



T.C.

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
OKURYAZARLIK, AKADEMİK ÖZ-YETERLİK VE AKADEMİK
BAŞARI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Yüksek Lisans Tezi

Damla Nur ŞAHİN PAŞAOĞLU

Çorum – 2024

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL OKURYAZARLIK,
AKADEMİK ÖZ-YETERLİK VE AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ
ARASINDAKİ İLİŞKİ**

Damla Nur ŞAHİN PAŞAOĞLU

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Yüksek Lisans Tezi

TEZ DANIŞMANI

Doç. Dr. Mehmet Kemal AYDIN

Çorum 2024

Damla Nur ŞAHİN PAŞAOĞLU tarafından hazırlanan “Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı Düzeyleri Arasındaki İlişki” adlı tez çalışması .../.../..... tarihinde aşağıdaki jüri üyeleri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Mehmet KUTLU*

.....

Doç. Dr. Mehmet Kemal AYDIN**

.....

Prof. Dr. Oktay AKBAŞ

.....

Hitit Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Yönetim Kurulunun .../.../.....tarih ve Sayılı kararı ile Damla Nur ŞAHİN PAŞAOĞLU’nun Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında Yüksek Lisans derecesi alması onanmıştır.

Prof. Dr. Osman ÇUBUK

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

TEZ BİLDİRİMİ

Tez içindeki bütün bilgilerin etik davranış ve akademik kurallar çerçevesinde elde edilerek sunulduğunu, ayrıca tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada bana ait olmayan her türlü ifade ve bilginin kaynağına eksiksiz atıf yapıldığını beyan ederim.

Damla Nur ŞAHİN PAŞAOĞLU

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL OKURYAZARLIK, AKADEMİK ÖZ-YETERLİK VE AKADEMİK BAŞARI DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİ

Damla Nur ŞAHİN PAŞAOĞLU

ORCID: 0000-0002-8363-7060

HİTİT ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Yüksek Lisans Tezi

Temmuz 2024

ÖZET

Bu çalışmanın amacı ortaöğretim öğrencilerinin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı düzeyleri arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkileri incelemektir. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama deseni kullanılmıştır. Ayrıca araştırmada hipotize edilen regresyon modelinde cinsiyet, okul türü ve spor yapma durumu gibi değişkenlerinin düzenleyici etkisi test edilmiştir. Çalışmanın örneklemini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Çorum ili Merkez ilçesindeki 47 ortaöğretim kurumunda öğrenim gören 706 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmada veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği ve Akademik Öz-yeterlik ölçeği kullanılmıştır. Araştırma verilerinin çözümlemesinde SPSS 25 paket programı kullanılmıştır. Betimsel analizlerde aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (SS), karşılaştırmalı analizlerde bağımsız örneklem t -Testi, değişkenler arası ilişkilerin test edilmesinde Pearson Moment Çarpımlar Korelasyon katsayısı (r) ve düzenleyici etkilerin anlamlılığının test edilmesinde ise Hayes PROCESS Macro eklentisinde Model 1 çalıştırılarak 5000 BC Bootstrap yeniden örneklem analizler gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada betimsel bulgular incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivite tercihlerinde ve bu aktivitelere ilişkin duygusal tepkilerinde belirgin farklılıklar olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin açık alandaki aktivitelerde ($\bar{X} = 3.42$) kendilerini daha iyi hissederken, buzda yapılan aktivitelerde ($\bar{X} = 1.66$) kendilerini daha az yeterli hissettikleri saptanmıştır. Bu bulgular, okulların fiziksel aktivitelere katılımın teşvik edilmesi açısından öğrencilerin tercihlerini ve ihtiyaçlarını daha iyi anlamaları ve dikkate almaları gerekliliğine işaret etmektedir. Değişkenler arası korelasyonlar incelendiğinde, Fiziksel Okuryazarlık ile Akademik Öz-yeterlik ($r = .317, p < .05$) ve Algılanan Akademik Başarı ($r = .119, p < .05$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde, ayrıca

Akademik Öz-yeterlik ile Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanları ($r = ,378, p < .05$) ve Algılanan Akademik Başarı ($r = ,283, p < .05$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bununla birlikte çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre Akademik Öz-yeterlik, Akademik Başarıyı yordayan ($\beta = ,288; t = 7,589; p < .05$) önemli bir faktör olarak ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık ortalama puanları cinsiyet grupları açısından karşılaştırıldığında, ortalama puanların erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($t_{704} = -3,83, p < .05$) tespit edilmiştir. Okul türü değişkenine göre ortalama puanlar karşılaştırıldığında, Fiziksel Okuryazarlık ($t_{704} = -2,064, p < .00$) ve Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanları ($t_{704} = -8,92, p < .00$) açısından özel okul öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Ayrıca düzenli spor yapan öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık ($t_{704} = 12,60, p < .05$), Akademik Öz-yeterlik ($t_{704} = 3,45, p < .05$) ve Algılanan Akademik Başarı ortalama puanlarının [$t_{704} = 2,27, p < .05$] spor yapmayan öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde daha yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, sporun öğrencilerin bütüncül gelişiminde olumlu bir rolü olduğuna ilişkin kanıtlar sunmaktadır. Çalışma sonucunda, öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı ortalama puanlarının düzenli spor yapanlar lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmış olduğu saptanmış olsa da hipotez edilen modelin akademik başarı üzerindeki varyansın önemli bir kısmını açıklayamadığı göz önünde bulundurularak gelecek araştırmalarda akademik başarıyı etkileyen diğer faktörlerin de modele dahil edilmesi önerilmiştir.

Anahtar Kavramlar: Akademik Başarı, Akademik Özyeterlilik, Fiziksel Okuryazarlık, Ortaöğretim Öğrencileri, Spor.

Bilim Kodu: 130108

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL LITERACY, ACADEMIC SELF-EFFICACY AND ACADEMIC ACHIEVEMENT IN SECONDARY SCHOOL STUDENTS

Damla Nur ŞAHİN PAŞAOĞLU

ORCID: 0000-0002-8363-7060

HİTİT UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL

Master of Science Thesis

July 2024

ABSTRACT

The present study aimed at exploring the interplay between upper-secondary school students' physical literacy, academic self-efficacy, and academic achievement. To this aim, a cross-sectional survey design was employed. Additionally, the effects of moderator variables such as gender, school type, and whether or not students participate in sports were tested in the hypothesized regression model. The participants of the study consisted of 706 students studying in 47 secondary education institutions in the Central district of Çorum province during the 2023-2024 academic year. Personal Information Form, Physical Literacy Scale, and Academic Self-Efficacy Scale were used as data collection tools in the study. The data were analyzed via utilizing SPSS 25 package program. Means ($\bar{X}$) and standard deviation (SD) were used in descriptive analyses, independent samples t-Test in comparative analyses, Pearson Moment Correlation coefficient (r) in testing relationships between variables, and Hayes PROCESS Macro Model 1 with 5000 BC Bootstrap resampling were used to test the significant of moderating effects.

Descriptive findings indicate significant differences in students' preferences and emotional responses to physical activities. Students felt more competent in outdoor activities ($\bar{X} = 3.42$) compared to ice activities ($\bar{X} = 1.66$). These findings suggest that schools should better understand and consider students' preferences and needs to encourage participation in physical activities. Correlational analyses reveal a moderate positive relationship between Physical Literacy and Academic Self-Efficacy ($r = .317, p < .05$) and Perceived Academic Achievement ($r =$

.119, $p < .05$). Furthermore, there is a moderate positive relationship between Academic Self-Efficacy and Reported Year-End Achievement Scores ($r = .378, p < .05$) and Perceived Academic Achievement ($r = .283, p < .05$). Multiple linear regression analysis shows that Academic Self-Efficacy is a significant predictor of Academic Achievement ($\beta = .288; t = 7.589; p < .05$). Comparison of mean Physical Literacy scores by gender, male students scored significantly higher ($t_{704} = -3.83, p < .05$). When comparing by type of school, private school students scored significantly higher in both Physical Literacy ($t_{704} = -2.064, p < .00$) and Reported Year-End Achievement Scores ($t_{704} = -8.92, p < .00$). Regular participation in sports also yielded significantly higher mean scores in Physical Literacy ($t_{704} = 12.60, p < .05$), Academic Self-Efficacy ($t_{704} = 3.45, p < .05$), and Perceived Academic Achievement ($t_{704} = 2.27, p < .05$) compared to non-participating students. These findings provide evidence of the positive role of sports in students' holistic development. Despite the significant differentiation in mean scores of Physical Literacy, Academic Self-Efficacy, and Academic Achievement in favor of students who regularly participate in sports, the hypothesized model does not explain a significant portion of the variance in academic achievement, thus suggesting that future research should include other factors affecting academic achievement in the model.

Key Terms: Academic Achievement, Academic Self-Efficacy, Physical Literacy, Secondary School Students, Sport.

Science Code: 130108

TEŞEKKÜR

Öncelikle kısa süreli olarak başladığım ancak elzem sebeplerden dolayı eğitim sürecini son gününe kadar kullandığım yüksek lisans serüvenimde 3 yıl süre boyunca desteğini, yardımlarını, ilgisini ve bilgisini esirgemeyen, süreç boyunca sonsuz sabır gösteren çok değerli hocam, danışmanım Doç. Dr. Mehmet Kemal AYDIN'a teşekkürü borç bilirim.

19 yıllık eğitim hayatım boyunca ilk günkü gibi desteklerini üzerimden çekmeyen, okumam için maddi ve manevi desteği sınırsızca önüme sunan değerli babam Fuat ŞAHİN, değerli annem Fatma ŞAHİN'e ve ablam Gamze Gül DALYAN'a sonsuz teşekkür ederim. Bu süreç boyunca bana verdiğiniz destek için size minnettarım ve hayatım boyunca ne kadar kıymetli olduğunuzu asla unutmayacağım.

Hayatımı kolaylaştırmak için çaba gösteren, sevgisini ve desteğini esirgemeyen, bu süreçte de desteğini hissettiğim, benimle bu yolculuğu paylaşan sevgili eşim Sevban PAŞAOĞLU'na teşekkür ederim.

Yüksek lisans sürecine beraber adım attığımız sevgili arkadaşım Merve Nur ŞAPOLYA'ya içtenlikle teşekkür ederim.

Damla Nur ŞAHİN PAŞAOĞLU

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	viii
İÇİNDEKİLER	ix
TABLolar DİZİNİ	xii
ŞEKİLLER DİZİNİ	xiii
SİMGELER VE KISALTMALAR.....	xiv
GİRİŞ.....	1
1. BÖLÜM.....	7
KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	7
1.1. Fiziksel Okuryazarlık Kavramı ve İlgili Kavramlar	7
1.1.1. Fiziksel aktivite kavramı.....	7
1.1.1.1. Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkisi	8
1.1.2. Egzersiz kavramı.....	10
1.1.3. Okuryazarlık kavramı.....	11
1.2. Fiziksel Okuryazarlık	12
1.2.1. Fiziksel okuryazarlık kavramının tarihsel gelişimi	12
1.2.2. Fiziksel okuryazarlık kavramının felsefi temelleri	14
1.2.3. Fiziksel okuryazarlık ile ilişkili diğer kavramlar	15
1.3. Akademik Öz Yeterlik	17
1.4. Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Özyeterlik ile İlgili Araştırmalar	18
2. BÖLÜM.....	21
YÖNTEM.....	21
2.1. Araştırmanın Modeli	21
2.2. Evren ve Örneklem	22

2.3. Veri Toplama Araçları	23
2.3.1. Kişisel bilgi formu.....	23
2.3.2. Fiziksel okuryazarlık ölçeği.....	24
2.3.3. Akademik öz-yeterlik ölçeği	24
2.4. Verilerin Analizi.....	25
3. BÖLÜM.....	26
BULGULAR	26
3.1. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık, (B) Akademik Öz-Yeterlik Ve (C) Akademik Başarı (BBYBP Ve AAB) Düzeyleri Nedir?	26
3.1.1. Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeyleri (fiziksel aktivitede ne kadar iyisin ve spor yapma ve fiziksel aktiviteler hakkında ne düşünüyorsunuz?) nedir?	26
3.1.2 Öğrencilerin akademik öz-yeterlik (sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceri) düzeyleri nedir?.....	28
3.1.3 Öğrencilerin akademik başarı düzeyleri (BYBP ve AAB düzeyleri) nedir?.....	30
3.2. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık, (B) Akademik Öz-Yeterlik Ve (C) Akademik Başarı (Bysbp Ve Aab) Ortalama Puanları Çeşitli Değişkenlere (Cinsiyet, Düzenli Spor Yapıp-Yapmama, Okul Türü,) Göre Anlamli Farklılık Göstermekte Midir?	31
3.2.1. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik ve (c) akademik başarı (BYBP ve AAB) düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamli farklılık göstermekte midir?.....	31
3.2.2. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik (c) akademik başarı (BYBP ve AAB) ortalama puanları okul türü değişkenine göre anlamli farklılık göstermekte midir?	32
3.2.3. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik ve (c) akademik başarı (BYBP ve AAB) ortalama puanları düzenli spor yapip-yapmama değişkenine göre anlamli farklılık göstermekte midir?.....	33
3.3. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık, (B) Akademik Öz-Yeterlik Ve (C) Akademik Başarı (BYBP Ve AAB) Düzeyleri Arasında Anlamli İlişkiler Var Mıdır?.....	34
3.4. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık, (B) Akademik Öz-Yeterlik Ve (C) Akademik Başarı (BYBP Ve AAB) Arasındaki Açıklayıcı Ve Yordayıcı İlişkiler Nelerdir?.....	35

3.5. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık Ve (B) Akademik Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişkenlerin (Cinsiyet, Spor Yapıp-Yapmama Ve Okul Türü) Anlamlı Düzenleyici Rolü Var Mıdır?	35
3.5.1. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık ve (b) akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerden cinsiyet değişkeninin anlamlı düzenleyici rolü var mıdır?	36
3.5.2. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık ve (b) akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerden okul türü değişkeninin anlamlı düzenleyici rolü var mıdır?	37
3.5.3. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık ve (b) akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerden spor yapıp-yapmama değişkeninin anlamlı düzenleyici rolü var mıdır?	38
4. BÖLÜM.....	40
TARTIŞMA.....	40
4.1. Sonuçlar ve Tartışma.....	40
4.1.1. Birinci alt probleme ilişkin bulgular	40
4.1.2. İkinci alt probleme ilişkin bulgular	41
4.1.3. Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular	43
4.1.4. Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular	43
4.1.5. Beşinci alt probleme ilişkin bulgular	43
SONUÇ VE ÖNERİLER.....	45
KAYNAKÇA.....	47
EKLER.....	50
EK-1. Araştırmada Kullanılan Ölçekler	50
EK-2. Üniversite İzin Yazısı	53
EK-3. Meb İzin Yazısı	54
EK-4. Anket Kullanım İzinleri.....	55

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo	Sayfa
Tablo 1.1. Fiziksel Okuryazarlık Kavramına İlişkin Tanımlar	13
Tablo 2.1. Öğrencilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler	22
Tablo 3.1. Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık puanlarına ilişkin betimsel bulgular (n=706)	26
Tablo 3.2. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik puanlarına ilişkin betimsel bulgular (N=706)	28
Tablo 3.3. Öğrencilerin akademik başarı düzeylerine ilişkin betimsel bulgular (N=706)	30
Tablo 3.4. Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması	31
Tablo 3.5. Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı Ortalama Puanlarının Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması	32
Tablo 3.6. Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı Ortalama Puanlarının Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması	33
Tablo 3.7. Değişkenler arası korelasyonlar	34
Tablo 3.8. Öğrencilerin Akademik Başarılarında Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Öz-yeterliliğin Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları	35
Tablo 3.9. Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Öz-yeterlik Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolünü Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	36
Tablo 3.10. Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Öz-yeterlik arasındaki İlişkide Okul Türü Değişkeninin Düzenleyici Rolünü Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	38
Tablo 3.11. Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Öz-yeterlik arasındaki İlişkide Spor yapma yapmama Değişkeninin Düzenleyici Rolünü Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları	39

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil	Sayfa
Şekil 1.1. Fiziksel Okuryazarlığın temel kavramları	16
Şekil 2.1. Hipotize edilen araştırma modeli.....	21
Şekil 3.1. Cinsiyet Değişkeninin Düzenleyici Etkisinin Grafikselsel Gösterimi.....	37



SİMGELER VE KISALTMALAR

AAB	Algılanan Akademik Başarı
FO	Fiziksel Okuryazarlık
MEB	Millî Eğitim Bakanlığı
PL	Fiziksel Okuryazarlık
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
IPLA	Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği
UNESCO	United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
BYSBP	Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanı
WHO	Dünya Sağlık Örgütü

GİRİŞ

Fiziksel Okuryazarlık kavramı, son yıllarda akademisyenler, eğitimciler, araştırmacılar ve yöneticiler arasında yaygın bir ilgi görmektedir. Beden eğitimi alanındaki gelişmelerle birlikte, bu kavramın önemi ve etkisi artmaktadır. Bu kavramın ortaya çıkışını destekleyen bir görüş, insan vücudunun geniş bir potansiyele sahip olduğunu vurgulamaktadır. Fiziksel Okuryazarlık, duygusal, fiziksel, bilişsel ve davranışsal alanlardan oluşan çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, fiziksel aktiviteye bütünsel bir yaklaşım sunarak yaşam boyu öğrenme süreçlerini dikkate alır. Özellikle çocuklar ve gençler için spor gelişimine odaklanan bu yaklaşım, temel hareket becerilerinin geliştirilmesini hedeflemektedir (Cornish vd., 2020; Whitehead, 2010).

Fiziksel okuryazarlığın önemi ve etkilerini incelediğimizde, kökeni 1860'lara dayanan ve sağlık amaçlı geliştirilen fiziksel aktivite programlarının modern yaşamın ayrılmaz bir parçası haline geldiğini görüyoruz. Bu programlar, kas gücünü ve esnekliğini artırmaya yönelik çeşitli egzersizleri içerirken, aynı zamanda fiziksel okuryazarlığın temel taşlarından biri olarak kabul edilirler. Bu programlar genellikle okul müfredatının bir parçasını oluşturarak, bireylerin sağlıklı yaşam biçimini benimsemelerine ve yaşam kalitelerini artırmalarına katkı sağlarlar (Tunay ve Tedavi, 2008). Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin aerobik kapasiteyi artırdığını, kas gücünü ve esnekliğini artırdığını ve birçok kronik hastalık riskini azalttığını göstermektedir. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin bireyin genel yaşam kalitesini artırmada kritik bir rol oynadığı söylenebilir. Bu çalışma, fiziksel okuryazarlık kavramının alt unsuru olan fiziksel aktivite kavramının insan sağlığı üzerindeki etkilerini anlamak ve değerlendirmek için bir çerçeve sunmayı amaçlamaktadır. Fiziksel okuryazarlık kavramının önemini vurgulayarak, bireylerin sağlıklı yaşam biçimleri konusunda bilinçlenmelerine ve harekete geçmelerine katkıda bulunmayı hedeflemektedir (WHO, 2020).

Günümüzde egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları sağlıklı yaşamın önemli bir parçası olarak kabul edilirken, bu kavramların anlaşılması ve kullanımı zaman içinde değişim göstermiştir. Özellikle, egzersiz ve fiziksel aktivite arasındaki farklar daha net bir şekilde belirginleşmiştir. Egzersiz planlı ve tekrarlanan bir aktivite olarak tanımlanırken, fiziksel aktivite daha geniş bir kavramı kapsamaktadır. Egzersizin fiziksel uygunluğu artırmak veya korumak için yapılan bilinçli bir çaba olduğu vurgulanırken, fiziksel aktivite vücut hareketlerini kapsayan daha genel bir terim olarak ele alınmaktadır (Bulut, 2013; Özer vd., 2008; Taş ve Altunsöz, 2021).

Sağlık alanında egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları önemli bir yer tutar. Düzenli egzersizin insan sağlığı üzerinde bir dizi olumlu etkisi olduğu bilinmektedir, bu etkiler kardiyovasküler sistemden kas-iskelet sistemine kadar birçok sistemi kapsar. Bu çalışma, egzersiz ve fiziksel aktivite kavramlarının tanımını ve farklarını vurgulayarak, bu kavramların insan sağlığı üzerindeki etkilerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır. Ayrıca, egzersizin her yaş grubu için

önemli faydaları olduğunu vurgulayarak, bu konunun önemini ve gerekliliğini belirtir. Bu çalışma, bu kavramların anlaşılması ve uygulanması için bir çerçeve sunmayı hedefler (Casper- sen vd., 1985; Özer vd., 2008).

