

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

**ADÖLESAN DÖNEMDEKİ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYİ, POZİTİF GENÇLİK GELİŞİMİ VE
FİZİKSEL BENLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

Mustafa IŞIK

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2025

ADÖLESAN DÖNEMDEKİ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ -
POZİTİF GENÇLİK GELİŞİMİ VE FİZİKSEL BENLİK ALGISI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

MUSTAFA IŞIK

2025



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

ADÖLESAN DÖNEMDEKİ ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ,
POZİTİF GENÇLİK GELİŞİMİ VE FİZİKSEL BENLİK ALGISI ARASINDAKİ
İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS, POSITIVE
YOUTH DEVELOPMENT, AND PHYSICAL SELF-PERCEPTION IN
ADOLESCENTS

Mustafa IŞIK

Danışman: Doç. Dr. Ergün ÇAKIR

İkinci Danışman: Prof. Dr. Gözde ERSÖZ

Yüksek Lisans Tezi

Van, 2025

ONAY SAYFASI

Mustafa IŞIK tarafından, Doç. Dr. Ergün ÇAKIR danışmanlığında hazırlanan “Adölesan Dönemdeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Pozitif Gençlik Gelişimi Ve Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı bu çalışma, 06/02/2025 tarihinde Eğitim Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulunun 24/01/2025 tarihli ve 2023/3-3 sayılı kararı ile Prof. Dr. Veysel KÜÇÜK Başkanlığında, Doç. Dr. Ergün ÇAKIR ve Doç. Dr. Mücahit SARİKAYA Jüri Üyeliğinde oluşturulan Tez Savunma Jürisi huzurunda savunularak Jüri tarafından Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili hükümleri kapsamında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

UYGUNDUR

...../...../2025

Enstitü Müdürü

Öz

Bu çalışma; adölesan dönemdeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelenmek ve araştırmada ele alınan kavramların cinsiyet, yaş, spor yapma durumu, fiziksel aktivite düzeyi ve öğrenim görülen lise türüne göre farklılığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Çalışmanın örneklemini Van ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı bir ortaöğretim okulunda öğrenim gören, 14-18 yaş aralığındaki amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenen öğrenciler oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Pozitif Genç Gelişimi Ölçeği", "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Kısa Formu" ve "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi" kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiksel teknikler (frekans analizi, ortalama, medyan ve standart sapma), Hiyerarşik Regresyon Analizi ve Pearson Korelasyon Analizi kullanılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre; kız öğrencilerin sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık alt boyutlarında erkeklerden daha düşük puanlar alırken, vücut yağı alt boyutunda kızlar daha yüksek skorlar elde etmişlerdir. Buna ek olarak, kızlar erkeklerden yeterlik ve bağ kurma alt boyutlarında daha düşük; sempati alt boyutunda ise daha yüksek skorlar elde etmişlerdir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur. Spor yapan öğrencilerin koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven alt boyutlarında spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek puanlar aldığı görülürken; spor yapan öğrencilerin yeterlik, güven ve bağ kurma alt boyutlarında spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek ortalamalar aldığı tespit edilmiştir. Buna ek olarak, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık boyutlarında kendilerini daha olumlu yönde algıladıkları ve yeterlik, güven ve bağ kurma boyutlarında daha yüksek ortalamalar aldıkları görülmüştür. Okul türüne göre araştırmada ele alınan kavramların farklılığı incelendiğinde meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin spor yeteneği ve esneklik alt boyutlarında kendilerini daha olumlu yönde algıladıkları; yeterlik boyutunda fen lisesi ve Anadolu lisesi öğrencilerinden daha yüksek ortalamalar aldıkları ve fiziksel olarak daha aktif oldukları görülmüştür. Yaşa göre araştırmada ele alınan değişkenler arasındaki farklılığa bakıldığında 17 yaşında olan öğrencilerin genel fiziksel yeterlik, görünüm,

kendine güven alt boyutlarında kendilerini daha olumlu yönde algıladıkları ve yeterlik ve güven alt boyutlarında diğer yaşlardaki öğrencilerden daha yüksek ortalamalar aldıkları görülmüştür. Buna ek olarak, bu araştırmanın bulgularından adölesan öğrencilerin pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısının fiziksel aktivite düzeyin yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite düzeyi, pozitif gençlik gelişimi, fiziksel benlik algısı, adölesan



Abstract

This study was conducted to examine the relationship between physical activity level, positive youth development and physical self-perception of adolescent students and to reveal the differences of the concepts addressed in the research according to gender, age, sports status, physical activity level and type of high school attended. The sample of the study consisted of students between the ages of 14-18 who were studying at a secondary school affiliated with the Ministry of National Education in Van province and were determined through purposive sampling method. "Personal Information Form", "Positive Youth Development Scale", "Physical Self-Description Inventory Short Form" and "International Physical Activity Questionnaire" were used as data collection tools. Descriptive statistical techniques (frequency analysis, mean, median and standard deviation), Hierarchical Regression Analysis and Pearson Correlation Analysis were used in the analysis of the data. According to the findings obtained from the research; female students scored lower than males in the health, coordination, physical activity, sports ability, strength, flexibility and endurance sub-dimensions, while females scored higher in the body fat sub-dimension. In addition, females scored lower than males in the competence and bonding sub-dimensions and higher in the sympathy sub-dimension. The physical activity level of male students was found to be higher than female students. While it was observed that students who do sports got higher scores in the coordination, physical activity, sports ability, general physical competence, appearance, strength, flexibility, endurance and self-confidence sub-dimensions than students who do not do sports, it was found that students who do sports got higher averages in the competence, confidence and bonding sub-dimensions than students who do not do sports. In addition, it was observed that students with a high physical activity level perceived themselves more positively in the coordination, physical activity, sports ability, general physical competence, strength, flexibility and endurance dimensions and got higher averages in the competence, confidence and bonding dimensions. When the differences in the concepts addressed in the research were examined according to school type, it was seen that students studying in vocational high schools perceived themselves more positively in the sports ability and flexibility sub-dimensions; It was observed that they had higher averages than science high school and anatolian high

school students in the competence dimension and were more physically active. When the difference between the variables examined in the study according to age was examined, it was seen that 17-year-old students perceived themselves more positively in the sub-dimensions of general physical competence, appearance, self-confidence and had higher averages than students of other ages in the sub-dimensions of competence and confidence. In addition, it was concluded from the findings of this study that the positive youth development and physical self-perception of adolescent students predicted the physical activity level.

Keywords: Physical activity level, positive youth development, physical self-perception, adolescence.



Teşekkür

Çalışma fırsatı bulduğum ve öğrencisi olmaktan büyük gurur ve onur duyduğum Prof. Dr. Gözde ERSÖZ hocama bu tez çalışmasının hazırlanmasında bana verdiği destek, sabır ve rehberlik için en içten teşekkürlerimi sunarım. Geçmişte birlikte gerçekleştirdiğimiz çalışmalarda olduğu gibi, bu süreçte de tecrübe ve bilgi birikiminizle bana yol gösterdiniz. Özellikle zorluklarla karşılaştığım anlarda, zaman fark etmeksizin yardımınıza koşarak sağladığınız moral ve yönlendirmeler benim için çok değerliydi. Sizin desteğiniz olmadan bu çalışmayı tamamlamam mümkün olmayabilirdi. Her zaman yanımda olduğunuz ve bana inandığınız için sonsuz teşekkür ederim.

Bu tez çalışmasında bana verdiğiniz değerli destek ve rehberlik için Doç. Dr. Ergün ÇAKIR hocama teşekkür ederim. Bilgi ve deneyiminizle bu süreci kolaylaştırdınız, zorlandığım anlarda gösterdiğiniz anlayış ve cesaretle bana güç verdiniz. Sizinle çalışmak, benim için hem akademik hem de kişisel olarak büyük bir deneyim oldu.

Tez yazma sürecimde verdikleri destek ve katkılar için sevgili arkadaşlarım Yasemin YETKİN ve Harun MİRZAOĞLU'na yürekten teşekkür ederim. Emeklerinizle bu süreci daha verimli ve keyifli hale getirdiniz.

İthaf



**“Bu çalışmayı, sevgileri ve destekleriyle her zaman yanımda olan aileme
ithaf ediyorum. Minnettarlıkla...”**

İçindekiler

Öz.....	iv
Abstract.....	vi
Teşekkür.....	viii
İthaf	ix
Şekiller Dizini.....	xiii
Simgeler ve Kısaltmalar Dizini.....	xiv
Bölüm 1 Giriş.....	1
Problem Durumu	2
Araştırmanın Amacı ve Önemi	3
Araştırma Hipotezleri.....	5
Sayıltılar	6
Sınırlılıklar	6
Tanımlar	6
Bölüm 2 Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar.....	8
Adölesan dönem	8
Adölesan Dönemdeki Alt Dönemler	8
Erken Adölesan Dönem (10-13 Yaş).....	8
Orta Adölesan Dönem (14-17 Yaş).....	9
Geç Adölesan Dönem (17-21 Yaş)	9
Adölesan Dönemde Fiziksel Büyüme ve Gelişme	9
Adölesan Dönemde Duygusal ve Psikososyal Gelişim	9
Fiziksel Aktivite.....	10
Fiziksel Aktivitenin Adölesan Dönemdeki Önemi	11
Benlik	13

Fiziksel Benlik Algısı	13
Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite İlişkisi.....	15
Pozitif Gençlik Gelişimi.....	15
Pozitif gençlik gelişimde benlik saygısı	17
İlgili Araştırmalar	17
Bölüm 3 Gereç ve Yöntem	21
Araştırmanın Modeli	21
Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	21
Veri Toplama Araçları	23
Veri Toplama Süreci.....	25
Verilerin Analizi	26
Bölüm 4 Bulgular ve Yorum.....	29
Bölüm 5 Sonuç, Tartışma ve Öneriler.....	41
Sonuç ve Öneriler	46
Sonuçlar:.....	46
Öneriler:	48
Araştırmaya Yönelik Öneriler	49
Uygulamaya Yönelik Öneriler.....	51
Kaynaklar	53
EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi	67
EK-B: Etik Beyanı	68
EK-C: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu.....	69
EK-D: Kişisel Bilgi Formu	70
EK-E: Pozitif Genç Gelişimi Ölçeği (Pztf_GG).....	72
EK-F: Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri – Kısa Form.....	73
EK-G: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Ipaq) (Kısa Form)	78

Tablolar Dizini

Tablo 1 Araştırma Grubuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler	22
Tablo 2 Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği, Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği alt boyutları ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Değişkenlerine Yönelik Betimsel İstatistiksel Sonuçları	26
Tablo 3 Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Değerleri	28
Tablo 4 Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algılarının cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri	29
Tablo 5 Cinsiyete göre bağımlı değişkenlerdeki farkı incelemek üzere yapılan bağımsız örneklerde t-test sonuçları	30
Tablo 6 Spor yapma durumlarına göre bağımlı değişkenlerdeki farkı incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları	32
Tablo 7 Katılımcıların Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin ve Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği alt boyutlarının fiziksel aktivite düzeyine göre farklılığının ortaya konması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları	34
Tablo 8 Katılımcıların Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin ve Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği alt boyutlarının okul türüne göre farklılığının ortaya konması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları	35
Tablo 9 Katılımcıların Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin ve Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği alt boyutlarının yaşa göre farklılığının ortaya konması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları	37
Tablo 10 Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin yordanmasında pozitif gençlik gelişimi alt ölçekleri ve fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinin rolünün incelenmesi üzerine yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulguları	38

Şekiller Dizini

Şekil 1. Benlik algısı hiyerarşik yapısı.....	14
---	----



Simgeler ve Kısaltmalar Dizini

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

WHO: World Health Organization

BKİ: Beden Kütle İndeksi

PZTF_GG: Pozitif Genç Gelişimi Ölçeği

KFAE: Kendini Fiziksel Algılama Envanteri

UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi



Bölüm 1

Giriş

Hızla gelişen dünya ile birlikte meydana gelen teknolojik ilerlemeler ve bu ilerlemelerin getirdiği kolaylıklar, durmaksızın değişen yaşam koşulları içinde fiziksel aktivitenin insanlar ve toplum açısından öneminin her geçen gün daha iyi anlaşılmasını sağlamış; egzersiz yapmak ise bir yaşam tarzına dönüşmüştür (Taşcılar ve ark., 2010). Aşırı kilo, obezite ve bulaşıcı hastalıklar gibi problemler; teknolojik cihaz kullanımına bağlı düşük zihinsel aktivite ve sosyal refah düzeyiyle ilişkili olup, bu nedenlere bağlı hastalık ve ölüm oranı olasılığı, sedanter yaşam tarzının riskleri arasında gösterilmektedir (Zengin, 2010). Fiziksel aktivitenin eksik olduğu bir yaşam tarzı, düşük fiziksel uygunluğu da beraberinde getirir. Bu nedenle fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını benimsemek, kaliteli bir yaşam sürmek için son derece önemlidir (De Rezende ve ark., 2014). Fiziksel aktivitenin hastalıkların önlenmesi ve tedavi süreçlerindeki etkisi büyüktür. Dolayısıyla hem hastalıkların oluşumunun önüne geçilmesi hem de tedavi ve iyileşme süreçlerinde fiziksel aktivite, insan vücuduna birçok avantaj sağlar (Warburton ve ark., 2017).

Fiziksel aktivite alışkanlığının adölesan dönemde kazanılması, bu alışkanlığın yaşam boyu sürdürülmesi ve ilerleyen yaşlarda sağlıklı bir yaşamın temelini oluşturması açısından oldukça önemlidir (Telama, 2014). Adölesan dönemde fiziksel olarak aktif yaşamak, ileri yaşlarda egzersiz alışkanlığının kazanılmasını kolaylaştırır (Yıldız, 2023).

Adölesan dönem, ergenlik belirtilerinin ortaya çıkmasıyla başlayan ve çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecini içeren, fizyolojik, psikolojik ve sosyal değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönemdir (Civelek, 2019). Aynı zamanda bu dönem, çocuk bağımlılığından yetişkin bağımsızlığına geçişi temsil etmektedir (Sisk, 2013). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 10-24 yaş grubunu gençler; 10-19 yaş grubunu ise adölesanlar olarak tanımlamaktadır. Adölesan dönem, yaşam boyu devam edecek davranışların büyük ölçüde şekillendiği, bilgi edinmeye ve olumlu sağlık davranışları kazanmaya en uygun dönem olmakla birlikte; yetişkinlikte görülebilecek hastalıkların temellerinin atılması açısından da en riskli dönemdir (DSÖ, 2002).

Bu dönemde düzenli egzersiz yapmak, gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesine, istenmeyen alışkanlıklardan uzaklaşmasına, sosyalleşmesine ve yetişkinlikte kronik hastalıklardan korunmasına önemli katkılar sağlar. Ayrıca bu egzersizler, hastalıkların tedavi süreçlerinde de etkili olup yaşam kalitesinin artırılmasında fark yaratır (Polat, 2003). Egzersiz alışkanlığı, adölesan bireylerin hem sağlıklarının korunması hem de fiziksel ve fizyolojik gelişimleri açısından önem taşır (Menteş, 2011). Düzenli olarak yapılan egzersizlerin gelişim çağındaki çocuklarda meydana getirdiği değişimler, yıllardır araştırmacıların dikkatini çekmekte ve bu ilgi giderek artmaktadır (Civelek, 2019).

Adölesan dönemde, fiziksel aktivitenin yanı sıra pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısı da oldukça önemlidir (Waters, 2011). Pozitif gençlik gelişimi, adölesanın karşılaşılabileceği olumsuzlukları ve gelişimsel zorlukları kabul etmekle birlikte, bu sürecin yalnızca açıkların ve risklerin üstesinden gelmeye yönelik olmadığını vurgular (Kabakçı, 2013). Bunun yerine, yetkinlik kazanma ve topluma katkıda bulunma potansiyelini keşfetme odaklı bir yaklaşım sunar. Bu süreçte pozitif gençlik gelişimi ve yüksek fiziksel benlik algısına sahip adölesanlar, kendilerini saygı duyulan, kabul edilen ve değerli bireyler olarak algılar (Dönmez, 1985). Ergenlik döneminde benlik tanımlamalarının büyük ölçüde fiziksel görünüme odaklandığı ve bu durumun beden imajına yönelen dikkatle ilişkili olduğu görülmektedir (Montemayor ve Eisen, 1977).

Adölesan dönemde yapılan egzersiz faaliyetlerinin, pozitif gençlik gelişimini destekleyerek yüksek fiziksel benlik algısı oluşturacağı ve bu sayede bireylerin eğitim hayatına, sosyal yaşantısına ve sağlıklı bir yaşam sürmesine olumlu katkılar sağlayacağı tartışmasız bir gerçektir.

Bu bilgiler doğrultusunda, bu çalışmada orta ve geç adölesan dönemde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişki incelenecektir.

Problem Durumu

Yapılan çeşitli çalışmalar, adölesanların kendilerini pozitif yönde iyi hissetmelerinin yaptıkları fiziksel aktiviteyle doğrudan ilişkili olduğunu ortaya

koymuştur (Yener ve Çankır, 2017; Holt ve Sehn, 2008). Benlik algısı yüksek olan adölesanlar daha pozitif düşünerek, kendileri için doğru ve faydalı kararlar alırlar. Fiziksel aktiviteyle birlikte sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanan adölesan bireylerin kemik ve kas gelişimleri olumlu bir seyir izler (Menteş, 2011). Bu süreçte, vücut fonksiyonları istenen görevleri sağlıklı bir şekilde yerine getirir. Adölesan dönemde fiziksel değişimlerin yaşanması ve başkalarının bireyi nasıl gördüğünün önem kazanması nedeniyle, fiziksel aktivite beden imajı açısından da gereklidir (Singh, 2015).

Araştırmalar ayrıca fiziksel aktivitenin adölesanların pozitif gençlik gelişimine katkı sağladığını ve açık yönlerini geliştirerek güçlü yönlerine odaklanmalarını teşvik ettiğini ortaya koymuştur (Lerner, 2005; Larson, 2000). Fiziksel aktivite, adölesanların fiziksel ve psiko-sosyal yeterliliklerini artırarak var olan potansiyellerini ortaya çıkarmalarını desteklemekte ve topluma faydalı bireyler olmalarını sağlamaktadır (Damon, 2004). Pozitif gençlik gelişimi, adölesanların gelişimsel ihtiyaçlarının yanı sıra karakterlerini güçlendirmekte, onları sosyal hayata kazandırmakta ve yaşam becerileri kazanmalarına olanak tanımaktadır (Dönmez, 1985).

Bu çalışma, “Adölesan dönemdeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısı arasında bir ilişki var mıdır?” sorusuna yanıt aramayı amaçlamaktadır.

Araştırmanın Amacı ve Önemi

Çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinde fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam için son derece önemlidir. Fiziksel aktivitenin kolesterol, kan basıncı, metabolik sendrom, aşırı kilo ve obezite, kemik mineral yoğunluğu ve depresyon gibi durumlar üzerinde oldukça etkili olduğu yapılan çalışmalarla gösterilmiştir (Corbin ve ark., 2006; Caspersen, Powell ve Christenson, 1985). Bu nedenle fiziksel aktivite yaşamın her anında yer almalıdır. Özellikle adölesan dönemde fiziksel aktivite, kişinin benlik bütünlüğü ve fiziksel yeterliliği ile yakından ilişkilidir. Fiziksel aktivite, bireyin tutum ve davranışlarını olumlu yönde değiştirme potansiyeline sahiptir (Yener ve Çankır, 2017).

Adölesan dönemde, ortaya çıkan sorunlarla baş etmek ve daha doğru kararlar almak için fiziksel aktivite, diğer seçenekler arasında en etkili

yöntemlerden biridir (Kağıtçıbaşı, Baydar ve Cemalcılar, 2018). Bu dönemde adölesanların pozitif gençlik gelişimi sağlıklı ve verimli bireyler olmaları açısından kritik öneme sahiptir (Aslan, 2014). Pozitif gençlik gelişimi, adölesanların yapabileceklerine odaklanarak onların potansiyellerini ortaya çıkarmayı hedeflemektedir (Damon, 2004).

Konu ile ilgili yapılan araştırmalarda, adölesan dönemdeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi bir arada inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır (Christenson, 1985; Kriemler, Meyer ve Martin, 2011). Bu çalışma, adölesan dönemdeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısını bir bütün olarak değerlendirmesi ve öğrencilerin kendilerini tanımlayabilmesine olanak tanıması açısından önemlidir (Blanchard ve Bull, 2013).

Yeme bozuklukları, adölesanlarda ve genç bireylerde oldukça yaygın bir sorundur. Son yıllarda giderek artan yeme bozuklukları, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından “önemli bir tıbbi durum” olarak tanımlanmıştır (Habermas, 2015). Yeme bozuklukları yaşayan adölesanlar bedenlerini olduğundan daha şişman, kaba veya şekilsiz bulmakta; çok az yemek yemek, yemeklerden sonra kusmak ya da aşırı egzersiz yapmak gibi davranışlar sergileyebilmektedirler (Demir, 2023). Adölesan dönemde görülen bu tür sorunlar, uzun süren açlık ve kilo kaybı nedeniyle organ ve sistemler üzerinde ciddi negatif etkiler yaratmaktadır (Rudge ve Fuks, 2016). Bu çalışma, bu sorunların tespiti ve önlenmesine katkı sağlamayı hedeflemektedir.

