



T.C.
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü



**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
EGZERSİZE YÖNELİK DAVRANIŞ DÜZENLEME
DURUMLARI İLE AKADEMİK ÖZ YETERLİK
ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gizem GÜNKAYA

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İzmir
2021

T.C
EGE ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

**SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN
EGZERSİZE YÖNELİK DAVRANIŞ DÜZENLEME
DURUMLARI İLE AKADEMİK ÖZ YETERLİK
ALGILARI ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Gizem GÜNKAYA

Danışman

Doç. Dr. Olcay KİREMİTÇİ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı

İzmir

2021

DEĞERLENDİRME KURULU ÜYELERİ

(Adı Soyadı)

(İmza)

Başkan : Doç.Dr. Olcay KİREMİTÇİ

.....

(Danışman)

Üye : Dr. Öğr. Üyesi Mustafa ENGÜR

.....

Üye : Doç..Dr. Murat KANGALGİL

.....

Yüksek Lisans Tezinin kabul edildiği tarih: 02/2021

Önsöz

Bu tez çalışmasında Ege Üniversitesinde okumakta olan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersize yönelik davranış düzenleme durumları ile özyeterlik algıları arasındaki ilişkiyi ele alırken bir diğer yandan motivasyonlarını farklı alt boyutlarla inceleme şansı elde ettiğim için çok mutluyum. Umarım bir gün kadınların akademik alandaki ve iş hayatındaki varlığı erkekler ile aynı çoğunluğa ve eşitliğe ulaşabilir.

Gizem Günkaya

İzmir 2021



Özet

Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersize Yönelik Davranış Düzenleme Durumları ile Akademik Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişki

Amaç: Bu araştırmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersize yönelik davranış düzenleme durumlarıyla, akademik öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmaktadır.

Yöntem: Bu araştırmada, egzersize yönelik davranış düzenleme durumu ile akademik özyeterlik algısı arasındaki ilişkinin tespiti noktasında tarama modeline başvurulmuştur. Veriler Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 ve Akademik Yeterlik Ölçeği ile elde edilmiştir. Çalışmaya toplamda 238 spor bilimleri fakültesi öğrencisi katılmıştır. Elde edilen verilere, bağımsız örneklem t-testi, tek tönü varyans analizi (lsd), basit ve kanonik korelasyon analizleri uygulanmıştır.

Bulgular: Yapılan çözümleme sonucunda, sosyal statü ile içsel düzenleme ile güdülenmeme ve bilişsel uygulamalar ile içsel düzenleme ve güdülenmeme arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Ayrıca, teknik beceriler ile güdülenmeme arasında ilişkinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Diğer taraftan akademik öz yeterlik düzeyi ile davranış düzenleme durumları arasında anlamlı bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, Yeterlik, Akademik Öz Yeterlik, Davranış Düzenleme.

Abstract

The Relationship Between the Exercise-Related Behavior Regulations of Faculty of Sports Sciences Students and their Academic Self-Efficacy

Purpose: This study aims to determine the relationship between students' exercise-oriented behavior regulation and their academic self-efficacy perceptions.

Method: In study, the screening model was used to determine the relationship between exercise-oriented behavior regulation and academic self-efficacy perception. The data were obtained by Behavioral Regulations in Exercise Scale-2 and Academic Competence Scale. The questionnaires were applied to 238 people in total. Independent Sample t-Test and One Way Analysis of Variance (LSD), basic and Canonical correlation analysis were used in the analysis of the data obtained in the study.

Results: As a result of the analysis, it was noted that there is a relationship between social status and internal regulation and unmotivation. In addition, it was found that there is a positive significant relationship between cognitive practices and internal regulation, unmotivation. In this section, it was also found that there is a positive relationship between technical skills and unmotivation. On other hand, it has been observed that there is a relationship between academic self-efficacy and behavior regulation.

Keywords: Exercise, Competence, Academic Self-Efficacy, Behavior Regulation.

İçindekiler

Önsöz	I
Özet.....	III
Abstract.....	IV
Tablolar Dizini.....	VII
Şekiller Dizini	IX
Giriş	1
1.1. Araştırmanın Konusu ve Önemi.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı	3
1.3. Araştırmanın Hipotezleri	3
1.4. Varsayımlar	5
1.5. Sınırlılıklar.....	5
Genel Bilgiler	6
2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı ve Egzersiz	6
2.1.1 Fiziksel Aktivite Kavramı.....	6
2.1.2 Fiziksel Aktivitenin Önemi.....	7
2.1.3 Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Etkenler	7
2.1.4 Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	9
2.1.4.1 Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri	10
2.1.4.2 Ruhsal Sağlık ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri	11
2.1.5 Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri	11
2.1.6 Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	11
2.2. Akademik Öz-Yeterlik.....	12
2.2.1 Öz Yeterlik ve Akademik Öz Yeterlik Kavramı	13
2.2.2 Akademik Öz-Yeterliği Etkileyen Faktörler	15
2.2.3 Akademik Öz-Yeterlik ve Egzersiz.....	15
2.3. Egzersize Yönelik Davranış Düzenleme.....	17
2.3.1. Davranış	17
2.3.2. Davranış Düzenleme	17
2.3.3. Egzersiz Davranışı Değişim Düzenleme Durumu	18
2.3.4. Egzersiz Davranışı Değişim Düzenleme Durumları ve Akademik Öz Yeterlik Arasındaki İlişki.....	19
2.3.5. İlgili Araştırmalar	19

3.1. Araştırmanın Modeli	22
3.2. Evren ve Örneklem	22
3.3. Veri Toplama Tekniği.....	22
3.4. Veri Toplama Araçları	23
3.5. Verilerin İşlenmesi ve Değerlendirilmesi	24
Bulgular.....	26
4.1. Araştırma Grubunu Tanımlayıcı Bulgular	26
4.2. Kanonik Korelasyon Analiz Sonuçları.....	28
Sonuç ve Tartışma.....	46
5.1. Öneriler	50
Kaynaklar	51
Ekler	63
Teşekkür	66
Özgeçmiş	67

Tablolar Dizini

Tablo	Sayfa No
Tablo 1. Katılımcıların Yaş ve YGS Puan Ortalamalarına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar.....	26
Tablo 2. Cinsiyet Dağılımları.....	26
Tablo 3. Bölüm Dağılımları	27
Tablo 4. Sınıf Dağılımları	27
Tablo 5. Haftada Yapılan Egzersiz Sayısı Dağılımları	27
Tablo 6. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri	28
Tablo 7. Set-1 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	29
Tablo 8. Set-2 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları	29
Tablo 9. Set-1 ve Set-2 Değişkenleri Arasındaki İlişki Sonuçları	30
Tablo 10. Kanonik Korelasyon Değerleri	30
Tablo 11. Set-1 Değişkenlerinin Standartlaştırılmış Değerleri	31
Tablo 12. Set-1 Değişkenlerinin Ham Değerleri.....	32
Tablo 13. Set-2 Değişkenlerinin Standartlaştırılmış Değerleri	32
Tablo 14. Set-2 Değişkenlerinin Ham Değerleri.....	33
Tablo 15. Set-1 Değişkenlerinin Kanonik Yük Değerleri.....	34
Tablo 16. Set-2 Değişkenlerinin Kanonik Yük Değerleri.....	35
Tablo 17. Set 1 Değişkenlerinin Açıkladığı Varyans Değerleri	36
Tablo 18. Set 1 Değişkenlerinin Set 2 Değişkenleri Tarafından Açıklanan Varyans Değerleri.....	36
Tablo 19. Set 2 Değişkenlerinin Açıkladığı Varyans Değerleri	36
Tablo 20. Set 2 Değişkenlerinin Set 1 Değişkenleri Tarafından Açıklanan Varyans Değerleri.....	37
Tablo 21. Yaş İle Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları	37

Tablo 22. Yaş İle Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları	37
Tablo 23. YGS Puanı İle Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları.....	38
Tablo 24. YGS Puanı İle Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 25. Cinsiyete Göre Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları	38
Tablo 26. Cinsiyete Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları.....	39
Tablo 27. Sınıfa Göre Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları	40
Tablo 28. Sınıfa Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları.....	40
Tablo 29. Sınıfa Göre LSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları.....	42
Tablo 30. Haftada Yapılan Egzersize Göre Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları.....	42
Tablo 31. Haftada Yapılan Ezgersize Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları	43
Tablo 32. Haftada Yapılan Egzersiz Sayısına Göre LSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları	44

Şekiller Dizini

Şekil

Sayfa No

Şekil 1. Araştırmanın Modeli	22
------------------------------------	----



Giriş

1.1. Araştırmanın Konusu ve Önemi

Kişinin tam bir iyilik haline sahip olması, bilişsel ve duyuşsal açıdan kendilerini iyi hissetmeleri ile birlikte aynı zamanda fiziki açıdan da etkin olmaları ile mümkündür. Bu bakımdan fiziki aktivitelerin kişinin bir yaşam biçimi durumuna getirilmesi, sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilirliği bakımından önem arz etmektedir. Nitekim fiziki etkinliklerin faydalarına bakıldığında, düzenli olarak tatbik edilen faaliyetlerin türü, yoğunluk ve hacmiyle doğru orantılı olarak sağlık üzerinde birçok faydası olduğu bilinmektedir (Özcan Paycı, 2002). Gelişim çağında olan kişilerin egzersiz seviyeleri, ilerleyen yaşlarda sorun teşkil edebilecek sağlık sorunlarının görülme sıklığını etkiler durumdadır (Siyez, 2008: 46-50). Genç yaşlarda edinilen egzersize yönelik davranış düzenleme durumları, ilerleyen dönemlerde görülebilecek sağlıksız davranışlar veya hayat tarzı bozukluklarına yönelik riskler de büyük oranda engellenebilmektedir. Bu sebeple genç bireylerde sağlık davranışlarının, bilhassa egzersiz davranışlarına yönelik davranış düzenleme durumları oldukça önem arz etmektedir.

Bilhassa ergenlik ve ilk gençlik dönemi “mükemmel sağlık” kavramına yönelik en yakın zaman dilimidir. Genç yaşlarda egzersizlere teşvik, ilerleyen dönemlerde karşılaşılabilecek sorunları engellemekle birlikte, yaşam boyu aktif olma alışkanlığı ve sağlıklı yaşam olgusunun oluşmasında etkili bir unsurdur. Genç yaşlarda edinilmeyen egzersiz alışkanlıklarının edinimi ise ilerleyen dönemlerde oldukça zordur. Erken yaşta edinilen egzersiz davranışları da zamanla korunmaktadır (Kerkez, 2012: 34; Azevedo, vd., 2014: 925). Bu davranışları edinmede ise akademik öz yeterlik önemli bir unsur durumundadır.

Temel bir ifadeyle öz yeterlik, bireyin istenen sonuçları üretmesi konusunda kendisine olan inancıdır (Dwyer, vd., 2012: 514). Başka bir ifadeyle ise öz yeterlik, bireye verilen bir işi gerekli düzeye taşıyabilmesi veya başarıyla tamamlayabilmesi için kendisine inanması durumudur (Azar, 2010: 235). Diğer yandan Akademik Özyeterliği ele aldığımızda ise bireylerin hayatlarına dair belirlediği eğitim hedeflerine erişebilmeleri için varolması beklenen tüm gereklilikleri gerçekleştirebilme yetkinlikleri hakkındaki yargıları olarak tanımlanmaktadır.

(Özsüer, vd., 2011: 113). Bu kapsamda akademik öz yeterlik algısının yüksek olması ise yüksek başa çıkabilme kabiliyeti ile sağlıklı davranışının oluşmasına katkı sağlamaktadır. Öz yeterlik algısını artıran unsurlardan biri de fiziki etkinliklere katılımdır (Gümüş ve Kitiş, 2015: 6). Yüksek akademik öz yeterliğe sahip bireyler, sağlıklı bir yaşam için gerekli düzenli egzersiz etkinliklerine katılım ve bu durumu bir davranış haline getirme bakımından oldukça önemlidir. Nitekim alan yazında da egzersiz etkinliklerine yüksek katılım sağlayan bireylerin, öz yeterlik algılarının da yüksek olduğu dikkati çekmektedir (Dishman, vd., 2004; Robbins, vd., 2004; Certel, vd., 2015). Yüksek akademik öz yeterlik, bireyin kendi yeteneklerine ilişkin algısını olumlu yönde yükseltir. Olumlu akademik öz yeterlik inancına sahip bireyler, zor görevleri engel olarak görmezler aksine başarılması gereken görevler olarak görürler. Düşük akademik öz yeterliğe sahip bireyler ise genellikle kendi yeteneklerinden kuşku duyarlar. Zorluklarla karşılaştıklarında yeteneklerindeki yetersizliklere odaklanırlar (Federici ve Skaalvik, 2011: 577).

Öğrencilerin egzersize yönelik davranış düzenlemeleriyle, akademik başarıya yönelik öz yeterlik algıları arasında oluşabilecek ilişkinin araştırıldığı bu araştırmanın amacı, çeşitli yaş ve eğitim seviyelerine sahip öğrencilerin egzersiz etkinliklerine dair sahip oldukları davranış düzenleme durumlarının seviyesinin belirlenerek, bu seviyenin akademik öz yeterlik algısı ile olan ilişkisinin neden sonuç ilişkisi içinde ortaya konulmasıdır.

Bu kapsamda değerlendirildiğinde, sağlıklı bir yaşam sahibi olmanın önemli bir unsuru olan egzersiz davranışlarına olan davranış düzenleme durumlarının incelenmesi, fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı nesillerin oluşumu, sosyal açıdan gelişmiş ve zararlı davranış ile maddelerden uzak bireylerin yetişmesinde oldukça önemlidir. Düzenli olarak sportif aktiviteler yapmak bireyin fiziki sağlığı için olduğu kadar, aynı zamanda psikolojik sağlığı açısından da yardımcı bir etken olup, bireyin sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmasına da katkıda bulunmaktadır. Bu durum doğal olarak akademik başarısını da etkilemektedir. Nitekim sağlıklı bir yaşam sahibi olan ve her türlü kötü alışkanlıklardan uzak duran birey, eğitimi ve kariyerine odaklanacak ve bu da akademik başarısına yansımacaktır. Bu kapsamda öğrencilerin egzersize yönelik davranış düzenleme durumlarıyla, akademik başarıya yönelik öz yeterlik algıları arasında oluşabilecek ilişkinin araştırıldığı bu araştırma, öğrenciler arasında sportif aktivitelere yönelik davranış düzenlemeleri ile akademik öz yeterlik

algıları arasında var olan ilişkinin boyutlarının ortaya konulması, bu ilişkinin neden sonuç ilişkisi içinde incelenmesi, egzersiz faaliyetlerinin akademik öz yeterliğe olan etkisinin araştırılması bakımından önemlidir. Aynı zamanda güncel olarak yapılacak bu araştırma, bir sonraki araştırmacılar için kaynak oluşturması bakımından da önemlidir.

1.2. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada amaç, spor bilimleri fakültesi öğrencileri özelinde egzersizde davranış düzenleme algıları ile akademik öz-yeterlik algıları arasındaki ilişkinin tespit edilmesidir. Çalışmanın bir diğer amacı, öğrencilerin cinsiyet, yaş, YGS puanları ve haftada yaptıkları egzersiz sayılarına göre egzersize yönelik davranışsal düzenleme ve akademik özyeterlik arasında anlamlı farklılığın olup olmadığını tespit etmektir.

1.3. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Katılımcıların EDDÖ-2 toplam puan ile AYÖ toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1.1: Katılımcıların EDDÖ-2 toplam puanları ile sosyal statü puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1.2: Katılımcıların EDDÖ-2 toplam puanı ile bilişsel uygulamalar puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H1.3: Katılımcıların EDDÖ-2 toplam puanı ile teknik beceriler puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2: Katılımcıların dışsal düzenleme puanı ile AYÖ toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.1: Katılımcıların dışsal düzenleme puanı ile sosyal statü puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.2: Katılımcıların dışsal düzenleme puanı ile bilişsel uygulamalar puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H2.3: Katılımcıların dışsal düzenleme puanı ile teknik beceriler puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3: Katılımcıların içeatımla düzenleme puanı ile AYÖ toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3.1: Katılımcıların içeatımla düzenleme puanı ile sosyal statü puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3.2: Katılımcıların içeatımla düzenleme puanı ile bilişsel uygulamalar puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H3.3: Katılımcıların içeatımla düzenleme puanı ile teknik beceriler puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4: Katılımcıların içsel düzenleme puanı ile AYÖ toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4.1: Katılımcıların içsel düzenleme puanı ile sosyal statü puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4.2: Katılımcıların içsel düzenleme puanı ile bilişsel uygulamalar puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H4.3: Katılımcıların içsel düzenleme puanı ile teknik beceriler puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5: Katılımcıların güdülenmeme puanı ile AYÖ toplam puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.1: Katılımcıların güdülenmeme puanı ile sosyal statü puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.2: Katılımcıların güdülenmeme puanı ile bilişsel uygulamalar puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

H5.3: Katılımcıların güdülenmeme puanı ile teknik beceriler puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4. Varsayımlar

Araştırmada kullanılan Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) ve Akademik Yeterlik Ölçeği (AYÖ)'nin belirlenen amacı karşılayacak düzeyde olduğu varsayılmıştır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin kendisine yöneltilen sorulara içtenlikle ve doğru cevap verdikleri varsayılmıştır.