Fiziksel okuryazarlık ve akademik öz yeterlik, bireylerin yaşamlarında önemli roller üstlenen kavramlardır. Bu iki kavram arasındaki ilişki, bireylerin hem fiziksel hem de akademik olarak sağlıklı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilir. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin yaşamları boyunca fiziksel aktiviteye katılımını teşvik eden ve destekleyen bir kavramdır. Motivasyon, güven, bilgi ve anlayış gibi unsurları içeren fiziksel okuryazarlık, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine ve fiziksel olarak aktif olmalarına olanak tanır. Akademik öz yeterlik ise, bireylerin akademik başarılarına ilişkin inanç ve tutumlarını ifade eder. Öz yeterlik, bireylerin akademik görevleri başarıyla tamamlama ve materyalleri etkili bir şekilde öğrenme yetenek- lerine olan inançlarını yansıtmaktadır (Taş ve Altunsöz, 2021).

Çalışmamızda fiziksel okuryazarlık ve akademik öz yeterlik kavramlarına dair genel bir bakış sunulmuş ve bu kavramların önemi vurgulanmıştır. Ayrıca, fiziksel okuryazarlık ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişkinin incelenmesi ve bu ilişkinin bireylerin yaşamlarına nasıl etki ede- bileceği üzerinde durulmuştur. Sonuç olarak, fiziksel okuryazarlık ve akademik öz yeterlik kav- ramları, bireylerin sağlıklı ve başarılı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilecek önemli un- surlardır. Bu iki kavram arasındaki ilişkinin daha iyi anlaşılması, bireylerin hem fiziksel hem de akademik olarak daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmalarına yardımcı olabilir.

Fiziksel okuryazarlığın felsefi temelleri, ontolojik ve epistemolojik açılardan incelenir. Bu kav- ram, bireyin dünya deneyiminin büyük ölçüde fiziksel ipuçlarını algılama ve bu alanda anlamlı tepki verme yeteneğine dayandığına işaret eder. Bu felsefi bakış açısı, fenomenoloji, varoluş- çuluk ve monizm gibi felsefi akımları bir araya getirerek fiziksel okuryazarlığın temellerini oluşturur. Whitehead'in ve diğer araştırmacıların önerdiği felsefi temeller, fiziksel okuryazar- lık kavramını daha derinlemesine anlamamızı sağlar (Whithead, 2010; Whithead, 2013).

Fiziksel okuryazarlık ile ilişkilendirilen önemli kavramlardan biri de akademik öz yeterliktir. Akademik öz yeterlik, bir bireyin belirli bir görevi başarıyla tamamlayabileceğine dair inancını ifade eder. Bu kavram, öğrencilerin akademik başarılarına dair inançlarını ve tutumlarını şe- killendirir. Öz yeterlik inancı, öğrencilerin çaba sarf etme ve başarıya ulaşma konusundaki mo- tivasyonlarını etkilemenin yanı sıra akademik performanslarını da etkileyebilir. Fiziksel okur- yazarlık kavramını incelerken onun tarihsel kökenlerini, felsefi temellerini ve bağlantılı olduğu diğer kavramları ele almaktadır. Bu kavramların anlaşılması, bireylerin sağlıklı yaşam tarzla- rına katkılarını anlamamıza ve fiziksel aktiviteye olan katılımlarını teşvik etmemize yardımcı olabilir (Edwards vd., 2017; Pintrich, 2003).

Öz-yeterlik kavramı ise, bireylerin istenen sonuçları elde etme konusundaki kişisel yetenekle- rine olan inançlarını ifade eden önemli bir kavramdır. Sosyal Bilişsel Teori'nin ortaya attığı bu kavram, öz bilgi ve kişisel eylemlilik sürecinde kritik bir role sahiptir. Özellikle akademik

aland, akademik öz yeterlik kavramı, öğrenmeye katılım, çaba ve kararlılık açısından büyük önem taşıtmaktadır. Bireylerin akademik öz yeterliklerinin düşük olduğu durumlarda, düşük beklentilerin neden olduğu az çaba, düşük başarı ve daha düşük öz-yeterlik gibi olumsuz sonuçlarla karşı karşıya kalma riski bulunmaktadır (Zamfir ve Mocanu, 2020).

 z-yeterlik, bireylerin belirli bir görevi tamamlayıp tamamlayamayacaklarına ilişkin inançlarını ifade eder. Bandura (1977) tarafından tanımlanan bu kavram, öğrencilerin kendi yetenekleri hakkındaki değerlendirmelerini ve belirlenmiş öğrenme hedeflerini gerçekleştirme yeteneğini içerir. Akademik  z yeterlik, öğrencilerin akademik başarılarına olan inanç ve tutumlarının yanı sıra, akademik görevleri başarıyla tamamlama ve materyalleri etkili bir şekilde öğrenme yeteneklerine olan inançlarını ifade eder. Bu kavram, bireylerin davranışlarını dört süreç aracılığıyla etkiler: bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçicilik. Bu süreçler, bireylerin görev sonuçlarına ilişkin olumlu beklentilerini artırarak akademik başarılarını teşvik ederken, olumsuz deneyimleri azaltarak ertelemeyi engeller.  z-yeterlik, bireylerin davranışlarını belirlemede ve kararlılıkla çaba sarf etmelerinde kritik bir rol oynar (Bandura, 1977; Bandura, 1993; Lui, 2020).

Akademik  z yeterlik, öğrencilerin akademik performansını etkileyen temel faktörlerden biridir.  z yeterlik inançları, öğrencilerin artan bağlılık, çaba ve azimle mükemmelliğe ulaşmalarını sağlar.  z-yeterliği yüksek olan öğrenciler, zorluklarla karşılaştıklarında c z m bulma konusunda kendilerine g venirlerken, düşük öz yeterliliğe sahip olanlar başarısızlığı kendi yeteksizliklerine atfederler. Bu nedenle, akademik öz yeterliğin öğrencilerin öğrenme, motivasyon ve akademik performansı üzerinde önemli bir etkisi vardır (Pintrich, 2003).

Bu çalışmada, fiziksel okuryazarlık ve akademik öz yeterlik kavramları ele alınmıştır. Fiziksel okuryazarlık, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik eden ve destekleyen bir kavram olarak tanımlanmıştır. Bu kavram, bireylerin fiziksel aktiviteyi benimsemeleri için gerekli olan motivasyon, güven, bilgi ve anlayış gibi unsurları içermektedir. Akademik  z yeterlik ise, bireylerin belirli bir görevi tamamlayabilme konusundaki inançlarını ifade eder ve öğrencilerin akademik başarılarını etkiler. Fiziksel okuryazarlık ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişki incelenmiş ve bu ilişkinin önemi vurgulanmıştır. Fiziksel okuryazarlık, sağlıklı yaşam biçimlerini benimseme ve fiziksel olarak aktif olma konusunda bireylere katkı sağlarken, akademik öz yeterlik öğrencilerin akademik başarılarına olan inançlarını ve tutumlarını etkilemektedir. Bu ilişkinin daha iyi anlaşılması, bireylerin hem fiziksel hem de akademik açıdan daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmalarına yardımcı olabilir.

Ayrıca, fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişki incelenmiştir. Düzenli fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olduğu ve birçok kronik hastalık riskini azalttığı belirtilmiştir. Dolayısıyla, fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve desteklenmesinin önemi vurgulanmıştır. Sonuç olarak, fiziksel okuryazarlık ve akademik öz yeterlik kavramlarının, bireylerin sağlıklı ve başarılı bir yaşam sürmelerine katkı sağlayabilecek önemli faktörler olduğu üzerinde durulmuştur. Bu kavramların anlaşılması ve uygulanmasının, bireylerin genel sağlığını

iyileştirmek ve yaşam kalitesini artırmak için önemli olduğu vurgulanmıştır. Bu çalışma, bu önemli konuların daha fazla araştırılmasını teşvik etmektedir.

Araştırma Soruları (Alt Problemler)

Bu araştırma, fiziksel okuryazarlık kavramının bireyler üzerindeki önemini ve etkilerini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Bu kapsamda, fiziksel okuryazarlık ve ilgili kavramların tanımı ve tarihsel gelişimi incelenecek, bedensel ve ruhsal sağlık üzerindeki etkileri detaylı bir şekilde ele alınacak ve bu alandaki araştırmaların değerlendirilmesiyle fiziksel okuryazarlık kavramına daha kapsamlı bir bakış sunulacaktır. Bu araştırmanın odak noktası ise ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarıları arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkileri incelemektir. Bu genel amaca ulaşmak için aşağıdaki araştırma sorularına yanıt aranmıştır.

1. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik ve (c) akademik başarı (BYSBP ve AAB) düzeyleri nedir?
2. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik ve (c) akademik başarı (BYSBP ve AAB) düzeyleri çeşitli değişkenlere (cinsiyet, okul türü ve düzenli spor yapma-yapmama) göre anlamlı farklılık göstermekte midir?
3. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik ve (c) akademik başarı (BYSBP ve AAB) düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?
4. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik ve (c) akademik başarı (BYSBP ve AAB) düzeyleri arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkiler nelerdir?
5. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık düzeyleri ile (b) akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerin (cinsiyet, okul türü ve spor yapma-yapmama durumu) anlamlı düzenleyici rolü var mıdır?

Bu araştırmanın odak noktası Çorum ili Merkez ilçesindeki ortaöğretim düzeyindeki öğrencileri kapsamaktadır. Bireylerin fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı düzeylerini anlamak için önemli bir katkı sağlayacaktır. Öncelikle, öğrencilerin fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı düzeylerinin ne olduğunu belirleyerek, bu alanlardaki güçlü ve zayıf yönleri anlamak mümkün olacaktır. Ardından, farklı değişkenlere (cinsiyet, düzenli spor yapma alışkanlığı, okul türü gibi) göre bu düzeyler arasındaki anlamlı farklılıkların incelenmesi, eğitim politikaları ve uygulamaları açısından önemli ipuçları sağlayabilir. Ayrıca, fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi, bu alanlardaki gelişim için stratejiler belirlemeye yardımcı olabilir. Son olarak, fiziksel okuryazarlık ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin akademik başarıyı nasıl etkilediğini anlamak, eğitimde bireysel farklılıkların ve ihtiyaçların karşılanması için önemli bir adım olabilir. Bu araştırma, eğitimde bireysel ve toplumsal fayda sağlamak adına

önemli bir katkı sunabilir ve eğitim politikalarını uygulamaları açısından önemli bir katkı sağlayarak, öğrencilerin hem fiziksel hem de akademik gelişimlerine etkili bir şekilde destek olabilir.

Sınırlılıklar

Bu araştırmanın yukarıda belirtilen katkılarının yanı sıra bazı sınırlılıkları vardır. Bunlar şu şekilde özetlenebilir:

- Araştırmanın evreni sadece Çorum ili Merkez ilçesindeki 2023-2024 eğitim-öğretim yılında eğitim veren 47 ortaöğretim kurumunda öğrenim gören toplam 14.805 öğrenci ile sınırlıdır. Bu durum, elde edilen bulguların genel olarak sadece belirli coğrafi alandaki öğrencilerle sınırlı olduğu ve sonuçların diğer bölgelerdeki öğrencilere genellenebilirliği konusunda araştırmacıların ihtiyatlı yaklaşması gerektiğine işaret etmektedir.
- Araştırmanın örneklem grubunu belirlerken evrenin tamamına ulaşmanın güçlüğü göz önünde bulundurulmuştur, araştırmaya uygun durum örnekleme tercih edilmiştir. Bu durum, örneklemin tamamen temsil edici olmayabileceği ve sonuçların genellikle evreni tam olarak yansıtmayabileceği göz önünde bulundurularak yapılmıştır.
- Son olarak, araştırmanın genellenebilirlikten ziyade seçilen örnek olay sonucunda ulaşılan verilerin anlamlılığına odaklanması, elde edilen bulguların evreni tam olarak yansıtmayabileceği gerçeğini akademik çevrelerde göz önünde bulundurmayı gerektirir. Sınırlılıkların bilincinde olmak, araştırmanın sonuçlarının yorumlanması önemlidir.

Bu çalışma, önceki araştırmalardan farklı coğrafi bölgelerde veya farklı yaş gruplarında yapılmış olup, bu çalışma bölgesel ve demografik farklılıkları göz önünde bulundurarak öğrencilerin fiziksel ve akademik gelişimlerini değerlendirmeyi hedeflemektedir. Ayrıca, bu çalışma önceki araştırmalara konu olmayan birtakım değişkenlerin (örneğin, düzenli spor yapma alışkanlığı, okul türü gibi) fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı üzerindeki etkilerini değerlendirecek ve bu etkileri analiz ederek eğitim politikaları ve uygulamaları için önemli ipuçları sağlayacaktır. Bu çalışmanın orijinal katkısı, Çorum ili Merkez ilçesindeki ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel ve akademik gelişimlerine odaklanarak, bu alanda kapsamlı bir değerlendirme sunması olacaktır. Özellikle, öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeyleri ile akademik öz-yeterlik ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin detaylı bir şekilde incelenmesi, eğitimdeki bireysel farklılıkları anlamak ve bu farklılıklara uygun stratejiler geliştirmek açısından önemlidir. Ayrıca, çalışma belirli demografik ve sosyo-ekonomik faktörlerin öğrencilerin gelişimine olan etkilerini de değerlendirecek ve bu faktörlerin öğrencilerin fiziksel ve akademik başarıları üzerindeki etkilerini anlamaya yardımcı olacaktır. Bu bağlamda, çalışma, eğitim politikalarının ve uygulamalarının öğrencilerin fiziksel ve akademik gelişimlerini desteklemek için nasıl şekillendirilebileceğine dair politika yapıcılara ve gelecek araştırmacılara yol gösterici önemli ipuçları sunmaktadır.

Tanımlar

Fiziksel Okuryazarlık: Fiziksel okuryazarlık, her bireyin yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılımı teşvik etme, motivasyonu, güveni, fiziksel yeterliliği, bilgiyi ve anlayışı içeren bütünsel bir yaklaşım türüdür (Whitehead, 1993).

Fiziksel Aktivite: Dünya Sağlık Örgütü (WHO), fiziksel aktiviteyi, kasların enerji harcayarak herhangi bir vücut hareketi gerçekleştirmesi olarak tanımlar (WHO, 2020).

Akademik Öz-Yeterlik: Bireylerin belirli bir görevi başarıyla tamamlama ve konuları etkili bir şekilde öğrenme yeteneklerine olan inançlarını ifade eden ve öğrenme, motivasyon ve akademik performans üzerinde önemli bir etkiye sahip olan kavramdır (Bandura, 1977).



1. BÖLÜM

KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Bu bölümde fiziksel okuryazarlık ve akademik özyeterlik kavramlarına ilişkin ulusal ve uluslararası çalışmalar detaylı bir şekilde ele alınacak ve buna ilişkin kavramsal bir çerçeve sunulacaktır.

1.1. Fiziksel Okuryazarlık Kavramı ve İlgili Kavramlar

Bu bölümde Fiziksel Okuryazarlık ile ilgili kavramlardan fiziksel aktivite, egzersiz, okuryazarlık gibi kavramlar yer almıştır.

1.1.1. Fiziksel aktivite kavramı

Fiziksel aktivite basitçe vücudunuzu enerji kullanmak için hareket ettirmek olarak ifade edilebilir. Fiziksel aktive programı, ilk olarak 1860 yılında Amerika'da, sağlık amacıyla kuvvetli fiziksel aktivitenin gerekli olduğu fikrine dayanarak geliştirilmiştir. Okul müfredatının bir parçası olan fiziksel aktivite programı, kas gücünü ve esnekliğini geliştirmeye yönelik jimnastik ve jimnastik aktivitelerini içeren derslerden oluşmuştur (Tunay ve Tedavi, 2008).

Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO, 2020) göre fiziksel aktivite; "kasların enerji harcayarak herhangi bir vücut hareketi sergilemesidir". Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının istemli hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, günlük yaşamın bir parçası olan yürümek veya merdiven çıkmak gibi aktiviteleri de içerisinde bulundurmaktadır. Fiziksel aktivite aynı zamanda genç ve yetişkin bireylerde, yaşam kalitesi ve sağlık açısından önemli değiştirilebilir bir faktör olarak da tanımlanmaktadır (Soyuer ve Soyuer, 2008).

Fiziksel aktivitenin bireysel sağlık üzerindeki etkisi 1500'lü yıllarda İtalyan doktorlar tarafından çocukların büyüme ve gelişmesinin yanı sıra sağlıklarını korumaya yönelik egzersiz programları geliştirilerek ortaya konmuştur. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), bulaşıcı olmayan türdeki hastalıklarda her geçen yıl önemli derecede artış gösterdiğini duyurmuştur. Bu durumun başlıca sebepleri arasında artan yaşam standartlarından, azalan fiziksel aktiviteden, yeme alışkanlıklarındaki değişikliklerden ve sigara tüketiminin artmasından kaynaklandığı açıklanmıştır. WHO her yıl 2 milyondan fazla insanın fiziksel hareketsizlik nedeniyle hayatını kaybettiğini açıklamıştır. Bu sebeple insanların sağlıklarını korumak ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için fiziksel aktivitenin yaşamlarının önemli bir parça olması gerekmektedir. Her geçen gün bireylerin nasıl daha iyi bir hayat yaşayabileceği üzerine araştırmalar yoğunlaşmaya başlamış,

fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini etkilediği ve birçok hastalığa karşı koruyucu bir faktör olduğu belirlenmiştir (Soyuer ve Soyuer, 2008). Fiziksel aktivitenin aerobik kapasiteyi, kas gücünü ve esnekliğini artırdığı, aynı zamanda kalp-damar gibi birçok kronik hastalık riskini de azalttığı bilinmektedir (Durstine vd., 2013). Bunların yanı sıra fiziksel aktivitenin; Çocuklarda kan basıncını düzenlemek, ruh sağlığını iyileştirmek, akademik başarı durumunu olumlu yönde etkilemek, yaşlı yetişkinlerde denge ve kemik sağlığını desteklemek de dahil olmak üzere birçok faydası olduğu bilinmektedir (Taş ve Altunsöz, 2021).

Fiziksel aktivite, insanın varoluşundan beri bilinçli veya bilinçsiz olarak gerçekleştirdiği hareket türlerini içerir. Her yaş grubundaki bireyler, günlük yaşamlarında bilinçsizce de olsa fiziksel aktivite yaparlar; çocuklar, gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar, yürüme, oturma, kalkma gibi temel hareketlerle sürekli etkinlik içindedirler. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri, asırlar öncesinden araştırılmış ve geliştirilmeye çalışılmıştır. Sağlık açısından, fiziksel aktivitenin koruyucu etkileri de vurgulanmaktadır, çünkü insanlar üzerinde birçok olumlu etkiye sahiptir (Whithead, 2010).

1.1.1.1. Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerindeki Etkisi

Fiziksel aktivitelerin düzenli yapılması durumunda insan sağlığı üzerinde birçok etkisi bulunmaktadır. Bu etkileri bedensel ve psikolojik olarak iki başlık olarak inceleyebiliriz.

a. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Sağlık Üzerindeki Etkileri

Koruyucu sağlık yaklaşımında bir araç olan fiziksel aktivite, bireyin sağlığına olumlu katkı sağlamakta ve daha iyi bir kondisyonun sürdürülmesini sağlaması beraberinde bireyin fiziksel sağlığına, kas-iskelet sistemine ve vücudun diğer bazı metabolik fonksiyonları üzerinde birçok etkisi bulunmaktadır. Bu etkilerin bir kısmını maddeler halinde inceleyecek olursak:

- Kasların ve eklemlerin esnekliğini korumaya ve artırmaya yardımcı olur.
- Egzersiz alışkanlıklarını ve fiziksel aktiviteye karşı toleransı (kondisyon ve dayanıklılık) artırır ve refleksleri ve reaksiyon süresini iyileştirir.
- Vücudun düzgünlüğünü ve duruşun korunmasını sağlar.
- Kas dokusunun enerji ve oksijen tüketimi artar.
- Kaza durumu, sakatlanmalar ve yaralanma durumlarına karşı fiziksel olarak koruma durumunu arttırır.
- Kan basıncını düzenler.
- Kan ve damar yapılarında olumlu etki sağlar.
- Kandaki yüksek kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalığı riskini azaltır.

- Kalbi güçlendirir ve kan dolaşımını düzenler.
- Solunum kapasitesinin artmasına neden olur.
- Kan şekeri seviyelerinin kontrolüne destek olur.
- Vücutta bulunan tuz, su ve mineral dengesine yardım olur.
- Metabolizmanın çalışmasını hızlandırır ve aşırı kilo alma ve verme durumunu engeller.
- Kemik, kas-eklem yapısının sağlıklı bir şekilde oluşması ve sonrasında korunmasına yardımcı olur.
- Boş zaman ve iş faaliyetlerinde performansın iyileştirilmesine yardımcı olmaktadır (Bulut, 2013; Özer vd., 2008; Taş ve Altunsöz, 2021).

b. Fiziksel Aktivitenin Ruhsal Sağlık Üzerindeki Etkileri

Fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlığa değil aynı zamanda zihinsel ve psikolojik açıdan da bireylerin sağlıklarında olumlu etkisi vardır. Bu etkilerin bir kısmını maddeler halinde inceleyecek olursak:

- Olumlu düşünmeye katkı sağlamaktadır.
- Toplumsal uyumu ve kabulü artırır.
- Kaygıyı ve depresyonu azaltır.
- Mutluluğu artırır.
- İnsanların zihinsel ve duygusal gelişimlerine yardımcı olur.
- Depresyon ve anksiyete üzerinde de olumlu etkiler göstermektedir (Bulut, 2013; Taş ve Altunsöz, 2021; Özer vd., 2008).