Ayrıca, bu çalışmanın bir diğer amacı literatürdeki adölesan dönemdeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, pozitif gençlik gelişimleri ve fiziksel benlik algıları ile ilgili yapılan çalışmalarını inceleyerek literatüre katkı sunmak ve gelecekte yapılacak araştırmalar için kaynak oluşturmaktır.

Araştırma Hipotezleri

H₁: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₂: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₃: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₄: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₅: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₆: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₇: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₈: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₉: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁₀: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁₁: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁₂: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁₃: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁₄: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçekleri ve fiziksel benlik algısı alt ölçekleri ve fiziksel aktivite düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

Sayıtlılar

- Örneklemin, evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Araştırmaya katılan bireylerin, ölçeklerdeki sorulara verdikleri yanıtların güvenilir olduğu kabul edilmektedir.
- Araştırmada kullanılacak ölçme araçlarının, ölçtükleri özellikler bakımından geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.

Sınırlılıklar

- Bu çalışma Van ili ile sınırlıdır.
- Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.
- Çalışmaya katılan öğrenciler 14-18 yaş aralığıyla ile sınırlandırılmıştır.
- Bu araştırmadan elde edilen bulgular, 2023-2024 eğitim-öğretim yılı ile sınırlıdır.
- Bu araştırmada ergenlerin olumlu gelişim özelliklerini ölçmek için "Pozitif Genç Gelişimi Ölçeği (PGGÖ)" ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA-Kısa form)" ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.
- Kişinin kendisine güvenin ve genel benlik algısı düzeylerini belirlemek için "Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Kısa Formu (KFTE-K)" ölçtüğü niteliklerle sınırlıdır.

Tanımlar

Adölesan Dönem: Çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde büyüme ve gelişmenin hızlandığı, bilişsel ve psikososyal gelişimle devam eden önemli bir dönemdir (Güler ve ark., 2009).

Fiziksel Aktivite: Kalori tüketimi ile sonuçlanan, iskelet kasları tarafından üretilen herhangi bir bedensel harekettir (Caspersen ve ark., 1985). Yürüme, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, kol-bacak hareketleri ve baş-boyun hareketleri gibi temel vücut hareketlerini içeren spor dalları, oyunlar, danslar, egzersizler ve günlük aktiviteler genel olarak fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Baltacı, 2008).

Fiziksel Aktivitenin Sıklığı: Belirli bir zaman aralığında tekrarlanan aktivite sayısını ifade eder ve genellikle haftalık gün sayısı ile ölçülür (Corbin ve ark., 2006; Welk, 2002).

Fiziksel Aktivitenin Süresi: Belirli bir zaman dilimi (örneğin, günde veya son 7 gün içinde) boyunca yapılan fiziksel aktivitenin toplam süresini ifade eder ve genellikle dakika cinsinden belirtilir (Corbin ve ark., 2006; Welk, 2002).

Fiziksel Aktivitenin Yoğunluğu: Bir aktiviteyi gerçekleştirmek için gereken fiziksel çaba ya da belirli bir zaman dilimindeki enerji tüketimini ifade eder (Welk, 2002). Fiziksel aktivite, genellikle hafif, orta veya şiddetli düzeyde olarak sınıflandırılır. Yoğunluk ayrıca mutlak veya bağıl terimlerle ifade edilebilir (Corbin ve ark., 2006).

Egzersiz: Planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayıcı nitelikte olan, fiziksel uygunluğun bir veya birden fazla unsurunu geliştirmeyi hedefleyen sürekli aktiviteler olarak tanımlanır (Berczik, 2012).

Benlik: Kişinin kendisini nasıl gördüğü, ifade ettiği, anladığı ve algıladığı süreçtir (Metin, 2012).

Fiziksel Benlik Algısı: Bireyin motor beceriler (örneğin, koordinasyon, spor yeteneği) ve fiziksel uygunluk özellikleri (örneğin, kuvvet, dayanıklılık, esneklik) açısından kendisini nasıl algıladığı ve değerlendirdiğini ifade eder (Aşçı, 2004a).

Pozitif Gençlik Gelişimi: Çocukların ve gençlerin olumlu özelliklerini geliştirmeyi hedefleyen; düzenli aktiviteler yoluyla olumlu deneyimler kazanmalarını sağlayan, öznel iyi oluşlarını artırmayı amaçlayan ve ruh sağlıklarını korumaya yönelik bir disiplindir (Seligman, 1994).

Bölüm 2

Araştırmanın Kuramsal Temeli ve İlgili Araştırmalar

Adölesan dönem

Adölesan dönem, çocukluktan yetişkinliğe geçişte büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, bilişsel ve psikososyal gelişmeyle devam eden çok yönlü ve önemli bir süreçtir (Güler ve ark., 2009). Genellikle 10-19 yaş arasını kapsayan bu dönem, büyüme ve gelişmenin anlamlarını taşır ve bu dönemde bulunan bireylere “adölesan” denir (Kulaksızoğlu, 2012). Aynı zamanda adölesan dönem, gençler için çocukluk ve yetişkinlik arasında bir geçiş noktasıdır (Rindfuss, 1991).

DSÖ'ye göre, 10-19 yaş aralığını adölesan, 15-24 yaş grubunu ise gençlik dönemi olarak tanımlar. Ancak bu süreci kesin bir yaş sınırıyla belirlemek zordur. Adölesan bireylerde bedensel, sosyal, cinsel, bilişsel ve duygusal birçok değişim meydana gelir. DSÖ, bu dönemi sağlıklı bir geleceğe geçişte hayati bir süreç olarak görür ve sağlıklı yaşam biçimini destekleyen davranışların bu dönemde edinildiğini vurgular (DSÖ, 2020). Bu dönem, bireyin gelecekte nasıl bir yetişkin olacağını ve toplumdaki yerini belirler. Dolayısıyla adölesan dönem, hem bireysel hem de toplumsal sağlık açısından öncelikli olarak ele alınmalıdır (Turan, 2009). Aynı zamanda çevresel stres faktörleri, riskli davranışlar ve psikososyal gereksinimler nedeniyle çok boyutlu bir zorluklar dönemi olarak da değerlendirilir (Jewett ve ark., 2014).

Adölesan Dönemdeki Alt Dönemler

Erken Adölesan Dönem (10-13 Yaş)

Bu dönemde fiziksel değişimlerin yanı sıra bireylerin beden imajına odaklanması ön plandadır (Aşçı, 2004a). Adölesan birey, bedenindeki değişiklikleri sürekli akranlarıyla kıyaslar ve başkalarına nasıl görüldüğüyle oldukça ilgilidir (Ziyanak, 2023). Bu durum, kızlarda düşük benlik saygısı, yüksek anksiyete ve yeme bozukluklarına neden olabilirken, erkeklerde ise ruh sağlığını olumlu etkileyebilir (Dilsiz, 2020). Ayrıca birey, zaman kavramını anlamaya ve ölümlülüğü düşünmeye başlar (Ziyanak, 2023).

Orta Adölesan Dönem (14-17 Yaş)

Orta adölesan dönemde birey, bağımsızlık içgüdüleriyle hareket eder ve kişiliği oluşmaya başlar. Bu süreçte birey, arkadaşlarının kendisi hakkındaki düşüncelerine daha fazla önem verir ve karşı cinse ilgi duyar (Yörükoğlu, 1996). Ancak bu dönemde riskli davranışlar, alkol kullanımı ve sigara içme gibi alışkanlıklar ortaya çıkabilir (Dilsiz, 2020). Fiziksel değişimlerin sona ermesiyle birlikte bireyin kimlik duygusu güçlenir ve daha uyumlu davranışlar sergiler (Hacılioğlu, 2020).

Geç Adölesan Dönem (17-21 Yaş)

Bu dönemde bireyin kimlik duygusu tamamen oturur ve sosyal anlamda daha olgun ilişkiler kurar. Adölesan birey, toplum içinde sorumluluk almaya hazır bir birey olarak kendini görür. Aile değerlerini benimsemeye başlar ve geleceğe yönelik planlar yapar. Evlenme ve aile kurma düşünceleri bu dönemde ortaya çıkar (Dilsiz, 2020).

Adölesan Dönemde Fiziksel Büyüme ve Gelişme

Adölesan dönemde hormonal değişimler sonucu çeşitli bedensel değişiklikler meydana gelir. Bu değişimler bireyden bireye farklı hızlarda görülür. Erkeklerde kas dokusu artışı ve boy uzaması kızlara göre daha fazladır (Avan, 2021). Boy uzaması en hızlı olduğu döneme "boy uzama atağı" denir. Erkeklerde 26-28 cm, kızlarda ise 23-28 cm'lik bir uzama gerçekleşir (Leifer, 2019).

Kilo artışı da boy uzamasına paralel olarak gelişir. Erkeklerde ortalama 20 kg, kızlarda ise yaklaşık 16 kg'lık bir artış gözlemlenir (Leifer, 2019). Bunun yanı sıra yüz yapısında ve diğer vücut oranlarında değişiklikler olur (Linnard-Palmer ve Coats, 2017).

Adölesan Dönemde Duygusal ve Psikososyal Gelişim

Bu dönem, hızlı büyüme ve gelişim nedeniyle bireyin kendini dengesiz ve düzensiz bir dönemde bulduğu bir evredir (Kökdemir, 2004; Soykan, 2003). Hormonal değişimlerden kaynaklanan duygusal dalgalanmalar yaygındır.

Adölesan, duygularını tanımaya ve sağlıklı şekilde ifade etmeye çalışır (Jewett ve ark., 2014). Bu süreçte adölesanlar, aile aktivitelerine daha az ilgi gösterir ve eleştirilere karşı duyarlılık geliştirir (Beyaz, 2024). Ailede çatışmalar yaşanabilirken, birey sosyal çevresini genişletmeye çalışır ve yeni bir kimlik oluşturur (Ziyanak, 2023).

Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın temel unsurlarından biridir. Yürüme, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme gibi temel vücut hareketleri ve bunları içeren spor dalları, oyunlar, dans, egzersizler ve günlük aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilir (Baltacı, 2008).

Fiziksel aktivite, bireylerin enerji harcamaya kas ve iskelet sistemlerini çalıştırdığı her türlü faaliyet olarak tanımlanır. Bu tür faaliyetlerin yapılmaması ise fiziksel inaktivite olarak adlandırılır (Tavazar ve ark., 2014). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), fiziksel aktiviteyi, iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcamayı gerektiren herhangi bir vücut hareketi olarak tanımlar. DSÖ, adölesanlar için günde 60 dakika orta veya yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Ancak dünya genelinde adölesanların %81'inin, önerilen günlük fiziksel aktiviteleri gerçekleştirecek zamanı bulunmamaktadır (DSÖ, 2020).

Fiziksel aktivite sağlıklı bir yaşam için kritik bir öneme sahiptir. Araştırmalar, genç yetişkinlik döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivitenin, aerobik kapasite, kan basıncı, glikoz metabolizması, iskelet sağlığı, vücut kompozisyonu ve psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkiler yarattığını göstermektedir (Boreham, 2001; Warburton, 2017). Bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri, yaşam biçimleriyle doğru orantılıdır. Günlük çalışma koşulları, ulaşım biçimi, kullanılan araçlar, boş zamanları değerlendirme şekli, yaşanan coğrafi bölge, iklim ve hava koşulları gibi faktörler fiziksel aktivite düzeyini önemli ölçüde etkiler (Tunç ve İşler, 2007).

Fiziksel aktivite, vücut ağırlığının önemli bir belirleyicisidir. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin kilo alma, aşırı kiloluluk ve obezite riskleri daha düşüktür. DSÖ'ye göre, yüksek seviyede fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalık riskini ve

tüm nedenlere bağılı ölümleri azaltır; bu faydalar, tüm beden kütle indeksi (BKİ) düzeylerinde görülmektedir. Fiziksel aktivitenin kardiyovasküler sistem üzerinde de olumlu etkileri vardır (DSÖ, 2002). Kalıtım, yaş ve cinsiyet gibi kalıtsal faktörler kardiyovasküler hastalıkların gelişmesinde önemli bir rol oynarken, fiziksel aktivite gibi kontrol edilebilir faktörler, bu hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde kritik öneme sahiptir (WHO, 2012).

Araştırmalar, fiziksel aktivitenin çocuklar ve ergenlerin ruh sağlığı ve psikolojik iyilik halleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Bulguroğlu ve Özaslan, 2021). Ersöz (2021), düzenli fiziksel aktivitenin, stres seviyelerini azalttığı, depresyon ve anksiyete belirtilerini hafiflettiğini, egzersizden endorfin salgılanmasını artırarak genel ruh halini iyileştirdiğini belirtmiştir. Ayrıca yapılan başka çalışmalarda, fiziksel aktiviteye katılımın ruh sağlığını iyileştirebileceği, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal bozuklukların önlenmesine ve tedavisine yardımcı olabileceği vurgulanmıştır (Bay ve Yılmaz, 2020). Fiziksel aktivite, depresyon ve yüksek kaygı düzeylerinin olasılığını azaltırken, duygu durumu üzerinde de olumlu etkiler yapar. Fiziksel aktivite, noradrenalin ve dopamin salınımını artırarak öfori yaratır ve olumlu duygu durumu değişikliklerine yol açar (Warburton, 2017). Düzenli fiziksel aktivite, normal gelişim gösteren adölesanlarda öz algı, öz yeterlilik, öz saygı ve güvenle pozitif yönde ilişkilidir (Ahn ve Fedewa, 2011).

Hareketsiz yaşam tarzı, daha az fiziksel aktivite süresine, aşırı ekran kullanımı, sosyal izolasyon ve yalnızlık hissine yol açabilir, bu da ruh sağlığı sorunlarına neden olabilir (Daley ve Mutrie, 2002).

Fiziksel Aktivitenin Adölesan Dönemdeki Önemi

Fiziksel aktivitenin adölesan sağlığı üzerinde birçok yararı bulunmaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalar, fiziksel aktivitenin kolesterol, kan basıncı, metabolik sendrom, aşırı kilo, obezite, kemik mineral yoğunluğu ve depresyon gibi sağlık göstergeleri üzerinde olumlu etkiler yarattığını ortaya koymaktadır (Guthold ve ark., 2020).

Adölesan dönemde fiziksel aktivitenin, hem zihinsel sağlık hem de fiziksel sağlık üzerinde önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir. Araştırmalar, obezitenin yetersiz fiziksel aktivite ve artmış sedanter davranışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir (Farahani, Amiri ve Chin, 2016).

Aksoydan ve Çakır (2011), adölesanların fiziksel aktivite düzeyi ile beden kütle indeksi (BKİ) grupları arasında anlamlı bir ilişki saptamış ve aktif ile orta düzeyde aktif olanlarda kilolu grupta yer alan adölesan bulunmadığını belirtmiştir. Tekgül ve ark. (2012) ise düzenli spor ve etkinlik yapan adölesanlarda, BKİ oranlarının normal sınırlarda olanların sayısının daha fazla olduğunu bulmuştur. Karatan (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, aerobik egzersiz yapan bireylerde vücut ağırlığı, yağ oranı, LDL, trigliserid ve kolesterol seviyelerinde azalma; HDL seviyesinde ise artış gözlemlenmiştir.

Adölesan dönemde düzenli fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerinde de olumlu etkiler sağladığına dair literatürdeki çalışmalar dikkat çekmektedir. Aylaz ve arkadaşlarının yaptığı bir çalışmada, sağlıklı beslenme alışkanlıkları, egzersiz davranışları ve düzenli öğünler ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Altıncı, Keskin, Türksoy, Güvendi ve Doğan, 2016).

Fiziksel aktivitenin hastalıkların önlenmesi ve tedavi süreçlerinde büyük faydaları olduğu da kabul edilmektedir. Bu nedenle, fiziksel aktivite, hem hastalıkların önlenmesinde hem de tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinde önemli bir rol oynamaktadır (Warburton ve ark., 2017).

Fiziksel aktivite, özellikle adölesan dönemde alışkanlık haline geldiğinde, yaşam boyu sürdürülme eğilimindedir ve bu da adölesanlardan sonraki yaşlarda sağlıklı ve düzenli bir yaşam sürmeleri açısından büyük önem taşır (Telama ve ark., 2014). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 18 yaş altındaki adölesanlar için günde en az 60 dakika orta ya da yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yapılmasını önerirken, 18 yaş üstündeki bireyler için haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta veya haftada 75-150 dakika yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite yapılmasını önermektedir. Uluslararası yönergeler, özellikle çocuklar ve adölesanlarda orta ila şiddetli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesine rağmen, gençlerin çok küçük bir kısmı, DSÖ'nün haftanın her günü en az 1 saat aktif olma tavsiyelerine uymaktadır (Bull ve ark., 2020). Adölesanların %81'inin dünya genelinde yeterli

fiziksel aktivite seviyelerine ulaşamaması ise halk sağlığı açısından önemli bir sorun teşkil etmektedir (Guthold ve ark., 2020).

Benlik

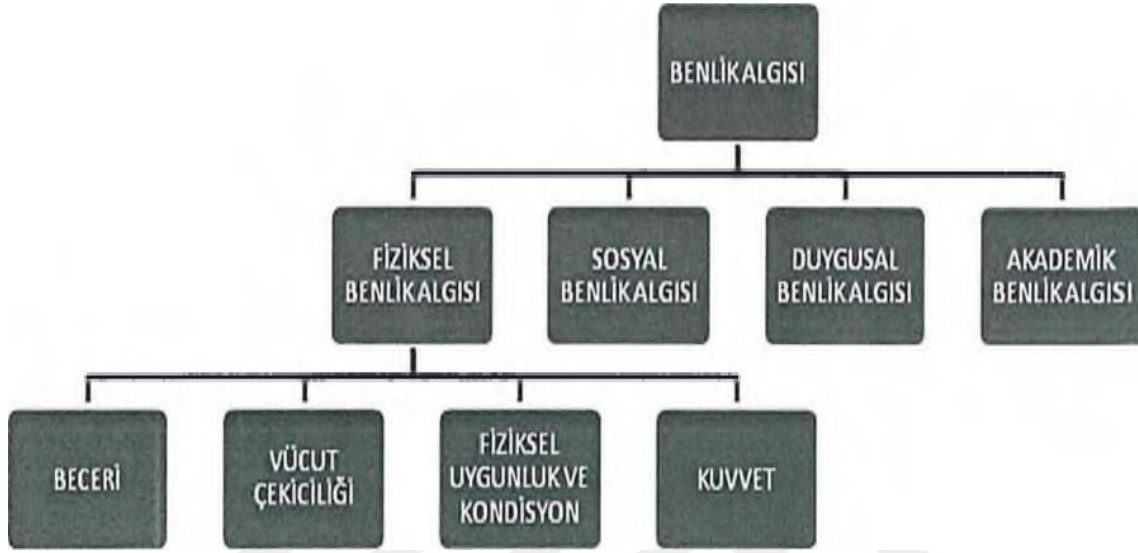
Benlik kavramı, doğumdan itibaren yaşam boyu gelişen ve çevremizdeki kişilerle etkileşim halinde şekillenen bir olgudur (Gezer, 2019). Sosyal psikolojide önemli bir araştırma konusu olan benlik, geçmişte sosyal psikologların üzerinde yoğunlaştığı başlıca alanlardan biridir (Metin, 2012). Benlik, insanların kendileri hakkında sahip oldukları bilgilere atıfta bulunduğundan, daha çok bilişsel bir yönü ifade eder. Çeşitli imajlar, şemalar, teoriler, hedefler, prototipler, anlayışlar ve görevlerin bir bütünü olarak tanımlanan benlik, sürekli etkileşim halinde olan, dinamik bir yapıya sahiptir (Kihlstrom ve Cantor, 1984). Bir diğer tanıma göre benlik, bireyin kendisini diğerlerinden ayıran ve kişiliğinin belirleyici, ayırt edici katmanlarını farkındalıkla edindiği tüm ruhsal süreçlerin toplamıdır (Özüğurlu, 1985).

Jones (2009), benlik kavramını, bireylerin benlik algılarının farkındalığa dönüşmesinin doğal bir sonucu olarak ortaya çıktığını vurgulamıştır. Adölesan dönemde benlik kavramı büyük önem taşır. Dinç (1992) tarafından lisede okuyan adölesanlar üzerine yapılan bir çalışmada, katılımcıların genel psikolojik, sosyolojik, cinsel ve uyumsal benlik algılarının benlik saygısıyla ilişkisi araştırılmış ve yüksek benlik algılarının benlik saygısını son derece olumlu bir şekilde etkilediği bulunmuştur.