Araştırmada yer alan örneklem sayısının evreni temsil edecek sayıda olduğu varsayılmıştır.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın örneklemi, Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile sınırlıdır. Bu nedenle, bu araştırma sonuçlarının diğer bütün üniversitede öğrenim gören spor bilimleri fakültesi öğrencilerine genellenemeyek olması, araştırmanın diğer bir sınırlılığıdır.

Bu araştırma söz konusu öğrenciler arasından tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilenlerden alınan cevaplarla sınırlıdır.

Araştırma sonuçları, Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) ve Akademik Yeterlik Ölçeğinden elde edilen veriler ile sınırlıdır.

Genel Bilgiler

2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı ve Egzersiz

Temel olarak fiziksel aktivite, günlük yaşamında bireyin kas ve eklemleri aracılığıyla enerjisini harcadığı, kalp ritmi ile solunum hızını artıran, çeşitli seviyelerde uygulanabilen ve bireyin yorulması ile sonuçlanan etkinliklerdir (American College of Sports Medicine, 2009a: 232; Baltacı, 2008: 3). Planlı aerobik egzersizler, sportif etkinlikler, serbest zaman aktiviteleri, ev ortamında gerçekleştirilen işler, ulaşım gibi çeşitli hareket ve egzersizler şeklinde uygulanan fiziksel aktiviteler, anaerobik, statik, dinamik gibi çeşitli alt gruplarda incelenebilmektedir (Vanhees, vd., 2005: 102; Dünya Sağlık Örgütü, 2010: 15; Akandere, 2008: 167). Bu kapsamda bu bölümde insan vücudunu çalıştıran ve çeşitli fiziki etkinlikleri içeren fiziksel aktivite ve fiziksel aktivite kavramının bir alt dalı olan egzersiz kavramları analiz edilecektir.

2.1.1 Fiziksel Aktivite Kavramı

İnsanların sağlıklı yaşam şartlarını elde etmesi ve devam ettirmesi, günümüzün en önemli sorunlarından biridir. Yaşam boyunca hayat şartlarıyla mücadele etme ve gereksinimlerini gidermek, insan doğasının bir gereği olup, aynı zamanda sağlığının korunması da bu durumun bir parçasıdır. İnsan sağlığının korunması ve bu durumun devamlılığın sağlanması için önemli kriterlerden biri de fiziksel aktivitedir.

Fiziksel aktivite, bireyin günlük yaşamı içerisinde, iskelet kasları aracılığıyla uygulanan ve enerji gerektiren her türlü hareket olarak tanımlanabilir (Demirel, 2014). Eylem sırasında enerji harcanarak yapılan her nevi hareket, fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir. Ancak salt eklem ve kasların kullanımı enerji harcanması olarak değerlendirilmemelidir. Fiziksel aktivitelerin yoğunluğu ve seviyesi farklılıklara sahip olup, solunum hızı ve kalp ritmi de aktivite sonucundan etkilenmelidir. Fiziksel aktivitede enerji harcaması, yapılan hareketin süresi ve niteliğine göre değişmektedir (Tekkanat, 2008).

2.1.2 Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivitenin önemi, günümüz dünyasında sağlığın korunması bakımından gittikçe artmaktadır. Fiziksel aktivitenin sistematik olarak yapılması, bireysel sağlığı olumlu etkilerken, aynı zamanda toplumun genel sağlık seviyesini de olumlu olarak etkilemektedir. Fiziksel aktivite, kas ve iskelet sistemine yönelik etkileriyle bedensel sağlığı korurken, bireyin psikolojik açıdan iyi hissetme ve mutlu olma durumu ile ruhsal ve sosyal sağlığını da korumaktadır. Kronik olarak değerlendirilen rahatsızlıklardan korunabilme üzerinde de etkili olan fiziksel aktivite sayesinde, birey aktif yaşlanma durumu ile geleceğini de olumlu olarak şekillendirmektedir (Demirel, vd., 2014: 6).

İnsanoğlunun varlığından itibaren günümüze dek gelen avcılık, çeşitli canlıların taklitleri, dans, spor gibi çeşitli hareketleri içeren fiziksel aktivite, farklı toplumlarda, farklı anlayışlar dahilinde uygulanırken, bilhassa 19. yy. itibarıyla makineleşmenin başlaması ve hızlı üretimin toplum sağlığı üzerindeki olumsuz etkilerinin oluşmasıyla önem kazanmıştır. Nitekim 20. yy.'ın başında Amerikalı cerrah Smith hazırladığı raporda, fiziksel aktiviteyle ilişkili olan böbrek ve kalp rahatsızlıkları, tansiyon fiziksel aktiviteyle ilişkili olan çeşitli rahatsızlıkları gitgide arttığını ortaya koymuştur. Ayrıca fiziksel aktivitenin her yaş ve cinsiyet için gerekliliğine de dikkat çekilmiştir. (Paffenbarger, Blair ve Lee, 2001: 1187).

Günümüzde de teknolojiye yaşanan gelişmeler, iş hayatı, şehirleşme ve diğer etkenler insan sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olurken, planlı yapılan fiziksel aktivitenin kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere, obezite, diyabet ve hatta kanser gibi ölümcül hastalıkların gerçekleşme riskini azaltmakta, yaşam kalitesi ve süresinde artış sağlamaktadır (Donnelly, vd., 2009: 459; American College of Sports Medicine, 2009a: 235).

2.1.3 Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Etkenler

Fiziksel aktiviteler hangi kategoriye ait olursa olsun, fiziki, psikolojik, sosyal, demografik, biyolojik ve çevresel olmak üzere birçok etkenlerden etkilenebilmektedir. Bu etkenler şu şekilde sıralanabilir (Tekkanat, 2008):

- Fiziki etkenler: Bireyin içinde bulunduğu çocukluk, ergenlik, yetişkinlik dönemleri, beslenme şekilleri, beslenme alışkanlıkları, zararlı alışkanlıklar gibi fiziki açıdan etkili olan etkenler;
- Psikolojik etkenler: Kişinin bilgi birikimi, ruh halinde yaşanan değişimler, kişilik, motivasyon ve özgüven; sosyal etkenler aile, akran, arkadaş grubunun sosyal desteği, bir gruba yönelik uyum, yaşanan çevre;
- Demografik etkenler: Medeni durum, eğitim ve gelir durumu, içinde bulunulan aile yapısı;
- Biyolojik etkenler: Yaş, cinsiyet, kalıtım;
- Çevresel etkenler: kişinin çevresinde yer alan hizmetlerden faydalanma olanakları, kentleşme, mevsimler, güvenlik, aktivite alanlarının varlığı, ulaşım hizmetleri.

Alan yazına bakıldığında fiziksel aktiviteye etki eden çeşitli etkenlerin varlığı, yapılan araştırmalarda da ortaya konulmuştur. Eyler (2003: 86-92) tarafından yapılan araştırmada serbest zaman sahibi olmanın fiziksel aktivite üzerinde etkili olduğu, serbest zamanı sahibi olanların serbest zaman sahibi olmayanlara göre fiziksel aktivite yapma oranlarının olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşmıştır. Bununla birlikte yaşanan çevrenin fiziksel aktivite üzerindeki etkilerinin varlığı da yapılan araştırmalarda ortaya konulmuştur. Guthold ve arkadaşlarının (2008: 486-494) yaptığı araştırmalarında kentleşmenin az olduğu bölgelerde fiziksel aktivite yapma oranı artış gösterirken, yine Eyler'in (2003: 86-92) araştırmasında park ve bahçe gibi rekreasyon alanlara erişimin ve sosyal açıdan yüksek gelir seviyesine sahip evli kadınların fiziksel aktivite yapma oranlarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

Sosyo-demografik ve biyolojik faktörler açısından değerlendirildiğinde ise nüfus durumunun, bireyin ekonomik durumun, mesleğinin, yaşının, cinsiyetinin ve kalıtsal etkenlerin fiziksel aktivite yapma oranına etkisinin olduğu görülmektedir (Guthold, vd., 2008: 486-494; Karaca, 2008: 54-62; Photiou, vd., 2008: 166-173; Hallal, vd., 2012: 190-191). Cerin ve Leslie (2008: 2596-2609) yaptıkları araştırmalarında nüfus yoğunluğunun az olmasının fiziksel aktivite yapma durumu üzerinde olumlu etkilerinin bulunduğu sonucuna ulaşılmıştır. Guthold ve arkadaşlarının (2008: 486-494) yaptıkları araştırmalarında yaş ile fiziksel aktivite yapma oranı arasında ters yönlü bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmış, yaş arttıkça fiziksel inaktivitenin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Eyler'in (2003: 86-92) araştırmasında ise cinsiyet etkeni ile fiziksel aktivite yapma arasında anlamlı bir

ilişkinin varlığına ulaşılmış, kadınların erkeklere göre fiziksel aktivitede daha inaktif oldukları ifade edilmiştir.

Yine yapılan araştırmalarda psikolojik, zihinsel ve duygusal etkenlerin de fiziksel aktivite yapma durumuna etki ettiği sonucuna ulaşılmıştır (Vanhees, vd., 2005: 102-114; Kirtland, vd., 2003: 323-331; Nahas, Goldfine ve Collins, 2003: 42-56; Tudor-Locke, vd., 2005: 293-298; Karaca, 2008: 54-62; Hallal, vd., 2012: 190-191). Bununla birlikte, Kirtland ve arkadaşlarının (2003: 323-331) yaptığı araştırmalarında sigara kullananların kullanmayanlara göre fiziksel aktiviteyi bırakma yatkınlığının daha yüksek olduğu görülürken; Karaca'nın (2008: 54-62) yaptığı araştırmasında ise yapılan fiziksel aktiviteye yönelik bilgi sahibi olma ve aktivite yapmaya yönelik istek etkenlerinin fiziksel aktivite üzerinde anlamlı etkilerinin olduğu görülmüştür.

2.1.4 Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktiviteler bireyi çeşitli rahatsızlıklardan korumakla birlikte, aynı zamanda birçok rahatsızlığın tedavisinde de oldukça etkilidir (Can, Arslan ve Ersöz, 2014: 3). Sistematik bir şekilde yapılan fiziksel aktivitenin türü, yoğunluk ve hacmine bağlı olmak üzere, kişinin sağlığı üzerine çeşitli faydalar sağlar (Sothorn, vd., 1999: 273; Tüzün, 2002: 43).

Alan yazına bakıldığında fiziksel aktivitelerin, kalp-damar hastalıkları, tansiyon, kanser, diyabet ve yeme bozuklukları gibi çeşitli hastalıklardan korumada ve aynı zamanda tansiyon, diyabet, yeme bozuklukları gibi çeşitli hastalıkların tedavisinde olumlu yönde etki gösterdiği görülmektedir (Donnelly, vd., 2009: 459-461; American College of Sports Medicine, 2009b). Lee ve arkadaşlarının (2012: 219-229) yaptıkları araştırmalarında fiziksel aktivitenin rahatsızlıkları önlemedeki oranları araştırılmış ve düzenli fiziksel aktivite sayesinde koroner kalp rahatsızlıklarını önleme oranının %9,3 olduğu, Tip 2 diyabette bu oranın ortalama %11, meme kanserinde ise %16 ve kolon kanserinde ise yine %16 olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bununla birlikte fiziksel aktivite yapma durumu ile dayanıklılık, fiziksel uygunluk, vücut esnekliğinde ve kas kuvvetinde artış, sosyal ilişkilerin iyileşmesine bağlı olarak bireyin özgüvenin artması gibi çeşitli fiziksel ve sosyal etkilerinin de olduğu görülmektedir (American College of Sports Medicine, 2009a: 232-250). Bu

bölümde fiziksel aktivitenin bedensel ve ruhsal sağlık ile sosyal yaşam üzerindeki etkileri araştırılacaktır.

2.1.4.1 Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite, bedensel ve fiziksel sağlık üzerindeki etkileri oldukça yüksektir. Kas ve iskelet sistemi üzerinde oldukça etkili olan fiziksel aktivite kavramı, bireyin kas kuvvetinin korunması ve artış göstermesi, vücut dengesinin sağlanması ve dayanıklılığın artışıyla önemli bir yere sahiptir. Bununla birlikte eklem hareketliliği sağlayarak eklem hareketliliğinin gerçekleşmesi ve bu durumun devam ettirilmesinde de oldukça etkili bir konuma sahip olan fiziksel aktivite, aynı zamanda bireyin refleks ve reaksiyon zamanlarının gelişimi ve kemik mineral yoğunluğunun korunmasında da etkilidir. Osteoporoz riskinin engellenmesinde önemli bir konumda olan fiziksel aktiviteler, vücuttaki oksijen hareketliliğinin sağlanması ve devam ettirilmesi, kalpte pompalanan kan oranının artış göstermesi ve kalp ritminin regüle edilmesi, kan basıncının düşmesi, damar yapısının güçlenmesi ve kolesterol düzeyinin dengelenmesi gibi dolaşım sistemi sağlığı üzerinde de önemli oranda etkili bir faaliyet durumundadır (Bek, 2012).

Onat ve arkadaşları (2007: 467-474) tarafından yapılan araştırmada fiziksel aktivitenin kardiyovasküler riski azalttığına dair bulgular elde edilirken, aynı zamanda vücut metabolizmasının daha düzenli olarak çalışmasını olumlu yönde etkilediğini ve obeziteye karşı engelleyici bir niteliğe sahip olduğu da ortaya konulmuştur (Hsing, vd., 1994: 136-140). Bununla birlikte solunum kapasitesinin artışıyla olumlu etkilere sahip olan fiziksel aktivite ve egzersiz, ayrıca şeker hastalığının önlenmesinde ve kan şekerinin kontrol edilmesinde, vücudun mineral ve su dengesinin sağlanması, kadınlarda menopozun olumsuz etkilerinin azaltılması, sinir sisteminde gerçekleşebilecek çeşitli hastalıkların riskinin azaltılmasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Sağlıklı bir yaşlanmanın sağlanması, ani ve sistemik nitelikteki rahatsızlıklar kaynaklı mortalite riskinin minimize edilmesi, kanser riskine yönelik koruma sağlanması, vücut direncinde artışın gerçekleşmesi sebebiyle çeşitli enfeksiyon risklerine yönelik olarak koruması gibi sonuçlar da, fiziksel aktivite ve egzersizlerin sağlık üzerindeki diğer olumlu etkileridir (Bek, 2012; Baltacı, vd., 2008; Paffenbarger, Hyde ve Wing, 2001: 538-545; Wei, Kampert ve Barlow, 1999: 1547-1553).

2.1.4.2 Ruhsal Sağlık ve Sosyal Yaşam Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivite bedensel sağığın yanında, ruhsal sağık ve sosyal yaşam üzerinde de çeşitli olumlu etkilere sahiptir (Bulut, 2013: 209). Fiziksel aktivitenin ruhsal sağık ve sosyal yaşam üzerine etkileri, kişinin kendini iyi hissetme duygusu edinmesi, hayata karşı toleransının artması, bedensel farkındalık, kişinin kendisiyle barışık olmasının sağılanması, özgüven artışı, kişiler arası iletişimin gelişimi, sosyal uyumun sağılanması, stresle başa çıkabilme kabiliyeti edinilmesi, depresyonun azaltılması veya engellenmesi, mutluluk sağılanması, yaşam kalitesinin artırılması, sosyal uyum ve kabul görme durumunu artırması şeklinde sıralanabilir (Bek, 2012; Bulut, 2013: 209; Fabricatore, vd., 2011: 1363-1376).

Alan yazında yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin aynı zamanda ruh sağığı tedavisinde de antidepresan etki oluşturabileceğı sonucuna ulaşılmıştır (American College of Sports Medicine, 2009b: 54). Fiziksel aktivitenin faydaları göz önünde bulundurulduğunda yeterli seviyede uygulanan fiziksel aktivitenin, kişi ve toplumu daha sağılıklı bir hale getirdiğı görülmektedir (Bulut, 2013: 209).

2.1.5 Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri

Sağığa dair erken yaştan edinilen çeşitli davranışlar, bireyin gelecek yaşamında oluşabilecek çeşitli sağık sorunları açısından bir risk faktörü durumundadır. Bu kapsamda fiziksel aktiviteler, bireyin gelecek yaşantıları ve sağık durumlarını olumlu etkilemesi bakımından önem arz etmektedir (Zill, Nord ve Loomis, 1995; Kalling, 2008; akt., Bulut, 2013: 209).

Fiziksel aktivitenin gelecek yaşantısı üzerine olan etkileri, bireyin sağılıklı bir yaşlanma dönemi geçirmesi, ani ve sistematik nitelikli rahatsızlıklar sebebiyle mortalite riskinin minimize edilmesi, kanser riskine dair koruma sağılanması, vücut direncinde artış yaşanması sonucunda enfeksiyon riskine dair korunması, yaşam doyumunun ve kalitesinin artış göstermesi şeklinde sıralanabilmektedir (Bek, 2012).

2.1.6 Fiziksel Aktivite ve Egzersiz Kavramı

Genellikle fiziksel aktivite kavramı ile egzersiz kavramı eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Ancak fiziksel aktivite, günlük yaşamda meydana gelen enerjinin,

iskelet kaslarının kullanımıyla uygulanan her nevi harekettir. Bununla birlikte egzersiz ise, sistematik, planlı ve tekrarlı olarak uygulanan fiziksel aktivitedir (Demirel, vd., 2014: 1-3). Egzersiz faaliyetleri sistematik ve tekrarlı bir şekilde yapılan beden hareketlerini içermektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008: 7-8).