Fiziksel aktivite, amaç doğrultusunda yapıldığında bireylerde hem bedensel hem de ruhsal sağlığı üzerinde önemli etki sağlamaktadır. Yaş, cinsiyet, sosyoekonomik durum vb. fark etmeksizin kişisel tercihler doğrultusunda bireylerin aktif ve düzenli olarak devamlılık sağlaması sonucunda insan bedenine fiziksel ve ruhsal açıdan olum etkiler göstermekte, bununla beraber bireylerin yaşam kalitesini arttırmaktadır. Fiziksel aktivite kavramı literatürdeki önemli kavramlar arasındadır. Fiziksel aktivite kavramı yerine sık sık eş anlamı olduğu düşünülen egzersiz kavramı kullanılmaktadır. Bu bağlamda zaman zaman birbirini yerine kullanılan bu kavramları ayrıntılı bir şekilde tanımlaması çalışmanın kapsamı açısından önemlidir.

1.1.2. Egzersiz kavramı

Egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları geçmiş süreçte eş anlamlarda kullanılırken günümüzde, egzersiz fiziksel aktivitenin alt kategorisinde ele alınmaktadır. Egzersiz, planlanmış, düzenlenmiş, tekrarı olan aktivitedir. Fiziksel aktivite ana ya da ara hedefi olan, fiziksel uygunluğu olumlu yönde iyileştirmek ve beraberinde devamlılık sağlamaktadır (Caspersen vd., 1985).

Egzersiz, düzenli ve bilinçli olarak yapılan kondisyona ulaşmak için vücut bölümlerini geliştirmeyi ve iyileştirmeyi amaçlayan planlı ve yapılandırılmış fiziksel aktiviteyi ifade etmektedir (Bay, 2020). Özer (2001)'e göre egzersiz kavramı fiziksel uygunluk ve beraberinde birden fazla bileşenin (kardiyovasküler ve kasal dayanıklılık, esneklik) sürdürmeyi veya geliştirmeyi amaçlayan düzenli, planlı ve tekrarlayan bir dizi fiziksel aktivite olarak tanımlanmıştır (Özer, 2001).

Dasso (2019)'a göre egzersiz, "planlanmış, yapılandırılmış, tekrarlayan ve fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin iyileştirilmesi veya sürdürülmesine bilinçli olarak odaklanan bir fiziksel aktivite alt kategorisidir." Fiziksel aktivite, planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan enerji harcaması gerektiren, iskelet kasları tarafından üretilen bir vücut hareketidir. Egzersizin net bir tanımı olarak özellikle fiziksel hareketsizliğin çok çeşitli hastalıklar için önde gelen ancak oldukça değiştirilebilir bir risk faktörü olduğu göz önüne alındığında, sağlık hizmeti sağlayıcılarının hastalarla fiziksel aktivitelerini iyileştirme konusunda her kesime olanak tanımaktadır. Sağlık sektöründe acil hedeflerinden biri insanları daha aktif hale getirmek olması sebebi ile hastalarla net bir şekilde egzersiz aracılığı ile iletişim kurmak anlamına da gelmektedir.

Egzersizin birçok önemli etkisi bulunmaktadır. Başlıca etkilerini ele alacak olursak bunların başında kardiyovasküler sistemler, sinir sistemleri, kas sistemleri ve iskelet sistemlerinin üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır. Ana etkilerinin beraberinde beden kompozisyonu, solunum ve sindirim sistemleri açısından da fayda sağlanmaktadır. Egzersizin kas-iskelet sistemine etkisinde dengenin artması, eklem hareketliliğinin artması ve düşmelerin azalması yoluyla kas kütlesi ve gücünde artışların düzenli yapılan egzersiz sonrasında olumlu yönde gelişme sağlandığı bilinmektedir (Gökkaya, 2009; Soyuer ve Soyuer, 2008).

Rehabilitasyon programlarının önemli bir parçası olan egzersiz programları bireylerin egzersiz eğitim ilkelerini algılayabildiği seviyede program hazırlanmalıdır. Antrenman, egzersiz yapan kaslarda, antrenmanlı kasın aerobik egzersiz yapma yeteneğini artıran yapısal ve biyokimyasal değişiklikler üretmektedir. Casaburi (1992) etkili bir egzersiz programının bireyler üzerinde psikolojik ve fiziksel olarak olumlu etkiler sağladığı sonucuna ulaşmıştır (Casaburi, 1992). Düzenli egzersizin çocuklar, yaşlılar, gençler ve orta yaşlı kesim için de olumlu faydaları bulunmaktadır. Egzersiz insanların hayatlarına birçok değişiklik getirmektedir. Beraberinde kişisel refahı ve yaşam kalitesini de olumlu yönde etkilemektedir.

1.1.3. Okuryazarlık kavramı

Güncel Türk Dil Kurumu sözlüğünde "okuma-yazma bilme durumu" olarak tanımlanmaktadır. Bu durum genel olarak yazılı dili okuma, yazabilme ve anlayabilme kabiliyetini içermektedir. Okuryazarlık, kişinin yazılı olan metni tanıma, okuma ve anlama yeteneği ile başlar. Geçmişte yalnızca okuma, yazma ve işaret dili bilenler eğitilmiş sayılmaktaydı. Bu alanındaki araştırmalar kavramın karışık, göreceli ve aşamalı doğasını göstermiş, bu kısıtlı anlayış zamanla değişmiştir. İşlevsel okuryazarlık, okuma ve yazmanın yanı sıra bunların günlük yaşamdaki uygulaması bireyleri sosyal, ekonomik ve vatandaşlık rollerine hazırlamanın bir yolu olarak görülmüştür (Güneş, 2019).

Okuryazarlık insanların yakın ve uzak çevreleri hakkında bilgi edinmek ve düşüncelerini başkalarına ifade etmek amacıyla yaşamları boyunca kullandıkları iletişim araçları arasında yer almaktadır. Bu nedenle bireylerin ilk okul hayatlarında aynı bilişsel ve fiziksel olgunluğa sahip olarak okuma-yazmayı öğrenmeleri beklenmektedir. Öğrenme sürecinde bireylerin hızlı ve etkin bir şekilde gelişmesi, kişinin hazır oluşu ile ihtiyaç duyduğu okuma-yazma, bilgi ve becerileriyle yakından ilgilidir (Ergül vd., 2016).

20. yüzyıldan günümüze kadar dünyamızda okuryazarlığa dair farklı yaklaşımların hayata geçirildiği görülmektedir. Bunların okuryazarlık eğitiminin süreçleri, programları, yöntemleri ve uygulamaları üzerinde büyük etkisi olmuştur. Bu yaklaşımlar yetişkin özelliklerine ve davranışsal, bilişsel ve yapılandırmacı eğitim yaklaşımlarına dayanmaktadır. Yetişkin okuryazarlığına yönelik yaygın olarak bilinen yaklaşımlar şunları içerir: Yetişkin okuryazarlığı; geleneksel, işlevsel, bilinç artırıcı, bütünleştirici, durumsal, yansıtıcı, ailesel ve beslenme okuryazarlığı olarak ele alınmaktadır (Sountari, 2015).

Kapsayıcı okuryazarlık eğitim anlayışı, günümüzde geniş bir temele dayanarak kabul görmektedir. Bu eğitim yaklaşımı, öğrencilerin eğitim sürecine aktif katılımlarını artırmayı, müfredatın etkin bir şekilde kullanılmasını sağlamayı ve toplum içinde kültürel dışlanma ve zorbalık gibi sorunları en aza indirmeyi amaçlar. Kapsayıcı eğitim, UNESCO tarafından "öğrencilerin farklı ihtiyaçlarını karşılayarak eğitimsel, kültürel ve sosyal katılımlarını artırmayı ve eğitim sistemlerindeki ayrımcılığı azaltmayı" hedefleyen bir süreç olarak tanımlanmaktadır (UNESCO, 2009).

Günümüzde teknolojinin ilerlemesi, geleneksel okuryazarlık kavramını farklı alt dallara ayırmıştır. Bu alt dallar arasında; görsel okuryazarlık, medya okuryazarlığı, bilgi okuryazarlığı, e-okuryazarlık, çoklu okuryazarlık, sağlık okuryazarlığı ve fiziksel okuryazarlık gibi çeşitli türler bulunmaktadır (İlhan ve Aydoğdu, 2015). Fiziksel okuryazarlık, bireyin yaşam boyunca bedenini tanıması ve fiziksel aktivitelerle ilgili sorumluluk alma yeteneğini ifade eder. Bu tür, okuryazarlık kavramını sadece yazılı metinlerle sınırlamayıp, bedenin anlaşılmasını ve sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitelere olan bilinci vurgulanmaktadır.

1.2. Fiziksel Okuryazarlık

Fiziksel okuryazarlık her yaş kesimi tarafından geliştirebilecek bir beceri olması yanı sıra her kesime hitap eden evrensel bir kavramdır. Whitehead (2010) Fiziksel Okuryazarlığı “Her bireyin toplumun bir üyesi olarak yaşamı boyunca sahip olduğu ve yeteneklerine göre fiziksel aktiviteyi sürdürmek için kullandığı motivasyon, güven, fiziksel yetenek, bilgi ve anlayışı” olarak tanımlamaktadır.

1.2.1. Fiziksel okuryazarlık kavramının tarihsel gelişimi

Fiziksel Okuryazarlık kavramının ortaya çıkışı, gelişim süreci ve popülerleşmesi, çeşitli alanlardaki akademisyenler, eğitimciler, araştırmacılar ve yöneticiler için popüler bir başlık haline gelmiştir. Son yıllarda beden eğitimi alanında ek kavramların geliştirilmesine ve ortaya çıkmasına ihtiyaç duyulmuştur. Kavram ihtiyacının doğması maddeselliğe vurgu yapan hâkim somutlaşmış görüş sebebi ile insan hayatına monist bir bakış açısıyla bakmak, insan vücudunun varoluşsal olarak önemini ortaya koymaktadır. Temelde bu somutlaştırılmış varoluşçu yaklaşım, insan bedeninin ve yaşamının zenginliğine katkıda bulunan çok geniş bir potansiyel yelpazesine sahip olması gerektiğini savunmaktadır. Dolayısıyla bu kavram önemli bir beşerî potansiyel olarak tanımlanabilmektedir (Whitehead, 2010).

Fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktiviteye katılım için bütünsel bir temeli tanımlayan çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram duygusal (motivasyon ve güven), fiziksel (fiziksel yeterlik), bilişsel (bilgi ve anlama) ve davranışsal (yaşam için fiziksel aktivitelere katılım) alanlardan oluşan çok yönlü bir kavramdır. Bu dört alan birlikte, yaşam boyu öğrenmeyle ilişkili sosyal süreçleri dikkate alan, fiziksel aktiviteye bütünsel bir yaklaşımı bünyesinde barındırmaktadır. Fiziksel okuryazarlık öncelikli olarak çocuklar ve gençler için spor gelişimine odaklanmakta olup, okul çağındaki çocuklarda temel hareket becerilerine odaklanan bir sonuç veya son nokta olarak görülmektedir. Bu yaklaşımı, Yaşam için Spor Topluluğu, Yaşam için Fiziksel Okuryazarlık, Spor Avustralya, Spor İngiltere, Sağlık ve Fiziksel Toplum dahil olmak üzere küresel olarak çeşitli spor organizasyonları tarafından benimsenmiştir (Cornish vd., 2020).

Whitehead (2010), fiziksel okuryazarlık kavramının ortaya çıkmasının temel nedenleri ele almıştır. Bunlar:

- a) Birey ve çevre arasındaki etkileşim, bireysel gelişim (duygusal, fiziksel, psikolojik) açısından önemi,
- b) Fiziksel aktivite gelişiminin öneminin ihmal edilmesi,
- c) Bireyin yaşam süresince fiziksel aktivite katılımında azalma,
- d) Beden eğitiminin ülkelerde yanlış uygulanma (kazanma- kaybetme odaklı) yönünde olumsuz olarak artması,

e) İlerleyen yıllarda hareketsiz yaşamı artması sonucunda olumsuz durumları önlemek amacıyla ortaya çıkmıştır.

Geçmişten bugüne kadarki süreçte ortaya çıkan literatür ve beden eğitiminde ihtiyaç duyulan Fiziksel okuryazarlık kavramını birçok yazar farklı anlamlarda tanımlamıştır. Bu tanımları incelediğimizde kavram yaklaşık 55 yıl önce Morrison tarafından “yaratıcı bir şekilde ustaca ve coşkuyla hareket etmeleri” olarak tanımlanmıştır. Bu tanım ardından Fiziksel okuryazarlık alanında önde gelen otoritelerden biri olan Whitehead (2013) “Motivasyon, güven, bilgi, anlayış ve fiziksel olarak aktif yaşam tarzlarını destekleyen yeterlik” olarak yaptığı genel tanımın ardından bu kavram üzerinde birçok çalışma yaparak bu kavramın öncülerinden olmuştur. 1991 yılında Spor Konseyi tarafından yapılan tanımın ardından, 2010 yılında Tremblay ve Lloyd, 2015 yılında Uluslararası Fiziksel Okuryazarlık Derneği (IPLA) ve 2015 yılında Kanada'nın Fiziksel Okuryazarlık Fikir Birliği Beyanında bu kavramın farklı tanımları yer almıştır.

Tablo 1.1. Fiziksel Okuryazarlık Kavramına İlişkin Tanımlar

Yazar	Tanımı
Morrison, 1969 (akt; Lysniak, 2020)	“Fiziksel olarak okuryazar bireylerin yalnızca verimli değil, aynı zamanda yaratıcı bir şekilde ustaca ve coşkuyla hareket etmeleri,”
Sports Council, 1991	“Fiziksel Okuryazarlık, her insan için sözlü ifade okuryazarlığı kadar hayati önem taşıyan hareket okuryazarlığıdır”
Whitehead, 1993	“Fiziksel okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılmaya değer verme ve sorumluluk alma motivasyonu, güven, fiziksel yeterlik, bilgi ve anlayış”
Tremblay ve Lloyd, 2010	“Fiziksel okuryazarlık, sağlıklı aktif yaşam ve fiziksel rekreasyon fırsatlarının teşvik edilmesinin yanı sıra yaşam boyu olumlu sağlık seçimleriyle ilgili özelliklerin, niteliklerin, davranışların, farkındalığın, bilginin ve anlayışın temeli”
Whitehead, 2013	“Fiziksel okuryazarlık, Fiziksel aktiviteye katılım için motivasyon, güven, fiziksel yeterlik, değer verme ve sorumluluk alma bilgisi ve anlayışı”
IPLA, 2017	“Fiziksel Okuryazarlık, yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılmaya değer verme ve sorumluluk alma motivasyonu, güven, fiziksel yeterlik, bilgi ve anlayış”
Canada’s PL consensus statement (2015)	“Fiziksel aktivitelere katılmaya değer verme ve sorumluluk alma motivasyonu, güven, fiziksel yeterlik, bilgi ve anlayış olarak tanımlanabilir yaşam için aktiviteler”

Yukarıdaki tanımların ortak noktaları, fiziksel okuryazarlığın bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik etme, sağlıklı yaşam biçimlerini destekleme ve yaşam boyu fiziksel ve ruhsal sağlığın gelişimini sağlama amacını paylaşmasıdır. Her tanım, fiziksel okuryazarlığın bireylerin motivasyonunu, güvenini, fiziksel yeteneklerini, bilgiyi ve anlayışı içererek fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen temel faktörleri vurgulamaktadır. Bu tanımların bir araya getirilmesi, fiziksel okuryazarlık kavramının bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını teşvik etmek ve yaşam boyu sağlık ve refahlarını artırmak için birçok önemli faktörü kapsadığını göstermektedir. Bu faktörler arasında bireylerin motivasyonu, güveni, fiziksel yetenekleri, bilgisi ve anlayışı yer almaktadır. Tanımlar, fiziksel okuryazarlık kavramının sadece fiziksel aktivitelere katılımı değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam tarzlarının benimsenmesini ve yaşam boyu refahın artırılmasını da içerdiğini vurgulamaktadır.

1.2.2. Fiziksel okuryazarlık kavramının felsefi temelleri

Fiziksel okuryazarlığın felsefi temellerini fiziksel okuryazarlığın ontolojisi ve epistemolojisi olarak ele alınabilir. Bu varsayım, kişinin dünya deneyiminin ve yorumunun büyük ölçüde kişinin fiziksel ipuçlarını algılama ve fiziksel alanda anlamlı tepki verme yeteneğine bağlı olduğunu öne sürülmektedir. Bu amaçlar fenomenolojiyi, varoluşçuluğu ve monizmi birleştirme çabasından ortaya çıkan ontolojik ve epistemolojik varsayımlarla uyum sağlamaktadır. Bu amaçlar ve temel varsayımlar kabul edildikten sonra ortaya çıkan pedagoji, bireyin bütününe, bireyselleştirilmiş öğrenmeye, bireysel ilerlemeye odaklanan ipsatif değerlendirmeye ve bağlamsallaştırılmış gerçek dünya deneyimlerine (yani simüle edilmemiş, alıştırma gibi soyut eğitim) odaklanmalıdır. Deneycilik, post-pozitivizm ve eleştirel gerçekçilik gibi farklı varsayım kümeleri altında fiziksel okuryazarlığın nasıl işlevselleştirileceğini düşünmek önemli hale gelmektedir (Edward vd., 2017).

Whitehead (2001), somutlaşmanın varoluşta merkezi bir öneme sahip olduğunu belirtmiş ve somutlaşmış niteliklerin tanınması ve geliştirilmesinin önemine vurgu yapmıştır. Bu araştırmanın asıl motivasyonu, varoluşsal ve fenomenolojik bakış açılarını sorgulamaktır; ki bu bakış açıları, insanların hem "beden" hem de "zihin" olarak iki ayrı yönü olduğu fikrini ele almaktadır. Bu felsefi çerçeve, bireylerin çevreleriyle olan tüm etkileşimlerinin bir sonucu olduğu görüşünü savunur. Bireyin bedenlenmiş hali, dünyayla etkileşimin gerçekleşebileceği bir boyut olarak kabul edilir ve bu somutlaşmış etkileşim, hayatta hiçbir şekilde önemsiz olarak görülmez; aksine, bazıları tarafından tüm etkileşimin temel taşı olarak kabul edilir.

Whitehead (2013), fenomenolojiden, varoluşçuluktan ve monizmden yararlanarak, fiziksel okuryazarlık için nispeten ayrıntılı felsefi temeller önermiştir. Bazı araştırmacıların bu felsefeleri idealist ve karmaşık olarak görmesi mümkündür. Ancak araştırmacılar, kavramların birbirini nasıl etkilediğini açıklayan varsayımsal mekanizmaları açıklayamıyorsa, o zaman hiçbir

bilimsel teorinin araştırma tarafından test edilmemesi, yalnızca nispeten keyfi/temelsiz ve bilimsel olmayan tahminlerin test edilmesi mümkündür. Dolayısıyla, fiziksel okuryazarlığın tanımlayıcı özelliklerini ve onu destekleyen felsefeyi anlamının yanı sıra, tutarlı bir 'paradigma' oluşturmanın son adımı, teorinin sunduğu teorik ilişkileri ve tahminleri detaylandırmaktır. Bu tür tahminler daha sonra işlevsel hale getirilip test edilebilir ve bu testler, destekleyici teorinin, varsayımların ve tanımların geçerli olup olmadığı konusunda öğretici olabilir (Edwards vd., 2017; Whithead, 2013).

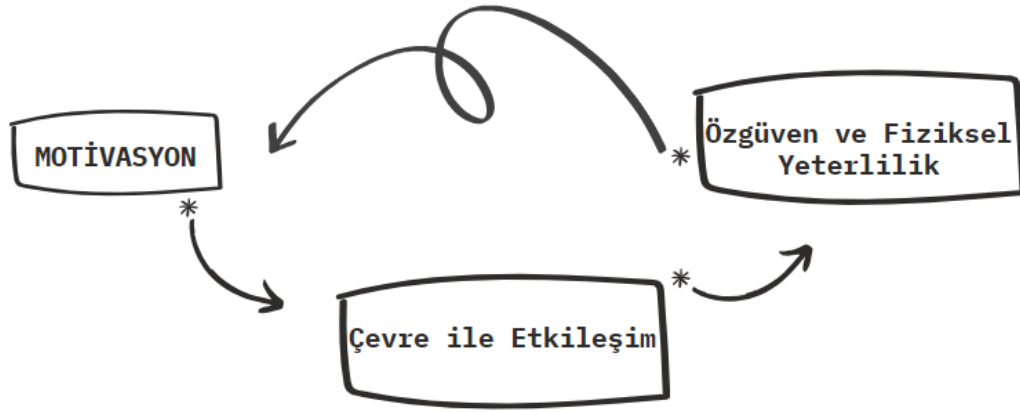
Okuryazarlık kavramının felsefi terimleri incelendiğinde başlıca olarak fenomenoloji, monizm ve varoluşçuluk gelmektedir. Yazılan makaleler incelendiğinde ağırlıklı olarak bir felsefi düşünce üzerine odaklanılmamıştır. Felsefi destekleyici üst düzey 3 ana tema altında ele alınmıştır. Felsefi temellerin üst düzey temasının yapısı şu şekildedir: (i) ontolojik varsayımlar (ontolojik bir perspektiften fiziksel okuryazarlık nedir); (ii) epistemolojik varsayımlar (fiziksel okuryazarlık epistemolojik bir perspektiften nasıl incelenebilir); ve (iii) pedagojik çıkarımlar (uygun pedagojinin fiziksel okuryazarlığı nasıl etkileyebileceği ve geliştirmeye nasıl yardımcı olabileceği) (Edwards vd., 2017).

