadın 406 erkek katılmış olup katılımcılara “Rekreasyon Faaliyetlerine Katılım Ölçeği” uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre cinsiyet boyutunda erkek öğrencilerin tarafında alanların durumu alt boyutunda anlamlı farklılıklar belirtmiştir. 3. sınıf lisans öğrencileriyle 1, 2 ve 4. sınıf öğrencileri arasında fiziksel özellikler ve alanların durumu alt boyutlarından aldıkları puanlar karşılaştırıldığında manidar farklılıklar görülmüştür. Sonuç olarak, özellikle fakülte öğrencilerinin alanların durumu ve ekonomik nedenlerden, erkeklerin alanların durumundan ve 3. sınıf öğrencilerinin ise fiziksel

özellikler ve alanların durumunun yetersizliğinin faaliyetlere katılımları için daha fazla engel oluşturduğu görülmüştür.

2.4 Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Allison vd. (1999), “Perceived barriers to physical activity among high school students” başlıklı çalışmalarında; lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım engellerini araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışma, 688 9. sınıf öğrencisine, 353 11. sınıf öğrencisine toplam 1041 öğrenciye uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, okul faaliyetleri, aile etkinlikleri ve diğer ilgi alanlarından doğan faaliyetler en önemli FA katılım engellerini oluşturmuştur. Kadınların erkeklere göre daha fazla katılım engellerinin bulunduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak, ortaöğretim öğrencilerinin FA katılım engellerinin belirli şartlar altında öngörülebileceği tespit edilmiştir.

Chemers vd. (2001), “Academic Self Efficacy and First Year College Student Performance and Adjustment” başlıklı çalışmalarında; 1. sınıf lisans öğrencileri uyumunun, akademik öz yeterlik ve iyimserliğin öğrencilerin akademik performansı, sağlığı, stresi ve okula devam etme hakkındaki etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Yardımcı değişkenler (ortaöğretim not ortalaması, akademik öz yeterlik ve iyimserlik) ve ılımlayıcı değişkenler (akademik beklentiler ve kendini algılama becerisi) ilk akademik yarıyıl sonunda ölçülmüş ve sınıf performansı, kişisel uyum ile ilişkili duruma getirilmiştir. Öğrencilerin stres ve sağlık düzeyleri ise eğitim yılının sonunda ölçülmüştür. Akademik öz yeterlik ve iyimser olma, doğrudan akademik performansı dolaylı olarak ise sınıf performansı, stres, sağlık ve genel hoşnutluk ve okula devam etme ile ilgili anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Hampton ve Mason (2003), “Learning Disabilities, Gender, Sources of Efficacy, Self Efficacy Beliefs, and Academic Achievement in High School Students” başlıklı çalışmalarında; lise öğrencilerinde cinsiyet, öğrenme güçlüğü ve yeterlilik inançları değişkenlerinin öz yeterlilik inançları ile akademik başarı üzerine etkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Lise kademesinin 9.10.11 ve 12. sınıflarında öğrenim gören 278 öğrenciye çalışma uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, öğrenme güçlüğüne, öz yeterlilik üstünde, yeterlik inançları değişkenleriyle dolaylı bir etki bıraktığını; cinsiyetin ise öz yeterlik üzerinde direkt ya da endirekt bir etkisinin bulunmadığını; yeterlik inançlarının öz yeterlilik üstünde direkt bir etki bulundurduğunu ve bu etkinin akademik başarıyı olumlu anlamda etkilediği ortaya konulmuştur.

Zajacova vd. (2005), “Self Efficacy, Stress, and Academic Success in College” başlıklı çalışmalarında; akademik öz yeterlik ve stresin ortak etkilerini incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışmaya genellikle göçmen ve azınlık kişilerin oluşturduğu 107 lisans 1. sınıf öğrencisi katılmıştır. Akademik öz yeterlik ve algılanan stresi ölçmek amacıyla 27 sorudan oluşan yüksek güvenilirliğe sahip ölçek geliştirmişlerdir. Stres ve akademik öz yeterliğin göreceli önemini değerlendirmek amacıyla 3 tane akademik performansla ilgili çıktılar elde edilmiştir. Bunlar ilk yıl lisans not ortalaması, alınması gereken dersler ve birinci yıldan sonra derslerden kalma olarak belirtilmiştir. Sonuç olarak akademik öz yeterlik, akademik başarı stresinden daha tutarlı ve sağlam olduğu belirtilmiştir.

Dwyer vd. (2006), “Adolescent Girls Perceived Barriers To Participation in Physical Activity” başlıklı çalışmalarında; puberte dönemindeki kız öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımındaki engelleri araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışma, 73 kız öğrenciye çoğunluğunu 10. ve 11. sınıfların oluşturduğu bir grup vardır. Odak grup görüşmesi yapılan öğrencilerin katılım engelleri, zaman bulamama, teknolojik aletlerle geçirilen süre, arkadaş, ebeveyn ve öğretmenlerin olumsuz etkisi, güvenlik nedenleri ve tesislerin uzaklığı olarak tespit edilmiştir. Bu engellerin azaltılması için kişisel, sosyal ve fiziksel çevre faktörlerinin geliştirilmesi gerektiği önerilmiştir.

Damianidis vd., (2007), “Perceived constraints on extracurricular sports recreation activities among students. The case study of schools of Livadia city in Greece” başlıklı çalışmalarında; öğrencilerin ders dışında yaptıkları rekreasyon faaliyetlerinde algılanan kısıtlamaları araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışma, 643 ortaokul ve lise öğrencisine uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, lise öğrencilerinin ortaokul öğrencilerine göre aktivitelere katılım engellerinin daha yüksek olduğu ve kadınların erkeklere göre katılım engellerinin daha yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Spor yapan bireylerin ise spor yapmayan bireylere göre, aktivitelere katılım engellerinin daha düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

Robbins vd. (2009), “Gender comparisons of perceived benefits of and barriers to physical activity in middle school youth” başlıklı çalışmalarında; ortaokul öğrencilerinin FA yapmanın faydaları ve engellerinin cinsiyet olarak karşılaştırılmasını amaçlamışlardır. Çalışma, 206 kız ve erkek ortaokul öğrencilerine uygulanmıştır. Kızlar için formda kal, kendime iyi bak, daha sağlıklı ol düşünceleri erkeklere oranla daha

fazla önemli olduğu bulunmuştur. Aktif olarak spor yapmayan erkeklerin kızlara göre daha az FA katılım engellerinin olduğu bulunmuştur. Aktif olarak spor yapan erkeklerin ise kızlara göre FA katılım engellerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir.

Turner vd. (2009), “The Influence of Parenting Styles, Achievement Motivation, and Self Efficacy on Academic Performance in College Students” başlıklı çalışmalarında; lisans öğrencilerinin ebeveyn tutumları, akademik motivasyon ve öz yeterliğin akademik performansa etkisini araştırmayı amaçlamışlardır. Çalışmaya 224 lisans öğrencisi katılmış olup akademik motivasyon ve akademik öz yeterliğin akademik anlamda başarılı bir etkisi olduğu belirtilmiştir.

Peguero ve Shaffer (2015), “Academic Self-Efficacy, Dropping Out, and the Significance of Inequality” başlıklı çalışmalarında; akademik öz yeterliğin okuldan ayrılma ve eşitsizliğin önemini vurgulamayı amaçlamışlardır. Çalışma 10. Sınıf öğrencilerinden oluşan 580 okuldan 11820 kişiye uygulanmıştır. Yapılan çalışma sonucunda öğrencilerin akademik öz yeterlik ve okulu bırakma durumları birbirleriyle bağlantılı olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlantı ailelerin sosyoekonomik yapılarıyla paralel bir durum oluşturmaktadır. Sosyoekonomik yapı ne kadar iyi olursa akademik öz yeterlik düzeyi artış gösteriyor ve okulu bırakma ihtimalleri de azalıyor ama tam tersi durumda ise okulu bırakma ihtimalleri artış göstermiştir. Genel anlamda cinsiyet, ırk ve etnik kökene göre öğrencilerin akademik öz yeterlik ve okulu bırakma eğilimleri değişiklik göstermektedir.

Chiu vd. (2016), “Examining sport and physical activity participation, motivations and barriers among young Malaysians” başlıklı çalışmalarında; Malezya’lı gençlerin spor ve FA katılım engelleri ve motivasyonlarını incelemeyi amaçlamışlardır. Çalışma, 15- 30 yaşları arasındaki 2894 kişiye uygulanmıştır. Elde edilen bulgulara göre, FA katılım nedenleri arasında daha az stresli yaşam, fiziksel uygunluk, boş zaman ve aktif yaşam tarzı sonuçları elde edilmiştir. FA katılım engellerinin ise kişilerin yeterli zamanlarının olmaması, hava şartları, sağlık sorunları ve fiziksel aktiviteye ilgilerinin olmadığı sonuçları tespit edilmiştir.

BÖLÜM 3

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırma evreni, çalışma grubu, veri toplama araçları ve verilerin toplanması ile verilerin analizinde kullanılan istatistiksel yöntemler açıklanmıştır.

3 YÖNTEM

3.1 Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, genel tarama modellerinden ilişkisel tarama modelidir. Tarama modelleri bir konuya dair katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, yetenek, beceri, tutum vb. özelliklerinin belirlendiği modellerdir ve örnek olay ve genel tarama olarak iki çeşitten oluşmaktadır. İlişkisel tarama modelleri, genel tarama modellerinden olup iki veya daha fazla değişken arasındaki değişimin derecesini belirlemeyi hedefleyen araştırma modelleridir (Büyüköztürk vd., 2015).

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırma evrenini, 2020-2021 eğitim öğretim yılında Konya ili merkez ilçelerinde (Karatay, Meram, Selçuklu) Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı resmi ve özel okullarda öğrenimine devam eden lise öğrencileri oluşturmuştur.

Çalışmada tesadüfi eleman örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 2020-2021 eğitim öğretim yılında Konya ili merkez ilçelerinde (Karatay-Meram-Selçuklu) Milli Eğitim Müdürlüklerine bağlı Spor, Fen, İmam Hatip, Meslek ve Anadolu liselerinin 9, 10, 11 ve 12. sınıflarında öğrenimine devam eden 537 erkek, 516 kız toplam 1053 öğrenci katılmıştır.

Örnekleme grubundaki öğrencilere ait demografik verilerin frekans ve yüzde dağılımları aşağıda sırasıyla verilmiştir.

Tablo 3. 1 Cinsiyet değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Cinsiyet	N	%
Erkek	537	51,0
Kadın	516	49,0
Toplam	1053	100,0

Tablo 3.1’de görüldüğü üzere örnekleme grubunu oluşturan öğrencilerin, 537’si (%51,0) erkek, 516’sı (%49,0) ise kadındır.

Tablo 3. 2 Sınıf değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Sınıf	N	%
9.sınıf	277	26,3
10.sınıf	232	22,0
11.sınıf	272	25,8
12.sınıf	272	25,8
Toplam	1053	100,0

Tablo 3.2’de görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan liseli öğrencilerin 277’si (%26,3) 9.sınıf, 232’si (22,0) 10.sınıf, 272’si (%25,8) 11.sınıf, 272’si (25,8) ise 12.sınıf düzeyinde eğitim öğretim faaliyetine devam etmektedir.

Tablo 3. 3 Okul türü değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Okul türü	N	%
Anadolu lisesi	206	19,6
Fen lisesi	160	15,2
Spor lisesi	236	22,4
İmam hatip lisesi	261	24,8
Meslek lisesi	190	18,0
Toplam	1053	100,0

Tablo 3.3’te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan liseli öğrencilerin 206’sı (19,6) anadolu lisesinde, 160’ı (15,2) fen lisesinde, 236’sı (%22,4) spor lisesinde, 261’i (24,8) imam hatip lisesinde ve son olarak 190’ı (18,0) ise meslek lisesinde eğitim öğretim faaliyetlerine devam etmektedir.

Tablo 3.4 Teknolojik aletle geçirilen süre değişkeni için frekans ve yüzde değerleri

Teknolojik aletle geçirilen süre	N	%
1 saatten az	56	5,3
1-2 saat arası	295	28,0
3-4 saat arası	341	32,4
4 saat üzeri	361	34,3
Toplam	1053	100,0

Tablo 3.4’te görüldüğü üzere örneklem grubunu oluşturan öğrencilerin 56’sı (5,3) 1 saatten az, 295’i (28,0) 1-2 saat arasında, 341’i (32,4) 3-4 saat arasında ve son olarak 361’i (34,3) ise 4 saat üzerinde teknolojik aletlerle uğraşarak zaman geçirmektedir.

