

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİMLERİNİN, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ YETERLİKLERİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YUSUF EMRE SENNA

DANIŞMANI

PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2019

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİMLERİNİN, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ YETERLİKLERİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

YUSUF EMRE SENNA

DANIŞMANI

PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2019

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı : Yusuf Emre

Soyadı : SENNA

Bölümü : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza :

Teslim Tarihi :

TEZİN

Türkçe Adı: Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelimlerinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz-Yeterlikleriyle İlişkisinin İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of the Relationship of High School Students' Tendency to the Physical Activity, Social Appearance Anxiety and Self-Efficacy

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Yusuf Emre SENNA

İmza :……..

T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

JÜRİ ONAY SAYFASI

142202402 öğrenci numaralı Yusuf Emre SENNA tarafından hazırlanan"Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelimlerinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Yeterlikleriyle İlişkisinin İncelenmesi " başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İMZA

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi .....

Üye: Doç. Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Aksaray Üniversitesi .....

Üye: Doç. Dr. Serkan İBİŞ

Beden Eğitimi ve Spor A.B.D., Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi .....

Tez Savunma Tarihi: 25/04/2019

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 13.06.2019 tarih ve 2019/24-12 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Öğrencinin
Yusuf Emre SENNA
İmza

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde, lisans ve yüksek lisans eğitim sürecimde, değerli bilgilerini bizimle paylaşan, kendisine ne zaman danışsam bana kıymetli zamanını ayırıp sabır ve büyük bir ilgiyle bizlere faydalı olabilmek için yapması gerekenden çok daha fazlasını yapan, eğitim ve hayat sürecinde yaşadığım her sorunda yanına çekinmeden gidebildiğim, güler yüzünü ve samimiyetini bizlerden esirgemeyen, gelecek mesleki hayatımda bana verdiği bilgi ve tecrübelerinden faydalanacağımı bildiğim, kıymetli danışman öğretmenim Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ' ye teşekkürü bir borç biliyor ve şükranlarımı sunuyorum. Kendisine ne kadar teşekkür etsem azdır.

Bu süreçte bizlere her daim rehberlik yapan, bilgi ve tecrübelerini bizlerden esirgemeyen, güler yüzü ve samimiyetiyle bizlerin her daim yanında olan kıymetli öğretmenimiz Doç. Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ' a teşekkürlerimi sunuyorum. Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde Araştırma Görevlisi olarak görevlerine devam arkadaşlarım Orhan Fatih BALANLI ve Metin YÜCEANT'a tezin her aşamasında yanımda oldukları için kendilerine sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum. Sizlerin desteği ile eğitim ve hayat alanında birçok kademe atladığımın farkındayım ve bu konuda hocalarımın hepsine ne kadar teşekkür etsem azdır.

Bugünlere gelmemi sağlayan, hayatımın her alanında maddi manevi tüm desteklerini benden esirgemeyen, en çok teşekkürü hak eden sevgili aileme ve eşime sonsuz şükranlarımı sunuyorum.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİMLERİNİN, SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI VE ÖZ YETERLİKLERİYLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Yusuf Emre SENNA

Aksaray Üniversitesi - 2019

ÖZET

Araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlikleri ile ilişkisinin incelenmesidir. İlişkisel tarama modelindeki araştırma 2016-2017 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemini Aksaray ilinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 495 (%46.2)'i erkek, 577 (%53.8)'si kadın olmak üzere toplam 1072 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak; ''Kişisel Bilgiler Formu, Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi, Öz Yeterlik Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği'' kullanılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistiklerden "yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma" testlerinden yararlanılmıştır. Ayrıca araştırmada Ki Kare testi ve Spearman Brown Korelâsyon testleri kullanılmıştır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre araştırma örnekleminde yer alan orta öğretim öğrencilerinin fiziksel akvite egzersiz değişim basamaklarının sırasıyla devam, eğilim, eğilim öncesi, hareket ve hazırlık basamaklarında oldukları tespit edilmiştir. Bunun yanında cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, ortaöğretim türü, lisanslı spor yapma durumu, yaşadığı çevrede spor yapma alanı bulunma değişkenleri açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarında anlamlı bir farklılığa rastlanırken, beden kitle indeksi değerleri, aile gelir durumu ve okulda spor yapmaya elverişli alan bulunma değişkenleri açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu ve orta düzeyde öz-yeterliğe sahip oldukları görülmüştür. Bunun yanında fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları ile öz-yeterlik ölçeğinin; alt boyutları ve geneli arasında anlamlı bir ilişkiye tespit edilmiştir. Ayrıca orta öğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları ile sosyal görünüş kaygısı arasında da anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Bilim Kodu **:** 130105

Anahtar Kelimeler : Fiziksel Aktivite, Egzersiz Değişim Davranışı, Obezite, Kaygı, Sosyal Görünüş Kaygısı, Öz-yeterlik, Transteoretik Model.

Sayfa Adedi **:** 110

Danışman **:** Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

AKSARAY UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE

INVESTİGATİON OF THE RELATİONSHİP OF HİGH SCHOOL STUDENTS' TENDENCY TO THE PHYSİCAL ACTİVİTY, SOCİAL APPEARANCE ANXİETY AND SELF-EFFİCACY

M.S Thesis

Yusuf Emre SENNA

Aksaray University - 2019

ABSTRACT

The purpose of the study is to investigate the relationship of high school students' tendency to the physical activity, social appearance anxiety and self-efficacy. The study was carried out in 2016-2017 academic year by using the relational scanning model. The sample of the study consisted of 1072 students, whose 495 (%46.2) were male and 577 (%53.8) were male, educated in high schools in Aksaray. In the study "Personal Information Form, Physical Activity Exercise Stages of Change Questionnaire, Self Efficacy Scale and Social Apperaence Anxiety Scale were used as data collection tool. Descriptive statistics such as "percentage, frequency, arithmetical mean and standard deviation" were used in analysing research data. It was also used Chi Square test and Spearman Brown Correlation.

According to the results of the study, it was determined that the high school students who were in the sample of research were respectively at the step of attendance, tendency, pre-tendency, action and preparation. In the research, it was found that a significance difference between physical activity exercise stages of change and gender, grade, type of high school, being a licensed sports player, the ability to do sports in the environment where they live however it was not found any signifacant differences in terms of body-mass index, the opportunities to do physical activity at schools and level of income. In the research it was found that high school students have low-level social appearence anxiety and medium-level self afficacy. In addition with, it was detected that there was a meaningful relationsip between physical activity exercise stages of change and whole and sub scale of the self-efficay. Furthermore, a significant relationship was found between physical activity exercise stages of change and social appearence anxiety of the high school students.

Science Code : 130105

Key Words : Physcial Acvtivity, Exercise Stages of Change, Obesity, Tendency, Anxiety, Social Appearance Anxiety, Self-Efficacy, Transtheoretical Model.

Page Number : 110

Supervisor : Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU ..... **i**
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI ..... **ii**
JÜRİ ONAY SAYFASI ..... **iii**
TEŞEKKÜR ..... **iv**
ÖZET ..... **v**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **ix**
ŞEKİLLER LİSTESİ ..... **x**
GRAFİK LİSTESİ ..... **x**
SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ ..... **xi**
BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE **1**
1.1.Giriş 1
1.1.1. Problem Cümlesi 5
1.1.2. Alt Problemler 5
1.1.3. Araştırmanın Amacı 6
1.1.4. Araştırmanın Önemi 6
1.1.5. Araştırmanın Varsayımları 7
1.1.6. Araştırmanın Sınırlıkları 7
1.1.7. Tanımlar 8
BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI **10**
2.1.Fiziksel Aktivite 10
2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramı 10
2.1.2. Türkiyede Fiziksel Aktivite Düzeyi 11
2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması 11
2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Birey Sağlığı 14
2.1.5. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri 15
2.1.6. Fiziksel Aktivite Düzey ve Durumlarını Etkileyen Faktörler 17
2.2.Transteoretik Model (TTM) 18
2.2.1. Transteoretik Model Nedir? 18
2.2.2. Transteoretik Model Yapısal Aşamaları 19
2.2.2.1. Değişim Süreci (Process of Change) 19
2.2.2.2. Değişim Seviyeleri (Levels of Change) 19
2.2.2.3. Değişim Aşamaları (Stages of Change) 19

2.3.Obezite 22
2.3.1. Obezite Olgusu 22
2.3.2. Türkiyede Obezite Durumu 22
2.3.3. Fiziksel Aktivite ve Obezite 23
2.3.4. Obezite Oluşumunda Etkili Başlıca Risk Faktörleri 23
2.3.5. Obezite İle İlişkili Hastalıklar 25
2.3.6. Obezite Tespit Yöntemleri 26
2.4.Sosyal Görünüş Kaygısı 27
2.4.1. Kaygı 27
2.4.2. Sosyal Kaygı 28
2.4.3. Sosyal Görünüş Kaygısı 30
2.5.Öz Yeterlik 30
2.5.1. Yeterlik Kavramı 30
2.5.2. Öz Yeterlik Kavramı 31
2.5.3. Sosyal Öz Yeterlik 32
2.5.4. Duygusal Öz Yeterlik 32
2.5.5. Akademik Öz Yeterlik 33
2.6.İlgili Araştırmalar 34
BÖLÜM III: YÖNTEM 38
3.1.Araştırma Modeli 38
3.2.Evren ve Örneklem 38
3.3.Veri Toplama Araçları 41
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 42
3.3.2. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDB) 42
3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) 43
3.3.4. Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği 43
3.4.Verilerin Analizi 43
BÖLÜM IV: BULGULAR ve YORUMLAR 44
BÖLÜM V: TARTIŞMA 55
5.1. 1.Alt Probleme Ait Tartışma 55
5.2. 2.Alt Probleme Ait Tartışma 56
5.3. 3.Alt Probleme Ait Tartışma 61
5.4. 4.Alt Probleme Ait Tartışma 62
5.5. 5.Alt Probleme Ait Tartışma 65
BÖLÜM VI: SONUÇ ve ÖNERİLER 68
KAYNAKLAR 72
EKLER 100

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo 2.1. Fiziksel aktivite Ölçüm Yöntemleri **15**

Tablo 2.2. Değişim Aşamaları İçin Hedef Süreçleri ve Stratejiler **21**

Tablo 2.3. DSÖ Ağırlık Artışı ve Obezite İle İlgili Kanıtların Durumu **24**

Tablo 2.4. Kilo ve Obezite İle İlişkili Sağlık Riskleri ve Tıbbi Komplikasyonlar **25**

Tablo 2.5. Beden Kitle İndeksi **27**

Tablo 2.6. Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerin Davranışsal, Fiziksel ve Bilişsel Özellikleri **29**

Tablo 3.1. Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı **40**

Tablo 3.2. Araştırma Örnekleminde Yer Alan Yaş, Boy, Kilo ve Not Ortalamalarından elde edilen ortalamalar **41**

Tablo 4.1. Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları **44**

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırılması **45**

Tablo 4.3. BKI Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırılması **46**

Tablo 4.4. Sınıf Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırılması **47**

Tablo 4.5. Ortaöğretim Türü Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırılması **48**

Tablo 4.6. Aile Gelir Durumu Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırılması **49**

Tablo 4.7. Lisanslı Spor Yapma Değişkeni açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırılması **50**

Tablo 4.8. Okulda Spor Yapmaya Elverişli Alan Bulunma Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırılması **51**

Tablo 4.9. Yaşadığı Çevrede Spor Yapma Alanı Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırılması **52**

Tablo 4.10. Öz-Yeterlik ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeklerinin Geneli ve Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar **53**

Tablo 4.11. Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışları İle Öz Yeterlik Arasındaki İlişki **54**

Tablo 4.12. Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışları İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki **54**

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 2.2. Fiziksel Aktivite Piramidi.....**18**
Şekil 2.3. Değişim Aşamaları Süreci **20**
Şekil 2.4. Öz Yeterliğin Kaynakları.....**31**

GRAFİK LİSTESİ

Grafik 2.1.Türkiyede 12 Yaş Üstü Bireylerde Düzenli Fiziksel aktivite Yapma Durumu..**11**

SİMGELER ve KISALTMALAR LİSTESİ

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı

EDDB: Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları

SGKÖ: Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği

WHO: World Healt Organization

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

DSÖ: Dünya Sağlık Örgütü

TTM: Transteoretik Model

BKİ: Beden Kütle İndeksi

X: Aritmetik ortalama

Max.; Maximum

Min.: Minimum

Ort: Ortalama

N: Veri sayısı

χ^2 : Ki-kare

F: Frekans

BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1. Giriş

Günümüz dünyasında canlılar içinde en üstün özelliklere sahip olan insan, toplumsal ve sosyal bir varlıktır. Her toplum, ülkenin geleceği için sağlıklı bireyler, sağlıklı nesiller, sağlıklı beyinler yetiştirmek zorundadır. Aile, çevre, toplum ve hayat koşulları sağlıklı geleceğin mimarileridir. Sağlıklı bir toplum olabilmenin ön koşulu sağlıklı bireylerin olmasıdır (Çalık ve Çınar, 2009; Başer, 2013).

Geçtiğimiz yüzyıl, tüm dünya için bulaşıcı hastalıklarla mücadele yüzyılı olarak görülebilirken, yaşadığımız yüzyıl ise bireylerin sağlıklı gelişim göstermelerine harcanan çaba ile tanımlanabilir (Çöl, Gökçen, Kılıç ve Karadağ, 2019). Bireyin kaliteli bir yaşam sürdürebilmesi için sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını felsefe haline getirmesi gerekmektedir. Beden sağlığı, gıda sağlığı, düzenli beslenme, ruh sağlığı, fiziksel aktivite, sosyal yaşam sağlığı gibi konular bu felsefi hayatın içerisinde olması gereken başlıca konulardır (Akkuş, Türk ve Akkuş-Aydemir, 2019; Hughes, 2019).

Çağımızda çocuk, ergen, yetişkin ya da yaşlı nüfus fark etmeksizin fiziksel aktivite eksikliği her yaşta karşımıza çıkmaktadır. Türkiyede yapılan araştırmalara bakıldığında fiziksel aktivite yapamama bahanesi olarak en çok zaman yetersizliği öne sürülmektedir. Sağlık politikaları ile birlikte fiziksel aktivite yapma oranları yükselişe geçmiş olsa bile artan nüfusla birlikte bu oranı minimum düzeye düşürmek gün geçtikçe zorlaşmaktadır (Bulut, 2013). Bireylerin günümüz şartları ve teknolojik bağımlılıktan kaynaklanan sedanter yaşamı değiştirmeleri için fiziksel aktivite artık en büyük gereklilik olarak görülmektedir (Eime vd., 2013).

İnsan yaşamının önemli bir bölümünü oluşturan eğitim hayatının hedefi eğitim ve öğretim ile insan olanakları gelişimine, eğitim süreci ve danışmanlık yoluyla da öğrencilerin yaşam kalitesini yükseltmeye katkı sağlamaktadır (Aydın, 2018). Günümüzde okul yaşındaki çocukların hareketsiz yaşama girmelerinin en büyük nedenleri arasında; okullardaki beden eğitimi ve spor dersinin az ve verimsiz olmasına ek olarak sosyal hayattaki yetersiz oyun ve yetersiz fiziksel aktivite alanlarının olmasıdır (Hekim, 2014). Okul çağı çocuklarda

fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılabileceği, bilinçli bir şekilde fiziksel aktivite yapabileceği, nerede ve nasıl fiziksel aktivite yapabileceğini öğreneceği en etkili kurum okullardır (Özdoğru, 2018).Öğrencilerin hayatında en etkili kazanımların sağlandığı eğitim kurumlarında fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması ve uygulanması oldukça önemlidir (TFAR, 2014). Fiziksel aktiviteyle birlikte okul sağlığı gelişiminin yanında öğrencilerin sosyal ve kültürel gelişimide sağlanmaktadır. Beden eğitimi ve spor dersi fiziksel aktivite yapma ve yönlendirme anlamında oldukça etkin bir derstir. Bu yüzden okullar fiziksel aktivite anlamında oldukça önemli bir yere sahiptir (Bektaş ve Bektaş, 2019).

Fiziksel aktivitesiz bir yaşamla birlikte ergen bireylerde psikolojik, sosyal ve bedensel rahatsızlıklar dolaylı olarak ortaya çıkmaktadır (Ergül ve Kalkım, 2011; Eime vd., 2013). Sedanter yaşamla birlikte gelen obezite ergenleri birçok yönden etkilemektedir. Kronik hastalıklara yakalanma riski sedanter bireylerde daha fazla olmaktadır. Fizyolojik hastalıkların yanında psikolojik etmenlerde ergen bireyleri etkilemektedir. Sedanter yaşamla birlikte ergenlerde öz güven kaybı, olumsuz beden algısı, genel kaygı bozukluğu gibi bazı psikolojik sorunlar ortaya çıkmaktadır (Janssen ve LeBlanc, 2010; Sebire vd., 2013 Mayo Clinic, 2014). Görüldüğü üzere fiziksel aktivite ile bireyin sağlık durumu arasında çok önemli pozitif ilişkiler olduğu söylenmektedir. Fiziksel aktivite düzeylerine göre de sağlık durumları şekillenmektedir. Fiziksel aktivitenin düzeyi, şiddeti, kapsamı, yoğunluğu, tekrar sıklığı ve bilinçli yapılabilme durumları sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında önemli rol oynamaktadır (Özdoğru, 2018; McGowan, Devereux-Fitzgerald, Powell ve French, 2019).

Fiziksel aktivite, birçok kronik rahatsızlıkların önlenmesinde ve rehabilite edilmesinde çok önemli bir rol oynamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite kan basıncı düzeyini düşürüp, obeziteyi önlemede etken faktördür (Can, 2019). Kardiyoloji rahatsızlıkları, diyabet, bazı kanser türleri, kemik erimesi ve fiziksel aktivite arasında olumlu bir ilişki kanıtlanmış olmakla birlikte, konunun yerele indirgenip önleyici ve devam ettirici hizmetlerin sunulması gerekmektedir (Hills, Andersen ve Byrne, 2011). Fiziksel aktivite bireylerin koruyucu sağlık yaşam biçimlerinin bir aracı olarak sağlıklarını geliştirmekte, gelişmiş olan sağlık durumlarını devam ettirmede ve vücut bağışıklık sistemini geliştirmektedir (Levine, 2019).

Sosyal bir varlık olan insan fiziksel aktivite ile beden sağlığının yanında ruh sağlığını da ileri derecede geliştirme imkânına sahiptir. Sporsal faaliyetlerle birlikte bireyler, takım

çalışması, yardımlaşma, işbirliği, kazanma-kaybetme duyguları, paylaşma, fikirlere açık olma, sosyal sorumluluk gibi birçok olumlu duyguyu kazanmaktadır. Bu sayede birey toplumsallaşarak toplum sağlığını olumlu yönde etkilemektedir (Muhammet ve Uzuner, 2014).

Ergen bireylerin sosyal hayatlarında fiziksel görünümleri kendileri açısından oldukça önemlidir. Giyim tarzları, fiziki görünümleri, kullandıkları eşyalar gibi etkenler ergenlerin sosyal görünüş durumlarını oluşturmaktadır (Eriş ve İkiz, 2013). Sosyal görünüş durumları içerisinde en önemli yere sahip olan etmen ise fiziksel görünümdür. Fiziksel görünüm bireylerin çabası ile fiziksel aktivite aracılığıyla değişkenlik gösterebilecek bir durumdur (Özcan vd., 2013). Yapılan araştırmalar incelendiğinde sosyal görünüş durumları bakımından kaygı yaşayan ergenlerin çoğunluğu sedanter yaşam sürmektedir. Aynı doğrultuda sosyal görünüş kaygısı yaşamayan ergenlerin büyük bir çoğunluğu fiziksel aktivite yapmaktadır. Fiziksel aktiviteyle birlikte ergenlerde olumlu beden algısının geliştiği kanıtlanmış bir olgudur (Güngörmüş, 2007; Öngören, 2015; Akyol ve Vedat, 2015).

Ergen bireylerin öz yeterlik düzeyleri ne kadar yüksek olursa hayatlarında başarılı olabilme düzeyleride aynı şekilde yüksek olmaktadır. Özellikle ergen bireylerde olumlu öz yeterlik algısı kişilerin gelecek hayatlarını etkilemektedir (Aktürk ve Aylaz, 2013). Yüksek öz yeterlik algısına sahip olan ergenlerin ortak özellikleri olumlu bakış açısı ve problem çözme becerilerinin yüksek olmasıdır. Ergen bireylerde öz yeterlik kavramı geliştirilebildiği gibi aynı zamanda olumsuz yaşam tecrübeleriylede kaybedilebilir (Uzun, 2017). Birçok öz yeterlik kazanım yolu olduğu bilinmektedir. Psikolojik terapiler, başarı tattırma güdüsü, motivasyon kampları gibi öz yeterlik kazanım yolları bulunmaktadır. Ancak günümüzde bu yollara ulaşmak ekonomiklik anlamında oldukça verimsizidir (Saka, 2017). Yapılan araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktiviteninde öz yeterliğe katkısı açıkça görülmüştür. Fiziksel aktiviteyle birlikte gelişen öz yeterlik algıları ergen bireylerin gelecek yaşamlarında daha kaliteli hayatlar yaşayabileceğini yordamıştır. Bu bağlamda fiziksel aktivite yapan ergenlerin öz yeterlik algılarının yüksek olacağı ve psiko-sosyal verimliliklerininde olumlu yönde etkileneceği görülmüştür (Cengiz ve İnce, 2013; Oral ve Aktop, 2014; Ergun, 2017).

Ortaöğretim düzeyinde eğitim gören ergen öğrencilerin gelecek hayatlarında sağlık açısından kaliteli bir yaşama sahip olmaları için fiziksel aktivite kültürünün yerleşmiş

olması oldukça önemlidir. Özellikle küçük yaşlardan başlayarak gelişim dönemlerini kapsayan 1-18 yaş aralığındaki dönemde çocuklar için fiziksel aktivite çok önemli yere sahiptir (Matvienko ve Ahrabi-Fard, 2010). Fiziksel aktiviteyle birlikte ergen bireylerde öz yeterlik kazanımı ve olumlu beden algısı oluşmaktadır (Ünal-Bekar, 2010). Aynı zamanda hayatlarına pozitif düşence yapısı hâkim olmaya başlayan ergen bireylerin akademik başarılarıda artmaktadır. Bunun yanında toplumsal bir varlık olan insanın sosyalleşme süreci sağlıklı bir şekilde etkilenir. Fiziksel aktivitenin psikolojik etkilerinin yanında birçok fizyolojik etkileride bulunmaktadır. En önemlisi çoğu hastalığın temelini oluşturan obezite kavramını engellemektedir (Taliaferro vd., 2011; Swan ve Hyland, 2012; Mayo Clinic, 2014; Meydanlıoğlu, 2015). 25.000 yıl öncesinden bu yana var olduğu bilinen obezite tıbbi birçok hastalığa neden olduğu gibi ruhsal rahatsızlıklara da neden olmaktadır ve aynı zamanda sosyal, ekonomik problemleri de beraberinde getirmektedir. Obezite rahatsızlığı yaşayan bireylerin geneline bakıldığında kişilerin benlik saygısında negatif yönlü gelişmeler saptanırken aynı zamanda fiziki görünümlerine ilişkin olumsuz duygular yaşadıkları tespit edilmiştir (De Onis, Blössner ve Borghi, 2010; Ergül ve Kalkım, 2011). Obez bireylerde fiziksel görüntüleri nedeniyle sosyal ortamlardan kaçınma davranışının ortaya çıktığı ve bunun da depresyon gibi birçok ruhsal bozukluklara neden olduğu öne sürülmektedir (Swan ve Hyland, 2012; Üney, 2014).

Fiziksel aktivite ergenlik döneminde yer alan bireylerin fizyolojik gelişimine katkı sağlamasının yanında, ruhsal gelişiminde de önemli rol oynamaktadır (Meydanlıoğlu, 2015). Ergen bireyler sağlıklı ve düzenli bir biçimde fiziksel aktivite yaptıkları takdirde vücutlarının postür düzgünlüğü giderek iyileşme gösterecektir (Janssen ve LeBlanc, 2010). Bu sayede fiziksel görünümleriyle alakalı kaygı durumlarıda azalacaktır. Yapılan araştırmalar neticesinde vucüt postür düzeyi istenilen seviyeye gelen ergen bireylerin, olumlu beden algısının yüksek düzeyde olacağı ve sosyal görünüş kaygısı yaşamayacakları tespit edilmiştir (Şahin, 2012; Obeid, Bucholz ve Boerner, 2013; Gül, 2016). Fiziksel aktiviteyle birlikte ergen bireylerde öz güven kazanımı, öz yeterlik düzeylerinde artış gibi birçok psiko-sosyal kazanımlarda sağlanmaktadır (Akkuş-Türk ve Akkuş-Aydemir, 2019). Ulusal ve uluslar arası araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivtenin ergen bireylerdeki öz yeterlik algısına pozitif yönlü kazanımlar sağladığı tespit edilmiştir (Usher ve Pajares, 2006; Vecchio vd., 2007; Ekinci, 2011; İkiz ve Telef, 2013; Telef ve Ergün, 2013). Ortaöğrenim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını (Cengiz, İnce ve Çiçek, 2009; Sayın, 2014; Cengiz, Hünük ve İnce, 2014; Tahmaz, 2017, Kara, 2017;

Karamehmetoğlu, 2017; Ilkım, 2017), öz yeterlik algılarını (Ceylan, 2013; Dinç, 2011; Telef, 2011; Altun ve Yazıcı, 2012; Durualp, 2014; Bilge, Tuzgöl-Dost ve Çetin, 2014) ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini (Demir, 2014; Gül, 2016; Soylu, Atik ve Öcalan, 2017) belirlemeye yönelik literatürde çalışmalar mevcuttur. Ancak fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları, sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlik düzeylerini birlikte inceleyen araştırmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle ortaöğrenim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları, sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve öz yeterlik algı seviyeleri belirlenerek; fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarıyla, sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlikleri arasındaki ilişki ortaya konulacaktır.

1.1.1. Problem Cümlesi

Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelimleri ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve öz yeterlikleri arasında ilişki varmıdır?

1.1.2. Alt Problemler

Temel araştırma problemi doğrultusunda aşağıdaki alt problemlere cevaplar aranmıştır.

1. Araştırma örnekleminde yer alan orta öğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzeriz değişim davranışları nasıldır?

2. Araştırma örnekleminde yer alan orta öğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile
   a) Cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
   b) Öğrenim gördüğü sınıf düzeyi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
   c) Öğrenim gördüğü orta öğretim türü değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
   d) Beden kitle indeksi değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
   c) Aile gelir durumu değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
   d) Lisanslı sporculuk yapma değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
   f) Okulda spor yapmaya elverişli alan bulunması değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
   g) Yaşadığı çevrede spor yapma alanlarının bulunması değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri nasıldır?

4. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin öz-yeterlik düzeyleri nasıldır?

5. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelim düzeyleri ile

a) Sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?
b) Öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

1.1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; araştırma örnekleminde yer alan ortaöğrenim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını, sosyal görünüş kaygı düzeylerini ve öz yeterlik seviyelerini tespit etmektir. Bu temel amacın yanı sıra ‘’cinsiyet, sınıf düzeyi, ortaöğretim türü, beden kitle indeksi, aile gelir durumu, lisanslı sporculuk durumu, okulda spor yapmaya elverişli alanların bulunması ve yaşadığı çevrede spor yapma imkânlarının bulunması’’ değişkenleri açısından da ortaöğrenim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemektir. Ayrıca araştırmanın bir başka amacı ise araştıma örnekleminde yer alan ortaöğrenim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlikleriyle ilişkisini ortaya koymaktır.