Şimdiye kadar ele alınan konuları özetlemek gerekirse, metafiziksel bir bakış açısından daha pek çok husus bulunmaktadır. Bireyler, dünyadaki her şeyle etkileşimde bulunarak kendilerini yaratırlar, bu etkileşimi gerçekleştirebilecekleri insan boyutları ne olursa olsun. Bu etkileşimlerin önemli bir boyutu, somutlaşmış boyut olan bedendir. Bireyin dünya hakkında ne kadar çok şey öğrenirse, kendisi hakkında da o kadar çok şey öğrenmesi söz konusudur. Dünyanın yeni yönleri keşfedildikçe ve karşılaşıldıkça dünya kişilerin kapasitelerini uyandırmaktadır. Yüzme bu duruma iyi bir örnektir; su olmadan bireyler yüzme kapasitelerinin farkına varamazlar. Etkileşimler ne kadar zengin olursa, bireyler insani potansiyellerini o kadar geliştirme imkânı bulmaktadır (Whitehead, 2001).

1.2.3. Fiziksel okuryazarlık ile ilişkili diğer kavramlar

Fiziksel okuryazarlığın pek çok tanımı, fiziksel aktiviteye yaşam boyu katılıma atıfta bulunmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) fiziksel aktivite kavramını "enerji harcaması gerektiren, iskelet kasları tarafından üretilen her türlü vücut hareketi" olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktivitenin temel odak noktası birçok hastalık olasılığını azaltmak gibi önemli yarar sağlamaktadır. Bu nedenle, fiziksel okuryazarlığın teşvik edilmesinin hem çocuklarda hem de yetişkinlerde önemli sağlık yararları yaratmada önemli bir fırsat olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca, bireylerin fiziksel aktivitesinin (ve bununla bağlantılı olarak fiziksel okuryazarlığın) geliştirilmesi, sağlık sistemlerine yapılan mali harcamaları azaltma ve akademik performansı artırma potansiyeline sahip olabilir. Bu durum, fiziksel okuryazarlığın anlamının, onu geliştirme yollarının ve teşvik etmenin olası sonuçlarının açıklığa kavuşturulmasını özellikle önemli kılmaktadır. Fiziksel okuryazarlık "yaşam boyu fiziksel aktivitelere katılım için motivasyon, özgüven, fiziksel yeterlik, değer verme, sorumluluk alma bilgisi ve anlayışı, çevre ile

etkileşim sağlama" olarak Whitehead tarafından vurgulanan önemli kavramlardır (Edwards, 2017; Whitehead, 2001).



Şekil 1.1. Fiziksel Okuryazarlığın temel kavramları

Kaynak: (Whithead, 2019)

Şekil 1.1’de görülen üç temel kavram fiziksel okuryazarlık arasındaki ilişkileri göstermektedir. Başoğlu (2019) çalışmasında bu ilişkileri aşağıdaki şekilde tanımlanmaktadır.

Motivasyon- Çevre ile Etkileşim Arasındaki ilişki: Motivasyon katılımı teşvik etmekte ve bu katılım özgüveni ve fiziksel yeterliliği arttırmaktadır. Öz güven ve becerileri geliştirmek, motivasyon durumuna katkı sağlayıp, korumaktadır.

Özgüven ve Fiziksel Yeterlik- Çevre ile Etkileşim Arasındaki ilişki: Kendine güveni ve fiziksel yeterliliği geliştirmek, farklı ortamlarda sorunsuz etkileşimi kolaylaştırmaktadır. Çevre ile olan bu etkili ilişki öz güveni ve fiziksel yeterliliği arttırmanın yanı sıra gelen zorluklar karşısında öz güvenin ve fiziki yeterlik açısından gelişim sağlamaktadır.

Motivasyon- Özgüven ve Fiziksel Yeterlik- Çevre ile Etkileşim Arasındaki ilişki: Çevreyle başarılı bir şekilde etkili ilişkiler kurmak kişinin motivasyonuna önemli etki sağlamaktadır.

Motivasyondaki bu artış, öz güvenin artmasına ve fiziksel yeteneklerin gelişmesine yol açmakta ve döngüsel olarak yetenekli bireyler çevreyle daha başarılı bir şekilde etkileşime sağlamaktadır.

1.3. Akademik Öz Yeterlik

Öz-yeterlik, insanların istenen sonuçları elde etme konusundaki kişisel yeteneklerine olan inançlarına atıfta bulunan Sosyal Bilişsel Teori tarafından ortaya atılan anahtar bir kavram olarak ele alınmaktadır. Bu tür inançlar, öz bilgi ve kişisel eylemlilik sürecinde anahtar rol oynamaktadır. Akademik öz yeterlik, öğrenmeye katılım, çaba ve kararlılık açısından önem belirtmektedir. Bireyler akademik öz yeterlikte düşük yeterlik inancına sahip olma durumlarında, düşük beklentileri sebebiyle daha az çabaya, daha düşük başarıya ve daha düşük öz-yeterliğe yol açtığı olumsuz bir sarmal durumuna karşı savunmasızdırlar (Zamfir ve Mocanu, 2020).

Öz-yeterlik, bireylerin belirli bir görevi tamamlayıp tamamlayamayacaklarına ilişkin inançlarını olarak ifade edilmektedir. Diğer tanımla öğrencilerin kendi yetenekleri hakkındaki yargılarını ve uygulanacak ve ulaşılabilecek belirlenmiş öğrenme hedeflerinin eylem yeteneği olarak ifade edilmektedir (Bandura, 1977). Akademik öz yeterlik, öğrencilerin akademik olarak başarılı olma yeteneklerine yönelik inanç ve tutumlarının yanı sıra akademik görevleri tamamlama ve konuları etkili bir şekilde öğrenme yeteneklerine olan inançlarını ifade eder.

Bandura (1993)'e göre Öz yeterlik davranışı dört süreç aracılığıyla etkilenmektedir. Bunlar bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçicilik olarak ele alınmaktadır. Öz yeterlik, bireylerin görev sonuçlarıyla ilgili olumlu beklentilerini teşvik eder; diğer yandan bireylerin görev sürecine ilişkin olumsuz deneyimlerini de azaltarak bireylerin akademik olarak erteleme ve engellemektedir. Öz-yeterlik yalnız bireylerin davranış seçimlerini etkilemek veya belirlemekle kalmaz, beraberinde insanların kararlılığını ve çabalarını da olumlu olarak etki sağlamaktadır (Bandura, 1977; Bandura, 1993; Lui, 2020).

Akademik öz-yeterlik, akademik performansı etkileyen temel faktörlerden biridir. Akademik öz-yeterlik, öğrencilerin akademik olarak başarılı olma yeteneklerine ilişkin inanç ve tutumlarının yanı sıra, akademik görevleri başarıyla tamamlama ve materyalleri başarıyla öğrenme yeteneklerine olan inançlarını ifade eder. Öz-yeterlik inançları, bireylerin artan bağlılık, çaba ve azim yoluyla mükemmelliğe yönlendirir. Öz-yeterliliği yüksek olan öğrenciler başarısızlığı düşük yeteneğe değil, zayıf çabaya veya çalışma koşullarına bağlamaya daha yatkınken, öz yeterliliği düşük olan öğrenciler başarısızlığı düşük yeteneğe atfederler. Bunun geri geleceğini düşünüyorum. Yani öz yeterliliği düşük olan öğrencilerin görevleri tamamlamaktan korktukları, görevlerden kaçınma, erteleme ve kısa süre sonra pes etme olasılıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Pintrich, 2003).

Eğitim alanında önceki araştırmalar öz yeterliliğin sınav kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğunu ve akademik refahı etkilediğini göstermiştir. Daha yüksek düzeydeki kaygı, akademik çaba, motivasyon üzerinde olumsuz etkilemektedir. Tahmassian vd.2011 yılında yaptığı araştırmada düşük yeterliliğe sahip olan bireylerde anksiyete, endişe, depresyon ve sosyal kaçınmaya karşı daha savunmasız olması nedeniyle öz yeterliliğin ruh sağlığını etkilediğini sonu-

cuna varılmıştır (Tahmassian ve Moghadam, 2011). Eğitim alanında önceki araştırmalar öz yeterliliğin sınav kaygısının önemli bir yordayıcısı olduğunu ve akademik refahı etkilediğini göstermiştir. Daha yüksek düzeydeki kaygı, akademik çabayı ve motivasyonu olumsuz etkileyerek performansı düşürmektedir.

Akademik özyeterliği yüksek olan kişiler, karmaşık bir sorunla karşılaştıklarında soruna çözüm bulma konusunda kendilerine güvenmektedir, süreç karşısında sabırlıdır, daha çok çabalarlar ve zorlukların üstesinden gelmede daha uzun süre ısrarcı olurlar. Dolayısıyla öz yeterliliğin öğrencilerin akademik başarısında en önemli faktörlerden biri olduğu ve akademik öz yeterliliğin öğrencilerin öğrenmesi, motivasyonu ve akademik performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu gösterilmiştir. Örneğin Chemers ve arkadaşları (2001) yaptıkları araştırmada birinci sınıf öğrencilerinin öz yeterliliğinin gelecekteki performansın güçlü bir yordayıcısı olduğu sonucuna varmıştır (Hayat vd., 2020).

Öz-yeterlik inançları bireyleri artan bağlılık, çaba ve azim yoluyla mükemmelliğe yönlendirmektedir. Öz-yeterliği yüksek olan öğrenciler başarısızlığın yetenekteki bir düşüşten ziyade inisiyatif eksikliğinden kaynaklandığına inanırken, öz-yeterliği düşük olan öğrenciler başarısızlığın yetenekteki bir düşüşten kaynaklandığına inanmaktadırlar. Bu nedenle öz yeterlik, görev seçimini ve onu tamamlama kararlılığını da etki gösterebilir. Başka bir deyişle, öz-yeterliği düşük olan öğrencilerin korkma, kaçınma, erteleme ve görevlerden vazgeçme olasılıkları daha yüksektir (Bandura,1997; Schunk ve Ertmer, 2000).

1.4. Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Özyeterlik ile İlgili Araştırmalar

Taş (2021) yılında devlet okulundan eğitim gören 154 orta öğretim öğrencilerine yaptığı çalışmada “Gençler için Bedensel Okuryazarlık Değerlendirmesi (Physical Literacy Assessment for Youth, PLAY)” ölçeğini kullanmıştır. Ölçüm aracı PLAYfun, PLAYself ve PLAYinventory 3’e ayrılmaktadır. PLAYfun ölçeği hareket yetkinliğini, PLAYself bireylerin fiziksel okuryazarlık alanında psikolojik açısını ve PLAYinventory ise davranışsal açısını ölçmek amacıyla kullanılmıştır. Davranışsal alanda (PLAYinventory), öğrencilerin genellikle yüzme, futbol, basketbol, bisiklet, voleybol, koşu, yürüyüş ve paten gibi aktivitelere katıldıklarını göstermiştir. Fiziksel alanda (PLAYfun), ise hareket becerilerinin “gelişimsel” alanda olduğunu göstermiştir. Sonuç olarak öğrencilerin psikolojik alanda yüksek puanlar alırken, fiziksel alanda düşük puanlar aldıkları görülmüştür.

Tang ve diğerlerinin (2023) Kanada’nın Batı Vancouver Okul Bölgesi’ndeki 14 ilkokuldaki ikinci sınıftaki çocukların katılımıyla iki yıllık boylamsal bir çalışma yapmıştır. Çalışmada, PLAYfun ve PLAYself ölçekleri kullanılmıştır. Fiziksel aktivite için ise bileğe takılan ivme ölçerlerle yedi gün boyunca ölçüm yapılmıştır. Çocukların zihinsel sağlığı, Güçlü Yönler ve Zorluklar Anketi kullanılarak değerlendirilmiştir. Geçerli ivmeölçer verileri sağlayan 258 çocukla birlikte yaşları 7-9 arasında değişen toplam 355 çocuk (183 erkek, 166 kız, 6 ikili olmayan) katılım

sağlamıştır. Çocuklar günde ortalama 111,1 dakika fiziksel aktivite yaptırılmış, %97,3'ü fiziksel aktivite kurallarına uyum sağlamıştır. Sonuç olarak çocuklar genel fiziksel yeterlik düzeyinde 'yükselme' ($45,8 \pm 5,6$) ve Fiziksel okuryazarlık düzeylerinde ortalama 68,9 (SD = 12,3) puan rapor edilerek; kız ve erkek çocuklar arasında anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Fiziksel aktivitenin tüm değişkenleri ile anlamlı düzeyde ilişkili olduğu, dışsallaştırma sorunları olumsuz ilişkili olduğunu göstermiştir.

Mohammadi ve arkadaşlarının (2023) yaptığı çalışmada İranlı çocukların fiziksel okuryazarlığının ve fiziksel aktivitesinin geliştirilmesinde kültürel çevrenin rolü incelenmiştir. İstatistiksel popülasyon, altı ilden küme örnekleme yoluyla 270 öğrencinin alındığı 8 ila 12 yaş arası İranlı çocuklardan oluşmuştur. Kültürel çevreyi incelemek için coğrafi konum (batı, güney, orta, doğu ve kuzeybatı), ikamet yeri (şehir merkezi, banliyö ve köy) ve cinsiyet (erkek ve kız çocukları) bileşenleri kullanılmıştır. Coğrafi konumdan bakıldığında bulgular, İran'ın batı ve doğusunda yaşayan öğrencilerin, fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlıkları orta, güney ve kuzeybatıda yaşayan akranlarından önemli ölçüde daha yüksek puanlara sahip olduğunu ortaya çıkmıştır. İkamet yerinden bakıldığında, köyde yaşayan çocuklarda, banliyöde ve şehir merkezinde yaşayanlara göre daha yüksek düzeyde, fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlık gözlemlenmiştir. Cinsiyet açısından erkek çocukların, fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlıkları puanları daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bulgular sosyo-kültürel faktörlerin, coğrafi konumun, ikamet yerinin ve cinsiyetin çocukların fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktiviteleri üzerinde farklı etkileri olduğunu göstermektedir.

Mohsen (2017) üniversite öğrencisi olan 214 birey üzerinde yaptığı araştırmada akademik öz yeterliliğin akademik performans üzerinde olumlu ve anlamlı bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir. Diğer çalışmalar akademik öz yeterliliğin öğrenci öğrenmesi, motivasyonu ve akademik performansı üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Chemers ve arkadaşları (2001) üniversite öğrencilerinin uyumuna ilişkin yaptıkları çalışmada, akademik öz yeterliliğin ve iyimserliğin öğrencilerin akademik performansı, stresi, sağlığı ve okulda kalma kararlılığı üzerindeki etkilerini incelediği çalışmada kullandığı Yordayıcı değişkenler (lise not ortalaması, akademik öz yeterlik ve iyimserlik) ve moderatör değişkenler (akademik beklentiler ve kendi kendine algılanan başa çıkma yeteneği) ilk akademik çeyreğin sonunda ölçülmüş ve sınıf performansı, kişisel uyum ile ilişkilendirilmiştir. Stres ve sağlık ise okul yılının sonunda ölçülmüştür. Akademik öz yeterlik ve iyimserlik hem doğrudan akademik performans üzerinde hem de dolaylı olarak sınıf performansı, stres, sağlık ve genel memnuniyet ve okulda kalma kararlılığı üzerindeki beklentiler ve başa çıkma algıları (zorluk-tehdit değerlendirmeleri) aracılığıyla olumlu ve güçlü bir şekilde ilişkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Thomas ve diğerlerinin (2022) yapmış olduğu çalışmada akademik öz yeterliliği Etnik-ırksal kimlik ile eğitime uyum arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Yapılan bu araştırmada ABD'nin güneybatısında yaşayan 329 Latin kökenli aile (öğrencileri ve ebeveynleri) katılım sağlamıştır. Araştırmada etnik-ırksal kimliğin teşvik etmenin Latin kökenli ergenlerin akademik öz yeterliliğini

teşvik ettiğini ayrıca akademik öz-yeterlik aracılığıyla, özel ilgi ve eğitimsel uyumu desteklediği sonucuna ulaşılmıştır.

Taş ve Altınsöz (2021), 72 erkek ve 82 kız öğrencinin katılım sağladığı bir çalışmada ortaokul öğrencilerinin bedensel okuryazarlık durumunu değerlendirmek, alt başlıklarla ilişkisini incelemek ve cinsiyet ile sınıf değişkenlerini araştırmak amacıyla bir çalışma yürütmüştür. Yapılan araştırma sonucunda, öğrencilerin psikolojik ve davranışsal alanlarda pozitif yönde ilişki olduğu belirlenirken, fiziksel alanda ise düşük puanlar alındığı tespit edilmiştir.

Bu çalışmaların ortak güçlü yönleri, fiziksel okuryazarlık ve akademik öz yeterlilik arasındaki ilişkinin anlaşılmasına katkı sağlamalarıdır. Araştırmalar, öğrencilerin fiziksel ve psikolojik sağlıklarının birbirleriyle nasıl etkileşimde olduğunu göstererek, bireylerin genel refahlarının geliştirilmesine ışık tutmaktadır. Bu bağlamda, fiziksel aktivitenin ve fiziksel okuryazarlığın akademik başarıyı nasıl etkilediğinin daha iyi anlaşılması, eğitim politikalarının ve müfredatların şekillendirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bu çalışmaların bulguları, öğrencilerin fiziksel ve akademik gelişimlerini desteklemek için uygulanabilir stratejilerin belirlenmesine katkı sağlayabilir.

Çalışmamızda fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı arasındaki ilişkileri ortaöğretim öğrencileri özelinde incelemeyi amaçlamaktadır. Bununla birlikte, çalışmanın odak noktası, bu üç değişken arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkileri anlamak ve daha geniş bir bağlamda ele almak olacaktır. Bu araştırmanın katkıları, öncelikle fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin daha iyi anlaşılmasına yönelik olacaktır. Ayrıca, ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışma, bu yaş grubundaki bireylerin eğitim ve sağlık alanındaki ihtiyaçlarını belirleyerek, eğitim politikalarının ve müfredatların geliştirilmesine katkı sağlayabilir. Son olarak, araştırma, bu alandaki literatüre yeni bir bakış açısı getirecek ve gelecekteki çalışmalara temel oluşturacak bilgi sağlayacaktır.

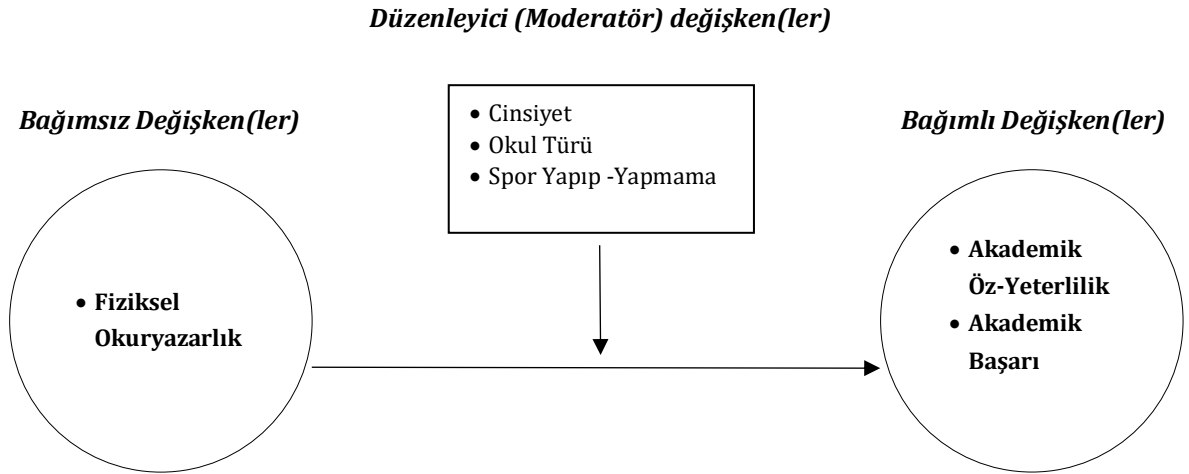
2. BÖLÜM

YÖNTEM

Araştırmanın yöntem bölümünde araştırma modeli, evreni ve örneklemini, verilerin toplanması, analiz edilmesi ve bu süreçte yararlanılan istatistiksel teknikler ele alınacaktır.