3.3 Veri Toplama Araç ve Teknikleri

Araştırma için Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan çalışmanın uygulanmasında herhangi bir sakınca olmadığına dair onay belgesi (Ek-1), Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü’nden gerekli izin belgesi (Ek-2), öğrencilerin bilgilendirilmiş gönüllü formu ve veli izin belgeleri (Ek-3) ile ilgili araştırmacılardan ölçeklerin kullanım izinleri (Ek-4) alınmıştır. Ayrıca

araştırmada veri toplama aracı olarak, geçerlilikleri ve güvenirlikleri kanıtlanmış Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler leği (Ek-5) ve Akademik z Yeterlik leği (Ek-6) ile katılımcıların demografik özelliklerini belirlemeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu (Ek-7) kullanılmıştır.

3.4 Verilerin Toplanması

Araştırmaya ait veriler 2020-2021 eğitim ğretim yılının Kasım ve Mart ayları arasında dijital ortamda elde edilmiştir. Konya İl Milli Eğitim Mdrlğğnden gerekli izinler alındıktan sonra katılımcıların, araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunu ve bilgilendirilmiş gönüllü onay formunu doldurmaları sağlanmıştır. Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ait bilgiler aşağıda açıklanmıştır.

3.4.1 Akademik z Yeterlik leği

Lise ğrencilerinin akademik öz yeterliklerini tespit etmek için Akademik z Yeterlik leği kullanılmıştır. Ölçek Jerusalem ve Schwarzer (1981) tarafından geliştirilmiş ve (Yılmaz vd., 2007) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Akademik z yeterlik leği yedi maddeden oluşmaktadır. Ölçek maddeleri; 1-Bana hiç uymuyor, 2-Bana çok az uyuyor, 3-Bana uyuyor, 4-Bana tamamen uyuyor biçiminde 4’l dereceleme yöntemiyle cevaplanmaktadır ve ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur (Yılmaz vd., 2007) leğin Lise düzeyinde geçerlik güvenirliği Aksu (2015) tarafından yapılmıştır. Aksu tarafından yapılan araştırmada sonucunda da ölçeğin tek boyutlu olduğu ve tek faktörün açıkladığı varyans değerinin ise %51,7 olduğu tespit edilmiştir. Ölçeğin 7. maddesi ters yönlü puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha katsayısı ise .80 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca mevcut araştırmada güvenilirlik (α) katsayıları tekrar hesaplanmış olup, Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı ölçek toplamında ($\alpha = ,776$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin yüksek güvenirlikte olduğu söylenbilir.

3.4.2 Lise ğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler leği

Lise ğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımlarını Engelleyen Faktörler leği zbek (2019) tarafından geliştirilmiş olup 5’li likert tipi ve 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçekteki ifadeler “1=Kesinlikle katılmıyorum”, “2=Katılmıyorum”, “3=Kararsızım”, “4=Katılıyorum”, “5= Kesinlikle katılıyorum” şeklinde dir. 4, 5, 6, 7, 12, 14, 16, 17, 20, 21, 23, 25 nolu maddeler ters yönlü olan maddelerdir. zbek (2019) tarafından yapılan

çalışmada; 2, 4, 7, 12, 14, 19, 23 nolu maddeler “Aile” alt boyutu olarak adlandırılmıştır. Aile boyutuna ait güvenilirlik katsayısı ($\alpha=972$) sonucunun yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. 3, 8, 10, 15, 21, 22, 26 nolu maddeler “Okul” alt boyutu olarak adlandırılmıştır. Okul alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı ($\alpha=983$) sonucunun yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. 5, 6, 11, 13, 16, 20 nolu maddeler “Tesis Kulüp” alt boyutu olarak adlandırılmıştır. Tesis alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı ($\alpha=960$) sonucunun yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. 1, 9, 18, 25, 27 nolu maddeler “Eğitim Sistemi” alt boyutu olarak adlandırılmıştır. Eğitim sistemi alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı ($\alpha=962$) sonucunun yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir. 17, 24 nolu maddeler “Arkadaş-Çevre” alt boyutu olarak adlandırılmıştır. Arkadaş-çevre alt boyutuna ait güvenilirlik katsayısı ($\alpha=976$) sonucunun yüksek seviyede olduğu tespit edilmiştir.

Ölçeğin geneline ait güvenilirlik analizi sonucunun da ($\alpha= 0.824$) yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Madde-toplam korelasyon değeri 0.30’un altında olan maddelerin olmaması nedeniyle madde ölçme gücünün yeterince güçlü olduğu belirlenmiş ve ölçülmesi beklenen yapıya ait düzeyin belirlenmesinde yeterince katkı sağladığı görülmektedir. Maddelerle toplam ölçek arasındaki ilişkiler 0.348-0.519 arasında değişmektedir. Ayrıca, matriste sunulan ilişkilerin tamamı $p<.01$ düzeyinde anlamlıdır. Bu bulgular ölçekteki maddelerin toplam puan ile ilişkisinin yeterli düzeyde olduğunu ve maddelerde tutarlılık açısından problem olmadığını göstermektedir. 27 maddelik ölçekte faktör analizi sonucu toplam varyansın %88.377 olduğu görülmüştür. Sonuç olarak Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımlarını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin (FİZAKEFÖ) güvenilir bir ölçek olduğu ifade edilmiştir (Özbek, 2019).

Ayrıca mevcut araştırmada güvenilirlik (α) katsayıları tekrar hesaplanmış olup, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı; “Aile” alt boyutunda ($\alpha=713$), “Okul” alt boyutunda ($\alpha=686$), “Tesis” alt boyutunda ($\alpha=617$), “Eğitim Sistemi” alt boyutunda ($\alpha=736$), “Arkadaş-Çevre” alt boyutunda ($\alpha=623$) ve ölçek toplamında ise ($\alpha =,812$) olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre ölçeğin yüksek güvenilirlikte olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgulara bakarak, ölçeğin toplam ve alt boyutları kapsamında yeterli düzeyde olduğu söylenebilir (Singh, 2007).

3.4.3 Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sınıf düzeyi, cinsiyet, okul türü, ailenin gelir durumu, anne ve baba eğitim düzeyleri, teknolojik aletlerle günde geçirilen süre, spor yapma durumu gibi demografik özelliklerini belirlemeye yönelik olarak araştırmacı tarafından hazırlanan ve ekte sunulan kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

3.5 Verilerin Analizi

Verilerin analizinde istatistik paket programı SPSS 20.0 (Statistical Package for Social Science) kullanılmıştır. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek amacıyla normallik testi yapılmıştır. Testin sonuçlarına göre verilerin Skewness (çarpıklık), Kurtosis (basıklık) değerlerinin -1,5 ve +1,5 aralığında olmasından dolayı verilerin normal dağıldığı söylenebilir. Normal dağılım gösterdiği için ikili grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grup karşılaştırmaları içinse tek yönlü varyans analizi (ANOVA) testi kullanılmıştır. Fiziksel aktiviteye katılım engelleri faktörü ölçeği ile akademik öz yeterlik ölçeği arasındaki ilişkiyi ortaya çıkarmak amacıyla da parametrik testlerden olan Pearson Çarpım Moment Korelasyon testi kullanılmıştır. Bu çalışmada anlamlılık düzeyi $(p) \leq 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BÖLÜM 4

Bu bölümde, araştırma probleminin çözümü için, araştırmaya katılan lise öğrencilerinden ölçekler yoluyla toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgular yer almaktadır.

4 BULGULAR

Elde edilen verilerin analizinde, ilk olarak tanımlayıcı/betimleyici istatistiksel metotlar (sayı, yüzde, ortalama, standart sapma) kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizleri yapılmadan önce veri seti normallik açısından incelenmiştir. Bu amaçla çarpıklık ve basıklık (Skewness ve Kurtosis) katsayıları incelenmiştir.

Tablo 4.1 Verilere Ait Normallik Analizi Sonuçları

Ölçek Toplamları ve Altboyutları	Skewness (Çarpıklık)	Kurtosis (Basıklık)
FAKEF toplam	-,083	-,051
Aile alt boyutu	-,191	-,430
Okul alt boyutu	-,143	-,382
Tesis kulüp alt boyutu	,036	-,106
Eğitim sistemi boyutu	-,284	-,680
Arkadaş çevre boyutu	-,085	-,175
Akademik öz yeterlik toplam	-,307	-,187

Tablo 4.1’de görüldüğü üzere öğrencilerden alınan verilerin çarpıklık ve basıklık değerlerinin -1,5 ve +1,5 arasında olduğu tespit edilmiştir. Bu değerlerden dolayı verilerin normal dağıldığı söylenebilir (Tabachnick ve Fidell, 2013).

Araştırmanın bu bölümünde örneklem grubunu oluşturan lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeği alt boyutları ve akademik öz yeterlik ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının alt amaçlarda belirtilen değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı sonuçlarına yer verilmiştir.

4.2 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 4.2 Fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ve alt boyutları ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre t testi sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	X	Sd.	t	df	p
Toplam	Erkek	537	3,20	,521	3,198	1010,963	,001**
	Kadın	516	3,09	,612			

Aile alt boyutu	Erkek	537	3,39	,807	,386	1051	,699
	Kadın	516	3,37	,815			
Okul alt boyutu	Erkek	537	3,25	,734	4,466	1015,271	,000**
	Kadın	516	3,03	,852			
Tesis kulüp alt	Erkek	537	2,95	,641	2,238	1051	,025*
	Kadın	516	2,87	,642			
Eğitim alt boyutu	Erkek	537	3,11	,930	1,159	1024,468	,247
	Kadın	516	3,04	1,05			
Arkadaş-çevre alt	Erkek	537	3,38	,825	4,469	1051	000**
	Kadın	516	3,10	,896			
Akademik öz yeterlik	Erkek	537	2,89	,577			
	Kadın	516	2,87	,574	,633	1051	,527

*p≤0.05 **p≤0,001

Tablo 4.2’de görüldüğü üzere lise öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Toplam ölçek puanında (t=3,198; p=.001<.05) ve okul (t=4,466; p=.000<.05), tesis kulüp (t=2,238; p=.025<.05), arkadaş çevre (t=4,469; p=.000<.05) alt boyutlarında anlamlı farklılık bulunmuştur. Aile (t=386; p =699>.05) ve eğitim (t=1,159; p=.247>.05) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Ayrıca öğrencilerin çalışmada kullanılan bir başka ölçek olan akademik öz yeterlik ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılığa uğramadığı tespit edilmiştir (t=,633; p=.527>.05).

4.3 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları okul türü değişkenine göre istatistikî olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 4.3 Fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ve alt boyutları ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının okul türü değişkenine göre Anova testi sonuçları

		Okul Türü	N	X	Sd.	F	p	Farklar
Toplam	A	Anadolu Lisesi	206	3,01	,561			
	B	Fen Lisesi	160	2,97	,545			
	C	Spor Lisesi	236	3,54	,463	48,240	,000*	C>A,B, D,E
	D	İmam Hatip Lisesi	261	2,98	,581		*	
	E	Meslek Lisesi	190	3,19	,450			E>A,B, D
Aile alt boyutu	A	Anadolu Lisesi	206	3,29	,810			
	B	Fen Lisesi	160	3,54	,835			
	C	Spor Lisesi	236	3,60	,764	10,609	,000*	C>A,D

	D	İmam Hatip Lisesi	261	3,19	,834		*	,E
	E	Meslek Lisesi	190	3,34	,731			B>A,D
Okul alt boyutu	A	Anadolu Lisesi	206	2,91	,757			
	B	Fen Lisesi	160	2,91	,667			C>A,B,
	C	Spor Lisesi	236	3,78	,623	65,575	,000*	D,E
	D	İmam Hatip Lisesi	261	2,84	,812		*	E>A,B,
	E	Meslek Lisesi	190	3,22	,673			D
Tesis kulüp alt boyutu	A	Anadolu Lisesi	206	2,85	,620			
	B	Fen Lisesi	160	2,79	,700			C>A,B,
	C	Spor Lisesi	236	3,09	,661	6,953		D
	D	İmam Hatip Lisesi	261	2,86	,582		,000*	
	E	Meslek Lisesi	190	2,92	,634		*	
Eğitim alt boyutu	A	Anadolu Lisesi	206	2,91	1,02			C>A,B,
	B	Fen Lisesi	160	2,49	,964			D,E
	C	Spor Lisesi	236	3,63	,718	42,581	,000*	E>A,B,
	D	İmam Hatip Lisesi	261	2,93	1,00		*	D
	E	Meslek Lisesi	190	3,24	,860			B<A,D
Arkadaş-çevre alt boyutu	A	Anadolu Lisesi	206	3,11	,880			
	B	Fen Lisesi	160	2,90	,892			C>A,B,
	C	Spor Lisesi	236	3,60	,756	19,357	,000*	D,E
	D	İmam Hatip Lisesi	261	3,14	,852		*	B<,D,E
	E	Meslek Lisesi	190	3,23	,831			
Akademik öz yeterlik	A	Anadolu Lisesi	206	3,00	,511			A>C,D
	B	Fen Lisesi	160	3,01	,616			,E
	C	Spor Lisesi	236	2,80	,550	6,791	,000*	
	D	İmam Hatip Lisesi	261	2,84	,578		*	B>C,D,
	E	Meslek Lisesi	190	2,79	,597			E

