

**T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**ADÖLESANLARIN ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE GENEL
ÖZ YETERLİKLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE
ETKİSİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra ERDEM

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR EĞİTİMİ

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Burak GÜNEŞ

Ekim 2024

T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ADÖLESANLARIN ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE GENEL
ÖZ YETERLİKLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE
ETKİSİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Esra ERDEM

Enstitü Anabilim Dalı : BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
EĞİTİMİ

Bu tez 02/10/2024 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından oybirliği ile kabul edilmiştir.

JÜRİ	BAŞARI DURUMU
Jüri Başkanı: Doç. Dr. Işıl AKTAĞ	BAŞARILI
Üye: Prof. Dr. A. Dilşad MİRZEOĞLU	BAŞARILI
Üye: Doç. Dr. Burak GÜNEŞ	BAŞARILI

BEYAN

Tez içindeki tüm verilerin akademik kurallar çerçevesinde tarafımdan elde edildiğini, görsel ve yazılı tüm bilgi ve sonuçların akademik ve etik kurallara uygun şekilde sunulduğunu, kullanılan verilerde herhangi bir tahrifat yapılmadığını, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğunu, tezde yer alan verilerin bu üniversite veya başka bir üniversitede herhangi bir tez çalışmasında kullanılmadığını beyan ederim.

Esra ERDEM

02/10/2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca değerli bilgi ve deneyimlerinden yararlandığım, her konuda bilgi ve desteğini almaktan çekinmediğim, araştırmanın planlanmasından yazılmasına kadar tüm aşamalarında yardımlarını esirgemeyen, teşvik eden, aynı titizlikte beni yönlendiren değerli danışman hocam Doç. Dr. Burak GÜNEŞ'e teşekkürlerimi sunarım.

Araştırma sürecinde her daim yanımda olan ve desteğini esirgemeyen, bana her türlü katkıyı sağlayan arkadaşım Dr. Ahmet DÖNMEZ'e; yüksek lisans yolculuğuna beraber başladığım, her zaman yanımda olan sevgili arkadaşlarım Duygu KALAYCIOĞLU, Nazlıcan KILIÇ CURA'ya ve varlıklarından her zaman güç aldığım eşim Burak ERDEM ve kızım Zeynep Ela ERDEM'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR	i
İÇİNDEKİLER	ii
SİMGELER	iv
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖZET.....	vii
ABSTRACT	viii

BÖLÜM 1.

GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi	3
1.3. Araştırmanın Önemi	4
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	4
1.6. Tanımlar	4

BÖLÜM 2.

ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR ...	6
2.1. Adölesan Dönem	6
2.1.1. Adölesan dönemin tanımı ve özellikleri	6
2.2. Fiziksel Aktivite	8
2.2.1. Fiziksel aktivite kavramının tanımı ve önemi.....	8
2.2.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler	9
2.2.3. Fiziksel aktivite bileşenleri	11
2.2.4. Fiziksel aktivite şiddetinin ölçülmesi	12
2.2.5. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi.....	12
2.3. Algılanan Sosyal Destek	13
2.3.1. Sosyal destek kavramı ve türleri.....	13
2.3.1.1. Sosyal destek türleri	14
2.3.2. Ergenlikte sosyal destek.....	14
2.4. Öz yeterlik	15
2.5. İlgili Araştırmalar	17
2.5.1. Konu hakkında yurt dışında gerçekleştirilmiş araştırmalar	17
2.5.2. Konu hakkında yurt içinde gerçekleştirilmiş araştırmalar.....	20

BÖLÜM 3.

YÖNTEM.....	23
3.1. Araştırma Modeli	23
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi.....	23
3.3. Veri Toplama Araçları.....	24
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	24
3.3.2. Fiziksel aktivite soru formu	24
3.3.3. Algılanan sosyal destek ölçeği.....	25
3.3.4. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği.....	25
3.4. Verilerin Toplanması.....	26
3.5. Verilerin Analizi.....	26

BÖLÜM 4.

BULGULAR.....	28
4.1. Birinci Alt Probleme Ait Bulgular	28
4.2. İkinci Alt Probleme Ait Bulgular	29
4.3. Üçüncü Alt Probleme Ait Bulgular	31
4.4. Dördüncü Alt Probleme Ait Bulgular	33
4.5. Beşinci Alt Probleme Ait Bulgular	34
4.6. Altıncı Alt Probleme Ait Bulgular	34

BÖLÜM 5.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	36
5.1. Tartışma.....	36
5.1.1. Birinci alt problem ait tartışma	36
5.1.2. İkinci alt problem ait tartışma	39
5.1.3. Üçüncü alt problem ait tartışma.....	41
5.1.4. Dördüncü alt problem ait tartışma	43
5.1.5. Beşinci alt problem ait tartışma	45
5.1.6. Altıncı alt problem ait tartışma	46
5.2. Sonuç	47
5.3. Öneriler.....	48
5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler	48
5.3.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler	49

KAYNAKLAR	51
------------------------	-----------

EKLER.....	66
-------------------	-----------

SİMGELER

%	: Yüzde
X	: Ortalama
F	: F değeri
f	: Frekans
N	: Kişi sayısı
P	: Anlamlılık değeri
SD	: Serbestlik derecesi
Ss	: Standart Sapma
T	: t değeri

KISALTMALAR

DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
FA	: Fiziksel Aktivite
FAS	: Fiziksel Aktivite Soru Formu
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
MET	: Metabolik Eş Değer

TABLÖLER LİSTESİ

Tablo 3.1: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.	23
Tablo 4.1: FAS puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.	28
Tablo 4.2: FAS puanlarının okul türüne göre karşılaştırma sonuçları.	28
Tablo 4.3: FAS puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.	29
Tablo 4.4: Algılanan sosyal destek cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.	29
Tablo 4.5: Algılanan sosyal destek puanlarının okul türüne göre karşılaştırma sonuçları.	30
Tablo 4.6: Algılanan sosyal destek sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.	30
Tablo 4.7: Öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.	31
Tablo 4.8: Öz yeterlik puanlarının okul türüne göre karşılaştırma sonuçları.	32
Tablo 4.9: Öz yeterlik puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.	32
Tablo 4.10: FAS ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki sonuçları.	34
Tablo 4.11: FAS ile Öz yeterlik arasındaki ilişki sonuçları.	34
Tablo 4.12: Fiziksel aktivitenin algılanan sosyal destek tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.	35
Tablo 4.13: Fiziksel aktivitenin öz yeterlik tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.	35

ADÖLESANLARIN ALGILANAN SOSYAL DESTEK VE GENEL ÖZ YETERLİKLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE ETKİSİ

ÖZET

Sosyal destek ve öz yeterlik, birlikte çalışarak bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını olumlu etkileyebilir. Sosyal destek, bireyin öz yeterlik algısını güçlendirebilir, ortaya çıkan bu durumda fiziksel aktiviteyi daha sürdürülebilir hale getirir. Bu iki faktör, fiziksel ve zihinsel sağlık üzerinde de dolaylı olarak olumlu etkiler yaratabilir. Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenlerinden biri olup, adölesanların sağlığı üzerinde önemli bir rol oynamaktadır. Verilen bilgilerden yola çıkılarak bu araştırmada, adölesanlarda algılanan sosyal destek ve genel öz yeterliğin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisinin ortaya konulması amaçlanmıştır. Araştırmada, "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Sakarya ili Hendek ilçesinde öğrenim gören öğrenciler oluştururken, örneklemini farklı ortaokul ve lisede öğrenim gören öğrenciler (400 öğrenci; 244 kız ve 166 erkek) oluşturmaktadır. Veriler, Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Aktivite Soru Formu, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği ve Çocuklar İçin Özyeterlik Ölçeği ile toplanmıştır. Verilerin analizinde bağımsız gruplar t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), pearson korelasyon ve regresyon analizleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi, algılanan sosyal destek ve genel öz yeterliklerinde cinsiyete ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık bulunurken ($p<.05$); okul türüne göre anlamlı farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Araştırma sonuçları, fiziksel aktivite ile algılanan sosyal destek arasında anlamlı ilişkiler (arkadaş ve babadan alınan sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde, anneden alınan sosyal destek ile pozitif yönde düşük düzeyde) olduğunu göstermiştir ($p<.05$). Fiziksel aktivite düzeyi ile genel öz yeterlik arasında anlamlı ilişkiler (genel öz yeterlik, sosyal öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik alt boyutlarında pozitif yönde düşük düzeyde) saptanmıştır ($p<.05$). Ayrıca fiziksel aktivitenin algılanan sosyal destek tarafından, öz yeterliğin ise fiziksel aktivite tarafından anlamlı şekilde yordandığı tespit edilmiştir ($p<.05$). Fiziksel aktiviteye ait toplam varyansın %19'unun algılanan sosyal destek ve %4'ünün öz yeterlik ile açıklandığı belirlenmiştir. Araştırmanın sonuçları, adölesanların fiziksel aktivite düzeylerinin sosyal destek ve öz yeterlik ile ilişkili olduğunu ve bu faktörlerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Anahtar Kelimeler: Adölesan, Fiziksel Aktivite, Algılanan Sosyal Destek, Özyeterlik.

THE EFFECT OF ADOLESCENTS' PERCEIVED SOCIAL SUPPORT AND GENERAL SELF-EFFICACY ON THEIR PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

ABSTRACT

Social support and self-efficacy can positively affect individuals' participation in physical activity by working together. Social support can strengthen the individual's perception of self-efficacy, making physical activity more sustainable in this situation. These two factors may also have indirect positive effects on physical and mental health. Physical activity is one of the basic components of a healthy lifestyle and plays an important role in the health of adolescents. Based on the given information, in this study, it was aimed to reveal the effect of perceived social support and general self-efficacy on physical activity level in adolescents. The "relational screening model" was used in the research. The universe of the research consisted of students studying in Hendek district of Sakarya province, while the sample consisted of students studying in different secondary and high schools (400 students; 244 girls and 166 boys). Data were collected via the Personal Information Form, Physical Activity Questionnaire, Perceived Social Support Scale, and Self-Efficacy Scale for Children. Independent groups t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation and regression analyses were used in the analysis of data. As a result of the research, a significant difference was found in the physical activity level, perceived social support, and general self-efficacy of the students according to gender and grade level ($p < .05$); while no significant difference was found according to school type ($p > .05$). The results of the research showed that there were significant relationships between physical activity and perceived social support (moderate positive social support from friends and father, low positive social support from mother) ($p < .05$). Significant relationships were found between physical activity level and general self-efficacy (low positive in general self-efficacy, social self-efficacy and emotional self-efficacy sub-dimensions) ($p < .05$). In addition, it was found that physical activity was significantly predicted by perceived social support, and self-efficacy was significantly predicted by physical activity ($p < .05$). It was determined that 19% of the total variance of physical activity was explained by perceived social support and 4% by self-efficacy. The results of the research show that the physical activity levels of adolescents are related to social support and self-efficacy, and that these factors may play an important role in the development of physical activity habits.

Keywords: Adolescent, Physical Activity, Perceived Social Support, Self-Efficacy.

BÖLÜM 1. GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre adölesan dönem, 10-19 yaş aralığını kapsamakta olup, çocukluktan yetişkinliğe geçişin belirginleştiği bir süreçtir. Bu dönemde bireyler, hızlı fiziksel büyümenin yanı sıra bilişsel ve duygusal gelişimlerini de sürdürmektedirler. Ancak artan kalori ihtiyacı, yanlış beslenme alışkanlıkları ve fiziksel hareketsizlik gibi faktörler, gençlerin sağlığını olumsuz yönde etkileyebilmektedir (Güler ve diğ., 2009). Bu olumsuzlukların üstesinden gelmek ve sağlık risklerini en aza indirmek amacıyla, düzenli fiziksel aktivitenin yaşamın temel bir unsuru haline getirilmesi önem arz etmektedir (Baş-Aslan ve diğ., 2007).

Sağlık otoriteleri, 12-18 yaş arasındaki gençlerin günlük olarak en az 60 dakika ve haftada en az üç gün, kemik ve kas yapısını güçlendiren kuvvet antrenmanlarını içeren düzenli fiziksel aktivitelerde bulunmalarını önermektedir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Gençlerin fiziksel aktivitelere katılım fırsatlarının artırılması, yaşamları boyunca aktif kalma olasılıklarını yükselterek daha sağlıklı yaşam tarzları benimsemelerine katkı sağlamaktadır (Beni ve diğ., 2017). Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşamı teşvik etmenin yanı sıra, rekabet, başarı ve başarısızlığı kabul etme, işbirliği, merhamet, hoşgörü ve birlik gibi değerleri de güçlendirdiği ifade edilmektedir (MEB, 2018).

Fiziksel aktiviteye katılımı sosyal desteğin önemli bir rol oynadığı bilinmektedir (Beets ve diğ., 2010). Ebeveynlerin bilinçli rehberliği, fikir alışverişi yapmaları ve aktivitelerle ilgili fırsatlar sunmaları, gençlerin fiziksel aktivitelere katılımını artırmaktadır (Beets ve diğ., 2010). Arkadaşların da fiziksel aktiviteye katılım sürecinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir; özellikle rekabet ortamının, bireylerin daha fazla çaba göstermelerine ve aktivitelerle daha yoğun katılımlarına neden olduğu vurgulanmaktadır (Yan ve McCullagh, 2004). Hünük, Özdemir, Yıldırım ve Aşçı (2013) tarafından yapılan çalışmada, sosyal desteğin artmasıyla birlikte bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin de arttığı tespit edilmiştir. Bu bulgular, sosyal desteğin

fiziksel aktiviteye katılımı teşvik eden önemli bir faktör olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla, sosyal çevre ve arkadaşlık ilişkileri, bireylerin fiziksel aktiviteye dahil olmasında önemli bir motivasyon kaynağı olarak değerlendirilmektedir.

Adölesanların spora katılımını etkileyen bir diğer kritik faktör ise öz yeterlidir. Biddle ve Armstrong (1992), öz yeterliğin spora yeni başlayan çocuklar ve yetişkinlerde devamlılığın sağlanmasında belirleyici bir unsur olduğunu vurgulamışlardır. Usher ve Pajares (2006), öğrencilerin öz yeterlik algılarının fiziksel aktivite ve beden eğitimiyle ilişkilendirilebileceğini belirtmişlerdir. Vecchio ve diğ., (2007), gençlerde fiziksel aktivitenin öz yeterlik duygusunu artırdığını ve bunun genel psikolojik iyilik haliyle ilişkili olduğunu göstermiştir. Benzer şekilde, Ekinci (2011), Telef ve Ergün (2013) ile İkiz ve Telef (2013) de düzenli fiziksel aktivitenin ergenlerde öz yeterlik algısını güçlendirdiğini ve bu durumun genel psikolojik sağlıkla bağlantılı olduğunu ifade etmişlerdir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin ergenlik dönemindeki bireylerin öz yeterlik algısını olumlu yönde etkilediğini ve dolayısıyla genel iyilik hallerine katkı sağladığını göstermektedir.

Korkmaz (2012) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, öz yeterliği yüksek ve düşük bireyler karşılaştırılmıştır. Sonuçlar, öz yeterliği yüksek bireylerin karmaşık durumlar ve problemlerle başa çıkabilme yeteneğine sahip olduklarını, sabırlı davrandıklarını, başarıya inandıklarını ve eğitim ile meslek hayatlarında daha fazla başarı elde ettiklerini ortaya koymuştur. Buna karşılık, öz yeterliği düşük bireylerin zorluklarla baş etmekte güçlük çektikleri, umutsuz ve mutsuz oldukları, kendilerini yetersiz hissettikleri ve başarısızlıkla yüzleşmekten kaçındıkları belirlenmiştir.

Literatürde, adölesanların algılanan sosyal destek, genel öz yeterlik ve fiziksel aktiviteyi bir arada ele alan çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu sebeple, bu araştırmanın temel amacı, adölesanların algıladıkları sosyal destek ve genel öz yeterliklerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisini incelemektir. Fiziksel aktiviteye katılımı dışsal bir etken olan sosyal destek ile içsel bir etken olan öz yeterlik düzeylerinin etkileşiminin analiz edilmesi, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlayacaktır. Bu çalışmanın gerekçesi, adölesanların fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen faktörlerin bütüncül bir yaklaşımla incelenmesi ihtiyacından kaynaklanmaktadır. Sosyal destek ve öz yeterlik gibi faktörlerin fiziksel

aktiviteye katılım üzerindeki etkilerinin derinlemesine anlaşılması, gençlerin sağlıklı yaşam tarzları benimsemelerine yardımcı olacak müdahalelerin tasarlanmasına rehberlik edebilecektir. Ayrıca, bu araştırma, söz konusu üç kavramın bir arada ele alınarak aralarındaki ilişkilerin ortaya konulması bakımından literatüre önemli ve özgün bir katkı sunmayı hedeflemektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu çalışmada adölesanların algılanan sosyal destek ve genel öz yeterliklerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Problem Cümlesi

Adölesanların algılanan sosyal destek ve genel öz yeterliklerinin fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

Alt problemler

1. Adölesanların bazı demografik özellikleri (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi) fiziksel aktivite düzeylerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
2. Adölesanların bazı demografik özellikleri (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi) algıladıkları sosyal desteklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Adölesanların bazı demografik özellikleri (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi) öz yeterliklerine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
4. Adölesanların fiziksel aktive düzeyleri ile algılanan sosyal destekleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
5. Adölesanların fiziksel aktive düzeyleri ile genel öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Adölesanların algıladıkları sosyal desteğin ve öz yeterliklerinin, fiziksel aktive düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

1.3. Araştırmanın Önemi

Bu çalışma, öğrencilerin fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını öğrenmeleri ve bu alışkanlıkları sürdürebilmeleri için hem içsel hem de dışsal etkenlerin rolünü derinlemesine anlamak adına önemlidir. Özellikle ergenlik döneminde, anne, baba ve arkadaşlardan gelen sosyal destek gibi dışsal süreçler, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını ve aktif yaşam tarzı alışkanlıkları geliştirmelerini önemli ölçüde etkilemektedir. Bu tür sosyal destekler, öğrencilere fiziksel aktivite için uygun ortamlar ve fırsatlar sunarak, onların sağlıklı yaşam alışkanlıkları edinmelerine katkıda bulunmaktadır.

Aynı zamanda, içsel süreçler de fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde kritik bir rol oynar. Bireylerin öz yeterlik algıları, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını ve sürekliliğini etkileyebilir. Bu nedenle, adölesaların algıladıkları sosyal destek ve genel öz yeterliklerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi açısından literatüre önemli katkılar sağlayacaktır. Çalışmanın sonuçlarının, gelecekte yapılacak araştırmalara ve uygulamalara yönelik değerli öneriler sunacağı ve böylece ergenlik dönemindeki bireylerin sağlık ve gelişimi üzerinde olumlu etkiler yaratacağı öngörülmektedir.

1.4. Araştırmanın Varsayımları

Bu çalışmaya katılan öğrencilerin araştırma sorularına gerçekçi cevaplar verdiği kabul edilmiştir.

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

- Araştırma 2023-2024 öğretim yılı, bahar dönemi ile sınırlıdır.
- Araştırma Sakarya ilinin, Hendek ilçesinde öğrenim gören öğrenciler ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Adölesan: Adölesan, Latince kökenli "adolescence" kelimesinin Türkçe karşılığıdır ve bireyin büyüme, gelişme ve olgunluğa ulaşma sürecini ifade eder (Aydın, 2015).

Fiziksel aktivite: Günlük yaşamda kas ve eklemlerin kullanılmasıyla enerji harcamasına yol açan, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı düzeylerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanır (Baltacı, 2012).

Sosyal Destek: İster aktif olarak teklif edilen, talep edilen ya da istenen, isterse pasif şekilde alınan bilgilendirici, maddi, sosyal veya duygusal yardımını ifade eden bir terimdir (Vietze, 2011).

z-Yeterlik: Bireyin, belirlenen bir davranışı sergileme konusunda başarılı ve etkili olabileceğine dair becerilere olan inancıdır (Bandura, 1977).



BÖLÜM 2. ARAŞTIRMANIN KURAMSAL ÇERÇEVESİ VE İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Bu bölümde araştırmanın kuramsal çerçevesi ile ilgili bilgiler yer almaktadır.

2.1. Adölesan Dönem

2.1.1. Adölesan dönemin tanımı ve özellikleri

Ergenlik dönemi, 10 ila 19 yaş arasındaki çocukların bedensel, sosyal ve zihinsel yeteneklerini artırarak yetişkin rolleri ve sorumluluklarına hazırlandığı, çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecidir (WHO, 2020).

Amerika Birleşik Devletleri'nde birçok uzman, ergenlik dönemini 10 ila 24 yaş aralığında tanımlarken (Edelma ve Kudzma, 2018); Dünya Sağlık Örgütü'ne göre (2006) ergenlik dönemi 10 ila 19 yaş aralığında, gençlik dönemi ise 15 ila 24 yaş aralığında belirtilmektedir. Duman (2009), ergenlik dönemini, ikilemler ve sık duygusal dalgalanmalarla karakterize edilen ve "fırtına ve stres dönemi" olarak tanımlar ve bu dönemi 12 ila 24 yaş aralığında kabul eder. Bu farklı tanımlamalar, ergenlik döneminin geniş bir yaş aralığını kapsadığını ve bu dönemin özelliklerinin farklı uzmanlar arasında değişebileceğini göstermektedir.