Sistematik bir şekilde yapılan egzersizler, başta kardiyoasküler hastalıklar olmak üzere çeşitli rahatsızlıkların risklerini ortadan kaldırmaya katkı sağlamaktadır. Alan yazına bakıldığında, birçok bilim insanı tarafından haftalık minimum 30 dakika ve 5 günlük süreyle yapılan sistematik egzersizlerin kardiyoasküler riskleri minimize ettiği görülmektedir (Aydın, 2006: 43-48). Yapılan araştırmalarda bilhassa yoğun kalori içeren toplumlarda beden kitle kontrolü amacıyla uzun zamanlı ve orta seviyede egzersizin obeziteyle mücadelede önemli bir yere sahip olduğu ifade edilirken (Dünya Sağlık Örgütü, 2007: 13-23), sürekli ve tekrarlanan insülin hassasiyeti ve GLUT 4’de artışın yanı sıra, glikojen sentezi, mitokondrial enzim aktivitesi, kaslardaki mitokondriyal yoğunluğun artması, endotel işlev ve kas fibril tiplerinde de olumlu etkilere sahiptir (Lakka ve Laaksonen, 2007: 76-88; Holloszy, 2005: 338-343). Bunlara ek olarak düzenli egzersizin diyabetin engellenmesi ve diyabetle ilişik yan etkilerin engellenmesi ve tedavisinde de önemli role sahip olurken (American College of Sports Medicine, 2009b; Can ve Ersöz, 2013: 29-38), kemoterapi işlemi alan bireylerde yorgunluğun düşüşe geçtiği, aerobik kapasite, kas kuvveti ve esnekliğin arttığı, ruh sağlığı ve hayat kalitesinde olumlu etkilere sebep olduğu ifade edilmektedir (American College of Sports Medicine, 2009b; Warburton, Nicol ve Bredin, 2006: 801-809).

2.2. Akademik Öz-Yeterlik

Kişinin sosyal hayata uyum sağlaması, kendi iç dünyası ile dış dünyadaki tüm olaylardan ne şekilde etkilendiğinin farkında olması gerekir. Dış dünyasındaki durumların kendi tecrübeleri ve bunlarla beraber sahip olunan düşünceler, bireyin ilerleyen dönemlerdeki davranışlarını da etkilemektedir (Tekeli, 2017). Kişin davranışlarını düzenleme hususundaki fikir yürütme yetisi, öz yeterlik olarak adlandırılmaktadır. Bu kapsamda öz yeterlik, kişinin hayatı süresince bütün davranışlarını belirleyen bir unsurdur.

2.2.1 Öz Yeterlik ve Akademik Öz Yeterlik Kavramı

İlk olarak 1977 yılında “Bilişsel Davranış Değişimi” bağlamında Bandura tarafından ortaya atılan öz yeterlik, Bandura tarafından hedeflere ulaşmak amacıyla gereken bir davranışı ortaya koymak olarak tanımlanmaktadır (Demiral Yılmaz, 2010: 30; Kayacan, 2014).

Bandura’ya (1995) öz yeterlik kavramı, bireyin muhtemel bir durumu idare etmesi, yürütmesi ve düzenlemesi için gerekli yetenek inancını belirtmektedir. Diğer bir ifadeyle öz yeterlik, bireyin kendi yeteneğine değil, sahip olduğu söz konusu yeteneğin bir işi yapabilme veya yapamama yargısına dayalıdır (Deniz, 2020: 14). Bandura öz yeterlik inançlarını bireyin davranışları noktasında önemli bir husus olarak kabul etmekte olup, söz konusu duruma dair dört çıkış noktasını işaret eder (Özgül ve Diker, 2017: 2129-2139):

1. Daha önce elde ettiği başarı ve/veya başarısızlık tecrübelerinin yer aldığı performans başarıları,
2. Başkaları tarafından yapılan faaliyetlerin neticesinde edinilen tecrübeler,
3. Bireyin yapabileceği faaliyetlere dair sözel bir şekilde iknası,
4. Bireyin fiziki/duygusal durumu.

Söz konusu çıkış noktalarına bağlı olarak meydana gelen çeşitli davranışların temelinde öz yeterlik algısı bulunmaktadır (Özgül ve Diker, 2017: 2129-2139).

Alan yazında pozitif öz yeterlik inancının, kişinin motivasyonlarını artırdığı, kişiyi yeni ve zorlu görevlerle başa çıkabilmesini sağladığı, bu konuda eyleme geçmeye istekli kıldığı, negatif öz yeterlik inancının ise kişinin kendi inisiyatifini kullanamamasına veya başladığı bir işi yarım bırakmasına yol açtığı ifade edilmektedir (Yılmaz, Gürçay ve Ekici, 2007: 255).

Bandura (1977) yaptığı çalışmalarla alan yazına öz yeterlik kavramını kazandırmasından sonra, eğitim bilimleri alanında çalışan araştırmacılar tarafından yapılan araştırmalarda, öz-yeterlik inancının her öğretim kademesine yönelik

akademik yaşamla da ilişkili olduğu gözlemlenmiştir (Yılmaz, vd., 2007: 255). Bu kapsamda karşımıza akademik öz yeterlik kavramı çıkmaktadır.

Akademik öz yeterlik, kişinin önceden planladığı eğitimsel başarılarla erişmek için gerekli davranışları düzenleyebilme ve söz konusu davranışları gerçekleştirebilme kapasitelerine yönelik yargılarıdır (Özsüer, vd., 2011: 116). Linnenbrink ve Pintrich (2003: 120) akademik öz yeterlik kavramını, “kişinin okula dair faaliyetleri gerçekleştirmelerinde kendilerine yönelik inançları” olarak açıklamaktadır. Zimmerman (1995) akademik öz yeterlik kavramının temel niteliklerini şu şekilde sıralamaktadır (Bıkmaz, 2004: 295):

- Öz yeterlik kişinin fiziki veya psikolojik niteliklerini değil, belli bir işi gerçekleştirmeye yönelik kabiliyeti hususunda sahip oldukları yargıları içerir.
- Öz yeterlik inancı, çok boyutlu bir kavramdır ve farklı alanlarla ilişkilidir. Örnek olarak matematiğe yönelik öz-yeterlik inancı ile yabancı dile yönelik öz yeterlik inancı birbirinden farklıdır.
- Akademik öz-yeterlik, genel öz-yeterlik durumuna bağlı olarak da özerklik göstermektedir. Örnek olarak kişinin öğrenme hususundaki yeterliliğine yönelik inancı, işbirliği veya rekabetin ön planda olduğu sınıflarda farklılık gösterebilmektedir.
- Öz yeterlik kişinin performansı dahilinde belirlenen temel faktörlerdir. Kişinin akademik yeterlilikleri, onların bilgi ve becerileri ne şekilde değerlendirdikleriyle ilişkin geliştirdikleri inançları temel almaktadır. Bu durum esasen aynı yetenek alanı ve seviyesindeki kişilerin neden farklı akademik başarı göstermelerinin açıklanmasında da yardımcı olacaktır.

Akademik öz yeterlik, akademik açıdan kişinin kendisine karşı durumları okulda ve okula dair öğrenmeye yönelik tutumlarıyla ilişkilidir. Edinilen başarı veya başarısızlık durumu ise kişinin kendisine yönelik akademik anlamda genel bir düşünceye varmasını sağlamaktadır (Bloom, 2012). Akademik öz yeterlik algısı yüksek olan bireylerin kendi kabiliyetlerine dair algıları da olumlu olarak artacaktır. Yüksek akademik öz-yeterlik seviyesine sahip kişilerin akademik başarı açısından daha iyi bir performans gösterdikleri, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı arasında bir ilişkinin bulunduğu söylenmektedir. Kişiler akademik öz yeterlik algılarının seviyesine göre olaylara farklı açıdan yaklaşmaktadır. Yüksek öz yeterlik inancına sahip kişiler, zor vazifeleri birer engel olarak görmemekte, aksine bunları başarılması gerekli görevler olarak değerlendirmektedir. Akademik öz yeterlikleri düşük olanlar ise genellikle kendi kabiliyetlerinde şüphe duymakta, zor bir durumla

karşılaştıklarında ise kabiliyetlerindeki eksikliklere odaklanmaktadır (Aydın, 2010: 32; Özsüer, vd.,2011: 116; Federici ve Skaalvik, 2011: 578).

2.2.2 Akademik Öz-Yeterliği Etkileyen Faktörler

Öz yeterlik algısı, bireyin gelecek yaşamında karşılaşılabileceği çeşitli sorunlarla ne şekilde başa çıkabileceğine yönelik kendine dair yargısı ve inancıdır. Akademik öz yeterlik dört temel kaynaktan edinilen bilgilerden etkilenmektedir. Bu kaynaklar şu şekildedir (Senemoğlu, 2003):

- Kişinin kendisinin karşılaştığı başarı veya başarısızlıklar neticesinde edinilen bilgiler,
- Kişinin kendisine benzer diğer kişilerin başarı veya başarısızlıkları,
- Kişinin başarabileceği veya başaramayacağına dair teşvikler,
- Kişinin belirli bir görevde başarılı veya başarısız olma beklentisi.

Kişinin sahip olduğu akademik öz yeterlik seviyesi, bulunulan ortama, koşullara, verilen vazifenin türü ve zorluk seviyesine, kişinin konuya olan hakimiyet seviyesine göre farklılık göstermektedir. Fakat güçlü bir öz yeterlik inancının gelişimi sonrasında zaman zaman görünen başarısızlıklar, kişinin öz yeterlik inancında önemli seviyede bir olumsuzluğu neden olmaz. Kişiler, çevresinden edindikleri bilgiler dahilinde öz yeterliliklerine dair çeşitli kuramlar geliştirirler. Bu kuramlar ise zaman içinde kalıcı bir hal alır ve kişinin kendini başarılı veya başarısız olarak algılamasına yol açar (Bandura 1997; Zimmerman, 2000; Schunk, 1989; Paris ve Newman, 1990; akt., Sakız, 2013: 188).

Akademik öz yeterliğe etki eden bir diğer etken ise kişinin fiziki ve duygusal tepkileridir. Bir işi yaparken kişinin hissettiği heyecan, gerginlik, korku gibi güçlü nitelikteki duygusal tepkiler, yapılan işin neticesine dair ipuçları sunar. Olumlu hisler kişinin öz yeterlik algısını güçlendirirken, olumsuz hisler ise öz yeterlik algısını zayıflatmakta ve söz konusu hisler daha fazla strese neden olur. Bu durum da kişinin akademik başarısının olumsuz yönde etkilenmesine yol açar (Özerkan, 2007).

2.2.3 Akademik Öz-Yeterlik ve Egzersiz

Okulların farklılık gösteren koşul ve ortamlarına bağlı olarak öğrencilerin öz yeterlilikleri, yaşam doyumu ve yaşam hedefleri farklılık göstermektedir. Günümüz

şartlarında analitik, nesnel, kreatif, eleştirel düşünen bireylerin yetiştirilmesi, eğitim sisteminin amaç ve görevlerinden biridir. Akademik öz yeterlik seviyeleri yüksek bireylerin yetiştirilmesi, genellikle bu unsurlarla paraleldir. Kişinin yaşam hedefleri, farklılık gösteren yaşam şartlarıyla eşdeğer olarak değişim ve farklılık göstermektedir. Bilhassa değişen teknoloji, bireylerin yaşam şartlarına hızlı bir şekilde yansımakta, bu durum ise yaşam hedeflerini değişen şartlara bağlı olarak değiştirmelerine sebep olmaktadır. İnsan kavramını temel bir disiplin olarak öne çıkaran, farkındalık edindirmeye ve kendini gerçekleştirmesini sağlamaya dair bir kavram olan yaşam doyumuna, özel bir önem atfedilmektedir. Yaşam boyutunun bu denli öne çıkmasını sağlayan unsur ise bireyin yaşamına anlam kazandırmalarıdır. Birden çok yaşam boyutuna sahip olan bireyin, söz konusu yaşam boyutlarını en yüksek seviyede geliştirmeleri ise akademik öz yeterlik ile eşdeğerlik göstermektedir (Özdinç, 2005: 77).

Akademik öz yeterlik seviyesi yüksek olan kişilerin, yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları çeşitli sorunları daha etkili olarak çözmekte, söz konusu durumlara yönelik olarak daha fazla direnç sahibi olmakta, karşılaştıkları zorluklara göre yaşam hedeflerini saptamakta, bu sebeple hayattan daha çok zevk almakta, başka bir deyişle yaşam doyum seviyeleri yüksek olmaktadır. Akademik öz-yeterlik seviyesi ile egzersiz yapma durumu arasında da olumlu bir ilişkinin varlığı bilinmektedir. Nitekim “öz yeterlik, fiziki olarak aktif olma ile gelecekte aktif olma durumu arasında güçlü bir öngörücü niteliğindedir” (Ergun, 2017).

Alan yazında da egzersiz ve öz-yeterlik seviyesi arasında anlamlı ilişkinin varlığı görülmektedir. Cengiz ve İnce (2013) yaptıkları araştırmalarında, iyi bir sosyal ve ekolojik çevreye sahip durumdaki öğrencilerin akademik öz yeterlik seviyelerinin yüksek olduğu dikkati çekmektedir. Özen ve arkadaşları (2014) tarafından yapılan araştırmada, çeşitli egzersiz aktivitelerinden meydana gelen bir parkurun, katılımcıların öz yeterlik seviyesi üzerinde olumlu etkilerinin olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Kişinin akademik öz yeterlik algısı, egzersizlerin birer alışkanlık durumuna getirilmesinde önemli katkıda bulunmaktadır. Bu kapsamda öğrencilerin okul içi ve dışındaki sosyal çevrelerinin fiziksel aktivite ve egzersiz olanakları hususunda

zenginleştirilmesi gerekmektedir. Nitekim egzersiz ve öz yeterlik arasında anlamlı bir ilişki bulunmaktadır.

2.3. Egzersize Yönelik Davranış Düzenleme

Davranış, canlıların çevreye, kendi türlerine, diğer canlılara ve çevrelerinde gelişen olaylara karşı gösterdikleri tepki biçimleridir (Baş, 2008). Davranış düzenleme süreci, sınıf ortamının istenen davranışın sağlanabilir duruma getirilmesi, olumlu bir sınıf iklimi oluşturulması, sorunların oluşmadan önce tahmin edilerek istenmedik davranışların engellenmesi, sınıf kurallarına uyumunun sağlanması, yapılan istenmedik davranışların değiştirilmesi olmak üzere boyutlandırılabilir (Başar, 1999: 14). Bu bölümde egzersize yönelik davranış düzenleme incelenecektir. Bu kapsamda davranış kavramı, davranış düzenleme, egzersiz davranışı değişim düzenleme durumu, egzersiz davranışı değişim düzenleme durumları ve akademik öz yeterlik arasındaki ilişki incelenecek ve ilgili araştırmalar analiz edilecektir.

2.3.1. Davranış

Davranış kavramı, bireyin sergilediği iyi-kötü, doğru-yanlış, faydalı-faydasız, üretici ya da gereksiz, fiziksel ve zihinsel hareketlerin tümü olarak tanımlanmaktadır (Charles, 1992; akt., Pala, 2005: 171). Davranış, canlıların çevreye, kendi türlerine, diğer canlılara ve çevrelerinde gelişen olaylara karşı gösterdikleri tepki biçimleridir. Davranış canlının hayatsal alanındaki farklılıklara karşı kendisini düzenlediği bir cevap halidir. Verilen bu yanıt içsel uyarıların yanı sıra bedenin dışından gelen bedensel ve kimyasal etkileride kapsar. Dışarıdan gelen uyarılara karşı harekete geçebilmek kişinin sağlıklı davranış geliştirebildiğinin en temel belirtisidir. (Baş, 2008).

2.3.2. Davranış Düzenleme

Davranış düzenleme, dikkat odaklı odaklanma, çalışma belleği ve engelleyici kontrol dahil olmak üzere yürütücü işlev becerilerinin bir tezahürünü ifade eder. Dikkatin odaklanma özelliği, ilgili bilgileri seçmeyi ve bunlara katılmayı barındırır. Öğretmeni dinlemek ve bir hedefe odaklanmak, dikkatle odaklanmaya örnek olarak düşünülebilir (Barkley, 1997: 67).

Davranışların düzenlenme süreci, öğretmenlerin karşılaştığı önde gelen sorunlardan biridir. Öğretmenin, öğrenim hedeflerini öğrencilerde gerçekleştirilmesinin ön şartı, davranış ve öğrenmeyi yeteri seviyede yönetimidir. Davranışların iyi şekilde yönetildiği bir sınıfta öğrenciler, öğrenim hedeflerine ulaşır ve hedeflerin gerçekleşmesini önleyecek davranışlar görülmez (Özyürek, 1996: 9). Bu kapsamda sınıf ortamında, saptanan hedeflere ulaşma ve eğitim için zamanın etkili kullanımını olumsuz etkileyen istenmedik davranışların engellenebilmesi amacıyla uyulması gerekli kuralların saptanması gerekmektedir (Ağaoğlu, 2002: 10). Davranış düzenleme sürecinde öğretmenler, öğrencilerin kişisel ve grup gereksinimlerine karşı duyarlı olmalı, okulda bulunan öğrenci hizmetlerine yönelik katkı sağlamayı amaç edinmelidir (Çalık, 2004: 4).