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada yöntemsel yaklaşım olarak nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır (Creswell, 2012). İlişkisel tarama modeli, iki ve daha çok sayıdaki değişken arasında oluşan bir evrende, değişkenlerin birlikte değişim varlığını veya derecesini belirlemeyi amaçlayan bir araştırma modelidir (Fraenkel ve Wallen, 2009; Karasar, 2019, s. 111). İlişkisel tarama modeli, kuvvetli bir varsayımı, ortaya koyulmak istenen olguyu ya da önermelerin doğruluğunu ispat etme imkânı tanımaktadır. Araştırma sürecinde araştırmacıdan kaynaklanacak hata ve yanlılığı, değişkenlerin kontrol ya da manipüle edilmesi gibi dış etkenlere imkân vermemesi ilişkisel tarama desenlerinin güçlü yönlerindendir. Çalışmada ele alınan değişkenlerin de doğal bağlamında incelenmesi amaçlanması nedeniyle bu model tercih edilmiştir. Araştırmanın deseni, bağımlı, bağımsız ve moderatör değişkenlerin yer aldığı regresyon modeli Şekil 2.1’de sunulmuştur.



Şekil 2.1. Hipotize edilen araştırma modeli

Şekil 2.1.'de araştırmada hipotize edilen regresyon modeli verilmiştir. Bu çerçevede, mevcut çalışmada bağımsız değişken olarak fiziksel okuryazarlık, bağımlı değişken olarak ise akademik özyeterlik ve akademik başarı kavramları ele alınmıştır. Bu modelde bağımlı değişken ile bağımsız değişkenler arasındaki ilişkide moderatör (düzenleyici) değişkenler olarak belirlenen cinsiyet, spor yapıp-yapmama durumu ve okul türünün (devlet-özel) düzenleyici etkisi incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu araştırmanın evrenini 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Çorum ili Merkez ilçesinde bulunan resmi ve özel 47 ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören toplam 14.805 öğrencinin oluşturmaktadır. Araştırmada evrenin tamamına ulaşmakta yaşanacak güçlükler göz önünde bulundurularak örneklem belirleme yoluna gidilmiştir. Örneklem grubu belirlenirken uygun örneklem yöntemi kullanılmıştır (Creswell, 2011). Uygun örneklem yöntemi çeşitli sınırlılıklar sebebiyle en ulaşılabilir katılımcılardan başlayarak örneklem oluşturulması esasına dayanır. Mevcut çalışmada da zaman, ekonomiklik ve erişilebilirlik gibi kriterler gözetilerek uygun örneklem yöntemi seçilmiştir. Akabinde örneklem grubu belirlenirken evrenin tamamına ulaşılmasının zorluğu ile araştırmanın geçerlik ve güvenilirliği de düşük düzeyde olması göz önüne alınarak örneklem seçimi stratejisi benimsenerek araştırmada Çorum ili Merkez ilçesinde bulunan resmi ve özel ortaöğretim kurumlarında 2023-2024 eğitim/öğretim yılında öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri belirlenmiştir. Araştırma sonuçlarında genellenebilirlikten ziyade seçilen örnek olay sonucunda ulaşılan verilerin anlamlılığı önem teşkil etmesi sebebi ile amaçlı örneklem yöntemlerinden uygun durum örneklemesi tercih edilmiştir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015).

Çalışma sonucu katılımcılardan elde edilen demografik bulgular betimsel istatistik teknikleriyle analiz edilmiş ve bulgular Tablo 2.1.'de sunulmuştur.

Tablo 2.1. Öğrencilere Ait Tanımlayıcı İstatistikler

		<i>f</i>	%
Cinsiyet	Kadın	423	59,9
	Erkek	283	40,1
Sınıf Düzeyi	9. Sınıf	254	36,0
	10. Sınıf	154	21,8
	11. Sınıf	194	27,5
	12. Sınıf	104	14,7

Okul Türü	Devlet Okulu	568	80,5
	Özel Okul	138	19,5
Spor Yapma Durumu	Evet	270	38,2
	Hayır	436	61,8
Algılanan Başarı Puanı	Min.	Maks.	$\bar{X}$
	20	100	85,47
Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanı	52	100	88,28

Tablo 2.1’de öğrencilere ait betimsel istatistiklerin sonuçlarına yer verilmiştir. Buna göre; araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun %60, (f: 423) kadın, %40’ının ise (f:283) erkek olduğu; 9. sınıfta öğrenim görmekte olan 254 kişi, 10. sınıfta 154 kişi, 11. sınıfta 194 kişi, 12. sınıfta ise 104 kişi olduğu; öğrencilerin okul türlerine göre dağılımı incelendiğinde ise, 568’inin devlet okulu, 138’inin özel okulda öğrenim gördüğü; öğrencilerin düzenli spor yapıp yapmama durumları incelendiğinde %38’inin (270) düzenli spor yaptığı ancak büyük bir çoğunluğunun (%62, f:436) spor yapmadığı sonucuna varılmıştır. Öte yandan, öğrencilerin algılanan başarı puanları incelendiğinde, en düşük 20, en yüksek 100, ortalamanın ise 85,47 olduğu; öğrencilerin Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanına bakıldığında ise en düşük 52, en yüksek, 100, ortalama 88,28 olduğu tespit edilmiştir.

2.3. Veri Toplama Araçları

Mevcut araştırmada veri toplamak amacı ile anket formları kullanılmıştır. Verilerin toplanmasında (1) Kişisel bilgi formu, (2) Fiziksel Okuryazarlık Ölçeği ve (3) Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Kullanılan ölçeklerin özellikleri hakkında genel bilgiler aşağıda yer verilmiştir.

2.3.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu, araştırmaya katılım sağlayan öğrencilerin demografik özellikleri hakkında bilgi elde etmek amacıyla araştırmacı tarafından düzenlenmiştir. Form farklı bireyler arasında anlamlı farklılıklar belirlenmek amacı ile kullanılan yaş, cinsiyet, eğitim sınıfı, spor yapma, spor yapmama durumlarına yönelik değişkenler kullanılmıştır. Akabinde spor yapan bireylerin spor branşları ile ilişkili açık uçlu sorular da kullanılmıştır.

2.3.2. Fiziksel okuryazarlık ölçeği

PLAYself, çocukların fiziksel okuryazarlığının psikolojik alan puanını belirtmektedir. Ankette dört bölüm bulunmaktadır. İlk bölüm, altı farklı ortamda (spor salonu, su, buz, kar, açık hava ve oyun alanı) beş puanlık bir ölçekte değerlendirilmiştir. Öğrencilerin çevreye katılımı 'hiç denemedim', 'pek iyi değil', 'tamam', 'çok iyi' ve 'mükemmel' (en fazla 30 puanın toplamı) olarak belirttiklerini göstermektedir. Çocuk herhangi bir ortamda 'çok iyi' veya 'mükemmel' olarak işaretlerse, kendisini çok güvende ve seçilen ortama katılabilecek kadar yeterli hisseder, ancak çocuk 'tamam', 'pek iyi değil' veya 'hiç denemedim' şeklinde işaretlerse, çocuğun bu ortamda uygulamalarını geliştirmesi gerekir (Taş ve Altunsöz, 2021).

İkinci bölüm, çocukların duyuşsal ve bilişsel alanlarını 12 soru kullanarak değerlendiren bir kendini tanımlama bölümüdür. Dörtlü Likert ölçeğidir (hiç doğru değil, genellikle doğru değil, doğru ve çok doğru) ve bir çocuğun fiziksel okuryazarlığın psikolojik alanına ilişkin kendi tanımını gösterir (en fazla 48 puan). PLAYself'in soruları öğrenciler için dört farklı seçenek içermektedir, örneğin çocuk 'hiç doğru değil' olarak işaretlediğinde sıfır puan vermekte, genellikle doğru değil 33 puan, 'doğru' 67 puan ve 'çok doğru' 100 puandır. İkinci kısmın toplamı maksimum 1200 puandır.

Üçüncü bölüm, farklı ortamlarda (okulda, evde ve arkadaşlarla) üç farklı beceri temelli okuryazarlık türünün (okuma/yazma, matematik ve hareket) kendi kendini değerlendiren önemidir ve dört puanlık bir ölçektir. Son bölümde ise çocuklara kendilerine uygun görünüp görünmediklerini soran sorular bulunmaktadır.

2.3.3. Akademik öz-yeterlik ölçeği

Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği; öğrencilerin not alma, soruları cevaplama, yazma, sınıf rutinlerine uyum sağlama, bilgisayar kullanma gibi etkinliklere olan güvenlerini belirlemek için kullanılabilecek bir ölçme aracıdır (Trevathan, 2002). Akademik öz yeterlik ifadesi bireye verilen akademik anlamdaki görevlerini, belirlenmiş seviyedeki başarıya ulaşmaya ilişkin algısıdır. Owen & Froman tarafından 1988 yılında geliştirilen ölçek, 2012 yılında Ekici tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte 5'li Likert tipte puanlanan 33 madde bulunmaktadır. Öz yeterlik ölçeği *sosyal statü*, *bilişsel uygulama* ve *teknik beceri* boyutu olarak 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Cronbach alfa güvenirlik katsayısı ölçeğin geneli için $\alpha = 0,86$, sosyal statü boyutu için $\alpha = 0,88$, bilişsel uygulama boyutu için $\alpha = 0,82$ ve teknik beceri boyutu için $\alpha = 0,90$ olarak bulunmuştur (Ekici, 2012).

2.4. Verilerin Analizi

Araştırma sonucunda elde edilen ham veriler, SPSS 25 paket programına girildikten sonra analiz öncesi kontrol edilerek eksik ya da hatalı kodlanmış veri girişi olup olmadığı tespit edilmiştir. Kontrol sonrası eksik ve hatalı doldurulmuş ölçekler çıkarılarak elde edilen sağlam verilerle analizler gerçekleştirilmiştir. Daha sonra verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek amacıyla Kolmogorov-Smirnow (K-S), Q-Q plotlar ve çarpıklık ve basıklık katsayıları incelenmiştir. KS ve SW test sonuçları ile, Q-Q plotlar ve çarpıklık (skewness) ile basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiş çarpıklık-basıklık katsayıları +1.5 ve -1.5 olan referans değerler aralığında bulunduğundan (Tabachnick ve Fidell, 2007) dağılımın parametrik olduğu ve normallik varsayımının ihlal edilmediği kabul edilmiştir.

Betimsel analizlerde aritmetik ortalama ($\bar{X}$), standart sapma (SS), karşılaştırmalı analizlerde bağımsız örneklem t -Testi, değişkenler arası ilişkilerin test edilmesinde Pearson Moment Çarpımlar Korelasyon katsayısı (r) kullanılarak veriler analiz edilmiştir. Bağımsız değişkenlerin bağımlı değişkenleri yordamasında basit doğrusal regresyon analizi (R^2) gerçekleştirilmiştir. Moderatör değişkenlerin hipotez edilen regresyon modelinde anlamlı düzenleyici etkisi olup olmadığını incelemek için SPSS 25 paket programında HAYES Process Macro eklentisi kullanılarak %95 güven aralığında 5000 BC bootstrap yeniden örnekle düzenleyici etkilerin anlamlılığı test edilmiştir.

3. BÖLÜM

BULGULAR

Bu bölümde, tez çalışmasının kapsamında elde edilen nicel verilerin analiziyle araştırma probleminin ve alt problemlerin çözümlenmesi için ulaşılan bulgulara odaklanılmıştır. Araştırma sorularının sıralamasına uygun olarak, elde edilen bulgular sunulmuş ve ilk olarak araştırmanın bağımlı ve bağımsız değişkenlerine ait ortalama puanların dağılımları betimsel istatistiklerle incelenmiştir. Ardından, ortalama puanların farklı gruplar arasında anlamlı farklılık gösterip göstermediğine dair bağımsız örneklem *t*-Testi sonuçları sunulmuştur. Son olarak, test edilen regresyon modelinde bağımsız değişkenlerin yordayıcı gücünü gösteren sonuçlar sunulmuştur. Ayrıca, hipotez edilen modelde cinsiyet, okul türü ve düzenli spor yapma-yapmama durumu gibi moderatör değişkenlerin düzenleyici etkisinin incelenmesine ilişkin sonuçlara yer verilmiştir.

3.1. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık, (B) Akademik Öz-Yeterlik Ve (C) Akademik Başarı (BBYSBP Ve AAB) Düzeyleri Nedir?

Araştırmanın birinci alt problemi “Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık (*Fiziksel Aktivitede Ne Kadar İyisin ve Spor yapma ve fiziksel aktiviteler hakkında ne düşünüyorsunuz?*), Akademik Öz-yeterlik (*Sosyal Statü, Bilişsel Uygulamalar ve Teknik Beceri*) ve Akademik Başarı (*BYSBP ve AAB*) düzeyleri nedir? şeklinde belirlenmiştir. Alt problemlerin çözümlenmesi için ölçeklerden elde edilen puanların aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (ss) değerlerine ilişkin bulgular Tablo 3.1, 3.2 ve 3.3’ te sunulmuştur.

3.1.1. Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeyleri (fiziksel aktivitede ne kadar iyisin ve spor yapma ve fiziksel aktiviteler hakkında ne düşünüyorsunuz?) nedir?

Öncelikle çalışmanın bağımsız değişkenlerinden öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık (*Fiziksel Aktivitede Ne Kadar İyisin ve Spor yapma ve fiziksel aktiviteler hakkında ne düşünüyorsunuz?*) düzeylerine ilişkin betimsel bulgulara ait aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (ss) değerleri analiz edilmiş ve bulgular Tablo 3.1’de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık puanlarına ilişkin betimsel bulgular (n=706)

Değişkenler /Maddeler	Fiziksel Okuryazarlık	$\bar{X}$	ss
Madde 1	Spor salonunda?	2,78	1,25

Madde 2	Suda?	2,58	1,17
Madde 3	Buzda?	1,66	,95
Madde 4	Karda?	1,96	1,18
Madde 5	Açık Alanda?	3,42	1,01
Madde 6	Oyun Alanında?	3,34	1,13
(1) Spor yapma ve fiziksel aktivitelerde ne kadar iyisin?		2,62	,73
Madde 7	Yeni bir beceri, spor veya fiziksel aktivite öğrenmem çok zamanımı almıyor.	55,70	30,13
Madde 8	İstediğim bütün spor ve fiziksel aktivitelere katılmak için yeterli beceriye sahibim.	53,26	30,71
Madde 9	Bence fiziksel olarak aktif olmak sağlığım ve zindeliğim için önemlidir.	81,88	22,72
Madde 10	Bence fiziksel olarak aktif olmak beni mutlu eder.	77,15	25,59
Madde 11	Bence seçtiğim herhangi bir spora/fiziksel aktiviteye katılabilirim.	71,25	27,20
Madde 12	Bedenim seçtiğim herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmama izin verir.	67,90	27,88
Madde 13	Yeni bir spor veya fiziksel aktiviteyi denemekten endişelenirim.	32,84	32,18
Madde 14	Antrenörlerin veya Beden eğitimi öğretmeninin kullandığı kelimeleri anlarım.	60,89	27,74
Madde 15	Fiziksel aktiviteleri yaparken kendime güvenirim.	35,76	29,55
Madde 16	Yeni bir spor veya fiziksel aktiviteyi denemek için sabırsızlanırım.	57,57	31,72
Madde 17	Herhangi bir fiziksel aktiviteyi yaparken genellikle sınıfın en iyisiyim.	41,16	32,62
Madde 18	Becerilerim için alıştırma yapmaya ihtiyacım yok, ben doğuştan iyiyim.	42,68	35,42
(2) Spor yapma ve fiziksel aktiviteler hakkında ne düşünüyorsunuz?		56,51	14,69

Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık puanlarını belirlemek amacıyla uygulanan Fiziksel Okuryazarlık Ölçeğinin 2 alt boyutuna (*Spor yapma ve fiziksel aktivitelerde ne kadar iyisin?* ve *Spor yapma ve fiziksel aktiviteler hakkında ne düşünüyorsunuz?*) ilişkin Tablo 3.1’de sunulan betimsel bulgular incelendiğinde, öğrencilerin birinci alt boyutta en yüksek düzeyde katılım gösterdiği maddenin Madde 5 “Açık Alanda?” olduğu ($\bar{X} = 3.42$) sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin en

düşük düzeyde katılım gösterdikleri maddenin ise Madde 3 “Buzda” ($\bar{X} = 1.66$) olduğu görülmüştür. Bu maddenin aynı zamanda öğrencilerin görüşlerinin en az farklılaştığı madde olduğu ($ss = .95$) saptanmıştır. Öğrencilerin görüşlerinin en çok farklılaştığı maddenin ise Madde 1 “Spor Salonunda” ($ss = 1.25$) olduğu ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerin görüşlerine ilişkin ikinci alt boyut ait betimsel bulgular incelendiğinde, öğrencilerin en yüksek düzeyde katılım gösterdiği maddenin Madde 9 “*Bence fiziksel olarak aktif olmak sağlığım ve zindeliğim için önemli.*” ($\bar{X} = 81.88$) olduğu, aynı zamanda bu maddenin öğrencilerin görüşlerinin en az farklılaştığı madde olduğu ($ss = 22.72$) sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin en düşük düzeyde katılım gösterdiği maddenin Madde 13 “*Yeni bir spor veya fiziksel aktiviteyi denemekten endişelenirim.*” ($\bar{X} = 32.84$) olduğu saptanmıştır. Öğrencilerin görüşlerinin en çok farklılaştığı maddenin ise Madde 18 “*Becerilerim için alıştırma yapmaya ihtiyacım yok, ben doğuştan iyiyim.*” ($ss = 35.42$) olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

3.1.2 Öğrencilerin akademik öz-yeterlik (sosyal statü, bilişsel uygulamalar ve teknik beceri) düzeyleri nedir?

Çalışmada bağımlı değişken olarak kullanılan akademik öz-yeterlik (Sosyal statü, Bilişsel uygulamalar ve Teknik beceri) düzeylerine ilişkin betimsel bulgulara ait aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (ss) değerleri analiz edilmiş ve bulgular Tablo 3.2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Öğrencilerin akademik öz-yeterlik puanlarına ilişkin betimsel bulgular ($N=706$)

Değişkenler /Maddeler	Akademik Öz-Yeterlik	$\bar{X}$	ss
Madde 2	Sınıf tartışmasına katılımım.	3,12	1,25
Madde 3	Kalabalık bir sınıfta bir soruyu cevaplarım.	3,61	1,12
Madde 4	Az öğrencinin olduğu bir sınıfta bir soruyu cevaplarım.	4,07	1,01
Madde 11	Sınıfta anlamadığın bir kavramı öğretmeninden tekrar anlatmasını isteyebilirim.	3,77	1,20
Madde 14	Öğrenci derneğinde görev alırım.	2,30	1,38
Madde 15	Ders dışı faaliyetlerde yer alırım (spor kulüpler vb...)	3,12	1,47
Madde 16	Öğretim elemanlarının bana saygı duymasını sağlarım.	3,87	1,07
Madde 17	Derslere düzenli olarak katılımım.	3,86	1,10
Madde 25	Bir öğretim elemanını tanımak için onunla özel olarak konuşabilirim.	3,28	1,32
Madde 27	Sınıfta bir öğretim elemanının düşüncesini yargılarım.	3,29	1,27

(1) Sosyal Statü		3,43	,72
Madde 1	Ders sırasında düzenli notlar tutarım.	3,49	1,18
Madde 5	Objektif testler çözerim. (çoktan seçmeli, doğru-yanlış, karşılaştırmalı vb)	3,85	1,09
Madde 6	Deneme soruları çözerim.	3,73	1,14
Madde 7	Yüksek nitelikli bir dönem ödevi yazabilirim.	3,30	1,31
Madde 8	Ders esnasında zor bir konuyu dikkatlice dinlerim.	4,01	1,08
Madde 9	Bir başka öğrenciye ders verebilirim.	3,30	1,32
Madde 10	Bir kavramı diğer bir öğrenciye anlatabilirim.	3,70	1,14
Madde 12	Birçok dersten çok iyi notlar alabilirim.	3,81	1,04
Madde 13	İçeriği tamamen anlamak için yeterince çalışırım.	3,73	1,06
Madde 18	Sıkıcı derslerde sürekli olarak derse katılırım.	2,90	1,29
Madde 19	Bir öğretim elemanının derse dikkat ettiğimi düşünmesini sağlarım.	3,83	1,12
Madde 20	Metinde okuduğum fikirlerin çoğunu anlarım.	3,86	,93
Madde 21	Sınıfta sunulan fikirlerin çoğunu anlarım.	3,95	,92
Madde 22	Basit matematik hesaplarını kullanırım.	4,10	1,00
Madde 24	Matematik dersinde içeriğin çoğuna hakimim.	3,65	1,15
Madde 30	Sınavlardan güzel notlar alırım.	3,86	,94
Madde 31	Dersleri yoğun bir şekilde işlemek yerine yayarak çalışırım.	3,50	1,19
Madde 32	Metin kitaplarındaki zor parçaları anlarım.	3,49	1,08
Madde 33	İlgilenmediğim bir dersin içeriğine hâkim olabilirim.	3,39	1,20
(2) Bilişsel Uygulamalar		3,66	,64
Madde 23	Bilgisayar kullanabilirim.	4,07	1,07
Madde 26	Ders içeriğini diğer derslerin materyaliyle ilişkilendirebilirim.	3,59	1,14
Madde 28	Ders içeriğini laboratuvar-atölye dersinde uygulayabilirim.	3,25	1,31
Madde 29	Kütüphaneyi güzel kullanırım.	3,54	1,30
(3) Teknik Beceri		3,61	,78

Tablo 5'te sunulan öğrencilerin akademik öz-yeterlik puanlarını belirlemek amacıyla uygulanan 5'li Likert tipinde puanlanan akademik öz-yeterlik ölçeğinin alt boyutlarına (*Sosyal statü, Bilişsel uygulamalar ve Teknik beceriler*) ilişkin betimsel bulgular incelendiğinde, öğrencilerin en yüksek düzeyde katılım gösterdikleri maddenin Madde 22 "*Basit matematik hesaplarını kullanırım.*" olduğu ($\bar{X} = 4,10$) sonucuna varılmıştır. Öte yandan öğrencilerin en düşük düzeyde katılım gösterdikleri maddenin Madde 14 "*Öğrenci derneğinde görev alırım.*" ($\bar{X} = 2,30$) olduğu görülmüştür. Diğer taraftan öğrencilerin görüşlerinin en az farklılaştığı maddenin Madde 21 ($ss = .92$) olduğu, en fazla farklılaştığı maddenin ise Madde 9 ($ss = 1,32$) olduğu ortaya çıkmıştır. Son olarak, Akademik Öz-yeterlik Ölçeğinin alt boyutları açısından betimsel bulgular incelendiğinde, ortalama puanlar en yüksek Bilişsel Uygulamalar ($\bar{X} = 3,66$) boyutunda, en düşük sosyal statü ($\bar{X} = 3,43$) boyutunda hesaplanmıştır.