*p≤0.05 **p≤0,001

Tablo 4.3'te görüldüğü üzere lise öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarının okul türü değişkenine göre farklılaşp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Toplam ölçek puanında (F=48,240; p=.000<.05) ve aile (F=10,609; p=.000<.05), okul (F=65,575; p=.000<.05), tesis kulüp (F=6,953; p=.000<.05), eğitim (F=42,581; p=.000<.05), arkadaş çevre (F=19,357; p=.000<.05) alt boyutlarında okul türü değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bu sonuçların ardından puan farklarının kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Hangi post-hoc analizinin kullanılacağına karar verilirken varyansların homojenliği önkoşulu denetlenmiş ve aile (L=1,131 p=.264>.05), arkadaş çevre (L=843

$p=.498>.05$), alt boyut verilerinin homojen olduğu bulunmuştur. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan tekniklerden Tukey testi tercih edilmiştir. Tukey testi sonucunda farklılığın; aile alt boyutunda spor lisesi ile anadolu, imam hatip ve meslek lisesi gruplarından ve fen lisesi ile anadolu, imam hatip lisesi grupları arasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Arkadaş çevre alt boyutunda ise spor lisesi ile tüm gruplar arasında ve fen lisesi ile imam hatip, meslek lisesi grupları arasından farklılığın kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Varyansların homojen olmadığı; toplam ölçek puanı ($L=4,421$; $p=.002<.05$) okul ($L=4,621$; $p=.001<.05$), tesis kulüp ($L=2,470$; $p=.043<.05$) ve eğitim ($L=11,365$; $p=.000<.05$) alt boyutlarında ise Tamhane's T2 post hoc testi kullanılmıştır. Test sonucunda toplam ölçek ve okul alt boyutunda farklılığın spor lisesi ile tüm gruplar arasından ve meslek lisesi ile anadolu, fen, imam hatip grupları arasından kaynaklandığı belirlenmiştir. Tesis kulüp alt boyutunda ise spor lisesi ile anadolu, fen, imam hatip grupları arasından farklılığın kaynaklandığı tespit edilmiştir. Eğitim alt boyunda ise farklılığın spor lisesi ile tüm gruplar arasından ve meslek lisesi ile anadolu, fen, imam hatip grupları arasından ayrıca fen lisesi ile anadolu, imam hatip grupları arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

Ayrıca öğrencilerin çalışmada kullanılan bir başka ölçek olan akademik öz yeterlik ortalama puanlarının okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılığa uğradığı tespit edilmiştir ($F=6,791$; $p=.000<.05$). Bu sonucun ardından puan farklarının kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Hangi post-hoc analiz tekniği kullanılacağına karar verilirken varyansların homojenliği önkoşulu denetlenmiş ve akademik öz yeterlik ($L=2,136$; $p=.074>.05$), puan ortalamalarının homojen olduğu bulunmuştur. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan tekniklerden Tukey testi tercih edilmiştir. Tukey testi sonucunda anadolu lisesi ile spor, imam hatip, meslek lisesi grupları arasından ve fen lisesi ile imam hatip, spor ve meslek lisesi grupları arasından farklılık kaynaklanmıştır.

4.4 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 4.4 Fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ve alt boyutları ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının sınıf değişkenine göre Anova testi sonuçları

	A-B-C-D	Sınıf	N	X	Sd.	F	p	Farklar
Toplam	A	9.sınıf	277	3,36	,523	21,205	,000**	A>B,C,D
	B	10.sınıf	232	3,16	,562			B>,C
	C	11.sınıf	272	3,01	,591			
	D	12.sınıf	272	3,06	,539			
Aile alt boyutu	A	9.sınıf	277	3,53	,785	5,819	,001**	A>C,D
	B	10.sınıf	232	3,42	,795			
	C	11.sınıf	272	3,32	,822			
	D	12.sınıf	272	3,26	,817			
Okul alt boyutu	A	9.sınıf	277	3,38	,699	12,122	,000**	A>B,C,D
	B	10.sınıf	232	3,10	,797			
	C	11.sınıf	272	2,98	,858			
	D	12.sınıf	272	3,11	,794			
Tesis kulüp alt boyutu	A	9.sınıf	277	3,05	,628	9,595	,000**	A>C,D
	B	10.sınıf	232	2,98	,647			B>C,D
	C	11.sınıf	272	2,79	,644			
	D	12.sınıf	272	2,83	,623			
Eğitim alt boyutu	A	9.sınıf	277	3,46	,881	21,631	,000**	A>B,C,D
	B	10.sınıf	232	3,04	,965			
	C	11.sınıf	272	2,86	1,02			
	D	12.sınıf	272	2,93	,81			
Arkadaş-çevre alt boyutu	A	9.sınıf	277	3,38	,879	6,872	,000**	A>C,D
	B	10.sınıf	232	3,29	,840			B>C
	C	11.sınıf	272	3,09	,837			
	D	12.sınıf	272	3,12	,884			
Akademik öz yeterlik	A	9.sınıf	277	2,93	,552	2,660	,067	-
	B	10.sınıf	232	2,86	,545			
	C	11.sınıf	272	2,81	,628			
	D	12.sınıf	272	2,92	,562			

* $p \leq 0,05$ ** $p \leq 0,001$

Tablo 4.4'te görüldüğü üzere lise öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarının sınıf değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Toplam ölçek puanında ($F=21,205$; $p=.000<.05$) ve aile ($F=5,819$; $p=.001<.05$), okul ($F=12,122$; $p=.000<.05$), tesis kulüp ($F=9,595$; $p=.000<.05$), eğitim ($F=21,631$; $p=.000<.05$), arkadaş çevre ($F=6,872$; $p=.000<.05$) alt boyutlarında sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Bu sonuçların ardından puan farklarının kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Hangi post-hoc analiz tekniği kullanılacağına karar verilirken varyansların homojenliği önkoşulu denetlenmiş ve toplam ($L=.557$; $p=.664>.05$), aile ($L=.327$; $p=.806>.05$) tesis kulüp ($L=.327$; $p=.806>.05$) ve arkadaş çevre ($L=1,267$; $p=.284>.05$) alt boyutlarında veriler homojenken okul ($L=4,377$; $p=.005<.05$) ve eğitim ($L=3,291$; $p=.020<.05$) alt boyutlarında verilerin homojen olmadığı tespit edilmiştir. Homojen olan gruplarda Tukey testi seçilmiştir.

Tukey testi sonucunda toplam ölçeğin farklılığının; 9. sınıf ile diğer gruplar arasından ve 10. sınıf ile 11. sınıf arası gruplarından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Aile alt boyutunda farklılığın; 9. sınıf ile 11-12. sınıflar arasından, tesis kulüp alt boyutunda 9. sınıf ile 11,12 grupları arasından ve 10. sınıf ile 11-12 arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Arkadaş alt boyutunda ise 9. sınıf ile 11-12 grupları arasından ve 10. sınıf ile 11. sınıf arasından farklılık kaynaklanmıştır.

Varyansların homojen olarak dağılmadığı tespit edilen okul ve eğitim alt boyutlarında anlamlılığın hangi gruplar arasından kaynaklandığını tespit etmek amacıyla Tamhane T2 testi seçilmiştir. Testin sonuçlarına göre okul ve eğitim alt boyutlarında anlamlılığın 9. sınıf ile diğer gruplar arasından kaynaklandığı saptanmıştır.

Ayrıca öğrencilerin çalışmada kullanılan bir başka ölçek olan akademik öz yeterlik ortalama puanlarının sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılığa uğramadığı tespit edilmiştir ($F=2,660$; $p=.067>.05$).

4.5 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır?

Tablo 4.5 Fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ve alt boyutları ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre Anova testi sonuçları

	A-B-C-D	Teknolojik alet süresi	N	X	Sd.	F	p	Farklar
Toplam	A	1 saatten az	56	3,18	,612			
	B	1-2 saat arası	295	3,20	,533	1,978	,116	
	C	3-4 saat arası	341	3,15	,558			

Aile alt boyutu	D	4 saat üzeri	361	3,10	,600			
	A	1 saatten az	56	3,18	,731			
	B	1-2 saat arası	295	3,35	,813	1,660	,174	
	C	3-4 saat arası	341	3,43	,805			
Okul alt boyutu	D	4 saat üzeri	361	3,40	,824			
	A	1 saatten az	56	3,27	,891			
	B	1-2 saat arası	295	3,26	,743	4,052	,007*	B>D
	C	3-4 saat arası	341	3,12	,779			
Tesis kulüp alt boyutu	D	4 saat üzeri	361	3,06	,842			
	A	1 saatten az	56	2,89	,725			
	B	1-2 saat arası	295	2,95	,642	,789	,500	
	C	3-4 saat arası	341	2,91	,612			
Eğitim alt boyutu	D	4 saat üzeri	361	2,88	,658			
	A	1 saatten az	56	3,37	1,05			
	B	1-2 saat arası	295	3,22	,959	5,922	,001**	D<A,B B>C
	C	3-4 saat arası	341	3,02	,964			
Arkadaş-çevre alt boyutu	D	4 saat üzeri	361	2,96	1,01			
	A	1 saatten az	56	3,18	,897			
	B	1-2 saat arası	295	3,20	,852	,854	,464	
	C	3-4 saat arası	341	3,28	,822			
Akademik öz yeterlik	D	4 saat üzeri	361	3,18	,919			
	A	1 saatten az	56	3,03	,635			
	B	1-2 saat arası	295	2,96	,570	5,300	,001**	D<A,B
	C	3-4 saat arası	341	2,86	,533			

*p≤0.05 **p≤0,001

Tablo 4.5’de görüldüğü üzere lise öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ölçeğinden aldıkları ortalama puanlarının teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek için tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Okul alt boyutu (F=4,052; p=.007<.05) ve eğitim alt

boyutunda ($F=5,922$; $p=.001<.05$) teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Toplam ölçek ($F=1,978$; $p=.116>.05$) ve aile ($F=1,660$; $p=.174>.05$), tesis kulüp ($F=,789$; $p=.500>.05$), arkadaş çevre ($F=,854$; $p=.464>.05$) alt boyutlarında ise anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Bu sonuçların ardından puan farklarının kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Hangi post-hoc analiz tekniği kullanılacağına karar verilirken varyansların homojenliği önkoşulu denetlenmiş ve anlamlı farklılığın tespit edildiği okul ($L=3,957$; $p=.283>.05$) ve aile ($L=2,128$; $p=.288>.05$) alt boyutlarında varyansların homojen dağıldığı tespit edildiğinden dolayı Tukey testi tercih edilmiştir. Testin sonuçlarına göre okul alt boyutunda 1-2 saat arası ile 4 saat üzeri grupları arasından farklılığın kaynaklandığı tespit edilmiştir. Eğitim alt boyutunda ise 4 saat üzeri ile 1 saatten az 1-2 saat arası ve 1-2 saat arası ile 3-4 saat arası gruplarından kaynaklandığı saptanmıştır.

Ayrıca öğrencilerin çalışmada kullanılan bir başka ölçek olan akademik öz yeterlik ortalama puanlarının teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre anlamlı bir farklılığa uğradığı tespit edilmiştir ($F=5,021$; $p=.002<.05$). Bu sonucun ardından puan farklarının kaynaklarını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc analizlerine geçilmiştir. Hangi post-hoc analiz tekniği kullanılacağına karar verilirken varyansların homojenliği önkoşulu denetlenmiş ve akademik öz yeterlik ($L=,2,552$; $p=.064>.05$), puan ortalamalarının homojen olduğu bulunmuştur. Bu nedenle varyansların homojen olduğu durumlarda kullanılan tekniklerden Tukey testi tercih edilmiştir. Tukey testi sonucunda anlamlılığın 4 saat üzeri grubu ile 1 saatten az ve 1-2 saat aralığı gruplarından kaynaklandığı tespit edilmiştir.