2.3.3. Egzersiz Davranışı Değişim Düzenleme Durumu

Egzersiz davranışlarının sahip olduğu faydalara rağmen halen ülkemizde ve dünyada egzersiz yapma oranlarının yeterince yüksek olmadığı görülmektedir. Alan yazına bakıldığında egzersiz davranışlarında, davranış düzenleme durumuna yönelik teoriler üstü model ve planlı davranış teorisi olmak üzere iki kuramın varlığı dikkati çekmektedir.

Yapılan araştırmalarda teoriler üstü modelin egzersiz davranışı düzenlemeye yönelik girişimlerde etkili olduğu görülmektedir (Purath, vd., 2004: 80; Pekmezi, vd., 2009: 496; Ickes ve Sharma, 2012). Prochaska ve Diclemente'nin (1982) geliştirdiği model, egzersiz davranış düzenlemesine dair uluslararası alanda kabul edilen bir model olup (Burbank, vd., 2002: 51-61), değişim aşamaları, öz yeterlik, karar verme dengesi ve değişim süreci olmak üzere dört unsurdan meydana gelmektedir. Değişim aşamaları, davranış değişimine yönelik zaman boyutudur. Başka bir deyişle kişinin niyet, tutum ve davranış değişikliklerinin zamanını açıklar. Değişim basamaklarında gerçekleşen gelişim, bireyin düzenli olarak egzersiz yapmaya hazır olduğunun göstergesidir. Bu modele göre egzersiz davranış değişimi, düşünme, düşünmeme, hazırlık, harekete geçme ve devam ettirme olmak üzere beş evreden meydana gelmektedir (Kafalı, 2009; Miçooğulları, vd., 2010).

Egzersiz davranışı değişiminde ortaya konulan bir diğer model planlı davranış teorisidir. Ajzen'in (1985) geliştirdiği söz konusu model, günümüzde insan

davranışlarının açıklanmasında en çok kullanılan modellerden biridir. Aynı zamanda egzersiz araştırmalarında da yararlanılmaktadır (Conn, vd., 2003: 157; İncedayı 2005). Söz konusu modelde temel etken kişinin belli bir davranışı yerine getirmeye yönelik isteğinin olması durumudur. Bu nedenle isteğin ölçümü, davranış düzenleme bakımından oldukça önemlidir. Yapılan araştırmalarda, egzersiz niyetinin ölçümü ve davranışın öngörülmesinde söz konusu modelin kullanımı desteklenmektedir (Norman, vd., 2000: 250; İncedayı, 2005).

2.3.4. Egzersiz Davranışı Değişim Düzenleme Durumları ve Akademik Öz Yeterlik Arasındaki İlişki

Sağlığın geliştirilmesi, bireyin en verimli seviyede bir sağlık haline sahip olmaları için yaşam şekillerini değiştirmeye katkıda bulunan bir süreç niteliğindedir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi için olumlu sağlık davranışlarının edinilmesi ve devam ettirilmesi gereklidir. Sağlığın geliştirilmesine yönelik davranışlardan biri olan egzersiz ise sağlıklı yaşam için önemli bir rol oynamaktadır (Maville ve Huerta, 2008).

Egzersiz davranışı açısından en önemli belirleyicilerden bir diğeri de, akademik öz-yeterlik seviyesidir. Akademik öz-yeterlik, egzersiz davranışı açısından önemli bir unsurdur (Klassen ve Usher, 2010: 1-5). Akademik öz-yeterlik ve davranış düzenleme arasında olumlu bir ilişki vardır. Nitekim yapılan araştırmalar, akademik öz-yeterlik ve davranış düzenleme arasında anlamlı bir ilişkinin varlığı görülmektedir (Choi, 2005: 202; Aydın, Demir Atalay ve Göksu, 2017: 677; Hwang, vd., 2015: 91).

Akademik öz yeterlik seviyesi, davranış değişiminin başlaması ve davranışın devam ettirilmesinde önemli bir role sahiptir (Champion ve Skinner, 2008: 47). Akademik öz yeterlik seviyesi yüksek bireyler, davranışlarında belirli bir noktaya erişmek için yeterli ve sistematik olarak daha çok egzersiz yapmaktadır (Fallon ve Hausenblas, 2004: 36; Spencer, vd., 2006: 428).

2.3.5. İlgili Araştırmalar

Lee ve arkadaşları (2001) tarafından yapılan araştırmada ergenlerde egzersiz davranışı için motivasyonel hazırlığın doğrulanmasının ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmada Marcus ve Lewis'in geliştirdiği Egzersiz Davranışı

Değişim Basamakları Ölçeği, 13-19 yaş aralığındaki 819 kişiye uygulanmıştır. Araştırma sonucunda egzersiz davranışı değişiminin genellikle erkeklerde daha aktif bir şekilde gerçekleştiği sonucuna ulaşılmıştır.

Berry (2005) tarafından ergenlikte davranış değişimi ve öz yeterlik ilişkisinin ölçümlendiği araştırmasında 15-17 yaş aralığındaki 327 kişiye Marcus ve Lewis'in geliştirdiği Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Ölçeği ile Marcus ve arkadaşlarının geliştirdiği Öz Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda egzersiz davranışı değişiminde en destekleyici unsurun kişinin öz yeterlik inancı olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sezer ve arkadaşlarının (2006) orta öğretim öğrencilerinin öz yeterlilik seviyelerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yaptıkları araştırmalarında 196 lise öğrencisine, Sherer ve arkadaşlarının geliştirdiği Öz Etkililik Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların öz yeterlikleri ile yaşadıkları yer, okul türü, oturdukları ev gibi değişkenler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu bulunmuştur.

Kafkas ve arkadaşlarının (2010) spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğretmen adaylarıyla yaptığı araştırmada çalışmaya katılanların mesleki kaygıları ile öz yeterlik algıları arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için üniversite öğrencisi 347 kişiye Tschannen-Moran ve Hoy'un geliştirdiği Öğretmen Öz-Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırmada öz yeterlik ile cinsiyet, lise türü ve spor yapma değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu bulunmuştur.

Miçooğulları ve arkadaşları (2010) tarafından genç bireylerin egzersiz öz-yeterlik ve egzersize yönelik bakış açılarını egzersiz davranışı değişim basamaklarına ve cinsiyet değişkenine göre inceledikleri araştırmalarında, 506 üniversite öğrencisine Marcus ve Lewis'in geliştirdiği Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre egzersiz davranışı değişimi ve cinsiyet ile egzersize yönelik öz-yeterlik arasında anlamlı farkın olduğu tespit edilmiştir.

Aktürk ve Aylaz (2013) tarafından ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeylerini araştırdıkları araştırmalarında, 6-8. sınıfa giden 420 kişiye Bray ve arkadaşlarının geliştirdiği Ortaokul Öz Yeterlik Ölçeği uygulanmıştır. Araştırma

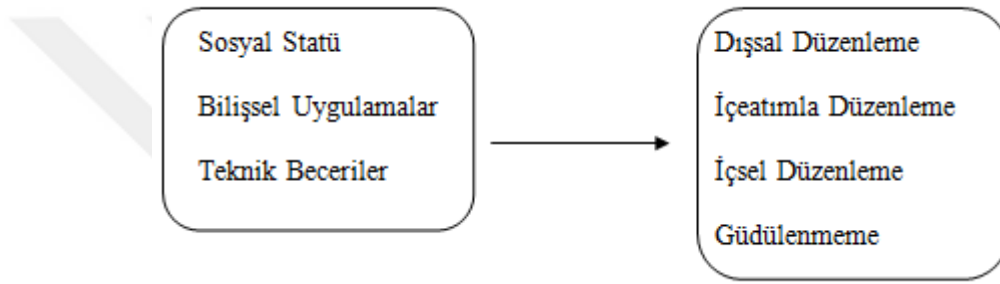
sonucunda göre okul başarısı, gelir düzeyi, cinsiyet ve kişiler arası öz yeterlik değişkenleri ile genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu sonucuna ulaşılmıştır.



Gereç ve Yöntem

3.1. Araştırmanın Modeli

Çalışmada, egzersize yönelik davranış düzenleme durumu ile akademik özyeterlik algısı arasındaki ilişkinin tespiti noktasında tarama modeline başvurulmuştur. Tarama modeli içerisinde ise değişkenler arasındaki ilişkiyi ortaya koyan “ilişkisel tarama modeli” tercih edilmiştir.



Şekil 1. Araştırmanın Modeli

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri kapsamaktadır. Örneklemi ise basit tesadüfi örnekleme yöntemi ile seçilen öğrenciler oluşturmaktadır. Bu yöntemle, evren içerisinde yer alan her bir katılımcıya araştırmaya katılım noktasında eşit seçilme hakkı tanınır.

3.3. Veri Toplama Tekniği

Çalışmada, verilerin elde edilmesi amacı ile anket yöntemine başvurulmuş olup anket soruları birebir sınıflarında ziyaret ederek katılımcılara ulaştırılmıştır. Anketlerin cevaplanması esnasında öğrencilerinin isim ve soyad bilgileri talep edilmemiştir. Uygulama sonucunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde SPSS paket programından (Statistical Package for the Social Science) yararlanılmıştır.

3.4. Veri Toplama Araçları

Anket formunun birinci bölümde katılımcıları tanımlayıcı özellikler yer almaktadır. bu kısımda katılımcıların cinsiyetleri, yaşları, sınıfları, bölümleri ve egzersiz yapma sayıları ile YGS puanlarını tanımlamak adına sorular yerleştirilmiştir.

Anket formunun ikinci bölümünde “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)” ölçeği yer almaktadır. Ölçek Mullen ve arkadaşları (1997) tarafından geliştirilen “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ)” ölçeğinin Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilmiş halidir. EDDÖ-2, EDDÖ’nün geliştirilmiş hali olup içerisinde güdülenme alt boyutu da yer almaktadır. Ölçeğin Türkçe’ye uyarlanması Ersöz ve arkadaşları (2012) tarafından gerçekleştirilmiştir. Ölçek içerisinde 19 ifade yer alır ve bu ifadeler 0: Kesinlikle doğru değil ile 4: Kesinlikle doğru arasında olacak şekilde yapılandırılmıştır. Ölçekte “dışsal düzenleme” (1, 6, 11, 16. ifadeler), “içeatımla düzenleme” (2, 7, 13, 17. ifadeler), “içsel düzenleme” (3, 4, 8, 10, 14, 15, 18. ifadeler) ve “güdülenmeme” (5, 9, 12, 19. ifadeler)” alt boyutları yer almaktadır. Boyutlar içerisinde yer alan dışsal düzenleme, sergilenecek davranışın gerçekleşmediği durumda mahrum kalınacak şey veya verilecek ödülün mahrum kalınacağı için ortaya çıkan bir durumdur. Dışsal düzenleme, sağlık problemleri olan veya övgü kazanmak için spor yapan kişileri kapsar (Kingston vd., 2006). İçeatımla düzenleme, egzersiz yapmadıkları zaman suçluluk duyacakları için egzersiz yapan kişileri kapsar. Burada, kişi suçlu hissetmekten veya endişeden kaçmak ve gurur nedeniyle davranışı sergiler (Deci ve Ryan, 1985). İçsel düzenleme ise, kişinin egzersizi eğlence amaçlı yerine getirmesidir. İçsel ve dışsal güdülenmenin eksikliğini ifade eden güdülenmeme, bir faaliyete değer vermemeyi gösterir (Vallerand, 2001). Yapılan açıklamalardan da anlaşılacağı üzere, egzersizde davranışsal düzenleme alt boyutlarının birbirleri ile ilişki içerisinde olduğu ifade edilebilir. Ölçeğin yapılan geçerlilik ve güvenilirlik çalışmasında Cronbach’s Alpha katsayısı alt boyutlarda sırasıyla 0.67, 0.77, 0.81 ve 0.69 olarak tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda bu oranlar sırasıyla 0.89; 0.77; 0.79 ve 0.86 olarak tespit edilmiştir.

Anket formunun üçüncü bölümünde ise Akademik Yeterlik Ölçeği yer almaktadır. Ölçek Owen ve Froman (1988) tarafından geliştirilmiş olup Türkçe'ye uyarlaması Ekici (2012) tarafından yapılmıştır. Ölçekte toplam 33 ifade ve “Sosyal statü (2, 3, 4, 11, 14, 15, 16, 17, 25, 27. ifadeler), bilişsel uygulamalar (1, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 18, 19, 20, 21, 22, 24, 30, 31, 32, 33. ifadeler) ve teknik beceriler (23, 26, 28, 29. ifadeler) ” boyutları yer almaktadır. Statü, kişinin toplumdaki konumunu ifade eder. Sosyal statü ise, kişinin çevresindekilerin kendisine uygun gördüğü maddi, manevi nesne ve mevkilerdir (Biricik, 2015). Teknik beceri alt boyutu ise, birtakım faaliyetlerin yerine getirilmesi için gerekli tekniklerin kullanılma becerisine sahip olmasıdır. Burada kişi, öğrendiği bilgiyi kendi iş alanında kullanma yeteneğine sahip olmalıdır (Biricik, 2015). Biliş, kişinin kendi iç dünyası ve çevresinden edindiği bilgi, inanç veya düşüncedir. Burada kişinin bilgiyi nasıl elde ettiği, bunu nasıl algıladığı ve bu tür bilişler çerçevesinde nasıl davrandığı ve bunun çevresi üzerinde nasıl bir etki doğurduğu ortaya konur (Biricik, 2015). Buna göre ölçek içerisinde yer alan boyutların birbirleri ile ilişki içerisinde oldukları ifade edilebilir. Ekici'nin (2012) uyarlama çalışmasında sosyal statü alt boyutu ile bilişsel uygulamalar ve teknik beceri arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu, bunun yanında bilişsel uygulamalar ile teknik beceriler arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu kaydedilmiştir. Ölçek içerisinde yer alan ifadeler 1: Oldukça az ile 5: Oldukça fazla olacak şekilde 5'li likert olarak yapılandırılmıştır. Buna göre ölçekten alınabilecek maksimum puan 165, minimum puan ise 33 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlama çalışmasında güvenilirlik düzeyi ölçeğin tamamı için 0.86; sosyal statü boyutu için 0,88; bilişsel uygulamalar boyutu için 0,82 ve son olarak teknik beceriler boyutu için 0,90 olarak tespit edilmiştir. Bizim çalışmamızda bu oranlar sırasıyla 0.81; 0.87 ve 0.57 olarak tespit edilmiştir.

3.5. Verilerin İşlenmesi ve Değerlendirilmesi

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde aşağıdaki yöntemlere başvurulmuştur:

Cronbach's Alpha: Araştırmada Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) ve Akademik Yeterlik Ölçeği içerisinde yer alan ifadelerin güvenilirlik düzeylerinin tespitinde kullanılmıştır.

Frekans Dağılımları: Araştırmaya katılan öğrencilerin kişisel bilgilerinin ortaya konmasında başvurulmuştur.

Tanımlayıcı İstatistikler: Anket içerisinde yer alan Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) ve Akademik Yeterlik Ölçeklerinin tanımlayıcı bulgularının ortaya konmasında başvurulmuştur.

Bağımsız Örneklem t-Testi ve Tek Tönlü Varyans Analizi: Araştırmada akademik yeterlikleri ile egzersizde davranışsal düzenlemelerin öğrencilerin Kişisel bilgilerine göre farklılaşıp farklılaşmadığının tespiti amacıyla kullanılmıştır.

LSD: Araştırmada, anlamlı farklılığın görüldüğü durumda farklılığın kaynağının tespit edilmesi amacıyla kullanılmıştır. Burada, ele alınan değişkeninin üç gruptan oluşması ve katılımcı sayılarının birbirinden farklılık göstermesinden ötürü diğer çoklu karşılaştırma test yöntemleri kullanılmamıştır.

Korelasyon Analizi: Yaş ve YGS Puanı ile akademik yeterlik ve egzersizde davranışsal düzenlemeler arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla kullanılmıştır.

Kanonik Korelasyon Analizi: Kanonik korelasyon analizi, birden fazla değişkenin hem bağımlı hem de bağımsız değişken olduğu durumda değişkenler arası korelasyon analizinin yapılması amacıyla başvurulmuştur. Bağımlı ve bağımsız değişken gruplarının sürekli değişken olduğu durumda kullanılan kanonik korelasyon analizinde bağımlı ve bağımsız değişken grupları Set 1 ve Set2 olarak isimlendirilir. Bu araştırmada Set 1 değişken grubu içerisinde sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler değişkenleri yer almakta iken set 2 değişken grubu içerisinde ise dışsal düzenleme, içeatımla düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme değişkenleri yer almaktadır.

4. Bulgular

4.1. Araştırma Grubunu Tanımlayıcı Bulgular

Çalışmanın bu kısmında anket uygulamasına katılan öğrencilerin tanımlayıcı bulguları yer almaktadır.