3.1.3 Öğrencilerin akademik başarı düzeyleri (BYSBP ve AAB düzeyleri) nedir?

Çalışmada bağımlı değişken olarak kullanılan akademik başarı (BYSBP ve AAB) düzeylerine ilişkin betimsel bulgulara ait aritmetik ortalama ($\bar{X}$) ve standart sapma (ss) değerleri analiz edilmiş ve bulgular Tablo 3.3'te sunulmuştur.

Tablo 3.3. Öğrencilerin akademik başarı düzeylerine ilişkin betimsel bulgular ($N=706$)

Değişkenler /Maddeler	Akademik Başarı	Min.	Max.	$\bar{X}$	ss
Madde 1	Geçen yıla ait Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanınız (BYSBP) nedir?	52,00	100	88,28	12,25
(1) Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanı (Z puanı)		-2,96	,95	0,00	1,00
Madde 2	Kendi akademik başarılarınıza 0'dan 100'e kadar bir puan verseniz kaç verirdiniz?	20,00	100	85,47	12,15
(2) Algılanan Akademik Başarı (Z puanı)		-5,38	1,19	0,00	1,00

Tablo 3.3' te öğrencilerin akademik başarı düzeylerini belirlemeye yönelik kişisel bilgi formunda öz-bildirime dayalı iki adet açık uçlu soru yöneltilmiştir. Bunlardan birincisi katılımcıların Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanı (BYSBP) skorlarını elde etmeye yöneliktir. Tablo 3.3'te verilen betimsel bulgulara bakıldığında, örneklem grubunda *en düşük* BYSBP skorunun 52 *en yüksek* BYSBP skorunun ise 100 olduğu, aynı zamanda katılımcıların ortalama BYSBP skorunun ise $\bar{X} = 88,28$ olduğu tespit edilmiştir. Standardize BYSBP skorları incelendiğinde ise *en düşük* standardize BYSBP skorunun -2,96 olduğu, *en yüksek* standardize BYSBP skorunun ise ,95 olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan öğrencilerin 0'dan 100'e kadar puanlanan algılanan akade-

mik başarı ham puanları incelendiğinde örneklem grubunun algılanan akademik başarı ortalamasının $\bar{X} = 85,47$ olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu puanlar standardize edildiğinde örneklem grubunda algılanan akademik başarı *en düşük* -5,38, *en yüksek* 1,19 olarak hesaplanmıştır.

3.2. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık, (B) Akademik Öz-Yeterlik Ve (C) Akademik Başarı (Bysbp Ve Aab) Ortalama Puanları Çeşitli Değişkenlere (Cinsiyet, Düzenli Spor Yapıp-Yapmama, Okul Türü,) Göre Anlamlı Farklılık Göstermekte Midir?

3.2.1. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik ve (c) akademik başarı (BYSBP ve AAB) düzeyleri cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için bağımsız örneklem *t*-Testi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3.4'te sunulmuştur.

Tablo 3.4. Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı Ortalama Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Fiziksel Okuryazarlık	Kadın	423	37,39	9,82	704	-3,833	,000*
	Erkek	283	40,28	9,81			
Akademik Öz-yeterlik	Kadın	423	3,59	,60	704	1,170	,243
	Erkek	283	3,53	,64			
BYSBP	Kadın	423	87,65	12,19	704	-1,652	,099
	Erkek	283	89,21	12,29			
AAB	Kadın	423	85,00	12,35	704	-1,246	,213
	Erkek	283	86,16	11,83			

$p < .05$

BYSBP: Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanı

AAB: Algılanan Akademik Başarı

Tablo 3.4'te öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için gerçekleştirilen bağımsız örneklem *t*-Testi sonuçları yer almaktadır. Tablo 3.4 incelendiğinde, fiziksel okuryazarlık toplam puanında ortalama puanların cinsiyet grupları arasında erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği ($t_{704} = -3,83, p < .05$) görülmektedir. Diğer bir ifadeyle erkek öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeyleri kadın öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Öğrencilerin, Akademik öz-yeterlik ($t_{704} = 1,170, p > .05$), BYSBP ($t_{704} = -1,652, p > .05$) ve AAB ($t_{704} = -1,246, p > .05$) puanına göre ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark göstermemiştir.

3.2.2. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik (c) akademik başarı (BYSBP ve AAB) ortalama puanları okul türü değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı düzeylerinin okul türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için bağımsız örneklem *t*-Testi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3.5'te sunulmuştur.

Tablo 3.5. Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı Ortalama Puanlarının Okul Türü Değişkenine Göre Karşılaştırılması

	<i>Okul Türü</i>	<i>n</i>	$\bar{X}$	<i>ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Fiziksel Okuryazarlık	Devlet Okulu	568	38,17	9,81	704	-2,064	,039*
	Özel Okul	138	40,11	10,20			
Akademik Öz-yeterlik	Devlet Okulu	568	3,56	,61	704	-550	,583
	Özel Okul	138	3,59	,61			
BYSBP	Devlet Okulu	568	86,35	12,45	704	-8,92	,000*
	Özel Okul	138	96,20	7,21			
AAB	Devlet Okulu	568	85,43	11,91	704	-,169	,865
	Özel Okul	138	85,63	13,11			

$p < .05$

BYSBP: Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanı

AAB: Algılanan Akademik Başarı

Tablo 3.5'te öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı ortalama puanlarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için gerçekleştirilen bağımsız örneklem *t*-Testi yer almaktadır. Tablo 3.6. incelendiğinde, fiziksel okuryazarlık ($t_{704} = -2,064, p < .00$) ve Akademik başarı değişkenlerinden BYSBP'da ($t_{704} = -8,92, p < .00$) ortalama puanlar açısından özel okul öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle özel okuldaki öğrencilerin devlet okuldaki öğrencilerine göre fiziksel okur yazarlık toplam puanları ve BYSBP'ları daha yüksektir.

3.2.3. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik ve (c) akademik başarı (BYSBP ve AAB) ortalama puanları düzenli spor yapıp-yapmama değişkenine göre anlamlı farklılık göstermekte midir?

Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı ortalama puanlarının spor yapıp-yapmama değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini analiz etmek için bağımsız örneklem *t*-Testi gerçekleştirilmiş ve sonuçlar Tablo 3.6'da sunulmuştur.

Tablo 3.6. Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı Ortalama Puanlarının Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Spor	n	$\bar{X}$	ss	sd	t	p
Fiziksel Okuryazarlık	Evet	270	43,95	8,46	704	-12,597	,000*
	Hayır	436	35,20	9,25			
Akademik Öz-yeterlik	Evet	270	3,67	,62	704	3,450	,001*
	Hayır	436	3,50	,60			
BYSBP	Evet	270	89,60	11,67	704	2,256	,022*
	Hayır	436	87,46	12,53			
AAB	Evet	270	86,78	11,03	704	2,271	,019*
	Hayır	436	84,65	12,73			

$p < .05$

BYSBP: Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanı

AAB: Algılanan Akademik Başarı

Tablo 3.6’da öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-yeterlik ve Akademik Başarı ortalama puanlarının düzenli spor yapma durumuna göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemek için gerçekleştirilen bağımsız örneklem *t*-Testi sonuçları yer almaktadır. Tablo 3.6 incelendiğinde, fiziksel okuryazarlık toplam puanında ($t_{704} = 12,60, p < .05$), akademik öz-yeterlik toplam puanında ($t_{704} = 3,45, p < .05$) ve Akademik başarı (BYSBP [$t_{704} = 2,26, p < .05$] ile AAB [$t_{704} = 2,27, p < .05$]) spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Diğer bir ifadeyle spor yapan öğrencilerin fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir.

3.3. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık, (B) Akademik Öz-Yeterlik Ve (C) Akademik Başarı (BYSBP Ve AAB) Düzeyleri Arasında Anlamlı İlişkiler Var Mıdır?

Çalışmanın üçüncü alt problemi, “Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik (c) akademik başarı (BYSBP ve AAB) düzeyleri arasında anlamlı ilişkiler var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin çözümlenmesi için her bir ölçeğin alt boyutlarına ait ortalama puanlar ($\bar{X}$) ve standart sapma (ss) değerleri ile değişkenler arasındaki korelasyonları belirlemek amacıyla Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (*r*) hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 3.7’de sunulmuştur.

Tablo 3.7. Değişkenler arası korelasyonlar

Değişkenler	$\bar{X}$	ss	(1)	(2)	(3)	(4)
Fiziksel Okuryazarlık	38,55	9,91	1	,317**	,000	,119**
Akademik Öz-yeterlik	3,57	,61		1	,378**	,283**
BYSBP	88,28	12,25			1	337**
AAB	85,47	12,15				1

BYSBP: Bildirilen Yıl Sonu Başarı Puanı

AAB: Algılanan Akademik Başarı

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tablo 3.7’de verilen Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (*r*) değerleri incelendiğinde korelasyon katsayılarının .00 ile .37 arasında değiştiği ve toplam altı korelasyondan beşinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir. Öte yandan negatif yönlü korelasyonlar olmadığı ve anlamlı tüm korelasyonların pozitif yönlü olduğu saptanmıştır. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin fiziksel okuryazarlık puanları ile akademik öz-yeterlik ($r = ,317, p < .05$) ve AAB ($r = ,119, p < .05$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki, Akademik öz-yeterlik ile

BYSBP ($r = ,378, p < .05$) ve AAB ($r = ,283, p < .05$) arasında pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki, BYSBP ve AAB ($r = ,337, p < .05$) arasında ise pozitif yönlü orta düzeyde bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

3.4. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık, (B) Akademik Öz-Yeterlik Ve (C) Akademik Başarı (BYSBP Ve AAB) Arasındaki Açıklayıcı Ve Yordayıcı İlişkiler Nelerdir?

Çalışmanın dördüncü alt problemi, “Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık, (b) akademik öz-yeterlik ve (c) akademik başarı (BYSBP ve AAB) düzeyleri arasında açıklayıcı ve yordayıcı ilişki var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin çözülmesine ilişkin her bir ölçeğin alt boyutlarına ait ortalama puanlar ($\bar{X}$) ve standart sapma (ss) değerleri ile değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.8’de sunulmuştur.

Tablo 3.8. Öğrencilerin Akademik Başarılarında Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Öz-yeterliliğin Yordayıcılığına İlişkin Çoklu Doğrusal Regresyon Analizi Sonuçları

Değişkenler	B	Std. Hata	β	t	p
Sabit	70,614	2,290	---	30,832	,000
Fiziksel Okuryazarlık	-,016	,038	-,016	-4,30	,667
Akademik Öz-yeterlilik	4,710	,621	,288	7,589	,000*
$R = ,284$ $R^2 = ,081$					
$F_{(2,703)} = 30,789$ $p = ,000$					

Tablo 3.8’deki çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçlarına göre; regresyon modelinin istatistiksel açıdan anlamlı olduğu görülmektedir ($p < .05$). Regresyon katsayılarının anlamlılığına ilişkin t -testi sonuçları incelendiğinde ise fiziksel okuryazarlığın ($\beta = -,016$; $t = -4,30$; $p = ,667$) akademik başarı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı etkisi olmadığı, öte yandan akademik öz-yeterliliğin ($\beta = 4,710$; $t = 7,589$; $p < .05$) akademik başarı üzerinde istatistiksel olarak anlamlı yordayıcı bir güce sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu iki değişken birlikte akademik başarıya ait toplam varyansın %0,81’ini açıkladığı ifade edilebilir.

3.5. Öğrencilerin (A) Fiziksel Okuryazarlık Ve (B) Akademik Öz-Yeterlik Düzeyleri Arasındaki İlişkide Düzenleyici Değişkenlerin (Cinsiyet, Spor Yapıp-Yapmama Ve Okul Türü) Anlamlı Düzenleyici Rolü Var Mıdır?

Çalışmanın beşinci alt problemi, “Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık ve (b) akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerin (cinsiyet, okul türü ve spor yapıp-yapmama) anlamlı düzenleyici rolü var mıdır?” şeklinde belirlenmiştir. Bu alt problemin çözümlenmesi için öncelikle cinsiyet değişkeninin düzenleyici etkisi incelenmiştir.

3.5.1. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık ve (b) akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerden cinsiyet değişkeninin anlamlı düzenleyici rolü var mıdır?

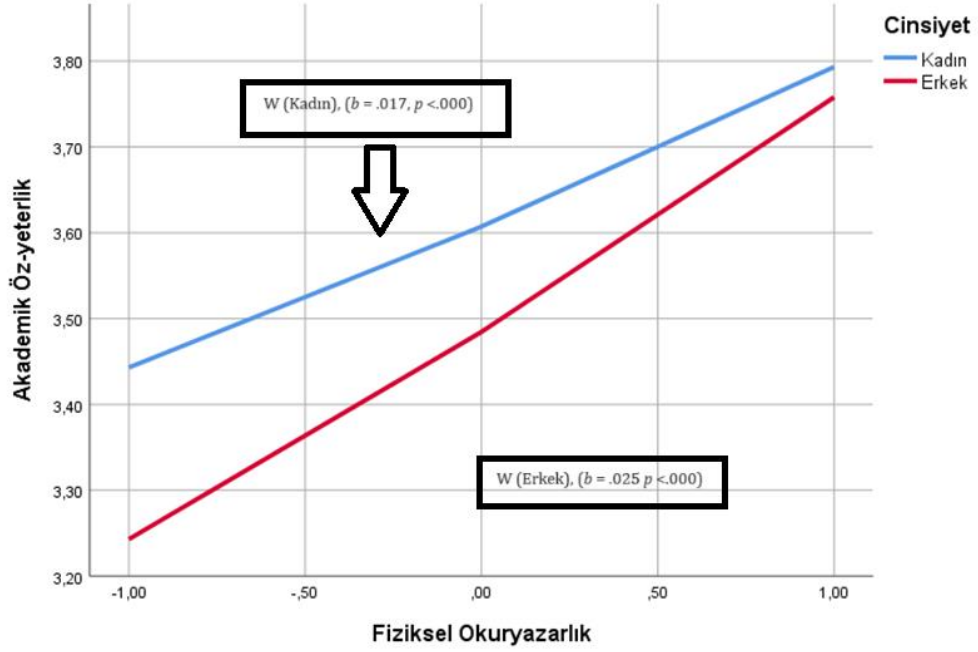
Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin akademik özyeterliklerine etkisi ve bu ilişkide cinsiyetin düzenleyici rolü incelenmiştir. Bu etkiyi test etmek için Hayes (2017) tarafından önerilen PROCESS macro eklentisi kullanılarak 5000 BC bootstrap yeniden örneklem ile etki-leşim modeli (model 1) kullanılarak test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.9’da verilmiştir.

Tablo 3.9. Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Öz-yeterlik Arasındaki İlişkide Cinsiyetin Düzenleyici Rolünü Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

Sonuç Değişkenleri					
Model 1 (Y = Akademik Öz-Yeterlik)					
Yordayıcı Değişkenler	b	s.h	t	Lower	Upper
X (Fiziksel Okuryazarlık)	,0206***	,0022	9,1925	,0162	,0250
W ¹ (Cinsiyet)	,1198***	-,0454	-2,6389	-,2090	-,0307
X.W	,0082	,0046	1,7826	-,0008	,0171
Sabit	3,5654	,0222	160,4908	3,5218	3,6090
R ²	.004				
R= .34 R ² = .11***, p < ,000					

Tablo 3.9 incelendiğinde, regresyon analizine dahil edilen değişkenlerin bağımlı değişken üzerindeki toplam varyansın %11’ini (R² =.11) açıkladığı görülmüştür. Fiziksel okuryazarlığın akademik öz-yeterliği anlamlı bir şekilde yordadığı (b= ,02; t= 9,19; GA [0,0162 / ,0250] p<,000) öte yandan cinsiyetin ise anlamlı etkisinin olduğu (b= ,11; t= -2,63; GA [-,2090 / -,0307] p<,000). Öte yandan fiziksel okuryazarlık ve akademik öz-yeterliliğin etkileşim etkisi incelendiğinde ise anlamlı bir etki görülmemiştir (b= ,00; t= 1,78; GA [-,0008 / ,0171] p>,000).

Yapılan analizler sonucunda, düzenleyici değişkenin etkilerinin bulunduğu grafiksel gösterim aşağıda verilmiştir.



Şekil 3.1. Cinsiyet Değişkeninin Düzenleyici Etkisinin Grafıksel Gösterimi

Fiziksel okuryazarlığın, akademik öz-yeterlik davranışına etkisinde cinsiyetin düzenleyici rolünü test etmek amacıyla Hayes (2017) tarafından geliştirilen Process Makro kullanılarak regresyon analizi yapılmıştır. Yapılan analiz sonucunda, kadınlarda ($b = .017$ %95 GA [.0117 / .0230] $t = 5.99, p < .000$) erkeklerde, ($b = .025$ %95 GA [.0185 / .0325] $t = 7.19, p < .000$) cinsiyetin düzenleyici bir rolü olduğu görülmüştür.

3.5.2. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık ve (b) akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerden okul türü değişkeninin anlamlı düzenleyici rolü var mıdır?

Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin akademik özyeterliklerine etkisi ve bu ilişkide okul türü değişkeninin düzenleyici rolü incelenmiştir. Bu etkiyi test etmek için Hayes (2017) tarafından önerilen PROCESS makro eklentisi kullanılarak 5000 BC bootstrap örneklem ile etkileşim modeli (model 1) kullanılarak test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.10'da verilmiştir.

Tablo 3.10. Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Öz-yeterlik arasındaki İlişkide Okul Türü Değişkeninin Düzenleyici Rolünü Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

Sonuç Değişkenleri					
Model 1 (Y = Akademik Öz-Yeterlik)					
Yordayıcı Değişkenler	b	s.h	t	Lower	Upper
X (Fiziksel Okuryazarlık)	,0199 ***	,0022	8,8992	,0155	,0243
W ² (Okul Türü)	,0043	,0562	,0769	-,1061	,1148
X.W	-, 0090	,0055	-1,6296	-,0198	,0018
Sabit	3,5738	,0222	161,2765	3,5303	3,6173
R ²	.0034				
	R= .32 R ² = .10***, p < .000				

Tablo 3.10'daki sonuçlar incelendiğinde, regresyon analizine dahil edilen değişkenler bağımlı değişken üzerindeki toplam varyansın %10'unu ($R^2 = .10$) açıkladığı görülmüştür. Fiziksel okuryazarlığın akademik öz-yeterliği anlamlı bir şekilde yordadığı ($b = ,01$; $t = 8,89$; GA $[,0155 / ,0243]$ $p < ,000$) öte yandan okul türü durumunun ise anlamlı bir etkisinin olmadığı ($b = ,00$; $t = -,0769$; GA $[-,1061 / ,1148]$ $p > ,000$). Öte yandan fiziksel okuryazarlık ve akademik öz-yeterliliğin etkileşim etkisi incelendiğinde ise anlamlı bir etki görülmemiştir ($b = ,00$; $t = 1,62$; GA $[-,0198 / ,0018]$ $p > ,000$).