Fiziksel Benlik Algısı

Fiziksel benlik algısı, küçük yaşlardan itibaren, fiziksel çevreyle olan ilişkimizde, dış dünya ile uyum sağlamamızda ve sağlıklı bir gelişim göstermemizde çok önemli etkilere sahip olan bir kavram olarak araştırmalarda yerini almıştır. Fiziksel benlik algısı; bireyin, psiko-motor eylemler ile çevresiyle kurduğu iletişim sonucu kendisini algılaması ve değerlendirmesi olarak tanımlanır (Aşçı, 2004a). Fiziksel benlik algısı bireyin, kuvvet, dayanıklılık, esneklik ve benzeri motor becerilerde kendini nasıl algıladığıdır (Taşneli, 2007).

Başka bir ifadeyle “fiziksel benlik kavramı” bireyin, gerçekleştirmiş olduğu fiziksel aktiviteler sonucunda, spor yeteneği, vücut çekiciliği, fiziksel uygunluk, kuvvet, esneklik, dayanıklılık vb. kendini nasıl algıladığı ve değerlendirdiği ile ilgili bir süreçtir (Aşçı, 2004b).



Şekil 1. Benlik algısı hiyerarşik yapısı.

Bireyin benlik algısı, aileden sevgi, saygı ve disiplin yoluyla, akranlarından istenilen davranışları gösterme baskısıyla, okul, dersane gibi çeşitli yaşantılardan başarı ya da başarısızlıkla etkilenir (Şekercioğlu ve Güzeller, 2012). Bu algı, psikolojik ve fiziksel sağlığı, sosyal ilişkileri, akademik başarıları ve meslek seçimlerini etkileyebilir. Düzenli bir yaşam tarzı ve sağlıklı bir gelişimle, farklı yaşantı parçaları birbirini tamamlar ve bütüncü bir benlik kavramı ile yapısı oluşur (Gander ve Gardiner, 1993).

Fiziksel değişim ve dış görünüş, adölesanların kendilerine ilişkin duyguları ile yakından ilişkilidir. 12-19 yaşları arasında vücutta hızlı gelişim ve değişimler, adölesanları bazen şaşkırtabilir ya da endişelendirebilir (Demir, 2013).

Adölesanların benlik kavramları, bedenlerine ilişkin algılarıyla güçlü bir şekilde ilişkilidir. Erken yıllarda fiziksel değişimlerin farkına varılmadığı durumun aksine, ergenlik döneminde, bireyler hem bu değişimlerin nesnesi hem de sonuçlarının izleyicisidir; bu yüzden kendileri üzerindeki bilinçlilik düzeyleri

oldukça yüksektir (Güleç, 2002). Ergenlik döneminde birey, fiziksel değişimlerle birlikte bedenini tam anlamıyla kendisi gibi hissetmeyebilir ve bu süreçte yeni bir fiziksel benlik algısı geliştirmek zorunda kalabilir. Bireyin görünüşünün, hem erkekler hem de kadınlar arasında benlik kavramının önemli bir belirleyicisi olduğu, birçok araştırma tarafından öne sürülmüştür (Akkoyun ve Ersever, 1989).

Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite İlişkisi

Fiziksel benlik algısı ile fiziksel aktivite ve sosyal beceri arasındaki ilişkiye bakıldığında, düzenli fiziksel aktivitenin bireylerin beden imajını geliştirdiği ve benlik saygısını olumlu yönde etkilediği gözlemlenmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin benlik algıları, yapmayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (Makar, 2016). Fiziksel gelişim, tüm gelişim alanlarının başlangıcını oluşturur. Gelişimin olumlu yönde olması, öğrenme, beceri kazanma, psiko-motor gelişim ve özgüveni desteklerken, olumsuz bir gelişim, sosyal ve çevresel açıdan bireyi olumsuz etkileyebilir. Örneğin, fiziksel olarak gelişmemiş bir çocuk, arkadaşlarıyla oynarken çabuk yorulabilir ve bu durum çocuğun psikolojisini bozulmasına yol açabilir. Burada, sosyal beceri ve psiko-motor gelişim arasındaki etkileşim net bir şekilde görülmektedir (Meyer ve Martin, 2011).

Fiziksel gelişim, bireylerin fiziksel benlik algısı kazanmalarını sağlar. Ergenlik döneminde bireyler, fiziksel gelişimden oldukça fazla etkilenirler. Sosyal ortamlarda yer edinmeleri, sosyal becerileri, çevreleriyle kurdukları iletişim, kendilerine güvenmeleri ve öz saygı kazanmaları açısından fiziksel gelişimin önemi büyüktür. Bu gelişim doğru fiziksel aktivitelerle desteklendiğinde, bireye büyük avantajlar sağlar. Ayrıca, bireylere hayatları boyunca kalıcı kazanımlar sunması açısından fiziksel aktiviteler oldukça önemlidir (Kriemler, 2011).

Pozitif Gençlik Gelişimi

Pozitif gençlik gelişimi, çocuk ve gençlerin düzenli aktiviteler aracılığıyla amacına uygun gelişimsel deneyimler yaşamalarını ifade eden geniş bir

kavramdır. Bu, bireylerin yaşama bağlanmalarına ve hayatlarını daha olumlu bir noktaya taşımalarına yardımcı olan bir alandır (Snyder ve ark., 2001).

Pozitif gençlik gelişimi, pozitif psikolojinin etkisiyle şekillenmiştir. Pozitif psikoloji, bireylerin olumlu özelliklerini geliştirmeyi, olumlu deneyimler yaşamalarını sağlamayı ve öznel iyi oluşlarını artırmayı hedefler. Bu sayede ruhsal sağlıklarını korumak amaçlanır (Seligman, 1994).

Pozitif gençlik gelişimi yaklaşımı, 1980'li yıllarda Amerika Birleşik Devletleri'nde gençler arasında olumsuz davranışların artmasıyla ortaya çıkmıştır. Bu durumu düzeltmek için toplumsal bir beklenti doğmuş ve gençlerdeki uyuşturucu ve alkol kullanımı, kontrolsüz cinsel ilişki, erken yaşta gebelikler ve suç çeteleri gibi olumsuz davranışlarla mücadele edilmesi için çeşitli çalışmalar başlatılmıştır. Bu dönemde, birçok müdahale yöntemi uygulanmış ve bu çalışmalar yaygınlaşmıştır (Owen ve Çelik, 2018).

Pozitif gençlik gelişimi yaklaşımı, gençlerin çok yönlü gelişmesini hedefler (Seligman, 2002) ve Batı toplumlarında bu yaklaşımı benimseyen çeşitli programlar aracılığıyla olumlu sonuçlar elde edilmiştir (Durlak ve ark., 2007).

Pozitif psikoloji hareketinden etkilenen pozitif gençlik gelişimi yaklaşımı, çocuk ve gençlerin her yönüyle gelişmesini desteklemekte ve tüm gençlerin olumlu değişim potansiyeline sahip olduğunu kabul etmektedir (Snyder ve ark., 2002). Bu yaklaşım, kişilerin ve toplumların gelişimini destekleyecek niteliklerin oluşturulmasına odaklanır (Snyder ve ark., 2002).

Pozitif gençlik gelişimi, adölesanların olumlu yönlerini geliştirmekle kalmaz, aynı zamanda olumsuz yönlerinin de düzeltilebileceğini savunur (Stone ve Barber, 1999). Bu yaklaşım, sporun, adölesanların olumlu kazanımlar elde edebileceği önemli bir araç olduğunu ve gençliğin gelişimini kolaylaştırabileceğini vurgular (Fraser-Thomas, Cote ve Deakin, 2005).

Fiziksel aktivitenin, okul performansı ve adölesanların biliş düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu bilimsel çalışmalarla desteklenmektedir (Damon, 2004; Corder ve Atkin, 2015; Kwon ve Janz, 2012). Ayrıca, fiziksel aktivite düzeylerinin, adölesanlarda akademik performans, örneğin matematik başarısı gibi konularda pozitif etkiler yarattığı belirtilmektedir (Seligman, 2002). Bilişsel düzey, bilgi ve

kavrayış kazanmaya yönelik zihinsel bir işlev olarak tanımlanır. Yüksek bilişsel düzey, sağlığın pozitif bir göstergesi olarak kabul edilir. Fiziksel aktivite, adölesanların akademik performansı ve zihinsel sağlığı üzerinde de faydalı etkiler sağlar (Bull ve ark., 2020).

Pozitif gençlik gelişimde benlik saygısı

Pozitif bir gençlik gelişimi dönemi yaşayan adölesanların benlik saygısı genellikle yüksektir. Benlik saygısı yüksek bireyler, daha üretken, çalışkan, sağlıklı, güven veren, girişimci, fikirlerini rahatlıkla ifade edebilen ve sosyal yönden uyumlu kişiler olarak tanımlanır (Yousefi, Hassani ve Shokri, 2009). Lian (2008), pozitif gençlik gelişimi döneminde benlik saygısı düşük olan bireylerin, kendilerini reddettiklerini, küçük gördüklerini ve kendilerinden memnun olmadıklarını belirtmiştir.

Farklı yaşantılar ve deneyimler sonucunda gelişen benlik saygısı, iç ve dış uyaranlardan yoğun şekilde etkilenir ve bu etkileşim, ruhsal ve fiziksel boyutlarda pek çok değişikliğe yol açar. Bu süreç, sağlıklı yaşam davranışları üzerinde de belirleyici bir etki yapmaktadır (Esenay, 2002; Veselskal ve ark., 2009).

Alan yazında, benlik saygısı yüksek olan adölesanların pozitif bir gelişim dönemi geçirdiği vurgulanmaktadır. Ayrıca, benlik saygısını etkileyen bazı değişkenler de mevcuttur. Bunlar arasında cinsiyet, aile yapısı, anne-baba eğitim düzeyleri, meslekler ve ekonomik durum gibi faktörler yer almaktadır (Kulaksızoğlu, 2006; Bozkurt, 1999; Aydoğan, 2023). Bunun yanı sıra, benlik saygısı, anne-babanın çalışma durumu, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba tutumları (demokratik, otoriter ve ilgisiz), doğum sırası, kardeş sayısı ve sosyal destek gibi faktörlerden de etkilenmektedir (Haktanır ve Baran, 1998).

İlgili Araştırmalar

Literatür incelendiğinde, adölesan dönemdeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, pozitif gençlik gelişimleri ve fiziksel benlik algıları ile ilgili ve araştırmamıza benzer çalışmalara rastlanmıştır.

Korkmaz (2019) tarafından yapılan bir araştırma, Türkiye'deki sosyal belediyecilik anlayışı bağlamında sunulan sosyal hizmetlerin genç bireylerde

yarattığı olumlu gençlik gelişimi etkilerini incelemiştir. Araştırma sonucunda, genç bireylerin olumlu gelişim gösterdiği ve sosyal belediyeciliğin bu bireyler üzerinde etkili olduğu belirlenmiştir.

Waddington, Adams ve Anson (2016) ile Hande ve Aşçı (2021) tarafından yapılan bir araştırmada, 12-17 yaş arasındaki kız futbolcuların yetkinlik, öz güven, karakter, empati ve bağ kurma düzeyleri incelenmiştir. ANCOVA analizi sonuçları, pozitif gençlik gelişimi temelli grubun ve psikolojik danışma uygulamasının bu parametreler üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir.

Hoch ve diğ. (2011) tarafından yapılan bir başka araştırma, farklı okullarda öğrenim gören ve gönüllü olarak yaz yüzme etkinliklerine katılan çocuklarda ve ergenlerde etkinliklerin sosyal gelişime etkisini incelemiştir. Araştırmanın bulgularına göre, yaş grupları ve cinsiyetler arasında sosyal gelişim açısından anlamlı farklar bulunmamıştır.

Art. Kaşıkçı (2010) tarafından yapılan bir araştırma, 383 İstanbul Haluk Ündeğer Anadolu Lisesi öğrencisinin spora yönelik tutumlarını incelemiştir. Araştırma sonucunda erkek öğrencilerin spora yönelik tutumlarının, kız öğrencilerin tutumlarından anlamlı derecede yüksek olduğu belirlenmiştir.

Gilman (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, 13-15 yaş arasındaki spor yapan ve yapmayan ergenlerin duygu durumları değerlendirilmiştir. Spor yapan ergenlerin okul tükenmişliği yaşadığı, sosyal kaygı ile okul tükenmişliği arasında bir ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Yazıcıoğlu (2019) tarafından yapılan bir çalışmada, temel atletizm çalışmalarının 12-14 yaş grubundaki öğrencilerin fiziksel benlik algıları üzerindeki etkisi incelenmiştir. Sonuçlara göre, spor yeteneği öncesi ve sonrası testlerde anlamlı bir fark bulunmazken, fiziksel kondisyon, vücut çekiciliği, kuvvet ve genel fiziksel yeterlik parametrelerinde anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir.

Dervišević ve Hadžić (2012) tarafından yapılan bir araştırma, düzenli spor yapan ve yapmayan 13-17 yaş arasındaki adölesanlarda esneklik test sonuçlarını karşılaştırmıştır. Spor yapan kızların daha esnek olduğu, erkeklerde ise bu farkın yalnızca 16 yaş grubunda ortaya çıktığı bulunmuştur.

Linnard-Palmer ve Coats (2017) tarafından yapılan bir araştırma, 12-17 yaş arasındaki düzenli spor yapan ve yapmayan kız ve erkek öğrencilerin fiziksel uygunluk durumlarını karşılaştırmıştır. Spor yapan öğrenciler, kardiyovasküler dayanıklılık, kassal dayanıklılık, kuvvet, esneklik ve denge testlerinde daha yüksek performans sergilemişlerdir.

Fox ve Corbin (1989) tarafından yapılan bir araştırma, spor yapan ve yapmayan 12-18 yaş arasındaki ergenlerin motor becerilerini değerlendirmiştir. Spor yapan ergenlerin test puanları, spor yapmayan ergenlerden daha yüksek bulunmuştur.

Alemdağ (2015) tarafından yapılan bir araştırma, fiziksel aktivite düzeylerinin 13-23 yaş arasında nasıl değiştiğini incelemiştir. Sonuçlar, ergenlikten yetişkinliğe geçişte fiziksel aktivite düzeyinde bir düşüş olduğunu, erkeklerde bu düşüşün kadınlara kıyasla daha belirgin olduğunu göstermiştir.

Bassett, Ainsworth ve Leggett (1996) tarafından yapılan bir araştırma, 10 ortaokuldan 249 ergenin okul sporlarına yönelik inançları, aldıkları sosyal destek ve fiziksel benlik saygısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrenciler, okuldaki spor etkinliklerini seçme nedenleri olarak eğlenmeyi ve arkadaşlarıyla birlikte etkinlik yapmayı belirtmişlerdir.

Seligman (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, spor yapan ve yapmayan Türk çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel uygunluğa etkisi incelenmiştir. Araştırma, spor yapan çocukların vücut yağ yüzdesinin, yağsız vücut kütlesinin ve yağ ağırlığının daha düşük, esneklik değerinin ise daha yüksek olduğunu göstermiştir.

Abraham (2010) tarafından yapılan bir araştırma, fiziksel benlik algısı ile günlük fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Erkeklerde fiziksel aktivitenin orta düzeyde, kızlarda ise zayıf olduğu belirlenmiştir.

Makar (2016) tarafından yapılan bir araştırma, spor eğitimi gören öğrencilerin sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, sosyal beceri ile fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermiştir.

Gün (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, ortaokul 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, vücut kompozisyonu, fiziksel benlik algısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. Sonuçlara göre, fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel benlik algısı arasında pozitif bir ilişki bulunmuş, ancak akademik başarı ve vücut kompozisyonu ile ilişkiler önemsiz düzeyde kalmıştır.

Bölüm 3

Gereç ve Yöntem

Bu bölümde, araştırma modeli, katılımcılar, veri toplama araçları, verilerin toplanması ve veri analizi üzerinde durulmuştur.

Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada adölesan dönemde bulunan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algıları arasındaki ilişkiyi incelemek amacı ile araştırma modeli olarak ilişki tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Bu çalışmanın evrenini Van ilindeki Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı ortaöğretim okulları oluşturmaktadır. Çalışmanın örnekleme ise, Van ilinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı altı ortaöğretim okulunda üç farklı okul türünde öğrenim gören, 14-18 yaş aralığındaki amaçlı örneklem yöntemi ile belirlenen öğrencilerdir. Bu araştırmada amaçlı örnekleme yöntemlerinden ölçüt örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Ölçüt örnekleme gözlem birimleri belli niteliklere sahip kişiler, olaylar ya da durumlardan oluşturulur. Bu durumda örneklem için belirlenen temel özellikleri karşılayan birimler örnekleme alınır (Büyüköztürk ve ark., 2009). Bu araştırmaya katılan öğrencilerin seçiminde, katılımcıların Van ilinde yaşıyor olma ve bu ilde bir ortaöğretim okuluna kayıtlı olma, adölesan dönemde (14-18 yaş aralığında) bulunma dahil olmak için temel ölçüt olarak belirlenmiştir. Bu temel ölçüt uyarınca, çalışmaya Anadolu lisesi, fen lisesi ve meslek lisesinde öğrenim gören 14-18 yaş aralığında 500 kız ($X_{\text{yaş}} = 15,57 \pm 1,13$ yıl), 317 erkek ($X_{\text{yaş}} = 15,62 \pm 1,16$ yıl) toplam 817 öğrenci ($X_{\text{yaş}} = 15,59 \pm 1,14$ yıl) gönüllü olarak katılmıştır. Katılımcılara ait betimsel istatistikler aşağıdaki tabloda belirtilmiştir (Tablo 1):

Tablo 1

Araştırma Grubuna İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

Bağımsız Değişkenler	Kız (n=500)		Erkek (n=317)		Tüm Katılımcılar (n=817)	
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS
Yaş	F	%	F	%	F	%
14	105	21	62	20	167	20
15	136	27	93	29	229	28
16	150	30	81	26	231	28
17	87	17	65	21	152	19
18	22	4	16	5	38	5
Total	500	100	317	100	817	100
Spor Türü	F	%	F	%	F	%
Voleybol	44	9	11	4	55	7
Basketbol	9	2	12	4	21	3
Fitnes	8	2	18	6	26	3
Futbol	6	1	76	24	82	10
Taekwondo	16	3	11	4	27	3
Badminton	6	1	2	1	8	1
Sutopu	0	0	1	0	1	0
Dart	10	2	1	0	11	1
Halkoyunları	6	1			6	1
Boks	9	2	6	2	15	2
Atletizm	4	1	2	1	6	1
Yüzme	8	2	3	1	11	1
Güreş	0	0	1	0	1	0
Judo	1	0	2	1	3	0
Bisiklet	0	0	1	0	1	0
Hentbol	1	0	1	0	2	0
Masa Tenisi	4	1	4	1	8	1
Cimnastik	1	0	1	0	2	0
Toplam	133	27	153	48	286	35
Lise Türü	F	%	F	%	F	%
Anadolu Lisesi	342	68	223	70	565	69
Fen Lisesi	102	20	60	19	162	20
Meslek Lisesi	56	11	34	11	90	11
Toplam	500	100	317	100	817	100
Yerleşim Yeri	F	%	F	%	F	%
İl	351	70	227	72	578	71
İlçe	101	20	60	19	161	20
Köy	48	10	30	9	78	10
Toplam	500	100	317	100	817	100
Spor yapma durumu	F	%	F	%	F	%
Evet	132	26	147	46	279	34
Hayır	368	74	170	54	538	66
Toplam	500	100	317	100	817	100

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, “Pozitif Genç Gelişimi Ölçeği (PGGÖ)”, “Kendini Fiziksel Algılama Envanteri (KFAE)”ve “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA-Kısa Formu)” kullanılmıştır. Aşağıda veri toplama araçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Bireylerin yaş aralıkları, boyları, kiloları, cinsiyetleri, sınıf seviyeleri, lise türleri, yerleşim yerleri, düzenli spor yapıp yapmadıkları, hangi spor dalında faaliyet gösterdikleri, sporcu lisansının hangi yıl çıktığı, hangi seviyede spor yaptığı, milli sporcu olup olmadıkları ve kaç yıl spor yaptıklarını belirlemek için kişisel bilgi formu katılımcılara uygulanmıştır.

Pozitif Genç Gelişimi Ölçeği (PGGÖ): Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği, Geldhof ve diğerleri (2014a; 2014b) tarafından ergenlerin olumlu gelişim özelliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçek 34 maddeli kısa formdan ve 17 maddelik çok kısa formdan oluşmaktadır. Bu çalışmada 17 maddeli çok kısa form kullanılmıştır. Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği beş boyuttan oluşmaktadır. Bu boyutlar; *yeterlilik*, *güven*, *karakter*, *sempati /empati* ve *bağ kurmadır*. *Yeterlilik*, katılımcının sosyal, akademik ve fiziksel alanlardaki yeterlilik veya yetenek düzeyini ifade eder. *Özgüven*, fiziksel görünüm, pozitif kimlik ve öz-değeri ifade eder. *Karakter*, davranış biçimi, sosyal vicdan ve kişisel değerleri ifade eder. *Sempati / Empati*, başkaları için empati ve sempati gösterme eğilimlerini ifade eder. *Bağ kurma*, okul, aile, çevre ve akranlarla olumlu ilişkileri ifade eder. Bu çalışmanın örnekleme için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.81 olarak bulunmuştur. Alt ölçeklerden elde edilen Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları ise 0.44 (yeterlilik) ile 0.80 (güven) arasında değişmektedir.

Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Kısa Formu (KFTE-K): Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri Kısa Formu (KFTE-K) Marsh, Martin ve Jackson tarafından geliştirilmiştir (Marsh, Martin ve Jackson, 2010). Envanter 70 maddelik Kendini Fiziksel Tanımlama Envanterinden seçilen 40 maddeden oluşmaktadır (Marsh ve Redmayne, 1994) KFTE-K 11 alt boyuttan oluşan 6’lı Likert tipi bir envanterdir. Bu alt boyutlar ve alt boyutlara ait örnek maddeler şu şekildedir: *Sağlık* (Genellikle etrafta ne hastalık-grip, virüs, soğukalgınlığı vs.- varsa yakalanırım), *Koordinasyon* (Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken

kendimi rahat hissederim), *Fiziksel aktivite* (Beni nefes nefese bırakacak egzersizleri/aktiviteleri sık sık yaparım), *Vücut yağı* (Belim çok kalındır), *Spor yeteneği* (Birçok spor dalında iyiyimdir), *Genel fiziksel yeterlik* (Fiziksel olarak kendimden memnunum), *Görünüm* (Hoş görünen bir yüzüm var), *Kuvvet* (Fiziksel olarak güçlü biriyim), *Esneklik* (Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim), *Dayanıklılık* (Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim) ve *Kendine güven* (Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir). Envantere ait alt boyutlar ayrı ayrı değerlendirilmektedir ve her bir alt boyuttan alınan yüksek puan o alt boyuta ait algının olumlu olduğunu göstermektedir. Envanterin geçerliliği, İspanya, Avustralya ve İsrail'deki, sporcu olan ve olmayan, ergen ve erişkin bireyler üzerinde yapılan ölçüm değişmezliği ile incelenmiş ve belirtilen gruplara göre ölçüm değişmezliği sağlanmıştır (Marsh, Martin ve Jackson, 2010). Envanterin yakınsak ve ıraksak geçerliliği için iki farklı ölçme aracı (Richards' Physical Self-Concept Instrument ve Fox's Physical Self-Perception Profile) ile birlikte çoklu-özellik çoklu-yöntem analizi kullanılmış ve elde edilen bulgular yakınsak ve ıraksak geçerliliğin sağlandığını göstermiştir. Envanterin güvenilirliği için ise test-tekrar-test güvenilirliği incelenmiş ve alt boyutlar arasındaki korelasyon katsayısı yüksek bulunmuştur ($r=0,57-0,90$) (Marsh, Martin ve Jackson, 2010). Bu ölçeğin Türk popülasyonu için geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Marsh ve arkadaşları tarafından yapılmıştır. Çalışmada genel fiziksel yeterlik, kendine güven, spor yeteneği, görünüm, kuvvet ve dayanıklılık alt ölçekleri kullanılmış ve Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları 0.80 (kendine güven) ile 0.93 (spor yeteneği) arasında bulunmuştur (Marsh, Marco, Aşçı ve Cross, 2002). Bu çalışmanın örneklemi için hesaplanan Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı 0.89'dur. Alt ölçeklerden elde edilen Cronbach alfa iç tutarlılık katsayıları ise 0.63 (kendine güven) ile 0.79 (koordinasyon) arasında değişmektedir.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA-Kısa form): Uluslararası fiziksel aktivite anketi (UFAA), Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman, ve Booth (2003) tarafından 12 farklı ülkede geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılarak geliştirilmiştir. UFAA 18-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemeye yönelik geliştirilen geçerli bir araçtır. Türkçe'ye uyarlaması Öztürk

(2005) tarafından yapılmıştır. IPAQ, yetişkinlerin fiziksel aktivite ve sedanter hayat biçimlerini tespit etmek için kısa ve uzun form şeklinde tasarlanmıştır. Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Anket 4 ayrı bölüm ve toplam 7 sorudan oluşmaktadır. Son 7 günde en az 10 dk yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermektedir. Ankette son haftada kaç gün ve her bir gün için ne kadar süre ile a) Ağır fiziksel aktiviteler (AFA), b) Orta yoğunlukta fiziksel aktiviteler (OFA), c) Yürüyüş yapıldığını belirlenmektedir (Y). Son soruda ise günlük olarak hareket etmeden (oturarak, yatarak vs) harcanan zaman belirlenmektedir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için MET yöntemiyle yapılmaktadır. 1 MET=3,5 ml/kg/dk. İstirahat halinde iken her kişi bir kg başına bir dakikada 3,5 ml oksijen tüketmektedir. IPAQ'ta, AFA=8,0 MET, OFA=4,0 MET, Y=3,3 MET olarak harcadığını kabul edilmektedir. Her bir kişinin haftada kaç gün ve ne kadar süre ile AFA, OFA ve Y yaptığını tespit ederek bu üç farklı fiziksel aktiviteden harcanan toplam MET miktarı hesaplanmaktadır.

Veri Toplama Süreci

Araştırmamızın verileri 25.03.2024-10.05.2024 tarihleri arasında toplanmıştır. Etik kurul onayı için Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri yayın Etik Kurulu Başkanlığı'na başvuruda bulunulmuş ve çalışma için gerekli etik kurul onayı (22.03.2024-45) alınmıştır (Ek 1). Alınan izin doğrultusunda veri toplanacak okullar seçilip okullardan izin alınmıştır. Veri toplamak için üç farklı okul türü seçilmiştir. Bunlar; Anadolu Lisesi, meslek lisesi ve fen liseleridir. Çalışmanın amacı ve süreci ile ilgili bilgiler önceden öğrencilere detaylı bir şekilde anlatılmıştır. Çalışmaya katılan tüm gönüllülerin velilerine yazılı bilgilendirme yapılmış ve kendilerine onay formu imzalatılmıştır. Veri toplama süresince zaman kısıtlanması olmamış toplam 40 dakika yani 1 ders saati izni alınmıştır. Uygulama sonrasında, ölçekler tek tek incelenerek boş bırakılmış olan, eksik ya da hatalı cevaplandırılan ölçekler araştırma kapsamından çıkarılmıştır. Yaklaşık 233 ölçek eksik ya da hatalı işaretleme sebebiyle araştırma kapsamı dışına alınmıştır.

Verilerin Analizi

Eksik ve hatalı veri girişi olup olmadığı ve uç değerler kontrol edildikten sonra, normal dağılım, mod, meydan, aritmetik ortalama, basıklık ve çarpıklık katsayıları gibi betimsel istatistik kapsamındaki değerler incelenmiştir. Bu çalışmadan elde edilen verilere yapılan analiz sonuçlarına göre değişkenler için çarpıklık değerleri $-1,330$ ile $0,687$ basıklık katsayı değerleri ise $-1,447$ ile $1,901$ arasında bulunmuştur (Tablo 2). Alan yazın incelendiğinde basıklık ve çarpıklık katsayılarının -1 ile $+1$ arasında olması ideal değerler olarak ifade edilirken, -2 ve $+2$ arasındaki değerlerinde kabul edilebilir olduğu gösterilmiştir (George ve Mallery, 2010).

Tablo 2

Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği, Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği alt boyutları ve Fiziksel Aktivite Düzeyi Değişkenlerine Yönelik Betimsel İstatistiksel Sonuçları

Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Alt Boyutları	N	Medyan	Ort.	SS	Basıklık	Çarpıklık
Sağlık	817	4,20	4,06	1,15	-,247	-,496
Koordinasyon	817	4,00	3,99	1,00	,002	-,189
Fiziksel Aktivite	817	3,25	3,40	1,21	-,731	,079
Vücut Yağı	817	4,67	4,51	1,24	-,363	-,616
Spor Yeteneği	817	3,67	3,73	1,21	-,678	-,080
Genel Fiziksel Yeterlik	817	4,33	4,21	1,13	-,171	-,461
Görünüm	817	4,00	4,05	1,20	-,097	-,468
Kuvvet	817	4,33	4,26	1,06	-,237	-,418
Esneklik	817	3,67	3,80	1,17	-,485	-,135
Dayanıklılık	817	3,67	3,70	1,22	-,631	-,116
Kendine Güven	817	4,20	4,20	0,84	,232	-,233
Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği Alt Boyutları	N	Medyan	Ort.	SS	Basıklık	Çarpıklık
Yeterlik	817	3,67	3,48	0,754	,030	-,336
Karakter	817	3,75	3,76	0,692	,675	-,705
Güven	817	4,00	3,7	0,935	,058	-,716
Sempati	817	4,33	4,16	0,799	1,901	-1,330
Bağ Kurma	817	3,50	3,41	0,782	,416	-,589
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi	N	Medyan	Ort.	SS	Basıklık	Çarpıklık
Fiziksel Aktivite Düzeyi	817	1074,00	3252,36	2629,20	-1,447	,687

Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği ve Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği alt boyutları ve fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyet (kız-erkek) ve spor yapma durumuna (evet-hayır) göre farklılığını belirlemek için bağımsız örneklemelerde t testi analizi kullanılmıştır.

Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği ve Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği alt boyutlarının fiziksel aktivite düzeyine göre farklılığını belirlemek için Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği ve Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği alt boyutları ve katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin okul türü ve yaş değişkenine göre farklılığının belirlenmesinde yine Çoklu Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizlerinde farklılığın yönünü belirlemek için Bonferroni Post Hoc test analizi kullanılmıştır.

Katılımcılarının fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği ve Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin alt boyutlarının rolünü test etmek için hiyerarşik regresyon analizi yapılmıştır.

Regresyon analizi için, yapılan analizlerde ilk adımda modele cinsiyet, yaş ve lise türü grubu; ikinci adımda, Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin alt boyutları ve üçüncü adımda ise Kendini Fiziksel Tanımlama Ölçeği alt boyutları ayrı ayrı sürece dahil edilmiştir.

Regresyon analizi varsayımları kapsamında çoklu doğrusallık, varyans artış faktörü (VIF) ve tolerans (TOL) değerleri incelenmiştir. Çalışmada yer alan bir bağımsız değişken ile diğer bağımsız değişkenler arasındaki ilişki derecesini belirleme amacı gösteren TOL değerinin 0,10'un altında (Dormann ve diğ., 2013: 27-46) ve VIF değerinin 10 ve 10'un altında olması gerekmektedir (Hair ve diğ., 1998). Çalışmada VIF değerlerinin 1,000 ile 2,485 arasında TOL değerlerinin ise 0,402 ile 1,000 olduğu bulunmuştur. Buna ek olarak, değişkenler arasındaki otokorelasyon durumunu görmek amacıyla Durbin-Watson katsayısı gözden geçirilmiştir. Field (2009)'a göre bu katsayının 1,5–2,5 arasında olması gerekmektedir. Yapılan çalışmada bu değer 1,81 bulunmuştur. Aynı zamanda çoklu doğrusallık varsayımı için çalışmada belirtilen değişkenler arasındaki ilişki ele alınmış ve bulunan değerlerin alan yazında ifade edilen 0,80 değerinden (Berry ve Feldman, 1985) düşük olduğu bulunmuştur (Tablo 3).

Tablo 3

Değişkenler Arasındaki Pearson Korelasyon Değerleri

Değişkenler	YET	KAR	GÜV	SEM	BAĞ	SAĞ	KOO	FAD	VÜC	SPOR	GFY	GÖR	KUV	ESN	DAY	KG
Yeterlilik	0,29	-0,02	0,08	-0,02	0,11	0,04	0,31	0,41	0,00	0,42	0,10	0,06	0,23	0,28	0,24	0,10
Karakter			0,33	0,48	0,37	-0,01	0,12	0,02	-0,04	0,05	0,07	0,11	0,11	0,00	-0,01	0,12
Güven				0,22	0,50	0,10	0,24	0,10	0,14	0,16	0,51	0,60	0,31	0,21	0,11	0,33
Sempati				0,20	0,49	0,05	0,35	0,30	0,02	0,45	0,28	0,29	0,40	0,28	0,22	0,25
Bağ kurma					0,23	-0,06	0,02	-0,03	-0,04	-0,01	0,05	0,06	0,05	0,01	-0,04	0,04
Sağlık						0,03	0,20	0,11	0,01	0,13	0,30	0,34	0,29	0,15	0,07	0,23
Koordinasyon							0,08	0,07	0,08	0,10	0,11	0,06	0,14	0,12	0,14	0,22
FAD								0,56	0,14	0,58	0,38	0,32	0,52	0,60	0,45	0,29
Vücut Yağı									0,07	0,63	0,30	0,17	0,42	0,47	0,56	0,23
Spor yeteneği										0,07	0,25	0,19	0,00	0,17	0,10	0,19
GFY											0,39	0,22	0,45	0,53	0,55	0,33
Görünüm												0,59	0,43	0,40	0,35	0,44
Kuvvet													0,43	0,29	0,15	0,34
Esneklik														0,43	0,39	0,30
Dayanıklılık															0,54	0,30
																0,32

YET: Yeterlilik KAR: Karakter GÜV: Güven SEM: Sempati BAĞ: Bağ kurma SAĞ: Sağlık KOOR: Koordinasyon FAD: FAD VYAĞ: Vücut Yağı SPYET: Spor yeteneği GFY: GFY GÖR: Görünüm KUV: Kuvvet ESN: Esneklik DAY: Dayanıklılık KG: Kilogram

Bölüm 4

Bulgular ve Yorum

Bu bölümde gerçekleştirilen araştırmada yapılan analizlerden elde edilen bulgular yer almaktadır. Çalışmanın bu bölümünde öncelikle adölesan dönemdeki bireylerin fiziksel aktivite düzeyi, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algılarının cinsiyet, yaş, okul türü ve yaşanılan bölge bağımsız değişkenlerine göre farklılığına ilişkin bulgular ele alınmış ve sonrasında katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algılarının rolü üzerine veriler sunulmuştur.

Bu araştırmadan elde edilen verilerin analizine ilişkin bulgular hipotezler çerçevesinde sırasıyla aşağıda sunulmuştur. Çalışmanın tanımlayıcı istatistikleri Tablo 4'te belirtilmiştir.

Tablo 4

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algılarının cinsiyete göre tanımlayıcı istatistikleri

<i>Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Alt Boyutları</i>	<i>Kız (n=500)</i>		<i>Erkek (n=317)</i>		<i>Tüm katılımcılar (n=817)</i>	
	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>
Sağlık	3,93	1,15	4,25	1,12	4,06	1,15
Koordinasyon	3,81	0,98	4,28	0,96	3,99	1,00
Fiziksel Aktivite	3,21	1,15	3,69	1,25	3,40	1,21
Vücut Yağı	4,60	1,22	4,36	1,26	4,51	1,24
Spor Yeteneği	3,42	1,16	4,22	1,12	3,73	1,21
Genel Fiziksel Yeterlik	4,18	1,15	4,26	1,10	4,21	1,13
Görünüm	4,10	1,20	3,98	1,19	4,05	1,20
Kuvvet	4,10	1,03	4,50	1,07	4,26	1,06
Esneklik	3,65	1,16	4,03	1,15	3,80	1,17
Dayanıklılık	3,44	1,19	4,11	1,14	3,70	1,22
Kendine Güven	4,16	0,81	4,25	0,88	4,20	0,84
<i>Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği Alt Boyutları</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>
Yeterlik	3,31	0,71	3,75	0,74	3,48	0,754
Karakter	3,79	0,67	3,72	0,73	3,76	0,692
Güven	3,69	0,94	3,72	0,92	3,7	0,935
Sempati	4,27	0,72	3,99	0,89	4,16	0,799
Bağ Kurma	3,37	0,73	3,48	0,85	3,41	0,782
<i>Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>	<i>Ort.</i>	<i>SS</i>
Fiziksel Aktivite Düzeyi	2182,10	2337,47	3252,36	2629,20	2597,37	2508,09

Yukarıdaki tabloda belirtildiği gibi, fiziksel benlik algısı ölçeğinin alt boyutlarında kız ve erkek sporcuların en yüksek ortalama değeri vücut yağı alt boyutunda, en düşük ortalama değeri ise fiziksel aktivite alt boyutunda elde ettikleri görülmüştür. Pozitif gençlik gelişimi ölçeğinin alt boyutlarında ise kız ve erkek sporcuların en yüksek ortalama değeri sempati alt boyutunda, en düşük ortalama değeri ise bağ kurma alt boyutunda elde ettikleri tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ölçeğinde kız ve erkek sporcuların ortalama değerleri karşılaştırıldığında, erkeklerin kızlara kıyasla daha yüksek bir ortalama değere sahip olduğu görülmüştür.

H₁: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₂: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₃: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinde cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 5

Cinsiyete göre bağımlı değişkenlerdeki farkı incelemek üzere yapılan bağımsız örneklerde t-test sonuçları

Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Alt Boyutları	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T	sd	P																																																																
Sağlık	Kız	500	3,93	1,15	-3,839	815	,000***																																																																
	Erkek	317	4,25	1,12				Koordinasyon	Kız	500	3,81	0,98	-6,663	815	,000***	Erkek	317	4,28	0,96	Fiziksel Aktivite	Kız	500	3,21	1,15	-5,687	815	,000***	Erkek	317	3,69	1,25	Vücut Yağı	Kız	500	4,60	1,22	2,764	815	,006**	Erkek	317	4,36	1,26	Spor Yeteneği	Kız	500	3,42	1,16	-9,713	815	,000***	Erkek	317	4,22	1,12	Genel Fiziksel Yeterlik	Kız	500	4,18	1,15	-,928	815	,354	Erkek	317	4,26	1,10	Görünüm	Kız	500	4,10
Koordinasyon	Kız	500	3,81	0,98	-6,663	815	,000***																																																																
	Erkek	317	4,28	0,96				Fiziksel Aktivite	Kız	500	3,21	1,15	-5,687	815	,000***	Erkek	317	3,69	1,25	Vücut Yağı	Kız	500	4,60	1,22	2,764	815	,006**	Erkek	317	4,36	1,26	Spor Yeteneği	Kız	500	3,42	1,16	-9,713	815	,000***	Erkek	317	4,22	1,12	Genel Fiziksel Yeterlik	Kız	500	4,18	1,15	-,928	815	,354	Erkek	317	4,26	1,10	Görünüm	Kız	500	4,10	1,20	1,430	815	,153								
Fiziksel Aktivite	Kız	500	3,21	1,15	-5,687	815	,000***																																																																
	Erkek	317	3,69	1,25				Vücut Yağı	Kız	500	4,60	1,22	2,764	815	,006**	Erkek	317	4,36	1,26	Spor Yeteneği	Kız	500	3,42	1,16	-9,713	815	,000***	Erkek	317	4,22	1,12	Genel Fiziksel Yeterlik	Kız	500	4,18	1,15	-,928	815	,354	Erkek	317	4,26	1,10	Görünüm	Kız	500	4,10	1,20	1,430	815	,153																				
Vücut Yağı	Kız	500	4,60	1,22	2,764	815	,006**																																																																
	Erkek	317	4,36	1,26				Spor Yeteneği	Kız	500	3,42	1,16	-9,713	815	,000***	Erkek	317	4,22	1,12	Genel Fiziksel Yeterlik	Kız	500	4,18	1,15	-,928	815	,354	Erkek	317	4,26	1,10	Görünüm	Kız	500	4,10	1,20	1,430	815	,153																																
Spor Yeteneği	Kız	500	3,42	1,16	-9,713	815	,000***																																																																
	Erkek	317	4,22	1,12				Genel Fiziksel Yeterlik	Kız	500	4,18	1,15	-,928	815	,354	Erkek	317	4,26	1,10	Görünüm	Kız	500	4,10	1,20	1,430	815	,153																																												
Genel Fiziksel Yeterlik	Kız	500	4,18	1,15	-,928	815	,354																																																																
	Erkek	317	4,26	1,10				Görünüm	Kız	500	4,10	1,20	1,430	815	,153																																																								
Görünüm	Kız	500	4,10	1,20	1,430	815	,153																																																																

	Erkek	317	3,98	1,19			
Kuvvet	Kız	500	4,10	1,03	-5,350	815	,000***
	Erkek	317	4,50	1,07			
Esneklik	Kız	500	3,65	1,16	-4,563	815	,000***
	Erkek	317	4,03	1,15			
Dayanıklılık	Kız	500	3,44	1,19	-7,980	815	,000**
	Erkek	317	4,11	1,14			
Kendine Güven	Kız	500	4,16	0,81	-1,459	815	,145
	Erkek	317	4,25	0,88			
Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği Alt Boyutları							
	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T	sd	P
Yeterlik	Kız	500	3,31	0,71	-8,301	815	,000***
	Erkek	317	3,75	0,74			
Karakter	Kız	500	3,79	0,67	1,354	815	,176
	Erkek	317	3,72	0,73			
Güven	Kız	500	3,69	0,94	-,432	815	,666
	Erkek	317	3,72	0,92			
Sempati	Kız	500	4,27	0,72	4,825	815	,000***
	Erkek	317	3,99	0,89			
Bağ Kurma	Kız	500	3,37	0,73	-2,067	815	,039*
	Erkek	317	3,48	0,85			
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi							
	Cinsiyet	N	Ort.	SS	T	sd	P
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kız	500	2182,10	2337,47	-6,073	815	,000***
	Erkek	317	3252,36	2629,20			

Yapılan bağımsız örneklerde t-test analiz sonuçlarına göre katılımcıların Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Kız öğrencilerin sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık alt boyutlarında ortalamalarının erkek öğrencilerden daha düşük düzeyde olduğu görülürken, ölçeğin vücut yağı alt boyutunda kız öğrenciler erkek öğrencilerden daha yüksek skorlar elde etmişlerdir (Tablo 5). Buna ek olarak, Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin yeterlik, sempati ve bağ kurma alt boyutlarında cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmüştür. Kız öğrenciler erkek öğrencilerden yeterlik ve bağ kurma alt boyutlarında daha düşük ortalamalar alırken, sempati alt boyutunda daha yüksek skorlar elde etmişlerdir. Ayrıca Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ile hesaplanan fiziksel aktivite düzeyinde de istatistik olarak cinsiyete göre anlamlı bir farklılık görülmüş olup, erkek

öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi kız öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür.

Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin genel fiziksel yeterlik, görünüm ve kendine güven alt boyutlarında, Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin karakter ve güven alt boyutlarında cinsiyete göre herhangi bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

H₄: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₅: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 6

Spor yapma durumlarına göre bağımlı değişkenlerdeki farkı incelemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi sonuçları

Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Alt Boyutları	Spor Yapma Durumu	N	Ort	Ss	T	sd	P
Sağlık	Evet	279	4,12	1,21	1,171	815	,242
	Hayır	538	4,02	1,12			
Koordinasyon	Evet	279	4,43	0,95	9,419	815	,000***
	Hayır	538	3,77	0,95			
Fiziksel Aktivite	Evet	279	4,07	1,14	12,594	815	,000***
	Hayır	538	3,04	1,10			
Vücut Yağı	Evet	279	4,53	1,25	,347	815	,728
	Hayır	538	4,50	1,23			
Spor Yeteneği	Evet	279	4,45	1,05	13,434	815	,000***
	Hayır	538	3,36	1,12			
Genel Fiziksel Yeterlik	Evet	279	4,40	1,13	3,483	815	,001**
	Hayır	538	4,11	1,12			
Görünüm	Evet	279	4,17	1,19	2,010	815	,045*
	Hayır	538	3,99	1,20			
Kuvvet	Evet	279	4,60	1,00	6,876	815	,000***
	Hayır	538	4,08	1,04			
Esneklik	Evet	279	4,27	1,11	8,734	815	,000***
	Hayır	538	3,55	1,12			
Dayanıklılık	Evet	279	4,11	1,24	7,207	815	,000***
	Hayır	538	3,49	1,15			
Kendine Güven	Evet	279	4,30	0,85	2,655	815	,008*
	Hayır	538	4,14	0,83			

<i>Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği Alt Boyutları</i>	<i>Spor Yapma Durumu</i>	<i>N</i>	<i>Ort</i>	<i>Ss</i>	<i>T</i>	<i>sd</i>	<i>P</i>
Yeterlik	Evet	279	3,78	0,74	8,624	815	,000***
	Hayır	538	3,33	0,71			
Karakter	Evet	279	3,74	0,70	-,656	815	,512
	Hayır	538	3,77	0,69			
Güven	Evet	279	3,80	0,93	2,332	815	,020*
	Hayır	538	3,64	0,93			
Sempati	Evet	279	4,15	0,85	-,232	815	,816
	Hayır	538	4,17	0,77			
Bağ Kurma	Evet	279	3,52	0,80	2,946	815	,003**
	Hayır	538	3,35	0,77			

Analiz sonuçlarına göre, katılımcıların Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven alt boyutlarında, spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunduğu tespit edilmiştir. Spor yapan öğrencilerin bu alt boyutlardaki ortalamalarının, spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Tablo 6). Buna ek olarak, Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin yeterlik, güven ve bağ kurma alt boyutlarında spor yapma durumlarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Analizler, spor yapan öğrencilerin yeterlik, güven ve bağ kurma alt boyutlarında spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek ortalamalara sahip olduğunu ortaya koymuştur.

Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin karakter ve sempati alt boyutlarında spor yapma durumuna göre herhangi bir farklılık görülmemiştir ($p>0.05$).

H₆: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₇: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 7

Katılımcıların Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin ve Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği alt boyutlarının fiziksel aktivite düzeyine göre farklılığının ortaya konması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları

<i>Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Alt Boyutları</i>	Hafif		Orta		Yüksek		F	P
	(n=259)		(n=281)		(n=277)			
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS		
Sağlık	3,98	1,04	4,07	1,19	4,11	1,21	1,01	0,37
Koordinasyon	3,67	0,96	3,86	0,94	4,42	0,95	46,50	0,00***
Fiziksel Aktivite	2,88	1,03	3,20	1,14	4,07	1,14	85,06	0,00***
Vücut Yağı	4,59	1,23	4,42	1,24	4,52	1,25	1,19	0,30
Spor Yeteneği	3,26	1,04	3,46	1,19	4,45	1,05	91,33	0,00***
Genel Fiziksel Yeterlik	4,19	1,01	4,04	1,20	4,40	1,14	7,04	0,00***
Görünüm	4,01	1,18	3,98	1,21	4,17	1,19	1,91	0,15
Kuvvet	4,01	1,08	4,14	1,00	4,60	1,00	24,90	0,00***
Esneklik	3,55	1,03	3,55	1,20	4,27	1,12	37,57	0,00***
Dayanıklılık	3,45	1,06	3,53	1,22	4,12	1,24	26,26	0,00***
Kendine Güven	4,13	0,81	4,15	0,84	4,30	0,85	3,54	0,07
<i>Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği Alt Boyutları</i>								
Yeterlik	3,30	0,74	3,36	0,69	3,78	0,74	36,23	0,00***
Karakter	3,83	0,68	3,72	0,70	3,74	0,69	1,83	0,16
Güven	3,69	0,89	3,60	0,97	3,80	0,93	3,18	0,04*
Sempati	4,21	0,78	4,13	0,76	4,15	0,86	0,77	0,46
Bağ Kurma	3,37	0,77	3,34	0,77	3,52	0,80	4,36	0,01*

MANOVA sonucuna göre, öğrencilerin Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin alt boyutlarında fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Wilks' Lambda = 0.75; F= 11.23; p<0.00). Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı fiziksel aktivite düzeylerine göre Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, sağlık, vücut yağı, görünüm ve kendine güven alt boyutlarında fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p> 0.05). Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık boyutlarında kendilerini daha olumlu yönde algıladıkları görülmüştür.

Öğrencilerin Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği alt boyutlarında da fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Wilks' Lambda = 0.90; F= 8,60; p<0.00). Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı fiziksel aktivite düzeylerine göre Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin yeterlik, güven ve bağ kurma alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, karakter ve sempati alt boyutlarında fiziksel aktivite düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p> 0.05). Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin yeterlik, güven ve bağ kurma boyutlarında daha yüksek ortalamalar aldıkları görülmüştür.

H₈: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₉: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁₀: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 8

Katılımcıların Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin ve Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği alt boyutlarının okul türüne göre farklılığının ortaya konması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları

<i>Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Alt Boyutları</i>	Anadolu Lisesi (n=565)		Fen Lisesi (n=162)		Meslek Lisesi (n=90)		F	P
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS		
Sağlık	4,05	1,16	4,09	1,00	4,02	1,35	0,11	0,90
Koordinasyon	3,99	1,01	3,89	0,96	4,18	0,97	2,49	0,08
Fiziksel Aktivite	3,41	1,23	3,28	1,13	3,52	1,22	1,22	0,30
Vücut Yağı	4,53	1,24	4,59	1,20	4,26	1,30	2,26	0,10
Spor Yeteneği	3,68	1,21	3,66	1,13	4,17	1,32	6,84	0,00***
Genel Fiziksel Yeterlik	4,18	1,12	4,30	0,99	4,27	1,39	0,85	0,43
Görünüm	4,10	1,21	3,90	1,15	4,03	1,15	1,74	0,18
Kuvvet	4,24	1,07	4,20	1,00	4,44	1,05	1,66	0,19
Esneklik	3,75	1,17	3,76	1,08	4,13	1,28	4,10	0,02*

Dayanıklılık	3,64	1,23	3,80	1,18	3,91	1,20	2,54	0,08
Kendine Güven	4,19	0,83	4,20	0,76	4,26	1,01	0,29	0,75
Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği Alt Boyutları								
Yeterlik	3,45	0,75	3,47	0,73	3,73	0,77	5,73	0,00***
Karakter	3,75	0,69	3,77	0,71	3,79	0,67	0,16	0,85
Güven	3,68	0,95	3,67	0,87	3,87	0,93	1,82	0,16
Sempati	4,12	0,82	4,20	0,80	4,33	0,66	2,67	0,07
Bağ Kurma	3,39	0,78	3,37	0,78	3,59	0,77	2,84	0,06
Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi								
Fiziksel Aktivite Düzeyi	2590,44	105,21	2307,49	196,48	3162,63	263,60	3,39	0,03*

Öğrencilerin Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin alt boyutlarında okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Wilks' Lambda = 0.95; F= 2.07; p<0.00). Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı okul türüne göre Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin spor yeteneği ve esneklik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, dayanıklılık ve kendine güven alt boyutlarında okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p> 0.05). Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin spor yeteneği ve esneklik alt boyutlarında kendilerini daha olumlu yönde algıladıkları görülmüştür.

Öğrencilerin Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin alt boyutlarında da okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Wilks' Lambda = 0.98; F= 1,72; p<0.00). Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, farklı okul türüne göre Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin yeterlik alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, karakter, güven, sempati ve bağ kurma alt boyutlarında okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır (p> 0.05). Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, meslek lisesinde öğrenim göre öğrencilerin yeterlik boyutunda fen lisesi ve Anadolu lisesi öğrencilerinden daha yüksek ortalamalar aldıkları görülmüştür.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin okul türüne göre farklılığının ortaya konması amacı ile yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinde okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0.00$). Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, meslek lisesinde okuyan öğrencilerin fen lisesinde okuyan öğrencilere göre fiziksel olarak daha aktif oldukları görülmüştür.

H₁₁: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁₂: Katılımcıların fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinde yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

H₁₃: Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinde yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur.

Tablo 9

Katılımcıların Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin ve Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği alt boyutlarının yaşa göre farklılığının ortaya konması amacı ile yapılan Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) sonuçları

<i>Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği Alt Boyutları</i>	14 yaş (n=167)		15 yaş (n=229)		16 yaş (n=231)		17 yaş (n=152)		18 yaş (n=38)		F	p
	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS	Ort.	SS		
Sağlık	4,20	1,16	4,01	1,15	3,96	1,15	4,09	1,17	4,12	1,01	1,25	0,29
Koordinasyon	3,98	1,12	4,00	0,88	3,90	1,00	4,10	1,00	4,05	1,09	0,90	0,46
Fiziksel Aktivite	3,53	1,24	3,38	1,20	3,24	1,14	3,49	1,29	3,40	1,21	1,72	0,14
Vücut Yağı	4,44	1,28	4,58	1,21	4,44	1,28	4,60	1,24	4,45	1,01	0,71	0,59
Spor Yeteneği	3,76	1,25	3,78	1,11	3,63	1,25	3,83	1,27	3,53	1,20	1,05	0,38
Genel Fiziksel Yeterlik	4,33	1,09	4,07	1,13	4,05	1,20	4,51	1,08	4,31	0,76	5,38	0,00***
Görünüm	4,02	1,09	3,87	1,18	3,99	1,26	4,37	1,23	4,39	0,92	5,11	0,00***
Kuvvet	4,29	1,10	4,16	1,03	4,18	1,06	4,46	1,05	4,32	0,96	2,16	0,07
Esneklik	3,76	1,21	3,76	1,16	3,68	1,16	4,01	1,15	3,97	1,01	2,12	0,08
Dayanıklılık	3,86	1,18	3,75	1,20	3,52	1,20	3,71	1,32	3,79	1,08	2,18	0,07
Kendine Güven	4,26	0,82	4,03	0,87	4,17	0,83	4,36	0,82	4,43	0,66	4,76	0,00***
<i>Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği Alt Boyutları</i>												
Yeterlik	3,42	0,81	3,49	0,67	3,42	0,76	3,67	0,76	3,38	0,84	3,20	0,01*
Karakter	3,79	0,63	3,67	0,71	3,75	0,69	3,86	0,69	3,82	0,85	2,00	0,09
Güven	3,67	0,93	3,54	0,94	3,69	0,92	3,95	0,92	3,80	0,91	4,62	0,00***
Sempati	4,12	0,82	4,14	0,79	4,18	0,74	4,26	0,78	3,93	1,09	1,54	0,19
Bağ Kurma	3,45	0,77	3,31	0,84	3,39	0,73	3,53	0,74	3,49	0,89	2,21	0,07
<i>Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi</i>												
Fiziksel Aktivite Düzeyi	2341,29	194,24	2663,14	165,87	2591,99	165,15	2719,99	203,60	2868,55	407,19	0,68	0,61

Öğrencilerin Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin alt boyutlarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Wilks' Lambda = 0.91; F= 1.72; $p < 0.00$). Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, yaşa göre Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin genel fiziksel yeterlik, görünüm ve kendine güven alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor yeteneği, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık alt boyutlarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, 17 yaşında olan öğrencilerin genel fiziksel yeterlik, görünüm ve kendine güven alt boyutlarında 14, 15, 16 ve 18 yaşındaki öğrencilerden kendilerini daha olumlu yönde algıladıkları görülmüştür.

Öğrencilerin Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin alt boyutlarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Wilks' Lambda = 0.95; F= 2,10; $p < 0.00$). Takiben yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonuçları, yaşa göre Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin yeterlik ve güven alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, karakter, sempati ve bağ kurma alt boyutlarında yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0.05$). Yapılan Bonferroni Post Hoc test analiz sonuçlarına göre, 17 yaşındaki öğrencilerin yeterlik ve güven alt boyutlarında 14, 15, 16 ve 18 yaşındaki öğrencilerden daha yüksek ortalamalar aldıkları görülmüştür.

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin yaşa göre farklılığının ortaya konması amacı ile yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonuçlarına göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinde yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır ($p > 0.05$).

H₁₄: Katılımcıların pozitif gençlik gelişimi alt ölçekleri ve fiziksel benlik algısı alt ölçekleri fiziksel aktivite düzeyinin istatistiksel olarak anlamlı belirleyicisi değildir.

Tablo 10

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin yordanmasında pozitif gençlik gelişimi alt ölçekleri ve fiziksel benlik algısı alt ölçeklerinin rolünün incelenmesi üzerine yapılan hiyerarşik regresyon analizi bulguları

Değişkenler	β	T	P	R	R ²	Düzeltilmiş R ²	F
-------------	---------	---	---	---	----------------	----------------------------	---

1.Model							
Cinsiyet	0,21	6,07	0,00***	0,217	0,047	0,043	13,33
Yaş	0,04	1,22	0,22				
Okul türü	0,04	1,24	0,22				
2.Model							
Cinsiyet	0,13	3,54	0,00***				
Yaş	0,03	0,99	0,32				
Okul türü	0,02	0,48	0,63				
Yeterlik	0,27	6,60	0,00***	0,328	0,107	0,099	12,157
Karakter	-0,08	-1,90	0,06				
Güven	0,00	-0,06	0,96				
Sempati	-0,01	-0,32	0,75				
Bağ Kurma	-0,01	-0,14	0,89				
3.Model							
Cinsiyet	,047	1,338	,181				
Yaş	,051	1,639	,102				
Okul türü	-,001	-,028	,978				
Yeterlik	,100	2,410	,016*				
Karakter	-,093	-2,456	,0140				
Güven	,056	1,257	,209				
Sempati	,011	,292	,770				
Bağ Kurma	,037	,924	,356				
Sağlık	,007	,206	,837				
Koordinasyon	,030	,661	,509	0,501	0,251	0,233	14,062
Fiziksel Aktivite	,240	5,456	,000***				
Vücut Yağı	-,008	-,249	,803				
Spor Yeteneği	,249	5,162	,000***				
Genel Fiziksel Yeterlik	-,103	-2,318	,021*				
Görünüm	-,047	-1,052	,293				
Kuvvet	,007	,182	,855				
Esneklik	,068	1,587	,113				
Dayanıklılık	-,074	-1,728	,084				
Kendine Güven	-,033	-,915	,361				

Tablo 10'da öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini yordayan değişkenleri belirlemek için, üç adımda gerçekleştirilen hiyerarşik regresyon analizinde; birinci adımda cinsiyet, yaş ve okul türü değişkenleri, ikinci adımda Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin alt boyutları, üçüncü adımda ise Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin alt boyutları puanları girilmiştir.

Tablo 10'da görüldüğü gibi ilk olarak modele dahil edilen cinsiyet, spor türü ve yaş grubu değişkenlerinin modele olan katkısının anlamlı olduğu

görülmektedir ve modele ilk adımda dahil edilen sosyodemografik değişkenler katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin %4'ünü açıklamaktadır ($R=,22$; $R^2=,05$; Düzeltilmiş $R^2=,04$; $F_{(3, 812)}= 13,33$, $p< 0,001$). Katılımcıların cinsiyeti ($\beta= ,21$, $p<,001$) fiziksel aktivite düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde belirlediği yapılan analizler sonucu ortaya konmuştur.

Modele ikinci adımda girilen Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin alt boyutlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve sosyodemografik değişkenlerle birlikte katılımcıların fiziksel aktivite düzeyinin %10' unu açıklamaktadır ($R=,33$; $R^2 =,11$; Düzeltilmiş $R^2=,10$; $F_{(8,816)}= 12,16$, $p<0,001$). Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyini açıklamada Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin alt boyutlarının %10'luk bir katkısı bulunmaktadır. Yapılan hiyerarşik regresyona analizi sonucunda, katılımcıların cinsiyeti ($\beta= ,13$, $p<,001$) ve yeterlik ($\beta= ,27$, $p<,001$) alt boyutu fiziksel aktivite düzeyini pozitif yönde anlamlı bir şekilde belirlediği ortaya konmuştur.

Modele üçüncü adımda girilen Fiziksel Benlik Algısı Ölçeği'nin alt boyutlarının puanlarının özgün katkısı model içerisinde anlamlıdır ve sosyodemografik değişkenler ve Pozitif Gençlik Gelişimi Ölçeği'nin alt boyutları ile birlikte öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyini açıklamada katkısı %23'dür ($R=,50$; $R^2 =,25$; Düzeltilmiş $R^2=,23$; $F_{(19,812)}= 14,06$, $p<.001$). Yapılan hiyerarşik regresyona analizi sonucunda, katılımcıların yeterlik ($\beta= ,10$, $p<,05$), fiziksel aktivite ($\beta= ,24$, $p<,001$) ve spor yeteneği ($\beta= ,25$, $p<,001$) alt boyutları fiziksel aktivite düzeyini pozitif yönde; genel fiziksel yeterlik ($\beta= -,10$, $p<,05$) alt boyutu ise negatif yönde fiziksel aktivite düzeyini anlamlı bir şekilde belirlediği ortaya konmuştur.

Bölüm 5

Sonuç, Tartışma ve Öneriler

Bu çalışmada, adölesan dönemdeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişki, çeşitli bağımsız değişkenler (cinsiyet, yaş, boy, kilo, sınıf, lise türü, yerleşim yeri, spor yapma durumu, spor dalı, spor lisansı, spor seviyesi, milli olma durumu ve spor yaşı) açısından incelenmiştir. Çalışmanın bulguları, hipotezler doğrultusunda tartışılmıştır.