Ergenlik dönemi, gençlerin bedensel ve zihinsel gelişiminde büyük değişikliklerin yaşandığı bir dönemdir. Bu dönemdeki gelişim hızı ve başlama zamanı bireyler arasında farklılık gösterir. Bu süreçte, gençlerin spor aktiviteleri deneyimlerini etkileyen faktörler arasında yaşa bağlı gelişim evresi ve ergenlikteki bedensel değişimlerin hızı yer alır. Özellikle, gençlerin kas kütlesi, güç ve dayanıklılığı arttıkça, kaba motor becerilerini daha da geliştirmeye devam etmeleri beklenir (Steinberg, 2013). Aynı zamanda bu dönem fiziksel ve ruhsal değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı, çevresel stres faktörleri, riskli davranışlar ve psikososyal ihtiyaçların öne çıktığı bir geçiş

sürecidir. Bu dönem, sağlıklı yaşam tarzı alışkanlıklarının geliştiği veya sınındığı bir zamandır ve bireyin yetişkinlikteki potansiyelini belirler. Bu nedenle, toplum sağlığı açısından öncelikli bir grubu temsil eder ve önemli bir dönemdir (Turan ve diğ., 2009).

Bu dönem, erken ergenlik (11-14 yaş), orta ergenlik (15-17 yaş) ve geç ergenlik (18-21 yaş) olmak üzere üç aşamada incelenir (Dünya Sağlık Örgütü, 2007; Törüner ve Büyükgönenç, 2013). Bu evreler, ergenlerin yaşadığı gelişimsel değişimleri ve döneme özgü özellikleri açıklamak için kullanılır.

Erken adölesan dönem: 10-14 yaş arasındaki dönem, hızlı fiziksel ve davranışsal değişimlerin gözlemlendiği bir zaman dilimini kapsar. Bu süreçte, ikincil cinsiyet özellikleri belirginleşir ve cinsel kimlik oluşur. Aynı zamanda, beyin ve sinir sisteminde de hızlı bir gelişim yaşanır (UNICEF, 2023a; WHO, 2022).

Orta adölesan dönem: 14-16 yaş aralığında ortaya çıkar. Büyümenin yavaşladığı, arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı ve ebeveynlere karşı kendi düşüncelerini savunma isteğinin arttığı bir dönemdir (UNICEF, 2023a; WHO, 2022).

Geç adölesan dönem: Bu evre genellikle 16-19 yaşları arasında yer alır. Bu süreçte, bedensel olgunlaşma daha da belirginleşirken, gelecek planları yapma, kendi kararlarını alma ve yetişkinlik için hazırlık yapma ön plandadır (UNICEF, 2023a; WHO, 2022).

Adölesan Dönemde Neden Egzersiz Yapılmalıdır?

Adölesan dönem, vücutta hızlı değişimlerin yaşandığı bir evredir. Bu süreçte, gençlerin kaslarında kuvvet ve esneklik dengesizlikleri görülebilir, bu da aşırı kullanıma bağlı yaralanmalara yol açabilir. Kemik büyümesi devam ettiği için egzersiz programlarının özenle düzenlenmesi önemlidir. Aşırı zorlanmanın büyümeyi olumsuz etkileyebileceği bilinmektedir, bu nedenle egzersizler bireyin fiziksel kapasitesine uygun olmalıdır. Vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler bu dönemde önerilir (Baltacı ve Yosmaoğlu, 2006).

Adölesan dönemde çocuklara düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite sağlamanın koruyucu bir etkisi olduğu ve hastalıkları önlemede önemli bir strateji olarak kabul edilmeye devam etmektedir. Düzenli egzersizin duygusal açıdan olumlu etkileri olduğu, bireylerin özgüvenlerini artırdığı, beden imgelerini güçlendirdiği ve benlik algılarını olumlu yönde etkilediği, ayrıca kişilerarası ilişkileri geliştirmede de olumlu bir rol oynadığı belirtilmektedir. Bu nedenle, düzenli egzersiz yapmak, bireylerin yaşam

kalitesini artırarak daha sağlıklı ve denge içinde bir yaşam sürdürmelerini sağlar. Bu yüzden, egzersiz ve fiziksel aktiviteyi günlük rutinin bir parçası yapmak önemlidir (Sucan, 2012).

2.2. Fiziksel Aktivite

2.2.1. Fiziksel aktivite kavramının tanımı ve önemi

İskelet kaslarının katılımıyla gerçekleşen ve enerji harcanan her türlü bedensel aktivite, genellikle artan kalp atış hızı ve terleme gibi fiziksel belirtilerle birlikte ortaya çıkan bir eylemdir. Bu aktiviteler genellikle düzenli ve planlı egzersizlerle yapılır ve fiziksel kondisyonu geliştirmeyi veya sürdürmeyi hedeflerler (Caspersen, Powell & Christenson, 1985).

Başka bir tanımla fiziksel aktivite, büyük kas gruplarının etkin olduğu ve vücudun enerji harcadığı bir süreçtir. Bu faaliyetler, çeşitli hareketler aracılığıyla enerji tüketimini gerektirir ve hareketlerin doğası gereği çeşitli şekillerde ve yöntemlerle yapılır (Zorba ve Saygın, 2009).

Egzersiz ve spor, fiziksel aktivitenin belirli türlerini ifade ederken, fiziksel aktivite terimi daha geniş bir kapsama sahiptir (Caspersen, Pereira & Curran, 2000). Spor, belirli yönergelerle ekip halinde veya tek başına gerçekleştirilen fiziksel etkinlikleri ifade eder (Haskell ve Kiernan, 2000). Egzersiz ise belirli bir hedef doğrultusunda yapılan planlı, düzenli fiziksel aktivitelerden oluşur. Örneğin, haftada beş gün olmak üzere günde yarım saat belirli bir hızda yürümek egzersiz olarak tanımlanabilir (Ersoy, 2016). Bu tanımların netliği, sağlık alanında doğru programların tasarlanması ve uygulanması için önemlidir.

Bek (2008) tarafından belirtildiği üzere, fiziksel aktivite sadece spor aktiviteleriyle sınırlı değildir; egzersiz yapmak, oyun oynamak ve günlük yaşamın bir rutini haline getirdiği çeşitli aktiviteler de bu kapsamda değerlendirilir.

Milli Eğitim Bakanlığı'na göre (MEB, 2023), günlük yaşamda iskelet kaslarının işlev görmesi ve enerji harcanmasıyla gerçekleşen tüm hareketler bedensel aktivite olarak kabul edilmektedir. Bu aktiviteler arasında oyun oynamak, ev işleriyle uğraşmak, yürümek, merdiven inip çıkmak, bahçe işleriyle uğraşmak gibi günlük yaşamın parçası

olan aktiviteler bulunur. Ayrıca, yemek yeme ve banyo yapma gibi temel yaşam faaliyetleri de fiziksel aktivite olarak değerlendirilir.

Gençlerdeki fiziksel aktivitenin etkilerine dair yapılan araştırmalarda, 5-17 yaş aralığındaki çocukların ve ergenlerin azalan sedanter zaman aktivitelerinin (internet kullanımı, bilgisayar oyunları vb.) daha düşük sağlık sorunlarına yol açtığı belirlenmiştir. Ayrıca, günde 2 saatten fazla televizyon izlemenin bedensel ve zihinsel sağlık için zararlı olduğu ve akademik başarıyı etkilediği gözlemlenmiştir (Tremblay ve diğ., 2011).

Fiziksel aktivite, her bireyin içsel bir arzudur ve özellikle çocukların sağlıklı gelişimi için hayati önem taşır. Çocuklar, hareket ettikçe çevrelerini keşfeder ve kendi vücutlarını en iyi şekilde algılayabilir ve tanımlayabilirler. Zamansal ve mekânsal çevreyi keşfetmenin yanı sıra diğer insanlarla etkileşime girerek kendi deneyimlerini de deneyimleyebilirler. Hareket yoluyla sınırlarının ve güçlü yönlerini farkına vararak duygusal ve fiziksel bağlantıyla baş etmeyi öğrenebilirler. Bu sorunun büyük bir kısmı psikopatidir Fiziksel hareket ve zihinsel-duygusal süreçlerin uyumlu entegrasyonu, insan gelişimi için kilit bir faktördür. Hareket ve dolayısıyla spor, insan gelişiminin temel ön koşuludur. Fiziksel aktivitenin bilişsel, duygusal ve zihinsel etkileri bireyin gelişimini önemli ölçüde etkilemektedir (Gohla, 2010).

2.2.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Demografik ve biyolojik faktörler: Yaş, cinsiyet, sağlık durumu, çevresel koşullar, ekonomik durum ve eğitim seviyesi gibi fiziksel aktivite düzeyini belirleyen önemli faktörler, demografik faktörler arasında yer alır (Branca, Nikogosian & Lobstein, 2007).

Psikolojik, bilişsel ve emosyonel faktörler: Bu faktörler, fiziksel aktivite düzeyini etkileyen önemli faktörlerdendir. Bu faktörler arasında motivasyon, özgüven, stres seviyesi, inançlar, psikolojik sağlık durumu, kişilik özellikleri, zaman kısıtlamaları, beden imajı, egzersiz ve sağlık bilinci seviyesi, fiziksel aktiviteye yönelik arzu, fiziksel aktiviteden zevk alma seviyesi, egzersiz yapmada karşılaşılan engeller ve beklenen faydalar gibi unsurlar yer alır. Bu faktörlerin her biri bireyin fiziksel aktivite düzeyini etkileyebilir ve motivasyonun artırılması, engellerin aşılması ve sağlıklı bir yaşam devam ettirmelerine katkı sağlar (Saelens, Sallis, Black & Chen, 2003).

Davranışsal nitelikler ve beceriler: Bireyin sosyal sınıfı, gruba uyumu, aile ortamı, arkadaş çevresi ve tercih edeceği egzersiz modeli gibi faktörler, fiziksel aktivite düzeyini etkileyen önemli unsurlardır. Ayrıca, iş hayatında olan bireyler için, iş ortamında gerçekleşen sosyal ve kültürel faaliyetlerin fiziksel aktiviteye katılımında önemli bir rolü vardır. Özellikle ofis ortamında çalışan bireylerin sayısının artmasıyla birlikte fiziksel aktiviteye katılımın azaldığı gözlemlenmiştir. Bu nedenle, iş ortamında fiziksel aktivite fırsatlarının artırılması, spor ve egzersiz aktivitelerine katılma imkânlarının çoğaltılması ve aktif ulaşım olanaklarının sağlanması önemlidir (Branca, Nıkogosian & Lobstein, 2007).

Sosyal ve kültürel faktörler: Yürüyüş ve bisiklet kullanma gibi fiziksel aktiviteleri etkileyen faktörler arasında yoğun trafik, evde kullanılan antrenman malzemeleri (egzersiz bisikleti, esnek bant, denge topu, pilates topu vb.), mevsimsel ve hava koşulları, eğlence alanlarının (futbol sahası, bahçe, yüzme havuzları vb.) mevcudiyeti ve bu alanlara erişim kolaylığı gibi unsurlar bulunmaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin gerçekleştirildiği zeminin yüzeyi, güvenlik seviyesi ve suç oranları da önemli etkenlerdir (Kirtland ve diğ., 2003; Trost ve diğ., 2002; Nahas ve diğ., 2003). Şehir planlamaları ve fiziksel çevre düzenlemeleri, hareketli bir yaşam tarzının desteklenmesinde önemlidir. Doğru planlanmış şehirler, alışveriş, işe gidip gelme ve boş zaman aktivitelerini etkiler ve bireyleri yürümeye ve bisiklet kullanmaya teşvik eder. Bu planlamalar, insanların fiziksel aktivite yapmalarını teşvik eden çevresel faktörleri ve erişilebilirlikleri artırarak sağlıklı yaşam tarzlarını destekler (Humpel ve diğ., 2002).

Allison ve diğerlerinin 2005 yılında gerçekleştirdiği bir çalışmada, on beş ile on altı yaş aralığındaki erkeklerin sportif faaliyetlere ve bedensel aktiviteye katılımını etkileyen önemli faktörlerden birinin zaman kısıtlılığı olduğu belirtilmiştir. Zamanlarının yetersiz olması, okul ödevleri, ev işleri gibi faktörler bu durumu etkilemiştir. Ayrıca, evdeki sorumluluklar da önemli bir etkidir. Eğer çocuklar yarı zamanlı bir işte çalışıyorlarsa, fiziksel aktiviteye katılımları mümkün olmayabilir. Özellikle çok sayıda ve çeşitli ev ödevleri verilmesi, ergenlerin sportif faaliyetlere ve fiziksel aktiviteye katılım sağlamasını etkileyen faktörler arasında yer almaktadır.

2.2.3. Fiziksel aktivite bileşenleri

Fiziksel aktivitenin öğeleri beş kategoride incelenmektedir (Bouchart ve diğ., 2006). Bunlar;

1. Fiziksel Aktivitenin Frekansı

- Aktivitenin haftanın farklı günlerine yayılarak gerçekleştirilmesi, fiziksel aktivitenin etkililiğini artırmak için önemlidir.
- Ayrıca, fiziksel aktivitenin belirli bir zaman diliminde değil, sürekli ve sistematik şekilde yapılması gerekmektedir.

2. Fiziksel Aktivitenin Tipi

- Aerobik aktivite; kasların belirli bir süre boyunca orta seviyede zorlanarak gerçekleştirilen, solunumun arttığı ve yüksek kalp atış hızlarının sağlandığı bir faaliyettir.
- Ağırlık kaldırma, itme ve çekme gibi aktiviteler kas gücünü artırmaya yöneliktir.
- Yürüyüş, koşu, bisiklete binme gibi aktiviteler ise aerobik ve kardiyovasküler sağlığı destekleyen aktivitelerdir.

3. Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

- Fiziksel aktivite, bir eylemi gerçekleştirmek için sarf edilen fiziksel çabadır.
- Hafif düzeyde aktiviteler, 3,5 kcal/dakika altında enerji harcamasını sağlayan aktivitelerdir.
- Orta şiddet düzeyindeki aktiviteler, 3,5 - 7 kcal/dakika arasında enerji harcaması gerektiren aktivitelerdir.
- Şiddetli aktiviteler ise en az 7 kcal/dakika enerji harcaması gerektiren aktivitelerdir.

4. Fiziksel Aktivitenin Süresi

- Günde 3 kez 10 dakikalık orta şiddetli aktiviteler yapmak.
- Haftada toplamda 150 dakika orta şiddetli aktiviteler gerçekleştirmek.

5. Fiziksel Aktivitenin İçeriği

- Gönüllü olarak veya ücretli olarak herhangi bir işte çalışma.

- Spor yapma.
- Ulaşım için yapılan yürüme aktiviteleri.
- Ev işleri yapma.
- Boş zamanları değerlendirme.

2.2.4. Fiziksel aktivite şiddetinin ölçülmesi

Şiddet, metabolik eşdeğer (MET) kavramı ile ölçülür (Cengiz, 2007). MET, istirahat hızının katları olarak tanımlanır. Belirli bir aktivitenin metabolik hızı, istirahat metabolik hızına bölünerek hesaplanır. 1 MET, istirahat durumundaki oksijen tüketim miktarına eşittir. Ortalama, dakikada 200-250 mL oksijen tüketildiğinden 2 MET değerinde bir aktivite için istirahat durumunun 2 katı olan 500 mL oksijen tüketimi gerekmektedir. MET ayrıca vücut ağırlığının birimi başına gereken oksijen tüketimini ifade eder. 1 MET, 3.5 mL/kg/dk olarak hesaplanır (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivitenin şiddetini tanımlamak için sık kullanılan terimler ise hafif veya düşük, orta, yüksek veya çok yüksek ve şiddetli veya aşırı yorucu olarak bilinir. CDC (Centers for Disease Control and Prevention) ve ACSM (American College of Sports Medicine), fiziksel aktivite ile ilgili bu 4 farklı yoğunluk kategorisini MET (metabolik eşdeğer) değerlerine göre tanımlamıştır (Pate ve diğ., 1995).

- hafif < 3 MET
- orta şiddetli, 3-6 MET
- şiddetli, 6-8 MET
- çok şiddetli > 8 MET

2.2.5. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde çeşitli metotlar kullanılmaktadır. Objektif ve subjektif yöntemler olarak ikiye ayrılan bu yöntemler, aktivitenin farklı yönlerini ölçmek için kullanılır. Objektif yöntemler, doğrudan ölçüm cihazları veya teknikler kullanarak aktiviteyi belirlerken, subjektif yöntemler katılımcıların kendi aktivitelerini bildirdikleri öz raporlama yöntemlerini içerir. Objektif yöntemler genellikle daha

güvenilir olsa da maliyetleri yüksek olabilirken, subjektif yöntemler daha ucuz ve kullanımı kolaydır ancak güvenilirlikleri daha düşüktür. Bu nedenle, aktivite ölçümünde kullanılan yöntem seçilirken, hem doğruluk hem de maliyet faktörleri dikkate alınmalıdır (Özer, 2015).

2.3. Algılanan Sosyal Destek

2.3.1. Sosyal destek kavramı ve türleri

Sosyal destek kavramı, sağlık ve mutlulukla ilişkilendirilen bir kavramdır ve Cohen ve Syme'in (1985) vurguladığı gibi, 1970'lerden bu yana araştırmacıların ilgisini çekmiş ve araştırmaların odak noktası olmuştur. Bu tür destek, bireylere diğer insanlar tarafından sunulan kaynaklarla ifade edilir. Ekinci ve Ekici'nin (2003) ifade ettiği şekilde, sosyal destek bireylerin bağlılık duygusu, sevgi, değer görme ve kişisel büyüme gibi temel gereksinimlerinin, diğer bireylerle etkileşim yoluyla karşılanmasını içerir.

Sosyal destek kavramı, bireyin aile üyeleri, yakın arkadaşlar ve diğerleri tarafından gösterilen saygı, ilgi ve sevgi gibi duyguları içeren bir ifade olarak ele alınmıştır. Sosyal destek genellikle duygusal destek, saygı desteği ve ağ desteği olarak üç ana kategoride tanımlanır. Bu tanımlamada, ağ desteği bireyin çevresiyle olan etkileşimlerini ifade ederken, duygusal destek bireyin duygusal ihtiyaçlarını karşılayan ilgi ve bakımı içerir. Saygı desteği ise bireyin kendisine verilen değere dair inancını ifade eder (Cobb, 1976).

Yaşamda karşılaşılan pek çok zorluğa tek başına üstesinden gelmek her zaman mümkün olmayabilir. Bu destek genellikle aileden, arkadaşlardan, akrabalarından veya kişinin bağlı olduğu topluluktan gelir. Bu yardımlaşma ve destek etme davranışı, insanlar için son derece anlamlı olan bir sosyal destek kavramını öne çıkarır. Sosyal destek, diğer insanların bireye sunduğu kaynakların en temel tanımıdır. Bu, insanların güçlü ve güvenli ilişkiler kurarak destek buldukları ve bu desteğin yaşamın çeşitli zorluklarıyla başa çıkmalarına yardımcı olduğu anlamına gelir (Cohen & Syme, 1985).

Sosyal destek, bireylere doğrudan yardım edilmesi veya bu kişilerin korundukları ve sevildikleri bir sistem veya topluluğa ait olduklarına inandırılmalarıdır. Bu nedenle sosyal destek, iki farklı şekilde açıklanır. Birincisi, alınan sosyal destek olarak adlandırılanıdır; ikincisi ise algılanan sosyal destek ile ifade edilir. Alınan sosyal destek,

gerçekleşmiş yardımı temsil ederken, algılanan destek ise gerçekleşebilecek yardım veya davranışı ifade eder (Lepore ve diğ., 1991). Sosyal destek sağlayacak kişinin niteliğine baktığımızda, aile üyelerinin bireyin en önemli destekçileri olduğu vurgulanmaktadır. Özellikle ergenlik döneminde, gençlerin en önemli destekçileri aileleri olduğu görülmektedir (Yıldırım, 2016).

2.3.1.1. Sosyal destek türleri

Yazarlar, sosyal desteği açıklarken farklı türlerinin olduğunu vurgulamışlardır. Bu yorumlamalara bakarsak:

Sosyal destek kavramı dört ayrı kategoride incelenmiştir (Cohen & Wills, 1985):

Duygusal Destek: Bu destek türü, ilgili ve sevgi dolu davranışları içerir. Duygusal destek, bireylerin kendilerini güvende hissetmelerini sağlayarak stres ile başa çıkmalarına yardımcı olur ve genel psikolojik iyiliklerini artırır (Kozaklı, 2006).

Araçsal Destek: Mali destek ve materyal desteği gibi somut yardımları içerir. Araçsal destek, sorunların çözümüne doğrudan veya dolaylı olarak katkı sağlayabilir.

Bilgisel Destek: Danışmanlık, rehberlik ve bilgi paylaşımı, öneriler sunma ve çözüm yolları hakkında yönlendirme yapma gibi destekleri kapsamaktadır.