4.6 Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puanları arasında ilişki var mıdır?

Tablo 4.6 Fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ve alt boyutları ile akademik öz yeterlik ortalama puanlarının Pearson korelasyon testi sonuçları

	Toplam Ölçek	Aile	Okul	Tesis Kulüp	Eğitim	Arkadaş çevre
r	,200	,170	,174	,068	,149	,080
Akademik öz yeterlik						
p	,000	,000	,000	,000	,000	,010
n	1053	1053	1053	1053	1053	1053

Tablo 4.6’da görüldüğü üzere fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ve alt boyutları ile akademik öz yeterlik ortalama puanları arasında ilişki olup olmadığını ortaya çıkarmaya yönelik pearson moment çarpım korelasyon testi uygulanmıştır. Test sonucunda akademik öz yeterlik ile toplam ölçek ($r=.200$; $p=.000<.05$) ve aile ($r=.170$; $p=.000<.05$), okul ($r=.174$; $p=.000<.05$), tesis kulüp ($r=.068$; $p=.000<.05$), eğitim ($r=.149$; $p=.000<.05$) alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Ayrıca akademik öz yeterlik ile arkadaş çevre alt boyutunda ise ($r=.080$; $p=.010<.05$) yüksek düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki tespit edilmiştir.

BÖLÜM 5

Bu bölümde lise öğrencilerinin anket çalışmamıza vermiş olduğu cevaplar ile elde edilen bulgular alan yazın eşliğinde tartışılmış ve sonuçlar doğrultusunda önerilerde bulunulmuştur.

5 TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

5.1 Tartışma

Bu araştırma, lise öğrencilerinin bazı demografik değişkenlere göre akademik öz yeterlik düzeyleri ile fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri incelemek ve aralarındaki ilişki durumunu araştırmak amacıyla gerçekleştirilmiştir. Bu bölümde çalışmanın alt amaçlarına ilişkin alan yazın incelenmiş ve ilgili araştırmalarla mevcut araştırma bulguları arasındaki benzerlik ve farklılıklar tartışılmıştır.

1. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? alt amacına ilişkin tartışma

Lise öğrencilerinin cinsiyet değişkeni dikkate alındığında; fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeği alt boyutlarından *okul*, *tesis kulüp*, *arkadaş çevre* alt boyut ortalamalarının istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaştığı belirlenmiştir. *Aile* ve *eğitim* alt boyutlarında ise herhangi bir anlamlı farklılığa rastlanmamıştır.

Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerden *okul* alt boyutunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre FA katılım engellerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bu durum; erkek öğrencilerin her ne kadar fiziksel aktivitelere katılma istekleri fazla olsa da (Arslan ve Mendeş, 2002), derslerine düzenli çalışmadıkları ve istenilen başarıyı yakalayamadıkları şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca okul idaresi ve öğretmenler tarafından fiziksel aktivitede bulunmak için erkek öğrencilerin daha az desteklendiği düşünülebilir. Bu tespit Akandere vd. (2010) ve Özbek (2019) tarafından da desteklenmektedir. Kız öğrencilerin ise derslerine düzenli ve daha istekli çalıştıkları aynı zamanda FA yapmayı da beraber yapabildikleri için FA katılım engellerinin daha düşük seviyede olduğu söylenebilir. *Tesis kulüp* alt boyutunda erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre FA katılım engellerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre spor branşlarına

yönelmede sayıca çoğunluk olmalarından dolayı spor branşlarında başarı elde etmesi kız öğrencilere göre daha zor olduğu düşünülmektedir. Bu yüzden kulüpler tarafından erkek öğrencilere maddi açıdan daha az destek sağlanmakta ve okullar ile kulüpler arasındaki iş birliği kız öğrencilere göre daha düşük düzeyde olduğu söylenebilir. Çevre alt boyutunda ise erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre FA katılım engellerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak; erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre spor ortamlarında daha az arkadaş edindikleri ayrıca erkek öğrencilerin arkadaş çevresinde ders çalışmanın fiziksel aktivitelere göre daha önemli olduğunu düşündükleri için FA katılım engellerinin daha yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Öte yandan alan yazın incelendiğinde mevcut çalışma bulguları ile paralellik gösteren ve aksi yönde bulgular görülmektedir. Altuntaş (1995), Robbins vd. (2009) ve Nielsen vd. (2011) yapılan gerçekleştirilen çalışmalar elde edilen bulguları desteklerken, Bosna vd. (2017) ise FA katılım engelleri ve cinsiyet arasında istatistiki olarak herhangi anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Bununla birlikte kadınların erkeklere göre fiziksel aktivitelere katılım engellerinin daha fazla olduğunu yani elde ettiğimiz sonuçların tersi yönde bulgular da (Gümüş vd., 2017; Hudson, 2000, Demir ve Demir 2006; Soyer vd., 2017; Çakır vd., 2016; Işıkgöz vd., 2017) mevcuttur. Farklılığın ise genel olarak fiziksel özellikler ve tesislerin temizliğinden kaynaklandığı belirtilmiştir.

Akademik öz yeterlik ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılığa uğramadığı tespit edilmiştir. Alan yazın bulgularında elde ettiğimiz bulgularla benzerlik gösteren pek çok araştırma (Hampton ve Mason, 2003; Kaya ve Dönmez, 2008; Oğuz, 2012; Alemdağ vd., 2014; Yalmanlı vd., 2014; Pekdemir, 2015; Sökmen, 2018) bulunmaktadır. Bununla birlikte kız öğrencilerin akademik öz yeterlik puanlarının daha yüksek (Mayall, 2002; Eryenen, 2008; Aksu, 2015; İslam, 2016) ya da daha düşük olduğu (Durdukoca, 2010; Johnson, 2011; Satıcı, 2013; Ataş, 2018) yönünde çalışma sonuçları da mevcuttur. Söz konusu değişkene yönelik daha fazla araştırma sonucuna ihtiyaç olduğu söylenebilir.

2. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları okul türü değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? alt amacına ilişkin tartışma

Lise öğrencilerinin okul türü değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutlarından aile puan ortalamalarının spor lisesi ile

anadolu, imam hatip ve meslek lisesi grupları arasında ve fen lisesi ile anadolu ve imam hatip lisesi grupları arasında istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılıklar olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca imam hatip lisesi öğrencilerinin puan ortalamalarının en düşük ve spor lisesi öğrencilerinin en yüksek olduğu belirlenmiştir. Kahraman vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçlarının aksi yönünde spor lisesi öğrencileri ile ilgili elde edilen bulgular; öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine diğer derslerinden daha fazla odaklandıkları ve bu yüzden kültür derslerinde notlarının düşük olmasından dolayı aileleri tarafından FA katılım engellerinin arttığı şeklinde ifade edilebilir. İmam hatip lisesi öğrencilerinin ise katılım engellerinin diğer okul türlerine göre düşük olması; öğrencilerin kültür derslerinin yanında meslek derslerinin de olması ve derslere fazla odaklanmalarından dolayı kendilerinde oluşan stresi atmak ve fazla enerjiyi harcamak için ailelerin fiziksel aktivitelere katılımlarını daha fazla desteklemekte olduğu şeklinde düşünülmektedir. *Arkadaş çevre* alt boyutunda spor lisesi ile tüm gruplar arasında ve fen lisesi ile imam hatip, meslek lisesi grupları arasından farklılığın kaynaklandığı ve fen lisesi öğrencilerinin puan ortalamalarının daha düşük, spor lisesi öğrencilerinin ise en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Spor lisesi öğrencileri puan ortalamalarının en yüksek çıkmasının sebebi; spor lisesindeki öğrencilerin arkadaş çevresindeki kişiler, spora olan yatkınlıklarının üst seviyede olduklarını bildikleri ve öğrencilerin fiziksel aktivite yapmak yerine arkadaşları tarafından başka etkinliklerde bulunmaya teşvik edilmesinden dolayı puan ortalamalarının yüksek olduğu düşünülmektedir. Fen lisesi öğrencilerinin ise FA katılım engelleri puanlarının düşük çıkmasının sebebi; salgın sebebiyle sokağa çıkma yasağı uygulanması nedeniyle öğrencilerin evde kalma mecburiyetleri olduğundan yeterince ders çalıştıkları ve evde sıkıldıklarından arkadaş çevreleri tarafından fiziksel aktivitelere katılımlarının arttığı söylenebilir. *Okul* alt boyutunda farklılığın spor lisesi ile tüm gruplar arasında ve meslek lisesi ile anadolu, fen ve imam hatip lisesi grupları arasından kaynaklandığı ve imam hatip lisesi öğrencilerinin puan ortalamalarının daha düşük, spor lisesindeki öğrencilerin ise en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Salgından dolayı uzaktan eğitime geçilmesi nedeniyle spor lisesi öğrencilerinin tam zamanlı olarak kullanabildikleri spor salonunu kullanamamaları ayrıca spor lisesi öğrencilerinin beden eğitimi derslerinin de uzaktan eğitim yoluyla yapılmasının yüz yüze eğitime göre verimli olmadığı düşünülmektedir. Öte yandan öğrencilerin pratik olarak işlemesi gereken derslerini teorik olarak yapmalarının öğrencilerde motivasyon eksikliği, odaklanamama gibi problemlerin oluşmasından dolayı fiziksel aktivitelere katılım

engellerinin yüksek seviyede olduğu söylenebilir. İmam hatip lisesinde ise katılım engellerinin en düşük seviyede olmasının nedeni, yüz yüze eğitim sürecindeyken derslerin 9. sınıf haricindeki sınıflarda 1 ders saati olması nedeniyle verimli bir şekilde beden eğitimi derslerinin işlenememesi uzaktan eğitim sürecinde de ders sürecinin ağırlıklı olarak teorik şekilde olmasının herhangi bir farklılığa neden olmadığı söylenebilir. *Eğitim* alt boyutunda anlamlı farklılığın spor lisesi ile tüm gruplar arasından ve meslek lisesi ile anadolu, fen, imam hatip grupları arasından ayrıca fen lisesi ile anadolu, imam hatip grupları arasından kaynaklandığı ve fen lisesi öğrencilerinin puan ortalamalarının daha düşük, spor lisesindeki öğrencilerin ise en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni; birçok öğrencinin belirli bir spor kültüründen gelerek spor lisesi öğrenim hayatına başladıkları, bu eğitimle fiziksel aktivite ve spor konusundaki eğitim anlamındaki beklentilerini karşılayamadıklarından dolayı FA katılım engellerinin yüksek olduğu söylenebilir. Fen lisesi öğrencilerinin ise, derslerine düzenli bir şekilde çalıştıklarından dolayı fiziksel aktivite yapmaya zaman ayırdıkları bu sayede stresten uzak bir şekilde hem ders hem de spor yapmayı rahat bir şekilde sürdürdükleri söylenebilir. *Tesis kulüp* alt boyutunda anlamlı farklılığın spor lisesi ile anadolu, fen, imam hatip lisesi grupları arasından kaynaklandığı ve yine fen lisesi öğrencilerinin puan ortalamalarının daha düşük, spor lisesindeki öğrencilerin ise en yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni olarak; spor lisesi öğrencilerinin yoğun katılım gösterdiği düşünülen spor tesislerinin, salgından dolayı sınırlı sayıda kişi alması ve dolayısıyla spor lisesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım engeline tesis kulüp alt boyutunun yüksek puan ortalamalarına neden olduğu söylenebilir. Diğer yandan Konya'nın merkez ilçelerinde bulunan spor liselerinin, spor merkezlerine uzak olmasının öğrencilerin fiziksel aktivitede bulunamamasına neden olduğu düşünülmektedir. Ayrıca alan yazın incelendiğinde mevcut çalışma bulguları ile paralellik gösteren ve aksi yönde çalışmalar da mevcuttur. Doğan (2021), Akyol ve Akkaşoğlu (2020), İpek (2019) ve Kahraman vd. (2017) tarafından gerçekleştirilen çalışmalar elde edilen bulguları desteklerken, bununla birlikte elde ettiğimiz sonuçların tersi yönde sınırlı çalışma (Çavdar, 2019) mevcuttur. Farklılığın sebebini ise fen lisesi öğrencilerinin ders çalışmaya daha fazla odaklandıkları için diğer lise türlerindeki öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılım engellerinin daha fazla olduğu şeklinde ifade etmiştir.

Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ortalama puanlarının *okul türü* değişkenine göre anlamlı bir farklılığa uğradığı tespit edilmiştir. Fen lisesi öğrencilerinin akademik öz yeterlik puanlarının en yüksek, meslek lisesi öğrencilerinin ise en düşük olduğu tespit edilmiştir. İncelenen alan yazında mevcut araştırma bulgularının aksine akademik öz yeterlik ve okul türü arasında istatistiki olarak herhangi bir anlamlı farklılık olmadığına yönelik sınırlı çalışmalar (Güldü, 2015; İslam, 2016) görülmekle birlikte yapılan çalışmaya benzer şekilde Ekinci (2011), de imam hatip lisesi öğrencilerinin diğer lise türlerine göre akademik öz yeterlik düzeylerinin en düşük seviyede olduğunu bildirmektedir. Öte yandan fen lisesinde eğitim-öğretimine devam eden öğrencilerin; liselere giriş sınavında yüksek puan alan öğrencilerden oluşması ve daha düzenli ders çalışmaları, dolayısıyla akademik öz yeterlik düzeylerinin yüksek olmasının bir nedeni olabilir. Ayrıca Pekdemir (2015) ve Aksu (2015) tarafından gerçekleştirilen ve lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik puanlarının istatistiki olarak okul türüne göre anlamlı farklılık gösterdiği yönündeki araştırma bulguları ile mevcut çalışma sonuçlarını desteklemektedir.

3. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? alt amacına ilişkin tartışma

Lise öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeği tüm alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. *Aile* alt boyutunda farklılığın; 9. sınıf ile 11-12. sınıflar arasında ve 9. sınıf öğrencilerinin 11 ve 12. sınıf öğrencilerine göre fiziksel aktivitelere katılım engellerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir. Bunun nedeni olarak; 9. sınıf öğrenci velilerinin fiziksel aktiviteler hakkında daha az bilgiye sahip oldukları, ya da diğer sınıf düzeylerine göre daha küçük yaşta olan bu öğrencilerin ailelerinin güvenlik sebebiyle oluşan kaygılarının bir sonucu olabilir. *Tesis kulüp* alt boyutunda 9. sınıf ile 11,12 grupları arasından ve 10. sınıf ile 11-12 arasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine göre fiziksel aktivitelere katılım engellerinin daha yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bunun nedeni; 9. sınıf öğrencilerinin diğer sınıflara oranla lise düzeyinde alışma sürecinde oldukları ve bir önceki yıl LGS'den dolayı ders çalışmaya daha çok odaklandıkları için fiziksel aktivitelere katılımlarının daha düşük olduğu şeklinde açıklanabilir. *Arkadaş çevre* alt boyutunda ise

9. sınıf ile 11-12. sınıflar arasında ve 10. sınıf ile 11. sınıf arasında farklılık meydana gelmiştir. 9. sınıf öğrencilerinin 11. sınıf öğrencilerine göre fiziksel aktivitelere katılım engellerinin daha yüksek seviyede olduğu bulunmuştur. Bunun sebebi; 9. sınıf öğrencilerinin lise seviyesinde birbirlerini yeni tanıması ve salgından dolayı uzaktan eğitim yapıldığı için arkadaş çevresi tarafından fiziksel aktivite yapmanın herhangi bir teşvik edici yönünün oluşmadığı söylenebilir. 11. sınıf öğrencilerinin ise katılım engellerinin diğer sınıf seviyelerine göre en düşük çıkmasının nedeni; öğrencilerin birbirleriyle sosyal ilişkilerinin daha iyi düzeyde olduğu ayrıca salgın nedeniyle sokağa çıkma yasağından sıkılan öğrencilerin arkadaş çevrelerinin daha gelişmiş olmasından dolayı fiziksel aktivite yapmaya daha fazla odaklandıkları ve sağlıklı bir yaşam sürmeye çalıştıkları söylenebilir. *Okul* ve *eğitim* alt boyutlarında ise istatistiki olarak anlamlı farklılığın 9. sınıf ile diğer gruplar arasında olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerden hem okul hem eğitim alt boyutlarında 9. sınıf öğrencilerinin diğer sınıf düzeylerine göre en yüksek puan ortalamalarına sahip olduğu görülmektedir. 9. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım engellerinin yüksekliği, yeni bir okul türünde bulunmaları ve okula adaptasyon sürecinde olmaları ayrıca derslerin yoğunluğundan kaynaklanmış olabilir. 11. sınıf öğrencilerinin en düşük düzeyde olmasının nedeni ise öğrencilerin okul derslerini zamanında çalışarak fiziksel aktivite yapmaya zaman ayırdıkları, fiziksel aktivitenin faydaları konusunda daha bilinçli oldukları söylenebilir. Bu açıdan elde ettiğimiz bulgular değerlendirildiğinde, lise öğrencilerinin FA katılım engelleri puan ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık çıkmasının beklenen bir sonuç olduğunu söyleyebiliriz. Özbek (2019), tarafından gerçekleştirilen araştırmada da FA katılım engelleri alt boyutlarından okul ve eğitim düzeylerinin sınıf düzeylerine göre istatistiki olarak anlamlı farklılık olduğu bildirilmektedir. Benzer şekilde, Şahin (2002), Akoğuz, (2012) ve Çavdar (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışma sonuçları da elde ettiğimiz bulguları desteklemektedir. Öte yandan sınıf düzeyi değişkeninin FA katılım engelleri üzerinde istatistiki olarak anlamlı farklılık olmadığını tespit eden çalışma Allison vd (1999) mevcuttur. İstatistiki olarak anlamlı farklılık olmamasının sebebi; araştırmanın sadece 9. ve 11. sınıf öğrencilerine yapılmasından dolayı kaynaklandığı söylenebilir.

Akademik öz yeterlik ortalama puanlarının sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılığa uğramadığı tespit edilmiştir. İncelenen alan yazında mevcut çalışma bulgularıyla paralellik gösteren ve aksi yönde bulgular

görülmektedir. Güldü (2015), Ataş (2018) yaptığı çalışmalar elde edilen bulguları desteklerken, öte yandan elde ettiğimiz bulguların tersi yönde bulgular da (Eryenen, 2008; Durdukoca, 2010; Gore, 2006; Pajares ve Valiente 2001; Satıcı, 2013; Alemdağ vd, 2014; Koçer, 2014) mevcuttur. Farklılığın ise Oktaş (2019) yaptığı çalışmada 12. sınıf öğrencilerinin akademik öz yeterlik seviyelerinin 9. sınıf öğrencilerine oranla daha yüksek düzeyde olduğunu tespit etmiştir. Aksu (2015) ise 10. sınıf öğrencilerinin akademik öz yeterlik seviyelerinin en düşük, 12. Sınıf öğrencilerinin ise en yüksek seviyede olduğunu ifade etmiştir.

4. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puan ortalamaları teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılaşmakta mıdır? alt amacına ilişkin tartışma

Lise öğrencilerinin *teknolojik aletlerle geçirilen süre* değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeği alt boyutlarından *okul* ve *eğitim* alt boyutlarında istatistiki olarak anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. *Aile, tesis kulüp ve arkadaş çevre* alt boyutlarında ise istatistiki olarak herhangi bir anlamlı farklılık bulunamamıştır.

Okul alt boyutundaki anlamlı farklılığın 1-2 saat arası ile 4 saat üzeri grupları arasında meydana geldiği belirlenmiştir. Günde 1-2 saat arası teknolojik aletlerle zaman geçiren öğrencilerin, 4 saat üzeri zaman geçiren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılım engelleri daha yüksek seviyededir. Teknolojik aletlerle günde 1-2 saat arası zaman geçiren öğrencilerin, ders çalışmaya daha fazla odaklandıkları ve teknolojik aletlerle daha az zaman geçirdikleri dolayısıyla fiziksel aktivitelere katılım engellerinin daha yüksek seviyede olduğu söylenebilir. Ayrıca bu durum; anket çalışmamızın salgın döneminde gerçekleştirilmesinden kaynaklanmış olabilir. Nitekim salgın dolayısıyla spor merkezleri kapatılmış ve öğrencilerin fiziksel aktivite imkânlarında sınırlılık meydana gelmiştir. Dolayısıyla öğrencilerin ders çalışmaya, kitap okumaya ve yeni bir hobi edinme gibi etkinliklere daha çok zaman ayırdıkları söylenebilir. *Eğitim* alt boyutundaki anlamlı farklılığın 4 saat üzeri ile 1 saatten az ve 1-2 saat grupları arasında ayrıca 1-2 saat arası ile 3-4 saat grupları arasında meydana geldiği belirlenmiştir. Günde 1 saatten az teknolojik aletlerle zaman geçiren öğrencilerin 4 saat üzeri zaman geçiren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılım engelleri daha yüksek seviyededir.

Bunun nedeni olarak; okul alt boyutunda olduğu gibi eğitim alt boyutunda da salgın nedeniyle öğrencilerin fiziksel aktivite yapamadıkları için bunun yerine ders çalışarak daha iyi bir üniversiteye gitmeye odaklanma, yeni bir dil öğrenme gibi amaçlar edinerek FA yapmak yerine bunlara vakit ayırdıkları söylenebilir. Salgın döneminde yapılan sokağa çıkma yasağı, insanlarda oluşan stres, panik havası öğrencilere de yansıdığı için yaşanan süreçte fiziksel aktivite yapmak yerine evlerinde teknolojik aletlerle zaman geçirdikleri düşünülmektedir. Ayrıca alan yazın incelendiğinde mevcut çalışma bulguları ile paralellik gösteren ve aksi yönde bulgular tespit edilmiştir. Karademir (2017), 1576 ortaokul öğrencisine yaptığı çalışmada sosyal ağ kullanımının artmasıyla birlikte fiziksel aktivite katılım engellerinin azaldığı yönündeki çalışma bulguları da mevcut çalışma sonuçlarını desteklerken, Çubuk (2019), FA katılım engelleri ve teknolojik aletlerle geçirilen süre arasında herhangi bir farklılık tespit edememiştir. Kim vd. (2015) tarafından 110 Çin’li üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, telefon bağımlısı olan öğrencilerin, fiziksel aktivitelere daha az katıldığı bildirilmektedir. Bununla beraber teknolojik aletlerle geçirilen sürenin arttığında FA katılım engellerinin de arttığını bildiren yani elde ettiğimiz sonuçların tersi yönde bulgular da (Hazar vd., 2017; Karayağız vd., 2009; Orhan, 2018; Lepp vd., 2013; Zagalas vd., 2019; Gowski ve Subramanian, 2019) mevcuttur.

Akademik öz yeterlik ortalama puanlarının teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre istatistiki olarak anlamlı bir farklılığa uğradığı tespit edilmiştir. Teknolojik aletlerle günde 1 saatten az vakit geçiren öğrencilerin akademik öz yeterlik puanlarının en yüksek, günlük 4 saat üzeri vakit geçiren öğrencilerin ise en düşük seviyede olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan, teknolojik aletlerle 1 saatten az vakit geçiren öğrencilerin ders çalışmaya daha fazla odaklandıkları bu sayede sınavlardan da daha yüksek not aldıkları ve akademik öz yeterliklerinin olumlu şekilde etkilendiği söylenebilir. Günlük teknolojik aletlerle 4 saat üzeri vakit geçiren öğrencilerin ise ders çalışmaya fazla vakit ayırmadıkları onun yerine telefon, bilgisayar gibi aletlerle vakit geçirdikleri dolayısıyla sınavlardan daha düşük not aldıkları ayrıca verimli bir şekilde ders çalışmayı bilmedikleri de söylenebilir. Öte yandan Odacı ve Çelik (2011) tarafından gerçekleştirilen çalışmada problemlili internet kullanımı ve akademik öz yeterlik düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ifade edilmektedir. Benzer şekilde Lee vd. (2001) tarafından elde edilen çalışma bulguları da mevcut araştırma sonuçları ile paralellik göstermektedir.

5. Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler puanları arasında ilişki var mıdır? *alt amacına ilişkin tartışma*

Lise öğrencilerinin FA katılım engelleri alt boyutları ve akademik öz yeterlik ortalama puanları arasında pearson moment korelasyon testi uygulanmıştır. Test sonucunda akademik öz yeterlik ile *aile, okul, tesis kulüp, eğitim* alt boyutlarında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlılık saptanmıştır. Akademik öz yeterlik ve arkadaş çevre alt boyutunda pozitif yönde yüksek düzeyde anlamlılık tespit edilmiştir.