1.1.4. Araştırmanın Önemi

Günümüz dünyasında bilim ve teknoloji ile insan gücüne gereksinim duyulan iş gücü sahaları gittikçe azalmıştır. Bu iş sahalarında çalışan bireyler ise masa başı işi diye tabir edilen, hareketsiz bir iş anlayışı içerisinde çalışmalarına devam etmektedir. Hareketsiz yaşam sonu kısa ve uzun vadede bireylerde sağlık yönünden ciddi problemler oluşmaktadır. Bu problemlerin başında obezite hastalığı gelmektedir (Caterson ve Brom, 2001). Obezite çağı olarak nitelendirilen günümüz dünyasında geçmiş günlere göre hastalıklı insan ve hastalık çeşitliliği oldukça artmıştır. İlaç ile tedavinin yanı sıra uzmanlar düzenli yaşam sitillerini önermektedir. Düzenli yaşam alışkanlıklarının içersinde en çok tavsiye edilen olgu ise fiziksel aktivitedir (Özer, 2015). Bireylerin sağlıklı yaşam biçim algıları gün geçtikçe olumlu yönde değişmeye başlasa da, artan nüfusla birlikte fiziksel aktivite yapabilme oranları düşmektedir (Gremeaux vd., 2012).

Türkiyede ortaöğretim öğrencileri üzerinde fiziksel aktivite, öz yeterlik ve sosyal görünüş kaygısı konularında araştırmalar yapılmıştır. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz davranışlarını, sosyal görünüş kaygılarını ve öz yeterliklerini inceleyen araştırmalar bulunmaktadır (Duman, 2007; Demir, 2010; Yıldırım, 2012; Kocaoğlu, 2013; Yılmaz, 2013; Dağcı, 2014; Karakış, 2014; Ildız, 2014; Güldü, 2015; Aksu, 2015; Kaplan, 2016; Doğan, 2016; Dinç, 2016; Demiray, 2016; Çiftçi, 2017; Kartal, 2017; Mertekçi, 2017; Al-Zandee, 2018; İlhan, 2018; Yalçın, 2018; Aksoy, 2018). Ancak bu üç konunun bir arada incelendiği araştırmalara literatür taraması sonucunda rastlanmamıştır. Fiziksel

aktiviteyle birlikte gelişen olumlu beden algısı ergen bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini düşürmekle birlikte (Akkuş-Türk ve Akkuş-Aydemir, 2019), öz yeterlik kazanımıda sağlamaktadır (Telef, 2011). Fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları, sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterliklerinin bir arada incelendiği, birbirlerine etkisinin araştırıldığı çalışmalar literatürde yer almamakla birlikte araştırma bu alandaki boşluğu dolduracak niteliktedir.

Araştırmadan elde edilen sonuçların; öğrencilere sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırmada katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Ayrıca Gençlik ve Spor Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı ve Milli Eğitim Bakanlığı gibi kamu kurumlarının spor ve sağlık alanında faaliyet gösteren birimlerinede katkı sağlaması beklenmektedir. Araştırma sonuçlarının literatüre kazandırılmasıyla birlikte yapılacak olan yeni çalışmalara, araştırmanın örnek teşkil edeceği ve faydalı bilgiler sağlayacağı düşülmektedir. Ortaöğrenim öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlik düzeyleri ile fiziksel aktivite egzersiz davranışları arasındaki ilişki tespit edilerek sağlıklı bireylerin yetişmesine yönelik pozitif yönlü bilgilerin sağlanması umulmaktadır.

1.1.5. Araştırmanın Varsayımları

a) Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının geçerli ve güvenilir olduğu,

b) Araştırmada kullanılan anket formları objektif olarak doldurulduğu,

c) Araştırmada alınan örneklemin evrenin tüm özelliklerini taşıdığı ve evreni yeterli oranda temsil ettiği,

d) Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

a) Araştırma 2016 – 2017 eğitim öğretim yılında Aksaray il merkezine bağlı 10 ortaöğretim kurumu öğrencileriyle gerçekleştirilmiştir. Hüseyin Cahit Korkmaz Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Atatürk Anadolu Lisesi, Fatih Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Şehit Önder Güzel Anadolu İmam Hatip Lisesi, Şehit Pilot Hamza Gümüşsoy Fen Lisesi, Ahmet Cevdet Paşa Sosyal Bilimler Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Spor Lisesi, Aksaray Merkez Anadolu Lisesi ve Yunus Emre Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrenciler ile,

b) Ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören 9. 10. 11. ve 12. sınıf öğrencileri ile,

c) Veri toplama araçları olarak anket ve ölçek teknikleriyle,

d) Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlandırılmıştır.

1.1.7. Tanımlar

Fiziksel Aktivite: Büyük kas grupları ile fiziksel aktivite sonucunda vücudun enerji tüketmesi olarak tanımlanmaktadır (Zorba ve Saygın 2009).

Fiziksel Aktivite Düzeyi: Düşük, orta ve yüksek düzeylerde kategorize edilen ‘’Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi’’ nin puanlama sisteminden yola çıkarak belirlenen fiziksel aktivite düzeyi (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman ve Booth, 2003).

Fiziksel Aktiviteye Yönelim: Sedanter ya da aktif olan bireylerin fiziksel aktivite durumlarında yaşanan değişiklikler bütünü (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006).

Egzersiz: Bireyin fiziksel uygunluğunu geliştirerek sağlığına katkı sağlama amaçlı, fizyolojik ve anatomik gelişimleri destekleyici, fiziksel aktiviteye göre daha uzun ve planlı şekilde ilerleyen, sportif beceri gelişimini arttırmak amacı ilede yapılan fiziksel aktiviteler bütünü (Bouchard, Blair ve Haskell, 2007).

Egzersiz Değişim Basamakları: Bireylerin fiziksel aktivite davranışlarını değiştirme sürecinde olumlu ya da olumsuz kaydedilen aşamalar basamağıdır (Marcus, Selby, Niaura ve Rossi, 1992).

Transteoretik Model: Davranış değişikliklerini dinamik bir süreçte inceleyen, birçok değişim modelinin sentezi olarak kabul edilen, bilişsel ve davranışsal süreçleri kapsayan davranışsal moduldür (Cooney, 1996).

Beden Kütle İndeksi: Vucüt kütle uzunluğunun metre ölçümünün karesine bölünmesiyle hesaplanan ve sonuçlarıyla BKİ düzeyini gösteren hesaplama aracıdır (Neyzi vd., 2008).

Obezite: Vücutta sağlıksız olarak biriken yağ dokularının, kişinin fiziksel ve fizyolojik özelliklerine göre sağlığına zararlı düzeyde etki etmesidir (Caterson ve Brom 2001).

Kaygı: Nedenleri belirsiz olan ve bu hissi üst düzeyde yaşayarak oluşan korku duygusuna kaygı denilmektedir (Armstrong, Birnie-Lefcovitch, ve Ungar, 2005).

Sosyal Görünüş Kaygısı: Beden imajı fiziksel özellikleriyle alakalı olarak algı, duygu ve düşüncelerdir. Hayal edilen beden imajı ile bireyin ayna karşısında kendini nasıl gördüğü

ve beden imajına yönelik algılanan bu olumsuz düşünceler sonucunda oluşan kaygı türüdür (Doğan, 2009).

Öz-Yeterlik: Kişinin belirlenen davranışı göstereceği performansla birlikte başarılı ve etkin bir şekilde yapabileceğine ilişkin becerilerine olan inancıdır (Bandura, 1977).

BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI

Araştırmanın bu bölümünde araştırma konusu ile ilgili konu ve kavramların açıklanmasına yer verilmiştir.

2.1. Fiziksel Aktivite

2.1.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Günümüz yaşantısında yaşam koşulları ve gereklilikleri bireyleri daha az hareket eden insanlar konumuna getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün 2002 yılında yapmış olduğu araştırmada sonucunda ortaya çıkardığı tabloda, hareketsiz yaşam 1.9 milyon kişinin ölmesine neden olmaktadır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008; Özer ve Baltacı 2008). Ölüm gibi nedenlerden dolayı fiziksel aktivitenin önemine vurgu yapan Dünya Sağlık Örgütü fiziksel aktiviteyi ''iskelet kasları tarafından üretilen, enerji ve çaba gerektiren bir bedensel eylem'' olarak tanımlamıştır (FADSÖ, 2015). Soyuer, Şenol ve Elmalı (2012)'ya göre fiziksel aktivite; kaslarımız vasıtasıyla üretilen, ortaya çıkan enerjiyi aktif olarak kullanarak, bilinçli yapılan hareketlerdir.

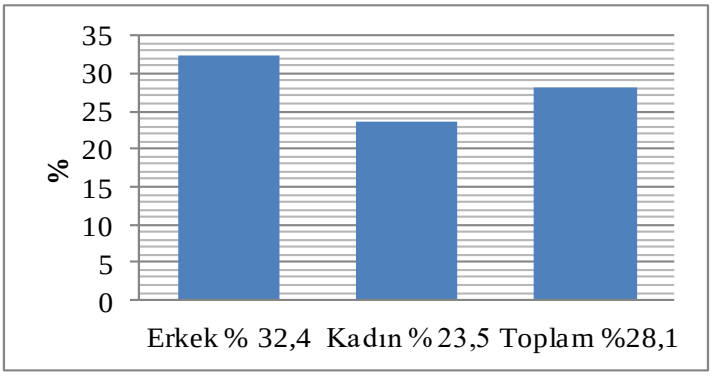
Başka bir tanımda fiziksel aktiviteden şu şekilde bahsedilmiştir; büyük kas grupları ile fiziksel aktivite sonucunda vücudun enerji tüketmesi olarak bahsedilmiştir. Yapılan hareketler enerji harcamayı gerektirir ve hareketlerin yapılış özelliklerine göre farklı yollar ve şekillerde yapılmaktadır (Zorba ve Saygın, 2009).

Fiziksel aktivite eksikliğinde ve sedanter bir yaşam biçimiyle birlikte birçok rahatsızlıklar ortaya çıkmakta ve rahatsızlıkların devamında büyük sağlık sorunları yaşanmaktadır. Bu konuyla ilgili olarak ilk araştırmalardan biri 1864 yılında İngiltere'nin Londra şehrine yapılmıştır (MacAuley, 1994). Dünya tarihinde modern yaşam döngüsü gelişmeye başladığından itibaren fiziksel aktivite 19. yy sonlarından itibaren önem kazanmaya başlamış ve devam etmiştir. 1915 yılında Amerikalı Doktor Smith yaptığı araştırma sonucunda ortaya çıkardığı raporda sedanter yaşamakla alakalı olarak vücut dolaşım sistemi ve bunun etkileri ile ilgili rahatsızlıkların giderek çoğaldığını belirtmiştir (Smith (1915)'den aktaran Paffenbarger, Steven, Blair ve I-Min, 2001). Günümüzde biçimi

güzelleştirilmiş ancak yapısı ve içeriğiyle oynanmış beslenme unsurları ve bu unsurların yanında fiziksel aktivitesiz yaşam biçimi ele alındığında buna bağlı olarak ortaya çıkan hastalıkların sayısı ve çeşitliliği oldukça artış göstermiştir (Genç, Eğri ve Kurçer, 2002).

2.1.2. Türkiyede Fiziksel Aktivite Düzeyi

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasına göre 6 yaş ve 11 yaş arası çocukların % 58.4'ünün düzenli olarak fiziksel aktivite yapmadıkları saptanmıştır. 12 – 16 ile 15 – 18 yaş grupları incelendiğinde is % 41.4 - % 44.6 oranı gözler önüne serilmiştir. 19 – 30 yaş aralığındaki bireylere bakıldığında ise bu durum % 69.5 düzeyine varmıştır. Aşağıda ülkemizde 12 yaş üstü bireylerin fiziksel aktivite yapma durumlarını gösteren grafik aşağıda sunulmuştur (Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2010).



Grafik 2.1. Türkiyede 12 Yaş Üstü Bireylerin Fiziksel Aktivite Yapma Düzeyleri (Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2010)

Kadın ya da erkek birey fark etmeksizin fiziksel aktivitesiz bir yaşam biçimi, yaşla birlikte doğru orantılı bir ilerleme göstermektedir. Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Aaraştırmasına göre Türkiyede bayanların %87' si fiziksel aktivite yapmazken, erkeklerde ise %77' si istenilen düzeyde fiziksel aktiviteye katılım sağlamamaktadır. 65 yaş üstü bireyler incelendiğinde sadece %30'luk bir oranın fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır (Türkiye Sağlık Bakanlığı, 2013).

2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Sınıflandırılması

Fiziksel aktiviteyi yapılış amacına ve yapılış yoğunluğuna göre sınıflandırmak mümkündür. Bireyler fiziksel aktivite içerisindeyken kas kasılmaları gerçekleşmektedir. Kas kasılması metabolik ve mekanik özelliklere sahiptir. Metabolik sınıflamaya baktığımızda kasılma dinamiğinde oksijen kullanımı aerobik ya da anaerobik yolla elde

edilmesine göre alt sınıfa ayrılır. Mekanik sınıflamada ise oluşan hareket izotonik ya da dinamik fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Soyuer vd., 2012). Fiziksel aktiviteyi sınıflandırmak için o aktivitenin yoğunluğuna bakılması gerekmektedir. Aerobik ya da anaerobik özelliklere sahip olması fiziksel aktivitenin yoğunluğuna bağlıdır. Çoğu aktivite hem aerobik hem de anaerobik metobolizmayı içerebilir. Aynı zamanda hem statik hem de dinamik kasılmaları da içerebilir. Bu bağlamda fiziksel aktivite baskın özelliğine göre sınıflandırılır (Özer, 2015).

Fiziksel aktivitenin sınıflandırmasında yoğunluk etkisinin yanında ortam etkisi de bulunmaktadır. Bu etki kategorize edilecek olursa; ulaşım, spor, iş, ev, sosyal çevre, boş zaman ve kişi bakımı gibi alt kategorilere ayrılabilir (Caspersen, Powell ve Chrıstenseon, 1985). Aynı şekilde Özer (2015) fiziksel aktiviteyi yapma amacına göre sınıflandırmıştır. Bu sınıflandırmada boş zaman, ulaşım, ev işleri ve mesleki aktiviteler alt kategorilerine ayırmıştır. Fiziksel aktiviteyi ‘’hafif, orta, ağır aktiviteler, isteyerek yapılan, zorunlu yapılan aktiviteler, hafta içi ve hafta sonu aktiviteleri’’ olarak sınıflandırmıştır. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin gerçekleşmesi için muhakkak bir miktar enerji harcanmasının gerekliliğini savunmuştur (Caspersen vd., 1985).

Fiziksel aktivitenin sınıflandırılmasında diğer bir biçim spor, egzersiz ve fiziksel uyguluktur (Özüdoğru, 2013).

Spor: Fiziksel kondisyonu sürdürebilmek, alan becerisini arttırabilmek ve geliştirebilmek amacıyla belirli periyotlarda, belirli planlar dâhilinde yapılan fiziksel aktivitedir (Haskell ve Kiernan, 2000).

Egzersiz: Geçici ve organize olmuş fiziksel aktiviteye katılım şekli olarak tanımlanabilir. Sağlıklı olma amaçlı, kilo kaybı amaçlı, fiziksel zindeliği arttırma amaçlı yapılan egzersizde bir plan doğrultusunda ilerlenir (Thompson, Gordon ve Pescatello, 2009; Shephard, 2003).

Bir egzersiz seansı birbirini izleyen 4 bileşenden meydana gelir (Ardıç, 2014):

1. Isınma süreci (5-10 dakika)

2. Kondisyon süreci (20-60 dakika)

a. Aerobik egzersizler

b. Kas güçlendirme egzersizleri-dayanıklılık çalışmaları

3. Soğuma süreci (5-10 dakika)

4. Germe süreci

Egzersiz bireylerin fizikel ve fizyolojik etkilerine bağlı olarak 3 farklı şekilde kategorize edilmiştir. Bunlar (Ardıç, 2014);

- Aerobik egzersizler,
- Kas güçlendirme = Dirençli egzersizler,
- Germe egzersizleri.

Aerobik egzersiz, oksijen tüketimiyle birlikte büyük kas gruplarınının çalışmasına bağlı olarak uzun süren, belirli ve düzenli periyotlar şeklinde ilerleyen egzersiz türüdür (dağ yürüyüşü, planlı atletizm koşuları, yüzme egzersizleri vb.). Ayrıca aerobik egzersizde bireyin dolaşım sistemi oldukça etkindir. Bireyin vucudunda yer alan kan sistemi ve özellikleri aerobik sistemde enerji harcanmasında oldukça önemli bir yere sahiptir. Kan hücreleri oksijen taşıma kapasiteleri bireyin egzersizden yararlanma düzeyi ile doğru orantılıdır (Yıldız, 2012).

Güçlendirme egzersizleri, bireyin kas yapılarına kas gücünün sınırlarında ya da üzerinde belirli düzeyde kuvvet uygulayarak kas gücünü ve dayanıklılığını arttırmak için yapılan egzersiz türüdür, aynı zamanda direnç egzersizi ve kuvvet çalışmaları olarakta adlandırılmaktadır (Ardıç, 2014). Sporcuların sezon öncesi fitness salonlarında makineler aracılığıyla ya da kendi vucüt ağırlıklarıyla yaptıkları fiziksel aktiviteler güçlendirme egzersizlerine örnek olarak gösterilebilir. Bu kuvvet çalışmalarıyla birlikte bireylerde fiziksel gelişimin yanında fizyolojik gelişimlerde sağlanmış. Denge, kuvvet, esneklik, maksimum güç gibi genel beceri gerektiren bu etkenlerde olumlu yönde ilerleme sağlanabilir (Seguin, Epping, Buchner, Bloch ve Nelson, 2002).

Esneklik, bireyin eklemini ya da eklemlerini, kas yapılarını olabildiğince en üst düzeyde hareket açısı sağlayarak, hareketi uygulayabilme yeteneği olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2015). Esneklik egzersizleri ile birey hareket yapısını geliştirir, becerilerini arttırır, hareketin açı düzeyi arttıkça yeteneğide doğru orantıda artar. Esneklik zamanla belirli oranlarda kaybedilen bir yetenek olması özelliğinden dolayı, esneklikte düzenli ve etkin bir egzersiz oldukça önemlidir. Aynı zamanda bireyin esnek bir yapıya sahip olması hareket anlamından bakıldığında sosyal hayatında olumlu getiriler sağlamaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Fiziksel uygunluk: Fiziksel aktivitede bireyin performansını arttıran faktörler olarak tanımlanabilir. Beden kompozisyonu, hız, esneklik, güç, kas yapı sistemleri, reaksiyon zamanı gibi durumları kapsar (Lagerros ve Lagiou, 2007).

2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Birey Sağlığı

Fiziksel aktivite bireylerin sağlık yönünden kaliteli bir yaşam sürdürebilmeleri açısından oldukça önem taşımaktadır. Literatürde yapılmış olan bazı araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivitenin yaşam ve yaşama huzurunu arttırmasının yanında, hayattan beklenen sağlık düzeyini de arttırdığı görülmüştür (Gremeaux vd., 2012). Orta düzey ve üstü fiziksel aktivite yapan bireylerde, fiziksel aktivite yapmayan bireylere göre mortalite hızlarının daha düşük düzeyde olduğu saptanmıştır (UDOHHS, 1996). Yapılan araştırmalarda minimum orta şiddetli fiziksel aktivite yapan bireylerde enflamasyon durumunu azaltarak vücut yaşlanmasınıda engellediği ortaya çıkmıştır (Woods, Wilund, Martin ve Kistler, 2012). Dünya sağlık örgütü 2010 yılında yayımladığı rapora göre 5 – 17 yaş aralığında yer alan bireylerin yapması gereken fiziksel aktiviteler hakkında önerilerde bulunmuştur. Fiziksel aktivite olarak aerobik türde haftada 7 gün en az 60 dakika orta ve yüksek şiddette gençlere fiziksel aktivite önermektedir. Aynı zamanda kas ve kemik yapısını kuvvetlendirme amaçlı haftada en az 3 gün şiddetli düzeyde minimum 60 dakika fiziksel aktivite önermektedir (WHO, 2010).

Fiziksel aktivite yapabilmek gerekliliği günümüzde yapılan birçok araştırma ile sağlık için zorunlu bir etmen olarak görülmeye başlanmıştır. Bireyin duygusal, bedensel ve ruhsal sağlıklarının gelişmesinde – iyileşmesinde fiziksel aktivitenin çok önemli bir yeri vardır. O yüzden fiziksel aktivite gerekliliği kaliteli sağlık açısından oldukça önemlidir (Çiçek, 2010).

Genel olarak fiziksel aktivitenin birey sağlığı için yararları aşağıda sunulmuştur (Aydil, 2005; Akyol vd, 2008);

- Kalp ritmini düzenler,
- Kan akışını düzene sokarak kan basıncı sonucu oluşan hastalıkların engelenmesini sağlar,
- Damar çeperi elastikiyetini arttırır,
- Kolesterol ve trigliserit değerlerini düşürür ve bu hastalıkların oluşmasını engeller,

- Vücut solunun kapasitesini arttırarak oksijen dolanımını oldukça yüksek tutar,
- Sağlık yönünden zararlı alışkanlıkların terk edilmesi fiziksel aktivite yapan bireylerde daha kolay olmaktadır,
- Yağ yakış hızını arttırarak kilo kontrolünde önemli rol oynar,
- Modern dünya rahatsızlıklarından olan şeker hastalığının önlenmesinde ve tedavisinde önemli rol oynar,
- Bayanlarda hormonal sebepli olan menopoz dönemini geciktirir ve bu dönemin daha sağlıklı geçmesini sağlar,
- Kan basıncını düzenleyerek bireyde buna bağlı olarak oluşan rahatsızlıkların gelişimini engeller.

Fiziksel aktivite yapma olanaklarını ve düzeyini birçok etken etkilemektedir. Bu etkenlerden bazıları şunlardır; sağlık durumu, psikolojik etmenler, zihinsel süreçler, sosyal etmenler, çevre ve aile, demografik özellikler, fizyolojik etkenleri fiziksel uygunluk ve kültürel etmenler (Vanhees vd., 2005).

2.1.5. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Harcanan enerji miktarının belirlenmesinde kullanılan metotların çoğunda tam olarak uzlaşı bulunmamaktadır. Ölçüm yapan uzmanın uygulayacağı yönteme karar vermesi oldukça önemlidir. Bu yöntemi kullanırken öncelikle geçerlik ve güvenirlik kriterlerine bakması gerekmektedir. Aynı zamanda maliyet, zaman gibi konuları göz ardı etmemekte gerekir. Bu doğrultuda objektif ve subjektif ölçümlerin bir arada kullanılması en doğru yöntemolarak kabul edilmektedir (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Tablo 2. 1. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Günümüzde birçok fiziksel aktivite ölçüm yönteminin kullanıldığı bilinmesiyle birlikte, yapılan fiziksel aktivite türüne görede ölçüm yöntemleri çeşitlilik göstermektedir. Aynı zamanda ekonomiklik ilkeside göz önünde bulundurularak fiziksel aktivite ölçümleri yapılmaktadır (Karaca ve Turnagöl, 2007). Vanhess vd. (2005) tarafından fiziksel aktivite ölçüm yöntemleri sınıflandırılmış olup aşağıdaki tabloda snulmuştur;

KRİTER YÖNTEMLER	AVANTAJLARI	DEZAVANTAJLARI
Direkt Kalorimetri	Toplam enerji tüketimi ölçümünde altın standart	Yüksek maliyet ve uzun süre kapalı ortamda ölçüm
İndirekt Kalorimetri	İstirahat enerji tüketimi ve BMR ölçümünde altın standart Kısa süreli enerji tüketimi ölçümünde doğru ve geçerli	Yüksek maliyet ve uzmanlık gerektirir
Çift Etiketli Su (Double Labelled Water)	Toplam enerji tüketimi ölçümünde geçerli ve güvenilir Çocuk ve yetişkinlerde kullanabilir	Yüksek maliyet, uzmanlık gerektirir Büyük ölçekli çalışmalarda uygun değil
Doğrudan Gözlem	Çocuklarda uygulanabilir	Uzun zaman gerektirir. Bireyseldir Katılımcıların olası tepkileri olabilir
OBJEKTİF YÖNTEMLER	**AVANTAJLARI**	**DEZAVANTAJLARI**
Pedometreler	Hafif, maliyet az, kullanımı kolay Laboratuvar ve saha koşullarında kullanılabilir	Yalnızca yürüyüş veya koşu esnasındaki adımları sayar Enerji harcaması tahmininde geçerliliği düşük
Akseloremetreler	Günlük yaşam koşullarında özellikli aktivite ve hareketlerin şiddetini ölçer, uzun süre kayıt yapabilir	Pedometrelere göre daha yüksek maliyet ve işgücü
Kalp Atım Hızı Monitörleri	Taşınabilir ve elde edilen veriler ayrıntılı kayıt edilebilir Spesifik aktiviteler ölçülebilir	Düşük şiddetli aktiviteler için geçerliliği düşük enerji tüketimi
SUBJEKTİF YÖNTEMLER	**AVANTAJLARI**	**DEZAVANTAJLARI**
Anketler	Düşük maliyet, pratik yöntem Epidemiyolojik, büyük popülasyonlu çalışmalarda uygulanır	Geçerliliği sınırlı Hafıza ve yorumlamaya dayalı
Fiziksel Aktivite Kayıtları/ Günlükler	Düşük maliyetli, ayrıntılı kayıt imkânı	Aktivitelere göre belirlenen enerji tüketim değerleri karşılıklarının farklılık göstermesi

2.1.6. Fiziksel Aktivite Düzey ve Durumlarını Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivite yapmayı engelleyici ve destekleyici birçok durumlar bulunmaktadır. Bireylerin yaşam biçimi, toplum kültürü gibi etmenler fiziksel aktivite durumlarını etkilemede önemli rol oynar. Fizikel koşullar, mental etmenler, demografik ve biyolojik etmenler, birey becerileri, sosyal ve kültürel etmenler bireylerin fiziksel aktivite durumlarını olumlu ya da olumsuz yönde etkilemede etkin unsurlardır (Aydil, 2005).

Fiziksel koşullar: Çevre belediyecilik anlayışı, spor parkları, rekreasyon alanları, ulaşım ağı, imkanlar, güvelik, hava koşulları gibi etmenler fiziksel aktivite içerisinde fiziksel-çevre etmenleri olarak gösterilebilir (Akyol vd., 2008).

Mental etmenler: Bireylerin ruhsal durumları, haz duygusu, istek, rahatlama, deşarj olma gibi etmenler fiziksel aktivite içerisinde mental etmenler olarak gösterilebilir (MacAuley, 1994).

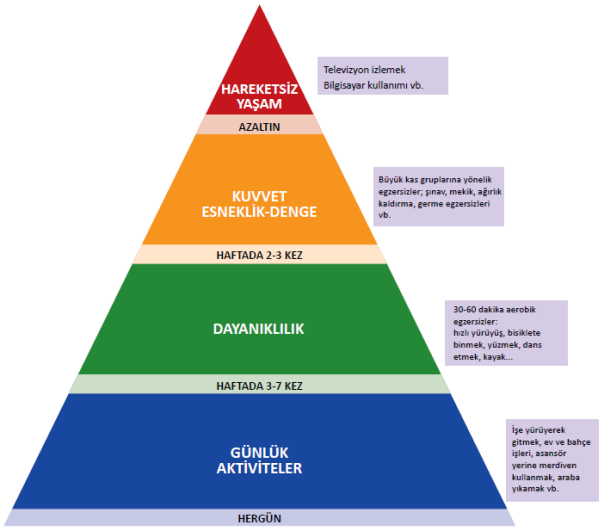
Demografik özellikler ve biyolojik etmenler: Yaş, eğitim, kilo, boy, mesleki durum, kalıtım, genetik özellikler, engellilik durumları vb. etmenler fiziksel aktivite içerisinde demografik ve biyolojik etmenler arasında gösterilebilir (Genç vd., 2002; Zorba ve Saygın, 2009).

Birey aktivitesi ve beceriler: Kişilerin kendine has özellikleri, aktivite bilgi ve deneyimleri, zararlı alışkanlıklar vb. etmenler fiziksel aktivite içerisinde birey özellikleri olarak gösterilebilir (Soyuer, 2012).

Sosyal ve kültürel etmenler: Toplum bakış açısı, katılımcı durumları, alışkanlıklar, toplum bilinci, devlet politikaları, kültürel anlayış vb. etmenler fiziksel aktivite içerisinde sosyal ve kültürel etmenler olarak gösterilebilir (Çiçek, 2010; Can, Arslan ve Ersöz, 2014).