3.5.3. Öğrencilerin (a) fiziksel okuryazarlık ve (b) akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerden spor yapıp-yapmama değişkeninin anlamlı düzenleyici rolü var mıdır?

Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin akademik özyeterliklerine etkisi ve bu ilişkide spor yapıp-yapmama değişkeninin düzenleyici rolü incelenmiştir. Bu etkiyi test etmek için Hayes (2017) tarafından önerilen process makro eklentisi kullanılarak 5000 bc bootstrap örneklem ile etkileşim modeli (model 1) kullanılarak test edilmiştir. Sonuçlar Tablo 3.11'de verilmiştir.

Tablo 3.11. Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Öz-yeterlik arasındaki İlişkide Spor yapıp-yapmama Değişkeninin Düzenleyici Rolünü Gösteren Regresyon Analizi Sonuçları

Sonuç Değişkenleri					
Model 1 (Y = Akademik Öz-Yeterlik)					
Yordayıcı Değişkenler	b	s.h	t	Lower	Upper
X (Fiziksel Okuryazarlık)	,0204***	,0025	8,2541	,0156	,0253
W ³ (Spor yapip-yapmama)	,0352	,0518	,6798	-,0665	,1370
X.W	-,0100	,0052	-1,9237	-,0202	,0002
Sabit	3,5504	,0246	144,5814	3,5021	3,5986
R ²	.0047				
R= .32 R ² = .10***, p < .000					

Tablo 3.11'deki sonuçlar incelendiğinde, regresyon analizine dahil edilen değişkenler bağımlı değişken üzerindeki toplam varyansın %10 ($R^2 = .10$) açıkladığı görülmüştür. Fiziksel okuryazarlığın akademik öz-yeterliği anlamlı bir şekilde yordadığı ($b = ,02$; $t = 8,25$; GA $[,0156 / ,0253]$ $p < ,000$) öte yandan spor yapip-yapmama durumunun ise anlamlı bir etkisinin olmadığı ($b = ,03$; $t = ,6798$; GA $[-,0665 / ,1370]$ $p > ,000$). Öte yandan fiziksel okuryazarlık ve akademik öz-yeterliliğin etkileşim etkisi incelendiğinde ise anlamlı bir etki görülmemiştir ($b = -,01$; $t = -1,92$; GA $[-,0202 / ,0002]$ $p > ,000$).

4. BÖLÜM

TARTIŞMA

Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı düzeyleri arasındaki açıklayıcı ve yordayıcı ilişkileri incelemeyi amaçlayan bu çalışma süresince beş araştırma sorusuna cevap aranmıştır. Araştırmaya ait sonuçlar aşağıda detaylı olarak verilmiştir.

4.1. Sonuçlar ve Tartışma

4.1.1. Birinci alt probleme ilişkin bulgular

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerine ilişkin elde edilen ortalama puanlar incelendiğinde *en yüksek* katılımın Madde 6 ($\bar{X} = 3.42$) dolayısıyla öğrencilerin kendilerini “*Açık alanda*” yapılan fiziksel aktivitelerde kendilerini daha iyi hissettikleri, öte yandan *en düşük* katılımın Madde 3 ($\bar{X} = 1.66$) “*Buzda yapılan*” fiziksel aktivitelerde kendilerini en az yeterli hissettikleri görülmüştür. Buna göre, öğrencilerin açık alanda fiziksel aktiviteler açısından kendilerini daha yeterli hissettikleri ancak buzda yapılan fiziksel aktiviteler açısından da öğrencilerin desteklenmeleri gerektiği sonucuna varılabilir.

Fiziksel okuryazarlık ölçeğinin ikinci boyutuna ilişkin betimsel bulgular incelendiğinde ise, ortalama puanlar açısından *en yüksek* katılımın Madde 9 “*Bence fiziksel olarak aktif olmak sağlıklı ve zindeliğim için önemlidir*” ($\bar{X} = 81.88$) maddesine ait olduğu aynı zamanda bu maddenin öğrencilerinin görüşlerinin en az farklılaştığı madde olduğu ($ss = 22.72$) saptanmıştır. Buna göre öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun spor yapma ve fiziksel aktiviteye katılımın sağlıklı yaşam açısından önemini benimsemiş oldukları sonucuna varılmıştır. Öte yandan öğrencilerin *en düşük* düzeyde katılım gösterdiği maddenin Madde 13 “*Yeni bir spor veya fiziksel aktiviteyi denemekten endişelenirim.*” ($\bar{X} = 32.84$) olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşamla ilgili olum tutuma sahip olduklarının bir göstergesi olarak kabul edilebilir. Eğitimciler, bu duyuşsal özellikleri dikkate alarak öğrencilerin fiziksel gelişimlerini desteklemek ve okul ortamında öğrencilerin yalnızca bilişsel ve analitik birtakım beceriler geliştirmesine değil aynı zamanda fiziksel okuryazarlık ve fiziksel aktiviteye katılımlarını destekleyici ve teşvik edici önlemler almalıdır.

Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeylerine ilişkin betimsel bulgular incelendiğinde akademik öz-yeterliğin üç alt boyutu karşılaştırıldığında *en yüksek* ortalama puanın Bilişsel uygulamalar ($\bar{X} = 3.66$) alt boyutunda olduğu saptanmıştır. Öte yandan *en düşük* ortalama puanın Sosyal statü ($\bar{X} = 3.43$) alt boyutunda olduğu saptanmıştır. Bu bulgular, öğrencilerin akademik

öz-yeterliğin alt boyutları açısından bilişsel uygulamalarda kendilerini daha yeterli hissettikleri, ancak daha çok duyuşsal beceriler içeren sosyal statüye ilişkin daha düşük düzeyde yeterli hissettiklerine işaret etmiştir. Buna göre, öğrencilerin akademik öz-yeterliliklerinin sosyal ve teknik becerileri de içerek şekilde eğitimciler tarafından desteklenmesi ve bunun için gerekli destek mekanizmalarının sağlanması önemlidir.

Öğrencilerin akademik başarı düzeylerine ilişkin betimsel bulgular incelendiğinde, en *düşük* BYSBP skorunun 52,00, en *yüksek* BYSBP skorunun ise 100 olduğu örneklem grubunun ortalama BYSBP skorunun ise $\bar{X} = 88,25$ olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgular ve standart sapma değerleri birlikte incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerinin akademik başarı düzeylerinin birbirinden anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir ifadeyle öğrenciler farklı başarı düzeylerine sahiptir. Bu bulgu, öğrencilerin farklı akademik yetenek ve performans düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Buna göre eğitimciler; bireysel farklılıklara odaklanmalı, öğrencilere farklı öğrenme stratejileri sunmalı ve öğrencilerin potansiyellerini maksimize etmeleri için destekleyici ortamlar oluşturmalıdır.

Yapılan araştırma sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivitelerle ilgili tercihlerinin ve duygusal tepkilerinin farklı olduğunu göstermektedir. Açık alandaki aktivitelerde kendilerini daha iyi hissederken, buzda yapılan aktivitelerde kendilerini daha az yeterli hissettiği sonucuna varılmıştır. Bu durum okullarda ve ders programlarında öğrencilerin tercihlerine ve ihtiyaçlarına daha fazla dikkat edilmesi gerektiğini göstermektedir. Deniz (2005) tarafından yapılmış olan çalışma sonucunda Öğrenci merkezli eğitimin klasik yöntemlere göre daha etkili olduğu sonucu çalışmamız ile benzer bir sonuca varılmıştır.

4.1.2. İkinci alt probleme ilişkin bulgular

Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde, fiziksel okuryazarlık ortalama puanlarının erkek öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği görülmektedir. Diğer bir ifadeyle erkek öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin kadın öğrencilere göre istatistiksel olarak daha yüksek düzeyde olduğu söylenebilir. Buna göre kadın öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeylerinin iyileştirilmesi için beden eğitimi öğretmenleri ve okul yöneticileri tarafından gerekli tedbirler alınmalıdır. Öte yandan öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı ortalama puanlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği, diğer bir ifadeyle kadın ve erkek gruplar açısından hem akademik öz-yeterlik hem de akademik başarı puanlarının anlamlı bir farklılık göstermediği ortaya çıkmıştır.

Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı ortalama puanlarının okul türü değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde, fiziksel okuryazarlık ve akademik başarı (BYSBP) ortalama puanlarının özel okullardaki öğrenciler

lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Öte yandan, akademik öz-yeterlik açısından okul türü değişkenine göre gruplar arasında anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu bulgular devlet okullarında öğrencilerin fiziksel okuryazarlıklarını iyileştirmeye yönelik programlar geliştirilmesi ve uygulanması gerektiğinin bir göstergesi olabilir. Ayrıca BYSBP ortalama puanlarının özel okullardaki öğrenciler lehine anlamlı farklılık göstermesi gerek eğitim paydaşları gerekse kamuoyu nezdinde vurgulanan bir durum olup aynı zaman araştırma bulgularımızın sağlamlığına da işaret etmektedir.

Özel okullardaki öğrencilerin fiziksel okuryazarlık ve akademik başarı düzeyleri devlet okullarındakilere göre anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bu bulgu, devlet okullarında fiziksel okuryazarlık düzeylerini artırmaya yönelik programlar geliştirilmesi gerektiğini ortaya koymaktadır. Bu çıkarımı destekleyen bir başka araştırma, Dalgın (2019) tarafından yapılmıştır. Dalgın'ın 334 öğrencinin katılım sağladığı çalışması, özel okulda eğitim gören öğrencilerin devlet okulundaki eğitim gören öğrencilere kıyasla daha yüksek beden eğitimi tutum puanına sahip olduklarını ortaya koymuştur. Bu bulgu, özel okullardaki öğrencilerin beden eğitimi derslerine daha olumlu bir tutumla yaklaştığını ve bu durumun fiziksel okuryazarlık düzeylerini olumlu yönde etkileyebileceğini düşündürmektedir. Çalışma sonucundan farklı olarak, Atan ve İmamoğlu'nun (2016) yaptığı bir çalışma, ortaokul düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor derslerine yönelik tutumlarını incelemiştir. Bu çalışmanın sonucunda, öğrencilerin cinsiyetleri, ikamet yeri, ebeveynlerin eğitimi, ailenin gelir düzeyi ve kardeş sayısı açısından anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir.

Son olarak, öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı ortalama puanlarının düzenli spor yapıp-yapmama değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediği incelendiğinde, fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı (BYSBP ve AAB) ortalama puanlarının düzenli spor yapan öğrenciler lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Bu bulgular, araştırmamızın çıkış noktası ve aynı zamanda araştırma amacını da yansıtan temel hipotezimizi destekler niteliktedir. Düzenli spor yapan öğrenciler fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı ortalama puanları açısından düzenli spor yapmayanlara göre anlamlı olarak daha yüksek ortalamalara sahiptir. Bu bağlamda, Zhang ve Gao (2018) tarafından yapılan araştırmada ortaya konan bulgular, düzenli fiziksel aktivitenin akademik başarı üzerinde olumlu bir etkisinin olduğunu göstermektedir. Özellikle fiziksel aktiviteyle uğraşan öğrencilerin akademik performanslarının daha yüksek olduğu gözlemlenmiş ve bu durum, fiziksel aktivitenin akademik öz-yeterlik düzeylerini desteklediğini vurgulamaktadır. Dolayısıyla, fiziksel okuryazarlık ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi güçlendiren bu bulgu, çalışmamızın bulgularını destekleyen önemli bir bağlantı sağlamaktadır.

Çalışma sonuçlarına göre, düzenli spor aktivitelerine katılan öğrenciler ile katılmayanlar arasında akademik başarı, fiziksel okuryazarlık ve akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Spor yapan öğrencilerin akademik başarı,

fiziksel okuryazarlık ve akademik öz-yeterlik düzeyleri, spor yapmayan öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak daha yüksek bulunmuştur. Bu bulgular, düzenli sporun öğrencilerin genel gelişimine olumlu katkılar sağlayabileceğini öne sürmektedir. Dolayısıyla, düzenli sporun katılımcılarının akademik performanslarını artırma potansiyeline sahip olduğu belirtilmektedir. Ancak, Komarudin ve arkadaşlarının 2019 yılında 1045 ilkokul öğrencisi üzerinde gerçekleştirdiği araştırma, okul öğrencileri arasında fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı sonucuna ulaşmıştır.

4.1.3. Üçüncü alt probleme ilişkin bulgular

Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı (r) incelenmiştir. Buna göre, toplam altı korelasyondan beşinin istatistiksel olarak anlamlı olduğu, fiziksel okuryazarlık ile akademik öz-yeterlilik ve AAB arasında, akademik öz-yeterlilik ile BYSBP ve AAB arasında ve son olarak BYSBP ve AAB arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu saptanmıştır. Beklenenin aksine fiziksel okuryazarlık ile BYSBP arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

4.1.4. Dördüncü alt probleme ilişkin bulgular

Öğrencilerin Fiziksel Okuryazarlık, Akademik Öz-Yeterlik ve Akademik Başarı düzeyleri arasındaki yordayıcı ilişkilerin incelenmesi için çoklu doğrusal regresyon analizi gerçekleştirilmiştir. Buna göre, regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlı olmasına rağmen fiziksel okuryazarlığın akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı, öte yandan akademik öz-yeterliliğin ise bu modelde anlamlı bir yordayıcı olduğu, oluşturulan modelin akademik başarının %0,81'ini açıkladığı dolayısıyla modelin açıklayıcı gücünün zayıf olduğu ortaya çıkmıştır. Bilindiği gibi akademik başarı akademik öz-yeterlilik ve fiziksel okuryazarlıkla sınırlı olmayıp motivasyon, Sosyo-ekonomik statü, kişilik özellikleri gibi diğer pek çok faktörden etkilenmektedir. Bu modele başka değişkenler eklenerek gelecek araştırmalarda modelin açıklayıcı gücünün artıp artmadığı test edilebilir.

4.1.5. Beşinci alt probleme ilişkin bulgular

Dördüncü alt problemde incelenen modelde regresyon analizi sonucunda fiziksel okuryazarlığın akademik başarının anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görüldüğünden modelden akademik başarı değişkeni çıkarılarak fiziksel okuryazarlık ve akademik öz-yeterlilik arasındaki ilişkide moderatör değişkenlerin etkisi incelenmiştir.

Bu modelde ilk olarak, fiziksel okuryazarlık ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkide cinsiyet değişkeninin anlamlı düzenleyici rolü olup olmadığı incelenmiştir. Bu modelde cinsiyet değişkeninin anlamlı düzenleyici bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel okuryazarlık ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerden okul türü değişkeninin anlamlı düzenleyici rolü olup olmadığı incelenmiştir. Bu modelde okul türü değişkeninin beklenenin aksine anlamlı düzenleyici bir etkisi olmadığı saptanmıştır.

Son olarak, fiziksel okuryazarlık ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkide düzenleyici değişkenlerden spor yapıp yapmama değişkeninin anlamlı düzenleyici rolü olup olmadığı incelenmiştir. Bu modelde de beklenenin aksine spor yapıp-yapmama değişkeninin anlamlı düzenleyici bir etkisi olmadığı saptanmıştır.

Çalışmada cinsiyet değişkeninin anlamlı düzenleyici etkisini incelediğimizde, araştırmada yapılan regresyon analizi, fiziksel okuryazarlığın akademik öz-yeterlik üzerindeki etkisinde cinsiyetin düzenleyici bir rol oynadığını göstermektedir. Bu sonuç, Taş (2021) tarafından yürütülen çalışmayla uyumlu bir şekilde bulunmuştur. Taş'ın çalışması da öğrencilerin bedensel okuryazarlık düzeylerinin akademik öz-yeterlikleri üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuştur.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma bulguları ışığında aşağıdaki öneriler sunulmuştur:

- Öğrencilerin fiziksel okuryazarlık düzeyleri orta düzeyde olup özellikle devlet okullarında fiziksel okuryazarlığın ciddiyetle ele alınması, bu konuda öğrencilerin desteklenmesi önerilmektedir.
- Öğrencilerin özellikle buzda yapılan fiziksel aktivitelerde kendilerini yetersiz hissettikleri ortaya çıkmıştır. Buna yönelik tedbirler gerek Milli Eğitim Bakanlığı ve gerekse okullar tarafından alınabilir.
- Öğrencilerin büyük bir çoğunluğu fiziksel aktiviteye katılımın önemi ve bunun sağlıklı yaşam açısından faydalarını kabul etmekle birlikte ortalama puanlar dikkate alındığında özellikle devlet okullarında fiziksel aktivite ve spor yapan öğrencilerin sayılarının artırılması önerilebilir. Bu konuda beden eğitimi derslerinin Avrupa ülkelerinde olduğu gibi ilkokuldan itibaren ciddiyetle ele alınması ve alanında uzman beden eğitimi öğretmenlerince bu derslerin verilmesi ve bu derslerin bir yetenek seçimi aracı olmaktan ziyade fiziksel okuryazar öğrenciler yetiştirmeyi amaçlaması gerektiği önerilebilir.
- Okullar ve yerel yönetimler, spor altyapısının iyileştirilmesi ve maddi destek sağlamak için çeşitli projeler ve programlar başlatabilir.
- Eğitimciler, öğrencilerin spor yapma alışkanlıklarını teşvik etmek için bilinçlendirme programları ve kampanyalar düzenleyebilir.
- Eğitimcilerin, öğrencilerin öğrenme süreçlerini etkili bir şekilde desteklemek için oyun tabanlı öğretim yöntemlerini tercih etmeleri, özellikle öğrenci merkezli öğretim anlayışının güçlendirilmesine ve derinlemesine öğrenmenin teşvik edilmesine katkı sağlayabilir.
- Derslerin aktivite temelli yapılması, öğrencilerin katılımını artırarak öğrenme motivasyonunu ve derinlemesine anlama düzeyini artırabilir. Bu yöntem, öğrencilere konuya ilişkin pratik deneyimler kazandırabilir ve öğrenmeyi daha etkili hale getirebilir. Aktivite temelli dersler, öğrencilerin problem çözme yeteneklerini geliştirirken aynı zamanda iş birliği ve iletişim becerilerini de güçlendirebilir. Öğretmenler, bu yöntemi kullanarak öğrencilerin sadece bilgi aktarmalarını değil, konuları daha derinlemesine anlamalarını ve kavramalarını sağlayabilirler."
- Fiziksel aktif yapılan dersler, öğrencilerin bedensel hareketliliğini içeren etkileşimli öğrenme deneyimleri sunarak öğrenci katılımını ve öğrenme motivasyonunu artırabilir; bu bağlamda öğretmenler, dersleri planlarken ve uygularken öğrencilerin bedensel aktivitelerini eğitimsel hedeflerle entegre etme ve öğrenmeyi teşvik etme potansiyeline sahiptirler.

- Sporun sadece fiziksel sağlık açısından değil, aynı zamanda akademik performans ve genel refah açısından da faydalı olduğunu vurgulayarak öğrencilere bu bilinci kazandırmak önemlidir.
- Akademik z-yeterlik ortalama puanlarına göre öğrencilerin sosyal statü ve teknik becerilere ilişkin yeterlik algılarının daha düşük olduğu görülmüştür. Buna göre okulların analitik beceriler kazandırmayı hedeflemesinin yanı sıra öğrencilere çeşitli sosyal beceriler, teknik beceriler ve aynı zamanda fiziksel okuryazarlık kazandıran bir yapıda eğitim programlarını yeniden şekillendirmesi önerilebilir.
- Değişkenlere ilişkin ortalama puanlar incelendiğinde spor yapıp yapmama değişkeni ortalama puanlara göre hem fiziksel okuryazarlık hem akademik öz-yeterlik ve hem de akademik başarı değişkeni açısından spor yapanlar lehine anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Buna göre spor yapan öğrencilerin beklendiği gibi daha fazla fiziksel okuryazar olmaları olağan bir durumdur ancak toplumdaki yanlış kabullerin aksine spor yapanların aynı zamanda akademik öz-yeterlikleri ve akademik başarı ortalama puanları da spor yapmayanlara göre daha yüksektir. Dolayısıyla okullarda öğrencilerin düzenli spor yapabilmeleri için zaman, kaynak, destek ve gerekli ortam sağlanmalıdır.
- Spor yapmanın öğrencilerin akademik başarıları üzerindeki etkisini belirlemek için kapsamlı ve disiplinler arası araştırmalar yapılabilir.
- Sonraki çalışmalarda fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı arasındaki ilişkileri anlamak için çoklu değişkenleri içeren analizler yapılabilir.
- Spor yapma alışkanlığının öğrencilerin genel refahları ve sosyal becerileri üzerindeki uzun vadeli etkilerini değerlendirmek için prospektif çalışmalar düzenlenebilir.
- Eğitim politikalarının, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik stratejiler geliştirmesi ve bu stratejilerin etkinliğini belirlemek için uygulamalı araştırmalar yapılabilir.
- Beden eğitimi derslerinin içeriğinin, öğrencilerin hem fiziksel hem de akademik gelişimlerini destekleyecek şekilde güncellenmesi ve bu derslerin pedagojik açıdan daha etkin bir şekilde uygulanmasını sağlayabilir.