Tablo 1. Katılımcıların Yaş ve YGS Puan Ortalamalarına Yönelik Elde Edilen Sonuçlar

	Ort.	SS
Yaş	22,00	2,753
YGS Puanı	246,59	42,034

Katılımcıların yaş ve YGS puanlarına yönelik ortalama değerlere bakıldığında öğrencilerin yaş ortalamalarının 22 olduğu, YGS puanının ise ortalama 246,59 olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet Dağılımları

	N	%
Kız	66	27,7
Erkek	172	72,3
Toplam	238	100,0

Anket uygulamasına katılan öğrencilerin cinsiyet dağılımlarında %27,7'sinin kız, %72,3'ünün ise erkek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3. Bölüm Dağılımları

	N	%
BE Öğretmenliği	44	18,5
Spor Yöneticiliği	110	46,2
Antrenörlük Eğitimi	84	35,3
Toplam	238	100,0

Öğrencilerin bölüm dağılımlarında %18,5'inin öğretmenlik bölümünde olduğu, %46,2'sinin yöneticilik bölümünde olduğu ve son olarak %35,3'ünün ise antrenörlük bölümünde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Sınıf Dağılımları

	N	%
1	90	37,8
2	9	3,8
3	70	29,4
4	69	29,0
Toplam	238	100,0

Katılımcıların sınıf dağılımlarında %37,8'inin 1. Sınıfta, %3,8'inin 2. Sınıfta, %29,4'ünün 3. Sınıfta ve son olarak %29'unun 4. Sınıfta olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 5. Haftada Yapılan Egzersiz Sayısı Dağılımları

	N	%
1	42	17,6
2	25	10,5
3	57	23,9
4	34	14,3
5	36	15,1
6	37	15,5
7	7	2,9
Toplam	238	100,0

Öğrencilerin haftada yaptıkları egzersiz sayılarına yönelik dağılımlarda çoğunluğun (%23,9'u) haftada 3 kez egzersiz yaptığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Araştırmada Yer Alan Değişkenlerin Betimsel İstatistikleri

	Ort.	SS
Sosyal Statü	6,58	3,829
Bilişsel Uygulamalar	13,00	3,902
Teknik Beceriler	19,73	3,989
Dışsal Düzenleme	6,70	3,725
İçeatımla Düzenleme	28,26	6,935
İçsel Düzenleme	55,04	11,881
Güdülenmeme	11,79	3,056

Yukarıdaki tabloda anket formunda yer alan ölçeklere verilen cevaplar sonrasında elde edilen ortalama ve standart sapma değerleri yer almaktadır. Buna göre, Akademik Yeterlik Ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlarda ortalama değerin teknik becerilerde daha yüksek olduğu tespit edilmiş iken (ort.=19,73), “Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2)” içerisinde yer alan alt boyutlarda ortalama değerin içsel düzenlemede daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Ort.=55,04).

4.2. Kanonik Korelasyon Analiz Sonuçları

Çalışmanın bu kısmında araştırmanın amacı doğrultusunda oluşturulan hipotezlerin test edilmesi amacıyla başvurulmuş kanonik korelasyon analizi sonuçları yer almaktadır. Bu kısımda öncelikle Set 1 ve Set 2 değişkenlerinin kendi içlerindeki korelasyon katsayılarına yer verilmiştir.

Tablo 7. Set-1 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

	Sosyal Statü	Bilişsel Uygulamalar	Teknik Beceriler
Sosyal Statü	1,000	,681**	,620**
Bilişsel Uygulamalar	,681**	1,000	,677**
Teknik Beceriler	,620**	,677**	1,0000

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Yukarıdaki tabloda kanonik korelasyon analizine tabi tutulan Set 1'deki değişkenlerin birbirleri olan ilişki düzeyleri yer almaktadır. Buna göre, sosyal statü değişkeni ile bilişsel uygulamalar arasında 0,681'lik düzeyde, teknik beceriler arasında ise 0,620'lik düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. Bunun yanında bilişsel uygulamalar ile teknik beceriler arasında 0,680'lik düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 8. Set-2 Değişkenler Arası Korelasyon Analizi Sonuçları

	Dışsal Düzenleme	İçeatımla Düzenleme	İçsel Düzenleme	Güdülenmeme
Dışsal Düzenleme	1,000	,581**	-,676**	-,548**
İçeatımla Düzenleme	,581**	1,000	-,267**	-,081
İçsel Düzenleme	-,676**	-,267**	1,000	,809**
Güdülenmeme	-,548**	-,081	,809**	1,000

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

Yukarıdaki tabloda kanonik korelasyon analizine tabi tutulan Set 2'deki değişkenlerin birbirleri olan ilişki düzeyleri yer almaktadır. Buna göre, dışsal

düzenleme ile içeatımla düzenleme arasında 0,581’lik; içsel düzenleme arasında - 0,676’lık düzeyde ve güdülenmeme arasında -0,548’lik düzeyde ilişki olduğu görülmektedir. İçeatımla düzenleme ile içsel düzenleme arasında -0,267’lik düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir. Bunun yanında içsel düzenleme ile güdülenmeme arasında 0,809’luk düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Tablo 9. Set-1 ve Set-2 Değişkenleri Arasındaki İlişki Sonuçları

	Dışsal Düzenleme	İçeatımla Düzenleme	İçsel Düzenleme	Güdülenmeme
Sosyal Statü	-,087	-,057	,177 **	,208**
Bilişsel Uygulamalar	-,115	,015	,197 **	,214**
Teknik Beceriler	,002	-,004	,077	,136*

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Yukarıdaki tabloda Set-1 ve Set-2 değişkenlerinin birbirleri ile olan ilişki sonuçları yer almaktadır. Buna göre, sosyal statü ile içsel düzenleme arasında 0,177, güdülenmeme arasında ise 0,208’lik düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir. Bilişsel uygulamalar ile içsel düzenleme ($r=0,197$) ve güdülenmeme ($r=0,214$) arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

Teknik beceriler ile güdülenmeme arasında 0,136’lık düzeyde bir ilişki olduğu görülmektedir.

Elde edilen ilişki düzeylerine ait kanonik korelasyon katsayılarına ve anlamlılık düzeylerine aşağıdaki tabloda yer verilmiştir.

Tablo 10. Kanonik Korelasyon Değerleri

	Kanonik Korelasyon Değeri	Wilk's	Chi-SQ	DF	p
1	,242	,895	25,802	12,000	,011
2	,209	,951	11,714	6,000	,069
3	,075	,994	1,309	2,000	,52

Yukarıdaki tabloya bakıldığında, birinci kanonik korelasyon değerinin 0,242; ikinci kanonik korelasyon değeri 0,209 ve son olarak üçüncü kanonik korelasyon değeri ise 0,075'tir. Elde edilen değerlerin anlamlı olup olmadığına yönelik sonuçlarda ise sadece birinci kanonik korelasyon değerinin anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Kanonik korelasyon= 0,242; Wilk's (0,895), Chi-SQ=25,802 ve p=0,011).

Tablo 11. Set-1 Değişkenlerinin Standartlaştırılmış Değerleri

	1	2	3
Sosyal Statü	-,431	,768	-1,126
Bilişsel Uygulamalar	-,959	-1,065	,515
Teknik Beceriler	,503	,915	,965

Yukarıdaki tabloda, Set-1 değişken kümesinde yer alan değişkenlere ait standartlaştırılmış değerler yer almaktadır. Buna göre, sosyal statü değişkenindeki bir standart sapma artış Set-1'in birinci değişkeninde -0,431 standart sapma azalışa neden olacaktır. Bunun yanında sosyal statü değişkenindeki bir standart sapma artış Set-1'in ikinci değişkeninde 0,768 standart sapma artışa neden olacaktır. Sosyal statü değişkenindeki bir standart sapma artış Set-1'in üçüncü değişkeninde -1,126 standart sapma azalışa neden olacaktır.

Bunun yanında, bilişsel uygulamalar değişkenindeki bir standart sapma artış Set-1'in birinci değişkeninde -0,959 standart sapma azalışa; Set-1'in ikinci değişkeninde -1,065 standart sapma azalışa ve son olarak Set-1'in üçüncü değişkeninde 0,515 standart sapma artışa neden olacaktır.

Son olarak, teknik beceriler değişkenindeki bir standart sapma artış Set-1'in birinci değişkeninde 0,503 standart sapma artışa; Set-1'in ikinci değişkeninde 0,915 standart sapma artışa ve Set-1'in üçüncü değişkeninde 0,965 standart sapma artışa neden olacaktır.

Tablo 12. Set-1 Değişkenlerinin Ham Değerleri

	1	2	3
Sosyal Statü	-,622	1,107	-1,623
Bilişsel Uygulamalar	-1,534	-1,703	,824
Teknik Beceriler	,658	1,198	1,264

Yukarıdaki tabloda, Set-1 değişken kümesinde yer alan değişkenlere ait ham (gerçek) değerler yer almaktadır. Buna göre, sosyal statü değişkenindeki bir standart sapma artış Set-1'in birinci değişkeninde -0,622 standart sapma azalışa; Set-1'in ikinci değişkeninde 1,107 standart sapma artışa ve Set-1'in üçüncü değişkeninde -1,623 standart sapma azalışa neden olacaktır.

Bunun yanında, bilişsel uygulamalar değişkenindeki bir standart sapma artış Set-1'in birinci değişkeninde -1,534 standart sapma azalışa; Set-1'in ikinci değişkeninde -1,703 standart sapma azalışa ve son olarak Set-1'in üçüncü değişkeninde 0,824 standart sapma artışa neden olacaktır.

Son olarak, teknik beceriler değişkenindeki bir standart sapma artış Set-1'in birinci değişkeninde 0,658 standart sapma artışa; Set-1'in ikinci değişkeninde 1,198 standart sapma artışa ve Set-1'in üçüncü değişkeninde 1,264 standart sapma artışa neden olacaktır.

Tablo 13. Set-2 Değişkenlerinin Standartlaştırılmış Değerleri

	1	2	3
Dışsal Düzenleme	,131	1,266	,065
İçeatımla Düzenleme	-,227	-1,054	,748
İçsel Düzenleme	-,559	-,433	-,672
Güdülenmeme	-,431	1,224	,741

Yukarıdaki tabloda, Set-2 değişken kümesinde yer alan değişkenlere ait standartlaştırılmış değerler yer almaktadır. Buna göre, dışsal düzenleme değişkenindeki bir standart sapma artış Set-2'nin birinci değişkeninde 0,131 standart

sapma artışı; Set-2'nin ikinci değişkeninde 1,266 standart sapma artışı; Set-2'nin üçüncü değişkeninde 0,065 artışa neden olacaktır.

Bunun yanında, içeatımla düzenleme değişkenindeki bir standart sapma artış Set-2'nin birinci değişkeninde -0,227 standart sapma azalışa; Set-2'nin ikinci değişkeninde -1,054 standart sapma azalışa; Set-2'nin üçüncü değişkeninde 0,748 artışa neden olacaktır.

İçsel düzenleme değişkenindeki bir standart sapma artış Set-2'nin birinci değişkeninde -0,559 standart sapma azalışa; Set-2'nin ikinci değişkeninde -0,433 standart sapma azalışa; Set-2'nin üçüncü değişkeninde -0,672 azalışa neden olacaktır.

Son olarak, güdülenmeme değişkenindeki bir standart sapma artış Set-2'nin birinci değişkeninde -0,431 standart sapma azalışa; Set-2'nin ikinci değişkeninde 1,224 standart sapma artışı; Set-2'nin üçüncü değişkeninde 0,741 artışa neden olacaktır.

Tablo 14. Set-2 Değişkenlerinin Ham Değerleri

	1	2	3
Dışsal Düzenleme	,161	1,551	,080
İçeatımla Düzenleme	-,233	-1,080	,767
İçsel Düzenleme	-,601	-,465	-,722
Güdülenmeme	-,450	1,278	,774

Yukarıdaki tabloda, Set-2 değişken kümesinde yer alan değişkenlere ait ham (gerçek) değerler yer almaktadır. Buna göre, dışsal düzenleme değişkenindeki bir standart sapma artış Set-2'nin birinci değişkeninde 0,161 standart sapma artışı; Set-2'nin ikinci değişkeninde 1,551 standart sapma artışı; Set-2'nin üçüncü değişkeninde 0,080 artışa neden olacaktır.

Bunun yanında, içeatımla düzenleme değişkenindeki bir standart sapma artış Set-2'nin birinci değişkeninde -0,233 standart sapma azalışa; Set-2'nin ikinci değişkeninde -1,080 standart sapma azalışa; Set-2'nin üçüncü değişkeninde 0,767 artışa neden olacaktır.

İçsel düzenleme değişkenindeki bir standart sapma artış Set-2'nin birinci değişkeninde -0,601 standart sapma azalışa; Set-2'nin ikinci değişkeninde -0,465 standart sapma azalışa; Set-2'nin üçüncü değişkeninde -0,722 azalışa neden olacaktır.

Son olarak, güdülenmeme değişkenindeki bir standart sapma artış Set-2'nin birinci değişkeninde -0,450 standart sapma azalışa; Set-2'nin ikinci değişkeninde 1,278 standart sapma artışa; Set-2'nin üçüncü değişkeninde 0,774 artışa neden olacaktır.

Tablo 15. Set-1 Değişkenlerinin Kanonik Yük Değerleri

	1	2	3
Sosyal Statü	-,772	,610	-,176
Bilişsel Uygulamalar	-,912	,077	,402
Teknik Beceriler	-,414	,670	,616

Yukarıdaki tabloda değişkenlerin her bir değişken (1, 2 ve 3) üzerindeki kanonik yük değerleri ve ilişkinin yönü yer almaktadır. Bu kısımda, kanonik yük değerlerinin 0,30'dan büyük olup olmadığına bakılmıştır. Buna göre, sosyal statü ile Set-1'in 1. değişkeni arasında negatif yönde, Set-1'in 2. değişkeni arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kısımda elde edilen kanonik yük değerinin 0,30'dan küçük olmasından ötürü sosyal statü ile Set-1'in 3. değişkeni arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Bilişsel uygulamalar ile Set-1'in 1. değişkeni arasında negatif yönde Set-1'in 3. değişkeni arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kısımda elde edilen kanonik yük değerinin 0,30'dan küçük olmasından ötürü sosyal statü ile Set-1'in 2. değişkeni arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Son olarak teknik beceriler ile Set-1'in 1. değişkeni arasında negatif yönde, Set-1'in 2. ve 3. değişkenleri arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, Set 1 değişkeninin sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler ile korelasyona sahip olduğu, Set 2 değişkeninin sadece sosyal statü ve teknik beceriler ile korelasyona sahip olduğu ve Set 3 değişkeninin ise bilişsel uygulamalar ve teknik beceriler ile korelasyona sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 16. Set-2 Değişkenlerinin Kanonik Yük Değerleri

	1	2	3
Dışsal Düzenleme	,613	,276	,548
İçeatımla Düzenleme	,033	-,302	,905
İçsel Düzenleme	-,936	-,017	-,316
Güdülenmeme	-,937	,265	,100

Yukarıdaki tabloda değişkenlerin herbir değişken (1, 2 ve 3) üzerindeki kanonik yük değerleri ve ilişkinin yönü yer almaktadır. Bu kısımda da benzer şekilde, kanonik yük değerlerinin 0,30'dan büyük olup olmadığına bakılmıştır. Buna göre, dışsal statü ile Set-2'nin 1. değişkeni arasında pozitif yönde, Set-2'nin 3. değişkeni arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kısımda elde edilen kanonik yük değerinin 0,30'dan küçük olmasından ötürü dışsal düzenleme ile Set-2'nin 2. değişkeni arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

İçeatımla düzenleme ile Set-2'nin 2. değişkeni arasında negatif yönde; Set-2'nin 3. değişkeni arasında ise pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kısımda elde edilen kanonik yük değerinin 0,30'dan küçük olmasından ötürü sosyal statü ile Set-2'nin 1. değişkeni arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

İçsel düzenleme ile Set-2'nin 1. değişkeni arasında negatif yönde; Set-2'nin 3. değişkeni arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kısımda elde edilen kanonik yük değerinin 0,30'dan küçük olmasından ötürü içsel düzenleme ile Set-2'nin 2. değişkeni arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Güdülenmeme ile Set-2'nin 1. değişkeni arasında negatif yönde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu kısımda elde edilen kanonik yük değerinin 0,30'dan küçük olmasından ötürü güdülenmeme ile Set-2'nin 2. ve 3. değişkenleri arasında herhangi bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Sonuç olarak, Set 2'nin 1. değişkeninin dışsal düzenleme, içsel düzenleme ve güdülenmeme ile korelasyona sahip olduğu, Set 2'nin 2. değişkeninin sadece içeatımla düzenleme ile korelasyona sahip olduğu ve Set 2'nin 3. değişkeninin ise dışsal düzenleme, içeatımla düzenleme ve içsel düzenleme ile korelasyona sahip olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 17. Set 1 Değişkenlerinin Açıkladığı Varyans Değerleri

CV1-1	,533
CV1-2	,276
CV1-3	,191

Yukarıdaki tabloda Set 1 değişkenlerinin kendi seti içerisindeki varyans açıklama oranlarını verir. Buna göre, Set 1'in birinci değişkeni kendi seti içerisinde varyansın %53,3'ünü açıklamaktadır. Bunun yanında Set 1'in ikinci değişkeni %27,6; üçüncü değişkeni ise %19,1'ini açıklamaktadır.

Tablo 18. Set 1 Değişkenlerinin Set 2 Değişkenleri Tarafından Açıklanan Varyans Değerleri

CV2-1	,031
CV2-2	,012
CV2-3	,001

Yukarıdaki tabloda Set 1 değişkenlerinin Set 2'deki değişkenler tarafından açıklanma varyansını gösterir. Buna göre, Set 2'nin 1. değişkeni Set 1'de %3,1 varyans açıklamaktadır. Set 2'nin 2. değişkeni Set 1'de %1,2 varyans açıklamaktadır. Set 2'nin 3. değişkeni ise Set 1'de %0,1 varyans açıklamaktadır.