Bulgular, kız öğrencilerin yeterlik ve bağ kurma alt boyutlarında erkeklere göre daha düşük skorlar alırken, sempati alt boyutunda daha yüksek skorlar elde ettiklerini göstermiştir. Bu sonuçlar, kız öğrencilerin empati ve duygusal bağ geliştirme konularında erkeklerden daha başarılı olduklarını öne süren literatürle paralellik göstermektedir (Smith ve ark., 2018). Ayrıca, Eyley ve Gierbolini (2024) tarafından yapılan çalışmalar, pozitif gençlik gelişimi programlarının cinsiyete dayalı etkilerini incelemiş ve kız çocuklarının özgüven ile sosyal beceriler açısından önemli kazanımlar elde ettiklerini ortaya koyarak bu çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Yeterlik ve bağ kurma boyutlarındaki düşüklük ise, kız öğrencilerin bireysel yeterlik algılarının toplumsal cinsiyet rollerinden etkilendiğini düşündürmektedir. Bu durum, toplumsal yapıların ve kültürel beklentilerin gençlik gelişimi üzerindeki etkilerine işaret etmektedir. Literatürde erkeklerin daha çok bireysel özgüven ve dışa dönüklük gerektiren rolleri benimsediği, kız öğrencilerin ise sosyal rollere daha fazla odaklandığı belirtilmiştir (Jones ve ark., 2015). Bu bulgular, Jones ve ark. (2015) tarafından elde edilen sonuçlarla uyumludur ve cinsiyet farklılıklarının sosyal rollere yönelimi etkilediğini göstermektedir. Öte yandan, Walsh ve Jenner (2022), cinsiyetin pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkilerinin tutarlı olmadığını ve farklı bağlamlarda değişkenlik gösterebileceğini ifade etmiştir. Ancak, bazı bağlamlarda elde edilen sonuçlar, bu çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Çalışmada, kız öğrencilerin sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık boyutlarında erkeklere göre daha düşük skorlar aldığı, ancak vücut yağı alt boyutunda daha yüksek skorlar elde ettiği görülmüştür. Bu sonuçlar, biyolojik ve toplumsal faktörlerin fiziksel benlik algısı

üzerindeki etkilerini açıkça ortaya koymaktadır. Kız öğrencilerin daha düşük fiziksel performans algısı, sosyal olarak daha az fiziksel aktiviteye teşvik edilmeleriyle açıklanabilir. Buna karşılık, vücut yağı boyutundaki yüksek skorlar, kadın beden algısının toplumsal baskılarla şekillendiğini ve fiziksel görünümün kadınlar için daha fazla ön plana çıktığını göstermektedir (Brown ve Smith, 2016). Riciputi ve ark. (2016) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktiviteye dayalı pozitif gençlik gelişimi programlarının, cinsiyet fark etmeksizin fiziksel benlik algısını olumlu yönde etkilediği ortaya konmuştur. Bu bulgular, mevcut çalışmanın sonuçlarıyla paralellik göstermekte ve fiziksel aktivitenin bireylerin benlik algısı üzerindeki olumlu etkilerini desteklemektedir. Öte yandan, Ciocanel ve ark. (2017) tarafından yapılan bir meta-analizde, cinsiyetin fiziksel benlik algısına etkisinin programların etkinliğine göre değiştiği belirtilmiş ve bazı durumlarda anlamlı bir farklılık bulunmadığı rapor edilmiştir. Bu sonuç, çalışmamızdaki bazı bulgularla örtüşmekte ve fiziksel benlik algısının bireysel ve çevresel faktörlere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Sonuçlar, erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin kız öğrencilerden anlamlı şekilde daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, erkeklerin fiziksel aktivitelere daha fazla yönlendirildiği ve spor etkinliklerinde daha aktif olduğu toplumlarda yaygın olarak gözlemlenmektedir (Cohen, 2019). Smith ve Johnson (2023), erkeklerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin, çocukluk döneminde maruz kaldıkları teşviklerle ilişkili olduğunu ve bu durumun ergenlikte daha belirgin hale geldiğini ortaya koymuştur. Hodson (2024), cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyine etkisini inceleyerek, katılımcıların biyolojik ve sosyal bağlamlar içinde farklı sonuçlar gösterebileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Roberts ve Lee (2021), kız öğrencilerin spor yapma oranlarının düşük olmasının, sosyal destek eksikliği ve cinsiyet temelli rol beklentileri ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bununla birlikte, kız öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olmasının nedenleri arasında toplumsal önyargılar, spora erişim eksikliği ve fiziksel aktiviteye yönelik ilgi düzeyinin düşüklüğü yer alabilir. Kim ve Park (2020), Asya'da yapılan bir çalışmada, kız çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımının genellikle geleneksel aile yapılarına ve okul politikalarına bağlı olarak sınırlandırıldığını ifade etmiştir. Gavin, (2010), cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkilerinin yeterince kanıtlanmadığını ve bu tür etkilerin bağlama bağlı olarak değişkenlik

gösterebileceğini ifade etmiştir. Larsen ve Granz (2022) ise fiziksel aktivite düzeyinin sadece cinsiyete değil, aynı zamanda bireylerin psikolojik durumları ve öz-yeterlik algılarına bağlı olarak da değiştiğini öne sürmüştür.

Pozitif gençlik gelişimi ölçeğinin yeterlik, sempati, karakter ve bağ kurma alt boyutlarında spor yapma durumuna göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Spor yapan kızların sempati ve karakter alt boyutlarında daha yüksek skorlar alması, sporun sosyal ve duygusal becerilerin geliştirilmesine katkı sağladığını göstermektedir. Bu bulgu, Taylor, (2017) tarafından elde edilen sonuçlarla paralellik göstermekte ve sporun özellikle sosyal ve duygusal beceriler üzerindeki etkisini vurgulamaktadır. Benzer şekilde, Aslan (2022), lise öğrencilerinde spor yapmanın sosyal kabul hissini artırdığını ve vücut memnuniyetini olumlu etkilediğini vurgulamıştır. Bu sonuçlar, sporun pozitif gençlik gelişimi üzerindeki sosyal boyutlarına işaret etmektedir. Rauscher ve Cooky (2016), spor odaklı pozitif gençlik gelişimi programlarının bireylerin psiko-sosyal becerilerini geliştirdiğini ve spor yapma durumunun bu farkı belirginleştirdiğini belirtmiştir. Bu çalışmanın bulguları, Rauscher ve Cooky (2016) tarafından vurgulanan sporun psiko-sosyal gelişim üzerindeki etkileriyle uyumludur. Ayrıca, Özdoğan ve Çelik (2020), spor yapan ergenlerin benlik saygısı ve öz yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, özellikle sempati ve karakter alt boyutlarındaki farklarla ilişkilidir. Ancak, erkeklerin yeterlik ve bağ kurma boyutlarında üstün olması, fiziksel aktivitelerin farklı cinsiyetlerdeki etkilerinin ayrıştığını ortaya koymaktadır. Bu durum, spor yapmanın pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkilerinin cinsiyet farklılıklarına bağlı olabileceğini göstermektedir. Gavin, (2010), spor yapma durumunun pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkilerinin, uygulanan programların içeriğine ve yapısına bağlı olarak değişebileceğini ve her zaman anlamlı farklılıklar gözlenmeyebileceğini rapor etmiştir. Bu bulgu, sporun etkilerinin genellenebilir olmadığını ve bağlama bağlı farklılıklar gösterebileceğini öne sürmektedir. Benzer şekilde, Ilıcak Fen Lisesi (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitelerin her bireyde aynı olumlu etkiyi yaratmadığı ve bazı durumlarda etkilerin bağlama bağlı olarak değişebileceği ifade edilmiştir.

Spor yapan erkeklerin sağlık, koordinasyon, spor yeteneği ve genel fiziksel yeterlik alt boyutlarında daha yüksek skorlar alması, sporun fiziksel benlik algısı üzerindeki olumlu etkisini ortaya koymaktadır. Literatürde, düzenli spor yapan bireylerin kendilerini daha sağlıklı ve yeterli algıladıkları sıkça vurgulanmıştır (Wilks, 2020). Bu bulgu, sporun bireylerin fiziksel görünüm ve yeterlik algısına doğrudan katkı sağladığını desteklemektedir. McDavid, (2019) ise fiziksel aktivite temelli pozitif gençlik gelişimi programlarının, bireylerin benlik algısı ve genel başarıları üzerinde anlamlı olumlu etkiler sağladığını belirtmiştir. Benzer şekilde, Aslan (2022), düzenli spor yapan lise öğrencilerinin vücut memnuniyeti ve genel benlik algılarında önemli artışlar gözlemlendiğini bildirmiştir. Öte yandan, kız öğrencilerdeki düşük skorlar, spor aktivitelerinin kız öğrenciler üzerindeki etkilerinin farklı boyutlarda incelenmesi gerektiğini işaret etmektedir. Özdoğan ve Çelik (2020), ergen kızların spor yapmaya daha az katılım göstermesi durumunda benlik algılarında belirgin düşüşler gözlemlendiğini vurgulamıştır. Bu bulgu, spor katılımının cinsiyet farklılıklarına göre değişkenlik gösterebileceğini göstermektedir. Arbeit, (2015), spor programlarının her zaman fiziksel benlik algısını desteklemediğini ve bu etkilerin programların bağlamı ile tasarımına bağlı olarak değişebileceğini vurgulamıştır. Benzer şekilde, Ilıcak Fen Lisesi (2022) tarafından yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivitelerin etkilerinin bireylerin başlangıçtaki motivasyonlarına ve sosyal çevreye bağlı olarak farklılaşabileceği belirtilmiştir.

Sonuçlar, yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin hem pozitif gençlik gelişimi hem de fiziksel benlik algısı boyutlarında daha olumlu algılara sahip olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin bireylerin özgüven, yeterlik ve sosyal bağlanma algısını artırabileceğine işaret etmektedir (Jones ve ark., 2021). Eyles ve ark. (2024), fiziksel aktivite düzeyinin pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkilerini değerlendirerek, aktivite düzeyindeki artışın olumlu sonuçlarla ilişkili olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Hodson ve ark. (2024), fiziksel aktivite düzeyinin benlik algısını önemli ölçüde etkilediğini ve sosyal bağlamların bu süreçte belirleyici bir rol oynadığını vurgulamıştır. Bununla birlikte, Ciocanel ve ark. (2017), fiziksel aktivite düzeyinin pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkilerinin düşük düzeyde olduğunu ve bazı durumlarda anlamlı bir fark yaratmadığını belirtmiştir. Ayrıca, Gavin ve ark. (2010), fiziksel aktivitenin fiziksel

benlik algısı üzerindeki etkilerinin programların süresine ve uygulama biçimine göre değişkenlik gösterebileceğini ifade etmiştir.

Analiz sonuçları, lise türüne göre pozitif gençlik gelişimi alt ölçeklerinde anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir. Ancak, literatürde, farklı lise türlerinin öğrencilerin psikososyal gelişimi üzerindeki etkilerini vurgulayan çalışmalar bulunmaktadır. Özellikle, akademik başarı odaklı liselerde sosyal bağlanma ve yeterlik duygularının baskılanabileceği, buna karşın spor ağırlıklı okullarda bu boyutların daha güçlü olduğu belirtilmiştir (Taylor ve ark., 2019). Riciputi ve ark. (2016), lise türü gibi çevresel faktörlerin pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkilerini analiz etmiş ve bu farklılıkların genelde minimal olduğunu vurgulamıştır. Qaragholi ve ark. (2022) ise, lise türlerinin pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkilerinin anlamlı düzeyde olmadığı durumları rapor etmiştir.

Sonuçlar, lise türüne göre fiziksel benlik algısı alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, farklı lise türlerinin fiziksel aktivite ve benlik algısı üzerindeki dolaylı etkilerinin sınırlı olabileceğini işaret etmektedir. Spor odaklı eğitim veren okullarda öğrencilerin fiziksel yetenek ve genel fiziksel yeterlik algılarında daha yüksek skorlar elde ettiği, buna karşın genel akademik liselerde bu farkların daha az belirgin olduğu literatürde de belirtilmektedir (Cohen ve ark., 2020). Bu çalışma, Cohen ve ark. (2020) tarafından yapılan çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Ayrıca, McDavid ve ark. (2019), bireylerin fiziksel aktivite tabanlı programlara katılımının genel başarıları ve algıları üzerinde pozitif etkiler sunduğunu rapor etmiş ve bu sonuçlar, mevcut çalışmanın bulgularını desteklemektedir. Benzer şekilde, Arbeit ve ark. (2015), lise türlerinin fiziksel benlik algısı üzerindeki etkilerinin homojen olmadığını ve bu etkilerin farklı sosyal bağlamlara göre değişebileceğini vurgulamış; bu durum, mevcut çalışmanın bulgularıyla örtüşmektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi bakımından lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmaması, her lise türündeki öğrencilerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının benzer olduğunu göstermektedir. Bu bulgu, lise türleri arasında sunulan olanakların ve aktivitelerin yeterince çeşitlilik göstermediği veya etkili bir şekilde teşvik edilmediği ihtimalini düşündürmektedir. Literatürde spor odaklı okulların öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin genellikle daha yüksek olduğu

vurgulanmaktadır. Wilks ve ark. (2020) tarafından elde edilen sonuçlarla kısmen paralel olmakla birlikte, lise türleri arasında anlamlı bir fark bulunmaması yönüyle ayrılmaktadır. Rauscher ve Cooky (2016), spor tabanlı programların lise türünden bağımsız olarak bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine olumlu katkı sunduğunu belirtmiştir. Bu bulgu, mevcut çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir. Öte yandan, Gavin ve ark. (2010), lise türünün fiziksel aktivite düzeyine etkisinin genellikle önemsiz olduğu durumları rapor etmiş ve bu durum mevcut çalışmanın bulgularıyla uyumludur.

Hiyerarşik regresyon analizi sonuçları, fiziksel aktivite düzeyini belirleyen ana faktörlerin cinsiyet, yaş ve spor türü olduğunu ortaya koymaktadır. Bunun yanı sıra, pozitif gençlik gelişimi ölçeğinin yeterlik alt boyutu ve fiziksel benlik algısının spor yeteneği alt boyutunun, fiziksel aktivite düzeyini anlamlı şekilde etkilediği bulunmuştur. Bu bulgular, bireysel ve sosyodemografik faktörlerin fiziksel aktivite düzeyini belirlemede önemli bir rol oynadığını göstermektedir. Elde edilen bu sonuçlar, Jones ve ark. (2021) tarafından yapılan çalışmanın bulgularıyla paralellik göstermektedir. Jones ve ark. (2021), bireylerin fiziksel aktiviteye olan ilgisinin yalnızca fiziksel yeterlik algısından değil, aynı zamanda sosyal destek ve çevresel faktörlerden de etkilendiğini belirtmiştir. Benzer şekilde, Hodson ve ark. (2024), fiziksel aktivite düzeyinin bireylerin benlik algısı ve sosyal gelişimlerinde anlamlı belirleyiciler sunduğunu vurgulamıştır. Bu durum, mevcut çalışmanın bulgularını destekler niteliktedir. Öte yandan, Ciocanel ve ark. (2017), fiziksel aktivite düzeyinin pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısında anlamlı bir belirleyici olmadığı durumları rapor etmiştir. Bu farklılık, fiziksel aktivite düzeyine ilişkin etkilerin bağlama ve bireysel özelliklere bağlı olarak değişebileceğini göstermektedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuçlar:

Bu çalışmada, adölesan dönemdeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkileri incelemek üzere gerçekleştirilen analizler sonucunda şu temel bulgulara ulaşılmıştır:

- Kız öğrencilerin sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık alt boyutlarında erkeklerden daha düşük puanlar alırken, vücut yağı alt boyutunda kızlar daha yüksek skorlar elde etmişlerdir.
- Kızlar erkeklerden yeterlik ve bağ kurma alt boyutlarında daha düşük; sempati alt boyutunda ise daha yüksek skorlar elde etmişlerdir.
- Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi kız öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.
- Spor yapan öğrencilerin koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, görünüm, kuvvet, esneklik, dayanıklılık ve kendine güven alt boyutlarında spor yapmayan öğrencilere göre daha yüksek puanlar almıştır.
- Spor yapan öğrencilerin yeterlik, güven ve bağ kurma alt boyutlarında spor yapmayan öğrencilerden daha yüksek ortalamalar almıştır.
- Yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrenciler koordinasyon, fiziksel aktivite, spor yeteneği, genel fiziksel yeterlik, kuvvet, esneklik ve dayanıklılık boyutlarında kendilerini daha olumlu yönde algıladıkları görülmüştür.
- Yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin yeterlik, güven ve bağ kurma alt boyutlarında daha yüksek ortalamalar almışlardır.
- Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin spor yeteneği ve esneklik alt boyutlarında fen lisesi ve Anadolu Lisesi öğrencilerinden kendilerini daha olumlu yönde algıladıkları görülmüştür.
- Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin yeterlik boyutunda fen lisesi ve Anadolu Lisesi öğrencilerinden daha yüksek ortalamalar aldıkları tespit edilmiştir.
- Meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fen lisesi ve Anadolu Lisesi öğrencilerinden fiziksel olarak daha aktif oldukları görülmüştür.

- 17 yaşında olan öğrencilerin genel fiziksel yeterlik, görünüm, kendine güven alt boyutlarında diğer yaştaki (14,15,16,18) öğrencilere göre kendilerini daha olumlu yönde algıladıkları görülmüştür.
- 17 yaşında olan öğrencilerin yeterlik ve güven alt boyutlarında diğer yaşlardaki (14,15,16,18) öğrencilerden daha yüksek ortalamalar aldıkları görülmüştür.
- Adölesan öğrencilerin pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısının fiziksel aktivite düzeyin yordadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Öneriler:

Bu bulgular doğrultusunda aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Fiziksel aktivitenin öğrencilerin genel gelişimine katkılarını artırmak için okullarda daha erişilebilir ve kapsayıcı spor programları uygulanmalıdır.
- Kız öğrencilerin fiziksel benlik algısını güçlendirmek için sosyal destek mekanizmaları geliştirilmelidir. Kız öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımı artırılmalı ve bu konuda farkındalık kampanyaları düzenlenmelidir.
- Spor ve fiziksel aktivite programlarına ailelerin dahil edilmesi, öğrencilerin motivasyonunu artırabilir. Ebeveyn destek grupları ve ortak etkinlikler düzenlenmelidir.
- Cinsiyet ve spor yapma durumu gibi değişkenlerin pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkileri, farklı demografik ve sosyo-kültürel bağlamlarda daha geniş çaplı çalışmalarla ele alınmalıdır.
- Özellikle düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrenciler için motivasyon artırıcı, psikolojik destek sağlayan ve özgüveni geliştiren programlar uygulanmalıdır.
- Fiziksel aktiviteye dayalı kişisel gelişim programları, lise türüne ve öğrenci profiline uygun olarak tasarlanmalı ve uygulanmalıdır.

- Mahalle ve yerel topluluk düzeyinde spor turnuvaları ve etkinlikler düzenlenerek öğrencilerin sosyal bağları güçlendirilmelidir.
- Geleneksel sporların yanı sıra yoga, dans, doğa yürüyüşleri ve su sporları gibi farklı aktiviteler de öğrenciler için seçenek olarak sunulmalıdır.
- Farklı yeteneklere sahip öğrencilerin de katılabileceği kapsayıcı ve erişilebilir spor etkinlikleri düzenlenmelidir.
- Fiziksel aktivitenin yanında sağlıklı beslenme alışkanlıklarını geliştirecek eğitim programları uygulanarak öğrencilerin fiziksel gelişimi desteklenebilir.
- Okullarda hafta sonu düzenlenen spor kulüpleri, öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarına yardımcı olabilir.
- Öğrencilerin doğa sporlarına katılmaları için okul gezileri veya etkinlikler düzenlenerek farklı spor deneyimlerinin kazandırılması sağlanabilir.
- Okullarda belirli günlerde fiziksel aktivite temalı etkinlikler düzenlenerek öğrencilerin spor yapmaya teşvik edilmesi sağlanmalıdır.
- Fiziksel aktiviteye katılımı artırmak için düzenli spor yapan öğrenciler için ödül sistemleri, spor bursları veya teşvik programları diğer öğrencilerin de fiziksel aktivitelere olan ilgisini artırabilir.

Araştırmaya Yönelik Öneriler

- Pozitif gençlik gelişimi, fiziksel aktivite ve fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkileri daha derinlemesine incelemek için kapsayıcı ve farklı demografik grupları temsil eden araştırma modelleri geliştirilmelidir. Özellikle sosyoekonomik statü, kültürel farklılıklar ve coğrafi konum gibi değişkenlerin etkileri daha geniş çaplı örneklemelerle ele alınmalıdır.
- Pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel benlik algısının uzun vadeli etkilerini incelemek için boylamsal araştırmalar gerçekleştirilmelidir. Bu tür

çalışmalar, gençlerin bireysel gelişimlerinde fiziksel aktivite ve sporun uzun dönemli etkilerini daha net bir şekilde ortaya koyabilir.