Genel olarak akademik öz yeterlik ve FA katılım engelleri alt boyutlarında görülen pozitif yönde ilişki, FA katılım engelleri fazla olan öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerinin yüksek olmasına neden olduğu şeklinde ifade edilebilir. Ayrıca sporla iç içe olan bireylerin akademik öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Arkadaş çevre ve akademik öz yeterlik düzeyleri arasında yüksek düzeyde pozitif ilişki görülmesi de; FA katılım engelleri fazla olan arkadaş ortamının daha fazla ders çalışmaya odaklanarak sınavlardan daha yüksek not almaya çalıştıkları ve dolayısıyla akademik öz yeterlik seviyesinin de yüksek düzeyde olmasını sağladıkları şeklinde yorumlanabilir. Alan yazın incelendiğinde mevcut çalışma bulgularını destekleyen ve paralellik gösteren pek çok araştırma görülmüştür (Allison vd., 1999; Bray, 2007; Glinsky, 2010; Olutende vd., 2017). Öte yandan yapılan çalışma sonuçlarının aksine Stutts (2002) ise herhangi bir ilişki olmadığını ifade etmiştir. Bu durumun örneklem grubunu oluşturan katılımcıların demografik özellikleri ile kültürel ya da coğrafi farklılıklar nedeniyle oluşabileceği gibi katılım engellerinin zayıf değişkenler olmasından dolayı da kaynaklandığı söylenebilir.

5.2 Sonuç

Lise öğrencilerinin;

- Cinsiyet değişkenine göre; fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler aile ve eğitim alt boyutu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0.05$), toplam ölçek, okul, tesis kulüp, arkadaş çevre alt boyut puan ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0.05$) belirlenmiştir.
- Cinsiyet değişkenine göre; akademik öz yeterlik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0.05$) belirlenmiştir.

- Okul türü değişkenine göre; fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler toplam ölçek, aile, okul, tesis kulüp, eğitim, arkadaş çevre alt boyut puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0.05$) belirlenmiştir.
- Okul türü değişkenine göre; akademik öz yeterlik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0.05$) belirlenmiştir.
- Sınıf düzeyi değişkenine göre; fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler toplam ölçek, aile, okul, tesis kulüp, eğitim, arkadaş çevre alt boyut puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0.05$) belirlenmiştir.
- Sınıf düzeyi değişkenine göre; akademik öz yeterlik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0.05$) belirlenmiştir.
- Teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre; fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler toplam ölçek, aile, tesis kulüp, arkadaş çevre alt boyutu puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaşmadığı ($p>0.05$), okul ve eğitim alt boyut puan ortalamalarının ise anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0.05$) belirlenmiştir.
- Teknolojik aletlerle geçirilen süre değişkenine göre; akademik öz yeterlik puan ortalamalarının anlamlı düzeyde farklılaştığı ($p<0.05$) belirlenmiştir.
- Fiziksel aktivite katılım engelleri faktörü ve alt boyutları ile akademik öz yeterlik ortalama puanları arasında toplam ölçek, aile, okul, tesis kulüp, eğitim alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki belirlenmiştir. Akademik öz yeterlik ve arkadaş çevre alt boyutunda ise yüksek düzeyde anlamlı pozitif bir ilişki belirlenmiştir.

5.3 Öneriler

- Çalışmada yer alan fiziksel aktivitelere katılım engellerine ilaveten okul puan türü gibi değişkenler eklenebilir. Ortaokul düzeyindeki öğrencilere de çalışmalar yapılabilir.
- Öğrencilere fiziksel aktivitelerin yapıldığı merkezlere okul idaresi ve öğretmenlerin işbirliğiyle, aileler bilgilendirilerek yönlendirmeler yapılabilir. Servis imkânı gibi kolaylıklar sağlanarak öğrencilerin FA katılım engellerinin azaltılması sağlanabilir.

- Salgın dönemi bittikten sonra bu çalışmanın tekrar yapılarak salgın ve salgın sonrası iki dönemin karşılaştırılması yapılabilir.
- Devlet okulları ve özel okul öğrencilerinin verileri karşılaştırmalı olarak ele alınabilir.
- Fiziksel aktivite çeşitliliği ve haftalık fiziksel aktivite yapma süreleri de çalışmaya eklenebilir.
- Spor lisesi öğrencilerinin FA katılım engellerinin yüksek çıkmasından dolayı oradaki öğrencilerle görüşme tekniği uygulanarak engellerin daha detaylı bir şekilde analizi yapılabilir.
- Bu tür çalışmaların, ülkemizin başka bölgelerindeki illerde ve başka ülkelerle karşılaştırmalı olarak yapılarak FA katılım engelleri ve akademik öz yeterlik seviyeleri hakkında ulusal ve uluslararası alanda bilgi edinilebilir.

KAYNAKÇA

- Açıköz, K. Ü. (2003). *Etkili Öğrenme ve Öğretme*, Kanyılmaz Matbaası, İzmir.
- Akandere, M., Özyalvaç, N. T., & Duman, S. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi Konya Anadolu Lisesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1-10.
- Akbay, S. E. (2009). *Cinsiyete göre üniversite öğrencilerinde akademik erteleme davranışı: akademik güdülenme, akademik öz-yeterlik ve akademik yüklenmelerinin rolü*, Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Üniversitesi. Mersin.
- Akoğuz, N. (2012). *Özel okullar ve devlet okulları arasındaki rekreatif etkinliklerin karşılaştırılmalı olarak değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Aksu, N. (2015). *Lise Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik, Sosyal İlişki Unsurları ile Suça Eğilimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Zirve Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.
- Akyol C, Akkaşoğlu S. (2020). *Gençlerin boş zamanlarında rekreasyon faaliyetlerine katılım engelleri üzerine bir araştırma*. *Journal of Tourism and Gastronomy Studies*, 8(3):2072-89.
- Akyol, A. G. A., Bilgiç, A. G. P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam*. Baskı. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Alemdağ, C., Öncü, E. & Yılmaz, A. K. (2014). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Akademik Motivasyon ve Akademik Öz-yeterlikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(1), 23-35.
- Alemdağ, C. (2015). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının epistemolojik inançları, akademik öz-yeterlikleri ve öğrenme yaklaşımları*. Yayımlanmamış doktora tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Alexander, P.A. (2006). *Psychology in leaning an instruction*. Pearson Merrill Prentice Hall: Ohio, USA.
- Allison, K. R., Dwyer, J. J., ve Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive medicine*, 28(6), 608-615.
- Alpkaya, U. ve Mengutay, S. (2004). Fiziksel Aktivitenin Reaksiyon Sürecinin İncelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. cilt:9, sayı:3, S49-57.
- Altun, F. ve Yazıcı, H. (2012). *Üstün Yetenekli Öğrencilerin Benlik Kavramları Ve Akademik Öz- Yeterlik İnançları: Karşılaştırmalı Bir Çalışma*. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12(23), 319-334.

Altuntaş, M. (1995). *Ortaöğretim Gençliğinin Sportif Eğitim ve Beklentileri (Trabzon İli Uygulaması)*.Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Arslan, C., & Mendeş, B. (2002). Orta dereceli okullarda beden eğitimi dersine yönelik öğrencilerin ilgi ve tutumlarının araştırılması (Elazığ Örneği). *Ege Üniversitesi Performans Dergisi*, 8(1-2), 30-47.

Ataş, N. (2018). *Ergenlerin Akademik Erteleme Davranışları, Akademik Öz Yeterlik İnançları ve Mükemmeliyetçilik Düzeyleri*. Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Atik, G., ve Atik, Z. E. (2017). Lise öğrencilerinin umut düzeylerinin yordanması: akademik öz-yeterlik ve problem çözmenin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 42(190).

Aydın,B. (2006). *Öğrenilmiş çaresizliğin yordanması ve yaşam başarısı ile ilişkisi*. Yüksek lisans tezi, Mersin Üniversitesi, Mersin.

Baltacı, G. (2008). *Obezite ve Egzersiz*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Yayın No:730. Ankara.

Baltacı, B., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O., Kanbur, N. Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam, Klas Matbaacılık. Ankara, 2008.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Clifts, NJ: Prentice Hall.

Bandura, A (1989). Social Cognitive Theory. I. R. (Ed.) İçinde, *Annals Of Child Development Vol.6 Six Theories Of Child Development* (S. 1-60). Greenwich: CT: JAI Pres.

Bandura, A (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of Human Behavior* (ss. 71-81). NY: Academic Press.

Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.

Bong, M. (2004). Academic motivation in self efficacy, task value, achievement goal orientations, and attributional belief. *Journal of Educational Research*, 97(6), 287-297.

Bosna, O. Ş., Bayazıt, B., & Yılmaz, O. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarına engel olan faktörlerin incelenmesi (Üsküdar Üniversitesi Örneği). *Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 200-211.

Bower, J., Carroll, A., Hattie, J., Houghton, S., Unsworth, K. ve Wood, R. (2009). Self- Efficacy and academic achievement in Australian high school students: the mediating effects of academic aspirations and delinquency. *Journal of Adolescence*, 32, 797-817.

Bozgeyikli, H. (2005). *Mesleki grup rehberliğinin ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin meslek kararı vermede kendilerini yetkin görme düzeylerine etkisi*. (Yayımlanmamış doktora tezi). Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Branca, F., Nikogosian, H., ve Lobstein, T. (Eds.). (2007). *The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response: summary*. World Health Organization.

Bray, S. R. (2007). Self-efficacy for coping with barriers helps students stay physically active during transition to their first year at a university. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 78(2), 61-70.

Briseno GG, Smith JD Pedometer accuracy in persons using lower limb prostheses. *Journal of Prosthetics and Orthotics* 2014, 26(2): 87.

Bulut, M., ve Koçak, F. (2016). Hazırlık Öğrenimi Gören Kadın Üniversite Öğrencilerin Rekreatif Etkinliklere Katılmalarını Engelleyen Faktörlerin Belirlenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 7(2), 61-71.

Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri* 195. Pegem Akademi, Ankara.

Caspersen, C. J., Pereira, M. A., ve Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601-1609.

Chemers, M. M., Hu, L. T., ve Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational psychology*, 93(1), 55.s

Chiu, L. K., Yusof, M. M., Fauzee, M. S. O., Othman, A. T., Aman, M. S., Elumalai, G., ve Ali, H. M. (2016). Examining sport and physical activity participation, motivations and barriers among young Malaysians. *Asian Social Science*, 12(1), 159.

Chung, H., ve Elias, M. (1996). Patterns of adolescent involvement in problem behaviors: Relationship to self-efficacy, social competence and life events. *American Journal of Community Psychology*, 24, 771–784.

Çakır, V. O., Şahin, S., Serdar, E. & Parlakkılıç, Ş. (2016). Kamu çalışanlarının serbest zaman engelleri ile yaşam tatmini düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 2(2), 135-141

Çavdar, Ç (2019). *Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörler*, Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Çubuk, A. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Damianidis, C., Kouthouris, C., ve Alexandris, K. (2007). Perceived constraints on extracurricular sports recreation activities among students. The case study of schools of Livadia city in Greece. *Inquiries in Sport & Physical Education*, 5(3), 379-385.

Demir, C ve Demir, D (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler ile Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, Ege Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, *Ege Akademik Bakış Dergisi*; 6(1):36-48.

Doğan, K. (2021). *Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere eğilimleri ve rekreasyonel faaliyetlere katılımlarına engel olan faktörler (Malatya ili örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Downey, G. Eccles, J. S. Chatman, C. (2005). *Navigating The Future: Social Identity, coping and life tasks*. New York. Ed. Russell Sage.

Durdukoca, Ş. F. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 10(1), 69-77.

Dwyer, J. J., Allison, K. R., Goldenberg, E. R., ve Fein, A. J. (2006). Adolescent Girls Perceived Barriers To Participation In Physical Activity. *Adolescence*, 41(161), 75.

Eccles, J. S., & Wigfield, A. (1995). In the mind of the actor: The structure of adolescents' achievement task values and expectancy-related beliefs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(3), 215-225.

Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik özyeterlik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücü*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi. Gaziosmanpaşa Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Tokat.

Ergül, O. K., Alp, H., ve Çamlıyer, H. (2008). *Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Esatbeyoğlu, F., ve Karahan, B. G. (2014). Engelli Bireylerin Fiziksel Aktiviteye katılımlarının Önündeki Engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 43-55.

Eryenen, G. (2008). *Öğretmen Adaylarının Hedef Yönelimleri, Akademik ve Öğretmenlik Öz yeterlikleri Arasındaki İlişkiler ile Bu Değişkenlerin Akademik Başarısının Yordanmasındaki Rolü*, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, İstanbul.

Eyüboğlu, E (2012). *Spor Yapan ve Yapmayan 12-14 Yaş Arası Ergenlerin Öz-Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Findlay, L. C., Garner, R. E., ve Kohen, D. E. (2009). Children's organized physical activity patterns from childhood into adolescence. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 708-715.