Tablo 19. Set 2 Değişkenlerinin Açıkladığı Varyans Değerleri

CV2-1	,533
CV2-2	,060
CV2-3	,308

Yukarıdaki tabloda Set 2 değişkenlerinin kendi seti içerisindeki varyans açıklama oranlarını verir. Buna göre, Set 2'nin birinci değişkeni kendi seti içerisinde varyansın %53,3'ünü açıklamaktadır. Bunun yanında Set 2'nin ikinci değişkeni %6; üçüncü değişkeni ise %30,8'ini açıklamaktadır.

Tablo 20. Set 2 Değişkenlerinin Set 1 Değişkenleri Tarafından Açıklanan Varyans Değerleri

CV1-1	,031
CV1-2	,003
CV1-3	,002

Yukarıdaki tabloda Set 2 değişkenlerinin Set 1'deki değişkenler tarafından açıklanma varyansını gösterir. Buna göre, Set 1'nin 1. değişkeni Set 2'de %3,1 varyans açıklamaktadır. Set 1'nin 2. değişkeni Set 2'de %0,3 varyans açıklamaktadır. Set 1'nin 3. değişkeni ise Set 2'de %0,2 varyans açıklamaktadır.

Tablo 21. Yaş İle Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Sosyal Statü	Bilişsel Uygulamalar	Teknik Beceriler
Yaş	r	-,076	-,100	-,138*
	p	,245	,122	,033
	N	238	238	238

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Öğrencilerin yaşları ile akademik özyeterlik ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan alınan puanlar arasındaki korelasyon analizi sonucunda yaş ile teknik beceriler ($r=-0,138$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir.

Tablo 22. Yaş İle Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Dışsal Düzenleme	İçeatımla Düzenleme	İçsel Düzenleme	Güdülenmeme
Yaş	r	-,132*	-,202**	,068	-,080
	p	,042	,002	,294	,218
	N	238	238	238	238

** Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır. * Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Öğrencilerin yaşları ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan alınan puanlar arasındaki korelasyon analizi sonucunda yaş ile dışsal düzenleme ($r=-0,132$) ve içsel düzenleme ($r=-0,202$) arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir.

Öğrencilerin YGS'den aldıkları puan ile akademik özyeterlik ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan alınan puanlar arasındaki korelasyon analizi sonucunda, YGS Puanı ile bilişsel uygulamalar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 23. YGS Puanı İle Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Sosyal Statü	Bilişsel Uygulamalar	Teknik Beceriler
YGS Puanı	r	-,069	-,128	-,074
	p	,288	,048*	,255
	N	238	238	238

* Korelasyon 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Tablo 24. YGS Puanı İle Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Boyutları Arasındaki İlişkinin Korelasyon Analizi Sonuçları

		Dışsal Düzenleme	İçeatımla Düzenleme	İçsel Düzenleme	Güdülenmeme
YGS Puanı	r	-,019	,070	-,017	,032
	p	,765	,283	,793	,623
	N	238	238	238	238

Öğrencilerin YGS'den aldıkları puan ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan alınan puanlar arasındaki korelasyon analizi sonucunda herhangi bir değişken bağlamında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 25. Cinsiyete Göre Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Sosyal Statü	Kadın	66	2,80	,720	-0,332	,74
	Erkek	172	2,83	,685		
Bilişsel Uygulamalar	Kadın	66	2,85	,659	-0,749	,46
	Erkek	172	2,92	,613		
Teknik Beceriler	Kadın	66	2,98	,780	0,359	,72
	Erkek	172	2,94	,760		

Cinsiyet ile akademik yeterlik ölçeği içerisindeki alt boyutların karşılaştırılmasına yönelik yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi sonucunda, tüm alt boyutlarda 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 26. Cinsiyete Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Dışsal Düzenleme	Kadın	66	4,13	,644	2,210	,03
	Erkek	172	3,87	,865		
İçeatımla Düzenleme	Kadın	66	3,34	,870	0,863	,39
	Erkek	172	3,22	1,014		
İçsel Düzenleme	Kadın	66	1,65	,881	-0,245	,81
	Erkek	172	1,68	,952		
Güdülenmeme	Kadın	66	1,57	,856	-0,728	,47
	Erkek	172	1,67	,994		

Cinsiyet ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisindeki alt boyutların karşılaştırılmasına yönelik yapılan Bağımsız Örneklem t-Testi sonucunda, sadece dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Bu kısımda, kızların aldığı puanın erkeklerden daha yüksek olduğu kaydedilmiştir.

Sınıf ile akademik yeterlik ölçeği içerisinde yer alan alt boyutların karşılaştırılmasına yönelik yapılan analiz sonucunda, sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik becerilerde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 27. Sınıfa Göre Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları

	Sınıf	N	Ort.	SS	F	p
Sosyal Statü	1 veya 2. sınıf	99	2,79	,627	0,647	,52
	3. sınıf	70	2,79	,752		
	4. sınıf	69	2,91	,726		
	Toplam	238	2,83	,694		
Bilişsel Uygulamalar	1 veya 2. sınıf	99	2,84	,574	0,959	,39
	3. sınıf	70	2,90	,653		
	4. sınıf	69	2,98	,667		
	Toplam	238	2,90	,625		
Teknik Beceriler	1 veya 2. sınıf	99	2,95	,708	0,417	,66
	3. sınıf	70	2,89	,763		
	4. sınıf	69	3,00	,844		
	Toplam	238	2,95	,764		

Sınıf düzeyi ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisinde yer alan alt boyutların karşılaştırılmasına yönelik yapılan analiz sonucunda, Dışsal Düzenleme, güdülenmeme ve İçsel Düzenleme alt boyutlarında 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı, buna karşın içeatımla düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta 1 veya 2. Sınıfta okuyanların ortalama değerlerinin diğer sınıflarda yer alanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 28. Sınıfa Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları

		N	Ort.	SS	F	p
Dışsal Düzenleme	1 veya 2. sınıf	99	3,97	,829	0,286	,75
	3. sınıf	70	3,97	,842		
	4. sınıf	69	3,88	,781		
	Toplam	238	3,94	,817		
İçeatımla Düzenleme	1 veya 2. sınıf	99	3,39	,927	3,851	,02
	3. sınıf	70	3,31	,913		
	4. sınıf	69	2,98	1,063		
	Toplam	238	3,25	,976		
İçsel Düzenleme	1 veya 2. sınıf	99	1,75	1,051	1,072	,34
	3. sınıf	70	1,54	,829		
	4. sınıf	69	1,70	,840		
	Toplam	238	1,68	,931		
Güdülenmeme	1 veya 2. sınıf	99	1,81	1,145	2,785	,06
	3. sınıf	70	1,58	,911		
	4. sınıf	69	1,47	,622		
	Toplam	238	1,64	,957		

Bu kısımda anlamlı farklılığın olduğu içeatımla alt boyutunda, farklılığın hangi gruplar arasında olduğunun tespiti amacıyla LSD çoklu karşılaştırma test yöntemine başvurulmuş olup elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 29. Sınıfa Göre LSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları

Bağımlı Değişken	Sınıf	Alt Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
İçeatımla	4. sınıf	1 veya 2. sınıf	-,407*	,008
Düzenleme		3. sınıf	-,332*	,043

* Ortalamalar farkı 0,05 düzeyinde anlamlıdır.

Öğrencilerin sınıflarına içeatımla düzenleme alt boyutunun LSD çoklu karşılaştırma test sonucunda 4. sınıfta okuyanlarla 1 veya 2. Sınıf ile 3. sınıfta okuyanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

Tablo 30. Haftada Yapılan Egzersize Göre Akademik Yeterlik Ölçeği Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları

		N	Ort.	SS	F	p
Sosyal Statü	1-2 kez	67	2,90	,682	1,118	,33
	3-4 kez	91	2,85	,740		
	5'den fazla	80	2,73	,645		
	Toplam	238	2,83	,694		
Bilişsel Uygulamalar	1-2 kez	67	2,92	,656	0,184	,83
	3-4 kez	91	2,91	,630		
	5'den fazla	80	2,86	,599		
	Toplam	238	2,90	,625		
Teknik Beceriler	1-2 kez	67	3,00	,786	0,269	,77
	3-4 kez	91	2,94	,768		
	5'den fazla	80	2,91	,747		
	Toplam	238	2,95	,764		

Haftada yapılan egzersiz ile akademik yeterlik ölçeği içerisinde yer alan alt boyutların karşılaştırılmasına yönelik yapılan analiz sonucunda, sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik becerilerde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 31. Haftada Yapılan Egzersize Göre Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) Alt Boyutlarının Karşılaştırma Sonuçları

		N	Ort.	SS	F	p
Dışsal Düzenleme	1-2 kez	67	3,47	,825	19,188	,00
	3-4 kez	91	4,06	,736		
	5'den fazla	80	4,21	,730		
	Toplam	238	3,94	,817		
İçeatımla Düzenleme	1-2 kez	67	2,75	1,060	19,505	,00
	3-4 kez	91	3,24	,872		
	5'den fazla	80	3,68	,802		
	Toplam	238	3,25	,976		
İçsel Düzenleme	1-2 kez	67	2,00	1,014	6,176	,00
	3-4 kez	91	1,58	,962		
	5'den fazla	80	1,51	,748		
	Toplam	238	1,68	,931		
Güdülenmeme	1-2 kez	67	1,82	1,074	1,775	,17
	3-4 kez	91	1,63	,958		
	5'den fazla	80	1,52	,836		
	Toplam	238	1,64	,957		

Haftada yapılan egzersiz ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisinde yer alan alt boyutların karşılaştırılmasına yönelik yapılan analiz sonucunda, Dışsal Düzenleme, İçeatımla Düzenleme ve İçsel Düzenleme alt boyutlarında 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dışsal düzenleme ve içeatımla düzenlemede haftada 5'den fazla kez egzersiz yapanların aldıkları puanın diğer gruplardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Güdülenmeme alt boyutunda haftada yapılan egzersiz sayısına göre yapılan analiz sonucunda ise 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

Anlamlı farklılığın görüldüğü alt boyutlarda, farklılığın kaynağının tespiti amacıyla LSD çoklu karşılaştırma test yöntemine başvurulmuş olup elde edilen sonuçlar aşağıdaki tabloda sunulmuştur.

Tablo 32. Haftada Yapılan Egzersiz Sayısına Göre LSD Çoklu Karşılaştırma Test Sonuçları

Bağımlı Değişkenler	Haftada kaç kez antrenman/egzersiz yapıyorsunuz?	Alt Gruplar	Ortalamalar Farkı	p
Dışsal Düzenleme	1-2 kez	3-4 kez	-,597*	,000
		5'den fazla	-,742*	,000
İçeatımla Düzenleme	1-2 kez	3-4 kez	-,490*	,001
		5'den fazla	-,938*	,000
	3-4 kez	1-2 kez	,490*	,001
		5'den fazla	-,448*	,001
İçsel Düzenleme	1-2 kez	3-4 kez	,424*	,004
		5'den fazla	,494*	,001
	3-4 kez	1-2 kez	-,424*	,004
		5'den fazla	,070	,615
	5'den fazla	1-2 kez	-,494*	,001
		3-4 kez	-,070	,615

Öğrencilerin haftada yaptıkları egzersiz sayılarına göre dışsal düzenleme alt boyutunun LSD çoklu karşılaştırma test sonucunda haftada 1-2 kez egzersiz yapanlar ile haftada 3-4 kez ve 5'den fazla egzersiz yapanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu ortaya çıkmıştır.

İçeatımla düzenleme ile haftada yapılan egzersiz sayısı arasındaki çoklu karşılaştırma test sonucunda, haftada 1-2 kez egzersiz yapanlarla 3-4 kez ve 5'den fazla egzersiz yapanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanında 3-4 kez egzersiz yapanlarla 5'den fazla kez egzersiz yapanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.

İçsel düzenleme ile haftada yapılan egzersiz sayısının çoklu karşılaştırma test sonucunda, haftada 1-2 kez egzersiz yapanlarla 3-4 kez ve 5'den fazla kez egzersiz yapanlar arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir.



Sonuç ve Tartışma

Kişinin yaşam şeklini değiştirmesinde, sağlığın geliştirilme amacı önemli bir etkiye sahiptir. Sağlığın geliştirilmesi ise, mevcut sağlık durumunun korunarak daha sağlıklı davranışların edinilmesini sağlayan uygulamaları içerir. Bu uygulamalardan biri, toplumda büyük kesimin de yerine getirdiği egzersiz davranışlarıdır (Maville ve Huerta, 2008).

Egzersiz davranışları, sağlığın geliştirilmesinin yanında kişilerin akademik özyeterlik düzeyleri üzerinde de yapıcı bir etkiye sahiptir. Egzersiz davranışı açısından akademik özyeterliğin önemli bir fonksiyona sahip olduğu ifade edilmektedir (Klassen ve Usher, 2010: 1-5).

Akademik özyeterlik, herhangi bir egzersize başlamanın yanında bunun sürdürülmesini sağlar (Champion ve Skinner, 2008: 47). Akademik özyeterliği yüksek olan bireyler, sergilediği davranışları sürdürme açısından diğer insanlara kıyasla yeterli ve sistematik olarak daha fazla egzersiz yapmaktadırlar (Fallon ve Hausenblas, 2004: 36; Spencer, vd., 2006: 428).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinde egzersize yönelik davranış düzenleme durumları ve akademik özyeterlik arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirilmiştir. Çalışmada bu doğrultuda veri toplama tekniklerinden anket yöntemine başvurulmuştur. Anketler toplamda 238 kişiye uygulanmıştır. Uygulama sonucunda elde edilen verilerin çözümlenmesinde çok değişkenli istatistiksel yöntemlerden biri olan ve değişken setleri arasındaki ilişkinin tespitini sağlayan kanonik korelasyon analizi kullanılmıştır.

Yapılan çözümleme sonucunda, sosyal statü ile içsel düzenleme ve güdülenmeme arasında anlamlı bir ilişki olduğu kaydedilmiştir. Bununla birlikte, bilişsel uygulamalar ile içsel düzenleme ve güdülenmeme arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Bu kısımda ayrıca, teknik beceriler ile güdülenmeme arasında pozitif yönde bir ilişki olduğu tespit edildi.

Araştırmada kanonik korelasyon analizi sonucunda elde edilen kanonik değerlerde birinci kanonik korelasyon değerinin 0,242; ikinci kanonik korelasyon değeri 0,209 ve son olarak üçüncü kanonik korelasyon değeri ise 0,075 olduğu tespit edilmekle birlikte sadece birinci kanonik korelasyon değerinin anlamlı olduğu tespit edildi.

Çalışmada elde edilen bulgularla ilgili olarak alanyazında yapılan çalışmalarda akademik öz yeterlik ile davranış düzenleme arasında pozitif yönlü bir ilişki olduğu raporlanmıştır (Choi, 2005: 202; Aydın, Demir Atalay ve Göksu, 2017: 677; Hwang, vd., 2015: 91). Bess ve Marcus'un (2013) özyeterlik ve egzersiz davranış değişikliklerinin aşamalarını inceledikleri çalışmada, henüz egzersiz yapmaya başlamayan çalışanların, egzersiz yapma becerilerine çok az güven duydukları tespit edilmiştir.

Bu araştırmada, egzersize yönelik davranış düzenleme durumları ve akademik öz yeterlik algıları arasındaki ilişkinin tespit edilmesinin yanında, öğrencilerin cinsiyet, yaş, YGS puanları ve haftada yaptıkları egzersiz sayılarına göre egzersize yönelik davranışsal düzenleme ve akademik özyeterlik arasında anlamlı farklılığın olup olmadığı da çözümlenmiştir.

Yaş ile akademik özyeterlik ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlar arasındaki ilişkinin tespitine yönelik yapılan korelasyon analizi sonucunda yaş ile teknik beceriler arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Şeker ve Karakurt'un (2020) üniversite öğrencilerinin problem çözme becerileri ile akademik özyeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceledikleri çalışmada yaşa göre tüm alt boyutların anlamlı düzeyde farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulguda, yaş ile dışsal düzenleme ve içsel düzenleme arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Ersöz ve arkadaşlarının (2012) sporcular üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, içeatımla düzenleme ve güdülenmeme alt boyutlarında 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada içeatımla düzenleme alt boyutunda yaşı büyük olan sporcuların toplam puanlarının diğer yaş gruplarından yüksek olduğu aktarılmıştır. Çavuşoğlu ve Yılmaz'ın (2020) yaptıkları çalışmada, üniversite öğrencilerinin yaşları ile içsel düzenleme, içeatımla düzenleme, güdülenmeme ve dışsal düzenleme arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulguda, öğrencilerin YGS'den aldıkları puan ile akademik özyeterlik ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan alınan puanlar arasındaki korelasyon analizi sonucunda, YGS Puanı ile bilişsel uygulamalar arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildi. Ağırman ve Ercoşkun'un (2018) öğretmen adayları üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, birinci sınıf öğrencilerin

üniversiteye giriş başarı sıralamalarına göre akademik özyeterliklerinin bilişsel uygulamalar ve teknik beceri alt boyutlarında anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Burada, teknik becerilerde üniversiteye giriş puanı yüksek olan grubun aldığı puanın diğer gruptakilerden daha yüksek olduğu kaydedilmiştir. Kabaran ve arkadaşlarının (2016) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin ağırlıklı not ortalamaları ile akademik özyeterlikleri arasındaki farklılıkta not ortalaması yüksek olanların özyeterliklerinin daha yüksek olduğu dile getirilmiştir.