Yaygın Destek: Diğer bireylerle zaman geçirerek keyif alarak rahatlama sonucu ortaya çıkan desteği içerir. Bu şekilde, kişiler gruba dâhil olma duygusu kazanır, stres azaltılır ve diğer insanlarla sorunları konuşarak rahatlama sağlanır (Görgü, 2005).

2.3.2. Ergenlikte sosyal destek

Boğa (2017) çalışmasında, insan yaşamının her evresinde bireyin çevresiyle etkileşim içinde olduğunu ve çevresel etkilere maruz kaldığını vurgulamıştır. Sosyal destek, yaşamın her aşaması için kritik olsa da, özellikle ergenlik dönemiyle birlikte sosyal çevre ve destek daha da belirleyici hale gelmektedir. Ergenlik dönemindeki birey, kimlik oluşturma sürecinde ailesinden, arkadaşlarından ve öğretmenlerinden destek almak, değerli olduğunu hissetmek ve kendisine ilgi ve sevgiyle yaklaşıldığını bilmek ihtiyacındadır. Yapılan araştırmalar, aile desteğinin güçlü olmasının, gençlerin sosyal çevrelerinde de etkili ilişki sürdürdüklerini belirtmektedir (Boğa, 2017).

Yıldırım (2019) tarafından belirtilenlere göre, çocukların ilk sosyal deneyimleri genellikle aile içinde başlar. Aile, çocuğun sosyal gelişimi açısından oldukça önemli bir etkidir. Çocuklar, insanlarla ilişki kurarken çeşitli zorluklarla karşılaşabilirler. Bu zorluklarla başa çıkmak için ailelerinden destek almayı öğrenirler ve ailelerine güven duymayı geliştirirler. Bokhorst, Sumter ve Westenberg'in (2010) çalışmasında 9-18 yaş aralığındaki çocuklarla ilgili önemli bir bulgu yer almıştır. 9-15 yaş arasındaki çocuklar, aile ve arkadaşlarından eşit derecede sosyal destek algılar, ancak 16-18 yaş arasındakilerde arkadaş desteği daha belirgin hale gelir. Bu, algılanan sosyal desteğin yaşa göre değişebileceğini ve akran desteğinin önemini vurgular.

Sosyal destek, zararlı madde kullanımı, başarısızlık, psikososyal gerilim veya intihar girişimi gibi riskleri azaltıcı bir rol oynar. Ergenlerin sosyal çevresi genellikle yaşlıları, öğretmenler (rehberler ve okulda diğer yetişkinler de dahil), aile üyeleri ve kardeşlerinden oluşur. Ergenlik döneminde ebeveynler hala birincil destek kaynağı olarak görülse de akranlar, giderek daha önemli sosyal destek kaynakları haline gelir. Ergenler, amaçlarına ulaşmak veya ihtiyaçlarını karşılamak için sosyal bağlantıları tercih ederler (Vietze, 2011). Algılanan sosyal destek, temelde iki faktöre dayanır. Birincisi, bireyin gerektiğinde destek sağlayabilecek kişilerin var olduğuna ve ulaşılabilir olduğuna dair inancıdır. İkincisi, sağlanan desteğin birey için yeterli ve tatmin edici olup olmadığıdır (Sarason ve diğ., 1983). Ergenlik dönemindeki bireylerin sosyal yetkinlik düzeyini belirleyen faktörleri incelediğimizde, Traş ve Arslan'ın (2013) çalışmasına göre, aile, öğretmenler ve akran grubu arkadaşları arasındaki sıralama, ergenlerin gelişim hedefleri ve gereksinimleriyle uyumlu bir biçimde belirlenmektedir.

2.4. Öz yeterlik

Öz yeterlik kavramı, son yıllarda Türkiye ve uluslararası çalışmalarda sıkça kullanılan ve araştırılan bir kavram olarak dikkat çekmektedir. Bu kavramı literatüre kazandıran kişi Bandura'dır. Bandura'ya göre, öz yeterlik; belirli bir performansı gerçekleştirebilme kabiliyeti hakkındaki bireysel değerlendirmelerimizdir (Bandura, 1994). Başka bir tanımına göre ise, öz yeterlik; belirli bir görevi yerine getirmedeki beceri ve niteliklerimizi nasıl değerlendirdiğimiz ve bu görevi başarıyla tamamlama beklentimiz olarak açıklanmaktadır (Bandura, 1986). Bandura, 1977'de "Bilişsel Davranışsal Değişim" adı altında öz-yeterlik kavramını tanıtmıştır. Öz yeterlik, bireylerin belirli bir

görevi yerine getirmek için gerekli adımları planlama ve bunları etkili bir şekilde gerçekleştirme becerisine dair inançlarını ifade eder (Bandura, 1997).

Öz yeterlik ifadesi, bireyin belirli bir işi başarabileceğine olan güveniyle yakından ilişkilidir. Bu ifade, sadece bir kişinin okul ortamındaki başarısını değil, bununla beraber sosyal hayatını da etkileyen önemli bir faktördür (Bandura, 1977). Öz yeterlik, kişinin kendi kapasitesiyle mevcut duruma uygun şekilde harekete geçmesini, yapması gereken performansı değerlendirmesiyle sağlar. Bireyin, karşılaştığı zorluklarla başa çıkabileceğine dair inancıyla ilişkilendirilen bir kavramdır ve diğer bir deyişle kendini bilme halidir (Korkmaz, 2002).

Kaptan ve Korkmaz (2002) bireyin öz yeterlik düzeyi arttıkça, daha fazla çaba harcayarak, daha kesin ve dirençli davranışlar sergilendiğini vurgulamışlardır. Bu durum, bireyin hedeflerine ulaşma konusundaki motivasyonunu ve başarısını artırabilir. Geçmiş tecrübeler, dolaylı yollarla edinilen deneyimler ve olumlu geri bildirimler, kişinin öz yeterlik inancını güçlendirir. Bu tip deneyimler, bireyin kendi yetkinliklerine duyduğu güveni artırır ve gelecekte karşılaşabileceği zorluklarla başa çıkma becerisini geliştirebilir (Yıldırım ve İlhan, 2010).

Kişilerin öz yeterlik seviyeleri, başarısızlıkla karşılaştıklarında tepkilerini belirlemede büyük bir etkiye sahiptir. Öz yeterliği yüksek olanlar, hataları kendi kişisel eksikliklerinde değil, kullanılan yöntemlerde veya eksikliklerde ararlar. Diğer taraftan, düşük öz-yeterliğe sahip bireyler genellikle başarısızlıklarını kendi yeteneksizliklerine bağlarlar. Fakat en dikkate değer ayırım, yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin başarısızlıkları hızla kabul edip kendilerini toparlamaları ve hedeflerine ulaşmak için motivasyonlarını sürdürmeleridir (Bandura, 1977). İyi öz yeterliğe sahip olan bireyler, işe başladıklarında kararlılıkla devam ederken, düşük öz yeterlik algısına sahip olanlar genellikle zorluklarla karşılaştıklarında kolayca pes edebilirler. Düşük öz yeterlik duygusuna sahip bireyler, güçlüklerle başa çıkma konusunda endişeler yaşarlar. Bu nedenle, görevlerle başa çıkma motivasyonları düşük olabilir ve sonuçlar genellikle olumsuz olabilir. Bu durum, Bandura'nın öz yeterlik teorisiyle uyumludur, çünkü bireylerin inandıkları öz yeterlik seviyesi, karşılaştıkları zorluklara ve başarıya ulaşma motivasyonlarına doğrudan etki eder (Demir, 2015; Bandura, 1989).

Öz yeterlik algıları, kişilerin hedefledikleri performansı elde etmek için gerekli olan tüm çabaları düzenleyip uygulayabilme yetenekleri üzerine yaptıkları bir değerlendirme olarak tanımlamışlardır. Başka bir ifadeyle, öz yeterlik, bir bireyin belirli bir görevi başarma yeteneği hakkındaki değerlendirmelerini içerir. Öz yeterlik kavramı, şu soruyu sormakla ilgilidir: "Bu görevi başarabilir miyim?". Aynı zamanda bu kavram, belirli becerilerle ilgili inançlarla ilişkilidir; örneğin, bisiklet sürme, kitap okuma, matematik problemlerini çözme veya ayakkabı bağcıklarını bağlama gibi görevler hakkındaki inançlar bu kavramın bir parçasıdır (Linnenrunk ve Pintrich, 2003). Pajares (2002) tarafından ifade edilen araştırmalara göre, özyeterlik inancı yüksek olan bireylerin motivasyonları genellikle daha yüksektir. Bu yüksek özyeterlik inancı, bireylerin kendi yeteneklerine ve becerilerine olan güvenlerini artırır, bu da onların karşılaştıkları zorluklarla başa çıkma ve hedeflerine ulaşma konusunda daha kararlı ve istekli olmalarını sağlar. Dolayısıyla, özyeterlik inancı, başarıya ulaşmada temel etkenlerden biri olarak görülür, çünkü bu inanç motivasyonu güçlendirir ve başarısızlık karşısında pes etme olasılığını azaltır. Öz yeterlik, bireylerin sağlıklı gelişiminde kritik bir rol oynayan bilişsel bir süreçtir. Ergenlik dönemi, okul, arkadaş ve aile gibi çevresel faktörlerin öz yeterlik gelişimini etkileyebileceği zorlu bir dönemdir. Bu dönemde esnek bir öz yeterlik duygusu geliştiren bireyler, karşılaştıkları zorluklarla başa çıkmada daha başarılı olurlar ve yetişkinliğe kadar sağlam bir temel oluştururlar. Ergenlik sürecinde öz yeterlikteki değişiklikler, okul performansı, arkadaşlık ilişkileri, kariyer ve meslek seçimleri gibi önemli alanlarda etkili olabilir (Schunk ve Meece, 2006).

2.5. İlgili Araştırmalar

Bu bölümde, incelenen konuyla ilgili gerçekleştirilmiş çalışmalar hakkında bilgi verilmiştir.

2.5.1. Konu hakkında yurt dışında gerçekleştirilmiş araştırmalar

Sosyal desteğin fiziksel aktiviteyle pozitif bir ilişki içinde olduğunu gösteren birçok araştırma mevcuttur (Casey ve diğ., 2009; Brown ve diğ., 1989).

Sallis (1992) tarafından gerçekleştirilen bir araştırmada, dokuz yaşındaki çocukların fiziksel aktivitelerinde ailelerin rolü incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, ailelerin

çocuklarıyla birlikte oynaması ve spor yapması, çocukları spora yönlendirmede etkili olmuştur. Bu bulgu, aile içi etkileşimin çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarını şekillendirmedeki önemine dikkat çekmektedir. Yine Sallis ve diğerlerinin (2000) yaptığı çalışmaya göre, 13-18 yaş aralığından oluşan gençlerin fiziksel aktiviteler ile ebeveyn desteği arasında olumlu bir ilişki belirlenmiştir. Bu bulgu, ergenlik dönemindeki gençlerde ebeveynlerin spor yapma alışkanlıklarını desteklemenin önemini vurgular. Bu destek, ebeveynlerin çocuklarına doğrudan yardım etmesi veya onlara egzersiz yapma fırsatları sunması şeklinde tanımlanmıştır. Ayrıca, 3-12 yaş grubundaki çocuklarda fiziksel aktiviteler ile ebeveynlerin aşırı kilolu olma durumu arasında güçlendirici bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, aile içi etkileşimin çocukların fiziksel aktiviteleri üzerindeki etkisini önemli ölçüde vurgulamaktadır.

Pinto ve diğ., (1999) tarafından gerçekleştirilen 12 haftalık kilo kontrol programında, vurgu egzersiz düzeyi ve beslenme alışkanlıkları üzerine odaklanılmış ve yapılan fiziksel aktivitenin uygulanan bireylerin öz yeterliklerini olumlu yönde etkilediğini göstermektedir.

Pastorelli ve diğerlerinin (2001) İtalya, Polonya ve Macaristan'da gerçekleştirdiği kültürler arası araştırmalar, kızların erkeklere kıyasla daha yüksek bir akademik öz-yeterliliğe sahip olduğunu ortaya koymuştur. Bu bulgu, cinsiyetin akademik başarı üzerindeki etkilerini anlamamıza yardımcı olmaktadır. Araştırma, kapsamlı bir katılımcı grubuyla gerçekleştirilmiş olup, sonuçlar genel bir eğilimi temsil etmektedir (Pastorelli vd. 2001). Marquez ve McAuley (2001) araştırmasında, spor ve öz yeterlik düzeylerini inceleyen bir çalışmada, egzersiz alanında kendine inanç düzeyi iyi olan öğrencilerin sosyal öz-yeterlik düzeylerinin de iyi olduğu tespit edilmiştir.

King ve diğerlerinin (2008) çalışması, Ohio'daki lise öğrencileri üzerinde sosyal desteğin fiziksel aktiviteleri etkilediğini göstermiştir. Aile veya arkadaş desteği alan öğrenciler, daha fazla fiziksel aktiviteye katılmıştır. Bu nedenle, yazarlar lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının ve aktiviteler hakkındaki düşüncelerinin sosyal desteğin önemli bir etkisine sahip olduğunu göstermektedir.

Molloy'un (2010) araştırmasında, düzenli fiziksel aktivitenin sosyal destek ve fiziksel etkileşimi üzerindeki etkisi incelenmiştir. Çalışmada gözlem tekniği kullanılmış ve 903 üniversite öğrencisiyle yapılmıştır. Sonuçlar, kız öğrencilerde düşük düzeyde sosyal

desteğin, fiziksel aktivite yapma oranını azalttığını göstermektedir. Bu bulgular, ilişkilerin düzenli fiziksel aktivite yapma niyetini etkilediğini ortaya koymaktadır.

Hallal ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmada, dünya genelinde 122 farklı ülkede yetişkinler ve 105 farklı ülkede adölesan bireyler üzerinde yürütülmüştür. Bulgular, yaş ilerledikçe fiziksel aktivite seviyelerinde azalma olduğunu göstermiştir. Bu bulgu, yaşın fiziksel aktiviteye olan etkisinin geniş bir coğrafyada benzer bir şekilde gözlemlendiğini göstermektedir. Armstrong (1998) gerçekleştirmiş olduğu araştırmada da benzer sonuca ulaşmıştır.

Adler-Constantinescu ve diğerlerinin (2013) çalışmasına göre, ergenlik döneminde algılanan sosyal destek ve öz-yeterlik ile olan ilişkiye bakıldığında pozitif sonuçlar bulunmuştur. Özellikle ergenliğin başında, öz-yeterlik ile aile ve diğer önemli kişilerden alınan destek arasında güçlü bir ilişki belirlenmiştir. Ancak, ergenliğin sonunda ise arkadaşlar ve diğer önemli kişilerden alınan destekler, öz-yeterlikle daha belirgin bir bağ göstermiştir. Ayrıca, lise ve üniversite öğrencileri arasında aile ve arkadaş desteğini algılama düzeylerinde farklılıklar olduğu gözlemlenmiştir.

Mendonça ve Junior (2015) tarafından yapılan araştırma, João Pessoa şehrindeki 14 ile 19 yaş arasındaki 2.859 ergen üzerinde gerçekleştirilmiş ve sosyal destek türleri ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin, ergenlerin yaş ve cinsiyet özelliklerine göre değişim gösterdiğini ortaya koymuştur. Bu bulgular, fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak için ebeveynlerin ve akranların desteklerinin önemini vurgulamaktadır (Mendonça & Junior, 2015).

Stapleton ve diğerleri (2015) ise fiziksel aktiviteye bağlı beş farklı sosyal destek türünü tanımlamıştır. Bu çalışmanın amacı, farklı sosyal destek türlerinin fiziksel aktiviteye olan etkilerinin nasıl farklılaştığıdır. Araştırmada, 19 ile 48 yaşları aralığında, 210 katılımcı bulunmaktadır. Araştırma bulguları ise arkadaşlardan gelen destek ile duygusal sosyal desteğin farklı etkilere sahip olduğunu göstermiştir (Stapleton vd., 2015, s. 63).

Gandoy-Crego ve diğerlerinin (2016) araştırmasında, zorluk çözme yetenekleri, sosyal destek arayışı ve olumlu yeniden düşünme gibi başa çıkma stratejilerinin, öz yeterliğin üzerinde iyi bir etkisi olduğu vurgulanmaktadır. Ancak, otomatik odaklanma ve negatif

duyguları ifade etme gibi başa çıkma tarzlarının öz-yeterlikte olumsuz bir etkisi olduğu bulunmuştur.

Liu ve diğerlerinin (2017) bulguları, 9-17 yaş aralığındaki çocukların fiziksel aktivite düzeylerini artırmada ebeveynlerin teşvik edici rolleri, cesaretlendirme, spor etkinliklerine eşlik etme, maddi destek sağlama ve iyi bir rol model olma gibi stratejilerinin önemli olduğunu ortaya koymaktadır. Ebeveynlerin bu tür desteklerinin, çocukların orta-yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılımını pozitif yönde etkilediği gözlemlenmiştir. Ancak, ebeveynlerin fiziksel aktivite hakkında bilgi aktarmalarının çocukların fiziksel aktiviteleri üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamaktadır, bu da bilgi aktarımının tek başına yeterli olmayabileceğini ve ebeveynlerin aktif destek ve rol model olma stratejilerinin daha etkili olduğunu göstermektedir.

Amin (2018) ise üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile öz yeterlik durumlarını belirlemeye yönelik bir araştırma gerçekleştirmiştir. Sonuçlar, öz yeterlik ve fiziksel aktivite arasında anlamlı bir fark bulunmadığını göstermiştir.

Hampton (1998), Hampton ve Mason (2003), Usher ve Pajares (2006), Britner ve Pajares (2006), Pajares ve diğerleri (2007) tarafından yapılan bir dizi çalışma, öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin orta ve üstü seviyelerde olduğunu ortaya koymuştur. Benzer şekilde, Caprara ve diğerleri (2006) tarafından gerçekleştirilen bir araştırma da ergenlerin öz yeterlik inançlarının orta ve üzeri seviyelerde olduğunu belirlemiştir. Bu çalışma ayrıca, ergenlerde duygusal ve sosyal öz yeterliğin mutluluğa katkı sağladığını ve olumlu düşünme becerisini etkilediğini vurgulamıştır.

2.5.2. Konu hakkında yurt içinde gerçekleştirilmiş araştırmalar

Çavuş (2009) çalışmasında, algılanan sosyal destek ile kişinin öz yeterlik inancı arasında güçlü ilişkiler olduğunu vurgulamaktadır. Özellikle bireyin öz yeterlik inancının oluşumunda, aile, arkadaşlar ve diğer önemli kişilerden aldığı sosyal destek etkili bir rol oynamaktadır.

Genç ve diğerlerinin (2011) gerçekleştirdiği başka bir çalışmada, 710 genç erişkin bireyin katılımıyla gerçekleştirilen araştırmada, erkeklerin fiziksel aktivite konusunda

kadınlara göre daha aktif oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisini gösteren önemli bir gözlem olarak ortaya çıkmıştır.

Akman ve diğerlerinin (2012) çalışması, adölesan dönemde kızların erkeklere kıyasla daha az sportif faaliyetlerde bulunduğunu göstermektedir. Başka bir araştırmada, kız adölesanların, spora katılımın yanı sıra spor programlarını takip etme ve izleme konusunda erkeklerden daha az ilgi gösterdiği belirtilmektedir (Arslan ve diğ., 2010)

Göral ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırma, ailelerin çocukların fiziksel aktivitelerini destekleyici rolünün önemini vurgulamaktadır. Araştırma, aile desteğinin çocukları spora teşvik ederek spor yapma alışkanlıklarını geliştirmelerine önemli katkı sağladığını ortaya koymuştur. Ailelerin çocuklarının spor yapma konusundaki motivasyonlarını artırmak için sağladığı destek, çocukların düzenli fiziksel aktiviteye katılımını teşvik edebilir. Bu bulgular, literatürdeki diğer çalışmalarla uyumludur. Özellikle çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmede ailenin rolü üzerine yapılan araştırmalar, ailenin desteğinin çocukların spor aktivitelerine olan ilgilerini artırma ve sürdürülebilir alışkanlıklar kazandırma üzerindeki etkisini göstermektedir. Çocukların spora başlamaları ve bu alışkanlıkları sürdürmeleri, genellikle aile üyelerinin sağladığı cesaretlendirme, kaynak sağlama ve birlikte vakit geçirme gibi desteklerle ilişkilidir. Aile desteğinin fiziksel aktiviteyi teşvik edici rolü, çocukların uzun vadeli sağlık ve gelişimleri açısından önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir. Bu nedenle, ailelerin çocukların spor alışkanlıklarını destekleme ve teşvik etme konusundaki katkıları, çocukların genel sağlık ve fiziksel gelişimleri üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır.

Hünük ve diğerlerinin (2013) Türkiye'de yaptığı araştırma, 6, 7 ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bağlı olarak algıladıkları sosyal destek sağlayıcılarını ve çeşitlerini incelemiştir. Araştırma, özel ve devlet okullarından 266 öğrenciyi kapsamıştır. Bulgular, sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımıda önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir. Ayrıca, özel okuldaki öğrencilerin ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin devlet okulundakilere kıyasla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle fiziksel aktivite seviyesi daha iyi olan kız öğrencilerin, annelerinden aldıkları sosyal desteğin aktiviteye katılımıda farklılaştığı belirlenmiştir.