Çalışmanın sonucunda, cinsiyet, okul türü ve spor yapma alışkanlığı gibi faktörlerin öğrencilerin fiziksel okuryazarlık, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı düzeyleri üzerinde belirgin etkilere sahip olduğunu göstermektedir. Bu bulgular, öğrencilerin eğitim başarısını etkileyen faktörlerin tek boyutlu olmadığını ve dikkate alınması gereken çoklu değişkenler olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Dolayısıyla, eğitim politikalarının ve uygulamalarının öğrencilerin fiziksel, akademik ve sosyal ihtiyaçlarını kapsayacak şekilde çok yönlü bir yaklaşımla ele alınması gerekmektedir.

KAYNAKÇA

- Atan, T. ve İmamoğlu, M. (2016). Attitudes of Secondary School Students Towards Physical Education and Sports Lesson in Terms of Various Variables. *Turkish Journal of Sport and Exercise*. 18(2.),65-68.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Adv. Behav. Res. Ther.* 84, 139–161. doi: 10.1016/0146-6402(78)90002-4
- Bandura, A. (1993). Perceived self-efficacy in cognitive-development and functioning. *Educ. Psychol.* 28, 117–148. doi: 10.1207/s15326985ep2802_3
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *turkish Bulletin Of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneyisel Biyoloji*, 70(4).
- Canada's Physical Literacy consensus statement (2015). Retrieved from: https://www.participation.com/sites/default/files/downloads/Participation-CanadianPhysicalLiteracyConsensus_0.pdf
- Casaburi R. (1992). Principles of exercise training. *Chest*, 101(5 Suppl), 263S–267S
- 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* (Washington, D.C. : 1974), 100(2), 126–131. (<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1424733/?page=1> 22.12.2023)
- Chemers, M. M., Hu, L.-t., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55–64.
- Cornish, K., Fox, G., Fyfe, T., Koopmans, E., Pousette, A., & Pelletier, C. A. (2020). Understanding physical literacy in the context of health: a rapid scoping review. *BMC public health*, 20(1), 1569. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09583-8>
- Dasso N. A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing forum*, 54(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296> (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30332516/>)
- Dasso N. A. (2019). How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nursing forum*, 54(1), 45–52. <https://doi.org/10.1111/nuf.12296> (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30332516/>)
- Deniz, İ. (2005). Öğrenci merkezli fen bilgisi eğitiminin öğrenci başarılarına etkisi (*Master's thesis, Pamukkale Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü*).
- Edwards, L. C., Bryant, A. S., Keegan, R. J., Morgan, K., & Jones, A. M. (2017). Definitions, Foundations and Associations of Physical Literacy: A Systematic Review. *Sports medicine* (Auckland, N.Z.), 47(1), 113–126. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0560-7>
- Ekici, G. (2012). Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 174-185.
- Gökkaya, N. K. O. (2009). Yaşlılık Döneminde Egzersiz: Ne çok az ne de çok fazla. *Turkish Journal of Physical Medicine & Rehabilitation/Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 55.
- Güneş, F. (2019). Okuryazarlık yaklaşımları. *The Journal of Limitless Education and Research*, 4(3), 224-246.
- Hayat, A. A., Shateri, K., Amini, M., & Shokrpour, N. (2020). Relationships between academic self-efficacy, learning-related emotions, and metacognitive learning strategies with academic performance in medical students: a structural equation model. *BMC medical education*, 20(1), 1-11.
- International Physical Literacy Association. (2015). International Physical Literacy Association homepage. Retrieved from <https://www.physical-literacy.org.uk>

İlhan, E., & Aydoğdu, E. (2015). Medya okuryazarlığı dersi ve yeni medya algısına etkisi. *Erciyes İletişim Dergisi*, 4(1), 52-68.

Karasar, N. (2019). Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar İlkeler Teknikler. Ankara: Nobel.

Komarudin, K., García-Jiménez, J., Saryono, S., Meikahani, R., Iswanto, A., Perdana, S., & Pamungkas, G. (2023). The relationship between physical activity and academic performance on elementary school students. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 42(1), 90-99.

Lysniak, U. (2020). Motor skill equity: Physical literacy and the rise of low skilled students. *The International Journal of Physical Education*, 57(1).

Mohammadi, M., Elahipanah, F., & Amani-Shalamzari, S. (2023). The role of the cultural environment in the development of physical literacy and physical activity of Iranian children. *BMC pediatrics*, 23(1), 477.

Mohsen, A. S. (2017). The impact of self-esteem, academic self-efficacy and perceived stress on academic performance: A cross-sectional study of Saudi psychology students. *European Journal of Educational Sciences*, 4(3), 51-63.

Özer, D., Baltacı, G., & Tedavi, F. (2008). İş Yerinde Fiziksel Aktivite. *klasmat Matbaacılık, Ankara*, 19, 21.

Özer, K. (2001). Fiziksel uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım.

Physical Literacy for Communities (PL4C): physical literacy, physical activity and associations with well-being

Pintrich, P. R. (2003). A motivational science perspective on the role of student motivation in learning and teaching contexts. *Journal of educational Psychology*, 95(4), 667.

Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2000). Self-regulation and academic learning: Self-efficacy enhancing interventions. In *Handbook of self-regulation* (pp. 631-649). Academic Press.

Soungari, Y. (2015). Identification des typologies d'alphabétisation susceptibles de lutter efficacement contre l'analphabétisme des adultes en Côte-D'Ivoire, *Revue Universitaire des Sciences de l'Éducation*.

Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *journal Of Turgut Ozal Medical Center*, 15(3), 219-224.

Sports Council (1991). The Case for Sport (Publicity leaflet). London, Sports Council (akt; whitead 2001).

Tahmassian, K., & Moghadam, N. J. (2011). Relationship between self-efficacy and symptoms of anxiety, depression, worry and social avoidance in a normal sample of students. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, 5(2), 91.

Taş, H., & Altunsöz, I. H. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Bedensel Okuryazarlığını Değerlendirme. *Eğitim ve Bilim*, 46(208).3

Taş, H., ve Altunsöz, I. H. (2021). Bedensel okuryazarlık kavramı ve önemi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 32(3), 109-122.

Thomas, R., Wheeler, L. A., Delgado, M. Y., Nair, R. L., & Coulter, K. M. (2022). Latinx adolescents' academic self-efficacy: Explaining longitudinal links between ethnic-racial identity and educational adjustment. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 28(1), 29-38. <https://doi.org/10.1037/cdp0000488>

Trevathan. V. L. (2002). A Profile Of Psychosocial, Learning Style, Family, And Academic Self-Efficacy Characteristics Of The Transition Program Students At North Carolina State University. Unpublished Doctoral Thesis. North Carolina State University. Raleigh.

Tunay, V. B., & Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. *ankara: Klasmat Matbaacılık*.

UNESCO. (2009). Principes directeurs pour l'inclusion dans l'éducation. Paris, France: UNESCO.

Whitehead M. (2013), Definition of physical literacy and clarification of related. ICSSPE Bull J Sport Sci Phys Educ. 65:28–33.

Whitehead, M. (2010). The concept of physical literacy. In *Physical literacy* (pp. 30-40). Routledge.

Whitehead, M. E. (2001). The concept of physical literacy. *European Journal of Physical Education*, 2, 127-138.

Zamfir, A. M., & Mocanu, C. (2020). Perceived academic self-efficacy among Romanian upper secondary education students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 4689.

Zhang, X., & Gao, L. (2018). Physical activity patterns and risk of type 2 diabetes and metabolic syndrome in middle-aged and elderly northern Chinese adults. *Journal of diabetes research*, 2018(1), 7198274.



EKLER

EK-1. Araştırmada Kullanılan Ölçekler

Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Okuryazarlık ve Akademik Öz-Yeterlilikleri Arasındaki İlişki

Değerli öğrenciler;

Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel okuryazarlık, öz-saygı ve akademik öz-yeterlilikleri arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırma çerçevesinde kıymetli görüşlerinize ihtiyaç duyulmuştur. Toplam 4 sayfa ve 5 bölümden oluşan bu ankette yer alan sorulara isim belirtmeden vereceğiniz yanıtlar sadece araştırma amaçlı kullanılacak olup, kesinlikle gizli tutulacak, araştırma amacı dışında başka bir amaçla kesinlikle kullanılmayacaktır. Katkılarınız ve katılımınız için teşekkürler.

Not: Anketi doldururken lütfen tüm soruları eksiksiz cevaplamaya lütfen özen gösteriniz.



BÖLÜM: Kişisel Bilgiler

1. Cinsiyetiniz 1. () Kadın 2. () Erkek	
2. Lütfen yaşıınızı yazınız	
3. Boyunuz cm 4. Kilonuz kg	
5. Kaçınıcı sınıfa devam ediyorsunuz? () 5. Sınıf () 6. Sınıf () 7. Sınıf () 8. Sınıf () 9. Sınıf () 10. Sınıf () 11. Sınıf () 12. Sınıf	
6. Bugüne kadar ki genel akademik başarı durumunuzu değerlendirseniz kendinize kaç puan verirdiniz? (Lütfen 0-100 aralığında ifade ediniz.)	
7. Geçen yıl sonu karnenizde genel not ortalamanız kaçtı? (Lütfen 0-100 aralığında ifade ediniz.)	
8. Düzenli spor yapıyor musunuz? 1. () Evet 2. () Hayır	
8. soruya evet yanıtı verenlerin 9, 10, 11, 12. soruları cevaplaması gereklidir. Hayır cevabı verenlerin doldurmalarına gerek yoktur.	
9. Kaç yıldır spor yapıyorsunuz?	
10. Haftada ortalama kaç saat spor yapıyorsunuz?	
11. Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?	
12. Lütfen spor yaptığınız branş/branşları yazınız.	

II. BÖLÜM: Bedensel Okuryazarlık Ölçeği

Aşağıda size yöneltilen maddelerden kendiniz için en uygun olan bir seçeneği işaretleyiniz.

Not: Doğru cevap yoktur. Size uygun cevap vardır. Lütfen kendi durumunuz yansıtan en uygun seçeneği tercih ediniz.

Spor yapma ve fiziksel aktivitelerde ne kadar iyisin?	Hiç Denemedim	İyi Değilim	Orta	Çok İyiyim	Mükemmelim
1. Spor salonunda?					
2. Suda?					
3. Buzda?					
4. Karda?					
5. Açık alanda?					
6. Oyun alanında?					

Spor yapma ve fiziksel aktiviteler hakkında ne düşünüyorsunuz?	Hiç doğru değil	Genellikle doğru değil	Doğru	Çok doğru
7. Yeni bir beceri, spor veya fiziksel aktivite öğrenmem çok zamanımı almıyor.	1	2	3	4
8. İstediğim bütün spor ve fiziksel aktivitelere katılmak için yeterli beceriye sahibim.	1	2	3	4
9. Bence fiziksel olarak aktif olmak sağlığım ve zindeliğim için önemli.	1	2	3	4
10. Bence fiziksel olarak aktif olmak beni mutlu eder.	1	2	3	4
11. Bence seçtiğim herhangi bir spora/fiziksel aktiviteye katılabilirim.	1	2	3	4
12. Bedenim seçtiğim herhangi bir fiziksel aktiviteye katılmama izin verir.	1	2	3	4
13. Yeni bir spor veya fiziksel aktiviteyi denemekten endişelenirim.	1	2	3	4
14. Antrenörlerin veya Beden eğitimi öğretmenin kullandığı kelimeleri anlarım.	1	2	3	4
15. Fiziksel aktiviteleri yaparken kendime güvenirim.	1	2	3	4
16. Yeni bir spor veya fiziksel aktiviteyi denemek için sabırsızlanırım.	1	2	3	4
17. Herhangi bir fiziksel aktiviteyi yaparken genellikle sınıfın en iyisiyim.	1	2	3	4
18. Becerilerim için alıştırma yapmaya ihtiyacım yok, ben doğuştan iyiyim.	1	2	3	4

III. BÖLÜM: Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği

Açıklama: Aşağıda bireylerin Akademik Özyeterlik algılarını ölçen sorular verilmiştir. Doğru cevap yoktur, size uygun cevap vardır. Lütfen bunu dikkate alarak eksik soru bırakmadan size uygun seçeneğin yer aldığı sütundaki tek bir kareye (X) işareti koyarak seçiminizi yapınız.	Hıçbir zaman	Nadiren	Ara Sıra	Genellikle	Her zaman
1. Ders sırasında düzenli notlar tutarım.	1	2	3	4	5
2. Sınıf tartışmasına katılırım.	1	2	3	4	5
3. Kalabalık bir sınıfta bir soruyu cevaplarım.	1	2	3	4	5
4. Az öğrencinin olduğu bir sınıfta bir soruyu cevaplarım.	1	2	3	4	5
5. Objektif testler çözerim. (çoktan seçmeli, doğru-yanlış, karşılaştırmalı vb)	1	2	3	4	5
6. Deneme soruları çözerim.	1	2	3	4	5
7. Yüksek nitelikli bir dönem ödevi yazabilirim.	1	2	3	4	5
8.Ders esnasında zor bir konuyu dikkatlice dinlerim.	1	2	3	4	5
9. Bir başka öğrenciye ders verebilirim.	1	2	3	4	5
10. Bir kavramı diğer bir öğrenciye anlatabilirim.	1	2	3	4	5
11. Sınıfta anlamadığım bir kavramı öğretmenimden tekrar anlatmasını isteyebilirim.	1	2	3	4	5
12. Birçok dersten çok iyi notlar alabilirim.	1	2	3	4	5
13. İçeriği tamamen anlamak için yeterince çalışırım.	1	2	3	4	5
14. Öğrenci derneğinde görev alırım.	1	2	3	4	5
15. Ders dışı faaliyetlerde yer alırım (spor kulüpleri vb...)	1	2	3	4	5
16. Öğretim elemanlarının bana saygı duymasını sağlarım.	1	2	3	4	5
17. Derslere düzenli olarak katılırım.	1	2	3	4	5
18.Sıkıcı derslerde sürekli olarak derse katılırım.	1	2	3	4	5
19. Bir öğretim elemanının derse dikkat ettiğini düşünmesini sağlarım.	1	2	3	4	5
20.Metinde okuduğum fikirlerin çoğunu anlarım.	1	2	3	4	5
21. Sınıfta sunulan fikirlerin çoğunu anlarım.	1	2	3	4	5
22.Basit matematik hesaplarını kullanırım.	1	2	3	4	5
23. Bilgisayar kullanabilirim.	1	2	3	4	5
24. Matematik dersinde içeriğin çoğuna hakimim.	1	2	3	4	5
25.Bir öğretim elemanını tanımak için onunla özel olarak konuşabilirim.	1	2	3	4	5
26.Ders içeriğini diğer derslerin materyaliyle ilişkilendirebilirim.	1	2	3	4	5
27.Sınıfta bir öğretim elemanının düşüncesini yargılarım.	1	2	3	4	5
28. Ders içeriğini laboratuvar-atölye dersinde uygulayabilirim.	1	2	3	4	5
29.Kütüphaneyi güzel kullanırım.	1	2	3	4	5
30. Sınavlardan güzel notlar alırım.	1	2	3	4	5
31.Dersleri yoğun bir şekilde işlemek yerine yayarak çalışırım.	1	2	3	4	5
32. Metin kitaplarındaki zor parçaları anlarım.	1	2	3	4	5
33. İlgilenmediğim bir dersin içeriğine hakim olabilirim.	1	2	3	4	5

Anket bitmiştir. Sabrınız ve çok değerli katkılarınız için teşekkür ederiz.

EK-2. Üniversite İzin Yazısı



T.C.
HİTİT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Dairesi Başkanlığı

Sayı : E-45161535-000-2300037639
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı İzin
(Damla Nur ŞAHİN)Hk

30.05.2023

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : İçişleri Bakanlığının (Çorum Valiliği) 26.05.2023 tarihli ve E-43436584-605.01-76971620 sayılı yazısı.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı 210435008 numaralı öğrencisi Damla Nur ŞAHİN'in "Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Düzeyleri ve Özyeterlik Algıları ile Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki" başlıklı tez çalışması kapsamında, Çorum İli Merkezindeki Resmi ve Özel Ortaöğretim Kurumlarında öğrenim gören öğrencilerden "Kişisel Bilgi Formu", "Sosyo-Ekonomik Düzey Anketi", "Özyeterlik Ölçeği" ve "Bedensel Okuryazarlık Ölçeği" gibi çeşitli alanlarda veri toplayabilmek için izin talep etmesine ilişkin Çorum İl Millî Eğitim Müdürlüğü'nün cevabi yazısı EK'te sunulmuştur.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Halil İbrahim ŞİMŞEK
Rektör a.
Rektör Yardımcısı

Ek: İlgi Yazı

Bölge Doğrulama Kodu: CHDFH9M

Bu belge, güvenli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Takip Adresi: <http://ibys.hitt.edu.tr/ERMS/Record/ConfirmationPage/Index>

Adres: T.C. Hitit Üniversitesi Kızay Kampüsü Çarşı Yolu Bulvarı 19030 Çorum / TÜRKİYE

Telefon No: (0 364) 2191919

e-Posta:

Kapı Adresi: hitit@hitt.edu.tr

Faks No: (0 364) 2191938

İnternet Adresi: <http://www.hitt.edu.tr>

Bilgi için :

Telefon No:

Direkt Hat:

Mahmut Günel

Bilgiye İşletmeni

(0 364) 2191919 - 2078





T.C.
ÇORUM VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-43436584-605.01-76971620
Konu : Bilimsel ve Eğitim Amaçlı İzin
(Damla Nur ŞAHİN)Hk

26.05.2023

DAĞITIM YERLERİNE

İlgi : a) Hitit Üniversitesi Rektörlüğü'nün 22.05.2023 tarihli ve E-45161535-302.08.01-2300035934 sayılı yazısı.

b) Müdürlüğümüzün 25.05.2023 tarihli ve E-43436584-605.01-76910751 sayılı yazısı.

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı Tezli Yüksek Lisans Programı 210435008 numaralı öğrencisi Damla Nur ŞAHİN'in "Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyo-Ekonomik Düzeyleri ve Özyeterlik Algıları ile Fiziksel Okuryazarlık Düzeyleri Arasındaki İlişki" başlıklı tez çalışması kapsamında, Çorum İli Merkezindeki Resmi ve Özel Ortaöğretim Kurumlarında öğrenim gören öğrencilerden "Kişisel Bilgi Formu", "Sosyo-Ekonomik Düzey Anketi", "Özyeterlik Ölçeği" ve "Bedensel Okuryazarlık Ölçeği" gibi çeşitli alanlarda veri toplayabilmek istediğine dair talebi ilgi (a) yazıda bildirilmiştir.

Söz konusu çalışma ilgi (b) olur ile uygun görülmüş olup, çalışmanın yapılması uygun görülmüştür.

Yapılacak olan çalışma ile ilgili;

a) Bakanlığımız Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü tarafından yayımlanan 2020/2 Araştırma Uygulama İzinleri Genelgesine istinaden; Araştırmacı Damla Nur ŞAHİN tarafından tamamlanan çalışmanın sonuç raporunun 30 gün içerisinde Hitit Üniversitesi tarafından Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğüne gönderilmesinin sağlanması;

b) Çalışmanın ekte gönderilen ilgi olur ve diğer dokümanların içeriğine göre ilgili okul müdürlüklerince yapılmasının sağlanması hususunda;

Gereğini arz ve rica ederim.

Abdullah KODEK
İl Milli Eğitim Müdürü

Ek:

1-İlgi (b) Olur (1 Sayfa)

2-Komisyon Tutanağı ve Diğer Dokümanlar (25 sayfa)

Dağıtım Listesi :

1-Hitit Üniversitesi Rektörlüğü

2-Merkez Tüm Lise Müdürlükleri

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres :

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No :

Bilgi için:

E-Posta:

Unvan : Öğretmen

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: Faks:

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden c5ec-e4a6-3d09-80c7-a921 kodu ile teyit edilebilir.

EK-4. Anket Kullanım İzinleri

DŞ

damla şahin

Kime: thakan@metu.edu.tr

23.10.2023 Pzt 11:08

Merhaba hocam adım Damla Nur Şahin. Hitit Üniversitesi Beden Eğitimi Anabilim dalı yüksek lisans öğrencisiyim. İzniniz olursa yapacağım tez çalışmamda atıfta bulunmak şartı ile "Bedensel okuryazarlık" ölçeğini kullanmak istiyorum. Çalışmalarınızda kolaylıklar dilerim. İyi günler.

T

thakan@metu.edu.tr

Kime: Siz

24.10.2023 Sal 02:15

Play self_türkçe.pdf

175 KB

playfun türkçe.pdf

189 KB

3 ekin (891 KB) tümünü göster

Tümünü OneDrive'a kaydet

Tümünü indir

Merhaba Damla Nur,

Tabi ki kullanabilirsin. Ekte gönderiyorum. kolay gelsin.

Çalışmaları da bu sayfalardan bulabilirsin.

<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/1501507>
<http://213.14.10.181/index.php/EB/article/view/9907>

İyi çalışmalar
Hakan TAŞ