- Cinsiyetin pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkilerini anlamak için daha ayrıntılı araştırmalar yapılmalıdır. Bu çalışmalar, kız ve erkek öğrenciler arasındaki farklılıkların kökenlerini, toplumsal normların ve biyolojik faktörlerin rollerini daha iyi anlamayı sağlayabilir.
- Fiziksel aktivitenin sadece fiziksel değil, aynı zamanda psikososyal gelişim üzerindeki etkilerini incelemek için daha fazla araştırma yapılmalıdır. Özellikle özgüven, sosyal bağlanma ve duygusal dayanıklılık gibi unsurların fiziksel aktiviteyle ilişkisi araştırılmalıdır.
- Farklı lise türlerinin öğrencilerin fiziksel benlik algısı ve pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkilerini daha iyi anlamak için karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır. Bu tür araştırmalar, eğitim politikalarının geliştirilmesine katkı sağlayabilir.
- Spor ve fiziksel aktivite programlarının etkileri, programların tasarımı, süresi ve uygulama biçimine bağlı olarak farklılık gösterebilir. Bu nedenle, farklı spor programlarının bireylerin gelişim süreçlerine etkilerini karşılaştırmalı olarak inceleyen araştırmalar yapılmalıdır.
- Aile desteğinin fiziksel aktivite ve pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkileri daha fazla çalışılmalıdır. Ebeveyn katılımını teşvik eden programların çocuklar üzerindeki etkileri araştırılabilir.
- Gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak ve pozitif gençlik gelişimini desteklemek için dijital araçlar ve teknolojik yaklaşımlar geliştirilmelidir. Özellikle oyunlaştırılmış uygulamaların ve çevrimiçi platformların etkileri incelenebilir.
- Pozitif gençlik gelişimi ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkilerin kültürel bağlamlarda nasıl farklılık gösterdiğini anlamak için uluslararası karşılaştırmalı çalışmalar yapılmalıdır.

- Fiziksel aktivite düzeyi düşük olan öğrencilerde psikolojik destek müdahalelerinin etkileri araştırılabilir. Özgüven, motivasyon ve stres yönetimi gibi faktörlere odaklanan araştırmalar, yeni programların geliştirilmesine rehberlik edebilir.

Uygulamaya Yönelik Öneriler

- Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için okullarda daha fazla spor etkinliği düzenlenmeli ve bu etkinliklere katılım teşvik edilmelidir. Özellikle kız öğrencilerin spor yapma oranlarını artırmaya yönelik programlar geliştirilmelidir.
- Cinsiyet farklılıklarını göz önünde bulundurarak, öğrencilerin ihtiyaçlarına uygun etkinlikler tasarlanmalıdır. Kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için toplumsal normlara ve özgüven geliştirmeye yönelik farkındalık çalışmaları yapılabilir.
- Ailelerin çocuklarının fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine katılımını teşvik edecek programlar uygulanmalıdır. Ebeveyn-çocuk spor günleri ve ortak etkinlikler gibi organizasyonlar bu katılımı artırabilir.
- Özellikle özgüven eksikliği veya düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrenciler için psikolojik danışmanlık ve motivasyon artırıcı etkinlikler düzenlenmelidir. Okullarda rehberlik servisleri bu alanda daha aktif rol alabilir.
- Spor liseleri, akademik liseler ve meslek liseleri gibi farklı okul türlerine yönelik fiziksel aktivite ve kişisel gelişim programları tasarlanmalı, bu programlar öğrenci profiline uygun olarak düzenlenmelidir.
- Fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi için yerel yönetimlerle iş birliği yapılmalı, gençlere yönelik spor tesisleri ve ücretsiz spor etkinlikleri artırılmalıdır. Toplumda spor kültürünün yaygınlaştırılması için sosyal projeler düzenlenebilir.

- Fiziksel aktiviteye olan ilgiyi artırmak için teknoloji kullanılabilir. Örneğin, gençlere yönelik oyunlaştırılmış mobil uygulamalar ve dijital platformlar aracılığıyla fiziksel aktiviteye katılım teşvik edilebilir.
- Sosyoekonomik düzeyi düşük öğrencilerin spor ve fiziksel aktivite olanaklarına erişimini sağlamak için burslar, ücretsiz programlar ve destek mekanizmaları oluşturulmalıdır. Bu sayede fırsat eşitliği sağlanabilir.
- Öğretmenler ve antrenörlere, fiziksel aktivitenin pozitif gençlik gelişimi üzerindeki etkileri konusunda farkındalık yaratacak eğitimler verilmelidir. Bu eğitimler, öğrencilere daha etkili rehberlik edilmesini sağlayabilir.
- Spor etkinlikleri, kültürel ve sosyal etkinliklerle birleştirilerek öğrencilere cazip hale getirilebilir. Örneğin, spor festivalleri veya kültürel organizasyonlarla sporun bir araya geldiği programlar düzenlenebilir.
- Okul yönetimleri, günlük fiziksel aktiviteyi destekleyen politikalar oluşturmalıdır. Örneğin, teneffüslerde açık alan aktiviteleri, ders aralarında hareketliliği teşvik eden oyunlar ve spor etkinlikleri gibi uygulamalar geliştirilebilir.
- Sağlıklı yaşamın bir parçası olarak fiziksel aktivite ve sağlıklı beslenme programları entegre edilmeli, öğrencilerin sağlıklı alışkanlıklar kazanması sağlanmalıdır.

Kaynaklar

- Akkoyun, F., & Ersever, H. Ö. (1989). İdeal benliğin değerlendirilmesi. Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 22(2), 675-686.
- Aksoydan, E., & Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. Gülhane Tıp Dergisi, 53(4), 268-269.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). The investigation of participation physical activity and social appearance anxiety at the preservice teachers. International Journal of Sport Culture and Science, 3(Special Issue 3), 287-300.
- Arbeit, M. R., Baldi, E. A., Rubin, R. O., Harris, E. M., & Lerner, J. V. (2015). Promoting adolescent sexual health in youth programming: Implications of a positive youth development perspective. Promoting positive youth development: Lessons from the 4-H study, 229-248.
- Aslan, T. V. (2023). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. Journal of Global Sport and Education Research, 6(2), 40-53.
- AŞÇI, F. H. (2004). Fiziksel benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 39-48.
- Avan, H., & Güngör, S. (2021). COVID-19 pandemisinin geç adölesanların duygu durumlarına ve yaşam kalitesine etkisi. Bandırma Onyediy Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 3(3), 168-179.
- Avan, M. (2006). Mardin ili Kızıltepe ilçesindeki merkez ilköğretim okullarında okuyan 6. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma.
- Avcı, M. (2006). Ergenlikte toplumsal uyum sorunları. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 7(1), 39-63.

- Aydogan, H. (2023). Spor lisesi öğrencilerinin yaşam doyum düzeyleri ile benlik saygılarının incelenmesi. *Journal of ROL Sport Sciences*, 4(4), 1488-1502.
- Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). Obezite ve egzersiz. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Ankara, 730, 13-16.
- Barber, B. L., Stone, M. R., & Eccles, J. S. (2005). Adolescent participation in organized activities. What do children need to flourish? Conceptualizing and measuring indicators of positive development, 133-146.
- Bas, M., Asçi, F. H., Karabudak, E., & Kiziltan, G. (2004). Eating attitudes and their psychological correlates among Turkish adolescents. *Adolescence*, 39(155).
- Bassett Jr, D. R., Ainsworth, B. E., Leggett, S. R., Mathien, C. A., Main, J. A., Hunter, D. C., & Duncan, G. E. (1996). Accuracy of five electronic pedometers for measuring distance walked. *Medicine and science in sports and exercise*, 28(8), 1071-1077.
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-447.
- Berczik, K., Szabó, A., Griffiths, M. D., Kurimay, T., Kun, B., Urbán, R., & Demetrovics, Z. (2012). Exercise addiction: Symptoms, diagnosis, epidemiology, and etiology. *Substance use & misuse*, 47(4), 403-417.
- Berenbaum, SA, Beltz, AM, & Corley, R. (2015). Ergenlik gelişimi için ergenliğin önemi: kavramsallaştırma ve ölçüm. *Çocuk gelişimi ve davranışındaki gelişmeler*, 48, 53-92.
- BEYAZ, E. (2024). Adölesan sağlığı ve hemşirelik yaklaşımı. *Sağlık ve Bilim 2024: Hemşirelik-I*, 151.
- Blanchard, C., Shilton, T., & Bull, F. (2013). Global Advocacy for Physical Activity (GAPA): global leadership towards a raised profile. *Global health promotion*, 20(4_suppl), 113-121.

- Boreham, C., & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of sports sciences*, 19(12), 915-929.
- Bulguroğlu, H. İ., Bulguroğlu, M., & Özaslan, A. (2021). Covid-19 pandemi sürecinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve depresyon seviyelerinin incelenmesi. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 12(2), 306-311.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British journal of sports medicine*, 54(24), 1451-1462.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Ciocanel, O., Power, K., Eriksen, A., & Gillings, K. (2017). Effectiveness of positive youth development interventions: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of youth and adolescence*, 46, 483-504.
- Civelek, E. (2019). Adölesan dönemi ve özkıyım girişimi. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi*, 1, 1-2.
- Collins, D. (2003). Pretesting survey instruments: an overview of cognitive methods. *Quality of life research*, 12, 229-238.
- Corbin, C. M. (2006). Above the Law-The Constitutionality of the Ministerial Exemption from Antidiscrimination Law. *Fordham L. Rev.*, 75, 1965.
- Corder, K., Sharp, SJ, Atkin, AJ, Griffin, SJ, Jones, AP, Ekelund, U., & van Sluijs, EM (2015). Ergenliğe geçişte nesnel olarak ölçülen fiziksel aktivitedeki değişim. *İngiliz spor hekimliği dergisi* , 49 (11), 730-736.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., ... & Oja, P. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and science in sports and exercise*, 35(8), 1381-1395.

- Çakır, H., & Ünal, U. (2019). İletişim becerilerini inşa eden faktörlerle ilgili İletişim Fakültesi öğrencileri üzerine karşılaştırmalı bir analiz. Erciyes İletişim Dergisi, 6(2), 929-954.
- Çankır, B., & Yener, S. (2017). İş'te pozitif davranış. Çizgi Kitapevi: Konya.
- Çelik, E. (2006). Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünde Okuyan 1. ve 4. Sınıf Öğrencilerinin Beslenme Bilgi ve Tutumlarının Karşılaştırılması. Sakarya Üniversitesi: Yüksek lisan tezi.
- Daley, A. J., Mutrie, N., Crank, H., Coleman, R., & Saxton, J. (2004). Exercise therapy in women who have had breast cancer: design of the Sheffield women's exercise and well-being project. Health education research, 19(6), 686-697.
- Damon, W. (2004). What is positive youth development?. The ANNALS of the American Academy of political and social science, 591(1), 13-24.
- Demir HEKİMOĞLU, E. C., Ünal, E., & Gençöz, T. (2023). Anoreksiya nervroza tarihinin psikanalitik perspektiften değerlendirilmesi. AYNA Clinical Psychology Journal, 10(3).
- Demir, Ş. Ç. (2013). Ergenlerde benlik saygısı ve dini başa çıkma. Doktora tezi, Bursa Uludağ Üniversitesi.
- Dervišević, E., & Hadžić, V. (2012). Quadriceps and hamstrings strength in team sports: Basketball, football and volleyball. Isokinetics and Exercise Science, 20(4), 293-300.
- Dilsiz, B. (2020). Lise öğrencilerinde beslenme okuryazarlığı ve obezite yaygınlığının değerlendirilmesi. Lisansüstü Eğitim Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Dinç, F. (1992). Cinsiyetleri farklı lise öğrencilerinin benlik algı düzeylerinin özsaygı düzeylerine etkisi. Ankara Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Dindar, S. (2022). Lisede öğrenim gören adölesanlarda sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. Çankırı Karatekin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Doktora tezi.

- Dönmez, A. (1985). Denetim odağı (locus of control). Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES), 18(1), 31-43.
- Durlak, J. A., & DuPre, E. P. (2008). Implementation matters: A review of research on the influence of implementation on program outcomes and the factors affecting implementation. American journal of community psychology, 41, 327-350.
- Ersöz, G. (2021). Egzersiz ve beyin. Herkes İçin Spor Federasyonu.
- Esenay, F. I. (2002). Üniversite öğrencilerinde sağlık davranışlarının sosyal destek ve benlik saygısı ile ilişkisinin incelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisan tezi.
- Eyler, A. A., Parrish, L. J., & Gierbolini, R. D. (2023). Running Toward Equity: Socioeconomic Diversity and Parental Perception of a Physical Activity-Based Positive Youth Development Program for Girls. Journal of Healthy Eating and Active Living, 3(3), 124.
- Eyler, J. R. (2024). Failing our future: How grades harm students, and what we can do about it. JHU Press.
- Fedewa, A. L., & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. Research quarterly for exercise and sport, 82(3), 521-535.
- Fox, K. R., & Corbin, C. B. (1989). The physical self-perception profile: Development and preliminary validation. Journal of sport and Exercise Psychology, 11(4), 408-430.
- Fraser-Thomas, J. L., Côté, J., & Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. Physical education & sport pedagogy, 10(1), 19-40.
- Gander, M. J., & Gardiner, H. W. (2004). Çocuk ve ergen gelişimi. İmge Kitabevi. Ankara, 5.
- Gavin, L. E., Catalano, R. F., David-Ferdon, C., Gloppen, K. M., & Markham, C. M. (2010). A review of positive youth development programs that promote

- adolescent sexual and reproductive health. *Journal of adolescent Health*, 46(3), S75-S91.
- GEZER, H. (2019). Bireysel ve takım sporları ile uğraşan üniversite öğrencilerinin temel psikolojik ihtiyaçlarının belirlenmesi.
- Gilman, S. (2002). Joint position sense and vibration sense: anatomical organisation and assessment. *Journal of Neurology, Neurosurgery & Psychiatry*, 73(5), 473-477.
- Güleç, Y. (2002). Ergenlerin öfke yaşantıları, benlik algıları ve akademik başarı ilişkileri. Marmara Üniversitesi: Yüksek lisan tezi.
- Güler, G., Güler, N., Kocataş, S., & Akgül, N. (2009). Yaşlıların sağlık bakım gereksinimleri. *Cumhuriyet Medical Journal*, 31(4), 367-373.
- Gümüş, A. E. (2006). Sosyal kaygı ile başa çıkma. Nobel Yayın Dağıtım.
- Gün, F. (2016). Ortaokul 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, vücut kompozisyonu, fiziksel benlik algısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Habermas, T. (2015). History of anorexia nervosa. *The Wiley handbook of eating disorders*, 11-24.
- HAKTANIR, G., & Baran, G. (1998). Gençlerin benlik saygısı düzeyleri ile anne baba tutumlarını algılamalarının incelenmesi. *Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Dergisi*, 5(3), 134-141.
- Han, J., Waddington, G., Adams, R., Anson, J., & Liu, Y. (2016). Assessing proprioception: a critical review of methods. *Journal of sport and health science*, 5(1), 80-90.
- Hoch, M. C., Staton, G. S., & McKeon, P. O. (2011). Dorsiflexion range of motion significantly influences dynamic balance. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(1), 90-92.
- Hodson, N., Millington, K., Hyland, P., Williams, C. R., Garofalo, R., Rosenthal, S. M., ... & Chan, Y. M. (2024). Physical Activity Among Youth Receiving Gender-Affirming Treatment in the United States. *Transgender Health*.

- Holt, N. L., Tamminen, K. A., Black, D. E., Sehn, Z. L., & Wall, M. P. (2008). Parental involvement in competitive youth sport settings. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 663-685.
- İlhan, N. E. S. R. I. N. (2018). *Improving adolescent health. Recent developments in nursing and midwifery*. 1st ed. England: Cambridge Scholars Publishing, 327-43.
- Jalali-Farahani, S., Amiri, P., & Chin, Y. S. (2016). Are physical activity, sedentary behaviors and sleep duration associated with body mass index-for-age and health-related quality of life among high school boys and girls?. *Health and quality of life outcomes*, 14, 1-9.
- Jewett, R., Sabiston, C. M., Brunet, J., O'Loughlin, E. K., Scarapicchia, T., & O'Loughlin, J. (2014). School sport participation during adolescence and mental health in early adulthood. *Journal of adolescent health*, 55(5), 640-644.
- Jones, P. A., Bampouras, T., & Marrin, K. (2009). An investigation into the physical determinants of change of direction speed. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 49(1), 97-104.
- Kabakçı, Ö. F. (2016). Karakter güçleri ve erdemli oluş: Güçlü yanlara-dayalı psikolojik danışma ve değerler eğitimine yeni bir yaklaşım. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 6(45), 25-40.
- Kabakçı, Ö. F. (2013). Karakter güçleri açısından pozitif gençlik gelişiminin incelenmesi.
- Kağıtçıbaşı, C., Baydar, N., Cemalcılar, Z., & Aydınli-Karakulak, A. (2018). *Conceptualization, Measurement and Validation of Autonomy and Relatedness*. Unpublished manuscript]. Department of Psychology, Koç University.
- Karatan, O. V. (2016). Yetişkin bireylerde aerobik egzersiz programının kan lipitleri ve vücut kompozisyonu üzerine etkileri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü: Yüksek lisans tezi*.

- Karaveliođlu, B. (2024). Dünya'da ve Türkiye'de sportif rekreasyona bakış açısı: bir derleme çalışması. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 164-191.
- Kaşıkcı, S. (2010). Edirne ili merkez ilköğretim okullarında okuyan 6., 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları üzerine bir araştırma. *Fen Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi*.
- Kihlstrom, JF ve Cantor, N. (1984). Benliğin zihinsel temsilleri. *Deneysel sosyal psikolojideki gelişmeler (Cilt 17, s. 1-47)*. Akademik Basın.
- Kim, Y. ve Kuan, G. (2022). Transteoretik model kullanılarak Kore ve Malezya'daki üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerinin kültürler arası karşılaştırılması. *Uluslararası Spor Psikolojisi Dergisi*, 53 (2), 1-15.
- Kingma, D. P., Mohamed, S., Jimenez Rezende, D., & Welling, M. (2014). Semi-supervised learning with deep generative models. *Advances in neural information processing systems*, 27.
- Kökdemir, H. (2004). Öfke ve öfke kontrolü. *Pivolka*, 3(12), 7-10.
- Köse, D. (2011). Orta ve geç adölesanlarda beslenme alışkanlıklarının beden kitle endeksi ve kan basıncı üzerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul*.
- Köseođlu, S. Z. A., & Tayfur, A. Ç. (2017). Adölesan dönemi beslenme ve sorunları. *Nutrition and Issues in Adolescence Period. Güncel Pediatri*, 15(2), 44-57.
- Kreutz, G., Feldhaus, M. ve Saarikallio, S. (2023). Boş zaman aktiviteleri çocukluk ve ergenlikte öz yeterlilikle ilişkilidir. *Boş Zaman Bilimleri*, 1-18.
- Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., Van Sluijs, E. M., Andersen, L. B., & Martin, B. W. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British journal of sports medicine*, 45(11), 923-930.
- Kulaksızoğlu, S., & Gup, R. (2012). A new bis (azine) tetradentate ligand and its transition metal complexes: Synthesis, characterisation, and extraction properties. *Chemical Papers*, 66, 194-201.

- Kwon, S., & Janz, K. F. (2012). Tracking of accelerometry-measured physical activity during childhood: ICAD pooled analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-8.
- Larson, R., Walker, K., & Pearce, N. (2005). A comparison of youth driven and adult driven youth programs: balancing inputs from youth and adults. *Journal of community psychology*, 33(1), 57-74.
- Leifer, G. (2019). *Introduction to maternity and pediatric nursing*.
- Lerner, RM (2005, Eylül). Pozitif gençlik gelişimini teşvik etmek: Teorik ve ampirik temeller. Ergen sağlığı ve gelişimi bilimi çalıştayı için hazırlanan Beyaz Bülten, ulusal araştırma konseyi/tıp enstitüsü. Washington, DC: Ulusal Bilim Akademileri (s. 1-90).
- Lian, C. T. (2008). Family functioning, perceived social support, academic performance and self-esteem. *Pertanika Journal Social, Science & Humaniora*, 16(2), 285-299.
- Lindsay Smith, G., Banting, L., Eime, R., O'Sullivan, G., & Van Uffelen, JG (2017). Yaşlı yetişkinlerde sosyal destek ve fiziksel aktivite arasındaki ilişki: sistematik bir inceleme. *Uluslararası davranışsal beslenme ve fiziksel aktivite dergisi*, 14, 1-21.
- Linnard-Palmer, L., & Coats, G. H. (2016). *Safe maternity and pediatric nursing care*. FA Davis.
- Makar, E. (2016). Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Bartın Üniversitesi: Yüksek lisans tezi*.
- Marienstras, É. (1982, June). Joseph F. Kett, *Rites of Passage: Adolescence in America, 1790 to the Present*, New York, Basic Books, 1977, 327 p. In *Annales. Histoire, Sciences Sociales* (Vol. 37, No. 3, pp. 593-594). Cambridge University Press.
- Marsh, H. W., & Redmayne, R. S. (1994). A multidimensional physical self-concept and its relations to multiple components of physical fitness. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(1), 43-55.