Traş ve Arslan'ın (2013) gençler ile yaptığı bir araştırmada, sosyal destek ile sosyal özyeterlik arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Sonuçlar, sosyal öz yeterlik ile sosyal desteğin alt bileşenleri arasında önemli bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Yapılan regresyon analizi, arkadaşlık, öğretmenlik ve aile desteğinin sırasıyla sosyal öz yeterliği nasıl etkilediğini açıklamıştır.

Demirtaş (2017) çalışmasında, sağlıklı yaşlanmanın giderek daha fazla önem kazandığı ve fiziksel aktivite ile bu kavram arasında güçlü bir ilişki bulunduğu belirtilmiştir. Araştırma, sedanter yaşam tarzının çeşitli sağlık sorunlarına yol açarak yaşam kalitesini olumsuz etkilediğini ve erken ölüme neden olabileceğini ortaya koymaktadır. Ayrıca, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmada çevresel düzenlemeler ve sosyal desteklerin rolü vurgulanmıştır. Özellikle yürünebilir çevreler, iyi tasarlanmış kentsel altyapı ve sosyal desteklerin, fiziksel aktiviteyi teşvik ettiği ve bu aktivitenin kronik hastalık risklerini azaltarak daha sağlıklı bir yaşlılık dönemi sağladığı sonucuna varılmıştır. Kamu kurumlarının bu tür düzenlemeleri desteklemesi, fiziksel aktiviteyi artırarak yaşlılık döneminde sağlık ve yaşam kalitesini iyileştirme potansiyeline sahiptir.

Derer ve Ballı (2018) tarafından yapılan araştırmada, ilkökul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımı ile motor yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark olduğu bulunmuştur. Fiziksel aktivite yapan öğrencilerin motor yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Çalışma, yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi gibi faktörlerle motor yeterlik düzeylerinin ilişkisini incelemiştir, ancak fiziksel aktivitenin motor yeterlik üzerindeki etkisini öne çıkarmıştır.

BÖLÜM 3. YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın modeli, evreni ve örnekleme ilişkin detaylar, veri toplama araçları, verilerin toplanma süreci ve analiz yöntemleri hakkında ayrıntılı açıklamalara yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu araştırma “ilişkisel tarama modeli” kullanılarak gerçekleştirilmiştir. İlişkisel tarama modeli “iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleri” olarak tanımlanmaktadır (Karasar, 2018, s. 114).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın evrenini, 2023-2024 eğitim-öğretim yılının güz döneminde Sakarya ilinin, Hendek ilçesinde öğrenim gören öğrenciler (ortaokul= 5034; lise= 3601) oluşturmaktadır (MEB, 2024). Araştırmada örneklem ise bahsedilen evren içerisinde “amaçlı örnekleme” yöntemiyle seçilen 2 ortaokul (bir özel ve bir devlet okulu) ve 2 Lise (bir özel ve bir devlet okulu) olmak üzere, %58,5’i (n=234) kız, %41,5’i (n=166) erkek olmak üzere toplam 400 öğrenci oluşturmaktadır. Örneklem seçiminde en büyük evrene karşılık gelen popülasyona göre hareket edilmiş olup, buna göre Yazıcıoğlu ve Erdoğan (2004)’ın önerdiği şekilde en büyük evrene karşılık gelen ($\alpha=384$) popülasyona uygun yürütülmüştür. Araştırma örneklemine ait tanımlayıcı istatistik sonuçları Tablo 3.1.’de verilmiştir.

Tablo 3.1: Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.

Cinsiyet	n	%
Kız	234	58,5
Erkek	166	41,5

Tablo 3.1 (Devam): Katılımcılara ilişkin tanımlayıcı istatistik sonuçları.

Sınıf	n	%
5. sınıf	38	9,5
6. sınıf	27	6,8
7. sınıf	37	9,3
8. sınıf	70	17,5
9. sınıf	65	16,3
10. sınıf	71	17,8
11. sınıf	77	19,3
12. sınıf	15	3,8
Okul Türü	n	%
Özel	113	28,2
Devlet	287	71,8
Toplam	400	100,0

Tablo 3.1’deki sonuçlar incelendiğinde öğrencilerin %58,5’inin (n=234) kadın, %41,5’inin (n=166) erkek; %9,5’inin (n=38) 5. Sınıf, %6,8’inin (n=27) 6. Sınıf, %9,3’ünün (n=37) 7. Sınıf, %17,5’inin (n=70) 8. Sınıf, %16,3’ünün (n=65) 9. Sınıf, %17,8’inin (n=71) 10. Sınıf, %19,3’ünün (n=77) 11. Sınıf, %3,8’inin (n=15) 12. Sınıf olduğu; %28,2’sinin (n=113) özel okul, %71,8’inin (n=287) devlet okullarında öğrenim görenler olduğu tespit edilmiştir.

3.3. Veri Toplama Araçları

Veri toplanırken "Kişisel Bilgi Formu", "Fiziksel Aktivite Soru Formu" ve "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" ve "Çocuklar İçin Özyeterlik Ölçeği" kullanılmıştır; bu ölçme araçlarının detayları aşağıda sunulmuştur.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Öğrencilerin bazı demografik bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" kullanılmıştır. Bu formda, adölesanların cinsiyeti, yaşı, okul türü ve sınıf düzeyleri gibi bilgilere ulaşılması hedeflenmiştir.

3.3.2. Fiziksel aktivite soru formu

Fiziksel Aktivite Sıklığı (FAS), 1997 yılında Kowalski ve diğerleri tarafından geliştirilen bir ölçektir. Sert ve Bayık (2014) tarafından Türkçe’ye uyarlanmış ve geçerlik-güvenirlilik çalışması yapılmıştır. FAS, öğrencilerin son yedi gün içinde gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteleri değerlendiren dokuz maddeden oluşur. Bu maddeler,

beden eğitimi derslerine katılım, teneffüslerde, yemek saatlerinde, okul sonrası ve hafta sonu yapılan fiziksel aktiviteleri sorgular. Cevaplar beşli likert tipi bir ölçekle değerlendirilir. Örneğin, 1. madde 21 farklı aktiviteyi içerir ve her birinin sıklığına göre 1'den 5'e kadar puan verilir. Elde edilen puanlar 21'e bölünerek ortalama hesaplanır. 9. madde haftanın günlerine göre aktiviteleri sorgular ve puanlar yediye bölünerek ortalama bulunur. Her bir madde 1 ile 5 arasında puanlanır ve toplamda minimum 9, maksimum 45 puan alınabilir. FAS'nın 10. maddesi puanlamaya dahil edilmez ve test-tekrar test güvenirliği erkeklerde $r=.75$, kızlarda $r=.82$ olarak kabul edilir (Kowalski ve diğ., 2004; Sert ve Bayık, 2014). Formun yanıtlanma süresi 20 dakika olarak belirlenmiştir.

3.3.3. Algılanan sosyal destek ölçeği

Bu çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik ebeveynlerinden algıladıkları sosyal desteği ölçmek için Sallis ve arkadaşları tarafından geliştirilen ve Trost ve diğerleri (2003) tarafından güvenirliği test edilen "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" (Ek 2) kullanılmıştır. Ölçek, 14 maddelik 5'li likert tipinde olup, ebeveyn ve akranlardan fiziksel aktiviteye katılım konusunda algılanan sosyal desteğin teşvik, ulaşım, birlikte yapmak, ödüllendirme ve pekiştirme gibi bileşenlerini ölçer. Ölçekte anneden 5, babadan 5 ve akrandan 4 madde bulunmaktadır. "Amherst Health and Activity" çalışmasında ölçeğin test-tekrar test güvenirliği 0.88, aile ve çocuk formu arasındaki korelasyon 0.61 olarak bulunmuştur (Prochaska ve diğ., 2002). Trost ve diğ. (2003) çalışmasında ise iç tutarlılık 0.78, test tekrar test güvenirliği 0.81 olarak saptanmıştır. Bu çalışmada sadece anne ve babadan algılanan sosyal destek maddeleri kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Hünük ve diğerleri (2013) tarafından yapılmıştır.

3.3.4. Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. Ölçeğin sosyal öz-yeterlik boyutu akran ilişkilerini ve girişkenliği, akademik öz-yeterlik boyutu ise akademik başarı ve öğrenme yönetimini değerlendirir. Duygusal öz-yeterlik boyutu ise olumsuz duygularla başa çıkma yeteneğini ölçer. Toplamda 21 maddeden oluşan ve

beşli likert tipi bir ölçek olan Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği'nde, yüksek puanlar ergenin öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Muris'in (2001) çalışmasında ölçeğin iç tutarlılık katsayıları genel öz-yeterlik için .88, sosyal için .85, akademik için .88 ve duygusal öz-yeterlik için .88 olarak belirlenmiştir. Ölçeğin Türkçe uyarlaması Telef ve Karaca (2012) tarafından yapılmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Araştırmanın yapılabilmesi için Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi etik komisyonu tarafından 31.03.2023 tarihli ve E-26428519 sayılı karar ile etik kurul izni (EK-F), Sakarya İl Milli Eğitim Müdürlüğünden 04.05.2023 tarihli ve E-29065503 sayılı karar ile uygulama izni (EK-G) alınmıştır. İzinlerin alınmasının ardından araştırmada kullanılacak kişisel bilgi formu ve ölçeklerin soruları çoğaltılarak hazır hale getirilmiştir. Veri toplama uygulaması yapılmadan önce okul müdürleri ile iletişim kurularak öğrencilerin uygun günleri öğrenilmiştir. Araştırmacı, okulları ziyaret ederek araştırmanın niçin yapıldığı ve neden önemli olduğu hakkında sözlü bilgilendirme yapmıştır. Bilgilendirme yapıldıktan sonra, araştırmaya katılmayı isteyen öğrencilerden veriler toplanmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Toplanan veriler, sayısal olarak kodlanarak SPSS programına aktarılmıştır. İlk aşamada, veriler üzerinde varyansların homojenliği (levene) ve normallik testleri uygulanmıştır. Normallik testinde çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve elde edilen değerlerin -2 ile +2 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu durum, verilerin normal dağılıma uygun olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2019). Normal dağılıma sahip olan verilerin analizinde iki grubun karşılaştırılmasında bağımsız gruplar t-testi, ikiden fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (ANOVA), değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemede Pearson korelasyon ve değişkenlerin birbirleri üzerindeki yordayıcı gücünü belirlemede ise Regresyon analizleri kullanılmıştır.

Tablo 3.2: Ölçme araçlarına ilişkin sonuçlar

	Levene Statistic (F)	p	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
Akademik Özyeterlilik	,037	,847	,032	-,351	,792
Sosyal Özyeterlilik	,751	,387	-,317	-,392	,714
Duygusal Özyeterlilik	1,573	,211	,316	-,461	,789
Özyeterlilik Toplam	,936	,334	,199	,033	,804
Anne Sosyal Destek	,241	,623	-,065	-,928	,724
Baba Sosyal Destek	1,154	,283	-,037	-1,087	,813
Arkadaş Sosyal Destek	,098	,754	-,204	-,733	,781
Toplam Destek	,152	,697	-,168	-,661	,785
Fas Toplam	,985	,322	-,273	-,477	,726

Tablo 3.2'ye göre, ölçme araçlarının puanlarının varyansları arasında anlamlı farklılık olmadığı görülmektedir ($p>,05$). Buna göre varyansların homojen olduğu ifade edilebilir. Ayrıca verilere ilişkin çarpıklık ve basıklık değerlerinin ± 2 aralığında olduğu ve bu sonuçların ise normal dağılıma (George ve Mallery, 2019) uygun olduğu kabul edilmiştir. Son olarak ise ölçme araçlarının Cronbach Alpha güvenirlik değerlerinin Karagöz (2017) güvenilir olduğu tespit edilmiştir.

BÖLÜM 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında gerçekleştirilen istatistiksel analizlerin bulguları ve yorumlarına yer verilmiştir.

4.1. Birinci Alt Probleme Ait Bulgular

Adölesanların bazı demografik özellikleri ile (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi) fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark mıdır?

Tablo 4.1: FAS puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
FAS Toplam	Kız	234	22.88	7.21	-4,385	,000
	Erkek	166	26.20	7.80		

Tablo 4.1'deki “bağımsız gruplar t-testi” sonuçları incelendiğinde öğrencilerin FAS puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p < .05$). Buna göre erkek öğrencilerin FAS puanları kız öğrencilere göre anlamlı şekilde yüksektir.

Tablo 4.2: FAS puanlarının okul türüne göre karşılaştırma sonuçları.

	Okul Türü	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
FAS Toplam	Özel	113	24.19	8.38	-,110	,913
	Devlet	287	24.28	7.32		

Tablo 4.2'deki “bağımsız gruplar t-testi” sonuçları incelendiğinde öğrencilerin FAS puanlarında okul türüne göre anlamlı farklılığa rastlanmamaktadır ($p > .05$).

Tablo 4.3: FAS puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
FAS Toplam	5. sınıf	38	30.94	7.02	12,304	,000	5>6,7,8,9, 10,11,12
	6. sınıf	27	30.67	6.06			
	7. sınıf	37	25.60	6.78			
	8. sınıf	70	22.05	7.88			6>8,9,10, 11,12
	9. sınıf	65	24.64	6.29			
	10. sınıf	71	23.45	7.39			
	11. sınıf	77	21.06	6.56			7>11
	12. sınıf	15	21.41	6.99			9>11

Tablo 4.3'teki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre, FAS puanlarında sınıf düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Bu farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek adına yapılan Post Hoc (Scheffe) analizi sonuçlarına göre; 5. sınıftaki öğrenciler ile diğer sınıf düzeylerindeki öğrenciler arasında fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir fark bulunmuştur ($p<.05$). Benzer şekilde, 6. sınıf öğrencileri ile 8, 9, 10, 11 ve 12. sınıf öğrencileri arasında da anlamlı bir fark saptanmıştır. Ayrıca, 7. ve 9. sınıf öğrencileri ile 11. sınıf öğrencileri arasında da fiziksel aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

4.2. İkinci Alt Probleme Ait Bulgular

Adölesanların bazı demografik özellikleri ile (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi) algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Tablo 4.4: Algılanan sosyal destek cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Toplam Destek	Kız	234	38.61	12.927	-2,428	,016
	Erkek	166	41.77	12.726		
Anne Sosyal Destek	Kız	233	13.64	5.169	-,470	,639
	Erkek	166	13.88	5.043		
Baba Sosyal Destek	Kız	227	13.51	6.019	-3,056	,002
	Erkek	163	15.36	5.716		
Arkadaş Sosyal Destek	Kız	234	11.96	4.453	-2,134	,033
	Erkek	166	12.93	4.538		

Tablo 4.4'de yapılan bağımsız gruplar t-testi analizi sonuçlarına göre, toplam destek, babadan alınan ve arkadaştan alınan destek puanlarında cinsiyete göre anlamlı

farklılıklar bulunmuştur ($p<.05$). Buna göre söz konusu farklılıklarda erkek öğrencilerin puan ortalamaları kız öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir.

Tablo 4.5: Algılanan sosyal destek puanlarının okul türüne göre karşılaştırma sonuçları.

	Okul Türü	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
FAS Toplam	Özel	113	24.19	8.38	-,110	,913
	Devlet	287	24.28	7.32		
Toplam Destek	Özel	113	40.47	13.440	,785	,595
	Devlet	287	39.70	12.730		
Anne Sosyal Destek	Özel	113	14.38	5.304	1,584	,114
	Devlet	286	13.48	5.020		
Baba Sosyal Destek	Özel	108	15.04	6.028	1,557	,120
	Devlet	282	13.99	5.915		
Arkadaş Sosyal Destek	Özel	113	11.73	4.727	-1,784	,075
	Devlet	287	12.62	4.403		

Tablo 4.5’deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçları incelendiğinde öğrencilerin algılanan sosyal destek puanlarında okul türüne göre istatistiksel anlamlı bir farklılık bulunmadığını göstermektedir ($p>.05$).

Tablo 4.6: Algılanan sosyal destek sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Toplam Destek	5. sınıf	38	45.16	13.80	5,143	,000	5>9,10 6>8,9,10, 11
	6. sınıf	27	48.74	9.28			
	7. sınıf	37	42.00	11.09			
	8. sınıf	70	36.09	13.90			
	9. sınıf	65	40.37	11.54			
	10. sınıf	71	35.82	12.34			
	11. sınıf	77	39.74	11.62			
	12. sınıf	15	41.93	18.01			
Anne Sosyal Destek	5. sınıf	38	15.18	5.53	2,243	,030	5>8,9,10 6>8,9,10
	6. sınıf	27	15.44	4.23			
	7. sınıf	37	14.76	4.65			
	8. sınıf	70	12.87	5.69			
	9. sınıf	65	12.97	4.38			
	10. sınıf	71	12.63	5.59			
	11. sınıf	77	14.28	4.59			
	12. sınıf	15	14.33	5.34			
Baba Sosyal Destek	5. sınıf	38	16.24	5.67	3,894	,000	5>10 6>8,10
	6. sınıf	27	17.52	4.75			
	7. sınıf	37	15.35	5.69			
	8. sınıf	70	13.22	6.47			
	9. sınıf	65	14.27	5.64			
	10. sınıf	71	12.03	5.96			
	11. sınıf	77	14.49	5.30			
	12. sınıf	15	15.29	7.24			

Tablo 4.6 (Devam): Algılanan sosyal destek sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Arkadaş Sosyal Destek	5. sınıf	38	13.74	4.22	5,529	,000	5>8
	6. sınıf	27	15.78	3.33			
	7. sınıf	37	11.89	4.11			6>7,8,10,
	8. sınıf	70	10.81	4.50			
	9. sınıf	65	13.35	4.88			11
	10. sınıf	71	11.28	3.89			9>8
	11. sınıf	77	12.10	4.11			
	12. sınıf	15	13.33	6.32			

Tablo 4.6'daki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre, algılanan toplam sosyal destek düzeyinde anne, baba ve arkadaştan alınan sosyal destek puanları arasında sınıf düzeyi ile anlamlı farklılıklar olduğu görülmektedir ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek adına yapılan Post Hoc (Scheffe) analizi sonuçlarına göre; algılanan toplam sosyal destekte 5. sınıflar ile 9. ve 10. sınıflar arasında, 6. sınıflar ile 8, 9, 10. ve 11. sınıflar arasında; anne sosyal destekte 5. ve 6. sınıflar ile 8, 9, ve 10. sınıflar arasında; baba sosyal destekte 5. sınıflar ile 10. sınıflar arasında, 6. sınıflar ile 8. ve 10. sınıflar arasında; arkadaş sosyal destekte 5. sınıflar ile 8. sınıflar arasında, 6. sınıflar ile 7, 8, 10, ve 11. sınıflar arasında ve 9. sınıflar ile 8. sınıflar arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

4.3. Üçüncü Alt Probleme Ait Bulgular

Adölesanların bazı demografik özellikleri ile (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi) özyeterlilikleri arasında anlamlı bir fark mıdır?

Tablo 4.7: Öz yeterlik puanlarının cinsiyete göre karşılaştırma sonuçları.

	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Akademik Özyeterlilik	Kız	234	21.80	5.873	1,846	,066
	Erkek	166	20.69	5.955		
Sosyal Özyeterlilik	Kız	234	23.63	5.292	-1,989	,047
	Erkek	166	24.73	5.672		
Duygusal Özyeterlilik	Kız	234	18.50	5.788	-5,499	,000
	Erkek	166	21.87	6.384		
Özyeterlilik Toplam	Kız	234	63.95	12.325	-2,563	,011
	Erkek	166	67.29	13.507		

Tablo 4.7’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçları incelendiğinde öğrencilerin sosyal, duygusal ve öz yeterlik genel toplam puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<.05$). Buna göre erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kız öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğunu bulunmuştur.

Tablo 4.8: Öz yeterlik puanlarının okul türüne göre karşılaştırma sonuçları.

	Okul Türü	n	$\bar{X}$	Ss	t	p
Akademik Özyeterlilik	Özel	113	21.03	6.142	-,663	,507
	Devlet	287	21.46	5.844		
Sosyal Özyeterlilik	Özel	113	24.36	5.668	,637	,525
	Devlet	287	23.98	5.400		
Duygusal Özyeterlilik	Özel	113	20.74	6.677	1,705	,089
	Devlet	287	19.56	6.067		
Toplam	Özel	113	66.20	13.717	,841	,401
	Devlet	287	65.00	12.598		

Tablo 4.8’ deki “*bağımsız gruplar t-testi*” sonuçları incelendiğinde öğrencilerin öz yeterlik puanlarında okul türüne göre anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>.05$).

Tablo 4.9: Öz yeterlik puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Akademik Özyeterlilik	5. sınıf	38	23.74	6.79	3,452	,001	5>9,11
	6. sınıf	27	22.07	5.75			
	7. sınıf	37	22.46	5.99			
	8. sınıf	70	22.80	6.74			
	9. sınıf	65	19.83	5.46			
	10. sınıf	71	20.20	4.71			
	11. sınıf	77	20.10	5.17			
Sosyal Özyeterlilik	12. sınıf	15	22.67	7.16	2,380	,022	8>11
	5. sınıf	38	23.61	5.26			
	6. sınıf	27	23.93	4.93			
	7. sınıf	37	24.54	4.70			
	8. sınıf	70	25.80	5.15			
	9. sınıf	65	23.92	5.76			
	10. sınıf	71	23.25	5.17			
	11. sınıf	77	22.96	5.92			
	12. sınıf	15	26.87	6.03			

Tablo 4.9 (Devam): Öz yeterlik puanlarının sınıf düzeyine göre karşılaştırma sonuçları.