Fiziksel koşullar, zihinsel süreçler, biyolojik etkiler, demografik özellikler, birey motorik beceri özellikleri, sosyal ve kültürel etmenlerin yanında araştırmacılar fiziksel aktiviteye etki eden diğer etmenleri araştırmaya halen devam etmektedirler. Araştırmacılar fiziksel aktiviteye etki etden etmenleri saptamanın yanıda, fiziksel aktiviteye yönlendirici çalışmalarda yapmaktadırlar. Fiziksel aktiviteye devam eden bireylerin üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında ise fiziksel aktiviteyi sürdürücü etmenleri araştırarak bireylere daha sağlıklı olma yolunda yol gösterici nitelikte olmaya çalışmaktadırlar (Zorba ve Saygın, 2009; Çiçek, 2010).

Sağlık için fiziksel aktivitenin ne sıklıkla yapılması gerektiğini gösteren piramit aşağıda sunulmuştur. Üçgen şekli olan piramidin taban kısmı yapmamız gereken aktiviteleri gösterirken, tavan kısmı yapmamamız gereken etkinlikleri göstermektedir (TFAR, 2014).



Şekil 2.2. Fiziksel Aktivite Piramidi (TFAR, 2014).

2.2. Transteoretik Model (TTM)

2.2.1. Transteoretik Model Nedir?

Psikolog James Prochaska ve arkadaşı Carlo Diclemente tarafından geliştirilen bir modeldir. 1982 yılında geliştirilmiş ve literatüre kazandırılmıştır. İnsanlar problemli davranışları nasıl değiştirir ve pozitif davranışlar nasıl kazanılır sorularından yola çıkılarak bulunan bir modeldir. Transteoretik modelin ana teması davranış süreçlerini dinamik bir şekilde incelemesidir (Fallon ve Hausenblas, 2004; Kim, 2007). Davranış değişikliklerini dinamik olarak inceleyen bu model aynı zamanda bireylerin davranış değişikliklerinde nasıl bir yol izlediklerini, ne tür stratejiler kullandıklarını da kapsamlı bir şekilde açıklamaktadır. Bu model birçok değişim modellerinin sentezi olarak kabul edilmiştir. Modeller arasında sentez görevini üstlenmesinin yanında davranış ve bilişsel süreçleri birbirine bağlayan köprü olarak da görülmektedir (Cooney, 1996).

Davranış modellerini sentezleyen bu modeli diğer davranış modellerinden ayıran en önemli özellik davranış değişiminin süreç olduğunu ifade etmesidir. Ayrıca bu modelde baskı yoluyla değişiklik söz konusu değildir. Bireysel istek ve çaba olmalıdır (Taş, Seviğ ve Güngörmüş, 2016). İlk olarak sigara bırakma yolunda kullanılmaya başlanan bu model daha sonralarda gelişim göstermesiyle birlikte madde bağımlılığı, kilo kontrolü, fiziksel

aktivite gibi konularda kullanılmaya ve yaygınlaşmaya başlamıştır (Miller ve Rollnick, 2002; Armstrong vd., 2011; Taş vd., 2016).

Bireyler sedanter yaşamdan aktif bir hayata geçişte çeşitli aşamalardan geçerler. Örnek ile açıklayacak olursak, fiziksel aktivite yapmayan bir birey öncelikle bir karar aşamasına girer. Karar aşamasından sonra kendini tanımlama ve araştırma basamaklarına geçiş yapar. Yapacağı fiziksel aktiviteleri belirler, gerekirse uzmanlardan destek alır ve devamlılık sürecine başlar. Bu süreçlerde birey her zaman istediği doğrultuda hareket edemez. Bireyi bir grafik olarak düşünecek olursak, bu grafiğin inişi çıkışlı olduğunu görme ihtimalimiz vardır. Bu süreçleri bilişsel ve davranışsal olarak inceleme modeli transteoretik model olarak karşımıza çıkmaktadır (Cooney 1996; Prochaska ve Velicer 1997; Nigg, 2001).

2.2.2. Transteoretik Modelin Yapısal Aşamaları

Transteoretik modelin 3 yapısal aşaması bulunmaktadır. Bunlar; değişim aşamaları (stges of change), değişim süreci (process of change) ve değişimin seviyeleridir (levels of change) (Tümer, 2007).

2.2.2.1. Değişim Süreci (Process of Change): Bilişsel/Deneysel süreçler ve davranışsal süreçler olmak üzere iki bölümde inceleme altına alınır. Bilişsel süreçler bireyin kendini değerlendirmesi, bilinç düzeyinde artış sağlaması, hareketsiz yaşamdan uzak durma bilincini kazanması gibi süreçleri kapsayan düzeyler bilişsel süreçler içerisinde yer almaktadır. Davranışsal süreçte ise birey zıt durumlar arasında olumlu davranışları seçerek hayatına yön verir (Kafalı, 2009).

2.2.2.2. Değişimin Seviyeleri (Levels of Change): Öz-Etkililik ve Karar Alma süreçleri olarak iki bölümde incelenir. Olumlu davranışa yönelme, olumsuz davranışlardan kaçınma olarak açıklanmaktadır. Bireyin fiziksel aktiviteyi başarıyla gerçekleştirebilme düşüncesi ve inancı değişim seviyelerine örnek olarak gösterilebilir (Cooney, 1996; Tillis vd., 2003).

2.2.2.3. Değişim Aşamaları (Stages of Change): Bireyin yapacağı, yapmakta olduğu, yapmış olduğu davranışların değişim aşamalarını tanımlayan süreçtir. 5 aşamadan oluşur; ‘’Düşünmeme, Düşünme, Hazırlık, Hareket ve Devam Ettirme (Sürdürme)’’ süreçleri olarak bölümlere ayrılır. Değişim aşamalarının özü, öncelikle bireyin davranışı değiştirmeden önceki eğilim öncesi safhada olması, davranış değişikliği eğiliminin olduğu safhaya geçmesi, davranışla ilgili hazırlık aşamasına geçiş, davranışla ilgili harekete

geçmeye ve devam ettirme süreçlerini yaşamaktır. Değişim aşamalarıyla ilgili süreçler aşağıdaki şekilde belirtilmiştir (Erol ve Erdoğan, 2007).



Şekil 2.3. Değişim Aşamaları Süreci (Erol ve Erdoğan, 2007)

Değişim aşamalarında yer alan süreçler aşağıda açıklamalarıyla birlikte sunulmuştur (Cengiz, Aşçı ve İnce, 2010);

Düşünmeme: Bireylerin gelecek altı ay içerisinde hedeflenen davranış değişikliği doğrultusunda hiçbir harekette bulunma düşüncelerinin olmadığı bir safhadır.

Düşünme: Bireyin gelecek altı ay içerisinde harekete geçme kararı aldığı safhadır.

Hazırlık: Bireyin önündeki otuz gün içerisinde aktif olmayı planladığı safhadır.

Hareket: Bireyin davranışını altı aydan kısa süredir belirgin şekilde değiştirdiği safhadır.

Devam Ettirme/Sürdürme: Bireyin davranışını altı aydan uzun bir süredir belirgin şekilde değiştirdiği aşamadır.

Tablo 2.2. Değişim Aşamaları İçin Hedef Süreçler ve Stratejiler

Değişim aşamaları sürecinde bireyler bilişsel ve davranışsal değişimler yaşamaktadır. Bu değişiklikleri içeren aşama seviyeleri, hedef, değişim süreçleri ve destekleme stratejileri bulunmaktadır. Buradan hareketle bireylere nasıl destek verileceğinin yanında bilişsel ve davranışsal süreçleri inceleyen örnek tablo aşağıda sunulmuştur (Burbank, Reibe, Padula ve Claudio 2002);

Aşama	Hedef	Değişim Süreçleri	Değişimi Destekleme Stratejileri
Düşünmeme	Değişim gereksinimi için farkındalığı arttırma	Bilinci Arttırma Duygusal Canlandırma Çevreyi Yedinden Değerlendirme	Değişimi düşünmeye cesaretlendirme Fiziksel aktivite hakkındaki duygu ve düşüncelerini anlama, fiziksel aktivite yoksunluğunu tartışma Hareket ve hareketsizliğin kişi için ne anlama geldiğini, hayatlarına ne gibi katkıda bulunduğunu tartışma Fiziksel aktiviteye başlamanın yararlarını kişiye söyleme Hareketsizliğin rolü ve sosyal aktiviteleri nasıl etkilediğine ilişkin karşılıklı görüşme
Düşünme	Değişme güvenini arttırma ve motive etme	Bilinci Arttırma Kendini Yeniden Değerlendirme Sosyal Özgürleşme Kendi Kendini Özgürleştirme	Fiziksel aktivite hakkında soruları belirleme, hareketsiz yaşamın sağlığa ne tür etkileri olduğu ve aktivite yapmanın ne faydası olduğunu söyleme Fiziksel aktiviteye engel durumları azaltmaya çalışma Hareketsiz yaşamın kişileri nasıl etkilediğini somut örnek kişilerle gösterme Düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin örnek gösterme
Hazırlık	Fiziksel aktivite için bir plan hazırlama	Kendini Yeniden Değerlendirme Yardım Edici İlişkiler Kendi Kendini Özgürleştirme	Fiziksel aktivite yapacak bireylere yeni bir imaj oluşturma Fiziksel aktivite için toplumla bir bağlantı oluşturma Fiziksel aktivite seçeneklerini belirleme ve plan Davranışsal değişim cesareti sağlama
Hareket	Fiziksel aktivite başlama ve uygulama planını gözden geçirme	Güçlendirme Yöntemi YardımEdici İlişkiler Uyaran Kontrolü Karşıt Durumlar	Fiziksel aktivite yapmak için pekiştireç verme Yürüyüş kulüplerine kayıt Süreç için sosyal destek hareketlerinin plana dâhil edilmesi Fiziksel aktivitelerin kayıt altına alınması
Devam Ettirme Sürdürme	Geriye dönüşü/olu şabilecek hareketsizli ği engellemek için çözüm bulma	Karşıt Durumlar Yardım Edici İlişkiler Güçlendirme Yöntemi	Fiziksel aktiviteyi azaltan uyaranlara karşı plan yapma Destek gruplarına katılma ya da fiziksel aktivite arkadaşı edinme Düzenli bir fiziksel aktivite için anlamlı ödül sağlama

2.3. Obezite

2.2.1. Obezite Olgusu

Obezite vücutta sağlıksız olarak biriken yağ dokularının, kişinin fizyolojik ve demografik özelliklerine göre sağlığına zaralı düzeyde etki edecek şekilde çok üst düzeyde olması şeklinde açıklanmıştır (Caterson ve Brom 2001). World Healt Organizationa göre obezite tanımı ise ‘’adipoz dokuda insan sağlığını bozacak düzeyde anormal ve aşırı yağ birikimi’’ şeklinde açıklanmıştır (WHO, 2000).

Başka bir obezite tanımında ise bireyin vucudunda aşırı yağ depolanması sonucunda gün yüzüne çıkan fiziksel ve mental sağlık problemlerine sebep olan bir metobolizma bozukluğu olarak tanımlanmıştır (Şimsek vd., 2005). Obezite oluşumunda en genel yargı beslenme sonucunda alınan enerjinin yüksek, harcanan enerjinin ise düşük olma durumudur. Alınan enerjinin harcanan enerjiden çok olması vucütta yağ depolanmasına sebep olurken, ilerleyen safhalarda obezite oluşumuna neden olmaktadır (Ogden, Fryar, Carroll ve Flegal, 2004)

2.3.2. Türkiyede Obezite Durumu

Türkiye Sağlık Bakanlığı tarafından yapılan araştırmalar sonucunda Türkiye’deki bireylerin obezite durumları tespit edilmiştir. Bu obezite durumlarına göre sağlık bakanlığı önleyici çalışmalar sürdürmektedir. Erkek bireylerde sırasıyla obez olma durumları ve fazla kilolu olma durumları % 20.5 - %39.1 olarak tespit edilmiştir. Bayanlarda ise bu oran % 41-%29.7 olarak tespit edilmiştir. Türkiye geneline bakıldığında obez bireylerin oranı %30.3, hafif şişmanlık düzeyle olanların oranı %34,6 ve morbid obez düzeyinde olan bireylerin oranı ise %2.9 olarak tespit edilmiştir (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Çocukların obezite durumlarını tespit etme amaçlı Hacettepe Üniversitesi ve Sağlık Bakanlığı iş birliğiyle ‘’Okul Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi’’ isimli bir proje araştırması başlatılmış olup, 6 – 10 yaş grubu çocuklar araştırmaya dâhil edilmiştir. 6 – 10 yaş grubunda yer alan çocukların %6.5’i obez çıkarken, %14’ü fazla kilolu olarak tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan yola çıkarak ülkemizde yer alan 6 – 10 yaş aralığındaki okul çağı çocukların beşte biri obez ya da obez olabilme riski yüksek olarak tanımlamam mümkündür (Sağlık Bakanlığı, 2011).

Türkiye’de bu konuda yapılan yerel araştırmalarda bulunmaktadır. Krassas vd. (2004) tarafından Kayseri de 6 – 17 yaş aralığında bulunan çocukların üzerinde yaptığı bir

araştırmasında, çocukların %10.6'sının fazla kilolu, %1.6'sının ise şişman olduğunu tespit etmiştir. Başka bir araştırma ise lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Araştırma sonucuna göre ortaöğretim öğrencilerinin şişmanlık düzeyleri %4 olarak tespit edilmiştir (Aslan, Gürtan ve Hacım, 2003).

2.3.3. Fiziksel Aktivite ve Obezite

Türkiye'de gerçekleştirilen araştırma verilerine göre, 20-29 yaş aralığında yer alan kadınların %50'sinin aktivite düzeyi çok hafif ve hafif, %45'inin orta bulunurken sadece %5'inin aktivite düzeylerinin ortanın üstünde olduğu bulgulanmıştır. Erkeklerde ise fiziksel aktivite düzeyi daha yüksek olmasına rağmen, bu düzey ilerleyen yaşlarda azalmaktadır. Bu durum aynı şekilde kadınlar içinde geçerlidir. Yapılan araştırmalar neticesinde Türkiye'de fiziksel aktivitenin yetersiz olduğu kanısına varılmıştır (Baysal ve Baş, 2008). Günümüzde özellikle çocuklarda sedanter yaşam tarzı oldukça yaygındır. Ev işlerinde işleri kolaylaştıran aletler, makineleşme, ulaşım kolaylığı, televizyon ve telefon bağımlılığın artması enerji harcanmasının önündeki engeller olarak ortaya çıkmaktadır (Zekioğlu, Mir ve Tatar, 2006).

İlaç kullanımının yanında sağlıklı beslenme fiziksel aktivite günümüz doktorları tarafından insanlara bir tedavi olarak sunulmaktadır. Bu bağlamda fiziksel aktiviteyle birey sağlığı arasında pozitif ilişki olduğunu söylemek mümkündür. Bireyin fiziksel uygunluğu geliştikçe sağlıkla ilgili riskli durumlar azalır ve bireyin yaşamdan beklentisi artar (Ogden vd., 2004). Obezite rahatsızlığın önlenmesinde beslenme ve fiziksel aktivite birlikte hareket eden kavramlar olarak ortaya çıkmaktadır. Fakat aşırı fiziksel aktivite yapmanın yararları olabileceği gibi aynı zamanda zararları da olmaktadır. Bu yüzden sağlık için kuralları olan, orta düzeyde fiziksel aktivite yararlı olacaktır (Özer, 2015).

2.3.4. Obezitenin Oluşumunda Etkili Başlıca Risk Faktörleri

Obeziteyle mücadelede öncelikle obeziteye yol açan etkenleri doğru ve kalıcı bir şekilde saptamak gerekmektedir. Bu tespit obeziteyle mücadelede etkili, yararlı ve sürdürülebilir olma yolunda çok önem arz etmektedir. Aksi durumlarda obeziteyle mücadele çalışmaları sonuç vermeyecektir (Caterson ve Brom, 2001; Uchima, Wu, Browne ve Braun, 2019). Genel anlamda obeziteyle mücadelede esas olan görüş, obezite etkilerini saptayarak bu etkileri ortadan kaldırmaya çalışmaktır. Akabinde kilo vermeyi sağlayıcı, vücut fonksiyonlarını düzenleyici çalışmalar yapılabilir. Obezite tedavisinde öncelikli olarak sağlık çalışanları ve spor uzmanları gelmektedir. Sağlık çalışanlarının önerileri

doğrultusunda uzman kişiler tarafından planlanan fiziksel aktivite bireyleri sağlıklarına kavuşturma konusunda önceliklidir. Unutulmamalı ki hastalıkla mücadeleden daha kolay olan şey hastalık öncesi hastalıktan korunmaktır. (Erel ve Uygur, 2010).

Yapılan araştırmalar sonucunda Türkiye'de obeziteye neden olan genel etmenler tespit edilmiş ve aşağıda sunulmuştur (Altunkaynak ve Özbek, 2006; Kalan ve Yeşil, 2010);

- Yanlış ve fazla beslenme alışkanlıkları, zaralı alışkanlıklar
- İlaç kullanımının yol açtığı obezite durumu
- Sağlıksız diyetlerin kötü sonuçları,
- Endokrinal ve metabolik etmenler, yaş ve cinsiyet
- Kadınların doğum fizyolojiği
- Sosyo - kültürel etmenler
- Psikolojik rahatsızlıklar
- Genetik nedenler
- Yetersiz egzersiz
- Eğitim durumu
- Maddi durum

Tablo 2.3. World Healt Organization (WHO) Ağırlık Artışı ve Obezite İle İlgili Kanıtların Durumu

Aşağıda yer verilen tabloda ağırlık artışı ve obezite ile ilgili kanıtların durumunu gösterilmiştir. Obezite rahatsızlığının önüne geçilmesinde yer alan kesin kanıtlar arasında fiziksel aktivite yapma yer almaktadır (WHO, 2003).

Kanıtların Durumu	Riski Azaltanlar	Riski Artıranlar
Kesin	Düzenli fiziksel aktivite yapma Diyette yeterli posa alımı	Sedanter yaşam Enerji yoğunluğu fazla, mikrobesin içeriği düşük besinlerin aşırı alımı
Çok Muhtemel	Çocuklarda sağlıklı besin seçimini etkileyecek ev ve okul çevresi Anne sütü ile beslenme	Yüksek enerjili besinlerin aşırı pazarlanması Şekerli içeceklerin ve meyve sularının fazla tüketimi
Muhtemel	Düşük glisemik indeksli yiyecek tüketimi	Büyük porsiyonlar Ev dışı beslenme Aşırı kısıtlayıcı beslenme önerileri
Yetersiz	Öğün sayısının artırılması	Alkol

2.3.5. Obezite İle İlişkili Hastalıklar

Beden kitle indeksi yüksek olan bireylerin hastalıklara yakalanma oranları, beden kitle indeksi düşük olan bireylere göre daha fazladır. Kardiyovasküler hastalıklar, kas iskelet sistemi hastalıkları, diyabet, bazı kanserler türleri artmış BKİ ile ilişkilendirilmiş hastalıklar olarak gün yüzüne çıkmaktadır. Bu hastalıkların ortaya çıkma riski BKİ ile doğru orantılıdır. Çocuklukta ve yetişkinlikte obezite erken ölüm ve engellilik durumlarıyla ilişkilidir. Özellikle çocukluk çağlarında yaşanan obezite, çocukları fiziksel yönden etkilemenin yanında ruhsal yönde de etkilemektedir (WHO, 2016).

Küresel olarak, iskemik kalp hastalığının % 23' ü, şeker hastalığının % 44' ü ve belirli kanserlerin % 7-41' obezite kaynaklı olabilir. Uluslararası sağlık kuruluşlarının verilerine göre fazla kiloluluk ve obezite ‘’Avrupa bölgesi yetişkinlerinde Tip 2 diyabetin %80’ inden, iskemik kalp hastalıklarının %35 ’inden ve hipertansiyonun %55 ’inden sorumludur’’ ve her yıl 1 milyondan fazla kişinin ölümüne yol açmaktadır (Uchima vd., 2019).

Obeziteyle birlikte insan ve toplum yapısında olumsuz yönde çeşitli değişiklikler gözlemlenmiştir. Obeziteyle birlikte tıbbi sorunlar, psiko-sosyal sorunlar, ekonomik sorunlar, kültürel sorunlar gibi birçok yeni problemler bilim dünyasını meşgul etmiştir. İnsan sağlığının toplum sağlığına dönüştüğü uluslarda ençok tıbbi sorunlar ile uğraşmak zorunda kalmışlardır. Tıbbi problemlerle uğraşmak aynı zamanda ekonomiklik ilkesiyle ters düşmektedir. Bu nedenle obeziteyle birlikte toplmuların en başta tıbbi sorunları olmasıyla birlikte birçok problemlerde obezite eşliğinde gelmiştir (WHO, 2010).

Adölesan dönemde yer alan genç bireylerin obezite rahatsızlığına yakalanmaları gelecekleri açısından oldukça kötü bir olgudur. Çünkü fiziksel, ruhsal ve bilişsel gelişim dönemleri açısından önemli bir zaman dilimi olan ergenlik döneminin kötü sağlık koşulları altında atlatılması sağlıklı nesillerin yetişmesine engel olmaktadır (Erel ve Uygur, 2010).

Tablo 2.4. Kilo ve Obezite İle İlişkili Sağlık Riskleri ve Tıbbi Komplikasyonlar
Kontrolsüz kilo artımı sonucunda bireyler obezite hastalığına yakalanmaktadır. Obeziteyle birlikte insan vucüdünda kısa ve uzun vadede çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır. Özellikle adölesan bireylerde oluşacak obezite hastalığı ileriki yaşlarda bireylerde çeşitli tıbbi komplikasyonlar ortaya çıkarmaktadır. Fazla kiloluluk ve obezitenin yol açacağı hastalıklar aşağıdaki tabloda sunulmuştur (Francesco, Haik ve Tim, 2007).

KARDİYOVASKÜLER
Koroner arter hastalığı
Konjestif kalp yetersizliği ve kor pulmonale
Ani olüm
Serebrovaskuler olaylar (inme vb.)
Hipertansiyon
Sol ventrikul hipertrofisi
Varisler, derin ven trombozu ve pulmoner tromboemboli
METABOLİK
İnsulin direnci
Tip 2 diabetes mellitus
Metabolik sendrom
Kolesterol safra taşları
Hiperürisemi, gut
KANSER
Özefagus, ince barsak, kolon, rektum, karaciğer, safra kesesi, pankreas, böbrek, losemi, multiplmiyelom ve lenfoma, prostat, meme, over, serviks kanser türleri
HORMONAL
PKOS, Mens bozuklukları, Hiperandrojenizm
Östrojenlerde azalma
Erkeklerde testosteron düzeyinde azalma
Büyüme hormonunda azalma
Kortizol yapımında artma
PULMONER
Fonksiyonel reziduel kapasite, ekspiratuvar rezerv volum ve total akciğer kapasitesinde azalma, residuel volum ve diffuzyon kapasitesinde artma erkeklerde maksimum ekspiratuvar akış hızında azalma, OSAS, obezite-hipoventilasyon sendromu ve astım
ROMATOLOJİK
Osteoartrit (ozellikle diz ve kalçalarda)
Tuzak nöropatileri (karpal tunel sendromu)
İmmobilite
GASTROİNTESTİNAL
Safra kesesi hastalığı (kolelitiyaz)
Gastroözefagiyal reflü hastalığı
Herni
ÜRİNER
Üriner stres inkontinensi
Obezite ile ilişkili glomerülopati

2.3.6. Obezite Tespit Yöntemleri

Obeziteyle etkin ve yararlı mücadele etmek için öncelikli olarak doğru ve etkin bir tanı koymak gerekmektedir. Ancak bu tanı sonucunda doğru karar ve tedaviler uygulanabilir (Hainer ve Bendlová, 2004). Bireyden bireye değişen vücut tipleri ve sağlık durumları obezite tanısında bireyselliği ön plana çıkartmıştır. Obezite tanısı koymakta en etkili yöntem direk vücut yağ ölçümü olarak kabul edilmektedir. Ancak ekonomiklik ve

ulaşılabilirlik koşullar düşünüldüğünde bu ölçüm yönteminde negatif bir gelişim görülmüştür (Gürel ve İnan, 2001).

Tablo 2.5. BKİ Formülü: BKI (Beden Kitle Indeksi) =Vücut ağırlığı (kg) / boy uzunluğu (m²) (SBN,2016)

Günümüzde yaygın olarak kullanılan ve doğruluk oranı yüksek olan en kullanışlı tespit aracı beden kitle indeksi hesaplama formülüdür. Yapılan araştırmalar neticesinde bu formülün doğruluk oranı %90 olarak saptanmıştır. Bu yüzden ülkemizde en basit haliyle bu formül yeterli ve kullanışlı olarak görülmektedir. Aşağıda yer alan tabloda formülün nasıl uygulanacağı ve obezite derecelerini gösteren tablo sunulmuştur (Güler ve Akın, 2015).

BKİ Değeri	Obezite Durumu
18.5 kg/m^2 nin altında ise	Zayıf
18.5 – 24.9 kg/m^2 arasında ise	Normal Kilolu
25 – 29.9 kg/m^2 arasında ise	Fazla Kilolu
30 – 34.9 kg/m^2 arasında ise	1. Derecede Obez
35 – 39.9 kg/m^2 arasında ise	2. Derecede Obez
40 kg/m^2 üzerinde ise	3. Derecede Morbid Obez

2.4. Sosyal Görünüş Kaygısı

2.4.1. Kaygı

Günümüzde bireylerin yaşamlarında oldukça sık kullandığı ve ‘’endişe’’ kelimesi olarak dilimizde yer almış olan, İngilizcede ‘’anxiety’’ terimi olarak ifade edilen bu kavram psikiyatri uzmanları ve dil bilimcileri tarafından Türkçeye elverişli bir hale getirilere ‘’kaygı’’ ifadesi olarak literatürde kullanılmaya başlanmıştır (Öztürk, 2008).

Başer (1998)’ e göre kaygı, korku duygusunu aktif etmeyecek uyarıların oluşturduğu korku tepkilerine yol açması halidir. Bu korku hali kişinin karşılaşmak istemediği durumlara uyum sağlamasının yanında o durumlarla mücadeleye yöneltmeye sebep olmaktadır. Bu yüzden kaygı duygusu normal bir duygu olarak nitelendirilmektedir. Başka bir tanımda ise nedenleri belirsiz olan ve bu hissi üst düzeyde yaşayarak oluşan korku duygusuna kaygı denilmiştir. Endişe, korku ve sıkıntı duygularıyla birlikte kötü bir şeyler yaşayacak hissi

oluşması ve bu hislerin engelleyememek düşüncesi olarak da ifade edilmiştir (Armstrong, 2005).

Bireyin kaygı duyma düzeyine göre kişinin vereceği zarar ve tehdit oluşturma derecesi yaşanılan stres düzeyiyle doğru orantılıdır. Stresin nasıl idrak edildiği hangi düzeyde bir kaygı oluşumu yaşattığı kaygı derecesiyle saptanmaktadır (Özgüven, 2000). İnsan yaşamında var olan, bireyleri olumsuz etkileyen korku, stres ve endişe durumları beraberinde çoğu zaman kaygı duygusunu getirmektedir. Bireyleri bu yönde olumsuz etkileyen kaygı duygusu önlemler alındığı takdirde var olan problemlerin çözülmesinde yardımcı olabilmektedir (Ümmet, 2007).

Kaygı duygusu insanlar arasında olumsuz bir algı oluştururken, yaşanılan kaygı düzeyine göre bu duyguyu birey kendi çıkarlarına göre avantajlı hale dönüştürebilmektedir. Normal düzeyde yaşanılan kaygı bireyi problem karşısında daha verimli ve aktif hale getirirken, karmaşık ve üst düzey yaşanan kaygı durumu karşısında birey kaygının getirdiği olumsuzluklardan oldukça fazla etkilenmektedir (Cüceloğlu, 2006).

2.4.2. Sosyal Kaygı

Kaygı duygusunun altında yer alan, kaygı çeşitlerinden biri olan sosyal kaygı; tolum içerisinde utanmak, küçük düşme endişesi ve olumsuz değerlendirilme korkusu gibi olumsuz duyguları yoğun bir şekilde yaşama korkusu olarak tanımlanmaktadır. Bu kaygıyla birlikte bireylerde kaçınma davranışları da gözlenmektedir. Sosyal olmayan bir yapıya sahip olan bireylerde sosyal kaygı düzeyi oldukça yüksektir ve bu duyguları oldukça yoğun yaşamaktadırlar (Erkan, 2002). Başka bir şekilde sosyal kaygıyı tanımlamak gerekirse; bireylerin sosyalleştiği ortamlarda ortaya çıkan, ruhsal ve bedensel etkileriyle kendini gösterdiği, kişinin yaşamını olumsuz yönde etkileyen durumlardır (Eriş ve İkiz, 2013).