Öğrencilerin YGS'den aldıkları puan ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisinde yer alan alt boyutlardan alınan puanlar arasındaki korelasyon analizi sonucunda ise herhangi bir değişken bağlamında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edildi.

Cinsiyet ile akademik yeterlik arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuç bizlere öğrencilerin cinsiyetleri bağlamında akademik yeterlik düzeyinin birbirine yakın olduğunu göstermektedir. Elde edilen bu sonuç Palavan ve Açar'ın (2016) yaptıkları çalışmada elde ettikleri sonuçlarla benzerlik göstermektedir. Nuri ve arkadaşlarının (2017) üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyete göre akademik özyeterlik ve bilişsel uygulamalardan alınan puanların farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu farklılıkta kadın öğrencilerinin aldıkları puanın erkeklerden yüksek olduğu dile getirilmiştir. Tuncer ve Doğan'ın (2015) hazırlık sınıfı öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyete göre bilişsel uygulamalar alt boyutunda anlamlı farklılık olduğu ve bu farklılıkta kadın öğrencilerin ortlamalarının erkeklerden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ağırman ve Ercoşkun (2018)'un yaptıkları çalışmada ise cinsiyete göre sosyal statü alt boyutundan alınan puanların anlamlı düzeyde farklılık gösterdiği ve bu farklılıkta erkeklerin aldığı puanın daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Fırat Durdukoca'nın (2010) yaptığı çalışmada akademik özyeterlik ölçeğinde yer alan tüm alt boyutlarda erkek sınıf öğretmenleri adaylarının aldığı puanın kızlardan yüksek olduğu dile getirilmiştir.

Cinsiyet ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisindeki alt boyutların karşılaştırılmasında ise sadece dışsal düzenleme alt boyutunda anlamlı farklılığın olduğu ve bu farklılıkta kızların aldığı puanın erkeklerden daha yüksek olduğu kaydedilmiştir. Güvendi ve arkadaşlarının (2019) spor bilimleri fakültesi öğrencileri

üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmada, cinsiyete göre içsel düzenleme, içeatımla düzenleme, güdülenmeme ve dışsal düzenlemenin anlamlı düzeyde farklılaştığı tespit edilmiştir. Burada erkeklerin ortalama değerlerinin kadınlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çavuşoğlu ve Yılmaz'ın (2020) yaptıkları çalışmada, katılımcıların cinsiyetleri ile güdülenmeme arasında anlamlı bir farklılık olduğu dile getirilmiştir. Burada, erkeklerin güdülenmeme düzeylerinin kadınlardan yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Sınıf ile akademik yeterlik arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi. Buna göre, araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri bağlamında akademik özyeterliklerinin benzer olduğu ifade edilebilir. Ağırman ve Ercoşkun'un (2018) yaptıkları çalışmada ise sosyal statü ve teknik beceriler alt boyutlarında sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık olduğu ve dördüncü sınıfta okuyan öğrencilerin aldığı puanın 1. Sınıftakilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Palavan ve Açar'ın (2016) yaptıkları çalışmada teknik beceriler alt boyutunda, sınıf düzeyine göre farklılık olmadığını ifade etmişlerdir. Saracoaloğlu ve arkadaşlarının (2017) sınıf öğretmeni adayları üzerinde gerçekleştirdiği çalışmada 1. Sınıf öğrencilerinin akademik özyeterliklerinin diğer sınıflardaki öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Sınıf düzeyi ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisinde yer alan alt boyutların karşılaştırılmasına yönelik yapılan analiz sonucunda, dışsal düzenleme, güdülenmeme ve içsel düzenleme alt boyutlarında 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olmadığı, buna karşın içeatımla düzenleme alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu ve bu farklılıkta 1 veya 2. sınıfta okuyanların ortalama değerlerinin diğer sınıflarda yer alanlardan yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Haftada yapılan egzersiz sayısı ile akademik yeterlik ölçeği içerisinde yer alan alt boyutların karşılaştırılmasına yönelik yapılan analiz sonucunda, sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik becerilerde anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildi.

Haftada yapılan egzersiz sayısı ile egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği içerisinde yer alan alt boyutların karşılaştırılmasına yönelik yapılan analiz sonucunda, dışsal düzenleme, içeatımla düzenleme ve içsel düzenleme alt boyutlarında 0,05 düzeyinde anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Dışsal düzenleme ve içeatımla düzenlemede haftada 5'den fazla kez egzersiz yapanların

aldıkları puanın diğer gruplardan daha yüksek olduğu tespit edildi. Güdülenmeme alt boyutunda haftada yapılan egzersiz sayısına göre yapılan analiz sonucunda ise 0,05 düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir.

5.1.  neriler

Akademik  zyeterlik ile egzersizde davranışsal düzenlemeleri etkileyecek sınıf, cinsiyet, haftada yapılan egzersiz sayısının yanında gelir düzeyi, anne-baba eēitim düzeyi gibi yeni deēiřkenler ele alınabilir.

Araştırma sonuçlarının genellenebilir olması amacıyla farklı illerde farklı örneklem gruplarıyla yeni çalışmalar yapılabilir.

Akademik yeterlik ile egzersizde davranışsal düzenlemede  niversite  ērencilerinin YGS puanlarının yanısıra okul mezuniyet puanlarına göre de ilişkiyi ortaya koyacak yeni çalışmalar gerçekleştirilebilir. Burada,  ērencilerin mezun oldukları okul türüne göre, akademik yeterlik ile egzersizde davranışsal düzenlemenin karşılaştırması yapılabilir.

Çalışmada, akademik yeterlik ile egzersizde davranışsal düzenleme arasındaki ilişkinin tespitinde nicel analiz yöntemine başvurulmuştur. Gelecekteki çalışmalarda nitel analiz yöntemine başvurularak açık uçlu sorularla bu ilişkinin tespitine yönelik  ērenci görüşlerine başvurulabilir.

Çalışmaya katılan  ērencilerin sadece devlet  niversitesinde okuyanlardan oluřtuēu göz önüne alındığında, gelecekteki çalışmalarda vakıf  niversitesinde okuyanların da dahil edilmesiyle  niversite türüne göre yeni çalışmalar yapılabilir.

Kaynaklar

- Ağaoğlu, E. (2002) .Sınıf Yönetimi İle İlgili Genel Olgular, Editör; Zeki Kaya, Sınıf Yönetimi, Pegema Yayıncılık, Ankara,. s.1-18.
- Ağırman, N. ve Ercoşkun, M. H. (2018). 1.-4. sınıftaki sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterliklerinin üniversiteye giriş başarı sıralamaları açısından karşılaştırılması. Bayburt Eğitim Fakültesi Dergisi, 13(26), s.477-498.
- Akandere, M., Arslan, F., Taşkın, H., (2008). Kick Boks Antrenörlerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, VI (4): s.167-173,
- Aktürk Ü, Aylaz R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi. 6(4): 177-183.
- American College of Sports Medicine. In: Durstine, J.L., Moore, G.E., Painter, P.L., Roberts, S.O., eds (2009). ACSM's Exercise management for persons with chronic diseases and disabilities. 3rd ed. Illinois: Human Kinetics, pp. 21-379,
- American College of Sports Medicine. In: Thompson, W.R., Gordon, N.F., Pescatello, L.S., (2009a). eds. ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 8th ed. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins, pp.232-250,
- Aydın ZD. (2006). Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 13(4): 43-48.
- Aydın, F. (2010). Akademik başarının yordayıcısı olarak akademik güdülenme, öz-yeterlilik ve sınav kaygısı. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aydın, S , Demir Atalay, T , Göksu, V . (2017). The Effects of Project Based Learning Process on the Academic Self-Efficacy and Motivation of Middle

School Students . Bartın University Journal of Faculty of Education , 6 (2) , 676-688 .

Azar, A. (2010). Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik öğretmeni adaylarının öz yeterlilik inançları. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 12 (6): 235-252.

Azevedo, M. R., Menezes, A. M., Assuncao, M. C., Goncalves, H., Arumi, I., Horta, B. L. and Halla, P.C. (2014). Tracking of physical activity during adolescence: The 1993 Pelotas Birth Cohort, Brazil. Revista de Saude Publica, 48 (6): 925-930.

Baltacı G, Düzgün İ. (2008). Adölesan ve egzersiz. Klasmat Matbaacılık. Ankara,

Baltacı G, Irmak H, Kesici C, Çelikcan E, Çakır B. (2008). Fiziksel aktivite bilgi serisi. 1 inci Baskı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını,

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

Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: constructing a unifying theory of ADHD. Psychological bulletin, 121(1), 65-94.

Baş M. (2008). Futbolda Taraftar Takım Özdeşleşmesi (Trabzon Spor Örneği). Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı Doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi.

Başar, Hüseyin; (1999). Sınıf Yönetimi, Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, İstanbul,

Bek N. (2012). Fiziksel aktivite ve sağlığımız.. 2. Baskı. Ankara,

Berry T, Naylor PJ, Higgins JW. (2005). Stages of change in adolescent: an examination of self-efficacy, decisional balance and reasons for relapse. Journal of Adolescent Health. 37: 452-459.

Bess H. Marcus, V. C. (2013). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. Research Quarterly for Exercise and Sport.

Bıkmaz, F. H. (2004). Öz-Yeterlilik İnançları, Y. Kuzgun Ve D. Deryakulu (Ed.), Eğitimde Bireysel Farklılıklar İçinde (S. 289-314). Nobel Yayın, Ankara.

- Biricik, Y. S. (2015). Beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterliliklerinin incelenmesi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yönetimi Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi.
- Bloom, S.B., (2012). İnsan Nitelikleri Ve Okulda Öğrenme (Çev: Durmuş Ali Özçelik), Ankara: Pegem Akademi Yayınları. 2.Baskı.
- Bulut S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. Turk Hij Den Biyol Derg,; 70(4): 205-214.
- Burbank PM, Reibe D, Padula CA & et al (2002). Exercise and Older Adults: Changing Behavior with the Transtheoretical Model, Orthop Nurs 21(4): 51-61.
- Burbank PM, Reibe D, Padula CA & et al. (2002). Exercise and Older Adults: Changing Behavior with the Transtheoretical Model, Orthop Nurs 21(4): 51-61.
- Can S, Arslan E, Ersöz G. (2014). Güncel bakış ile fiziksel aktivite. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi. 12(1): 1-10.
- Can, S., Ersöz, G., (2013). Tip 2 Diabetes Mellitus Tedavisinde Egzersizin Yeri ve Önemi, Türkiye Klinikleri J Sports Sci, 5(1): s. 29-38,
- Cengiz C, İnce ML. (2013). Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlilikleri. Yönetim Bilimleri Dergisi. 21(11): 135-147.
- Cerin, C., Leslie, E., (2008). How socio-economic status contributes to participation in leisure-time physical activity, Soc Sci Med, 66(12): pp. 2596-2609,
- Certel, Z., Bahadır, Z., Saracaloğlu, A.S. ve Varol, S. R. (2015). Lise öğrencilerinin öz-yeterlilikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2 (4): 307-318.
- Champion VL, Skinner CS. (2008). The health belief model. In: Glanz K, Rimer BK, Viswanath K, eds. Health behavior and health education: theory, research, and practice. 4th ed. San Francisco: Jossey-Bass; pp.45-50.

- Choi, N. (2005). Self-efficacy and self-concept as predictors of college students' academic performance. *Psychology in the Schools*, 42(2), 197-205.
- Conn VS, Tripp-Reimer T, Maas ML. (2003). Older Women and Exercise: Theory of Planned Behavior Beliefs. *Public Health Nurs* 20(2): 153-163
- Çalık, T. (2004). Sınıf Yönetimi Ve Özellikleri, Editör; Leyla Küçükahmet, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara, 2.s.1-5.
- Çavuşoğlu, G , Yılmaz, A . (2020). Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Motivasyonel Düzenleme ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi . *Spor Eğitim Dergisi* , 4 (2) , 106-114 .
- Deci E. L. Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic Motivation and self-determination in human behavior*, Plenum Press, New York.
- Demiral Yılmaz, N. (2010). Tıp öğrencilerinin öğrenme iklimi algılarının akademik öz yeterlik, hekimlik mesleğine yönelik tutum ve akademik başarı açısından incelenmesi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demirel H, Kayıhan H, Özmert EN, Doğan A. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*, 2. Baskı. Ankara. Kuban Matbaacılık Yayıncılık,
- Demirel, H. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi: yetişkinlerde fiziksel aktivite* T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M. and Pate. R. R. (2004). Selfefficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38 (5): 628-636.
- Donnelly, J.E., Blair, S.N., Jakicic, J.M., Manore, M.M., Rankin, J.W., Smith, B.K., (2009). American College of Sports Medicine. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults, *Med Sci Sports Exerc*, 41(2): pp. 459-71,
- Dwyer, J. J. M., Chulak, T., Maitland, S., Allison, K. R., Lysy, D.C., Faulker, G. E. J. and Sheeshka, J. (2012). Adolescents' self-efficacy to overcome barriers to

- physical activity scale. Research Quarterly for Exercise and Sport, 83 (4): 513-521.
- Ekici, G. (2012). Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 43 , 174-185.
- Ergun Ö. (2017). Sosyal Latin danslarının beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi. Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi
- Ersöz, Aşçı ve Altıparmak (2012) Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2: Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması (Reliability and Validity of Behavioral Regulations in Exercise Questionnaire-2). Türkiye Klinikleri J Sports Sci 2012; 4(1): 22-31.
- Ersöz, G. Öztürk, M. Kılınç, F. Koşkan, Ö. Çetinkaya, E. (2012). Sporcuların Gündüsel Yönelimlerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(1), 15-26.
- Eyler, A.A., (2003). Personal, social, and environmental correlates of physical activity in rural Midwestern white women, Am J Prev Med, 25(3 Suppl 1): pp. 86-92,
- Fabricatore AN, Wadden TA, Higginbotham AJ, Faulconbridge LF, Nguyen AM, Heymsfield SB, et al. (2011). Intentional weight loss and changes in symptoms of depression: a systematic review and metaanalysis. Int J Obes;35:1363-76.
- Fallon EA, Hausenblas HA. (2004). Transtheoretical model: Is termination applicable to exercise?. American Journal of Health Studies 19(1): 35-44.
- Federici, R.A. ,Skaalvik, E. M. (2011).Principal self-efficacy and work engagement: Assessing A Norwegian principal self-efficacy scale. Social Psychology of Education, 14 (4): 575-600.
- Fırat Durdukoca, Ş. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik öz yeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi, 10(1), 69-77.

- G. Sakadın/ Eğitim Fakültesi Dergisi 26 (1), 2013, 185-209 Başarıda Anahtar Kelime: Öz-yeterlik
- Guthold, R., Ono, T., Strong, K.L., Chatterji, S., Morabia, A., (2008). Worldwide Variability in Physical Inactivity A 51-Country Survey, Am J Prev Med, 34(6): pp. 486-494,
- Gümüş, Y. ve Kitiş, Y. (2015). Egzersiz davranış değişimi ölçeklerinin geçerlik ve güvenirliği. Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 1-19.
- Güvendi, B. Tekkurşun G. Dal, S. (2019). Egzersizde Davranışsal (Motivasyonel) Düzenlemeler İle Wellness Algısı: Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencileri Örneği, Social Sciences Volume 14 Issue 3, 2019, 653-666.
- Hallal, P.C., Bauman, A.E., Heath, G.W., Kohl, H.W., Lee, M., Pratt, M., (2012). Physical activity: more of the same is not enough, Lancet, 380(9838): pp.190-191,
- Holloszy, J.O., (2005). Exercise-induced increase in muscle insulin sensitivity, J Appl Physiol, 99(1): pp. 338-343,
- Hsing AW, McLaughlin KJ, Zheng W, Gao TY, Blot WJ. (1994). Occupation, physical activity and risk of prostate cancer in Shanghai, people's Republic of China. Cancer Causes Control, (5); 136-140.
- Hwang, M. H., Choi, H. C., Lee, A., Culver, J. D., & Hutchison, B. (2015). The relationship between self-efficacy and academic achievement: A 5-Year Panel Analysis. The Asia-Pacific Education Researcher, 25(1), 89-98.
- Ickes, Melinda J, and Manoj Sharma. (2012). A systematic review of physical activity interventions in Hispanic adults. Journal of environmental and public health 156435. doi:10.1155/2012/156435
- İncedayı S. (2005). Planlı Davranış Kuramı'na göre geliştirilen fiziksel aktivite ölçeğinin Türk toplumuna uyarlama çalışması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;
- Kabaran, H., Altıntaş, S. & Göçen Kabaran, G. (2016). Öğretmen adaylarının eğitsel internet kullanım öz-yeterlik inançları ile akademik öz-yeterlik inançları

arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim Kuram ve Uygulama Araştırma Dergisi, 2(1), 01-11.

Kafalı N. (2009). Transteoretik modele göre adölesanların egzersiz davranışları. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kafkas ME, Açak M, Çoban B, Karademir T. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının özyeterlik algıları ile mesleki kaygıları arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2(11): 93-111.

Karaca, A., (2008). Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi, Hacettepe J of Sports Sciences, 19(1): s. 54- 62,

Kayacan, K. (2014). Özdüzenleme faaliyetleri ile zenginleştirilmiş araştırma-sorgulamaya dayalı öğretim stratejisinin fen bilgisi öğretmen adaylarının kuvvet ve hareket konusunu kavramsal anlamalarına ve akademik özyeterliklerine etkisi (Yayınlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi, Ankara.