	Sınıf Düzeyi	n	$\bar{X}$	Ss	F	p	Fark
Duygusal Özyeterlilik	5. sınıf	38	19.97	6.11	,844	,551	Fark yok.
	6. sınıf	27	19.85	5.08			
	7. sınıf	37	19.68	5.53			
	8. sınıf	70	20.21	6.67			
	9. sınıf	65	19.57	5.97			
	10. sınıf	71	19.65	5.77			
	11. sınıf	77	19.48	6.70			
	12. sınıf	15	23.53	9.10			
	11. sınıf	38	19.97	6.11			
	12. sınıf	27	19.85	5.08			
Özyeterlilik Toplam	5. sınıf	38	67.58	14.58	2,861	,006	8>9,10,11 12>9,10,11
	6. sınıf	27	65.85	10.95			
	7. sınıf	37	67.22	12.28			
	8. sınıf	70	68.63	12.73			
	9. sınıf	65	63.17	13.36			
	10. sınıf	71	62.96	10.33			
	11. sınıf	77	62.68	13.08			
	12. sınıf	15	73.07	16.59			

Tablo 4.9'daki tek yönlü varyans (ANOVA) analizi sonuçlarına göre, akademik, sosyal ve öz yeterlik genel toplam puanlarında sınıf düzeyleri ile anlamlı farklılıklar görülmektedir ($p<.05$). Farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Post Hoc (Scheffe) analizi sonuçlarına göre; akademik öz yeterlikte 5. sınıflar ile 9. ve 11. sınıflar arasında; sosyal öz yeterlikte 8. ile 11. sınıflar arasında; öz yeterlik toplamda 8. sınıflar ile 9., 10. ve 11. sınıflar arasında ve 12. sınıflar ile 9, 10 ve 11. sınıflar arasında anlamlı farklılık belirlenmiştir.

4.4. Dördüncü Alt Probleme Ait Bulgular

Adölesanların fiziksel aktive düzeyleri ile algılanan sosyal destekleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.10: FAS ile algılanan sosyal destek arasındaki ilişki sonuçları.

		Toplam Destek	Arkadaş Sosyal Destek	Baba Sosyal Destek	Anne Sosyal Destek
FAS Toplam	r	.441**	.482**	.313**	.299**
	p	.000	.000	.000	.000

Tablo 4.10’ daki “*Pearson korelasyon*” analizi sonuçları incelendiğinde FAS ile algılanan toplam sosyal destek ($r=.441$; $p=0.000$), arkadaştan alınan sosyal destek ($r=.482$; $p=0.000$) ve babadan alınan sosyal destek ($r=.313$; $p=0.000$) arasında pozitif yönde orta düzeyde; anneden alınan sosyal destek ($r=.299$; $p=0.000$) arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

4.5. Beşinci Alt Probleme Ait Bulgular

Adölesanların fiziksel aktive düzeyleri ile genel öz yeterlik ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Tablo 4.11: FAS ile Öz yeterlik arasındaki ilişki sonuçları.

		Özyeterlilik Toplam	Akademik Özyeterlilik	Sosyal Özyeterlilik	Duygusal Özyeterlilik
FAS Toplam	r	.199**	.062	.223**	.149**
	p	.000	.213	.000	.003

Tablo 4.11’deki Pearson korelasyon analizi sonuçlarına göre, FAS ile öz yeterlik toplam arasında ($r=.199$; $p=0.000$), sosyal öz yeterlik arasında ($r=.223$; $p=0.000$) ve duygusal öz yeterlik arasında ($r=.149$; $p=0.003$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir.

4.6. Altıncı Alt Probleme Ait Bulgular

Adölesanların öz yeterlikleri ve algıladıkları sosyal desteğin, fiziksel aktive düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?

Tablo 4.12: Fiziksel aktivitenin algılanan sosyal destek tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	13,866	1,114	---	12,447	,000
Algılanan Sosyal Destek	,260	,027	,441	9,805	,000
R= ,44 R^2_{adj} = ,19					
$F_{(1,398)} = 96,146$ p= ,000					
Bağımlı değişken=Fiziksel Aktivite				Yöntem: Enter	

Tablo 4.12’de algılanan sosyal desteğin (β =,441; t =9,805; p =,000) fiziksel aktiviteyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Fiziksel aktiviteye ait toplam varyansın %19’unun algılanan sosyal destek ile açıklandığı ifade edilebilir.

Tablo 4.13: Fiziksel aktivitenin öz yeterlik tarafından yordanmasına ilişkin regresyon analizi sonuçları.

Model	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	16,585	1,932	---	8,585	,000
Öz yeterlik	,117	,029	,199	4,050	,000
R= ,19 R^2_{adj} = ,04					
$F_{(1,398)} = 16,400$ p= ,000					
Bağımlı değişken= Fiziksel Aktivite				Yöntem: Enter	

Tablo 4.13’de öz yeterliğin (β =,199; t =4,050; p =,000) fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye ait toplam varyansın %4’ünün öz yeterlik ile açıklandığı ifade edilebilir.

BÖLÜM 5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Adölesanların algılanan sosyal destek ve genel öz yeterliklerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelendiği araştırmanın sonuçlarına dair istatistiksel analizler sunulmuş ve bu bulgular, mevcut literatür ışığında tartışılmıştır. Ayrıca, bu bulgulara ilişkin yorumlar yapılmış ve sonuçlarla ilgili önerilerde bulunulmuştur.

5.1. Tartışma

5.1.1. Birinci alt problem ait tartışma

Birinci alt problem, "*Adölesanların bazı demografik özellikleri ile (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi) fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?*" şeklinde ifade edilmiştir.

– Cinsiyete göre sonuçların değerlendirilmesi

Veri analizine göre, araştırmanın birinci alt problemi kapsamında, cinsiyet değişkeni ile adölesanların fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bulgular, erkek adölesanların, kız adölesanlara kıyasla daha yüksek fiziksel aktivite puan ortalamalarına sahip olduklarını göstermektedir. Bu durum, biyolojik farklılıklardan çok, erkek çocuklarının okul dışında akranlarıyla daha aktif vakit geçirmeleri, kız çocuklarının ise ev işleri nedeniyle kişisel aktivitelerine yeterince zaman ayıramamalarından kaynakladığı düşünülmektedir. Ayrıca bu sonucu Rubin, Provenzo ve Luria (1974) şu şekilde açıklamışlardır; aileler, çocukların toplumsal cinsiyet rollerine uygun davranışlar sergilemelerini bekleyerek, kız çocuklarının hareketliliğini kısıtlayıp erkek çocuklarının daha aktif olmalarını destekliyorlar. Bu durum ise erkeklerin daha aktif olmalarına olanak tanımaktadır.

Türkiye Ergen Raporu'na göre, ergenlerde spor yapma oranının erkeklerde daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir (TEPA, 2008). Benzer şekilde, Cengiz (2007) tarafından yapılan araştırmada da kadınların erkeklere kıyasla daha az spor yaptığı bulunmuştur. Özellikle Sallis ve diğ., (2000); Loucaides ve Jago (2008); Memiş ve Yıldiran (2007); Cengiz ve diğ., (2009); Nicaise ve Kahan (2013); Almas ve diğ., (2013); Genç ve diğ., (2011) gibi birçok çalışma, erkek adölesanların fiziksel aktivite seviyelerinin, kızlara kıyasla daha yüksek olduğu ifade edilmektedir. Garcia, Pender, Antonakos ve Ronis'in (1998) çalışmasında da benzer sonuçlarla, erkek öğrencilerin kızlara göre daha fazla devamlılık ve hareket basamaklarında oldukları gözlemlenmiştir. Haase ve diğerlerinin (2004) çalışmasına göre, 23 farklı ülkeden katılan üniversite öğrencileri arasında, kadınların erkeklere göre daha az aktif bir yaşam tarzına sahip olduğu bulunmuştur. Bu bulgu, Ebem (2007), Ross ve Pate (1987), Hayes ve diğ., (1999), Aşçı ve diğ., (2006), Crocker ve diğ., (2000), Hagger ve diğ., (1998) gibi diğer çalışmalarla da desteklenmektedir; böylece, cinsiyete bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyindeki farklılıkların varlığına dair kapsamlı bir literatür desteği sağlanmış olmaktadır. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuçla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Korkmaz ve Deniz (2013) tarafından yapılan çalışmada ise farklı sonuç olarak, 501'i erkek, 181'i kadın olmak üzere toplam 682 kişi üzerinde yapılmıştır. Bu çalışmanın sonucunda, kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere kıyasla anlamlı bir puan farkıyla daha yüksek olduğu bulunmuştur.

– Okul türüne göre sonuçların değerlendirilmesi

Araştırmada okul türüne değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş ve anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu durum öğrencilerin gittikleri okul türü fark etmeksizin fiziksel aktivite olarak benzer durumlarda olduğu düşünülmektedir.

Tanır (2013) okul değişkenine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu araştırma sonucunun elde edilen sonuçlar ile benzerlik gösterdiği ve sonuçlarının birbirini destekler nitelikte olduğu tespit edilmiştir.

Cengiz ve İnce'nin (2013) çalışması, fiziksel imkânları iyi olan okullardaki öğrencilerin fiziksel aktivite öz yeterliklerinin daha gelişmiş olduğunu göstermektedir. Devlet okullarında ebeveynler tarafından sağlanan fiziksel aktiviteye sosyal destek daha

yüksekken, özel okullarda ise arkadaş çevresi desteği ve psikolojik iyi oluş daha belirgindir. Bu durum, okul türlerinin sağladığı imkânlar ve akran ilişkileri etkisiyle olduğunu düşünülmektedir (Pehlevan ve Bal, 2018). Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen sonuç ile örtüşmemektedir.

– Sınıf düzeyine göre sonuçların değerlendirilmesi

Fiziksel aktivite düzeyleri sınıf düzeyine göre incelendiğinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Beşinci sınıftaki öğrencilerin aktivite düzeyleri ile diğer sınıflardaki öğrenciler arasında istatistiksel belirgin bir farklılık tespit edilmiştir. Altıncı sınıf öğrencileri ile sekizinci, dokuzuncu, onuncu, on birinci ve on ikinci sınıf öğrencileri arasında da aktivite düzeyleri açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Benzer şekilde, yedinci ve dokuzuncu sınıf öğrencilerinin aktivite düzeyleri ile on birinci sınıf öğrencileri arasında da anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin akademik başarıya yönelik kaygıları arttığından, beden eğitimi ve fiziksel aktivite etkinliklerine katılma isteklerinin azaldığı düşünülmektedir. Armstrong (1998) tarafından yapılan bir araştırmada, çocukların yaşları arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinde bir düşüş gözlemlendiği belirtilmektedir. Benzer şekilde, Hovell ve diğerleri (1999) gibi bazı çalışmalar, ergenlik dönemine girmeden önce fiziksel aktivite düzeylerinde bir azalma olduğunu rapor etmektedirler. Bu bulgular, yaşın fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebileceğini göstermektedir. Ünlü (2010) lise öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmada, sınav stresi ve artan ders çalışma temposunun son sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerini azalttığını, Arıkan ve diğerlerinin (2008) çalışması ise 9. sınıf öğrencilerinin büyük bir kısmının fiziksel olarak aktif olmadığını göstermektedir. Bu bulgular, gençler arasında fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğunu, özellikle son sınıflarda ve kız öğrenciler arasında daha belirgin olduğunu ortaya koymaktadır. Brittenham (2002) tarafından yapılan bir çalışmada ise kızların 1. sınıftan 4. sınıfa kadar fiziksel aktivite seviyelerinin arttığı ancak 5. sınıftan itibaren azalmaya başladığı ifade edilmiştir. Bu bulgu, kız öğrencilerin ilkokulun ilk yıllarında aktif bir yaşam tarzına doğru ilerlediklerini, ancak daha sonraki yıllarda aktivite seviyelerinde bir düşüş yaşadıklarını göstermektedir. Fişne (2009), üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, öğrenim gördükleri sınıf düzeyi arttıkça öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarının azaldığını tespit etmiştir. Özellikle 4. sınıf öğrencilerinin, iş bulma kaygısıyla ve mezuniyet sonrası geleceklerini planlama

gereksinimiyle fiziksel aktiviteye daha az zaman ayırdıkları belirtilmektedir. Bu sonuçların araştırmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir.

5.1.2. İkinci alt problem ait tartışma

İkinci alt problem *'Adölesanların bazı demografik özellikleri ile (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi) algıladıkları sosyal destek arasında anlamlı bir fark var mıdır?'* şeklindedir.

– Cinsiyete göre sonuçların değerlendirilmesi

Adölesanların algıladıkları toplam sosyal destek, babadan ve arkadaşlardan aldıkları sosyal destek puanlarının cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak bakıldığında anlamlı farklılıklar gösterdiği belirlenmiştir. Buna göre söz konusu farklılıklarda erkek öğrencilerin puan ortalamaları kız öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksektir. Bunun sebebi, erkeklerin yüksek gelecek beklentilerinden kaynaklanan kültürel cinsiyet rollerinin yüklediği farklı anlamlarla ilişkili olduğu düşünülmektedir.

Aliyev ve Tunç'un (2017) çalışmasında, algılanan sosyal destek incelenirken, erkeklerin puan ortalamasının kızlara kıyasla belirgin şekilde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, cinsiyetin sosyal destek algısı üzerindeki potansiyel etkilerini daha iyi anlamamıza katkı sağlamaktadır. Bununla birlikte, kızların lehine sonuçlar elde edilen araştırmalar da (Kozaklı, 2006; Soylu, 2002; Başer, 2006; Karataş, 2012; Kahrıman ve Polat, 2003; Yamaç, 2009) literatürde yer almaktadır.

Algılanan sosyal destek düzeyiyle ilgili yapılan literatür taramasında, cinsiyete göre belirgin farklılıkların olmadığına dair çalışmalara (Ham ve diğ., 2005; Demirtaş, 2007; Çeçen, 2008) sıkça rastlanmaktadır. Demirdüzen'nin (2013) yapmış olduğu bir araştırmada, ergenlik çağındaki bireylerin fiziksel etkinliklere katılımıyla ilgili olarak anne ve babalardan gelen algılanan sosyal desteğin cinsiyete göre herhangi bir farklılık göstermediği bulunmuştur. Bu bulgu, anne-baba algılanan sosyal desteğinin fiziksel aktiviteye katılım üzerinde cinsiyete bağlı olarak değişmeyebileceğini işaret etmektedir. Ayrıca, Banaz (1992), Arslan (2018), Ustabaş (2011) ve Arı ile Hamatra (2000) gibi çalışmalar da ergenlerin cinsiyet ayrımı gözetmeksizin ebeveynlerinden aynı düzeyde sosyal destek algıladıklarını vurgulamışlardır.

– Okul türüne göre sonuçların değerlendirilmesi

Adölesanların sosyal destek puanlarında, okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Yapılan araştırmada, devlet ve özel okullar arasında sosyal destek imkânları açısından anlamlı bir fark bulunmadığından bu sonuçlara ulaşılmış olduğu düşünülebilir. Bu durum, her iki okul türünün de öğrencilere benzer düzeyde sosyal destek sunduğunu ve sosyal destek algısının okul türünden bağımsız olarak oluştuğunu ortaya koymaktadır. Özel okullar genellikle daha gelişmiş altyapı ve çeşitli eğitim olanakları sunma eğiliminde olsa da, sosyal destek hizmetleri ve öğrenci ilişkileri açısından devlet okullarının da benzer düzeyde hizmetler sağladığı görülmektedir. Bu benzerlik, adölesanların babadan ve arkadaşlardan aldıkları sosyal destek algısının, okul türüne bağlı olarak farklılaşmadığını ve her iki okul türünde de sosyal destek sistemlerinin eşit derecede etkili olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla, sosyal destek algısındaki tutarlılık, okul türünden bağımsız olarak genel eğitim ve destek yaklaşımlarının benzer olduğunu işaret etmektedir.

Alanyazında yapılan araştırmalarda genel olarak okul türüne (örneğin, özel okul veya devlet okulu) dayalı yapılan çalışmalara pek az rastlanmıştır.

Öte yandan, Kahriman ve Polat'ın (2003) yaptıkları çalışmada, düz liseye devam eden ergenlerin algıladıkları sosyal destek puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Benzer şekilde, Hünük ve diğerleri (2013) tarafından yürütülen bir çalışmada, özel eğitim kurumlarındaki bireylerin, ebeveynlere yönelik sosyal destek puanlarının devlet okulunda öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

– Sınıf düzeyine göre sonuçların değerlendirilmesi

Adölesanların algılanan toplam sosyal destek, anne, baba ve arkadaştan alınan sosyal destek puanları ile sınıf düzeyi arasında anlamlı farklılıklar olduğu bulunmuştur. Bu farklılıklar; algılanan toplam sosyal destekte 5. sınıflar ile 9. ve 10. sınıflar arasında, 6. sınıflar ile 8, 9, 10. ve 11. sınıflar arasında; anne sosyal destekte 5. ve 6. sınıflar ile 8, 9, ve 10. sınıflar arasında; baba sosyal destekte 5. sınıflar ile 10. sınıflar arasında, 6. sınıflar ile 8. ve 10. sınıflar arasında; arkadaş sosyal destekte 5. sınıflar ile 8. sınıflar arasında, 6. sınıflar ile 7, 8, 10, ve 11. sınıflar arasında ve 9. sınıflar ile 8. sınıflar arasında anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Sınıf düzeyi yükseldikçe algılanan sosyal desteğin azalmasının nedeni, ergenlerin yaşlarına bağlı olarak bağımsızlıklarını arttırma ve kimliklerini oluşturma süreçlerinde ailelerinden daha uzaklaşmaları olabilir; bu durum, arkadaş ilişkilerinin ve sosyal etkileşimlerin daha ön planda olduğu bir döneme geçişi yansıtabilir, bu da özellikle ergenlik döneminde, bireylerin kendilerini daha fazla bireysel olarak hissetmelerine ve daha az aile desteğine ihtiyaç duymalarına neden olabilir. Aynı zamanda, daha yüksek sınıflarda artan akademik ve sosyal baskılar, gençlerin sosyal destek arayışlarını değiştirerek, genellikle daha dayanıklı ve bağımsız bir birey olarak algılanmalarına yol açabilir, bu da sosyal destek algısının azalmasına katkıda bulunabilir.

Alan yazını incelendiğinde, Ünsar ve diğ., (2009) ile Kartal ve Çetinkaya (2009) gibi çalışmalar, algılanan sosyal desteğin sınıf düzeylerine göre değiştiğini belirlemiştir.

Cheng ve Chan (2004) tarafından yürütülen bir çalışmada, yaş ve cinsiyete bağlı olarak ergenlerin algıladıkları sosyal desteğin değişip değişmediği araştırılmıştır ve kızların erkeklere kıyasla özellikle arkadaşlarından daha fazla destek aldığını sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca, büyük yaşta olan ergenlerin, küçük yaşta olanlara kıyasla ailelerinden daha az destek aldıkları sonucuna varılmıştır. Bununla birlikte, büyük yaşta olan kızların en çok sosyal desteği arkadaşlarından aldığı, küçük yaş grubundaki ergenlerin ise öncelikle ailelerinden destek gördükleri görülmüştür.

5.1.3. Üçüncü alt problem ait tartışma

Üçüncü alt problem *‘Adölesanların bazı demografik özellikleri ile (cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi) öz yeterlikleri arasında anlamlı bir fark mıdır?’* şeklindedir.

– Cinsiyete göre sonuçların değerlendirilmesi

Cinsiyete göre, adölesanların sosyal, duygusal ve öz yeterlik genel toplam puanlarında anlamlı farklılıklar belirlenmiştir ancak akademik öz yeterlik puanlarında anlamlı bir farka rastlanmamıştır. Bunun sonucunda, erkek öğrencilerin puan ortalamalarının kız öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğunu bulunmuştur.

Erkeklerin sosyal, duygusal ve genel öz yeterlik algılarında daha yüksek puanlar almaları, toplumsal cinsiyetle ilişkili olarak gelişen öz yeterlik algılarının bir sonucu olabilir. Fakat akademik öz yeterlikte benzer puanların gözlemlenmesi, cinsiyetler

arasında akademik başarı ve güven duygusunun eşit bir şekilde dağıldığından olduğu düşünülmektedir.