Gass, E., Haas, J. ve Körükler, L. *Sağlık için Fiziksel Aktivite – 9.387 arrow*. <https://extension.colostate.edu/docs/pubs/foodnut/09387.pdf>. E. T. 17.04.2020.

Gilinsky, N. J. (2010). *Physical activity and self-regulatory capabilities: Examining relationships with academic self-efficacy and academic outcomes* (Doctoral dissertation).

Gore, P. A. (2006). Academic self-efficacy as a predictor of college outcomes: two incremental validity studies. *Journal of Career Assessment*, 14(1), 92-115.

Gowski, K., & Subramanian, K. (2019). Smartphone Addiction and Physical Activity-Time to Strike the Balance. *EC Psychology and Psychiatry*, 8, 1046-1048.

Güldü, S (2015). *Liselerde okuyan öğrencilerin görüşleri doğrultusunda okul metaforları, akademik öz yeterlik ve lise yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Zirve Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Gümüş, H, Alay, Ö. S, ve Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 31-38.

Gür, H ve Küçüköğlü, S (1992). *Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite*, Roche Yayınları, 9.

Hampton, N. Z., ve Mason, E. (2003). Learning disabilities, gender, sources of efficacy, self-efficacy beliefs, and academic achievement in high school students. *Journal of school psychology*, 41(2), 101-112.

Hazar, Z., Tekkurşun Demir, G., Namlı, S., ve Türkeli, A. (2017). Investigation of the relationship between digital game addiction and physical activity levels of secondary school students. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3).

Hudson, S (2000). "The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women." *Journal of Travel Research*, 38(4), pp.363- 368.

Işıkgöz, E., Esentaş, M., & Şahin, H. M. Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 21-32.

İpek, M. (2019). *Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılımını etkileyen unsurların yaşam doyum düzeylerine etkisinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.

İslam, A (2016). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği ile sınıf öğretmenliğinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz-yeterlik algularının karşılaştırılması (Ordu İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.

Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender-based analysis of leisure constraints. *Leisure sciences*, 17(1), 31-51.

Johnson, K F. (2011). *The influence of school connectedness and academic self efficacy on self-reported norm related pro-social behavior*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Pennsylvania State University, Pennsylvania.

Kahraman, G., Çolak, E., BAYAZIT, B., ve Yılmaz, O. (2017). Lise öğrencilerinin rekreasyonel faaliyetlere katılmalarını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 28-40.

Kalkan, M (2008). Sosyal Öğrenme Kuramı. Yaşar Özbay ve Serdar Erkan (Ed.), Eğitim Psikolojisi içinde (s. 289-313), PegemAkademi Yayınları, Ankara.

Karaca, A (1998). *Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması*, Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Karademir, M. (2017). *Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.

Karayağız-Muslu, G. & Bolışık, B. (2009). *Çocuk ve gençlerde internet kullanımı*. *TAF Prev Med Bull*, 8(5), 445-450.

Katheryn, A. (2004). *Effects of participation in a guided reflective writing program on middle school students' academic self-efficacy and self-regulated learning strategy use*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Colorado, Denver.

Kaya, B. Dönmez, C. (2008). Sosyal Bilgiler Öğretmen Adaylarının Üst Düzeyli Düşünme Becerilerinin Öğretimi ile İlgili Öz Yeterlik Düzeylerinin Çeşitli Değişkenler Açısından İncelenmesi, *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 12.3,107-122.

Kelly, L.E. (2000). Patterns of Physical Activity in 9–10 Year Old American Children as Measured By Heart Rate Monitoring. *Pediatric Exercise Science*. Feb; 12(1):101–110.

Kemp, S. D. (2011). *Academic self-efficacy and middle school students: A study of advisory class teaching strategies and academic self-efficacy*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, La Sierra University, California.

Kim, S. E., Kim, J. W., ve Jee, Y. S. (2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 4(3), 200-205.

Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A.,

ve Ainsworth, B. E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American journal of preventive medicine*, 24(4), 323-331.

Koç, C ve Arslan, A. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin akademik öz yeterlik algıları ve okuma stratejileri bilişüstü farkındalıkları*. Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14(1), 745-778.

Koçak, S., Harris, M. B., İşler, A. K., ve Çiçek, Ş. (2002). Physical activity level, sport participation, and parental education level in Turkish junior high school students. *Pediatric Exercise Science*, 14(2), 147-154.

Koçer, M (2014). *Ortaokul Öğrencilerinin Benlik Algıları İle Akademik Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Korkmaz, İ (2004). *Sosyal Öğrenme Kuramı*. Binnur Yeşilyaprak (Ed.). Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi (6. Baskı) içinde (s. 197-220), PegemA Yayıncılık, Ankara.

Kumar, R., ve Lal, R. (2006). The Role Of Self-Efficacy And Gender Difference Among The Adolescents. *Journal Of The Indian Academy Of Applied Psychology*, 32, 249-254.

Kuzgun, Y (2000). *Meslek danışmanlığı: Kuramlar, Uygulamalar*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.

Lamonte MJ, Ainsworth BE. (2001). Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of doş response. *Med Sci Sports Exerc*, 33:S370-378.

Laporte, R. E., Montoye, H. J., ve Caspersen, C. J. (1985). Assessment Of Physical Activity İn Epidemiologic Problems And Prospect. *Public Health Reports*, 100, 131 - 147.

Lee, S. B., Lee, K. K., Paik, K. C., Kim, H. W., & Shin, S. K. (2001). Relationship between internet addiction and anxiety, depression, and self efficacy in middle and high school students. *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, 40(6), 1174-1184.

Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of US college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and physical activity*, 10(1), 1-9.

Maier, S. R. ve Curtin, P. A. (2005). Self-Efficacy Theory: A Prescriptive Model for Teaching Research Methods. *Journalism & Mass Communication Educator*, 59(4).

Mayall, H. J. (2002). *An exploratory/descriptive look at gender differences in technology self-efficacy and academic self-efficacy in the globaled project*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Connecticut, Connecticut.

Meyer, J.P, Allen, N.J. (1997). "A Three-Component Conceptualization of Organizational Commitment", *Human Resources Management Review*. 1, 11.

- Miles, L (2007). *Physical Activity and Health*. Nutrition Bulletin, 32, 4: 314-63.
- Millburg, S. N. (2009). *The effects of environmental risk factors on at-risk urban high school students' academic self-efficacy*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, University of Cincinnati, Ohio.
- Nielsen, G., Pfister, G., ve Bo Andersen, L. (2011). Gender differences in the daily physical activities of Danish school children. *European Physical Education Review*, 17(1), 69–90.
- Odacı, H, ve Çelik, Ç. B (2011). Üniversite öğrencilerinin problemleri internet kullanımlarının akademik öz-yeterlik, akademik erteleme ve yeme tutumları ile ilişkisi. *Education sciences*, 7(1), 389-403.
- Oğuz, A (2012). Sınıf Öğretmeni Adaylarının Akademik Öz Yeterlik İnançları. *Anadolu Journal of Educational Sciences International*, 2(2), 15-28.
- Oktaş, A (2019). *Lise Öğrencilerinde Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum İle Akademik Öz Yeterlik İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya, 72.-77.
- Olutende, O. M., Kweyu, I. W., & Wekesa, J. S. (2017). Health behaviour intentions and barriers to physical activity among health science students: Exploring general self efficacy as a mediator. *Journal of Physical Activity Research*, 2(2), 101-106.
- Orhan, E. (2018). *10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Özbek, S (2019). *Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi*, Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Özsüer, S., İnal, G., Uyanık, Ö. Ve Ergün, M. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik özyeterlik inanç düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 13(2)
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 4.-17.
- Pajares, F. ve Schunk D. (2001). Self-beliefs and school success: self- efficacy, self concept and school achievement. R. Riding & S. Rayner (Ed.) *International perspectives on individual differences* (pp. 239–266). London: Ablex.
- Pajares, F. ve Schunk, D. H. (2003). *The development of academic self-efficacy, development of achievement motivation*(Ed. A. Wigfield ve J. Eccles), Academic Press, San Diego.

Pajares, F., & Valiante, G. (2001). Gender differences in writing motivation and achievement of middle school students: a function of gender orientation? *Contemporary Educational Psychology*, 26, 366-381.

Parmaksız, H. (2007). *Yetişkin Bireylerde Fiziksel Aktivite Seviyesinin Belirlenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Peguero, A. A., ve Shaffer, K. A. (2015). Academic self-efficacy, dropping out, and the significance of inequality. *Sociological Spectrum*, 35(1), 46-64.

Pekdemir, Ü. (2015). *Dokuz ve onuncu sınıf öğrencilerinin matematik başarıları ile matematik kaygıları, benlik saygıları, akademik öz yeterlik inançları ve otomatik düşünceleri arasındaki ilişkiler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Trabzon.

Pereira, M. A., Fitzgerald, S. J., Gregg, E. W., Joswiak, M. L., Ryan, W. J., Suminski, R. R., ... & Zmuda, J. M. (1997). Supplement To Medicine And Science In Sports And Exercise. *A Collection Of Physical Activity Questionnaires For Health-Related Research*. Ed: Kriska AM, Caspersen CJ, 19-24.

Robbins, L. B., Sikorskii, A., Hamel, L. M., Wu, T. Y., ve Wilbur, J. (2009). Gender comparisons of perceived benefits of and barriers to physical activity in middle school youth. *Research in Nursing & Health*, 32(2), 163-176.

Satıcı, S. A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliklerinin çeşili değişkenler açısından incelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Anadolu Üniversitesi, Eskişehir.

Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and academic motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.

Schunk, D. H. (1995). *Self-efficacy and education and instruction*. J. E. Maddux (ed). Self-efficacy, Adaptation, and Adjustment: Theory, Research, and Application. Plenum Press: New York.

Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim, öğrenme ve öğretim*. Kuramdan Uygulamaya. Gazi Kitabevi, Ankara.

Shephard, R.J.,(2003).Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires, *Br. J. Sports Med*, 37, 197-206.

Singh K (2007) *Quantitative Social Research Methods*. New Delhi: Sage Publications.

Soyer, F., Yıldız, N. O., Harmandar Demirel, D., Serdar, E., Demirel, M., Ayhan, C. & Demirhan, Ö. (2017). Üniversite öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımlarına engel teşkil eden faktörler ile katılımcıların yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Journal of Human Sciences*.

Sökmen, A. (2018). *Üsküdar Üniversitesi Öğrencilerinde Saldırganlık ve Akademik Öz-Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Üsküdar Üniversitesi, İstanbul.

Stutts, W. C. (2002). Physical activity determinants in adults: perceived benefits, barriers, and self efficacy. *Aaohn Journal*, 50(11), 499-507.

Şahin, Z. (2002). *Ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Şanlı, E (2008). *Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi – Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Şenol, F. B. (2012). *Okul öncesi öğretmen adayları ile okul öncesi öğretmenlerinin öğretmenlik mesleğine yönelik öz yeterlik inançlarının karşılaştırılması*, Yüksek Lisans Tezi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Afyon Kocatepe Üniversitesi, Afyonkarahisar.

Tabachnick and Fidell, 2013 B.G. Tabachnick, L.S. *Fidell Using Multivariate Statistics* (sixth ed.)Pearson, Boston.

Telef, B.B. (2011). *Öz yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.

Telema, R., Yang, X., Laakso, L. and Vııkarı, J. (1997). Physical Activity in Childhood and Adölescence as Predictor of Physical Activity in Young Adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*. Jul- Aug: 13(4): 317

Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., ve Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001.

Turner, E. A., Chandler, M., ve Heffer, R. W. (2009). The influence of parenting styles, achievement motivation, and self-efficacy on academic performance in college students. *Journal of college student development*, 50(3), 337-346.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., ve Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness?. *European Journal of Cardiovascular Prevention & Rehabilitation*, 12(2), 102-114.

Vygotsky, L. S. (2018). *Düşünce ve Dil*, Roza Yayınevi, İstanbul.

Yalmancı, G. S., Aydın S. (2014). Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının Akademik Öz-Yeterlik Algılarının İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi, E-Kafkas Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 1.(1), 23-26

Yardımcı, F. ve Başbakkal, Z. (2010). Ortaokul Öz-Yeterlilik Ölçeğinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 11, 321-326.

Yeşilyurt, Cem, Bayar, Yusuf ve Dündar, Aykut (2018). Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bireylerin kişilik özellikleri açısından incelenmesi, Van

Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 111-130.

Yetim, A. (2011). *Sosyoloji ve Spor*, Ankara: Topkar Matbaacılık.

Yılmaz, M., Gürçay, D., ve Ekici, G. (2007). Akademik Öz Yeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33(33), 253-259.