Ergenlik dönemlerinde yaşanan sosyal kaygı problemleri bireylerin gelecek hayattaki sosyal becerilerini etkilediği yapılan araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır (Kalkan, 2008). Sosyal ortamlarda sosyal kaygı problemleri yaşayan bireyler iletişim, beden dili gibi duygu düzenleme becerilerini düzgün kullanamamaktadırlar. Yapılan bir araştırmada sosyal kaygı problemi yaşayan bireyler dugu ve iletişim problemlerinin doğurduğu negatif yönlü yaşanmışlıklardan dolayı sosyal ortamlardan kaçarak kurtulma stratejisini kullanmaktadırlar (Mineka ve Zimbarg, 2006). Fiziksel aktivite azlığı, sedanter yaşam, zararlı alışkanlıklar, düzensiz ve sağlıksız beslenme gibi düşük yaşam kalitesi aynı

zamanda bireyin sosyal kaygı düzeyiyle ilişkilidir. Yüksek kaygı belirtileri gösteren bireylere bakıldığında düşük düzeyde soysal ilişkilere sahip oldukları gözlemlenmektedir (Conkle, 2019).

Yüksek sosyal kaygı belirtileri görülen bireylerde ve bu problemleri üst seviyelerde yaşayan kişilerde içe kapanıklık, olumsuz iletişim ve bazı psiko-sosyal sorunların olduğu yapılan araştırmalar neticesinde tespit edilmiştir. Bu sosyal kaygı problemini diğer insanlarla paylaşma oranı, yüksek sosyal kaygı yaşayan bireylerde, düşük sosyal kaygı yaşayan bireylere göre oldukça azdır (Erkan, 2002). Bireyler arası yeni kurulacak olan ikili ilişkilerde bu durum paylaşılırsa yaşanacak ilişkinin engelleneceği korkusu ağır basmaktadır. Bu nedenle kişi sorun paylaşımından kaçınmaktadır (Gee, Antony ve Koerner, 2013).

Sosyal kaygı yaşayan bireylerde; başkaları tarafından olumsuz değerlendirilme düşüncesi, iletişimde yetersiz kalma korkusu, sosyal ortamlarda küçük düşme düşüncesi ve çevresinden olumsuz tepkiler alma korkusu gibi düşüncelerinden dolayı olabildiğince sosyal ortamlardan kaçmaktadırlar (Çakır, 2010).

Tablo 2.6. Sosyal Kaygı Bozukluğu Tanısı Almış Çocuk ve Ergenlerin Davranışsal, Fiziksel ve Bilişsel Özellikleri

Sosyal kaygı tanısı almış genç bireylerin davranışlarında çeşitli değişiklikler gözlemlenmektedir. Bu gözlemler kimi zaman direk bakış yoluyla tespit edilebilirken, kimi zaman klinik ortamlarda tespiti yapılması gerekmektedir. Çocuk ve ergenlerin yaşam alanlarını ve sosyal hayatlarını olumsuz yönde etkileyebilecek klinik tespitlerin tedavisi oldukça önemlidir. Bu tespitlerin tedavisi yapılmadığı sürede bireyler sosyal alanlarında ve sağlık alanlarında sürekli problemler yaşayacaklardır. Aynı zamanda sosyal kaygı yaşayan bireylerde ruhsal çöküntülerin yanında birçok fizyolojik etkilerde gözlemlenmektedir. Bu etkileri özetle aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Albano, Di Bartolo, Heimberg ve Barlow, 1995);

Davranışsal Özellikler	Fiziksel Özellikler	Bilişsel Özellikler
Ağlama - Huzursuzluk	Mide Krampları	Özeleştiri
Mızmızlanma	Baş Ağrısı – Mide Bulantısı	Olumsuz Değerlendirilme Düşüncesi
Tırnak Yeme	Kas Gerginliği	Sürekli Kaçma Düşüncesi
Kaçınma	Yüksek Nabız –Kalp Çarpması	Başarısızlık Düşüncesi
Aileye Bağlılık	Nefessiz Kalma	Utanç Duygusu Düşüncesi

2.4.3. Sosyal Görünüş Kaygısı

Modern dünyada içsellikten ziyade duygusallığın önem arz ettiği günlerde fiziksel görünümün oldukça önemli bir yere sahip olduğu ve bu konuyla ilgili olara bireylerin duyarlıkları oldukça artmıştır. Yapılan araştırmalar neticesinde birçok ulusta fiziksel görünüm, fiziksel özellikler, güzellik kavramı, insanların çekiciliği gibi özellikler ön plana çıkan durumlar olarak değerlendirilmeye başlanmıştır (Yaman vd., 2008).

Olumsuz görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel özellikleriyle alakalı olarak, beğenmediği yönlerini diğer insanlarında beğenmeyeceği korkusu ve bu konuda sosyal ortamlarda dışlanma yaşayabileceği korkusu olarak ifade edilmiştir. Kişi bu durumlardan dolayı psikolojik olarak kendini rahatsız hisseder ve bedeninden utanmaya başlar (Doğan, 2009). Başka bir tanımda görünüş kaygısı şu şekilde ifade edilmiştir; beden imajına yönelik algılanan olumsuz düşünceler sonucunda görünüm kaygısı yaşamak olarak ifade edilmiştir (Hart, Leary ve Rejeski, 1989; Özcan vd., 2013). Yapılan başka bir tanımlamada sosyal görünüş kaygısı hayal edilen beden imajı ile bireyin ayna karşısında kendini nasıl gördüğüdür. Beden imajı fiziksel özellikleriyle alakalı olarak algı, duygu ve düşüncelerdir. Beden imajına yönelik algılanan bu olumsuz düşünceler sonucunda görünüm kaygısı yaşanmaktadır (Doğan, 2009).

2.5. Öz Yeterlik

2.5.1. Yeterlik Kavramı

Yeterlik, belirlenen bir rolü yerine getirebilmek için bilgi, beceri ve tutumlara sahip olma derecesi olarak tanımlanmıştır (Balcı, 2005). Bir işi yapan bireyin kendisinden beklenen iş ve işlemleri gerekli nitelik ve nicelik eylemleri kullanarak gerçekleştirmesi ve gerekli donanıma sahip olması olarak da tanımlanmaktadır. (Demirtaş ve Güneş, 2002; Şişman, 2006; Şahin, 2006). Yeterlik bir eylem açsından düşünüldüğünde o eylemi tamamlayabilmek için, eylemin amaçlarını uygulayabilmek için gerekli ön şarttır. İnsanlar birçok yeterlik düzeyine sahip olmalarına rağmen tam anlamıyla her yeterliliğe sahip değildir. Bu yüzden yeterlilik çeşitlenmesi oluşmuştur. Bir görevi yerine getirmekte olan topluluk bireyleri farklı yeterliklerini birleştirdiklerinde ortaya istenilen ürün çıkmaktadır (Lorig ve Holman, 2003).

2.5.2. Öz Yeterlik Kavramı

Öz yeterlik kavramı son yıllarda Türkiye'de ve uluslar arası çalışmalarda sıkça kullanılan ve araştırması yapılan bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Öz yeterlik kavramını literatüre kazandıran kişi Bandura olarak bilinmektedir. Banduraya göre öz yeterlik; kişinin belirli bir performansı gösterebilmesi için gerekli aktiviteleri organize edip, başarılı olarak yapabilme kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısı olarak tanımlamıştır (Bandura, 1994). Başka bir Bandura tanımında öz yeterlikten şu şekilde bahsedilmiştir; kişinin belirli bir iş ya da eylemi yerine getirmede beceri ve özelliklerini nasıl yorumladığı, ayrıca kişide oluşan başarı beklentisi olarak ifade edilmiştir (Bandura, 1986).

Öz yeterlik algısı bireyin bir işte ya da görevde başarılı olabilmek için ne tür bir strateji izlemesi gerektiği, ne kadar emek vereceği, başarısızlık durumlarında nasıl bir kriz yönetimine sahip olacağı ve başarısızlık durumlarında yaşayacağı kaygı düzeyini olumlu yönde mi yoksa olumsuz yöndemi kullanacağı vb. süreçleri düşünce ve eylem açısından belirleyici olmaktadır (Bandura, 1997).

Öz yeterlik aynı zamanda motivasyonun da çıkış noktası olarak kabul edilmektedir. Bireylerin kendini bilmesi, tanıması ve bir işi yapabileceğine ait inançları motivasyonun çıkış noktası olarak kabul edilebilir (Kurbanoğlu, 2004). Öz yeterlik gelişimi bireylerin ilk yaşam deneyimlerini yaşadığı bebeklik çağından başlayarak, ardından okul çağı, ergenlik dönemi ve yetişkinlik yaşamlarını izlediği, hayatın her anında devam eden bir gelişim sürecidir (Yörük, 2012). Öz yeterlik inancı birbiriyle ilşkili olan 4 bilgi kaynağına dayandırılmaktadır. Bunlar; sözel ikna, fizyolojik ve duygusal durumlar, doğrudan deneyim ve dolaylı deneyimlerdir (Bandura, 1977; Yavuzer ve Koç, 2002; Maier ve Curtin, 2005; Al-Kandari ve Al-Qashan 2010).



Şekil 2.4. Öz Yeterliğin Kaynakları (Bandura, 1977)

Bireylerde olumlu ve olumsuz öz yeterlik inançları mevcuttur. Olumlu öz yeterlik inançları bireylerin motivasyonlarını arttırırken, olumsuz öz yeterlik inançları bireylerin bir görev ya da eylem esnasında sağlıklı kararlar alamamalarına, erken pes etmelerine, işlerini yarım bırakmalarına ve öz güven problemlerine neden olmaktadır (Yılmaz, Yiğit ve Kaşarcı 2012). Düşük öz yeterlik inancına sahip olan bireyler karşılaşılan güçlüklerle nasıl başa çıkılabilir düşüncesiyle mücadele etmektedir. Öz yeterlik inançlarının düşük olması sebebiyle karşılaştıkları görevlerde düşük motivasyonla birlikte olumsuz sonuçlar ortaya çıkar (Bandura, 1989).

2.5.3. Sosyal Öz Yeterlik

Sosyal Öz yeterlik inancı, sosyal atılganlık, iletişimde ve ikili ilişkilerde başarılı bir eylem sergileme, bir toplum içine dâhil olabilme, sosyal ilişliklerde sıcak ve samimi bir arkadaşlık tavırları gösterebilme, kişiler arası yardımlaşma gibi beceriler gösterebilmek olarak tanımlanmıştır (Connolly, 1989). Sosyal bilişsel teoriye göre, sosyal ortamlarda ulaşılması gereken amaçların gerçekleştirilebilmesi ve bireyler arası sağlıklı ilişkiler adına beklentilerin karşılanmasında oldukça önemli bir rol oynamaktadır (Bandura, 1997).

Sosyal öz yeterlik beklentisi ergenlik çağında olan ortaöğretim öğrencilerinin mental sağlığında oldukça önemli bir yere sahiptir. Ergenler için sosyal bir varlık olabilmek oldukça önem taşımaktadır. Çevresi tarafından kabullenilmek ve sağlıklı ilişkiler kurabilmek sosyal öz yeterlik açısından oldukça önemlidir (Üstüner, Demirtaş, Cömert ve Özer, 2009). Ergen bireylerin sosyal gelişimi açısından öz yeterlik kavramı gerekli bir unsurdur. Çünkü bir topluluğa ait olabilmek, bir arkadaş grubunun parçası olabilmek sosyal gelişim anlamında çok önemlidir (Akapullu, 2005).

2.5.4. Duygusal Öz Yeterlik

Duygusal öz yeterlik kavramı, bireyin duygularıyla ilişkili özüne yönelik algılanan yetenekler, bunları değerlendirmesi ve bağlantılı bir inancın gelişmesi olarak tanımlanmaktadır. En basit haliyle duygusal öz yeterlik duygu ve bilişsel yeteneklerin var olması, bunu en sağlıklı şekilde kullanabilmesidir (Petrides, Sangareasu, Furnham ve Fredrickson, 2006).

Duygusal öz yeterlik kavramı bireyin fiziksel aktivite ya da becerileriyle yapabildiği bir fonksiyon değildir. Bireyin kişisel becerileri ve yapabilecekleriyle alakalı eylemlerin bir sonucudur. Bu bağlamda öz yeterlik kavramına baktığımızda farklı problemlerin

üstesinden gelebilme, bir görevi başarabilme kabiliyetleri, becerilerini uygulayabilme kabiliyetleri ve bunların tümüne inanması, yargılaması ve kendini algılamasıdır (Senemoğlu, 2012).

Duygusal öz yeterlik temelde dışarıdan gelen duygu uyarıcıları değil, içeriden gelen duyguları yönetebilme algısı olarak kavramsallaştırılabilir. Kendini sözel olarak ifade edemeyen, konuşma becerisi oluşmamış bebeklerde ağlama, öfke nöbetleri, çığlık atma, sinir krizleri gibi başa çıkma yöntemleri kullanırken, ergenlerde zor bir durum karşısında, imkânsız görünen problemler altında kendi beceri ve yeteneklerini kullanarak içsel güdüleme ve pekiştirme yoluyla başa çıkmaya çalıştıkları gözlemlenmiştir (Kirk, Schutte ve Hine, 2008).

2.5.5. Akademik Öz Yeterlik

Akademik öz yeterlik inancı en temel manasıyla, kişilerin akademik konularda, alanlarında başarılı olabileceğine ilişkin inançlarının bütünü olarak tanımlanabilmektedir (Bandura, 1989). Başka bir akademik öz yeterlik tanımında kişisel tutum, beceri, yetenek ve kabiliyetlerine ilişkin inançların yanı sıra akademik anlamda üstesinden gelebilecek başarılarını kapsayan inançlar olarak ifade etmiştir (Cıla, 2015).

Bireylerin akademik hayatlarında sınavlara hazırlanma, ödev sorumluluğu, tez yapabilme, proje sunabilme, yetenek gerektiren derslerle ilgili beceri sergileyebilme gibi görev ve sorumlulukları yerine getirebilmesi akademik hayatta önem taşımaktadır (Koç ve Arslan, 2017). Kişinin bu bağlamda akademik öz yeterlik inançları görev ve sorumlulukları yerine getirebilmesi için, bu görevlerden başarılı çıkabilmesi için akademik öz yeterlik inançlarının önemi oldukça fazladır (Kandemir ve Özbay, 2012).

Akademik öz yeterlik inançlarını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır. Bu faktörler aşağıda açıklamasıyla birlikte sunulmuştur (Schunk, 1991).

Hedef Belirleme: Hedeflerin belirlenmesi ve öz denetim akademik öz yeterliğin etkilenmesinde önemli bilişsel süreçlerdendir.

Bilgi İşlem Süreci: Bilgi işlem akademik süreci öz yeterlik algısının olumlu yönde ilerlemesine katkı sağlayan faktördür.

Rol Modeller: Gözlem neticesiyle oluşan bu faktör akademik öz yeterlik gelişimini besleyen ve destekleyen faktördür.

Ödül ve Ceza: Ödüle ulaşma çabaları, cezadan kaçınma çabaları akademik öz yeterliği destekleyen ve geliştiren bir faktördür.

2.6. İlgili Araştırmalar

Araştırmanın bu bölümünde araştırma konusuyla doğrudan ya da dolaylı olarak ilgili olan araştırmaların bilgilerine yer verilmiştir. Konu ile alakalı araştırmalar tespit edilirken zaman dilimi olarak son 6 yılda yapılan güncel araştırmaların incelenmesinin yapılmasına özen gösterilmiştir.

Özüdoğru (2013) üniversite personelinin yaşam kalitesi ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi tespit etme amaçlı yapılmış bu araştırmada, erkeklerin kadınlara göre, evli olanların bekâr olanlara göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Yaşam kalitesi açısından akademik personel idari personele göre mental ve sosyal yönden daha sağlıklı olduğu tespit edilmiştir. Yaş grubuna göre fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında akademik personelin 36 yaş ve üzeri aktif bulunurken idari personelin 26-35 yaş grubu daha aktif olduğu saptamışlardır.

Ceylan (2013) ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz yeterlik düzeylerini incelemiş ve ergenlerin benlik saygısı ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki olup olmadığını ve bu değişkenlerin bazı sosyo-demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı incelemiştir. Araştırma sonucunda, benlik saygısı ile duygusal öz-yeterlik arasında olumlu yönde anlamlı ilişkiler olduğu saptamıştır. Benlik saygısı yüksek olan ergenlerin duygusal öz-yeterliklerinin de yüksek olduğu görülmüştür.

Gülşen (2013) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı bir araştırmasında, öğrencilerin sosyal öz yeterlik düzeylerini tespit etme amaçlı çalışmalar gerçekleştirmiştir. Sosyal öz yeterlik düzeylerini orta seviyelerde tespit eden araştırmacı aynı zamanda öz yeterlik ile psikolojik iyi olma arasında anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür.

Yüceant (2013) yapmış olduğu bir araştırmasında Beden eğitimi öğretmen adaylarının, sosyal görünüş kaygı düzeylerini tespit etmeye çalışmıştır. Yapmış olduğu araştırmasında beden eğitimi öğretmen adaylarının, sosyal görünüş kaygısı ölçeğinin genelinde elde ettikleri ortalamalara baktığında beden eğitimi öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygı düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Sayın (2014) 15 – 17 yaş grubundaki gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişkiyi tespit etme amaçlı bir araştırma gerçekleştirilmiş. Erkek

katılımcıların fiziksel olarak kızlara göre daha aktif oldukları, yaş büyüdükçe genel olarak katılımcıların fiziksel aktivite düzeylerinde azalma olduğu, hem kız hem de erkek katılımcılarda farklı şiddetlerdeki fiziksel aktivite düzeyleri ile dayanıklılık ve sürat parametrelerinin negatif yönde, patlayıcı kuvvet parametresi ve BKİ arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görmüşlerdir. Bu görüş sonrasında araştırmacılar fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel uygunluk arasında ilişki olduğu görülmüştür.

Ulaş, Uncu, Nazik ve Sönmez (2015) iki farklı üniversitede eğitim gören hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin kilofobi ve fiziksel aktivite düzeylerini belirleme amaçlı yapılan bu araştırmada, hemşirelik ve ebelik öğrencilerinin kilo fazlalığı olan veya obez olan bireylerde fiziksel aktivite durumlarının düşük olduğu görülmüştür.

Tahmaz (2017) özel eğitim alan bireyler ve aileleri üzerinde fiziksel aktivite durumlarını tespit etme amaçlı bir araştırma gerçekleştirmiştir. Bireylerin engel durumu göz önünde bulundurmaksızın fiziksel aktivite düzeylerini düşük tespit etmiştir. Ailelere bakıldığında ise bedensel engelli çocuğu olan aileler ile otizmli çocuğu olan ailelerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür.

Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini ve beslenme alışkanlıklarını tespit etme amaçlı yapılan bir çalışmada, öğrencilerin mevsimsel olarak fiziksel aktivite düzeylerinin değişiklik gösterdiğini tespit etmiştir. Özellikle bahar ve yaz aylarında fiziksel aktivite düzeyleri artarken, diğer aylarda düşüş göstermiştir. Öğrencilerin sağlıklı beslenemediklerini tespit eden araştırmacı, kızların %25'inin, erkeklerin ise %50 den fazlasının obez olduğu görülmüştür (Çelik, 2017).

Yetim (2017) sağlık çalışanlarının genel sağlık durumu fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörler isimli araştırmasında sağlık çalışanlarının genel sağlık durumları, fiziksel aktivite düzeyleri, ikisi arasındaki ilişki ve etkileyen faktörleri göstermek amacı ile bir araştırma yapmıştır. Fiziksel aktiviteye katılmayan bireylerin sağlık durumlarının kötü olduğu görülmüştür.

Kara (2017) ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve obezite farkındalık düzeylerinin araştırma amaçlı, ortaokullarda eğitim-öğrenim gören 10- 14 yaş arasındaki çocukların obezite farkındalık düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeylerini incelemiştir. Fiziksel aktivite düzeylerini incelediğinde genel düzey orta seviyelerde çıkarken, erkeklerin kızlara göre daha çok fiziksel aktivite yaptığını görülmüştür.

Karamehmetoğlu (2017) beden eğitimi öğretmenlerinin öz yeterlik düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemiş olup, kadın beden eğitimi öğretmenleri ile erkek beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki öz yeterliliklerinde, öğrenci katılımına yönelik öz yeterlilik ve sınıf yönetimine yönelik öz yeterlilik alt boyutlarında anlamlı bir fark bulamamıştır. Öte yandan, kadın beden eğitimi öğretmenleri ile erkek beden eğitimi öğretmenlerinin öğretim stratejilerini kullanmaya yönelik öz yeterlilik alt boyutunda ise erkek beden eğitimi öğretmenleri lehine anlamlı fark bulmuştur.

Tekeli (2017) beden eğitimi öğretmen adayları ile farklı alanlardaki öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz yeterliklerini karşılaştırmıştır. Katılımcıların sosyal görünüş kaygılarının ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür.

Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal görünüş kaygılarının farklı değişkenlerle incelendiği bir araştırmada, öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarının cinsiyet ve lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre anlamlı bir fark olduğu anne ve baba eğitim düzeyi ve yaş değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (Erman, 2017).

Ilkım (2017**)** farklı spor kulüplerinde sporculuk yapan down sendromlu bireyler ve aileler üzerinde yapmış olduğu bir araştırmada, down sendromlu çocuklarına fiziksel aktivite yaptıran ailelerin mutluluk düzeylerinin artacağı sonucuna varırken, kaygı düzeylerinde ise azalma olabileceği sonucuna varmıştır. Aynı şekilde çocuklarına fiziksel aktivite yaptırmayan ailelerin ise mutluluk düzeylerinde azalma olabileceğine rastlanmıştır.

Toktaş (2017) okul spor müsabakalarına katılan ortaöğretim öğrencilerin kaygı, öz güven ve güdülenme durumları ve bu durumlar arasındaki ilişkiyi incelemiş olup, durumluk, sürekli kaygı ile özgüven ve güdülenme düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Sürekli kaygı düzeyi ile özgüven düzeyinin iç özgüven boyutunda cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit ederken, lise türü ve spor branşı, bağımsız değişkenlerinin özgüven alt boyutları arasında, lise türü ve spor branşı bağımsız değişkenlerinin ise güdülenme alt boyutları arasında da anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin özgüven ve güdülenme düzeylerinin durumluk, sürekli kaygılarını anlamlı düzeyde yordadığı görülmüştür.

Derer ve Ballı (2018) ilkokul öğrencilerinin motor yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım, yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi arasındaki ilişkileri tespit etmeye yönelik

yapmış oldukları araştırmada, ilkokul öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma durumları ile motor yeterlik düzeyleri arasındaki farkın fiziksel aktiviteye katılanlar lehine anlamlı olduğu görülmüştür.

Genç bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisini belirlemeye yönelik yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmişken, fiziksel aktivite ve depresyon arasında negatif yönde bir ilişki görülmüştür (Arslan, Alemdaroğlu, Öksüz, Karaduman ve Yılmaz, 2018).

Akkuş, Türk ve Akkuş-Aydemir (2019) sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etme amaçlı yapmış oldukları araştırmalarında, sosyal görünüş kaygısı puanı ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği alt faktörlerinden sağlık sorumluluğu, fiziksel aktivite, beslenme arasında pozitif yönde; manevi gelişim ve kişiler arası ilişkiler arasında negatif yönde anlamlı ilişki olduğu; stres yönetimi alt faktörü arasında da ilişki olmadığı görülmüştür.

BÖLÜM III: YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeli, evren ve örneklem, ölçme araçları, verilerin analizinde kullanılan istatistiksel tekniklere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlilikleriyle ilişkisini incelemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Tarama modeli, taranacak gruptaki özelliği geçmiş ya da günümüz haliyle var olan bir şekilde betimleyen, betimleme sonucunda çıkarımlara ulaşılan modeldir (Karasar, 2005). Bu modelle araştırma örnekleminde yer alan ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları, öz-yeterlikleri ve sosyal görünüş kaygıları belirlenerek ve aralarındaki ilişki incelenmiştir. Ayrıca araştırmada; cinsiyet, beden kitle indeksi (BKİ), öğrenim gördüğü sınıf ve ortaöğretim türü, aile gelir durumu, lisanlı spor yapma durumu, okulda spor yapma alanı ve yaşadığı çevrede spor yapma alanı değişkenleri açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları belirlenmiştir.

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırma evrenini Aksaray ili şehir merkezinde orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Aksaray İl Milli Eğitim Müdürlüğüyle birlikte bilgi paylaşımı yapılarak gerekli tespitler yapılmıştır. 2016 - 2017 eğitim öğretim yılında Aksaray merkezinde 14.904 ortaöğretim öğrencisinin öğrenimine devam ettiği tespit edilmiştir. Belirlenen evrendeki sayıdan örneklem yoluna giderek seçim yapılmıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğü ise % 95 güven aralığında ve 0.5 hata payı göz önünde bulundurularak hesaplamıştır. Yapılan tespitler ve analizler sonucunda 375 öğrenci katılımı ile araştırmanın yürütülmesi uygun görülmüştür.

Araştırmayı, 2016 - 2017 eğitim-öğretim yılında Aksaray il milli eğitim müdürlüğüne bağlı okullarda ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören 1072 (577 kadın, 495 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Araştırma şehir merkezinde eğitim öğretimine devam eden; Hüseyin Cahit Korkmaz Mesleki ve teknik Anadolu Lisesi, Atatürk Anadolu Lisesi, Fatih Mesleki ve

Teknik Anadolu Lisesi, Şehit Önder Güzel Anadolu İmam Hatip Lisesi, Şehit Pilot Hamza Gümüşsoy Fen Lisesi, Ahmet Cevdet Paşa Sosyal Bilimler Lisesi, Güzel Sanatlar Lisesi, Spor Lisesi, Aksaray Merkez Anadolu Lisesi ve Yunus Emre Anadolu Liselerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma örnekleminde yer alan ortaöğretim öğrencilerinin yaş ortalamaları ($M_{yaş}$ = 16.16 ± 1.20), boy ortalamaları (M_{boy} = 168.02 ± 8.70), kilo ortalamaları (M_{kilo} = 59.90 ± 11.36) ve not ortalamaları ($M_{not\ ortalaması}$ = 75.61 ± 13.37) olarak hesaplanmıştır.

Araştırma örnekleminin "cinsiyet, beden kitle indeksi (BKI), sınıf düzeyi, ortaöğretim türü, aile gelir durumu, lisanslı spor yapma durumu, okulda spor yapma alanı ve yaşadığı çevrede spor yapma alanı" değişkenleri açısından dağılımı Tablo 3.1. özetlenmiştir.

Araştırma için Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan gerekli etik onay alınmıştır[1-2]. Araştırmanın ilgili okullarda gerçekleştirilebilmesi amacıyla Aksaray İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli araştırma izni alınmıştır[3-4]. Ayrıca araştırmada kullanılan ölçeklerin izin işlemleri de ölçek sahiplerinden alınmıştır[5].