Bussey ve Bandura (1999), Bacchini ve Magliulo (2003), Muris (2001), Willemse (2008), Landon ve diğ., (2007), Çelikkaleli ve Gündüz (2010), Yıldırım (2018) ve Telef (2011) gibi çalışmalar, bu bulguları desteklemektedir. Bu araştırmaların sonuçları, cinsiyete bağlı olarak duygusal öz yeterlik düzeylerinde belirgin bir fark olduğunu göstermektedir ve yapılan çalışma da bu bulguları doğrulamaktadır. Suldo ve Schaffer (2007) çalışmasında, sadece duygusal öz yeterlik alanında erkeklerin kızlardan daha yüksek bir öz yeterliğe sahip olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuç, cinsiyetler arasındaki duygusal öz yeterlik farkının belirgin olduğunu göstermektedir. Muris'in (2001, 2002) iki ayrı çalışmasında da erkeklerin duygusal öz yeterlik ve toplam öz yeterlik puanlarının kızlardan daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Benzer şekilde, ergenler üzerinde yapılan bir başka araştırmada ise erkeklerin duygusal öz yeterlik puanlarının kızlardan yüksek olduğu, ancak akademik ve sosyal öz yeterlik açısından kızların daha üstün olduğu bulunmuştur (Telef ve Karaca, 2011).

Tüm bu çalışmalarda ortak bulgu, erkeklerin duygusal öz yeterlik açısından daha yüksek bir seviyeye sahip olmalarıdır.

– Okul türüne göre sonuçların değerlendirilmesi

Okul türüne göre, adölesanların öz yeterlik puanlarında anlamlı bir fark bulunamamıştır. Eğitim politikaları ve uygulamaları, farklı okul türlerinde genellikle benzer sosyal ve duygusal destekleri teşvik ettiğinden, öğrenciler hangi okul türünde eğitim alırlarsa alsınlar benzer sosyal ve duygusal gelişim fırsatlarına eriştikleri düşünülmektedir. Genel olarak, okul türlerinin bu alanlarda anlamlı farklılık yaratmıyor olması, eğitimin sosyal ve duygusal gelişim üzerindeki etkilerinin daha geniş sosyal ve bireysel faktörlerle belirlendiğinden olabilir.

Cengiz ve İnce'nin (2013) çalışması, fiziksel olanakları daha iyi olan okullardaki öğrencilerin fiziksel aktivite öz yeterliklerinin arttığını göstermiştir. Bu bulgu, okulların fiziksel altyapısının öğrencilerin fiziksel aktivite konusundaki öz yeterlik algılarını etkileyebileceğini göstermektedir.

– Sınıf düzeyine göre sonuçların değerlendirilmesi

Adölesanların akademik, sosyal ve öz yeterlik genel toplam puanlarında sınıf düzeyleri ile anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Akademik öz yeterlikte, 5. sınıflarla 9 ve 11. sınıflar arasında; sosyal öz yeterlikte, 8. sınıflar ile 11. sınıflar arasında; genel öz yeterlik açısından ise, 8. sınıflar ile 9, 10 ve 11. sınıflar arasında ve 12. Sınıf düzeyinde olanlar ile 9, 10 ve 11. sınıflarda öğrenim gören öğrenciler arasında farklılıklar tespit edilmiştir. Öğrenim kademeleri yükseldikçe öz yeterliğin artmasının, öğrencilerin daha fazla deneyim kazanması, kendine güvenlerinin artması ve sosyal becerilerinin gelişmesiyle ilgili olduğu düşünülmektedir; öğrenciler daha karmaşık görevlerle başa çıktıkça, genel öz yeterlik algılarının güçlendiği ve kendilerini daha yetkin hissettikleri öne sürülmektedir.

Keskin ve Orgun (2006), meslek yüksekokulu öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, öğrencilerin yaşının ilerlemesiyle birlikte öz yeterlik düzeylerinin arttığını belirtmişlerdir. Bu bulgu, yaşın öz yeterlik algısının gelişiminde önemli bir faktör olabileceğini göstermektedir.

Telef'in (2011) ise yaptığı çalışmada sınıf düzeyi arttıkça genel öz yeterliğin azaldığı bulgusu, Yıldırım'ın (2018) 10-14 yaş arası ergenler üzerinde gerçekleştirdiği araştırma sonuçlarıyla benzerlik göstermektedir. Ancak Alçay'ın (2015) lise seviyesinde yaptığı çalışmada, gençlerin yaşları ile genel öz yeterlik ölçeği puanları arasında anlamlı bir ilişki bulunamamıştır. Alçay (2015), bu sonucu, bireylerin yaşları ilerledikçe sosyal-duygusal, bilişsel gelişimlerini tamamlamakta ve kendileriyle ilgili daha gerçekçi öz değerlendirmeler yapabilmekte olduğunu, öz farkındalıklarının ve deneyimlerinin arttığını belirtmiştir.

5.1.4. Dördüncü alt problem ait tartışma

Dördüncü alt problem '*Adölesanların fiziksel aktive düzeyleri ile algılanan sosyal destek ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?*' şeklindedir.

Adölesanların fiziksel aktivite düzeyleri ile algılanan toplam sosyal destek, arkadaştan alınan sosyal destek ve babadan alınan sosyal destek arasında orta düzeyde olumlu yönde ilişkiler bulunmuştur. Annenin sağladığı sosyal destek ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında da anlamlı bir şekilde düşük düzeyde ilişki saptanmıştır.

Arkadaşlardan alınan destek, genellikle sosyal etkileşimler ve aktiviteler yoluyla sağlandığı için, bu destek ergenlerin fiziksel aktivite yapmalarını teşvik edebilir ve birlikte spor yapma fırsatları sunabilir. Babaların çocuklarının fiziksel aktivitelerine yönelik teşvik edici rolü de önemli bir sosyal destek mekanizmasıdır; babalar, çocukların fiziksel aktivitelere katılımını destekleyerek bu aktiviteleri artırabilir. Bu nedenle, arkadaşlardan alınan destek ve babadan alınan destek ile fiziksel aktivite arasında orta düzeyde olumlu bir ilişki bulunmuş olabilir. Öte yandan, annelerin sağladığı destek daha çok duygusal destek ve bakım ile ilişkilidir. Bu nedenle, annenin sağladığı desteğin fiziksel aktivite ile doğrudan ilişkili olması daha az belirgin olabilir çünkü annenin rolü genellikle çocukların genel sağlığı ve refahı ile sınırlı olduğundan daha düşük düzeyde bir ilişki bulunduğu düşünülmektedir.

Çeşitli çalışmalar, ergen bireylerde sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımı ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Bauman ve diğ., 2012; Gustafson ve Rhodes, 2006; Mendonça ve diğ., 2014; Craggs ve diğ., 2011; Mendonça ve Farias Júnior, 2015; Gill ve diğ., 2018; İlhan ve Taşkın, 2019; Haidar ve diğ., 2018; Kastrati ve Georgiev, 2020; Reimers ve diğ., 2019; Shen ve diğ., 2018; Oosterhoff ve diğ., 2017; Vazquez ve Schuler, 2020; Wilk ve diğ., 2018). Mendonça ve Farias Júnior (2015), sosyal desteğin ergenlerde fiziksel aktiviteyle ilişkili önemli bir faktör olduğunu belirtmiştir, bu da gençlerde fiziksel aktivite alışkanlıklarının ergenlik döneminde şekillendiğini vurgulayan Azevedo Junior, Araújo ve Pereira'nın (2006) çalışmalarıyla uyumludur. Dolayısıyla, hangi sosyal destek türlerinin fiziksel aktivite katılımını artırma veya devamını sağlama konusunda daha etkili olduğunu belirlemek önemlidir.

2017'de Liu ve diğerlerinin yaptığı çalışma, 9-17 yaş aralığındaki çocukların yüksek düzeyde orta-yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılmasının, ebeveynlerinin teşvik etme, cesaretlendirme, spor aktivitelerine katılma, maddi destek sağlama ve rol model olma davranışlarıyla olumlu bir ilişkisi olduğunu ortaya koymuştur.

Cheng ve diğerleri (2014) tarafından yapılan bir araştırma, spor yapan ergenlerin spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek düzeyde algıladıkları sosyal desteği ortaya koymuştur. Bu bulgu, Vatansever (2017) adlı başka bir çalışmada da teyit edilmiştir; yani spor yapan ergenlerin algıladıkları sosyal destek düzeyi, spor yapmayanlara göre daha yüksektir.

5.1.5. Beşinci alt problem ait tartışma

Beşinci alt problem *‘Adölesanların fiziksel aktive düzeyleri ile genel öz yeterlik ve alt boyutları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?’* şeklindedir.

Adölesanların fiziksel aktivite düzeyleri ile öz yeterlik toplam, sosyal öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik arasında pozitif yönde, düşük düzeyde anlamlı ilişkiler bulunmuştur. Bu, ergenlerin öz yeterlik algılarının, sosyal ve duygusal yeterlikleriyle ilişkili olduğunu, ancak bu ilişkinin zayıf olduğunu göstermektedir.

Adölesanların öz yeterlik algıları ile fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişki, sosyal ve duygusal öz yeterliklerinin gelişim hızına ve durumuna bağlı olarak değişkenlik gösterebilir. Ergenler bu dönemde sosyal beceriler ve duygusal yönetim konularında farklı hızlarda gelişebildiklerinden, bu durum ilişkilerin zayıf olmasına yol açabilir. Bu nedenle, sosyal ve duygusal öz yeterlik ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin zayıf olduğu düşünülmektedir. Akademik öz yeterlik ile fiziksel aktivite arasında ilişki bulunmamasının nedeni, bu iki alanın genellikle farklı motivasyon ve beceri setlerine dayanması ve akademik öz yeterlik, öğrenme ve akademik performansla ilgili kişisel inançları ifade ederken, fiziksel aktivite daha çok fiziksel sağlık ve sporla ilgili olduğundan dolayı olabilir.

Kololo ve diğerlerinin (2012) yaptığı çalışmada, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen psikolojik faktörler incelenmiş ve öz yeterlik düzeyi ile fiziksel aktivite arasında kuvvetli bir ilişki bulunmuştur. Bu bulgu, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini etkileyen psikolojik durumları anlamada önemli bir adım olarak değerlendirilebilir.

Baştuğ ve Kuru (2009) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, spor yapan bireylerin spor yapmayanlara kıyasla daha yüksek bir öz yeterlik düzeyine sahip oldukları belirlenmiştir. Bu bulgu, fiziksel aktivite ile öz yeterlik arasındaki ilişkiyi vurgulayarak, sporun bireylerin öz yeterlik algılarını artırabileceğini göstermektedir.

Amin (2018) tarafından üniversite öğrencileri üzerine fiziksel aktivite ve öz yeterliğin incelendiği çalışmada anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak fiziksel aktivitenin genel olarak yaşamı olumlu yönde etkilediği bilinir ve fiziksel aktivite yapan bireyler genellikle daha yüksek öz yeterliğe sahip olabilirler. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin

sosyal toplum içinde birleştirici ve sosyalleştirici gücü göz önüne alındığında, aktif bireylerin genellikle daha iyi bir öz yeterliğe sahip olmaları beklenebilir.

5.1.6. Altıncı alt problem ait tartışma

Altıncı alt problem *‘Adölesanların öz yeterlikleri ve algıladıkları sosyal desteğin, fiziksel aktive düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi var mıdır?’* şeklindedir.

Algılanan sosyal desteğin ve özyeterliliğin fiziksel aktiviteyi pozitif yönde anlamlı şekilde yordadığı belirlenmiştir. Sosyal destek, yapılan fiziksel aktiviteye olan motivasyonu artırarak bu süreci hem daha çekici hem de sürdürülebilir bir hale getirir. Aile, arkadaşlar ve destek gruplarından gelen teşvikler, düzenli egzersiz gücünün kazanılmasında önemli bir yapıya sahiptir. Ayrıca, kendine olan güveni ve öz yeterlik algısı güçlü olan bireylerin, egzersiz yaparken başarılı bir şekilde belirli görevleri yerine getirdikleri için fiziksel aktiviteye katılımları daha fazladır. Sosyal destek ile öz yeterlik arasındaki bu uyum, daha yetkin ve başarılı hissetmelerine yardımcı olarak fiziksel olarak aktif bir yaşam sürdürmelerini sağlamaktadır.

Bir başka araştırmada, ergenlik döneminde öz yeterliğin ve sosyal desteğin incelendiği ve ergenlerin öz yeterlik seviyesi ile aile, yakın çevre ve diğer önemli ilişkilerden gelen destek arasında güçlü bir ilişki bulunduğu gözlemlenmiştir (Adler-Constantinescu, Beşu ve Negovan, 2013). Araştırmacılar, ergenlik başı ve sonu olmak üzere iki gruba ayırdıkları 15-20 yaş aralığındaki bireylerden oluşan bir örneklem üzerinde çalışmışlar ve ergenliğin başında özyeterlik ile aile ve diğer önemli bağlardan alınan destek arasında anlamlı ilişki bulunurken, ergenliğin sonunda ise arkadaş desteği ve diğer önemli kişilerden alınan destek ile özyeterlik arasında bağlantı tespit etmişlerdir. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin lise öğrencilerine kıyasla aile ve arkadaş desteğini daha yoğun algıladığı saptanmıştır (Adler-Constantinescu ve diğ., 2013).

Başka bir ergenler üzerinde yapılan araştırmada, sosyal destek ile sosyal özyeterlik arasındaki ilişki ve sosyal desteğin sosyal özyeterliği nasıl etkilediği incelenmiştir (Traş ve Arslan, 2013). Çalışmada, sosyal özyeterlik ile aile, yakın çevre ve eğitimci desteği arasında anlamlı bir ilişkinin varlığına işaret edilmiştir. Regresyon analizi etki sırası sonuçlarına göre ise arkadaş desteği, öğretmen desteği ve aile desteğinin sosyal özyeterliği açıkladığı belirtilmiştir (Traş ve Arslan, 2013). Boudreaux ve diğ., (2003)

araştırmasında, fiziksel aktivitenin öz yeterlik, öz güven ve motivasyonu artırdığı bulunmuştur. Ayrıca, sosyal meşguliyetle birlikte öz yeterlik düzeylerini geliştirmede fiziksel aktivitenin önemli bir rol oynadığını vurgulamıştır. Kololo ve arkadaşlarının (2012) fiziksel aktiviteye katılımı etkili psikolojik faktörleri incelediği çalışmada ise öz yeterlik ile fiziksel aktivite arasında güçlü bir ilişki ortaya konmuştur. Alan yazındaki bu çalışmalar yapılan bu çalışmanın bulgularına katkı sağlar niteliktedir.

5.2. Sonuç

Bu bölümde araştırmanın bulguları ile ortaya çıkan ve tartışma bölümünde tartışılan sonuçlar paylaşılmıştır. Araştırma adölesanların algılanan sosyal destek ve genel öz yeterliklerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisini belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde;

1. Adölesanların fiziksel aktivite puanlarında, okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmazken; cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Adölesanların öğrenim gördüğü sınıf düzeyleri değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde, sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin fiziksel aktivite davranışlarının azaldığı görülmüştür.
2. Adölesanların algılanan sosyal destek, babadan ve arkadaştan alınan sosyal destek puanlarında cinsiyete göre; adölesanların algılanan sosyal destek, anne, baba ve arkadaştan alınan sosyal destek puanlarında sınıf düzeyine bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunurken, adölesanların algılanan sosyal destek puanlarında, eğitim aldıkları okul türüne bağlı olarak anlamlı farklılıklar bulunmamıştır.
3. Adölesanların sosyal, duygusal ve öz yeterlik genel toplam puanlarında cinsiyete göre; akademik, sosyal ve öz yeterlik genel toplam puanlarında sınıf düzeyi değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna karşın adölesanların öz yeterlik puanlarında okul türüne göre ise anlamlı farklılıklar tespit edilmemiştir.
4. Fiziksel aktivite ile algılanan sosyal destek, arkadaştan alınan sosyal destek ve babadan alınan sosyal destek arasında pozitif yönde orta düzeyde; anneden

alınan sosyal destek arasında ise pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

5. Fiziksel aktivite ile genel özyeterlik, sosyal özyeterlik ve duygusal özyeterlik arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.
6. Algılanan sosyal desteğin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye ait toplam varyansın %19'unun algılanan sosyal destek ile açıklandığı ifade edilebilir. Özyeterliğin fiziksel aktivite üzerinde pozitif yönde anlamlı yordayıcı güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye ait toplam varyansın %4'ünün özyeterlik ile açıklandığı ifade edilebilir.

5.3. Öneriler

Bu bölümde araştırma sonuçlarına yönelik öneriler ve yapılacak çalışmalara yönelik önerilere yer verilmiştir.

5.3.1. Araştırma sonuçlarına dayalı öneriler

Araştırmanın sonuçlarına dayanarak, aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:

- Fiziksel aktiviteyi teşvik eden bir devlet politikası benimsenmeli ve okullarda ile sağlık merkezlerinde fiziksel aktivite danışmanlık birimleri kurulmalı, ayrıca bireylerin destek almadan da nasıl fiziksel aktivite yapabileceklerine dair eğitimler verilmelidir.
- Araştırmada, kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Bu durumun düzeltilmesi için, kız öğrencilerin fiziksel aktivitelerde daha fazla yer almasını teşvik etmek amacıyla okul ve sosyal yaşam imkânlarının artırılması faydalı olacaktır. Okul içinde düzenlenecek çeşitli spor etkinlikleri ve sosyal programlar, kız öğrencilerin spor yapma motivasyonlarını artırabilir ve fiziksel aktiviteye katılım oranlarını yükseltebilir.

- Sınıf düzeyi ilerledikçe fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı gözlemlenmiştir; bu nedenle, bu konuda daha derinlemesine ve kapsamlı araştırmaların yapılması önem arz etmektedir.
- Bireylerin öz-yeterlikleri, çeşitli zorluklarla başa çıkmada önemli bir etken olduğundan, önleyici rehberlik hizmetleri çerçevesinde öğrencilerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerini güçlendirmeye yönelik daha fazla etkinliğin sunulması tavsiye edilmektedir.
- Öğrencilerin öz-yeterlikleri üzerinde öğretmenlerin etkisi göz önünde bulundurularak, branş bazında yeterlik alanlarının belirlenmesi ve öğretmenlerin öz-yeterliklerini artıracak nitelikli hizmet içi eğitimlerin düzenlenmesi önerilirken, çocuğun öz-yeterliğinin gelişiminde kritik rol oynayan ebeveynler için de anne ve baba öz-yeterliklerini destekleyen aile rehberliği programlarının uygulanması önerilmektedir.
- Okullarda, sosyal destek sistemlerini güçlendiren programlar ve grup faaliyetleri düzenlenebilir. Örneğin, spor kulüpleri ve grup egzersizleri adölesanların sosyal destek almasını teşvik edebilir.
- Öz yeterlik düzeyleri düşük olan öğrenciler, gelecekteki çalışmalarda bireysel olarak tespit edilmeli ve bu tespitlerin ardından, her bir öğrenciye yönelik kişiselleştirilmiş destek ve müdahale programları geliştirilmelidir. Bu süreç, öğrencilerin öz yeterlik algılarını artırmak için özel stratejiler ve bireysel ihtiyaçlara uygun çözümler içermelidir.

5.3.2. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler

- Nicel verilerin yanı sıra, adölesanların sosyal destek ve öz yeterlik algılarının fiziksel aktivite üzerindeki etkilerini derinlemesine anlamak için nitel araştırmalar gerçekleştirilebilir. Görüşmeler ve odak grup çalışmaları gibi nitel yöntemler, bu algıların nasıl şekillendiğine dair daha ayrıntılı bilgiler sağlayarak, nicel bulguları tamamlayabilir.

- Bu çalışma Sakarya ili, Hendek ilçesi ile sınırlıdır. Bu yüzden sonuçların genellenebilmesi için çalışmanın farklı örneklem grupları ile yapılmasına gereksinim vardır.
- Son olarak, dijital araçlar ve teknolojilerin sosyal destek ve öz yeterlik algılarına katkıda bulunup bulunmadığını araştıran çalışmalar yapılabilir. Mobil uygulamalar ve çevrimiçi destek gruplarının adölesanların fiziksel aktivite düzeylerine olan etkilerini değerlendirmek, teknoloji tabanlı çözümler geliştirmeye yönelik önemli bilgiler sağlayabilir.



KAYNAKLAR

- Adler-Constantinescu, C., Beşu, E. C., & Negovan, V. (2013). Perceived social support and perceived self-efficacy during adolescence. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 78, 275-279.
- Akgül, S., Göral, M., Demirel, M., & Üstün, Ü. D. (2012). İlköğretim öğrencilerinin okul içi ve okullar arası sportif etkinliklere katılma nedenlerinin çeşitli değişkenler açısından araştırılması. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (32).
- Akman, M., Tüzün, S., & Ünal, P. C. (2012). Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1).
- Alçay, A. (2015). *Ergenlerin öz-yeterlikleri ile mantık dışı inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Aliyev, R. & Tunç, E. (2017). Ortaokul öğrencilerinin algılanan sosyal destek düzeyi ve benlik algılarının incelenmesi. *Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 21(2), 401-418.
- Allison, K., Dwyer, J., Goldenberg, E., & Fein, A., Yoshida, K. K., & Boutilier, M. (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for Increasing participation. *Adolescence*, 40(157).
- Almas, A., Islam, M. & Jafar, T. H. (2013). School-based physical activity programme in preadolescent girls (9–11 years): a feasibility trial in Karachi, Pakistan. *Archives of Disease in Childhood*, 98(7), 515-519.
- Amin, B.M.H. (2018). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Antle B. J. (2004). Factors associated with self-worth in young people with physical disabilities. *Health and Social Work*, 29(3), 167-175.
- Arı, R., & Hamarta, E. (2000). Investigation of social skills and loneliness levels of university students with respect to their personal characteristics. *Selcuk University Journal of Faculty of Education*, (10), 121–134.
- Arıkan, İ., Metintaş, S., & Kalyoncu, C. (2008). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki method karşılaştırılması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30(1), 19-28.
- Armstrong, N. (1998). Young people's physical activity patterns as assessed by heart rate monitoring. *Journal of Sports Sciences*, 16(sup1), 9-16.