Kerkez, F. İ. (2012). Sağlıklı büyüme için okulöncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 23 (1): 34-42.

Kingston, K.M., Horrocks, C.S., Hanton, S. (2006). Do Multidimensional Intrinsic And Extrinsic Motivation Profiles Discriminate Between Athlete Scholarship Status And Gender?, European Journal Of Sport Science, March; 6(1): 53-63.

Kirtland, K.A., Porter, D.E., Addy, C.L., Neet, M.J., Williams, J.E., Sharpe, P.A., Neff, L.J., Kimsey, C.D., Jr, Ainsworth, B.E., (2003). Enviromental measures of physical activity supports: perception versus reality, Am J Prev Med, 24(4): pp. 323-331,

Klassen, Robert & Usher, Ellen. (2010). Self-efficacy in educational settings: Recent research and emerging directions. Advances in Motivation and Achievement. Part A. 1-33.

Lakka, T.A., Laaksonen, D.E.. Physical activity in prevention and treatment of the metabolic syndrome, Appl Physiol Nutr Metab, 32: pp. 76-88, 2007;

- Lee RE, Nigg CR, DiClemente CC, Courneya KS. (2001). Validating motivational readiness for exercise behavior with adolescents. *Research Quarterly of Exercise and Sports*. 72(4): 401-410.
- Lee, M., Shiroma, E.J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S., Katzmarzyk, P.T.. (2012). For The Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy, *The Lancet*, pp. 219-229.
- Linnenbrink E.A. & Pintrich, P.R. (2003). The Role Of Self-Efficacy beliefs in student engagement and learning in the classroom, *Reading And Writing Quarterly*. 19(2), 119-137.
- Markland, D. and Tobin, V. (2004). A modification of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26: 191-196.
- Maville JA, Huerta CG. (2008). *Health promotion in nursing* (Second Edition). New York; Thompson Delmar Learning,; 42-45.
- Nahas, M.V., Goldfine, B., Collins, M.A., (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: the basis for high school and college physical education to promote active lifestyles, *Physical Educator*, 60(1): pp. 42-56,
- Norman P, Corner M, Bell R. (2000). The Theory of Planned Behaviour and Exercise: Evidence for the Moderating Role of Past Behaviour. *British Journal of Health of Psychology* 5(3): 249-61.
- Nuri, C., Direktör, C. & Bulut-Serin, N. (2017). Attaching parents as a predictor of academic self-efficacy beliefs of university students. *Curr Res Educ*, 3(1), 15-23.
- Onat, A., Hergenç, G., Küçükdurmaz, Z., Bulur, S., Kaya, Z., Can, G., (2007). Fizik aktivitenin Türk yetişkinlerini metabolik bozukluklardan koruduğuna ilişkin ileriye dönük kanıt, *Türk Kardiyol Dern Arş*, 35(8):s. 467-474,
- Owen, S. & Froman, R. D. (1988). Development of a College Academic Self-Efficacy Scale. Paper presented at the annual meeting of national council on measurement in education. New Orleans, LA.

- Özcan Paycı, S. (2002). Kalp sağlığı taraması için başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite durumlarının saptanması ve bunun sosyodemografik özellikler, alışkanlıklar ve hastalıklar ile ilişkisinin değerlendirilmesi. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi.
- Özdiñç Ö (2005).Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 3 (2): 77-84.
- Miçooğulları BO, Cengiz C, Aşçı FH, Kirazcı S. (2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz özyeterlik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 21(2): 49-59.
- Özen G, Özen Ş, Sönmez Tiryaki G. (2014). Kamp yaşantısı ve engel aktivitelerinin katılımcıların öz- etkililik algılarına etkisi. Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi. 2(5): 5-12.
- Özerkan, E. (2007). Öğretmenlerin Öz-Yeterlik Algıları İle Öğrencilerin Sosyal Bilgiler Benlik Kavramları Arasındaki İlişki,Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Trakya Üniversitesi, Edirne.
- Özgül, F.,&Diker, G. (2017). Lisansüstü Eğitim Adaylarının Akademik Öz-Yeterlik Ve Güdülenmelerinin İncelenmesi (Cumhuriyet Üniversitesi Örneği),JournalOf Human Sciences, 14(2), 2129-2139.
- Özsüer, S., İnal, G., Uyanık, Ö. ve Ergün, M. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik özyeterlik inanç düzeylerinin incelenmesi. Sosyal Bilimler Dergisi, 13 (2): 113-125.
- Özyürek, M. (1996). Sınıfta Davranış Yönetimi, Karatepe Yayınları, Ankara,
- Paffenbarger RS, Hyde RT, Wing AL. (2001). The association of changes in physical-activity level and other lifestyle characteristics with mortality among men. N Engl J Med, 328(8): 538-45;
- Paffenbarger, Jr., Blair, N.S, Lee, M.L., A (2001). history of physical activity, cardiovascular healt and longevity: the scientific contributions of Jeremy N

- Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology* 30: pp. 1184-1192,
- Pala, A. (2005). Sınıfta İstenmeyen Öğrenci Davranışlarını Önlemeye Dönük Disiplin Modelleri. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (13) , 171-179.
- Palavan, Ö. & Açar, D. (2016). Aday sınıf öğretmenlerinin akademik öz yeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Trakya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 6(1), 14-27.
- Pekmezi DW, Neighbors CJ, Lee CS & et al. (2009). A Culturally Adapted Physical Activity Intervention for Latinas. A Randomized Controlled Trial. *Am J Prev Med* 37(6): 495-500.
- Photiou, A., Anning, J.H., Mészáros, J., Vajda, I., Mészáros, Z., Sziva, A., Prókai, A., Ng, N., (2008). Lifestyle, body composition, and physical fitness changes in Hungarian school boys (1975-2005), *Res Q Exerc Sport* 79(2), pp.166-173.
- Purath J, Miller AM, McCabe G & et al. (2004). A Brief Intervention to Increase Physical Activity in Sedentary Working Women. *Can J Nurs Res* 36(1): 76-91.
- Robbins, L. B., Pender, N. J., Ronis, D. L., Kazanis, A. S. and Pis, M. B. (2004). Physical activity, selfefficacy, and perceived exertion among adolescents. *Research in Nursing & Health*, 27: 435-446.
- Saracaloğlu, A.S., Yenice, N. & Özden, B. (2013). Fen bilgisi, sosyal bilgiler ve sınıf öğretmeni adaylarının öğretmen öz-yeterlik algılarının ve akademik kontrol odaklarının incelenmesi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 227-250. DOI: 10.9779/PUJE555.
- Sezer F, İşgör İY, Özpolat AR, Sezer M. (2006). Lise öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 13: 129-137.
- Siyez, D. M. (2008). Health-enhancing behaviours among high school students in Turkey. *The High School Journal*, 92 (1): 46-55.

- Sothorn MS, Loftin M, Suskind RM, Udall JN, Blecker U. (1999). The health benefits of physical activity in children and adolescents: Implications for chronic disease prevention. *European Journal of Pediatrics*. 158: 271-274.
- Spencer L, Adams TB, Malone S, Roy L, Yost E. (2006). Applying the transtheoretical model to exercise: A systematic and comprehensive review of the literature. *Health Promotion Practice* 7(4):428-43.
- Şeker E, Karakurt P. Relationship Between Problem Solving Skills with Academic Self-Efficacy of University Students. *Arch Basic Clin Res* 2020; 2(2): 37-47.
- Tekeli ŞC. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi.
- Tudor-Locke, C., Burkett, L., Reis, J.P., Ainsworth, B.E., Macera, C.A., Wilson, D.K., (2005). How many days of pedometer monitoring predict weekly physical activity in adults, *Prev Med*, 40(3): pp. 293-298,
- Tuncer, M. Doğan, Y. (2015). Hazırlık Sınıfı Öğrencilerinin Yabancı Dil Ders Kaygıları ve Akademik Öz-yeterlikleri Arasındaki İlişki, *Dil ve Edebiyat Eğitimi Dergisi*, 14, 153-167.
- Tüzün M. (2002). Fiziksel aktivite ve kemik yoğunluğu. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(7): 43-54.
- Vallerand, R.J. (2001). Deci and Ryan's Self-Determination Theory: A View From the Hierarchical Model of Intrinsic and Extrinsic Motivation.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G.. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 12: pp. 102-114,

- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G.. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation, 12: pp. 102-114,
- Wei M, Kampert JB, Barlow CE. (1999). Relationship between low cardiorespiratory fitness and mortality in normal-weight, overweight, and obese men. JAMA, 282(16): 1547-53.
- WHO Europe. The determinants of obesity. In: Branca, F., Nikogosian, H., Lobstein, T., eds. (2007). The Challenge of Obesity in the WHO European Region and The Strategies For Response. 1st ed. Copenhagen: WHO, pp.13-23,
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Chapter 4: Recommended population levels of physical activity for health, pp.15-33,
- Yılmaz, M., Gürçay, D. ve Ekici, G. (2007). Akademik öz yeterlik ölçeğinin Türkçe'ye uyarlanması, Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33: 253-259.

EKLER

EK-1. Etik Kurul Onay Belgesi



**EGE ÜNİVERSİTESİ SOSYAL ve BEŞERİ BİLİMLER
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU
KARAR BELGESİ**

YÜRÜTÜCÜNÜN ADI SOYADI / KURUMU	Doç. Dr. Olcay KIREMİTÇİ / Spor Bilimleri Fakültesi	
DANIŞMANIN ADI SOYADI / KURUMU	-	
DİĞER ARAŞTIRMACILAR	Gizem GÜNKAYA / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	☒ Yüksek Lisans Tezi ☐ Doktora Tezi ☐ Özgün Araştırma	
ARAŞTIRMANIN BAŞLIĞI	Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersize Yönelik Davranış Düzenleme Durumları ile Akademik Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişki	
BİLİRKİŞİ GÖRÜŞÜ	Yok	
KARARIN ALINDIĞI TOPLANTI TARİHİ	31.01.2019	
TOPLANTI / KARAR SAYISI	01 / 14	PROTOKOL NO: 113
KARAR	Araştırma ÖYBİRLİĞİ ile etik açıdan uygun bulunmuştur.	

EK-2. Bilgi Formu ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği

DEMOGRAFİK BİLGİLER

CİNSİYETİNİZ : KADIN (.....) ERKEK (.....) YAŞINIZ:

OGRENİM GORDUGUNUZ BOLUM:

Bed. Eğit Öğretmenliği (.....) Spor Yöneticiliği (.....) Antrenörlük Eğitimi (.....)

KAYITLI OLDUGUNUZ SINIF DUZEYİ:

1.Sınıf (.....) 2. Sınıf (.....) 3. Sınıf (.....) 4. Sınıf (.....)

YGS/TYT PUANINIZ:Puan

HAFTADA KAÇ GUN EGZERSİZ YAPIYORSUNUZ?:Gün/Hafta

EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER ÖLÇEĞİ

Bu bölümde sportif egzersize dair görüşlerinizi öğrenmek amacıyla çeşitli ifadelere yer verilmiştir. Lütfen bu ifadeleri kendi düşünceleriniz doğrultusunda; 1-Kesinlikle Katılmıyorum, 2-Katılmıyorum, 3-Kararsızım, 4-Katılıyorum, 5-Kesinlikle Katılıyorum, seçeneklerinden birini (X) koyarak cevaplandırınız. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
GİZEM GÜNKAYA						
1.	Başkaları egzersiz yapmamı istediği için egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5
2.	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.	1	2	3	4	5
3.	Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	1	2	3	4	5
4.	Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	1	2	3	4	5
5.	Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.	1	2	3	4	5
6.	Arkadaşlarım / ailem / eşim egzersiz yapmamı söylediği için egzersiz yapıyorum.	1	2	3	4	5
7.	Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum.	1	2	3	4	5
8.	Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.	1	2	3	4	5
9.	Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	1	2	3	4	5
10.	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	1	2	3	4	5
11.	Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaklar.	1	2	3	4	5
12.	Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	1	2	3	4	5
13.	Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.	1	2	3	4	5
14.	Düzenli egzersiz için çaba sarf etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
15.	Egzersizin keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5
16.	Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımla / ailemin baskısını hissediyorum.	1	2	3	4	5
17.	Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	1	2	3	4	5
18.	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	1	2	3	4	5
19.	Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	1	2	3	4	5

EK-3. Akademik Yeterlik Ölçeği

AKADEMİK YETERLİK ÖLÇEĞİ

Bu bölümde bireysel akademik yeterliğinize dair görüşlerinizi öğrenmek amacıyla çeşitli ifadeler yer verilmiştir. Lütfen bu ifadeleri kendi düşünceleriniz doğrultusunda; 1-Oldukça Fazla, 2-Fazla, 3-Kısmen Fazla, 4-Az, 5-Oldukça Az, seçeneklerinden birini (X) koyarak cevaplandırınız. Çalışmaya gösterdiğiniz ilgi ve desteğe teşekkür ederiz.		Oldukça Fazla	Fazla	Kısmen Fazla	Az	Oldukça Az
GİZEM GUNKAYA						
1.	Ders sırasında düzenli notla tutma.	1	2	3	4	5
2.	Sınıfta tartışmaya katılma	1	2	3	4	5
3.	Kalabalık bir sınıfta sorulan bir soruyu cevaplama	1	2	3	4	5
4.	Kalabalık olmayan bir sınıfta bir soruyu cevaplama	1	2	3	4	5
5.	Objektif testler çözme (çoktan seçmeli, doğru-yanlış, karşılaştırmalı vb.)	1	2	3	4	5
6.	Deneme soruları çözme	1	2	3	4	5
7.	Yüksek nitelikli bir dönem ödevi yazma	1	2	3	4	5
8.	Ders esnasında anlatılan zor bir konuyu dikkatlice dinleme	1	2	3	4	5
9.	Başka bir öğrenciye ders anlatma	1	2	3	4	5
10.	Bir kavramı diğer bir öğrenciye anlatma	1	2	3	4	5
11.	Sınıfta anlamadığın bir kavramı öğretim elemanından tekrar anlatmasını isteme	1	2	3	4	5
12.	Birçok dersten yüksek notlar alma	1	2	3	4	5
13.	Bir konuyu tamamen anlamak için yeterince çalışma	1	2	3	4	5
14.	Öğrenci problemlerinin çözümünde sorumluluk üstlenme	1	2	3	4	5
15.	Ders dışı faaliyetlerde yer alma (spor, kulüpler vb. ...)	1	2	3	4	5
16.	Öğretim elemanlarının sana saygı duymasını sağlama	1	2	3	4	5
17.	Derslere düzenli olarak katılma	1	2	3	4	5
18.	Sıkıcı derslerde bile sürekli olarak derse katılma	1	2	3	4	5
19.	Bir öğretim elemanının derse dikkat ettiğini düşünmesini sağlama	1	2	3	4	5
20.	Okuduğun bir metinde fikirlerin çoğunu anlama	1	2	3	4	5
21.	Sınıfta sunulan fikirlerin çoğunu anlama	1	2	3	4	5
22.	Basit matematik hesaplarını kullanma	1	2	3	4	5
23.	Bilgisayarı kullanma	1	2	3	4	5
24.	Matematik dersinde pek çok konuyu anlayabilme	1	2	3	4	5
25.	Bir öğretim elemanını tanımak için onunla konuşma	1	2	3	4	5
26.	Ders içeriğini diğer derslerin materyaliyle ilişkilendirme	1	2	3	4	5
27.	Sınıfta bir öğretim elemanının düşüncesini yargılama	1	2	3	4	5
28.	Dersin teorik içeriğini laboratuvar-atölye dersinde uygulama	1	2	3	4	5
29.	Kütüphaneden en iyi şekilde yararlanabilme	1	2	3	4	5
30.	Sınavlardan güzel notlar alma	1	2	3	4	5
31.	Dersleri yoğun bir şekilde işlemek yerine zamana yayarak çalışma	1	2	3	4	5
32.	Ders kitaplarındaki zor konuları anlama	1	2	3	4	5
33.	İlgilenmediğiniz bir dersin içeriğine hakim olma	1	2	3	4	5

Teşekkür

Öncelikle tez konumu seçerken isteklerimi göz önünde bulundurup bana ılık tutan, derin alan bilgisi ile çok şey öğrenmemi sağlayan, öğrencilerine kendi evladı gibi özen gösteren tez danışmanım Doç.Dr.Olcay Kiremitçi'ye teşekkürlerimi sunarım.

Doç.Dr.Gözde Ersöz'e hiç tanımadığı bir öğrenciye cömertçe bilgi ve kaynak desteğinde bulunmasının yanı sıra Egzersizde Davranışsal Düzenleme ölçeği izni için teşekkür ediyorum. Kendileri gibi pozitif ve paylaşımcı eğitimciler ve Prof.Dr.Gülay Ekici'ye Akademik Özyeterlik ölçeği için ayrıca teşekkür ederim.

Son olarak hür, güçlü ve kendi kendine yetebilen bir cumhuriyet kadını olarak yetişmemin yegane sebebi olan aileme sonsuz saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Özgeçmiş

Gizem Günkaya ilk ve ortaokulu Karşıyaka İlköğretim Okulu'nda, liseyi Karşıyaka Gazi Lisesi'nde okudu. 2007'de Ege Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde lisans öğrenimine başladı. Aynı üniversitede tamamladığı lisans eğitimi ve formasyon programının ardından Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretimi Programında tezli yüksek lisans öğrenimine 2017 yılında başladı. Eğitim süresince ve sonrasında yurtiçi ve yurtdışında turizm sektörü çatısı altında sportif departmanlarda hizmet vermiştir.