[1] Ek 1: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan alınan onay - 1
[2] Ek 2 Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan alınan onay - 2
[3] Ek 3: Milli Eğitim Müdürüğü İzin Yazısı - 1
[4] Ek 4: Milli Eğitim Müdürüğü İzin Yazısı - 2
[5] Ek 6: Ölçek ve Anket Kullanım izinleri

Tablo 3. 1. Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	**F**	**%**
Erkek	495	46.2
Kız	577	53.8
BKI	**F**	**%**
Zayıf	218	20.3
Normal kilolu	659	61.5
Fazla kilolu	195	18.2
Sınıf	**F**	**%**
9. Sınıf	323	30.1
10. Sınıf	274	25.6
11. Sınıf	245	22.9
12. Sınıf	230	21.5
Ortaöğretim türü	**F**	**%**
Meslek lisesi	202	18.8
Anadolu Lisesi	239	22.3
Fen lisesi	120	11.2
Sosyal bilimler lisesi	106	9.9
Spor lisesi	108	10.1
Güzel sanatlar lisesi resim bölümü	109	10.2
Güzel sanatlar lisesi müzik bölümü	87	8.1
İmam hatip lisesi	101	9.4
Aile gelir durumu	**F**	**%**
Düşük	245	22.9
Orta	624	58.2
Yüksek	203	18.9
Lisanlı spor yapma durumu	**F**	**%**
Evet	276	25.7
Hayır	796	74.3
Okulda spor yapma alanı	**F**	**%**
Evet	726	67.7
Hayır	346	32.3
Yaşadığı çevrede spor yapma alanı	**F**	**%**
Evet	625	58.3
Hayır	447	41.7

Tablo 3.1'de araştırma örnekleminin cinsiyet, BKI, öğrenim gördüğü sınıf ve ortaöğretim türü, aile gelir durumu, lisanlı spor yapma durumu, okulda spor yapma alanı ve yaşadığı çevrede spor yapma alanı değişkenleri açısından dağılımı verilmiştir. Buna göre araştırma örneklemini 495 (% 46.2) erkek ve 577 (%53.8) kız olmak üzere toplam 1072 öğrenci oluşturmuştur. "BKI" değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 218 (%20.3)' ünün zayıf, 569 (%61.5)' inin normal kilolu, 195 (%18.2)' sinin fazla kilolu olduğu gördüğü görülmüştür. "Öğrenim gördüğü sınıf düzeyleri" açısından örnekleme bakıldığında 323 (%30.1)' inin 9. sınıfta, 274 (%25.6)' sının 10. sınıfta, 245 (%22.9)' unun 11. sınıfta, 230 (%21.5)'inin 12. sınıfta öğrenim gördüğü belirlenmiştir. "Ortaöğretim türü" değişkeni

açısından örnekleme bakıldığında 202 (%18.8)' inin meslek lisesinde, 239 (%22.3)'ünün anadolu lisesinde, 120 (%11.2)'sinin fen lisesinde, 106 (%9.9)'unun sosyal bilimler lisesinde, 108 (%10.1)'inin güzel sanatlar lisesi spor bölümünde, 109 (%10.2)'unun güzel sanatlar lisesi resim bölümünde, 87 (%8.1)'sinin güzel sanatlar lisesi müzik bölümünde ve 101 (%9.4)'inin imam hatip lisesinde öğrenim gördüğü görülmüştür. "Aile gelir durumu" değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 245 (%22.9)'inin düşük, 624 (%58.2)'nin orta ve 203 (%18.9)'ünün yüksek gelir düzeyinde olduğu saptanmıştır. "Lisanslı spor yapma durumu" değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 276 (%25.7)'sının lisanlı spor yaptığı tespit edilirken, 796 (%74.3) ise lisanslı olarak spor yapmadığı anlaşılmıştır. "Okulda spor yapma alanı" bulunma değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 726 (%67.7) öğrencinin okulda spor yapma alanın bulunduğunu belirttiği görülürken, 346 (%32.3)'sının bulunmadığını belirttiği görülmüştür. "Yaşadığı çevrede spor yapma alanı" bulunma değişkenine göre 625 (%58.3) öğrencinin yaşadığı çevrede spor yapma alanı bulunduğunu belirtirken evet, 447 (%41.7) hayır olduğu görülmüştür.

Araştırmada örnekleminde yer alan öğrencilerin yaş, boy, kilo ve not ortalamasından elde ettikleri ortalamalar karşılaştırılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 3.2'de gösterilmiştir.

Tablo 3. 2. Araştırma Örnekleminde yer alan yaş, boy, kilo ve not ortalamalarından elde edilen ortalamalar

	N	M	Ss
Yaş	1072	16.16	1.21
Boy	1072	168.03	8.71
Kilo	1072	59.90	11.37
Not Ortalaması	1072	75.62	13.38

Tablo 3.2'de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin yaş, boy, kilo ve not ortalamaları değerlerinin ortalamalarına bakıldığında yaş; M=16.16±.1.21, boy M=168.03±.8.71, kilo M=59.90±.11.37, not ortalaması M=75.62±.13.38'lik bir ortalama elde ettikleri görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında, araştırmacı tarafından geliştiren ve örneklemdeki öğrencilerin sosyo-demografik özelliklerini tespit etmek amacıyla "Kişisel Bilgiler Formu" kullanılmıştır. Araştırmada ayrıca araştırmanın temel problemini teşkil eden öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlilikleriyle ilişkisini incelemek amacıyla "Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

(EDDBA), Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ)" kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan öğrencilere ait kişisel bilgileri elde edebilmek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Fiziksel aktiviteye yönelimlerinin sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlilikleriyle ilişkisini etkileyeceği düşünülen değişkenlerin yer aldığı ölçme aracında cinsiyet, beden kitle indeksi (BKI), sınıf düzeyi, ortaöğretim türü, aile gelir durumu, lisanslı spor yapma durumu, okulda spor yapma alanı ve yaşadığı çevrede spor yapma alanını belirlemeye yönelik sorular sorulmuştur.

3.3.2. Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA): Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA) ilk olarak Marcus, Selby, Niaura ve Rossi (1992) tarafından bireylerin egzersiz düzeylerini ve hangi basamakta yer aldıklarını tespit etme amaçlı geliştirilmiştir. Haas ve Nigg (2009) anket üzerinde çeşitli çalışmalar yürüterek bu anketi çocuklar için uygun hale getirmişlerdir. Türkiyede ise Cengiz, Hünük ve İnce (2014) çeviri, geçerlik ve güvenirlik çalışmasını yapmıştır. Anket '' düzenli olarak egzersiz yapıyor musunuz? '' sorusuna aşağıda verilen beş seçenekli cevabı içermektedir.

- Evet, 6 aydan fazla bir süredir yapıyorum.
- Evet, 6 aydan az bir süredir yapıyorum.
- Hayır, ama önümüzdeki 30 gün içinde yapmak niyetindeyim.
- Hayır, ama önümüzdeki 6 ay içinde yapmak niyetindeyim.
- Hayır, önümüzdeki 6 ay içinde yapmaya niyetim yok.

Bireyler ankete verdikleri cevaplara göre çeşitli basamaklara ayrılmıştır ve her basamağın kendi içerisinde çeşitli anlamları mevcuttur. Verilen cevaplara göre bireyler '' eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık '' kademelerine ayrılmaktadırlar. Eğilim öncesi basamağında kişi fiziksel olara aktif değildir ve önümüzdeki altı ay içerisindede aktif olmayı düşünmemektedir. Eğilim basamağındada birey fiziksel olarak aktif değildir. Ancak birey altı ay içerisinde aktif olmayı planlamaktadrı. Hazırlık basamağında birey fiziksel olarak aktiftir ancak istediği düzeyde değildir. Hareket ve devamlılık basamaklarında bulunan bireyler ise altı aydan az veya daha fazla bir süredir fiziksel aktivite yapmaktadırlar.

3.3.3. Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ): Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ), bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart vd. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra Doğan (2010) tarafından çeviri, güvenirlilik ve geçerlilik çalışmaları yapılmıştır. 16 maddeden oluşan ölçek beşli likert tipi formunda bir ölçme aracıdır. Ölçeğin sadece birinci maddesi tersten kodlanmaktadır. Tek boyutlu olan ölçek alınan puanlara göre sosyal görünüş kaygısı hakkında bilgiler vermektedir. Alınan yüksek puanlar sosyal görünüş kaygısının olmadığını gösterirken, düşük puanlar ise kaygı durumunun olduğunu göstermektedir.

3.3.4. Çocuklar için Öz-Yeterlik Ölçeği: Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği, Muris (2001) tarafından 12 ve 19 yaşları arasındaki çocukların sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin Türkçeye uyarlanması, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması Telef (2011) tarafından yapılmıştır. Çocuklar İçin Öz-yeterlik ölçeği beşli likert tipi formunda bir ölçektir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan sonuçlar doğrultusunda yüksek puanlı çocukların öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu, düşük puanlı çocukların ise öz yeterlik düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir.

3.4. Verilerin Analizi: Araştırmanın ilk aşamasında, araştırmada kullanılan ölçme araçları değerlendirilmiş, eksik ya da yanlış dolduranlar örneklemden çıkarılmıştır. Verilerin analizinde SSPS 21 paket programı kullanılmıştır. Araştırmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin, sosyal görünüş kaygısının ve öz yeterliliklerinin saptanmasında aritmetik ortalama ve standart sapma teknikleri kullanılmıştır. Ayrıca araştırma verilerinin analizinde yer alan bağımsız değişkenlerle fiziksel aktivite ilişkisini belirleme amaçlı Ki-Kare analizi yapılmıştır. Fiziksel aktiviteyle öz yeterlik-sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkisel durumu tespit etme amaçlı Spearman Brown Korelasyon testi uygulanmıştır. Beden kitle indeksi (BKI), sınıf düzeyi, ortaöğretim türü, aile gelir durumu, lisanslı spor yapma durumu, okulda spor yapma alanı ve yaşadığı çevrede spor yapma alanı gibi kişisel ve genel bilgilerin tespit edildiği bölümde frekans (f) ve yüzde (%) gösterim biçimleri kullanılmıştır.

Araştırmada örnekleminde yer alan öğrencilerin egzersiz değişim basamakları anketinden elde ettikleri puanların normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş ve Tablo 4.1'de gösterilmiştir.

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırma örnekleminde yer alan orta öğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları, öz-yeterlikleri ve sosyal görünüş kaygılarına ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları hesaplanmış ve elde ettikleri sonuçlar Tablo 4.1'de özetlenmiştir.

Tablo 4.1. Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları

	Değişkenler	F	%	**Egzersiz Değişim Basamağı**
1.	Düzenli fiziksel etkinliğe katılıyorum fakat son 6 aydan uzun bir süredir yapıyorum.	271	25.3	Devam
2.	Düzenli fiziksel etkinliğe katılıyorum fakat son 6 aydan az bir süredir yapıyorum.	177	16.5	Hareket
3.	Düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum fakat gelecek 30 günde planlıyorum	170	15.9	Hazırlık
4.	Düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum fakat önümüzdeki 6 ay içinde katılmayı planlıyorum	250	23.3	Eğilim
5.	Düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum ve önümüzdeki 6 ay içinde de katılmayı planlamıyorum	204	19.0	Eğilim Öncesi
	Toplam	1072	100	

Tablo 4.1'de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz davranışları gösterilmiştir. Buna göre araştırma örneklemindeki öğrencilerin 271 (%25.3)'ünün 'devam' basamağında, 177 (%16.5)'sinin 'hareket' basamağında, 170 (%15.9)'unun 'hazırlık' basamağında, 250 (%25.3)'ünün 'eğilim' basamağında ve 204 (%19)'unun 'eğilim öncesi' basamağında olduğu görülmüştür.

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirmek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 2'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırması (Ki Kare)

Guruplar	**Cinsiyet**					
Egzersiz Değişim	**Kız**	**Erkek**	**Toplam**	**sd**	χ^2	**p**
Devam	156	115	271			
	57.6%	42.4%	100.0%			
Hareket	81	96	177			
	45.8%	54.2%	100.0%	4		
Hazırlık	61	109	170	4	22.900[a]	.000
	35.9%	64.1%	100.0%	1		
Eğilim	110	140	250			
	44.0%	56.0%	100.0%			
Eğilim öncesi	87	117	204			
	42.6%	57.4%	100.0%			
Toplam	495	577	1072			
	46.2%	53.8%	100.0%			

Tablo 4.2'de cinsiyet değişkeni açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Buna göre 'eğilim öncesi' basamağındaki kızların oranı % 42.6, erkeklerin oranı % 57.4, 'eğilim' basamağındaki kızların oranı % 44, erkeklerin oranı % 56, 'hazırlık' basamağındaki kızların oranı % 35.9, erkeklerin oranı % 64.1, 'hareket' basamağındaki kızların oranı % 45.8, erkeklerin oranı % 54.2, 'devam' basamağındaki kızların oranı % 57.6, erkeklerin oranı % 42.4 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetleri açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (χ^2 = 22.900; $p<0.05$).

Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirmek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 3'de gösterilmiştir.

Tablo 4.3. Sınıf Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırması (Ki Kare)

Guruplar	Sınıf							
Egzersiz Değişim	**9. Sınıf**	**10. Sınıf**	**11. Sınıf**	**12. Sınıf**	**Toplam**	**sd**	χ^2	**p**
Devam	102	79	45	45	271			
	37.6%	29.2%	16.6%	16.6%	100 %			
Hareket	55	53	50	19	177	12		
	31.1%	29.9%	28.2%	10.7%	100 %	12	72.686[a]	.000
Hazırlık	60	39	32	39	170	1		
	35.3%	22.9%	18.8%	22.9%	100 %			
Eğilim	60	41	61	88	250			
	24.0%	16.4%	24.4%	35.2%	100 %			
Eğilim öncesi	46	62	57	39	204			
	22.5%	30.4%	27.9%	19.1%	100 %			
Toplam	323	274	245	230	1072			
	30.1%	25.6%	22.9%	21.5%	100 %			

Tablo 4. 3'de araştırma örneklemindeki öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Buna göre sınıf değişkeni açısından 'eğilim öncesi' basamağında yer alan öğrencilerden; 9. sınıfların oranı %22.5; 10. sınıfların oranı %30.4; 11. sınıfların oranı %27.9; 12. sınıfların oranı %19.1'dir. 'Eğilim' basamağında 9. sınıfların oranı %24; 10. sınıfların oranı %16.4; 11. sınıfların oranı % 24.4; 12. sınıfların oranı %35.2; 'hazırlık' basamağında 9. sınıfların oranı % 35.3; 10. sınıfların oranı % 22.9; 11. sınıfların oranı % 18.8; 12. sınıfların oranı % 22.9; 'hareket' basamağında 9. sınıfların oranı % 31.1; 10. sınıfların oranı % 29.9; 11. sınıfların oranı % 28.2; 12. sınıfların oranı % 10.7; devam' basamağında 9. sınıfların oranı % 37.6; 10. sınıfların oranı % 29.2; 11. sınıfların oranı % 16.6; 12. sınıfların oranı % 16.6 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (χ^2 = 72.686; $p<0.05$).

Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördükleri orta öğretim türü değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirmek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.4'de gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Ortaöğretim Türü Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırması (Ki Kare)

Guruplar	Ortaöğretim Türü											
Egzersiz Değişim	Meslek Lis.	Anadolu Lis.	Fen Lis.	Sosyal Bil. Lis.	Güzel Sanatlar Lisesi Spor Blm.	Resim Blm.	Müzik Blm.	İmam Hatip Lis.	Toplam	**sd**	χ^2	**p**
Devam	39	43	21	21	73	19	20	35	271			
	14.4%	15.9%	7.7%	7.7%	26.9%	7.0%	7.4%	12.9%	100%			
Hareket	43	54	13	12	13	20	13	9	177	28		
	24.3%	30.5%	7.3%	6.8%	7.3%	11.3%	7.3%	5.1%	100%	28	169.685[a]	.000
Hazırlık	35	44	18	16	5	21	14	17	170	1		
	20.6%	25.9%	10.6%	9.4%	2.9%	12.4%	8.2%	10.0%	100%			
Eğilim	32	60	44	37	8	25	21	23	250			
	12.8%	24.0%	17.6%	14.8%	3.2%	10.0%	8.4%	9.2%	100%			
Eğilim öncesi	53	38	24	20	9	24	19	17	204			
	26.0%	18.6%	11.8%	9.8%	4.4%	11.8%	9.3%	8.3%	100%			
Toplam	202	239	120	106	108	109	87	101	1072			
	18.8%	22.3%	11.2%	9.9%	10.1%	10.2%	8.1%	9.4%	100%			

Tablo 4.4'de araştırma örneklemindeki ortaöğretim türü değişkeni fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Buna göre ortaöğretim türü değişkeni açısından 'eğilim öncesi' basamağında yer alan öğrencilerden; Meslek Lisesi oranı %26; Anadolu Lisesi oranı %18.6; Fen Lisesi oranı %11.8; Sosyal Bilimler Lisesi oranı %9.8; Güzel Sanatlar Lisesi Spor Bölümü oranı %4.4; Güzel Sanatlar Lisesi Resim Bölümü oranı %11.8; Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü oranı %9.3; İmam Hatip Lisesi oranı %8.3'dür. 'Eğilim' basamağında yer alan öğrencilerden; Meslek Lisesi oranı %12.8; Anadolu Lisesi oranı %24; Fen Lisesi oranı %17.6; Sosyal Bilimler Lisesi oranı %14.8; Güzel Sanatlar Lisesi Spor Bölümü oranı %3.2; Güzel Sanatlar Lisesi Resim Bölümü oranı %10; Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü oranı %8.4; İmam Hatip Lisesi oranı %9.2'dir. 'Hazırlık basamağında yer alan öğrencilerden; Meslek Lisesi oranı %20.6; Anadolu Lisesi oranı %25.9; Fen Lisesi oranı %10.6; Sosyal Bilimler Lisesi oranı %9.4; Güzel Sanatlar Lisesi Spor Bölümü oranı %3.2; Güzel Sanatlar Lisesi Resim Bölümü oranı %10; Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü oranı %8.4; İmam Hatip Lisesi oranı %9.2'dir. 'Hareket' basamağında yer alan öğrencilerden; Meslek Lisesi oranı %24.3; Anadolu Lisesi oranı %30.5; Fen Lisesi oranı %7.3; Sosyal Bilimler Lisesi oranı %6.8; Güzel Sanatlar Lisesi Spor Bölümü oranı %7.3; Güzel Sanatlar Lisesi Resim Bölümü oranı %11.3; Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü oranı %7.3; İmam Hatip Lisesi oranı %5.1'dir. 'Devam' basamağında yer alan öğrencilerden; Meslek Lisesi oranı %14.4; Anadolu Lisesi oranı

%15.9; Fen Lisesi oranı %7.7; Sosyal Bilimler Lisesi oranı %7.7; Güzel Sanatlar Lisesi Spor Bölümü oranı %26.9; Güzel Sanatlar Lisesi Resim Bölümü oranı %7; Güzel Sanatlar Lisesi Müzik Bölümü oranı %7.4; İmam Hatip Lisesi oranı %12.9 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri orta öğretim türü değişkenine göre fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (χ^2 = 169.685; p<0.05).

Araştırmada öğrencilerin BKİ değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirmek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 5'de gösterilmiştir.

Tablo 4.5. BKİ Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırması (Ki Kare)

Guruplar	**BKİ**						
Egzersiz Değişim	**Zayıf**	**Normal Kilolu**	**Fazla Kilolu**	**Toplam**	**sd**	χ^2	**p**
Devam	55	177	39	271			
	20.3 %	65.3 %	14.4 %	100 %			
Hareket	40	102	35	177			
	22.6 %	57.6 %	19.8 %	100 %	8		
Hazırlık	26	114	30	170	8	9.074[a]	.336
	15.3 %	67.1 %	17.6 %	100 %	1		
Eğilim	51	147	52	250			
	20.4 %	58.8 %	20.8 %	100 %			
Eğilim öncesi	46	119	39	204			
	22.5 %	58.3 %	19.1 %	100 %			
Toplam	218	659	195	1072			
	20.3 %	61.5 %	18.2 %	100 %			

Tablo 4.5'de BKİ değişkeni açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Buna göre 'eğilim öncesi' basamağındaki kızların oranı % 22.5, erkeklerin oranı % 58.3, 'eğilim' basamağındaki kızların oranı % 20.4, erkeklerin oranı % 58.8, 'hazırlık' basamağındaki kızların oranı % 15.3, erkeklerin oranı % 67.1, 'hareket' basamağındaki kızların oranı % 22.6, erkeklerin oranı % 57.6, 'devam' basamağındaki kızların oranı % 20.3, erkeklerin oranı % 65.3 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin Bki açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (χ^2 = 9.074; p>0.05).

Araştırmada aile gelir durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirmek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.6'de gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Aile Gelir Durumu Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırması (Ki Kare)

Guruplar	**Aile gelir durumu**						
Egzersiz Değişim	**Düşük**	**Orta**	**Yüksek**	**Toplam**	**sd**	χ^2	**p**
Devam	58	166	47	271			
	21.4%	61.3%	17.3%	100%			
Hareket	39	100	38	177			
	22.0%	56.5%	21.5%	100%	8		
Hazırlık	34	107	29	170	8	7.306[a]	.504
	20.0%	62.9%	17.1%	100%	1		
Eğilim	65	131	54	250			
	26.0%	52.4%	21.6%	100%			
Eğilim öncesi	49	120	35	204			
	24.0%	58.8%	17.2%	100%			
Toplam	245	624	203	1072			
	22.9%	58.2%	18.9%	100%			

Tablo 4.6'da aile gelir durumu açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Aile gelir durumu değişkeni açısından 'eğilim öncesi' basamağında düşük olanların oranı % 24, orta olanların oranı % 58.8, yüksek olanların oranı %17.2, 'eğilim' basamağına göre düşük olanların oranı % 26, orta olanların oranı % 52.4, yüksek olanların oranı %21.6, 'hazırlık' basamağında düşük olanların oranı % 20, orta olanların oranı % 62.9, yüksek olanların oranı % 17.1, 'hareket' basamağına göre düşük olanların oranı % 22, orta olanların oranı % 56.5, yüksek olanların oranı % 21.5, 'devam' basamağında düşük olanların oranın % 21.4, orta olanların oranı % 61.3, yüksek olanların oranı % 17.3 olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının aile gelir durumu değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır (χ^2 = 7.306; p>0.05). Fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının lisanslı spor yapma değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur (χ^2 = 269.418; p<0.05).

Araştırmada lisanslı spor yapma değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirmek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.7'de gösterilmiştir.

Tablo 4.7. Lisanslı Spor Yapma Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırması (Ki Kare)

Guruplar	**Lisanslı spor yapma durumu**					
Egzersiz Değişim	**Evet**	**Hayır**	**Toplam**	**sd**	χ^2	**p**
Devam	169	102	271			
	62.4%	37.6 %	100 %			
Hareket	42	135	177			
	23.7%	76.3 %	100 %	4		
Hazırlık	23	147	170	4	269.418[a]	.000
	13.5%	86.5 %	100 %	1		
Eğilim	28	222	250			
	11.2%	88.8 %	100 %			
Eğilim öncesi	14	190	204			
	6.9%	93.1 %	100 %			
Toplam	276	796	1072			
	25.7%	74.3 %	100 %			

Tablo 4.7'de lisanslı spor yapma değişkeni açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Lisanslı spor yapma değişkeni açısından 'eğilim öncesi' basamağında lisanslı spor yapanların oranı % 6.9, lisanslı spor yapmayanların oranı % 93.1'dir. 'Eğilim' basamağına göre lisanslı spor yapanların oranı % 11.2, lisanslı spor yapmayanların oranı % 88.8'dir. 'Hazırlık' basamağında lisanslı spor yapanların oranı % 13.5, lisanslı spor yapmayanların oranı % 86.5 olarak görülmüştür. 'Hareket' basamağında lisanslı spor yapanların oranı % 23.7, lisanslı spor yapmayanların oranı % 76.3' olarak belirlenmiştir. 'Devam' basamağında lisanslı spor yapanların oranı % 62.4, lisanslı spor yapmayanların oranın ise % 37.6 olduğu görülmüştür. Fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının lisanslı spor yapma değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2 = 269.418$; $p<0.05$).

Araştırmada okulda spor yapmaya elverişli alan değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirmek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Okulda Spor Yapmaya Elverişli Alan Bulunma Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırması (Ki Kare)

Guruplar	**Okulda spor yapma alanı**					
Egzersiz Değişim	**Evet**	**Hayır**	**Toplam**	**sd**	χ^2	**p**
Devam	194	77	271			
	71.6%	28.4%	100.0%			
Hareket	123	54	177			
	69.5%	30.5%	100.0%	4		
Hazırlık	120	50	170	4	6.318[a]	.177
	70.6%	29.4%	100.0%	1		
Eğilim	161	89	250			
	64.4%	35.6%	100.0%			
Eğilim öncesi	128	76	204			
	62.7%	37.3%	100.0%			
Toplam	726	346	1072			
	67.7%	32.3%	100.0%			

Tablo 4.8'de okulda spor yapmaya elverişli alan bulunup bulunmaması değişkeni açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Buna göre 'eğilim öncesi' basamağında yer alan öğrencilerin % 62.72'nin okullarında spor yapmaya elverişli alan bulunduğunu; % 37.32'sinin okullarında spor yapmaya elverişli alan bulunmadığını belirtmiştir. 'Eğilim' basamağında yer alanların öğrencilerin % 64.4'ünün okullarında spor yapmaya elverişli alan bulunduğunu, % 35.6'sının okullarında spor yapmaya elverişli alan olmadığı gözlenmiştir. 'Hazırlık' basamağında yer alan öğrencilerin % 70.6'sının okullarında spor yapmaya elverişli alan bulunduğunu % 29.4'nün okullarında spor yapmaya elverişli alan bulunmadığı belirlenmiştir. 'Hareket' basamağında yer alan öğrencilerin % 69.52'sinin okullarında spor yapmaya elverişli alan bulunduğu, % 30.5'nin okullarında spor yapmaya elverişli alan bulunmadığı saptanmıştır. 'Devam' basamağında yer alan öğrencilerin % 71.6'sının okullarında spor yapmaya elverişli alan bulunduğu, % 28.4'nin okullarında spor yapmaya elverişli alan bulunmadığı görülmüştür

Araştırmada yaşadığı çevrede spor yapma alanlı değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirmek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.9'da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Yaşadığı Çevrede Spor Yapma Alanı Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının Karşılaştırması (Ki Kare)

Guruplar	**Yaşadığı çevrede spor yapma alanı**					
Egzersiz Değişim	**Evet**	**Hayır**	**Toplam**	**sd**	χ^2	**p**
Devam	187	84	271			
	69.0%	31.0%	100.0%			
Hareket	114	63	177			
	64.4%	35.6%	100.0%	4		
Hazırlık	95	75	170	4	28.705[a]	.000
	55.9%	44.1%	100.0%	1		
Eğilim	132	118	250			
	52.8%	47.2%	100.0%			
Eğilim öncesi	97	107	204			
	47.5%	52.5%	100.0%			
Toplam	625	447	1072			
	58.3%	41.7%	100.0%			

Tablo 4.9'da yaşadığı çevrede spor yapma alanı bulunup bulunmama değişkeni açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Buna göre 'eğilim öncesi' basamağında yer alanların % 47.5'nin yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunduğu, % 52.5'nin yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunmadığı görülmüştür. 'Eğilim' basamağında yer alanların % 52.8'nin yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunduğu, % 47.2'sinin yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunmadığı görülmüştür. 'Hazırlık' basamağında yer alanların % 55.9'unun yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunduğu, % 44.1'sinin yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunmadığı belirlenmiştir. 'Hareket' basamağında yer alanların % 64.4'ünün yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunduğu, % 35.6'sının yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunmadığı saptanmıştır. Devam' basamağında yer alanların % 69'unun yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunduğu, % 31'inin yaşadığı çevrede spor yapmaya elverişli alan bulunmadığı görülmüştür.

Fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının yaşadığı çevrede spor yapma alanı değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2 = 28.705$; $p<0.05$).

Araştırmada öğrencilerin öz-yeterlik ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından ve sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde edilen ortalama ve standart sapma puanları hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.10'da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Öz-Yeterlik ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeklerinin Geneli ve Alt Boyutlarına Ait Ortalamalar

Öz-yeterlik			
Sosyal Görünüş Kaygısı	**N**	**M**	**Ss**
Sosyal Görünüş Kaygısı	1072	2.21	.871
Akademik öz-yeterlik	1072	3.10	.781
Sosyal öz-yeterlik	1072	3.42	.772
Duygusal öz-yeterlik	1072	2.92	.871
Yeterlik toplam	1072	3.14	.651

Tablo 4.10'da araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin öz-yeterlik ölçeğinden elde ettikleri ortalamalara yer verilmiştir. Buna göre ortaöğretim öğrencilerinin; öz-yeterlik ölçeğinin akademik öz-yeterlik alt boyutundan M=3.10±.781'lik, sosyal öz-yeterlik alt boyutundan M=3.42±.772'lik, duygusal öz-yeterlik alt boyutundan M=2.92±.871'lik, öz-yeterlik ölçeğinin genelinden ise M=3.14±.651'lik bir ortalama elde ettikleri görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde ettikleri ortalama ve standart sapma puanı hesaplanmıştır. Araştırma örneklemindeki ortaöğretim öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden M=2.21±.871'lık bir ortalama elde ettikleri görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan orta öğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları ile öz-yeterlik ölçeğinin geneli ve alt boyutları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Brown korelasyon testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.11'de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışları İle Öz-Yeterlik Arasındaki İlişki

Egzersiz değişim ile öz-yeterlik	Akademik öz-yeterlik	Sosyal öz-yeterlik	Duygusal öz-yeterlik	Yeterlik toplam
R	.146**	.188**	.172**	.183**
p	.000	.000	.000	.000
Toplam	1072	1072	1072	1072

Tablo 4.11'de araştırma örnekleminde yer alan lise öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim düzeyi ile öz-yeterliklerinin alt boyutları olan akademik öz yeterlik, soysal öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara araştırma örnekleminde yer alan orta öğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları ile öz-yeterlik ölçeğinin; alt boyutları ve geneli arasında pozitif yönlü düşük düzeyde lişkiye rastlanmıştır.

Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Spearman Brown korelasyon testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.12'de sunulmuştur.

Tablo 4.12. Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışları İle Sosyal Görünüş Kaygısı Arasındaki İlişki

Egzersiz değişim ile sosyal görünüş	Egzersiz değişim	Sosyal_görünüş
R	1.000	-.170**
p	.	.000
Toplam	1072	1072

Tablo 4.13'de araştırma örnekleminde yer alan lise öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim düzeyi ile sosyal görünüş kaygısı arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Elde edilen sonuçlara araştırma örnekleminde yer alan orta öğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü düşük düzeyde ilişkiye rastlanmıştır.

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Araştırmanın bu bölümünde, araştırma örneklemindeki ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları, sosyal görünüş kaygıları ve öz yeterlikleri ile ilgili sonuçlara ve tartışmalara araştırmanın problemlerine göre yer verilmiştir

5.1. Alt Problem 1. Araştırma örneklemindeki ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarına ilişkin tartışma

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları anketine verdikleri cevaplar incelendiğinde, araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin sırasıyla devam, eğilim, eğilim öncesi, hareket ve hazırlık basamaklarında oldukları tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının çoğunluğun üst sıralarında yer aldığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Hareket basamağı altı aydan daha kısa süredir düzenli egzersiz yapılan basamak iken; devamlılık basamağı altı aydan daha uzun süredir düzenli egzersiz yapılan aşamadır. Eğilim öncesi basamağında ise birey aktif değildir ve önümüzdeki 6 ayda da aktif olmayı düşünmemektedir. Eğilim basamağında ise birey fiziksel aktivite olarak aktif değil ancak 6 ay içerisinde aktif olmayı düşünmektedir. Hazırlık basamağında birey aktif durumdadır ancak istenilen düzeyde değildir (Prochaska, DiClemente ve Norcross, 1992; Ay ve Temel, 2008; Cengiz, Hünük ve İnce, 2014). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bir çalışmada öğrencilerin fiziksel aktivite durumları tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin %38'lik kısmının aktif olmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin olduğu ve haftada 3 gün minimum 20 dakika olmak üzere fiziksel aktiviteye katıldıkları görülmüştür. Bu durum değerlendirildiğinde öğrencilerin eğilim öncesi, eğilim ve hazırlık basamaklarında oldukları anlaşılmıştır (Leenders, Silver, White, Buckworth ve Sherman, 2002). Konu ile ilgili benzer bir araştırmada; Çeker, Çekin ve Ziyagil (2013) farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışlarının değişimini inceledikleri araştırmalarında, araştırma örneklemindekilerin % 41.90'ının niyet basamağında yer aldığı görülmüştür. Bu sonuçların

araştırmadan elde edilen sonucunu desteklemediği görülmüştür. Okullarda yapılacak uzun vadeli fiziksel aktivite planlamlarının düzenli bir diyet programı ile birlikte uzun vadede olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Bu yüzden kısa vadeli yapılan araştırmaların sonuçlarının birbirleriyle tutarsız sonuçlar gösterebileceiği belirtilmiştir (Brown ve Summerbell, 2009).

5.2. Alt Problem 2. Araştırma örneklemindeki ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, orta öğretim türü, beden kitle indeks değeri, aile gelir durumu, lisanslı spor yapma durumu, okulda spor yapma alanı bulunma ve yaşadığı çevrede spor yapma alanı bulunma değişkenlere göre fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarına ilişkin tartışma

Araştırma örneklemindeki ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları karşılaştırılmıştır. Yapılan bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Eğilim öncesi, eğilim, hazırlık ve hareket basamaklarında erkek öğrencilerin oranının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülürken devamlılık basamağında ise kız öğrencilerin oranın erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Türkiye Ergen Raporu'na göre ergenlerde spor yapma oranın erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür (TEPA, 2008). Cengiz (2007)'in yapmış olduğu araştırmada da kadınların erkeklere göre daha az spor yaptığı belirlenmiştir. Bir başka araştırmada Strauss, Rodzilsky, Burack ve Colin (2001) çocuklarda fiziksel aktivite yapma düzeylerinde önemli derecede almalar olduğunu tespit etmiştir. Özellikle 10 – 16 yaş arası kız çocuklarında fiziksel aktivite düzeylerinde önemli azalmalar olduğunu belirtmiştir. Almas, Islam ve Jafar (2013) ve Nicaise ve Kahan (2013)'nın ergenler üzerinde yapmış olduğu çalışmalarda erkeklerin fiziksel aktivite düzeylerini kızlardan daha yüksek bulmuşlardır. Araştırmayla alakalı yapılan farklı bir araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha az fiziksel aktivite yaptıkları ortaya çıkmıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha çok devamlılık ve hareket basamaklarında oldukları tespit edilmiştir (Garcia, Pender, Antonakos ve Ronis, 1998). Bu sonuçların araştıramdan elde edilen sonuçla paralellik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur Elde edilen sonuçlara göre 9. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin hazırlık ve devamlılık basamağında yoğunlaştığı, 10. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin eğilim öncesi, hareket ve devamlılık basamaklarında yoğunlaştığı, 11. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin

hareket ve eğilim öncesi basamaklarında yoğunlaştığı, 12. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin eğilim ve hazırlık basamakların yoğunlaştığı saptanmıştır. Bu sonuçtan hareketle araştırma örneklemindeki öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin de azaldığı söylenebilir. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasında 6 – 18 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Bu yaş grubundaki çocuklarda yüksek oranda sedanter bir yaşamın sahip olduğu tespit edilmiştir. 6 – 8 yaş grubunda yer alan öğrencilerin sadece %22.2'si, 9 – 11 yaş grubunda yer alan çocukların sadece %26.9'u, 12 – 14 yaş grubunda yer alan çocukların sadece %26.2'si, 15 – 18 yaş grubunda yer alan çocukların sadece %14.6'sı düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda yükselen yaş grubuyla birlikte fiziksel aktiviteninde azaldığı tespitine varılmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Bu sonuçların araştırmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Nitekim araştırmada da lise öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteye katılımlarının azaldığı ve fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının alt sıralarında yer aldıkları görülmüştür. Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri tespit etme amaçlı yapılan başka bir çalışmada sınıf değişkenine göre incelemeler yapılmış olup sonuçlara göre sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır (Ünlü, 2010). Araştırmadan elde edilen bu sonuçla ilgili olarak lise dönemi çocuklarının artan ders yükleri ve beraberinde sınav hazırlıklarının yoğunlaşması; onların fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağının alt guruplarda konumlanmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ortaöğretim türüne değişkenine göre fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları incelenmiş ve anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırmada spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz davranışları değişim basamağının devam basamağında yer aldıkları görülmüştür. Buradan hareketle fiziksel aktiviteye katılımda spor lisesi öğrencilerinin farklı liselerde öğrenim gören öğrencilere kıyasla daha fazla spora katıldıkları söylenebilir. Araştırmada spor lisesini takiben anadolu lisesi, meslek lisesi, imam hatip lisesi, fen lisesi, sosyal bilimleri lisesi olmuştur. Fiziksel aktiviteye katılımda en düşük oranı güzel sanatlar lisesi resim bölümü ve müzik bölümü öğrencileri göstermiştir. Güzel sanatlar lisesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelimde oranlarının düşük olması öğrenim gördükleri alanların da farklı yetenekler gerektiren alanlar olduğu ve öğrencilerin bu alanlara yoğunlaştıkları düşünülmektedir. Doğan (2011)'ın farklı ortaöğretim türlerinde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yaptığı araştırmasında, öğrencilerin beden eğitimi dersi ve spora karşı tutumlarını incelemiştir.

Araştırma sonucunda meslek lisesinde okuyan öğrencilerin beden eğitimi dersi ve spora karşı tutumlarını yüksek seviyede bulmuştur. Bu araştırma sonucunun elde edilen sonuçlar ile benzerlik gösterdiği ve sonuçlarının birbirini destekler nitelikte olduğu tespit edilmiştir. Bir başka çalışmada Tanır (2013) okul değişkenine göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonuç ile örtüşmemektedir. Spor lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fizisel aktivite egzersiz değişim basamaklarının üst basamaklarında yer alması okulun öğretim programı gereği sportif aktivietelere daha fazla yer vermesinden kaynaklandığı ileri sürülebilir. Diğer lise türlerinde ise yine okulun ğretim programına bağlı olarak akademik ve mesleki eğitime yoğunlaştıkları düşünülmüştür.

Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin beden kitle indeksi (BKİ) değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarına bakıldığında değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark görülmemiştir. Konu ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde farklı yaş gruplarında BKİ ile fiziksek aktivite arasında negatif yönlü ilişkiler tespit edilmiştir (Rowlands vd., 2002; Zanovec vd., 2009; Bradbury, Guo, Cairns, Armstrong ve Key, 2017). Zanovec vd., (2009) genç yetişkin bireyler üzerinde yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan bireylerin vücut kompozisyonlarının daha düzgün olduklarını tespit etmiştir. Konu ile ilgili bir başka araştırmada, Raustorp, Pangrazi ve Stahle (2004) 7 – 14 yaş grubunda yer alan öğrenciler üzerinde yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktivite düzeyleri BKİ değerleri arasında ilişki olmadığını belirtmiştir. Araştırma sonucumuza benzer ve benzer olmayan örnekler literatürde yer almaktadır. Bireyin egzersiz durumları ile beden kütle indeksi arasındaki ilişki durumlarını bu şekilde tanımlamak oldukça zordur, çünkü araştırmalarda beden kitle indeksinin düşük ya da yüksek olması fiziksel aktiviteye katılımda anlamlı bulunamamıştır. Bu bağlamda genel bir tanı söylemekten ziyade yerel ve bireysel değerlendirmeler yaparak daha objektif kararlar verilmesi sağlanabilir. Ayrıca araştırmaya katılan bireylerin genç yaşta olması ve genç bireylerde beden kitle indeksinin birbirine benzer sonuçlar vermiş olması, fiziksel aktivite ile beden kitle indeksi arasında anlamlı ilişki kurulamamasının sebebi olarak düşünülmektedir.

Araştırmada aile gelir durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı farklılığa rastlanmamıştır. Konu ile ilgili yapılan araştırmalar ekonomik durumun fiziksel aktivite yapmaya olan etkisinin oldukça yüksek olduğunun tespit edildiği görülmüştür (Sümen ve Öncel, 2017). Özellikle

gelir düzeyleri göre orta ve üzeri olan ailelerin çocuklarını fiziksel aktiviteye teşvikte yönlendirici rollerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kotan, Hergüner ve Yaman 2009). Fiziksel aktivite ve spora teşvikte, lisanslı spor yapma konusunda aile gelir durumları yüksek olan öğrencilerin daha ön planda oldukları görülmüştür (Gordon-Larsen, McMurray ve Popkin, 2000; Karadamar, Yiğit ve Sungur, 2014; Yücel, Kılıç, Korkmaz ve Göral, 2015;). Bu bağlamda yapmış olduğumuz araştırma sonucuyla literatürde yer alan araştırmaların örtüşmediği tespit edilmiştir. Gün (2018) yapmış olduğu çalışmasında sosyo-ekonomik düzey değişkeni ile fiziksel aktivite durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığa rastlamamıştır. Bu sonuç sosyo-ekonomik durumun fiziksel aktiviteye yönlenimde bir etkisinin olmadığını ortaya çıkarmıştır. Portekiz de yapılan bir araştırmada farklı bölgelerde farklı okullar üzerinde fiziksel aktivite düzey ve eğilim tespitleri yapılmıştır. Bu araştırmada fiziksel aktivite ya da spora yönelimde ekonomik durumun bir etken olmadığı görülmüştür (Mota ve Silva 1999). Benzer bir çalışmada Tuygar ve Arslan (2015) sosyo-ekonomik düzey ile fiziksel aktivite arasında anlamlı bir farklılık saptamamıştır. Bu sonuçların ise araştırma sonuçlarını desteklediği görülmüştür. Bireylerin gelir durumları yükseldikçe yapmış olduğu fiziksel aktivite ve spor branşlarıda çeşitlenmektedir. Ancak fiziksel aktivite ya da profesyonel sporcu olmanın sağlık yönünden sonuçlarına bakıldığında, her ikisininde bireye sağlık kazandırdığı görülmektedir (Korkmaz ve Deniz, 2013).

Araştırmada lisanslı spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları incelenmiş ve anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları incelendiğinde lisanslı spor yapan öğrencilerin devam, hareket ve hazırlık basamaklarında yoğunlaştığı görülmüştür. Lisanslı olarak spor yapmayan öğrencilerin ise çoğunluğu alt gruplarda yani eğilim ve eğilim öncesi dönemlerde olduğu tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle lisanslı spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere kıyasla fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir. Konu ile ilgili yapılan benzer bir çalışmada Çağıran (2018) aktif olarak sporla uğraşan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının yüksek olduğunu belirtmiştir. Lisanslı sporcuların fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek çıkması fiziksel aktiviteye katılımın doğal bir sonucu olarak görülebilir. Bireylerin lisanslı sporculuk yapma durumları fiziksel aktivite ile içi içe olan bir yaşam sürdüğü anlamına geldiği söylenebilir.

Araştırmada okulda spor yapmaya elverişli alan bulunup bulunmaması değişkenine göre fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları incelenmiş ve anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçla ilgili olarak okulda spor yapmaya elverişli alanların bulunması ya da bulunmaması fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını etkilemediği söylenebilir. Arslan, Yücel ve Güllü (2010)'nün ortaöğretim öğrencilerinin spor ve oyun alışkanlıklarını incelediği araştırmasında fiziksel aktivite alanlarının eksikliğinin olumsuzluklar yaratacağı belirtilmiş ancak spora katılımın önündeki en büyük engellin spor mekânı eksikliği olmadığını belirtmiştir. Ancak Kumandaş ve Kutlu (2010) ve Mamak (2012) yapmış oldukları araştırmalarında okullarda spor salonlarının ve fiziksel aktivite yapabilme alanlarının bulunmasını incelemiş olup, fiziksel aktivite yapma durumuna göre karşılaştırmıştır. Spor salonu bulunan okullardaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelim puanlarının daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Rowe (1996) yapmış olduğu araştırmasında okullardaki spor salonlarının tespitini ve olumsuz etkinlerini araştırmıştır. Spor salonu ve fiziksel aktivite yapma alanlarının eksik olduğu okullardaki öğrencilerin kötü çevreden daha çok etkilendiklerini, kötü alışkanlıkların daha çok olduğunu, sağlıklı sosyal gelişim göstermediklerini tespit etmiştir. Öğrencilerin istenilen düzeyde spor yapmamalarını da okullardaki spor salonu eksikliklerine bağladıkları görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılımda okullarda spor alanlarının olması önemli bir etken olarak gözlemlenirken, bu alanda yetişmiş yeterli eğitmenlerin olmaması, aynı zamanda okullarda fiziksel aktiviteye yeterli önem ve zamanın verilmemesi fiziksel aktiviteye katılımda daha önemli bir etken olarak görülmüştür.

Araştırmada öğrencilerin yaşadığı çevrede spor yapma alanı bulunup bulunmama değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları incelenmiş ve anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Yaşadığı çevrede spor yapma alanlarına sahip olan öğrencilerin fiziksek aktivite egzersiz değişim basamaklarının daha çok devam ve hareket basamaklarında yer aldıkları görülmüştür. Yaşadığı çevrede spor yapma alanları bulunmayan öğrencilerin ise önemli bir kısmı eğilim ve eğilim öncesi basamaklarda yer almışlardır.

Üstündağ, Devecioğlu ve Akarsu (2011) yapmış oldukları bir araştırmada kentsel planlamada yer alması gereken fiziksel aktivite yapma alanlarının öneminden bahsederek sağlıklı bir yaşam için, sağlıklı yaşanabilir ortamların oluşması için fiziksel aktiviteye yönelimde bu alanların gerekliliğinden ve öneminden bahsetmişlerdir. Benzer bir

araştırmada Aksoy (2013) çocukların oyun alanları üzerinde bir araştırma yapmıştır. Araştırmasında çocuk oyun alanlarının yetersizliğini vurgulamıştır. Oyun alanlarının yetersizliğinin çocukların yeterince fiziksel aktiviteye katılımlarının önünde bir engel olduğunu ve bununda beraberinde çocukları sedanter bir yaşama yönlendirdiğini belirtmiştir. Bu sonuçların araştırma ile paralellik gösterdiği söylenebilir. Gençlik dönemlerinde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıkları bireylerin gelecek yaşamlarındada fiziksel aktiviteyi sürdürlebilir kılması anlamında oldukça etkilidir. Bunun için sosyal hayat alanlarıyla iç içe girmiş spor alanlarının bulunması ve spor kültürünün yerleşmiş olması oldukça önemlidir. Günümüzde toplumlar modernleşme yolunda ilerlerken konfor alanlarının artması aynı zamanda sedanter yaşam biçimine istemsiz şekilde insanları sürüklemektedir. Bu durumun önüne geçilmesi için yaşam alanlarında fiziksel aktivite mekanlarına daha çok yer verilmesi ve fiziksel aktivite olanaklarının arttırılması gerekmektedir (Türkiye Ulusal Rapor ve Eylem Planı, 1996). Kişilerin yaşadığı çevrede spora ve fiziksel aktiviteye katılabilecekleri alanlarının olması, bireylerin fiziksel aktivite ve spora katılımlarının artmasını sağlacaktır. Bu durum beraberine toplumda spor ve fiziksel aktiviteye katılım kültürünün oluşmasına da katkı sağlayabilir.

5.3. Alt Problem 3. Araştırma örneklemindeki ortaöğretim öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları düzeylerine ilişkin tartışma

Araştırmada öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri tespit edilmiştir. Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ölçeğinden elde ettikleri ortalamalara bakıldığında sosyal görünüş kaygılarının düşük düzeyde olduğu söylenebilir.

Obeid, Bucholz ve Boerner (2013) ergenlik döneminde olan kız öğrencilerin üzerinde yapmış oldukları çalışmasında öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini düşük tespit etmişlerdir. Aynı zamanda sosyal görünüş kaygısı olan öğrencilerin sosyal anksiyete ve düzensiz beslenme alışkanlıkları kazanmaya eğilimli oldukları kansına varmışlardır. Bu araştırma yapmış olduğumuz araştırmamızı destekler niteliktedir. Gül (2016) ergen lise öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir araştırmasında, öğrencilerin sosyal görünüş düzeylerini orta düzeyde bulmasının yanında, sınıf faktörüne ilgi çekmiştir. Lise kademesinde yer alan öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça sosyal görnüş kaygı düzeylerininde azaldığını söylemiştir.

Sosyal görünüş kaygısı durumuna sedanter yaşam tarafından bakan Vries, Peter, De Graaf ve Nikken (2016) sedanter yaşam içerisinde olan sosyal medya bağımlılığının ergenler

üzerinde sosyal görünüş kaygısı oluşturduğu tespitine ulaşmışlardır. Başka bir araştırmada Şahin (2012) ergen bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini düşük tespit etmiştir. Ancak araştırmacı sosyal görünüş kaygısının sınıf seviyelerine göre farklılık gösterdiği kanısına varmıştır.

Delfabro, Wınefield, Anderson, Hammarström, Wınefield (2011), ergen bireylerin beden imajı ve psikoljik iyi oluş hallerini incelemek üzere bir araştıma gerçekleştirmiştir. Araştırmaya katılan bayan öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha fazla olumsuz beden imajı sıkıntısı yaşadıklarını tespit etmiştir. Başka bir araştırmada Demir (2006) ergenlik döneminde bulunan kız öğrencileri üzerinde bir araştırma gerçekleştirmiştir. Öğrencilerin ergenlik dönemi başında görünüş kaygılarının düşük olduğu tespitine varmıştır. Ancak ergen öğrencilerin yaşları ilerledikçe kaygı düzeylerininde arttığı kanısına ulaşmıştır.

Soylu, Atik ve Öcalan (2017)'nın yapmış oldukları çalışmalarında bazı değişkenlere göre ergen bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerini incelemişlerdir. Araştırmalarında ilgi çekici olarak vurgu yaptıkları bölüm cinsiyet değişkeni olmuştur. Erkek ve kadın ergenler arasında cinsiyete göre anlamlı farklılıklar tespit etmişlerdir. Kadın ergenlerin erkek ergenlere göre daha yüksek kaygı düzeylerinin olduğu tespitine ulaşmışlardır. Başka bir araştırmada bireylerin sosyal fizik kaygı düzeylerini tespit etme amaçlı bir çalışma yapılmıştır. Araştırma sonuçlarına göre kadınların erkeklerden daha yüksek sosyal fizik kaygısı bulunduğunu tespit edilmiştir. Bu kaygı durumuna göre de bireylerin davranışlarını olumsuz etkilediği kanısına varılmıştır (Davison ve McCabe, 2005).

Araştırmada yer alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzelerinin düşük çıkması, öğrencilerin kendilerini iyi gözle ve sağlıklı bir ruh haliyle görmelerinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Aynı zamanda öğrencilerinin çoğunluğunun fiziksel aktivite yapması sosyal görünüş kaygılarının düşük çıkmasında etken olduğu düşünülmektedir.

5.4. Alt Problem 4. Araştırma örneklemindeki ortaöğretim öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerine ilişkin tartışma

Araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin öz-yeterlik ölçeğinin genelinden ve alt boyutların elde ettikleri ortalamalar belirlenmiştir. Öğrencilerin öz-yeterlik ölçeğinin genelinden elde ettikleri sonuçlar hesaplanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre öz yeterlik ölçeğinin genel ortalamasına bakılarak öğrencilerin orta seviye oldukları tespit edilmiştir. Konu ilgili çalışmalarda; Hampton (1998), Hampton ve Mason (2003), Britner ve Pajares (2006), Usher ve Pajares (2006) ile Pajares, Johnson ve Usher (2007) tarafından yapılan

çalışmalarda da öğrencilerin öz yeterlik düzeylerini orta ve üzeri düzeyde bulmuşlardır. Bir başka araştırmada Caprara, Steca, Gerbino, Paciello ve Vecchio (2006) ergen bireylerin öz yeterlik inançlarını orta ve üzeri düzeyde tespit ederken; ergenlerde duygusal ve sosyal öz-yeterliğin mutluluğa katkısı olduğunu ve olumlu düşünme becerisini etkilediğini belirtmiştir. Her iki öz-yeterlik boyutunun da ergenin kendisi ve yaşamı hakkında olumlu görüşe sahip olması ve gelecek hakkında olumlu beklentiler içinde olması ile ilişkili olduğu üzerinde durulmuştur. Ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal yönden öz yeterlik inançlarının yüksek olması yaşam tatmini ve kişisel iyi oluş durumlarının anlamlı yordayıcıları olduğunu araştırmacılar tespit etmiştir (İkiz ve Telef, 2013; Telef ve Ergün, 2013). Ergenler üzerinde yapılan başka araştırmada öz yeterlik inancı düşük olan ergenlerin tükenmişlik düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenirken, öz yeterlik inançları yüksek olan ergenlerin okula bağlılıkları, çalışma yeterlikleri, başarı güdülerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Bilge, Tuzgöl-Dost ve Çetin, 2014). Başka bir araştırmada Vecchio vd., (2007) ergenlerin öz yeterlik düzeyleri yüksek seviyede olduğunu belirtmiştir. Ayrıca ilk ergenlik dönemindeki öğrencilerin öz yeterlik inançlarının yüksek olmasının geleceğe daha inançla bakmalarına ve gelecekten beklentilerinin daha yüksek olmasına katkı sağladığını belirtmiştir. Bu bağlamda ortaöğretim öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri ne kadar yüksek olursa gelecek hakkında güzel düşünceler ve beklentilere sahip olacakları görülmektedir. Öz yeterlik düzeyleri yüksek öğrencilerin çalışma azmi, hırslılıkları ve gayretleri de yüksek olacağı gözlemlenmiştir. Araştırmada orta düzeyde çıkan öz yeterlik algıları öğrencilerin gelecek için ve öz güven anlamında karamsarlık yaşayacakları düşünülebilir. İldeki rehberlik ve araştırma merkezlerinin bu konuda öz yeterlik ve öz güven çalışmaları yaparak gençlerin geleceklerine katkı sağlamaları beklenebilir.

Araştırmada öğrencilerin öz yeterlik düzeylerini tespit etme amaçlı öz yeterlik ölçeği kullanılmıştır. Öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarından elde ettikleri ortalamalar hesaplanmıştır. Bu hesaplamada öz yeterlik ölçeğinin alt boyutlarından olan akademik öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik düzeyleri orta seviyede olduğu tespit edilirken, sosyal öz yeterlik düzeyi düşük seviyede tespit edilmiştir.

Okul çağı öğrencilerinin öz yeterlik düzeyleri düşük olması halinde akademik başarıları, sosyal ilişkileri ve duygusal yönleri bu durumdan etkilenir. Pozitif öz yeterlik algısı beraberinde akademik, sosyal ve duygusal alanlarda başarıyıda getirmektedir (Bandura, 1997). Ekinci (2011) ortaöğretim öğrencilerini kapsayan araştırmasında, öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerini tespit etmiştir. Okullar arası farklılığa dikkat çeken

araştırmacı genel olarak orta seviyede akademik öz yeterlik düzeyi tespit etmesine rağmen bazı meslek lisesli bölümlerinde akademik öz yeterlik düzeylerini düşük tespit etmiştir. Aynı araştırma içerisinde sınıf değişkeni açısından inceleme yaptığında düşük sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik düzeylerini düşük seviyede tespit etmiştir.

Ergenler üzerinde yapılan çalışmlarda ergen bireylerin akademiz öz yeterlik düzeylerini tespit etme amaçlı araştırmalar gerçekleştirilmiştir. Ergen bireylerin öz yeterlik ve akademik öz yeterlik düzeyleri araştırılırken orta ve üzeri seviyede bulan araştırmacılar aynı zamanda cinsiyet değişkeni açısından bir fark tespit edememişlerdir (Ekinci, 2011; Keleşoğlu, 2011). Aynı doğrultuda Altun ve Yazıcı (2012) üstün yetenekli ergen bireylerin akademik öz yeterlik düzeylerini orta ve yüksek seviyelerde tespit etmişken, cinsiyet değişkeni açısından bir fark olmadığına vurgu yapmıştır.

Durualp (2014) ergen bireylerin sosyal duygusal öğrenme durumlarını incelediği bir çalışmasında ergenlerin duygusal öz yeterlik düzeylerini orta seviyede tespit etmiştir. Ancak cinsiyete göre kıyaslama yaptığında kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha yüksek duygusal öz yeterliğe sahip olduklarını tespit etmiştir. Kale, Çağdaş ve Tepeli (2013) ergenlerin duygusal öz yeterlik düzeylerine ilişkin yapmış olduğu araştırmasında ergen bireylerin duygusal öz yeterlik düzeylerini orta seviyede tespit etmiştir. Aynı zamanda aile eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin duygusal öz yeterlik düzeylerinide yüksek tespit etmiştir. Yapılan diğer çalışmalarda ergen bireylerin duygusal öz yeterlik düzeyleri orta ve üzeri seviyelerde tespit edilmiştir. Bu bağlamda çalışmalar araştırmamızı destekler niteliktedir (Yalçın, 2010;Ümit, 2010; Telef, 2011; Yılmaz ve Özkan, 2011).