- Arslan, C., Güllü, M., & Yücel, A. S. (2010). İlköğretim ve ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin spor ve oyun alışkanlıklarının incelenmesi. *Sport Sciences*, 5(1), 28-46.
- Arslan, E. (2018). *Algılanan ebeveyn tutumu, algılanan sosyal destek ve benlik saygısının ergenlerin akran zorba davranış eğilimi ile ilişkisi*. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Aşçı, H., Tüzün, M., & Koca, C. (2006). An examination of eating attitudes and physical activity levels of Turkish university students with regard to self-presentational concern. *Eating Behaviors*, 7(4), 362-367.
- Aydın, B. (2015). *Çocuk ve ergen psikolojisi* (5. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Bacchini, D., & Magliulo, F. (2003). Self-image and perceived self-efficacy during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 337-349.
- Baltacı, G. (2012). *Obezite ve egzersiz* (2 ed.). Ankara: Sağlık Bakanlığı.
- Baltacı, G., & Yosmaoğlu, B. (2006). Obez adölesanlarda 12 haftalık aerobik egzersiz eğitiminin etkileri. I. *Ulusal Adölesan Sağlığı Kongresi*. s, 257.
- Banaz, M. (1992). *Lise öğrencilerinde sosyal destek kaynakları ve stres ile ruh sağlığı arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*.
- Bandura, A. (1986). The explanatory and predictive scope of self-efficacy theory. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 4(3), 359-373.
- Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived self-efficacy. *Developmental Psychology*, 25, 729-735.
- Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy*. In V. S. Ramachaudran, Encyclopedia of Human Behavior. New York: Academic Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The exercise of control* (Vol. 604). Freeman.
- Bandura, A., & Adams, N. E. (1977). Analysis of self-efficacy theory of behavioral change. *Cognitive therapy and research*, 1(4), 287-310.
- Baş-Aslan, U. B., Livanelioğlu, A., & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.
- Başer, Z. (2006). *Aileden algılanan sosyal destek ile kendini kabul düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Atatürk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.
- Baştuğ, G., & Kuru, E. (2009). A research about the perception levels of their bodies of female athletes and gender roles. *Gazi University, Gazi Education Faculty Journal*, 29 (2), 533-555.

- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of gender development and differentiation. *Psychological Review*, 106(4), 676.
- Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M., & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents' well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 15(1), 30-43.
- Casey, M. M., Eime, R. M., Payne, W. R., & Harvey, J. T. (2009). Using a socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative health research*, 19(7), 881-893.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1601-1609.
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), 126.
- Cengiz, C. (2007). *Physical activity and exercise stages of change levels of Middle East Technical University students* (Master's Thesis). Middle East Technical University, Ankara.
- Cengiz, C., & İnce, M. L. (2013). Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlilikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi*, 11(21), 135-147.
- Cengiz, C., İnce, M. L., & Çiçek, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 23-32.
- Cheng, L. A., Mendonça, G., & Farias Júnior, J. C. D. (2014). Physical activity in adolescents: analysis of the social influence of parents and friends. *Jornal de pediatria*, 90, 35-41.
- Cheng, S. T., & Chan, A. C. (2004). The multidimensional scale of perceived social support: dimensionality and age and gender differences in adolescents. *Personality and individual differences*, 37(7), 1359-1369.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic medicine*.
- Cohen, S. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social support and health/Academic*.
- Cohen, S. and Syme, S.L. (1985). Issues in the study and application of social support. *Social Support and Health*, 3, 3-22.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310.
- Craggs, C., Corder, K., van Sluijs, E. M. F., & Griffin, S. J. (2011). Determinants of change in physical activity in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(6), 645-658.

- Crocker, P. R., Bailey, D. A., Faulkner, R. A., Kowalski, K. C., & McGrath, R. (1997). Measuring general levels of physical activity: preliminary evidence for the Physical Activity Questionnaire for Older Children. *Medicine and science in sports and exercise*, 29(10), 1344-1349.
- Crocker, P. R., Eklund, R. C., & Kowalski, K. C. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of sports sciences*, 18(6), 383-394.
- Çavuş, M. F. (2009). Gençlerde algılanan sosyal desteğin öz-yeterlilik inancına etkileri. *Çağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2), 1-11.
- Çeçen, A. R. (2008). Öğrencilerinin cinsiyetlerine ve anababa tutum algılarına göre yalnızlık ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(3), 415-431.
- Çelikkaleli, A. G. Ö., & Gündüz, B. (2010). Ergenlerde problem çözme becerileri ve yetkinlik inançları. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 361-377.
- Demir, T. (2015). *Okulöncesi öğretmenlerinin öz-yeterlilik algılarının ve sınıf yönetimi stratejilerinin çocuk-öğretmen ilişkileri üzerindeki etkileri* (Yüksek Lisans Tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Demirdüzen, H. (2013). *Ergenlerin algılanan sosyal destek düzeyleri ile duygusal özyeterlilik düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Demirtaş, A.S. (2007). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin algılanan sosyal destek ve yalnızlık düzeyleri ile stresle başa çıkma düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Demirtaş, Ş., Güngör, C., & Demirtaş, R. N. (2017). Sağlıklı yaşlanma ve fiziksel aktivite: Bireysel, psikososyal ve çevresel özelliklerin buna katkısı. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 39(1), 100-108.
- Derer, A., & Ballı, Ö. M. (2018). İlkokul öğrencilerinin motor yeterlilik düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım, yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 29(4), 196-204.
- Duman, U. (2009). *Spor yapan ve yapmayan ergen öğrencilerin stresle başa çıkma düzeylerinin karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Ebem, Z. (2007). *Health promoting behaviors and exercise stages of change levels of university students at transition to university* (Yüksek Lisans Tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Edelma, C.L., & Kudzma, E.C. (2018). Health Promotion Throughout the Life Span (9 nd ed). Elsevier, Massachusetts p.:1820-1892.
- Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik özyeterlilik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücü* (Yüksek Lisans Tezi). Gaziosmanpaşa Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

- Ekinci, H., & Ekici, S. (2003). İşletmelerde örgütsel stres yönetim stratejisi olarak sosyal desteğin rolüne ilişkin görgül bir araştırma. *Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Dergisi*, 27 (1), 109-120.
- Emlek Sert, Z., & Bayık Temel, A. (2014). Adaptation of physical activity questionare to Turkish community for elementary school students: validity and reliability study. *Dokuz Eylül University Electronic Nursing Faculty Journal*, 7(2), 109-14.
- Ergun, Ö. (2017). *Sosyal latin danslarının beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Ergun, Ö. (2017). *Sosyal latin danslarının beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.
- Ersoy, G. (2016). *Fiziksel uygunluk (fitnes) spor ve beslenme ile ilgili temel öğretiler*. (2. Baskı). Ankara: Nobel Tıp Kitabevleri.
- Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Gandoy-Crego, M., Clemente, M., Gomez-Contorna, C., Gonzalez-Rodriguez, R., & Reig-Botella, A. (2016). Öz-yeterlik ve sağlık: SEH Ölçeği, *Amerikan Sağlık Davranışı Dergisi*, 40 (3): 389-395, DOI: 10.5993 / AJHB.40.3.11.
- Garcia, A. W., Pender, N. J., Antonakos, C. L., & Ronis, D. L. (1998). Changes in physical activity beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school. *Journal of Adolescent Health*, 22(5), 394-402.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- George, D., & Mallery, P. (2019). *IBM SPSS statistics 26 step by step: A simple guide and reference*. Routledge.
- Gill, M., Chan-Golston, A. M., Rice, L. N., Roth, S. E., Crespi, C. M., Cole, B. L., ... & Prelip, M. L. (2018). Correlates of social support and its association with physical activity among young adolescents. *Health Education & Behavior*, 45(2), 207-216.
- Gohla, S. (2010). Die bedeutung von sport und bewegung in der entwicklung des kindes. daten2.verwaltungsportal.de/.../leichtathletik_link_facharbeit.doc, Erişim Tarihi: 01.02.2024
- Görgü, E. (2005). *3-7 yaş arası otistik çocuğa sahip olan annelerin algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile depresyon düzeyleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Gustafson, S. L., & Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36, 79-97.

- Güler, Y., Gönener, H. D., Altay, B., & Gönener, A. (2009). Adölesanlarda obezite ve hemşirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10), 165-181.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J. F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive medicine*, 39(1), 182-190.
- Hagger, M., Ashford, B., & Stambulova, N. (1998). Russian and British children's physical self-perceptions and physical activity participation. *Pediatric Exercise Science*, 10(2), 137-152.
- Haidar, A., Ranjit, N., Archer, N., & Hoelscher, D. M. (2019). Parental and peer social support is associated with healthier physical activity behaviors in adolescents: A cross-sectional analysis of Texas School Physical Activity and Nutrition (TX SPAN) data. *BMC public health*, 19, 1-9.
- 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. *The Lancet*, 380(9838), 190- 191.
- Ham, L., Hayes, S. A., & Hope, D. A. (2005). Gender differences in social support for socially anxious individuals. *Cognitive Behaviour Therapy*, 34(4), 201-206.
- Hamad Amin, B. M. H. A. (2018). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterlik ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Hampton, N. Z. (1998). Sources of academic self efficacy scale: An assesment tool for rehabilitation counselors. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 41, 260-277.
- Hampton, N. Z., & Mason, E. (2003). Learning disabilities, gender, sources of efficacy, self-efficacy beliefs, and academic achievement in high school students. *Journal of school psychology*, 41(2), 101-112.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 541S-550S.
- Hayes, S. D., Crocker, P. R., & Kowalski, K. C. (1999). Gender differences in physical self-perceptions, global self-esteem and physical activity: Evaluation of the physical self-perception profile model. *Journal of Sport Behavior*, 22(1), 1-14.
- Hovell, M. F., Sallis, J. F., Kolody, B., & McKenzie, T. L. (1999). Children's physical activity choices: A developmental analysis of gender, intensity levels, and time. *Pediatric Exercise Science*, 11(2), 158-168.
- Humpel, N., Owen, N., & Leslie, E. (2002). Environmental factors associated with adults' participation in physical activity: a review. *American journal of preventive medicine*, 22(3), 188-199.

- Hünük, D., Özdemir, R. A., Yıldırım, G., & Aşçı, H. (2013). 6.-8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- İkiz, F. E. & Telef, B. B. (2013). The effects of socioeconomic status and gender besides the predictive effect of self-efficacy on life satisfaction in adolescence. *The Journal of Academic Social Science Studies*. 6(3), 1201-1216.
- İlhan, A., Taşkın, C. (2019). Lise Öğrencilerinin sosyal destek ile fiziksel aktivite düzeylerini arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 98, 307-313.
- Junior, M. R. D. A., Araújo, C. L. P., & Pereira, F. M. (2006). Atividades físicas e esportivas na adolescência: mudanças de preferências ao longo das últimas décadas. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(1), 51-58.
- Kahriman, İ., & Polat, S. (2003). Adölesanlarda aileden ve arkadaşlardan algılanan sosyal destek ve benlik saygısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 6(2).
- Kaptan, F., & Korkmaz, H. (2002). Probleme dayalı öğrenme yaklaşımının hizmet öncesi fen öğretmenlerinin problem çözme becerileri ve öz yeterlik inanç düzeylerine etkisi. *V. Ulusal Fen Bilimleri ve Matematik Eğitimi Kongresi Bildiri Kitabı*, II, Ankara.
- Karagöz, Y. (2017). *SPSS ve AMOS uygulamalı nitel-nicel-karma bilimsel araştırma yöntemleri ve yayın etiği* (1. Baskı). İstanbul: Nobel Kitabevi.
- Karasar, N. (2018). *Bilimsel araştırma yöntemleri: Kavramlar, ilkeler ve teknikler*. (32.Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karataş, Z. (2012). Ergenlerin algılanan sosyal destek ve sürekli kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 9(19), 257-271.
- Kartal, A., & Çetinkaya, B. (2009). Yüksekokul Öğrencilerinin Algılanan Sosyal Destek Durumları ve Sosyal Desteği Etkileyen Faktörler. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(12), 3-20.
- Kastrati, A., & Georgiev, G. (2020). Factors associated with physical activity. *Sport Mont*, 18(1), 75-80.
- Keskin, G. Ü., & Orgun, F. (2006). Öğrencilerin öz etkililik-yeterlilik düzeyleri ile basa çıkma stratejilerinin incelenmesi/Studying the strategies of students' coping with the levels of self-efficacy-sufficiency. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 7(2), 92.
- King, K. A., Tergerson, J. L., & Wilson, B. R. (2008). Effect of social support on adolescents' perceptions of and engagement in physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 5(3), 374-384.
- Kirtland, K. A., Porter, D. E., Addy, C. L., Neet, M. J., Williams, J. E., Sharpe, P. A., ... & Ainsworth, B. E. (2003). Environmental measures of physical activity supports: perception versus reality. *American journal of preventive medicine*, 24(4), 323-331.

- Kołoło, H., Guskowska, M., Mazur, J., & Dzielska, A. (2012). Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents' physical activity levels. *Human movement*, 13(3), 264-270.
- Korkmaz İ. (2002). *Sosyal Öğrenme Kuramı*. Gelişim ve Öğrenme Psikolojisi. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Korkmaz, İ. (2002). *Gelişim ve öğrenme psikolojisi*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Korkmaz, İ. (2009). Sosyal öğrenme kuramı. (Ed). B. Yeşilyaprak. *Eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretim*, 218-238.
- Korkmaz, İ. (2012). *Sosyal öğrenme kuramı*. B. Yeşilyaprak (Ed.), *Eğitim psikolojisi gelişim-öğrenme-öğretim içinde* (s.246-269). Ankara: Pegem Akademi
- Korkmaz, N. H., & Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sport Sciences*, 8(3), 46-56.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual. *College of kinesiology, University of Saskatchewan*, 87(1), 1-38.
- Kowalski, K., Crocker, P., Donen, R., & (2004). The physical activity questionnaire for older children (PAQ-C) and adolescents (PAQ-A) manual, http://www.dapatookit.mrc.ac.uk/documents/en/PAQ/PAQ_manual.pdf, Erişim: 20 Haziran 2012.
- Kozaklı H. (2006). *Üniversite Öğrencilerinde Yalnızlık ve Sosyal Destek Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Landon, T. M., Ehrenreich, J. T., & Pincus, D. B. (2007). Self-efficacy: A comparison between clinically anxious and non-referred youth. *Child Psychiatry And Human Development*, 38, 31-45.
- Lepore, S. J., Evans, G. W., & Schneider, M. L. (1991). Dynamic role of social support in the link between chronic stress and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(6), 899.
- Linnenbrink, E. A., & Pintrich, P. R. (2003). The role of self-efficacy beliefs instudent engagement and learning inthe classroom. *Reading & Writing Quarterly*, 19(2), 119-137.
- Liu, Y., Zhang, Y., Chen, S., Zhang, J., Guo, Z., & Chen, P. (2017). Associations between parental support for physical activity and moderate-to-vigorous physical activity among Chinese school children: a cross-sectional study. *Journal of Sport and Health Science*, 6(4), 410-415.
- Loucaides, C. A., & Jago, R. (2008). Differences in physical activity by gender, weight status and travel mode to school in Cypriot children. *Preventive Medicine*, 47(1), 107-111.
- Marquez, D. X., & McAuley, E. (2001). Physique anxiety and self-efficacy influences on perceptions of physical evaluation. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 29(7), 649-659.

- Memiş, U. A., & Yıldırım, İ. B. R. A. H. İ. M. (2008). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 13-32.
- Mendonça, G., & Farias Júnior, J. C. D. (2015). Physical activity and social support in adolescents: analysis of different types and sources of social support. *Journal of sports sciences*, 33(18), 1942-1951.
- Mendonça, G., Cheng, L. A., Mélo, E. N., & de Farias Júnior, J. C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: A systematic review. *Health education research*, 29(5), 822-839.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2018). Temel Beceri ve Yeterlilikler. 25.01.2024 tarihinde <http://mufredat.meb.gov.tr/Veliler.aspx> sayfasından erişilmiştir.
- Millî Eğitim Bakanlığı. (2023). Fiziksel Aktivite. 30.05.2024 tarihinde <https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-ogrenci/> sayfasından erişilmiştir.
- Molloy, G. J., Dixon, D., Hamer, M., & Sniehotta, F. F. (2010). Social support and regular physical activity: Does planning mediate this link?. *British journal of health psychology*, 15(4), 859-870.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and behavioral Assessment*, 23, 145-149.
- Muris, P. (2002). Relationships between self-efficacy and symptoms of anxiety disorders and depression in a normal adolescent sample. *Personality and individual differences*, 32(2), 337-348.
- 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), 42.
- Nicaise, V., & Kahan, D. (2013). Psychological changes among Muslim students participating in a faith-based school physical activity program. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(4), 522-529.
- Ohannessian, C. M., Lerner, R. M., Lerner, J. V., & von Eye, A. (1999). Does self-competence predict gender differences in adolescent depression and anxiety?. *Journal of adolescence*, 22(3), 397-411.
- Oosterhoff, B., Kaplow, J. B., Wray-Lake, L., & Gallagher, K. (2017). Activity-specific pathways among duration of organized activity involvement, social support, and adolescent well-being: Findings from a nationally representative sample. *Journal of Adolescence*, 60, 83-93.
- Oral, C., & Aktop, A. (2014). Üniversite öğrencilerinin egzersiz öz yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarının incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 2), 287-300.
- Özer, K.M. (2015). *Fiziksel uygunluk*. (5. Baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin (IPAQ) geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory into practice*, 41(2), 116-125.
- Pajares, F., Johnson, M. J., & Usher, E. L. (2007). Sources of writing self efficacy beliefs of elementary, middle, and high school students. *Research in the Teaching of English*, 42, 104-120.
- Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S., & Bandura, A. (2001). The structure of children's perceived self-efficacy: A cross-national study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 87.
- Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W.L., Macera, C.A., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, G.W., King, A.C., Kriska, A., Leon, A.S., Marcus, B.H., Morris, J., Paffenbarger, R.S., Patrick, K., Pollock, M.L., Rippe, J.M., Sallis, J., Wilmore, J.H., Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and American College of Sports Medicine, *JAMA*, 273, 402-407, 1995.
- Pehlevan, Z., & Bal, S. İ. (2018). 13-15 yaş grubu çocuklarda spora katılımın akran ilişkileri ve sosyal destek alma üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4), 191-203.
- Pinto, B. M., Clark, M. M., Cruess, D. G., Szymanski, L., & Pera, V. (1999). Changes in self-efficacy and decisional balance for exercise among obese women in a weight management program. *Obesity research*, 7(3), 288-292.
- Prochaska, J. J., Rodgers, M. W., & Sallis, J. F. (2002). Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73(2), 206-210.
- Reimers, A. K., Schmidt, S. C., Demetriou, Y., Marzi, I., & Woll, A. (2019). Parental and peer support and modelling in relation to domain-specific physical activity participation in boys and girls from Germany. *PLoS One*, 14(10), e0223928.
- Ross, J. G., & Pate, R. R. (1987). The national children and youth fitness study II: A summary of findings. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 58, 51-56.
- Rubin, J. Z., Provenzano, F. J., & Luria, Z. (1974). The eye of the beholder: parents 'views on sex of newborns. *American journal of Orthopsychiatry*, 44(4), 512-519.
- Saelens, B. E., Sallis, J. F., Black, J. B., & Chen, D. (2003). Neighborhood-based differences in physical activity: an environment scale evaluation. *American journal of public health*, 93(9), 1552-1558.
- Sağlık Bakanlığı, T. C. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu.