- Marsh, H. W., Asci, F. H., & Tomas, I. M. (2002). Multitrait-multimethod analyses of two physical self-concept instruments: A cross-cultural perspective. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 99-119.
- Marsh, H. W., Martin, A. J., & Jackson, S. (2010). Introducing a short version of the physical self-description questionnaire: new strategies, short-form evaluative criteria, and applications of factor analyses. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(4), 438-482.
- McDavid, L., & McDonough, M. H. (2019). Staff perspectives on building social relationships with participants in a physical activity-based youth development program. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 478-493.
- McIntyre, P., & World Health Organization. (2006). Pregnant adolescents: delivering on global promises of hope. In *Pregnant adolescents: delivering on global promises of hope*.
- Menteş, E., Menteş, B., & Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Metin, N., & Kangal, S. B. (2012). Bilim sanat merkezlerine devam eden 12–14 yaş grubu üstün yetenekli çocukların benlik algılarının incelenmesi. *Eğitim ve Bilim*, 37(163).
- Montemayor, R., & Eisen, M. (1977). The development of self-conceptions from childhood to adolescence. *Developmental psychology*, 13(4), 314.
- Öğütlü, B. Z. (2021). Yeme bağımlılığının lise öğrencilerinde yaygınlığının saptanması ve sosyal medyanın etkisi: Kütahya ili örneği.
- ÖZBAY, Y., BÜYÜKÖZTÜRK, Ş., TOMAR, İ. H., EŞİCİ, H., ALIYEV, R., YANCAR, C., & KURNAZ, Z. (2019). Bağımlılıkla mücadelede koruyucu ve önleyici faktörlerin incelenmesi: Yaşam becerilerinin rolü.
- Özuğurlu, K. (1985). *Evlilik raporu bilimsel sorunlar dizisi*. Baskı, Altın Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 301.
- Polat, A., Hofmann, A. W., Münker, C., Regelous, M., & Appel, P. W. (2003). Contrasting geochemical patterns in the 3.7–3.8 Ga pillow basalt cores

and rims, Isua greenstone belt, Southwest Greenland: implications for postmagmatic alteration processes. *Geochimica et Cosmochimica Acta*, 67(3), 441-457.

Rauscher, L., & Cooky, C. (2016). Ready for anything the world gives her?: A critical look at sports-based positive youth development for girls. *Sex Roles*, 74, 288-298.

Riciputi, S., McDonough, M. H., & Ullrich-French, S. (2016). Participant perceptions of character concepts in a physical activity-based positive youth development program. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 38(5), 481-492.

Rindfuss, R. R. (1991). The young adult years: Diversity, structural change, and fertility: Population association of America 1991 presidential address. *Demography*, 28, 493-512.

Rudge, A. M., & Fuks, B. (2016, January). The implication of the sadistic superego in anorexia. In *International Forum of Psychoanalysis* (Vol. 25, No. 1, pp. 12-18). Routledge.

Seligman, M. E. P. (1994). *What you can change and what you can't*. NY.

Sezer, Ö. (2010). Ergenlerin kendilik algılarının anne baba tutumları ve bazı faktörlerle ilişkisi. *Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7(1), 1-19.

Singh, M. M., Ashok, L., Binu, V. S., Parsekar, S. S., & Bhumika, T. V. (2015). Adolescents and body image: a cross sectional study. *The Indian Journal of Pediatrics*, 82, 1107-1111.

Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.). (2001). *Handbook of positive psychology*. Oxford university press.

Soykan, Ç. (2003). Öfke ve öfke yönetimi. *Kriz dergisi*, 11(2).

Şekercioğlu, G., & Güzeller, C. O. (2012). Ergenler için benlik algısı profilinin faktör yapısının yeniden değerlendirilmesi. *Bilig Dergisi*, 60, 215-236.

- Taşcılar, M. E., Hacıhamdioğlu, B., Soyarslan, M., & Abacı, A. (2010). Obez çocuklarda metabolik sendrom prevalansı ve kardiyovasküler risk faktörlerinin sıklığı. *Gülhane Tıp Dergisi*, 52, 32-35.
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Tez, Ö., Zerengök, D., Güzel, P., & Özbey, S. (2016). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıklarının incelenmesi (Manisa ili örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 496-510.
- Tedik, S. E. (2015). Hemşirelik öğrencilerinde fazla kilo durumu ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkinin incelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi.
- Tekgül, N., Dirik, N., Karademirci, E., & Doğan, A. (2012). Adölesanlarda vücut kitle indeksi (VKİ) ile ilişkili değişkenlerin incelenmesi. *Ege Tıp Dergisi*, 51(3), 183-186.
- Telama, R., Yang, X., Leskinen, E., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Tammelin, T., ... & Raitakari, OT (2014). Erken çocukluktan gençliğe ve yetişkinliğe kadar fiziksel aktivitenin izlenmesi. *Spor ve Egzersizde Tıp ve Bilim*, 46 (5), 955-962.
- Tunç, E., & İşler, A. K. (2007). Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 11-18.
- Vella, S. A., Aidman, E., Teychenne, M., Smith, J. J., Swann, C., Rosenbaum, S., ... & Lubans, D. R. (2023). Optimising the effects of physical activity on mental health and wellbeing: A joint consensus statement from Sports Medicine Australia and the Australian Psychological Society. *Journal of science and medicine in sport*, 26(2), 132-139.
- Veselska, Z., Madarasova Geckova, A., Gajdosova, B., Orosova, O., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2010). Socio-economic differences in self-esteem of adolescents influenced by personality, mental health and social support. *European journal of public health*, 20(6), 647-652.

- Walsh, S., Jenner, E., Qaragholi, N., Henley, C., Demby, H., Leger, R., & Burgess, K. (2022). The impact of a high school based positive youth development program on sexual health outcomes: results from a randomized controlled trial. *Journal of School Health*, 92(12), 1155-1164.
- Warburton, D. E., & Bredin, S. S. (2017). Health benefits of physical activity: a systematic review of current systematic reviews. *Current opinion in cardiology*, 32(5), 541-556.
- Waters, L. (2011). Okul temelli pozitif psikoloji müdahalelerinin bir incelemesi. *Avustralyalı eğitim ve gelişim psikoloğu* , 28 (2), 75-90.
- Welk, G. (2002). Physical activity assessments for health-related research. *Human Kinetics*.
- World Health Organization. (2012). Noncommunicable diseases: a major health challenge of the 21st century. *World health statistics*, 34-37.
- World Health Organization. (2020). Laboratory testing for 2019 novel coronavirus (2019-nCoV) in suspected human cases: Interim guidance, 17 January 2020. World Health Organization.
- Yazıcıoğlu, H. (2019). Temel atletizm çalışmalarının 12-14 yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel benlik algılarına etkisi. *Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü: Yüksek lisans tezi*.
- Yıldırım, S. ve Arslan, Y. (2023). Pozitif gençlik gelişimi ölçeğinin Türkçe versiyonunun psikometrik özellikleri ve ölçüm değişmezliği. *Algısal ve Motor Beceriler*, 130 (6), 2362-2387.
- YILDIZ, O. F., & YARAN, K. (2023). Adölesanlarda fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkisi. *Sağlık ve spor alanında güncel yaklaşımlar*, 53.
- Yousefi, B., & Hassani, Z. (2009). Reliability and factor validity of the 7-item of social physique anxiety scale (SPAS-7) among university students in Iran.
- Yörükoğlu, A. (1996). *Gençlik çağı: ruh sağlığı ve ruhsal sorunları*. Özgür.
- Zengin, Y., & Ada, E. (2010). Cost management through product design: target costing approach. *International Journal of production research*, 48(19), 5593-5611.

Ziyanak, H. Ö. (2023). Adölesan çağı kız ve erkeklerde kardiyovasküler uygunluk ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi.



EK-A: Etik Komisyonu Onay Bildirimi

	<p style="text-align: center;">T.C. VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLERİ YAYIN ETİK KURUL BAŞKANLIĞI</p> <p style="text-align: center;">ETİK KURUL KARARLARI</p>
<p>TOPLANTI TARİHİ: 22.03.2024</p> <p>OTURUM SAYISI: 2024/06 Sayfa: 01/45</p> <p>TOPLANTIDA ALINAN KARAR SAYISI: 45</p>	

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimleri Yayın Etik Kurulu'nun 22.03.2024 tarihinde saat 14.00'da Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR başkanlığında online yapmış olduğu toplantıda aşağıdaki karar/kararları almıştır:

KARAR NO 2024/06-01. Danışmanlığını, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı öğretim üyesi Doç. Dr. Ergün ÇAKIR'ın yapmış olduğu, yüksek lisans öğrencisi Mustafa IŞIK'a ait, "Adölesan Dönemdeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Pozitif Gençlik Gelişimi ve Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" adlı tez çalışmasında kullanılacak olan anket incelenmiş olup, söz konusu araçların ilgili kişilere uygulanmasında Sosyal ve Beşeri Etik Kuralları ve İlkeleri çerçevesinde herhangi bir sakınca olmadığına toplantıya katılan üyelerin oy birliğiyle karar verilmiştir.

	<p style="text-align: center;">BAŞKAN</p> <p style="text-align: center;">Prof. Dr. Mehmet Şirin ÇINAR İlahiyat Fakültesi</p>	
<p style="text-align: center;">ÜYE</p> <p style="text-align: center;">Prof. Dr. Mehmet Zeki DUMAN Edebiyat Fakültesi</p>	<p style="text-align: center;">ÜYE</p> <p style="text-align: center;">Prof. Dr. Gülsen BAŞ Edebiyat Fakültesi</p>	<p style="text-align: center;">ÜYE</p> <p style="text-align: center;">Prof. Dr. Zafer KANBEROĞLU İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi</p>
<p style="text-align: center;">ÜYE</p> <p style="text-align: center;">Prof. Dr. Zihni MEREY Eğitim Fakültesi</p>	<p style="text-align: center;">ÜYE</p> <p style="text-align: center;">Prof. Dr. Murat ÜNAL Eğitim Fakültesi</p>	<p style="text-align: center;">ÜYE</p> <p style="text-align: center;">Prof. Dr. Mehmet Akif ARVAS İktisadi ve İd. Bil. Fakültesi</p>

EK-B: Etik Beyanı

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında,

- Tez içindeki bütün bilgi ve belgeleri akademik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Görsel, işitsel ve yazılı bütün bilgi ve sonuçları bilimsel ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda ilgili eserlere bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunduğumu,
- Atıfta bulunduğum eserlerin bütününe kaynak olarak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapmadığımı,
- Bu tezin herhangi bir bölümünü bu üniversitede veya başka bir üniversitede başka bir tez çalışması olarak sunmadığımı

beyan ederim.

06/02/2025

Mustafa IŞIK

EK-C: Yüksek Lisans Tez Çalışması Orijinallik Raporu



VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

LİSANSÜSTÜ TEZ ORJİNALLİK RAPORU

VAN YÜZÜNCÜ YIL ÜNİVERSİTESİ
Eğitim Bilimler Enstitüsü

12/01/2025

Tez Başlığı / Konusu

Adölesan Dönemdeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeyi, Pozitif Gençlik Gelişimi ve Fiziksel Benlik Algısı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Yukarıda başlığı/konusu belirlenen tez çalışmamın Kapak sayfası, Giriş, Ana bölümler ve Sonuç

Bölümlerinden oluşan toplam 95 sayfalık kısmına ilişkin, 12/01/2025 tarihinde şahsım/tez

Danışmanım tarafından Turnitin intihal tespit programından aşağıda belirtilen filtreleme uygulanarak

Alınmış olan orijinallik raporuna göre, tezimin benzerlik oranı % 1(yüzde bir) dir.

Uygulanan Filtreler Aşağıda Verilmiştir:

- Kabul ve onay sayfası hariç,
- Teşekkür hariç,
- İçindekiler hariç,
- Simge ve kısaltmalar hariç,
- Gereç ve yöntemler hariç,
- Kaynakça hariç,
- Alıntılar hariç,
- Tezden çıkan yayımlar hariç,
- 7 kelimedenden daha az örtüşme içeren metin kısımları hariç (Limit match size to 7 words)

Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Lisansüstü Tez Orijinallik Raporu Alınması ve Kullanılmasına İlişkin Yönergeyi İnceledim ve bu yönergede belirtilen azami benzerlik oranlarına göre tez çalışmamın herhangi bir intihal içemediğini; aksinin tespit edileceği muhtemel durumda doğabilecek her türlü hukuki sorumluluğu kabul ettiğimi ve yukarıda vermiş olduğum bilgilerin doğru olduğunu beyan ederim.

Gereğini bilgilerinize arz ederim.

12/01/2025
Mustafa IŞIK

Adı Soyadı : Mustafa IŞIK

Anabilim Dalı

İli : Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Bilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Statüsü : Y. Lisans Doktora

DANIŞMAN
Doç. Dr. Ergün ÇAKIR
12/01/2025

ENSTİTÜ ONAYI
U Y G U N D U R
...../...../2025
Refik GÜRBÜZKOL
Enstitü Sekreteri

EK-D: Kişisel Bilgi Formu

ARAŞTIRMA VERİ TOPLAMA SETİ

Elimizdeki bu çalışma sizin fiziksel aktivite düzeyinizi ve kendinizi fiziksel benlik olarak nasıl algıladığınızı belirlemek için yapılmaktadır. Anketin ilk bölümünde çalışmaya katılan grubun özelliklerini tanımlamak amacı ile kullanılacak bazı bireysel sorular yer almaktadır. Bu bilgiler bireysel olarak kullanılmayacaktır. Lütfen bu bilgileri tamamladıktan sonra, diğer bölümde yer alan ölçekleri doldurunuz. Elde edilen sonuçlar toplu olarak değerlendirilecektir. Bu nedenle isim belirtmeniz gerekmemektedir. Araştırmaya katılanların bütün soruları eksiksiz doldurmaları, araştırmacının sonuçlarının güvenilirliği açısından çok önemlidir. Bu nedenle lütfen bütün maddeleri dikkatlice okuyarak, doldurunuz. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.

Mustafa IŞIK (Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Yüksek Lisans Öğrencisi)

Doç. Dr. Ergün ÇAKIR (Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulu Öğretim Üyesi)

Prof. Dr. Gözde ERSÖZ (Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi)

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1. Cinsiyet: Kadın Erkek

2. Yaşınız:..... Boy:..... kilo:.....

3. Sınıf Seviyesi: 9.Sınıf 10.Sınıf 11.Sınıf 12.Sınıf

4. Lise türü: Anadolu Lisesi Fen Lisesi Meslek Lisesi

5. Büyüdüğü yerleşim yeri: İl İlçe köy

6. Düzenli olarak spor yapıyor musunuz? (Cevabınız evet ise 7. 8. 9. ve 10.

Soruları cevaplayınız)

Evet Hayır

7. Hangi spor dalında faaliyet göstermektedir? (Örnek voleybol, basketbol, fitnes)

8. Sporcu lisansınız hangi yıl çıktı?

9. Hangi seviyede spor yapmaktasınız? (Örnek 1. Lig, Süper lig, Amatör, Okul sporları..vb)

.....

10. Milli sporcu musunuz?

Evet

Hayır

11. Kaç yıldır spor ile uğraşıyorsunuz? : (yıl) veya..... (ay)

EK-E: Pozitif Genç Gelişimi Ölçeği (Pztf_GG)

Aşağıdaki maddelerde, sizi tanımlayan ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadelere sizi ne kadar tanımlıyor? Lütfen, her bir ifadeyi kendinizi değerlendirerek ne ölçüde katıldığınızı belirtmek için ilgili kutuyu (√) işaretleyiniz. Doğru ya da yanlış cevap yoktur, önemli olan her bir maddeye olabildiğince içtenlikle yanıtlamanızdır.

	Size Uygun Gelen Kutucuğu (√) ile işaretleyiniz	Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen katılıyorum
1	Birçok arkadaşım var.	1	2	3	4	5
2	Okuldaki sınıf çalışmalarımda oldukça iyiyim.	1	2	3	4	5
3	Sporda yaşlılarımdan daha iyiyim.	1	2	3	4	5
4	Çoğu zaman kendimden memnunum.	1	2	3	4	5
5	Yapmamam gerektiğini bildiğim şeyleri neredeyse hiç yapmam.	1	2	3	4	5
6	Görünüşümü gerçekten beğenirim.	1	2	3	4	5
7	Sonuçta, ben olmaktan memnunum.	1	2	3	4	5
8	Dünyayı daha yaşanacak bir yer haline getirmek istiyorum.	1	2	3	4	5
9	Bir hata yaptığımda veya sorun yaşadığımda davranışlarımın sorumluluğunu alırım.	1	2	3	4	5
10	Farklı ırk veya etnik kökenden olan insanlarla bir arada olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
11	Birinin haksızlığa uğradığını gördüğümde, ona yardım etmek isterim.	1	2	3	4	5
12	Birilerinin haksız yere eleştiriye uğradığını gördüğümde, onlar için üzülürüm.	1	2	3	4	5
13	İncinmiş veya üzgün birini gördüğümde, onun için üzülürüm.	1	2	3	4	5
14	Okulumdan çok destek alırım.	1	2	3	4	5
15	Ailemin faydalı ve önemli bir üyesiyim.	1	2	3	4	5
16	İçinde bulunduğum topluluğun önemli bir üyesi gibi hissederim.	1	2	3	4	5
17	Arkadaş çevremi iyi olduğunu hissederim.	1	2	3	4	5

EK-F: Kendini Fiziksel Tanımlama Envanteri – Kısa Form

Sevgili öğrenciler aşağıda kendinizi fiziksel olarak nasıl gördüğünüz ile ilgili bazı maddeler yer almaktadır. Maddeleri dikkatle okuyarak kendinizi en iyi yansıtan ifadeyi işaretlemeniz gerekmektedir. Maddelere vereceğiniz yanıtların doğru olması yapılan çalışmanın güvenilirliği açısından önemlidir. Verdiğiniz yanıtlar toplu olarak değerlendirileceği için isim belirtmenize gerek yoktur. Bu çalışmaya katılmayı kabul ettiğiniz ve zaman ayırdığınız için çok teşekkür ederiz.

	Tamamen Yanlış	Genellikle Yanlış	Kısmen Yanlış	Kısmen Doğru	Genellikle Doğru	Tamamen Doğru
1. Koordinasyon gerektiren hareketleri yaparken kendimi rahat hissedirim.						
2. Fiziksel olarak güçlü biriyim.						
3. Vücudumu eğme, bükme ve döndürmede oldukça iyiyim						
4. Hiç durmadan uzun mesafe koşabilirim.						
5. Genelde, yaptığım şeylerin çoğu iyi sonuç verir.						
6. Genellikle etrafta ne hastalık (grip, virüs, soğukalgınlığı vs) varsa yakalanırım.						

7. Vücut hareketlerimi kontrol etmek benim için kolaydır.						
8. Beni nefes nefese bırakacak egzersizleri/aktiviteleri sık sık yaparım.						
9. Belim çok kalındır.						
10. Birçok spor dalında iyiyimdir.						
11. Fiziksel olarak kendimden memnunum.						
12. Hoş görünen bir yüzüm var.						
13. Çok enerji doluyum.						
14. Vücutum esnektir.						
15. O kadar sık hasta oluyorum ki yapmak istediğim şeylerin çoğunu yapamıyorum.						
16. Koordinasyon gerektiren hareketlerde iyiyimdir.						
17. Vücutum yağlıdır.						
18. Arkadaşlarımdan daha						

iyi görünümlüyüm.						
19. Fiziksel aktivitelerdeki birçok hareketi akıcı olarak yapabilirim.						
20. Haftada en az üç kez fiziksel olarak aktif olacağım şeyler yaparım (örneğin; hafif tempolu koşu, dans, bisiklete binme, aerobik, cimnastik, yüzme vb.)						
21. Kiloluyum.						
22. İyi spor becerilerine sahibim.						
23. Fiziksel olarak kendimi iyi hissederim.						
24. Genelde başarılı değilim.						
25. Çok hastalanırım.						
26. Koordineli hareketleri yaparken vücudumun zorlanmadığını hissederim.						
27. Sporların çoğunu yaparım, dans ederim, cimnastik veya						

diğer fiziksel etkinlikleri yaparım.						
28. İyi bir görünüşe sahibim.						
29. Bir kuvvet testinde iyi sonuç alırım.						
30. Yorulmadan uzun bir süre fiziksel olarak aktif olabilirim.						
31. Yaptığım şeylerin çoğunu iyi yaparım.						
32. Hasta olduğumda iyileşmem uzun sürer.						
33. Hemen her gün spor yaparım, dans ederim veya diğer fiziksel hareketleri yaparım.						
34. Sporda başarılıyım.						
35. Fiziksel kimliğim konusunda kendimi iyi hissederim.						
36. Bence bir esneklik testinde iyi sonuç alırım.						
37. Uzun mesafe koşusu, aerobik, bisiklete binme, yüzme gibi						

dayanıklık gerektiren etkinliklerde başarılıyım.						
38. Genel olarak, kendimle gurur duyacağım çok şeye sahibim.						
39. Hastalıklar yüzünden yaşıtlarımın çoğundan daha fazla doktora gitmek zorunda kalıyorum.						
40. Yaptığım hiçbir şey yolunda gitmeyecekmiş gibi görünüyor.						

EK-G: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Ipaq) (Kısa Form)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha fazla olduğu aktiviteleri ifade eder. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika yaptığınız bu aktiviteleri düşünün.

1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada__gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2.Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde __ saat

Günde __ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada__gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)4.Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

Yürümedim. → (7. soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

SORULARIMIZ SONA ERMİŞTİR. KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.