Sezer, İşgör, Özpolat ve Sezer (2006), farklı ortaöğretim türleri üzerinde öğrencilerin sosyal öz yeterlik düzeylerini tespit etme amaçlı bir çalışma gerçekleştirmişlerdir. Yapmış oldukları çalışmada ortaöğretim türlerinde öğreim gören öğrencilerin sosyal öz yeterlik düzeyleri düşük seviyede tespit etmişlerdir. Öğrenciler arasında özellikle köyden kente göç etmiş ya da köyden geliş gidiş yapan öğrencilerin sosyal öz yeterlik düzeylerini oldukça düşük bulmuşlardır. Literatürde yer alan bu araştırma yapmış olduğumuz araştırmayı destekler niteliktedir. Marquez ve McAuley (2001) spor ve öz yeterlik düzeylerini araştırdıkları bir çalışmasında egzersiz öz yeterlik düzeyleri yüksek olan öğrencilerin sosyal öz yeterlik düzeylerinide yüksek bulmuşlardır. Aynı doğrultuda yapılan bir araştırmada ergen bireylerin spor yapma ve öz yeterlik durumları karşılaştırılmıştır. Ancak

spor yapma durumları ile sosyal öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır (Dinç, 2011).

Araştırmada yer alan öğrencilerin akademik ve duygusal öz yeterlik düzeyleri orta seviyede tespit edilmiştir. Sosyal öz yeterlik düzeyleri ise düşük seviyede tespit edilmiştir. Öğrencilerin okul yoğunluğu, zaman sıkıntısı gibi konular yüzünden sosyalleşemediği düşünülmektedir. Bu yüzden öğrencilerin sosyal öz yeterlik düzeylerinin düşük çıktığı düşünülmektedir. Orta seviyede çıkan akademik öz yeterlik ve duygusal öz yeterlik düzeyleri öğrencilerin psikolojik yönden iyi halde olmaları ve derslerine karşı çok fazla kaygı duymamaları, bu öz yerlik türlerinin orta seviyede çıkmasına sebep olduğu düşünülmektedir.

5.5. Alt Problem 5. Araştırmada örneklemindeki orta öğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile sosyal görünüş kaygıları ve öz yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiye yönelik tartışma

Araştırmada ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile sosyal görünüş kaygı durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara araştırma örnekleminde yer alan ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile sosyal görünüş kaygısı arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre fiziksel aktivite düzeyi arttıkça öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin de azaldığı söylenebilir.

Mülazımoğlu ve Aşçı (2006) tarafından yapılan çalışmada spor yapan bireylerin yapmayan bireylere kıyasla kendilerini fiziksel görünüm olarak daha iyi hissettikleri belirtilmiştir. Güneş (2009)'in yaptığı çalışmada fiziksel aktivite yapan bireylerin fiziksel aktivite yapmayan bireylere göre sosyal görünüş kaygılarını daha düşük bulmuştur. Aynı şekilde Atalay ve Gençöz (2008) spor yapan kişilerin yapmayanlara göre sosyal görünüş kaygılarını daha düşük tespit etmiştir. Sosyal görünüş kaygısı, yeme düzensizlikleri ve beden imgesi hoşnutsuzluğuyla yakından ilişkili olduğunu tespit eden araştırmacılar, fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayan bireylere göre daha düşük düzeyde kaygı durumlarının olduğunu tespit etmiştir. Fiziksel aktivitenin beden imgesi üzerine olumlu etkiler gösterdiğini araştırmacılar ortaya koymuştur (Martin ve Sinden, 2000. Hausenblas ve Gıacobbi, 2003; Baş, Aşçı, Karabudak ve Kızıltan, 2004; Aşçı, Gökmen, Tiryaki, Aşçı ve Zorba, 2006).

Acharya vd. (2016) tarafından ergenler üzerinde yapılan bir araştımada, ergenlerin görünüş kaygılarını düşük düzeyde tespit etmişlerdir. Bu araştırma yapmış olduğumuz araştırmayı destekler niteliktedir. Yılmaz (2015) fiziksel aktivite yapmayan obez ve obez olmayan bireyler üzerinde yapmış olduğu çalışmada obez olan bireylerin sosyal görünüş kaygılarını yüksek tespit etmiştir.

Şirin (2015), ergen bireyler üzerinde yapmış olduğu bir çalışmasında beden kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygı durumlarını irdelemiştir. Aktif olarak fiziksel aktivite yapan, beden kitle indeksi düşük olan bireylerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinide düşük düzeyde tespit etmiştir. Aynı doğrultuda olan başka bir araştırma ise Semiz vd. (2013) tarafından yapılmıştır. Beden kitle indeksi düşük olan ergenlerin beden algılarının olumlu yönde oluğunu tespit etmişlerdir. Beden kitle indeksi, fiziksel aktivite ve sosyal görünüş kaygısı üzerine yapılan başka bir çalışmada ise 16 – 19 yaş aralığında yer alan kız ergenlerin bedenlerinden duymuş oldukları memnuniyetsizlikle beden kitle indeksi arasında ilişki olduğu tespitine ulaşılmıştır (Presnell, Bearman ve Stice, 2004).

Ergenlik döneminde aktif olarak spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygı durumları incelendiğinde, spor yapan bireylerin sosyal görünüş kaygıları düşük düzeyde çıkarken, spor yapmayan bireylerin ise kaygı düzeyleri yüksek çıkmıştır (Koff, Rierden ve Stubbs, 1990; Vatansever, 2017). Bu araştıma sonuçları ile yapılan araştıma birbirini destekler niteliktedir.

Araştırmada yer alan ergen bireylerin fiziksel aktivite egzersiz değişim durumları ile sosyal görünüş kaygı durumları arasında negatif yönlü ilişki çıkmasının sebebi, araştırmada yer alan bireylerin fiziksel aktivite ile uğraşması, lisanslı sporculuk yapması öğrencilerin kaygı düzeylerini düşük ve negatif yönlü bir ilişkiye sahip olmasına vesile olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile öz-yeterlik ölçeğinin alt boyutları ve geneli arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre fiziksel aktivite yapan öğrencilerin öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu saptanmıştır.

Boudreaux vd. (2003) yaptığı çalışmada fiziksel aktivitenin öz yeterliği, öz güveni ve motivasyonu artırdığı görülmüştür. Sosyal meşguliyetle birlikte öz yeterlik düzeylerini geliştirmede fiziksel aktivitenin önemli bir rolü olduğunu belirtmiştir. O'Dea ve Wilson (2006) tarafından yapılan çalışmada öz yeterliğin, BKİ ile pozitif ilişkili olduğunu

bulunmuştur. BKİ ise fiziksel aktivite ile doğrudan ilişkili sayılabilecek bir olgudur. Edell, Edington, Herd, O'Brien ve Witkin (1987) yapmış oldukları çalışmada fiziksel aktiviteye doğru orantılı olan kilo kaybı ile öz yeterlik arasında ilişki olduğunu saptamışlardır. Pinto, Clark, Cruess, Szymanski ve Pera (1999) 12 haftalık bir kilo kontrol programı uygulamışlardır. Kilo kontrol programında fiziksel aktivite ve beslenme durumları üzerinde durulmuş olup, yapılan fiziksel aktivite ile bireylerin öz yeterliliğinin olumlu yönde geliştiğini saptamışlardır. Kafkas, Açak, Çoba ve Karademir (2010) yapmış oldukları çalışmada; lisanlı sporcu olan öğrencilerin, lisansa sahip olmayan öğrencilere oranla daha yüksek öz-yeterlik inancına sahip olduğunu tespit etmiştir. Aynı şekilde, Baştuğ ve Kuru (2009) yaptıkları çalışmada, spor yapanların spor yapmayanlara oranla daha yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olduklarını belirlemişlerdir. Yapılan diğer çalışmalarda ise, Bozkurt (2013) öğretmen adaylarının öz yeterliklerini incelediği çalışmasında, düzenli fiziksel aktivite yapan öğretmen adaylarının öz yeterlik puanlarını, fiziksel aktivite yapmayan öğretmen adaylarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Benzer bir çalışmada da sporla uğraşan öğrencilerin öz-yeterlik puanlarının, sporla uğraşmayan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Balyan, 2009). Bu sonuçlar araştırmadan elde sonuçla paralelik göstermiştir. Kololo vd. fiziksel aktiviteye katılımda hangi psikolojik faktörlerin etkili olduğu araştırdığı çalışmasında öz yeterlik faktörü ile fiziksel aktivite arasında güçlü bir bağ kurmuştur. Amin (2018) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış olduğu bir çalışmasında, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve öz yeterlik durumlarını tespit etmeye çalışmıştır. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite ile öz yeterlik arasında istatistiksel açıdan bir fark olmadığı sonucuna varmıştır. Fiziksel aktivite, yaşamın hemen hemen her alanında var olan ve tüm bireyleri doğru bir şekilde uygulandığında pozitif yönde etkileyen çok önemli bir olgudur. Fiziksel aktivite yapan her birey sosyal toplum içerisinde bir statü kazanır. Günümüzde bir sosyalleşme aracı olarak insanları bir arada tutmasından dolayı fiziksel aktivitenin önemi her geçen gün artmaktadır. Bu bağlamda fiziksel aktivitenin birleştirici ve sosyalleştirici gücü düşünüldüğünde; fiziksel aktivite yapan bireylerin yapmayanlara daha yüksek öz yeterliğe sahip olması beklenebilir.

BÖLÜM VI: SONUÇ ve ÖNERİLER

Sonuçlar:

Bu bölümde araştırmanın bulguları ile ortaya çıkan ve tartışma bölümünde tartışılan sonuçlar paylaşılmıştır. Araştırma ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranış düzeyleri, sosyal görünüş kaygı düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Araştırma sonuçları incelendiğinde;

1. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranış basamaklarının üst sıralarında yer aldığı ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

2. Cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları incelendiğinde öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere kıyasla daha aktif oldukları görülmüştür.

3. Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördüğü sınıf düzeyleri değişkeni ile fiziksel aktivite egzersiz değişim davranış durumları incelendiğinde sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Sınıf düzeyi yükseldikçe öğrencilerin fiziksel aktivite davranışlarının azaldığı görülmüştür.

4. Öğrencilerin öğrenim gördüğü ortaöğretim türü değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranış arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye en çok katılım gösteren ortaöğretim türü spor lisesi çıkarken, en az katılım gösteren lise türü ise güzel sanatlar lisesi olduğu tespit edilmiştir.

5. Beden kitle indeksi değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranış incelendiğinde, daha çok normal kilolu olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katıldıkları görülürken, fiziksel aktivite ve beden kitle indeksi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

6. Araştırmada öğrencilerin aile gelir durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranış düzeyleri incelendiğinde, fiziksel aktiviteye katılımda en

çok orta gelir düzeyli ailelerin çocuklarının fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır. Aile gelir düzeyi ile fiziksel aktivite egzersiz davranış değişimleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

7. Aktif olarak lisanlı sporculuk yapma değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ilişkisi incelendiğinde anlamlı bir fark bulunmuştur. Lisanslı sporculuk yapan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları basamaklarında üst sıralarda yer aldığı tespit edilmiştir.

8. Araştırmada öğrencilerin okullarında spor yapabilme alanlarının bulunması değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranış düzeyleri incelenmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri okulların çoğunda spor yapmaya elverişli alanları olmasına rağmen değişken ile aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

9. Öğrencilerin yaşadığı çevrede spor yapma alanlarının bulunması değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranış düzeyleri incelendiğinde aralarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

10. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri incelenmiştir ve inceleme sonucunda öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeyleri düşük seviyede tespit edilmiştir.

11. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin öz yeterlik düzeyleri incelenmiştir. Bu inceleme sonucunda öz yeterlik ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından olan akademik öz yeterlik – duygusal öz yeterlik düzeylerinin orta seviylerde olduğu tespit edilirken, sosyal öz yeterlik düzeylerinin düşük düzeyde olduğu tespit edilmiştir.

12. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal görüş kaygı durumları değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları incelenmiştir. İnceleme sonucunda negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

13. Öz yeterlik değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları incelenmiş olup, ölçeğin geneli ve alt boyutları ile arasında pozitif yönlü düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Öneriler:

Bu araştırma ile ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranış düzeyleri, öz yeterlik düzeyleri ve sosyal görünüş kaygıları açıklık ilkesine bağlı kalarak belirtilmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin arttırılması ve gelecekte yapılması muhtemel olan çalışmalara yönelik aşağıda önerilerde bulunulmuştur.

- Ortaöğrenim sürecinde eğitimine devam eden öğrencilerin yaş aralıkları düşünüldüğünde çeşitli kazanım ve tutumların oluşturulması açısından oldukça önemli bir yaş aralığı olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması ve tutum haline getirilmesi açısından ortaöğretim türlerinde daha çok çalışmaların yapılması önerilmektedir.
- Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin öğrenim gördükleri okullarda fiziksel aktivite yapma alanları bulunmasına rağmen, aktif olarak bu alanlarda fiziksel aktivite yapmamaktadırlar. Okul fiziksel aktivite alanlarının daha verimli kullanılması, uzman kişiler eşliğinde fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi fiziksel aktiviteye katılımı arttıracaktır.
- Beden eğitimi ve spor ders müfredatının içeriğine sağlıklı yaşam biçimi konuları eklenerek fiziksel aktiviteye katılım arttırılabilir.
- Araştırmada yer alan kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri erkek öğrencilere göre daha düşük çıkmıştır. Kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırma amaçlı okul ve sosyal yaşam imkânlarının arttırılması yararlı olacaktır.
- Sınıf düzeyi arttıkça azalan fiziksel aktivite egzersiz davranışları için ilerleyen yıllarda ve üst öğrenimlerde bu konuya yönelik araştırmalar yapılabilir.
- Fiziksel aktiviteye yönlendirme bir devlet politikası olarak izlenmeli, okullarda, sağlık merkezlerinde fiziksel aktivite danışmanlık birimleri kurulması faydalı olacaktır.
- Fiziksel aktivitenin sağlıklı nesiller yetiştirmedeki rolünün oldukça önemli olduğu görülmüştür. Bu bağlamda okullarda bireylerin destek almadan nasıl fiziksel aktivite yapabileceklerine dair eğitim almaları önerilmektedir.

- Fiziksel aktiviteyle birlikte stres yönetimi, düzenli yaşam biçimi, ruhsal terapi gibi bireylerin ruh sağlığını düzenleyecek eğitimlerde verilmelidir.
- Obeziteyi birçok faktörün etkilediği düşünüldüğünde ve toplumun her kemsini etkileyen karmaşık bir rahatsızlık olduğu gerçeğine dayanılarak multidisipliner bir yaklaşımla okullarda obeziteyle mücadele stratejileri oluşturulabilir.
- Öz yeterlik düzeyleri düşük öğrenciler ileriki çalışmalarda bireysel olarak tespit edilmeli ve akabinde gerekli çalışmalar yapılmalıdır.
- Kaygı durumu ergenlerin ruhsal gelişiminde önemli bir rol oynamaktadır. Kaygı türüne bakılmaksızın ileriki çalışmalarda kişisel kaygılar saptanarak gerekli önlemlerin alınması ergen bireylerin sağlıklı gelişimine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

Acharya, B., Chauhan, H. S., Bala, I., Kaphle, H. P. & Thapa, S. B. (2016). Body image satisfaction, weight perception and knowledge of obesity among adolescents in kaski district. *TAF Prev Med Bull, 15*(5), 396-400.

Akkapullu, E. (2005). *Ergenin Sosyal Yetkinlik Beklentisini Yordayan Bazı Değişkenler.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Akkuş, Y., Türk, R., & Akkuş-Aydemir, A. (2019). Evaluating the relationship between healthy life style behaviours and social appearance anxiety. *Journal of Health Science and Profession, 6*(1), 120-126.

Aksoy, Y. (2013). Çocuk Oyun Alanlari Üzerine Bir Araştirma İstanbul, Isparta, Eskişehir, Erzurum, Kayseri, Ankara, Zonguldak ve Trabzon İlleri Örneği. *İstanbul Aydın Üniversitesi Dergisi, 3*(11), 82-106.

Aksoy, M. (2018). *Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile obezite arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Aksu, N. (2015). *Lise öğrencilerinin suça eğilimleri ile akademik öz yeterlik ve sosyal ilişki unsurlarının incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Zirve Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Gaziantep.

Aktürk, Ü. & Aylaz, R. (2013). Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirilik Yüksekokulu Elektronik Dergisi,* 6(4), 177-183.

Akyol, A., Bilgiç, B. & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam.* Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Akyol, P. & Vedat, Y. (2015). Beden eğitimi öğrencileri, öğretmenleri ve dansçıların fiziksel benlik algılarının karşılaştırılması. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi,* 2109- 120.

Albano, A.M., Di Bartolo, P.M., Heimberg, R.G. & Barlow, D.H. (1995). Children and Adolescents: Assessment and Treatment. *Social Work Journal, 12*(2), 123-132.

Altun, F. & Yazıcı, H. (2012). Üstün yetenekli öğrencilerin benlik kavramları ve akademik öz-yeterlik inançları: karşılaştırmalı bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 12*(23), 319 – 334

Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.

Al-Kandari, H. Y., & Al-Qashan, H. (2010). Maternal Self-Efficacy of Mothers of Children with Intellectual Developmental Disabilities Down Syndrome, and Autism in Kuwait. *Child and Adolescent Social Work Journal, 27,* 21–39.

Almas, A., Islam, M. & Jafar, T. H. (2013). School-based physical activity programme in preadolescent girls (9–11 years): a feasibility trial in Karachi, Pakistan. *Archives of disease in childhood, 98*(7), 515-519.

Altunkaynak, B. Z., & Özbek, E. (2006). Obezite: nedenleri ve tedavi seçenekleri. *Van Tıp Dergisi, 13*(4), 138-142.

Al-Zandee, S.S.A. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının belirlenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Amin, B.M.H. (2018). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve yaşam kalitelerinin fiziksel aktivite yapma durumlarına göre incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation, 60*(2), 1-8.

Armstrong, M. E., Birnie-Lefcovitch, S. & Ungar, M. T. (2005). Pathways between social support, family well-being, quality of parenting, and child resilience: What we know? *Journal of Child and Family Studies,* 14(2), 269–281.

Armstrong, M. J., Mottershead, T. A., Ronksley, P. E., Sigal, R. J., Campbell, T. S. & Hemmelgarn, B. R. (2011). Motivational interviewing to improve weight loss in overweight and/or obese patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity reviews, 12*(9), 709-723.

Arslan, C., Yücel, A. S., & Güllü, M. (2010). İlköğretim ve Ortaöğretimde Öğrenim Gören Öğrencilerin spor ve oyun alışkanlıklarının incelenmesi. *Sport, education and Society, 5*(2), 150-159.

Arslan, M., Başkal, N. & Çorakçı, A. (1999). Ulusal Obezite Rehberi, *Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Yayını. 7*(2), 65-78.

Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A., & Yılmaz, Ö. T. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 6*(1), 37-42.

Aslan, D., Gürtan, E. & Hacım, A. (2003). Ankara'da Eryaman Sağlık Ocağı Bölgesi'nde Bir Lisenin İkinci Sınıfında Okuyan Kız Öğrencilerin Beslenme Durumlarının ve Bazı Antropometrik Ölçümlerinin Değerlendirmeleri. *C. Ü. Tıp Fakültesi Dergisi 25*(2), 55 – 62.

Aşçı, F. H., Gökmen, H., Tiryaki, G., Aşçı, A. & Zorba, E. (2006). Sportif katılımın liseli erkek öğrencilerin beden bölgelerinden hoşnut olma düzeyleri üzerine etkisi. *Spor Bilimleri Dergisi, 3*, 38-47.

Atalay, A. A. & Gençöz, T. (2008). Critical factors of social physique anxiety: exercising and body ımage satisfaction. *Behaviour Change, 25*(3), 178–188.

Ay, S. & Temel, A. B. (2008). *Thetranstheoretical model of behavioral change to exercise in applying to adult Turkish people.* Gait & Posture, 28, 118.

Aydın, İ. (2018). Eğitim ve öğretimde etik. *Pegem Atıf İndeksi*, 1-210.

Aydil, S. (2005). *Osteoporozda Egzersiz Programının Solunum Fonksiyonlarına ve Yaşam Kalitesine Etkisi.* Tıpta Uzmanlık Tezi, Sağlık Bakanlığı İstanbul 70.Yıl Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi, İstanbul.

Balcı, A. (2005). *Açıklamalı eğitim yönetim terimleri sözlüğü*. Ankara: Tek Ağaç Basım Yayım.

Baltacı, G. & Düzgün, İ. (2008). Adolesan ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Ankara: Klasmat Matbaacılık. 16 Aralık 2018 tarihinde https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t40.pdf sayfasından erişilmiştir.

Balyan, M. (2009). *İlköğretim 2. kademe ve ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, sosyal beceri ve özyeterlik düzeylerinin karşılaştırılması.* Yayımlanmamış Doktara Tezi, Ege Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, *84*(2), 191.

Bandura, A. (1986). The Explanatory and Predictive Scope of Self-efficacy Theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *4*, 359-373.

Bandura, A. (1989). Regulation of cognitive processes through perceived selfefficacy. *Developmental Psychology*, 25, 729-735.

Bandura, A. (1994). *Self-Efficacy. In V. S. Ramachaudran, Encyclopedia of Human Behavior.* New York: Academic Press.

Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W. H. Freeman and Company.

Baş, M., Aşçı, H., Karabudak, G. & Kızıltan, F. (2004). *Eating attitudes and their psychological correlates among, Turkish adolescent.* Adolescence, 39, 593–599.

Başer, E. (1998). *Spor Psikolojisi Uygulamaları*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Başer, H, (2013). *Çocuk refahı alanında yeni hizmet modeli "çocuk evleri".* Yayımlanmamış Yüksel Lisans Tezi, SelçukÜniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Baştuğ, G. & Kuru, E. (2009). A research about the perception levels of their bodies of female athletes and gender roles. *Gazi University, Gazi Education Faculty Journal, 29* (2), 533-555.

Baysal, A., & Baş, M. (2008). *Yetişkinlerde Ağırlık Yönetim, 1.basım*. İstanbul: Ekspress Baskı A.Ş.

Bektaş, İ., & Bektaş, M. (2019). Okul Öncesi Çocuklarda Sağlığı Geliştirme. *Turkiye Klinikleri Public Health Nursing-Special Topics, 5*(1), 11-15.

Bilge, F., Tuzgöl-Dost, M. & Çetin, B. (2014). Factors Affecting Burnout and School Engagement among High School Students: Study Habits, Self-Efficacy Beliefs, and Academic Success. Educational Sciences: *Theory & Practice. 14*(5). 1721-1727.

Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Human Kinetics. Champaign, IL: Human Kinetics.

Boudreaux, E. D., Wood, K. B., Mehan, D., Scarinci, I., Taylor, C. L. C. & Brantley, P. J. (2003). Congruence of readiness to change, self-efficacy, and decisional balance for physical activity and dietary fat reduction. *American Journal of Health Promotion, 17*(5), 329-336.

Bozkurt, M.T. (2013). *Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik öz yeterliklerinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bradbury, K.E., Guo, W., Cairns, B.J., Armstrong, M.E. & Key, T.J. (2017). *Association between physical activity and body fat percentage, with adjustment for BMI: a large cross-sectional analysis of UK Biobank*, BMJ Open 7.

Britner, S. L., & Pajares, F. (2006). Sources of science self efficacy beliefs of middle school students. *Journal of Research in Science Teaching, 43* (5), 485-499.

Brown, T. & Summerbell, C. (2009). Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obesity reviews, 10*(1), 110-141.

Burbank, P.M., Reibe, D., Padula, C.A. & Claudio, N. (2002). Exercise and older adults: changing behavior with the transtheoretical model. *Orthopedic Nursing, 21,* 51-61.

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 70*(4), 205-214.

Bursalıoğlu, Z. (1981). Eğitim yöneticisinin yeterlikleri. *Ankara AÜ. Eğitim Fakültesi Yayınları No: 93.*

Can, S., Arslan, E. & Ersöz, G. (2014). Güncel Bakış Açısı ile Fiziksel Aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakütesi Dergisi, 12* (1), 1-10.

Can, S. (2019). Sedanter Davranış, Adım Sayısı ve Sağlık. *Spor Hekimligi Dergisi/Turkish Journal of Sports Medicine*, *54*(1).

Caprara, G. V., Steca, P., Gerbino, M., Paciello, M. & Vecchio, G. M. (2006). Looking for adolescents well-being: Self-efficacy beliefs as determinants of positive thinking and happiness. *Epidemiologia e Psichiatria Sociale. 15*(1). 30-43.

Caspersen, J.C., Powell, K.E. & Chrıstenseon, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep.*, 100(2), 126-131.

Caterson, I. D., & Broom, J. (2001). *Pocket Picture Guide Obesity. 1st Ed.* London: Mosby International.

Cengiz, C. (2007). *Physical Activity and Exercise Stages of Change Levels of Middle East Technical University Students.* Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Cengiz, C., Asçı, F.H. & İnce, M.L. (2010). Egzersiz Davranısı Değisim Basamakları Anketi: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalısması. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci,* 2(1), 32-7.

Cengiz, C., İnce, M. L. & Çiçek, Ş. (2009). Exercise stages of change in Turkish university students by sex, residence, and department. *Perceptual and motor skills, 108* (2), 411-421.

Cengiz, C. & İnce, M.L. (2013). Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi, 21*(11), 135-147.

Cengiz, C., Hünük, D. & İnce, M. L. (2014). Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketinin Türk Ortaokul Öğrencilerinde Psikometrik Değerleri ve İlk Bulgular. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8* (1), 131-139.

Ceylan, İ. (2013). *Ergenlerin benlik saygısı ve duygusal özyeterlik düzeylerinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı, İzmir.

Cıla, M.S. (2015). *Başarılarının, Akademik Özyeterlik, Mükemmeliyetçilik ve Akademik Güdülenmeden Yordanması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Conkle, J. (2019). *Physical Best: Physical Education for Lifelong Fitness and Health*. Shape America Set the Standard. American.

Connolly, J. (1989). Social Self-efficacy in Adolecence: Relations with Self-concept, Social-adjusment and Mental Health. *Canadian Jurnal of Behavior Science Review, 21* (3), 258-269.

Cooney, A.L. (1996). *The Transtheoretical Model and Its Application to Adolescents' Physical Activity Behavior, University of Alberta Faculty of Physical Education and Recreation,* Master of Arts, Edmonton, AB Nielsen.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E. & Booth, M. L. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 35,* 1381-1395.

Cüceloğlu, D. (2006). *İnsan ve davranışı.* İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çalık, D., & Çınar, Ö. P. (2009). Geçmişten günümüze bilgi yaklaşımları bilgi toplumu ve internet. *XIV. Türkiye'de İnternet Konferansı*, 12-13.

Çağıran, İ.H. (2018). *Adnan Menderes Üniversitesi Spor Takımlarımda Yer Alan Öğrencilerin Beslenme, Ergojenik Destek Kullanım ve Fiziksel Aktivite Durumları.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adnan Menderes Üniversitesi, Aydın.

Çakır, S. (2010). *Bilişsel-Davranışçı Yaklaşıma Dayalı Olarak Hazırlanan Sosyal Kaygıyla Başa Çıkma Programının Lise Öğrencilerinin Sosyal Kaygı Düzeylerine Etkisi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bursa.

Çeker, A., Çekin, R. & Ziyagil, M. A. (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışının değişim basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 8* (1), 11-20.

Çelik, S. (2017). *Bir tıp fakültesi öğrencilerinde fiziksel aktivite ve beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi.* Yayınlanmamış Uzmanlık Tezi, Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Halk Sağlığı Anabilim Dalı, İstanbul.

Çepikkurt, F. & Çoşkun, F. (2010). Original article social physique anxiety and body image satisfaction levels of collegian dancers. *Mukkale Journal Of Sport Sciences,1*(2), 17-24.

Çiçek, G. (2010). *Sedanter Bayanların Dokuz Haftalık Koş -Yürü Ve Aerobik-Step Egzersizlerinin Fiziksel-Fizyolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

Çiftçi, K.D. (2017). *Lise öğrencilerinin İngilizce öğrenme stratejileri ile öz yeterlik inançları arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Çöl, N., Gökçen, C., Kiliç, B. D., & Karadağ, M. (2019). Prevalence of obesity / hypertension in children and adolescents with ADHD and evaluation of total body composition. *Anadolu Psikiyatri Dergisi*, *20*(1), 93-109.