- Sallis, J. F. (1992). Parental behavior in relation to physical activity and fitness in 9 year-old children. *American Journal of Diseases of Children*, 146(11), 1383-1388.
- Sallis, J. F., Alcaraz, J. E., McKenzie, T. L., Hovell, M. F., Kolody, B., & Nader, P. R. (1992). Parental behavior in relation to physical activity and fitness in 9-year-old children. *American journal of diseases of children*, 146(11), 1383-1388.
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J., & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(5), 963-975.
- Sarason, I. G., Levine, H. M., Basham, R. B., & Sarason, B. R. (1983). Assessing social support: the social support questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 127.
- Schunk, D. H., & Meece, J. L. (2006). Self-efficacy development in adolescence. *Self-efficacy beliefs of adolescents*, 5(1), 71-96.
- Shen, B., Centeio, E., Garn, A., Martin, J., Kulik, N., Somers, C., & McCaughtry, N. (2018). Parental social support, perceived competence and enjoyment in school physical activity. *Journal of Sport and Health Science*, 7(3), 346-352.
- Soylu, Ö. (2002). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerin ailelerinden sosyal destek algılayıp algılamama durumlarına göre psikolojik belirtiler yönünden incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.
- Stapleton, J. N., Lox, C. L., Gapin, J. I., Pettibone, J. C., & Gaudreault, K. L. (2015). Social support as a stage specific correlate of physical activity. *Graduate Journal of Sport, Exercise and Physical Education Research*, 3(1), 63-79.
- Steinberg, L. (2013) *Ergenlik*. Çeviren F Çok, Ankara, İmge Kitabevi, s.21-254.
- Sucan, S. (2012). *Ferdi ve takım sporcularının yaşam kalitesinin psikolojik performans üzerindeki etkisi*. (Doktora Tezi). Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Enstitüsü, Kayseri.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2007). Evaluation of the self-efficacy questionnaire for children in two samples of American adolescents. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25(4), 341-355.
- Tanır, H. (2013). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve bazı antropometrik özelliklerin akademik başarı ile ilişkisi* (Doktora Tezi). Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Telef, B. B. (2011). *Öz-yeterlikleri farklı ergenlerin psikolojik semptomlarının incelenmesi* (Doktora Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Telef, B. B., & Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Journal of Theoretical Educational Science*, 6(3), 23-433.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, (32), 169-187.

- Telef, B., & Karaca, R. (2011). Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi/Adolescents' self-efficacy and psychological symptoms' investigation. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8(16), 499-518.
- TEPA, (2008). Türkiye ergen profili araştırması. 23 Mart 2023 tarihinde <https://ailetoplum.aile.gov.tr/uploads/pages/indirilebilir-yayinlar/80-turkiye-ergen-profiliarastirmasi-2008.pdf> sayfasından erişilmiştir.
- Törüner, E., & Büyükgönenç, L. (2017). *Çocuk sağlığı temel hemşirelik yaklaşımları*. Göktaş Yayınevi, Ankara s.:34-56.
- Tıraş, Z., & Arslan, E. (2013). Ergenlerde sosyal yetkinliğin, algılanan sosyal destek açısından incelenmesi. *İlköğretim Online*, 12(4), 1133-1140.
- Tremblay, M. S., LeBlanc, A. G., Kho, M. E., Saunders, T. J., Larouche, R., Colley, R. C., ... & Gorber, S. C. (2011). Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, 1-22.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4), 277-282.
- Turan, T., Ceylan, S. S., Çetinkaya, B., & Altundağ, S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1).
- UNICEF. (2023a). Adolescent Health and Well Being. <https://www.unicef.org/health/adolescent-health-and-well-being>
- Usher, E. L., & Pajares, F. (2006). Sources of academic and self-regulatory efficacy beliefs of entering middle school students. *Contemporary Educational Psychology*, 31(2), 125-141.
- Ustabaş, S. (2011). *İlköğretim 8.sınıf öğrencilerinin saldırganlık ve algılanan sosyal destek düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ünlü Ç (2010). *Lise öğrencilerinde fiziksel inaktivite ve beden ölçüt düzeyleri ile öğrenim yılları arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ünsar, S., Kurt Sadırlı, S., Demir, M., Zafer, R., & Erol, Ö. (2009). Üniversite öğrencilerinin sosyal destek düzeyleri ve etkileyen etmenler. *Dokuz Eylül Üniversitesi, Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 1(1), 17-29.
- Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

- Vazquez, C., & Schuler, B. (2020). Adolescent physical activity disparities by parent nativity status: The role of social support, family structure, and economic hardship. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 7(6), 1079-1089.
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G. V. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1807-1818.
- Vietze, D. (2011). Social Support Encyclopedia of Adolescence. Elseiver Pres, 2, 341-351.
- Vietze, D. L. (2011). Social support. Encyclopedia of adolescence, 2, 341-351.
- WHO. (2020.). *Adolescent Health*. 2020.
- WHO. (2022). No Title. Adolescent Health. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- WHO. (2023a). Adolescent health risk and solution. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescents-health-risks-and-solutions>
- Wilk, P., Clark, A. F., Maltby, A., Tucker, P., & Gilliland, J. A. (2018). Exploring the effect of parental influence on children's physical activity: The mediating role of children's perceptions of parental support. *Preventive Medicine*, 106, 79-85.
- Willemse, M. (2008). *Exporing the relationship between self-efficacy and aggression in a group of adolescents in the peri-urban town of worcester*. (Unpublish Master of Art Thesis). University of Stellenbosch. South Africa.
- World Health Organization (2007). Child and Adolescent Health And Development. Erişim:[https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/43664/9789241595384_eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y], Erişim Tarihi: 12 Mart 2024.
- Yamaç, Ö. (2009). *Üniversite öğrencilerinin algıladıkları sosyal destek ile stresle başa çıkma stilleri arasındaki ilişki* (Yüksek Lisans Tezi). Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Yan, J. H., & McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of Sport Behavior*, 27, 378-390.
- Yazıcıoğlu, Y., & Erdoğan, S. (2014). *SPSS uygulamalı bilimsel araştırma yöntemleri*. Detay Yayıncılık.
- Yıldırım, F., & İlhan, İ. Ö. (2010). Genel öz yeterlilik ölçeği Türkçe formunun geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 21(4), 301-308.
- Yıldırım, İ. (1998). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*; Cilt 2, Sayı 10 (1998); 33-45.
- Yıldırım, İ. (2016). Akademik başarı düzeyleri farklı olan lise öğrencilerinin bazı değişkenlere göre sosyal destek düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 2(10), 33-45.

- Yıldırım, Ö. (2019). *Bilim ve sanat merkezlerine devam eden öğrencilerin psikolojik sağlamlık, öz-yeterlik ve sosyal destek düzeylerinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Üniversitesi-Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yıldırım, D. (2018). *10-14 yaş ergenlerin öz yeterlik düzeyinin anksiyete duyarlılığı ve ebeveyn tutumu ile ilişkisinin güncellenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Zimet, G.D., Dahlem, N.W., Zimet, S.G., & Farley, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.
- Zorba. E., & Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset.



EKLER

EK-A: Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği

EK-B: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği

EK-C: Fiziksel Aktivite Anketi

EK-D: Anket Kullanımına Dair İzinler

EK-E: Veli Onam Formu

EK-F: Etik Kurul İzni

EK-G: İl Milli Eğitim İzni

EK-A: Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Aşağıdaki sorulara cevabınız “Hiç” ise 1’i, “Biraz” ise 2’yi “Oldukça iyi” ise 3’ü, “İyi” ise 4’ü “Çok iyi” ise 5’i işaretleyiniz. Teşekkürler.

		Hiç	Biraz	Oldukça iyi	İyi	Çok iyi
1.	Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?					
2.	Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?					
3.	Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?					
4.	Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?					
5.	Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?					
6.	Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?					
7.	Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?					
8.	Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?					
9.	Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?					
10.	Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?					
11.	Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?					
12.	Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi toparlayabiliyorsunuz?					
13.	Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?					
14.	Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?					
15.	Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?					
16.	Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?					
17.	Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?					
18.	Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürübilme konusunda ne kadar başarılısınız?					
19.	Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?					
20.	Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?					
21.	Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?					

EB-B: Algılanan Sosyal Destek Ölçeği**SIRADAN BİR HAFTADA, anneniz NE SIKLIKTA:**

		Hiç	Çok nadir	Bazen	Hemen hemen her gün	Her gün
1.	Fiziksel aktivite ya da spor yapmanız konusunda sizi teşvik eder?					
2.	Sizinle birlikte fiziksel etkinlik ya da spor yapar?					
3.	Fiziksel etkinlik ya da spor yaptığınız yere ulaşımınızı sağlar?					
4.	Katıldığınız fiziksel etkinlik ya da sporu izler?					
5.	Katıldığınız fiziksel aktivite ya da sporda iyi yaptığınızı söyler?					

SIRADAN BİR HAFTADA, babanız NE SIKLIKTA:

		Hiç	Çok nadir	Bazen	Hemen hemen her gün	Her gün
6.	Fiziksel aktivite ya da spor yapmanız konusunda sizi teşvik eder?					
7.	Sizinle birlikte fiziksel etkinlik ya da spor yapar?					
8.	Fiziksel etkinlik ya da spor yaptığınız yere ulaşımınızı sağlar?					
9.	Katıldığınız fiziksel etkinlik ya da sporu izler?					
10.	Katıldığınız fiziksel aktivite ya da sporda iyi yaptığınızı söyler?					

SIRADAN BİR HAFTADA, NE SIKLIKTA:

		Hiç	Çok nadir	Bazen	Hemen hemen her gün	Her gün
11.	Arkadaşlarınızı fiziksel aktivite ya da spor yapmaları için teşvik edersiniz?					
12.	Arkadaşlarınız sizi fiziksel aktivite ya da spora katılmanız için teşvik eder?					
13.	Arkadaşlarınız sizinle birlikte fiziksel aktivite ya da spor yapar?					
14.	Arkadaşlarınız fiziksel aktivite ya da sporda iyi yaptığınızı söyler?					

EK-C: Fiziksel Aktivite Soru Formu

1. Son yedi gün içinde aşağıda belirtilen aktivitelerden herhangi birini yaptın mı?
Eğer cevabın evet ise kaç kere yaptın? (Her aktiviteyi ayrı ayrı okuyarak ilgili durumu işaretler misin?).

	Hiç yapmadım	1-2 kere	3-4 kere	5-6 kere	7 kere ve üstü
Sek sek gibi sıçrama oyunları oynamak/İp atlamak					
Paten yapmak					
Elim sende, yakan top gibi hareketli oyunlar oynamak					
Kovalamaca oyunları oynamak					
Egzersiz amaçlı yürüyüş yapmak					
Bisiklete binmek					
Koşmak					
Dans etmek					
Yüzmek					
Futbol oynamak					
Halk oyunları oynamak					
Tenis, masa tenisi oynamak					
Kay kay yapmak					
Voleybol oynamak					
Basketbol oynamak					
Tekvando, karate, judo gibi sporlar yapmak					
Skutıra binmek					
Jimnastik yapmak					
Evcil hayvan ile oynamak ya da yürüyüş yapmak					
Zıp zıp (Trambolinde) sıçramak					
Diğer sporlar, oyunlar ya da aktiviteler					

2. Son bir hafta içinde **beden eğitimi dersine** katılma düzeyin nedir?

Beden eğitimi dersimiz yapılmadı/katılamadım..... ()

Beden eğitimi dersine çok az katıldım()

Beden eğitimi dersine bazen (ara sıra) biraz katıldım()

Beden eğitimi dersinin büyük bir kısmına katıldım()

Beden eğitimi dersinin tamamına katıldım()

3. Son bir hafta içinde **teneffüslerde** en fazla yaptığın aktivite nedir?

Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım..()

Ayakta durdum, bahçede dolaştım()

Çok az koştum, çok az oynadım()

Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım()

Çok koştum, tüm teneffüs boyunca aralıksız oynadım()

4. Son bir hafta içinde **öğle yemeği saatinde** yemek yemenin yanı sıra ne yaptın?

Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım...()

Ayakta durdum, bahçede dolaştım()

Çok az koştum, çok az oynadım()

Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım()

Çok koştum, tüm öğle saati boyunca aralıksız oynadım()

5. Son bir haftada **okuldan çıktıktan sonra** fiziksel olarak aktif olduğun spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Geçen hafta hiç yapmadım()

Geçen hafta bir-iki kere yaptım()

Geçen hafta üç kere yaptım()

Geçen hafta dört kere yaptım()

Geçen hafta beş kere yaptım.....()

6. Son yedi günde (Geçen hafta) **akşam saatlerinde** spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **hiç yapmadım**()

Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **bir kere yaptım**.....()

Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **iki veya üç kere yaptım.....()**

Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **dört veya beş kere yaptım ()**

Geçen hafta akşamları spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **altı veya daha fazla yaptım()**

7. Geçen hafta sonu spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Geçen hafta sonu spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri **hiç yapmadım()**

Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri **bir iki kere yaptım()**

Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri **üç veya dört kere yaptım ...()**

Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri **beş veya altı kere yaptım()**

Geçen hafta sonu dans ya da oyun gibi faaliyetleri **yedi ve daha fazla yaptım.....()**

8. Son yedi günde boş zamanlarınızda yaptığınız fiziksel aktiviteler açısından hangi ifade seni en iyi açıklıyor?

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **hiç yapmadım()**

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **bir kere yaptım ()**

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **iki veya üç kere yaptım ()**

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **dört veya beş kere yaptım ...()**

Son yedi günde boş zamanlarımda fiziksel aktivite **altı veya daha fazla yaptım ...()**

9. Geçen hafta her gün spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptın? Haftanın yedi günü için işaretleyerek belirtin?

	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen(ara-sıra)	Çoğunlukla	Her Zaman
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

10. Geçen hafta hiç hastalandın mı? Ya da fiziksel aktivite yapmanı engelleyen herhangi bir durum oldu mu?

Evet ()

Hayır ()

Eğer yanıtın evet ise egzersiz yapmanı engelleyen durum neydi?

.....

EK-D: Anket Kullanımına Dair İzinler



zuhal emlek sert

10:35



Kime:

[Tüm ekleri kaydet](#)



(Fiziksel Aktivite Soru Formu)...
122,15 KB



FAS Makale.pdf
254,34 KB



Örnek (değerlendirilmiş FAS...
73,5 KB

Merhaba.

Ekte Fiziksel aktivite aktivite Soru Formunu (FAS) araştırmanızda kullanmanız bizi mutlu eder..

Ancak lise öğrencilerinde olduğu için Cronbach Alfa katsayısı'na siz de kendi örnekleminiz (yaş grubu) için bakarsınız.

Ekte makale, anket formu ve örnek olarak doldurulup değerlendirilmiş form yer almaktadır.

Çalışmanızda başarılar dilerim.

Zuhal EMLEK SERT

Kimden: "Esra Erdem"

Kime: "zuhal emlek sert"

Gönderilenler: 11 Aralık

Konu: ÖLÇEK İZİN

[Kinleştir](#)

[Göndermek için Ayarlar'a gidin.](#)

Ynt: ÖLÇEK İZİN



DENİZ HÜNÜK

26.02.2023 11:11



Kime: Esra Erdem

Sevgili Esra

Algılanan Sosyal Destek Ölçeğini yüksek lisans tezin kapsamında yapacağın çalışmada kullanmanda herhangi bir sakınca yoktur.

Ölçeğin puanlamasında biz yaptığımız çalışmada anne, baba ve akrandan alınan her bir destek türünü ayrı hesapladık (1-5 arası). Ölçekten herhangi bir toplam puan hesaplaması yapmadık. Dolayısıyla ölçeğin her bir boyutunda (anne-baba-arkadaş) alınan puanlar arttıkça, sosyal destek puanı da artmaktadır.

Umarım yardımcı olmuştur bu bilgiler.

çalışmalarında başarılar dilerim. Burak hocama da selamlar.

Deniz

Re: Ölçek İzin



Bulent Baki Telef

7.02.2023 12:52



Kime: Esra Erdem

[Tüm ekleri kaydet](#)



Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği...
471,63 KB



Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği...
61,5 KB

Merhabalar,

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirliğini gönderiyorum. Araştırmanızda kullanabilirsiniz. İyi çalışmalar.

7 Şub 2023 Sal 12:47 tarihinde Esra Erdem

İt:

EK-E : Veli Onam Formu

Sayın Veli;

Çocuğunuzun katılacağı bu çalışma, “Adölesanların fiziksel aktivite düzeyleri ile algılanan sosyal destek ve genel öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi” adıyla, 2023-2024 eğitim ve öğretim yılı tarihleri arasında yapılacak bir araştırma uygulamasıdır.

Araştırmanın Hedefi: Adölesanların fiziksel aktivite ile genel öz yeterlik ve algılanan sosyal destek arasındaki ilişkiyi incelemek ve bu ilişkiyi yordayan değişkenlerin incelenmesidir.

Araştırma Uygulaması:

Araştırma T.C. Milli Eğitim Bakanlığı’nın ve okul yönetiminin de izni ile gerçekleştirilmektedir. Araştırma uygulamasına katılım tamamıyla gönüllülük esasına dayalı olmaktadır. Çocuğunuz çalışmaya katılıp katılmamakta özgürdür. Araştırma çocuğunuz için herhangi bir istenmeyen etki ya da risk taşımamaktadır. Çocuğunuzun katılımı **tamamen sizin isteğinize bağlıdır**, reddedebilir ya da herhangi bir aşamasında ayrılabilirsiniz. Araştırmaya katılmamama veya araştırmadan ayrılma durumunda öğrencilerin akademik başarıları, okul ve öğretmenleriyle olan ilişkileri etkilemeyecektir.

Çalışmada öğrencilerden kimlik belirleyici hiçbir bilgi istenmemektedir. Cevaplar tamamıyla gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir.

Uygulamalar, genel olarak kişisel rahatsızlık verecek sorular ve durumlar içermemektedir. Ancak, katılım sırasında sorulardan ya da herhangi başka bir nedenden çocuğunuz kendisini rahatsız hissederse cevaplama işini yarıda bırakıp çıkmakta özgürdür. Bu durumda rahatsızlığın giderilmesi için gereken yardım sağlanacaktır. Çocuğunuz çalışmaya katıldıktan sonra istediği an vazgeçebilir. Böyle bir durumda veri toplama aracını uygulayan kişiye, çalışmayı tamamlamayacağını söylemesi yeterli olacaktır. Anket çalışmasına katılmamak ya da katıldıktan sonra vazgeçmek çocuğunuza hiçbir sorumluluk getirmeyecektir.

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

Araştırmacı :
İletişim bilgileri :

Velisi bulunduğum sınıfı numaralı öğrencisi

.....

.....’in yukarıda açıklanan araştırmaya katılmasına izin veriyorum. (Lütfen formu imzaladıktan sonra çocuğunuzla okula geri gönderiniz*).

EK-F: Etik Kurul İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 31.03.2023-E.79810



T.C.
SAKARYA UYGULAMALI BİLİMLER ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Etik Kurulu

Sayı : E-26428519-044-79810
Konu : Etik Kurul Kararı 30/1 "Esra ERDEM"

31.03.2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Etik Kurulu'nun 31/03/2023 tarih ve 30 No'lu toplantısında almış olduğu birinci maddesine (madde 1) ilişkin karar örneği aşağıda sunulmuştur.

Madde 1 – Esra ERDEM'in 24/03/2023 tarihli ve 79455 sayılı dilekçesi ve ekleri görüşmeye açıldı.

Yapılan görüşmeler sonunda Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı yüksek lisans öğrencisi **Esra ERDEM**' in Spor Bilimleri Fakültesi Öğretim Üyesi **Dr. Öğr. Üyesi Burak GÜNEŞ**' in danışmanlığında hazırladığı "**Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Algılanan Sosyal Destek ve Genel Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi**" başlıklı çalışmasının anket yapacağı kişi ve kurumlardan izin alınması koşuluyla Etik açıdan **uygun** olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

Prof. Dr. Taki DEMİR
Kurul Başkanı

Ek: Başvuru dilekçesi ve ekleri (19 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Doğrulama Kodu: BSMBC1UTAP Pın Kodu :73392

Adres: Etik Kurulu
Telefon No:0 264 616 00 09 Faks No:0 264 616 00 14
e-Posta:etik@sakarya.edu.tr Elektronik Ağ:www.sakarya.edu.tr
Kep Adresi:sakaryauygulamabilmilimleri@hs01.kep.tr

Belge Takip Adresi :
https://sbyu.sakarya.edu.tr/en/Verim/Validate_Doc.aspx?cd=BSMBC1UTAP&cS=79810

Bilgi için: Esma Nur ERDEM
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK-G: İl Milli Eğitim İzni



T.C.
SAKARYA VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-29065503-44-75586258
Konu : Anket Uygulama İzin Talebi
(Esra ERDEM)

04/05/2023

VALİLİK MAKAMINA

Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Enstitü Anabilim Dalı yüksek lisans çalışmasını yürüten Esra ERDEM'in "Adölesanların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Algılanan Sosyal Destek ve Genel Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu çalışma yapma talebi Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Rektörlüğünün 74863942 sayılı yazıları ile bildirilmiştir.

Söz konusu çalışmanın ekteki değerlendirme formunda belirtilen okullarda eğitim öğretimin aksamamasına mahal vermeden gönüllülük esasına dayalı olarak, okul yönetiminin belirleyeceği zaman ve şartlarda 2022-2023 eğitim öğretim yılında uygulanması, çalışmada sadece ekteki mühürlü soruların kullanılması ve yasal gerekliliğin ilgili okul müdürlüğünce yerine getirilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görülmesi halinde olurlarınıza arz ederim.

Ebubekir Sıddık SAVAŞÇI
Milli Eğitim Müdürü

OLUR
Murat KARASU
Vali a.
Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Resmi Daireler Kampüsü B Blok 54280 Adapazarı/SAKARYA

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-ehys>

Bilgi için: Volkan AKGÜL

Telefon No : 0 (264) 251 36 14

E-Posta: istatistik54@meh.gov.tr

İnternet Adresi: sakarya.meh.gov.tr

Uyvan : Programcı

Keş Adresi : meh@is01.kep.tr

Faks: 2642513611

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrakorgun.meh.gov.tr> adresinden e812-a9a3-3d1d-9124-3331 koda ile teyit edilebilir.