Zagalaz Sánchez, M. L., Cachón-Zagalaz, J., Sánchez-Zafra, M., & Lara-Sánchez, A. (2019). Mini review of the use of the mobile phone and its repercussion in the deficit of physical activity. *Frontiers in psychology*, 10, 1307.

Zajacova, A., Lynch, S. M., ve Espenshade, T. J. (2005). Self-efficacy, stress, and academic success in college. *Research in higher education*, 46(6), 677-706.

Zimmerman, B. J. (2000). *Self-efficacy: An essential motive to learn*. Contemporary Educational Psychology, 25, 82-91

Webster, S., Phty, B., Khan, A. ve Nitz, J.C. (2011). "A brief questionnaire is able to measure population physical activity levels accurately: A comparative validation study", *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics*, (2), ss.83-87.

Williamson, D. G. (2005). *The relationship between perceived early childhood family influence, attachment, and academic self-efficacy: An exploratory analysis*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Baylor University, Waco.

World Health Organization. (2003). *Health and development through physical activity and sport* (No. WHO/NMH/NPH/PAH/03.2). World Health Organization.

World Health Organization, T. (2010). *Global recommendations on physical activity for health* World Health Organization.

EKLER

Ek-1:Etik Kurul Kararı



NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER BİLİMSEL ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU
BAŞKANLIĞI
ETİK KURUL KARAR FORMU

Etik Kurul Toplantı Tarihi/Sayısı ve Karar No	Tarih:13/11/2020	Toplantı Sayısı:02	Karar No:2020/50
Araştırmanın Başlığı	Lise Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik ve Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engellleyen Faktörlerin İncelenmesi		
Sorumlu Araştırmacı	Doç. Dr. Mehmet Fatih YÜKSEL		
Yardımcı Araştırmacılar	Sami ADAK		
Etik Kurul Kararı	Oy Çokluğu <input type="checkbox"/>		Oy birliği <input checked="" type="checkbox"/>
	Uygun <input checked="" type="checkbox"/>	Uygun Değil <input type="checkbox"/>	Düzeltilme* <input type="checkbox"/>
Düzeltilme ise gerekçeleri *			
Görevsizlik ise gerekçeleri**			

ASLI GİBİDİR
16/11/2020

Ek-2:Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Yazısı



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 83688308-605.99-E.16769334
Konu : Araştırma İzni (Sami ADAK)

16.11.2020

NECMETTİN ERBAKAN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 06/11/2020 tarihli ve 48178250-300-E.17653 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Sami ADAK'ın "Lise Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik ve Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın Karatay, Meram ve Selçuklu ilçelerinde bulunan ekli listede adı yazılı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak ve ilgi (a) Genelgede belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla uygulanmasında sakınca görülmemektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2020-2021 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2020-2021 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüze tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçlarının kullanılması, elde edilecek kişisel verilerin gizliliği hususuna dikkat edilmesi ve araştırma sonucunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde CD ortamında bir nüsha olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Bilgilerinizi ve adı geçene tebliğini arz ederim.

Seyit Ali BÜYÜK
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek:

- 1-Genelge (3 Sayfa)
- 2-Kişisel Bilgi Formu (2 Sayfa)
- 3-Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği (1 Sayfa)
- 4-Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımlarını Engelleyen Faktör Ölçeği (1 Sayfa)
- 5-Okul Listesi (1 Sayfa)



Akçoğuz Mah.Gıyaseti Cad. No:4 Karatay/KONYA
Elektronik Adı: <http://konya.meb.gov.tr>
e-posta: istatistik42@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için : Abdurrahman KAYNAK - Şef
Ali Naci İYİK VİBELİ-1210
Tel: (0 332) 353 30 50 - Faks : (0 332) 351 39 40

Bu e-iletim güvenli elektronik imzalıdır. Mesajın içeriği: <https://yrykdnz.gov.tr/adresimiz> 9341-4768-3178-8251-8700 kodlu ile teyit edilebilir.

Ek-3: Gönüllü Onam Formu Örneği

Sayın Katılımcımız

Katılacağınız bu çalışma, Lise Öğrencilerinin Akademik Öz Yeterlik ve Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin İncelenmesi” adıyla, Sami ADAK tarafından 30.12.2020-30.03.2021 tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Konya il merkezinde öğrenimine devam eden lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin düzeylerini belirleyerek, bunlar arasındaki ilişkinin incelenmesidir.

Araştırmanın Nedeni: Bilimsel araştırma Tez çalışması

Araştırmanın Yapılacağı Yer(ler): Konya ili merkez ilçesindeki(Meram, Selçuklu, Karatay)devlet ve özel okullar

Araştırma Uygulaması: Anket Görüşme
 Gözlem

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı'nın ve okul/kurum yönetiminin izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çalışmada sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Veriler sadece araştırmada kullanılacak ve üçüncü kişilerle paylaşılmayacaktır.

Uygulamalar, kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden rahatsız hissederseniz cevaplama işini yarıda bırakabilirsiniz.

Katılımı onaylamadan önce sormak istediğiniz herhangi bir konu varsa sormaktan çekinmeyiniz. Çalışma bittikten sonra bizlere telefon veya e-posta ile ulaşarak soru sorabilir, sonuçlar hakkında bilgi isteyebilirsiniz. Saygılarımızla,

Araştırmacı :Sami ADAK

İletişim Bilgileri :

Yukarıda bilgileri bulunan araştırmaya katılmayı kabul ediyorum.

Ek-4: Akademik Öz Yeterlik Ölçeği ve FİZAKEFÖ Kullanım İzinleri

Akademik özyeterlilik ölçeğinin kullanım izni

Gelen Kutusu x



Sami <samiadak@gmail.com>

21 Eyl 2020 Pzt 12:21



Alıcı: tasarimaksu

Neslihan hocam merhabalar, ben Sami Adak Konya'da beden eğitimi ve spor öğretmeniyim. Necmettin Erbakan Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliğinde yüksek lisans yapıyorum. Tez çalışmamı Konya il merkezindeki liselerde öğrencilerin akademik öz yeterlikleri ve fiziksel aktivitelere katılımı karşılaşılan sorunlar üzerine yapmayı düşünüyorum. Hocam izniniz olursa 7 maddelik Akademik Özyeterlilik Ölçeği adlı çalışmamızı tezimde kullanmak istiyorum. Liselerde geçerlik güvenirliğini yaptığınız "Akademik Özyeterlilik Ölçeğini" yüksek lisans tezimde kullanmama izin verir misiniz? Şimdiden teşekkürler, iyi çalışmalar hocam.
Sami ADAK



fatih aksu <tasarimaksu@gmail.com>

21 Eyl 2020 Pzt 14:49



Alıcı: ben

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliğinde Yüksek Lisans yapan Sami Adak 'a, Konya il merkezindeki liselerde yapmayı düşündüğü, öğrencilerin akademik öz yeterlikleri ve fiziksel aktivitelere katılımı karşılaşılan sorunlar konusundaki tez çalışmasında, lise düzeyinde uygulamış olduğum 7 maddelik "Akademik Özyeterlilik Ölçeği" nin kullanılmasına izin veriyorum.

Neslihan AKSU



Sami <samiadak@gmail.com>

20 Eyl 2020 Paz 17:04



Alıcı: zsonike

Sitki hocam merhabalar, ben Sami Adak Konya'da beden eğitimi ve spor öğretmeniyim. Necmettin Erbakan Üniversitesi beden eğitimi ve spor öğretmenliğinde yüksek lisans yapıyorum. Tez çalışmamı Konya il merkezindeki liselerde öğrencilerin akademik öz yeterlikleri ve fiziksel aktivitelere katılımı karşılaşılan sorunlar üzerine yapmayı düşünüyorum. Hocam müsaadeniz olursa 27 maddelik Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engellenen Faktörler Ölçeğinizi tezimde kullanmak istiyorum. Doktora tezinde geliştirdiğiniz Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engellenen Faktörler Ölçeğini kullanmama izin verir misiniz? İyi çalışmalar hocam.
Sami ADAK



sitki özбек <zsonike@gmail.com>

21 Eyl 2020 Pzt 02:32



Alıcı: ben

Tabiki de kullanabilirsiniz sayın hocam. Ölçekle ilgili Soracağınız bir şey olursa sorabilirsiniz. İyi çalışmalar.

iPhone'umdan gönderildi

Sami <samiadak@gmail.com> şunları yazdı (20 Eyl 2020 17:04):

...

Ek-5: Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği

Madde No	Fiziksel Aktivitelere Katılmamızı Engelleyen Faktörler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere olumlu bir bakış açısı var	1	2	3	4	5
2	Ailem fiziksel aktivitelerin TYT/YKS hazırlığına destekleyeceğini düşünür	1	2	3	4	5
3	Okuldaki programımın yoğunluğu spor yapmama engel olmaz	1	2	3	4	5
4	Ailem fiziksel aktivitelere katılmak yerine ders çalışmamı ister	1	2	3	4	5
5	Spor tesisleri ders saatlerimden kalan zamanlarda kapanmış olur	1	2	3	4	5
6	Kulüpler sporculara maddi açıdan destek sağlamaz	1	2	3	4	5
7	Ailem sporun benim için iyi bir gelecek oluşturmayacağını düşünür	1	2	3	4	5
8	Beden eğitimi ders saatlerimiz yeterli	1	2	3	4	5
9	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere gereken önem verilir	1	2	3	4	5
10	Fiziksel aktivitelere katılmamız için okul idaremiz / öğretmenlerimiz bizi destekler	1	2	3	4	5
11	Fiziksel aktivite alanları şehir merkezine uzak değil	1	2	3	4	5
12	Ailem spor ortamlarının güvenli olmadığını düşünür	1	2	3	4	5
13	Spor kulüpleri okullar ile iş birliği içinde	1	2	3	4	5
14	Ailem aldığım düşük notların sebebinin fiziksel aktiviteler olduğunu düşünür.	1	2	3	4	5
15	Beden eğitimi derslerinde yeterli fiziksel aktiviteler yaparız	1	2	3	4	5
16	Spor tesisleri sürekli dolu olur	1	2	3	4	5
17	Arkadaşlarım için ders çalışmak fiziksel aktivitelerden daha önemli	1	2	3	4	5
18	Fiziksel aktivitelerin faydaları konusunda yeterli bilince sahibiz	1	2	3	4	5
19	Ailem fiziksel aktiviteler hakkında yeterli bilgiye sahiptir	1	2	3	4	5
20	Tesis görevlilerinin kötü yaklaşımları beni olumsuz etkiler	1	2	3	4	5
21	Okul sonrası yorgunluktan spor için yeterli enerjim kalmaz	1	2	3	4	5
22	Beden eğitimi derslerinde kullanabileceğimiz spor salonumuz var	1	2	3	4	5
23	Ailevi problemlerim fiziksel aktivitelere katılmamı engeller	1	2	3	4	5
24	Spor ortamlarında iyi arkadaşlar edinirim	1	2	3	4	5
25	Eğitim sistemimiz ailelerimizde ve bizde baskı oluşturur	1	2	3	4	5
26	Fiziksel aktivitelere katılınca derslerdeki başarımlarım artar	1	2	3	4	5
27	Eğitim sistemimiz spor yapan öğrencileri destekler	1	2	3	4	5

Ek-6: Akademik Öz Yeterlik Ölçeği

Akademik Öz yeterlilik Ölçeği

	Bana Tamamen Uyuyor	Bana Uyuyor	Bana Çok Az Uyuyor	Bana Hiç Uyumuyor
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 düşünemiyorum.				
6. Sınav ortamlarında rahat bir tavır sergilerim, çünkü zekama güveniyorum.				
7. Sınavlara hazırlanırken öğrenmem gereken konularla nasıl başa çıkmam gerektiğini genellikle bilemem.				

Ek-7: 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
Okul Türünüz	<input type="checkbox"/> Anadolu Lisesi <input type="checkbox"/> Fen Lisesi <input type="checkbox"/> Anadolu İmam Hatip Lisesi <input type="checkbox"/> Spor Lisesi <input type="checkbox"/> Meslek Lisesi
Anne ve babanız hayattamı?	Evet <input type="checkbox"/> Hayır <input type="checkbox"/>
	Anne <input type="checkbox"/> Baba <input type="checkbox"/>
Anne ve babanızın evlilikleri devam ediyor mu?	<input type="checkbox"/> Evet <input type="checkbox"/> Hayır
Ailenizin Gelir Düzeyi	<input type="checkbox"/> 0-2000 TL <input type="checkbox"/> 2001-4000 TL
	<input type="checkbox"/> 4001-6000 TL <input type="checkbox"/> 6001 TL üstü
Anninizin 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