Dağcı, G. (2014). *14-18 yaş lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kompozisyonlarının araştırılması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Davison, T.E. & McCabe, M.P. (2005). Relationships between men's and women's body-image and their psychological, social and sexual functioning. *Sex Roles, 52* (7-8), 463-475.

Davidson, J.R, Hughes P.L. & George K. (2005). The *boundry of social phobia. Arch Gen Psychiatry,* 1193(51), 975-983.

Delfabro, H.P., Wınefıeld, H. A., Anderson, S., Hammarström, A. & Wınefıeld, H. (2011). Body image and psychological well-being in adolescents: the relationship between gender and school type. *The Journal Of Genetic Psychology, 172*(1), 67-83.

De Onis, M., Blössner, M., & Borghi, E. (2010). Global prevalence and trends of overweight and obesity among preschool children. *The American journal of clinical nutrition*, *92*(5), 1257-1264.

Demir, B. (2006). *Liseye Devam eden kız öğrencilerin beslenme alışkanlıkları ve beden algısını etkileyen etmenler.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Demir, C. (2010). *Web destekli öğrenme halkası yaklaşımının lise 3. Sınıf öğrencilerinin fizik (yeryüzünde hareket konusu) başarıları ve öz yeterlik algılarına etkisi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dicle Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Diyarbakır.

Demiray, E. (2016). *Lise çağı kız öğrencilerinde obezite sıklığı fiziksel aktivite beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Demirtaş, H., & Güneş, H. (2002). *Eğitim yönetimi ve denetimi sözlüğü.* Ankara: Anı Yayıncılık.

Derer, A., & Ballı, Ö. M. (2018). İlkokul öğrencilerinin motor yeterlik düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım, yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, *29*(4), 196-204.

Dinç, M.A. (2016). *Lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Dinç, Z. (2011). Social self-efficacy of adolescents who participate in individual and team sports. *Social Behavior and Personality: An International Journal, 39*(10), 1417- 1423.

Doğan, N. (2011). *Niğde İlinde Bulunan Farklı Statüdeki Liselerde Eğitim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Araştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Niğde.

Doğan, T. (2009). *Bilişsel ve kendini değerlendirme süreçlerinin sosyal anksiyete açısından incelenmesi.* Yayımlanmamış Doktara Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.

Doğan, T. (2010). Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeğinin (SGKÖ) Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 39.39.

Doğan, U. (2016). *Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite seviyesi ile akademik başarı arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, ODTÜ Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Duman, B. (2007). *Lise öğrencilerinin İngilizceye yönelik öz yeterlik algı puanlarının cinsiyete, alanlara ve farklı düzeylere göre İngilizce başarısını yordama gücü.*

Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Durualp, E. (2014). Ergenlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin cinsiyet ve sınıfa göre incelenmesi. *The Journal of Academic Social Science Studies, 26*, 13-25.

Edell, B. H., Edington, S., Herd, B., O'Brien, R. M., & Witkin, G. (1987). *Self-efficacy and selfmotivation as predictors of weight loss.* Addictive Behaviors, 12(1), 63-66.

Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J. & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Physical Activity, 10*,98.

Ekinci, E. (2011). *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik özyeterlik düzeyleri ve akademik erteleme davranışlarının öğrenilmiş çaresizlik düzeylerini yordama gücü.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziosmanpaşa Üniversitesi eğitim Bilimleri Enstitüsü, Tokat.

Elliot, A., Mcgregor, H. ve Gable, S. (1999). Achievement goals, study strategies, and exam performance: a mediational analysis. *Journal of Educational Psychology, 91* (3), 549-563.

Erel, S. & Uygur, F. (2010). Toplumda ve huzurevinde yaşayan yaşlı bireylerin fiziksel performans ve yaşam kalitelerinin karşılaştırılması. *Fizyoterapist ve Rehabilitasyon*. 21(1), 35-42.

Ergun, Ö. (2017). *Sosyal latin danslarının beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Manisa.

Ergül, Ş., & Kalkım, A. (2011). Önemli bir kronik hastalık: çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, *10*(2), 223-230.

Eriş, Y., & İkiz, F. E. (2013). Ergenlerin benlik saygısı ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişki ve kişisel değişkenlerin etkileri. *Turkish Studies*, *8*(6), 179-193.

Erkan, Z. (2002). Sosyal kaygı düzeyi yüksek ve düşük ergenlerin ana baba tutumlarına ilişkin nitel bir çalışma. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, *10*(10).

Erman, M. S. (2017). *Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin benlik saygısı ve sosyal görünük kaygı düzeylerinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Düzce.

Erol, S., Erdoğan, S.. (2007). Sağlık davranışlarını geliştirmek ve değiştirmek için transteoretik modelin kullanılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi,* 10(2), 86-93.

FADSÖ, (2015). http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-dunya-saglik-orgutu-2015/. html internet adresine 05 Eylül 2018 tarihinde erişim sağlanmıştır.

Falk Dahl, C. A., & Dahl, A. A. (2010). Lifestyle and social network in individuals with high level of social phobia/anxiety symptoms: a community-based study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *45*(3), 309-317.

Fallon, E.A. & Hausenblas, H.A. (2004). Transtheoretical model: Is termination applicable to exercise? *American Journal of Health Studies,* 35-44.

Francesco, B., Haik, N. & Tim L. (2007). The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. *European journal of epidemiology*. *16*(4), 248-266.

Friedman, M. (1998). *Encyclopedia of Mental Health.* San Diego: Academic Press.

Garcia, A. W., Pender, N. J., Antonakos, C. L. & Ronis, D. L. (1998). Changes in physical activity beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school. *Journal of adolescent health*, *22* (5), 394-402.

Gee, B. A., Antony, M. M., & Koerner, N. (2013). Disclosure of anxiety in everyday life: Effects of social anxiety. *Personality and Individual Differences*, *54*(3), 438-441.

Genç, M., Eğri. M. & Kurçer, M.A. (2002). Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı. *İnönü Üniv Tıp Fak Dergisi, 9*(4), 237-40.

Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G. & Popkin, B. M. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, *105* (6),1-8.

Gremeaux, V., Gayda, M., Lepers, R., Sosner, P., Juneau, M & Nigam A. (2012). Exercise and longevity. *Maturitas, 73*(4), 312–7.

Gül, E. (2016). *Ergenlerde sosyal görünüş kaygısı ve sosyal karşılaştırmanın fonksiyonel olmayan tutum ve bilişsel çarpıtmalarla ilişkisi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

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

Güler, Ç. & Akın, L. (2015). Toplum beslenmesi, Halk Sağlığı Temel Bilgiler, *Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara*; 1298-1300.

Gülşen, M. (2013). *Sosyal öz-yeterlik ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Eğitimde Psikolojik Hizmetler Bilim Dalı, Sakarya.

Gün, A. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin egzersiz bağımlılık durumlarına göre fiziksel aktivite vücut kitle indekslerinin karşılaştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

Güneş, İ. (2009). *Medyada Yer alan kadın bedeni imgeleri ve kadınlarda beden imgesi hoşnutsuzluğu.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Güngörmüş, H. A. (2007). *Özel sağlık-spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gürel, F. S., & İnan, G. (2001). Çocukluk çağı obezitesi tanı yöntemleri, prevalansı ve etyolojisi.

Güvene, G. (2017). *Sosyal Medya ve kitle iletişim araçlarının lise öğrencilerinin beden algısı ve sosyal görünüş kaygısı üzerine etkisinin belirlenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Haas, S. & Nigg, C.R. (2009). Construct validation of the stages of change with strenuous, moderate, and mild physical activity and sedentary behaviour among children. *J Sci Med Sport, 12*(5), 586-91.

Hainer, V., & Bendlová, B. (2004). Etiopatogeneze obezity. *Základy klinické obezitologie*, 75-108.

Hampton, N. Z. (1998). Sources of academic self efficacy scale: An assesment tool for rehabilitation counselors. *Rehabilitation Counseling Bulletin, 41*, 260-277.

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

Hart, E. A., Leary, M. R. & Rejeski, W. J. (1989). The measurement of social physique anxiety. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 94-104.

Hart, T. A., Flora, D. B., Palyo, S. A., Fresco, D. M., Holle, C., & Heimberg, R. C. (2008). Development and Examination of the Social Appearance Anxiety Scale. *Assessment, 15*, 48-59.

Haskell, W.L. & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition. 72*(2), 541-50.

Hausenblas, H. A. & Gıacobbı, P. R. (2003). Relationship Between Exercise Dependence Symptoms and Personality. *Personality and Individual Differences, 36* (6), 1265-1273.

Hekim, M. (2014). *İlköğretim Öğrencilerinde Fiziksel ve Motor Gelişimin Desteklenmesinde Spor ve Fiziksel Aktivitenin Önemi.* VI. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi. Ankara.

Hills, A. P., Andersen, L. B., & Byrne, N. M. (2011). Physical activity and obesity in children. *British journal of sports medicine, 45*(11), 866-870.

Hughes, B. M. (2019). Cambridge Handbook of Psychology, *Health and Medicine*, 458.

Ildız, M. (2014). *14-18 yaş lise öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları, fiziksel benlik algısı, beden kompozisyonu ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.

Ilkım, M. (2017). *Farklı spor kulüplerinde düzenli fiziksel aktivite yapan down sendromlu bireylerin ailelerinin yaşam memnuniyeti ve sürekli kaygı durumları.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, Erzurum.

İkiz, F. E. & Telef, B. B. (2013). The Effects of Socioeconomic Status and Gender Besides the Predictive Effect of Self-efficacy on Life Satisfaction in Adolescence. *The Journal of Academic Social Science Studies. 6*(3). 1201- 1216.

İlhan, A. (2018). *Lise öğrencilerinin sosyal destek ile fiziksel aktivite düzeylerini arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın.

Janssen, I. & LeBlanc, A.G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Physical Activity, 7*,40.

Kafalı, N. (2009). *Transteoretik Modele Göre Adölesanların Egzersiz Davranısları.* Yayımlanmamış Yüksel Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

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

Kalan, I. & Yeşil, Y. (2010). Obezite ile ilişkili kronik hastalıklar. *Diyabet ve Obezite, 78*.

Kale, Ü., Çağdaş, A. & Tepeli, K. (2013). Anne Baba eğitim düzeyininilköğretim 1. Sınıf öğrencilerinin duyguları ifade etme becerilerine etkisinin incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 2*(2), 254-262.

Kalkan, N. (2008). *Ergenlerde bilişsel yapılar ve sosyal kaygı arasındaki ilişkinin bilişsel davranışçı yaklaşım açısından yorumlanması,* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Kangal, A. (2009). *Üniversite yaşam kalitesi ölçeginin psikometrik özelliklerinin incelenmesi ve türk üniversite öğrencilerine uyarlanması.* Yayımlanmamış Yüksel Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Kandemir, M. & Özbay, Y. (2012). Akademik Özyeterlik Ölçeği (Aöyö): Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 14*(2), 201-214.

Kaplan, K. (2016). *Serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş, öz yeterlik: Lise öğrencileri üzerinde bir inceleme.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.

Kara, M.G. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve obezite farkındalık düzeylerinin araştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Malatya.

Karaca, A. & Turnagöl, H.H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin geçerlilik ve güvenirlilik çalışması. *Hacettepe üniversitesi spor bilimleri dergisi.* 18,(2),68-84.

Karadamar, M., Yiğit, R. & Sungur, M.A. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi, 17*(3):131-139.

Karakış, Ö. (2014). *Lise öğrencilerinin İngilizce dersine yönelik kaygıları, motivasyonları, öz yeterlik algıları ve İngilizce ders başarıları arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.

Karamehmetoğlu, M. (2017). *Beden eğitimi öğretmenlerinin duygusal zekâ düzeylerinin mesleki öz yeterlik ve problem çözme becerilerini belirlemedeki rolünün incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, İstanbul.

Karasar, N. (2005). *Bilimsel araştırma yöntemi* (14.baskı). Ankara: Nobel yayın ve dağıtım.

Kartal, B. (2017). *Lise öğrencilerinde okul bağlılığının yordayıcıları olarak sosyal destek ve öz yeterlik.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Keleşoğlu, Ş. (2011). *Öğrenme stilleri, akademik özyeterlik, seviye belirleme sınavı puanları ve öğrenci özellikleri değişkenlerinin lise 1. sınıf akademik başarısını yordama*

gücü üzerine bir araştırma. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Keyf, E. (2018). *Spor yana bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ve yeme tutumlarının incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü, Erzincan.

Kim, Y.H. (2007). Application of the transtheoretical model to identify psychological constructs influencing exercise behavior: A questionnaire survey. *International Journal of Nursing Studies,* 44, 936–944.

Kirk, B. A., Schutte, N. S. & Hine, D. W. (2008). Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences, 45*(5), 432-436.

Kocaoğlu, B. (2013). *Lise öğretmenlerinin Fatih Projesi teknolojilerini kullanmaya yönelik öz yeterlik inançları: Kayseri ili örneği.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

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

Koff, E., Rierden, J. & Stubbs, M.L. (1990) Gender, body image and selfconcept in early adolescence. *Journal of Early Adolescence, 10,* 56-68.

Kololo, H., Guszkowska, M., Mazur, J. & Dzielska, A. (2012). Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents physical activity levels. *Human Movement, 13* (3), 264-270.

Korkmaz, N. H. & Deniz, M. (2013). Yetişkinlerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sosyo-Ekonomik Düzeyleri Arasindaki İlişkinin İncelenmesi. *Sport Sciences, 8*(3), 46-56.

Kotan, Ç., Hergüner, G. & Yaman, Ç. (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarya İl Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3* (1), 49-58.

Krassas, GE., Tsametis, C., Baleki, V., Constantinidis, T., Ünlühizarcı, K., Kurtoğlu, S. & Keleştimur, F. (2004). Prevalence Of Overweight and Obesity Among Children and

Adolescents İn Thessaloniki-Greece and Kayseri-Turkey, Balkan Group For The Study Of Obesity. *Pediatric Endocrinology Reviews, Suppl. 3,* 460-4.

Kumandaş, H., & Kutlu, Ö. (2010). High Stake Testing: Does Secondary Education Examination Involve Any Risks? *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 9, 758-764.

Kurbanoğlu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, *5*(2), 137-152.

Lagerros, Y.T. & Lagiou, P. (2007). Assessment of physical activity and energy expenditure in epidemiological research of chronic diseases. *European journal of epidemiology. 22*(6), 353-62.

Leenders, N. Y., Silver, L. W., White, S. L., Buckworth, J. & Sherman, W. M. (2002). Assessment of physical activity, exercise self-efficacy, and stages of change in college students using a street-based survey method. *American Journal of Health Education*, *33* (4), 199-205.

Levine, B. (2019). Designing Sport Specific Physical Fitness Programs for Students with Developmental Variations.

Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: history, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, *26*(1), 1-7.

MacAuley, (1994). D. A history of physical activity, health and medicine. *J R Soc Med*, 87,32-35.

Maier, S. R. & Curtin, P.A. (2005). Self-Efficacy Theory: A Prescriptive Model for Teaching Research Methods. *Journalism and Mass Communication Educator, 59* (4), 352-364.

Mamak, H. (2012). İlköğretim okullarında beden eğitimi ve spor derslerinin amaçlarına ulaşma düzeyini etkileyen faktörler. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, *14*(1), 109-115.

Marcus, B.H., Selby, V.C., Niaura, R.S. & Rossi J.S. (1992). Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarlerly for Exercise and Sport*, *63*(1), 60-6.

Marcus, B.H. & Simkin LR. (1994). The transtheoretical model: Applications to exercise behavior. *Med Sci Sports Exerc*, 26(11), 1400-140.

Martin K. A. & Sinden A. R. (2000). Fleming JC. Inactivity may be hazardous to your image, the effects of exercise participation on impression formation. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 22*, 283-291.

Marquez, D. X. & McAuley, E. (2001). Physique anxiety and self-efficacy influences on perceptions of physical evaluation. *Social Behavior and Personality: An İnternational Journal, 29*(7), 649-659.

Matvienko, O., & Ahrabi-Fard, I. (2010). The effects of a 4-week after-school program on motor skills and fitness of kindergarten and first-grade students. *Am J Health Promot, 24*.299–303.

Mayo Clinic, (2014). Depression and anxiety: exercise eases symptoms. 20 Aralık 2018 tarihinde http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495. sayfasından erişilmiştir.

McGowan, L., Devereux-Fitzgerald, A., Powell, R., & French, D. P. (2019). Physical Activity and Health. *Cambridge Handbook of Psychology, Health and Medicine*, 61.

Mertekçi, T. (2017). *Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile vücut kitle indeksinin postür ve ağrı üzerine etkisinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bezm-i Âlem Vakıf Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar, 7* (2), 125-135.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change.* New York: Guilford Press.

Mineka, S. & Zimbarg, R. A. (2006). Contemporary learning theory perspective on the etiology of anxiety disorders: it's not what you thought it was. *American Journal of Psychology, 61*, 10–26.

Mota, J. & Silva, G. (1999). Adolescent's physical activity: association with socio economic status and parental participation among a portuguese sample. *Sport, education and Society, 4*(2), 193-199.

Muhammet, E. & Uzuner, K. E. (2014). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerin yalnızlık düzeylerinin incelenmesi. *Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 107 – 120.

Muris, P. (2001). A Brief Questionnaire for Measuring Self-Efficacy in Youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 23*, 145–149.

Mülazımoğlu, Ö., Kirazcı, S. & Aşçı, F.H. (2001). *Sporcu ve sporcu olmayan bayanların sosyal fizik kaygısı ve beden imgesinden hoşnut olma.* 7. Uluslar arası Spor Sempozyumu, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Mülazımoğlu-Ballı Ö. & Aşçı F.H. (2006). Sosyal fiziksel kaygı envanterinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, 17,* 11-19, 2006.

Neyzi, O., Günöz, H., Furman, A., Bundak, R., Gökçay, G., & Darendeliler, F. (2008). Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, *51*(1), 1-14.

Nicaise, V. & Kahan, D. (2013). Psychological changes among Muslim students participating in a faith-based school physical activity program. *Research quarterly for exercise and sport*, *84*(4), 522-529.

Nigg, C.R. (2001). Explaining adolescent exercise behavior change: A longitudinal application of the transtheoretical model. *Annals of Behavioral Medicine,* 23(1), 11-20.

Obeid, N., Buchholz, A. & Boerner, E. (2013). Self-Esteem and Social Anxiety in an Adolescent Female Eating Disorder Population: Age and Diagnostic Effects. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention, 21*(2), 140-153.

O'Dea, J. A. & Wilson, R. (2006*). Socio-cognitive and nutritional factors associated with body mass index in children and adolescents: possibilities for childhood obesity prevention.* Health education research, 21(6), 796-805.

Ogden, C.L, Fryar, C.D., Carroll, M.D. & Flegal, K.M. (2004). Mean Body Weight Height And Body Mass İndex, *United States*, 27,(347), 1-17.

Oral, C. & Aktop, A. (2014). Üniversite öğrencilerinin egzersiz öz-yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranışı değişim basamaklarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport 2,* 287-300.

Öngören, B. (2015). Sosyolojik açıdan sağlıklı beden imgesi. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi*, Bahar, Sayı, Issue34, ss. 25-45.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C., & Yıldız, M. (2013). Ergenlik ve genç yetişkinlik dönemindeki kadınlarda benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı, depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Journal of Mood Disorders, 3*(3), 107-13.

Özer D. & Baltacı G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Özer, U. F. D. & Baltacı, G. (2008). *İş yerinde fiziksel aktivite.* Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Özer, K. (2015). Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özgüven, E. (2000). *Evlilik ve Aile Terapisi.* Ankara: PDREM Yayınları.

Öztürk, A. (2008). *Manisa Celal Bayar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğretmenlik Programı öğrencilerinin durumluk ve sürekli kaygı düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Denizli.

Özdoğru, A. A. (2018). Çocuk ve ergenlerin okul dışı zamanlarda spor aktivitelerine katılımı. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, *9*(2), 86-101.

Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Doktora Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.

Paffenbarger, R.S., Steven, Jr., Blair. N. & I-Min, L. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity. *Int J Epidemiol*, 30, 1184-92.

Pajares, F., Johnson, M. J., & Usher, E. L. (2007). *Sources of writing self efficacy beliefs of elementary, middle, and high school students.* Research in the Teaching of English, 42, 104-120.

Petrides, K. V., Sangareasu, Y., Furnham, A. & Fredrickson, N. (2006). Trait emotional intelligence and children‟s peer relations at school. *Social Development, 15*(3), 537–547.

Pinto, B. M., Clark, M. M., Cruess, D. G., Szymanski, L., & Pera, V. (1999). *Changes in Self-Efficacy and Decisional Balance for Exercise among Obese Women in a Weight Management Program.* Obesity, 7(3), 288-292.

Presnell, K., Bearman, S.K. & Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: a prospective study. *Int J Eat Disord. 36*(4),389- 401.

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992). *In search of how people change: Applications to addictive behaviors.* American psychologist, 47(9), 1102-1114.

Prochaska, J.O. & Velicer WF. (1997). The Transtheoretical Model of health behavior change. *Am J Health Promot*, 12(1), 38-48.

Raustorp, An., Pangrazi, R.P. & Stahle A. (2004). *Physical Activtiy Level and Body Mass Index Among Scholl Children in South-Eastern Sweden. Acta Paediatr*, 93. 400-404.

Rowe, D., (1996). *Popüler Kültürler, Rock ve Sporda Haz Politikası.(M. Küçük, Çev.).* İstanbul: Ayrıntı Yayınları.

Rowlands, AV., Eston, RG., Louie, L., Ingledew, DK., Tong, KK & Fu, FH. (2002). *Physical activity levels of Hong Kong Chinese children: Relationship with body fat.* Pediatr Exerc Sci,14, 286–96.

Sağlık Bakanlığı, (2011). Türkiye Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi Projesi Araştırması (TOÇBİ), *Hacettepe Üniversitesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü,* Ankara.

Sağlık Bakanlığı, (2014). Beslenme Durumu ve Alışkanlıkları Değerlendirme Sonuç Raporu, *Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması,* Ankara.

Saka, A. (2017). *Farklı aile yapısına sahip ergenlerin öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Esntitüsü, Karabük.

Sayın, N. (2014). *15-17 yaş grubu gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişki*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya.

SBN, (2016). Sağlıkta Buluşma Noktası, Beden Kitle İndeksi hesaplama araçları. 09 Eylül 2018 tarihinde https://www.sbn.gov.tr/BKindeksi.aspx sayfasından erişilmiştir.

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

Sebire, S.J., Jago, R., Fox, K.R., Page, A.S., Brockman, R. & Thompson, J.L. (2013). Association between children's social functioning and physical activity participation are not mediated by social acceptance: a cross-sectional study. *Int J Behav Nutr Physical Activity, 8*,106-114.

Seguin, R. A., Epping, J. N., Buchner, D., Bloch, R. & Nelson, M. E. (2002). *Growing stronger; strength training for older adults.* Boston: John Hancock Center for Physical Activity and Nutrition at the Friedman School of Nutrition Science and Policy at Tufts University and Division of Nutrition and Physical Activity at the Centers for Disease Control and Prevention.

Semiz, M., Kavakcı, Ö., Yağız, A., Yontar, G. & Kuğu, N. (2013) Sivas il merkezinde yeme bozukluğu yaygınlığı ve eşlik eden psikiyatrik tanılar. *Türk Psikiyatri Dergisi, 23.*

Senemoğlu, N. (2012). *Gelişim Öğrenme ve Öğretim*. Ankara: Pegem Akademi.

Sezer, F., İşgör, S. Y., Özpolat, A. R. & Sezer, M. (2006). Lise öğrencilerinin öz-yeterlik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. Kazım *Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi. 13,* 129–137.

Shephard, R.J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine. 37*(3), 197-206.

Soylu, Y., Atik, F. & Öcalan, M. (2017) Ergenlerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin incelenmesi. Spor *ve Eğitim Bilimleri Dergisi, I(1),* 38-45.

Soyuer, F., Şenol, V. & Elmalı, F. (2012). Huzurevinde Kalan 65 Yaş Ve Üstündeki Bireylerin, Fiziksel Aktivite, Denge Ve Mobilite Fonksiyonları. *Van Tıp Dergisi, 19* (3), 116-121.

Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G. & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physicalactivity in healthychildren. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine, 155*(8), 897-902.

Sucu, N. (2018). *Düzenli egzersiz yapan ve yapmayan kadınların bazı antropometik özellikler ile beden imgesi ve sosyal fizik kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Sümen, A. & Öncel, S. (2017). Türkiye'de lise oğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler: Sistematik derleme. *European Journal of Therapeutics, 23*(2), 74-83.

Swan, J., & Hyland, P. (2012). A review of the beneficial mental health effects of exercise and recommendations for future research. *Psychology & Society, 5*.1-15.

Şahin, A. E. (2006). *Meslek ve öğretmenlik, Eğitim Bilimine Giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Şahin, E., (2012). *Bazı değişkenlere göre ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin benlik saygıları ve sosyal görünüş kaygıları.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Samsun.

Şimşek, F., Ulukol, B., Berberoğlu, M., Gülnar, S.B., Adıyaman, P. & Öcal, G. (2005). Ankara'da ilköğretim okulu ve liselerde obezite sıklığı. *Ankara Üniversitesi Tıp mecmuası, 58,* 165-166.

Şirin, E. (2015). *Ergenlerin vücut kitle indeksi ile sosyal görünüş kaygısı düzeyi ve benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Şişman, M. (2006). *Eğitim bilimine giriş*. Ankara: Anı Yayıncılık.

Tahmaz T. (2017). *Özel eğitim alan engelli birey ve ailelerinde fiziksel aktivite düzeyinin araştırılması.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Medipol Üniversitesi, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı, İstanbul.

Taliaferro, L.A., Eisenberg, M.E., Johnson K.E., Nelson, T.F. & Neumark-Sztainer, D. (2011). Sport participation during adolescence and suicide ideation and attempts. *International J Adolesc Med Health, 23*,3–10.

Tanır, H. (2013). *İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Bazı Antropometrik Özelliklerin Akademik Başarı İle İlişkisi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.

Taş, F., Seviğ, E. Ü. & Güngörmüş, Z. (2016). Sigara Bağımlılığında Davranış Değişimi için Transteoretik Model ile Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Kullanılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry, 8*(4), 380-392.

Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz - yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması***.** Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Bartın.

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

Telef, B. B. & Ergun, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Journal Of Theoretical Educational Science.* 6(3). 425-433.

TEPA, (2008). Türkiye ergen profili araştırması. 25 Aralık 2018 tarihinde https://ailetoplum.aile.gov.tr/uploads/pages/indirilebilir-yayinlar/80-turkiye-ergen-profili-arastirmasi-2008.pdf sayfasından erişilmiştir.

TFAR, (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: Sağlık Bakanlığı.

Thompson, W., Gordon, N. & Pescatello, L. S. (2009). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. *8th Baltimore, MD:* Lippincott Williams & Wilkins.

THSK, (2014). Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. *Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık.

Tillis, T.S., Stach, D.J., Cross-Poline, G.N., Annan, S.D., Astroth, D.B. & Wolfe, P. (2003). The transtheoretical model applied to an oral self-care behavioral change: development and testing of instruments for stages of change and decisional balance. *J Dent Hyg*, 77(1),16-25.

Toktaş, S. (2017). *Okul spor müsabakalarına katılan lise öğrencilerinin kaygı, özgüven ve güdülenmeleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi.* Yayınlanmamış Doktora Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.

Tuygar, Ş.F. & Arslan, M. (2015). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *SDÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 6*(2):59-66.

Tümer, A. (2007). *Fiziksel Aktiviteyi Artırmada Değisim Asaması Temelli Bireysel Danısmanlık Girisiminin Etkililiği*. Yayımlanmamış Yüksel Lisans Tezi Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Türkiye Ulusal Rapor ve Eylem Planı, (1996). *BM, İnsan Yerleşimleri Konferansı, HABITAT*, İstanbul.

Türkiye Sağlık Bakanlığı, (2010). Türkiye beselenme ve sağlık araştırması.12 Aralık 2018 tarihinde https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/kitaplar/diger-kitaplar/TBSA-Beslenme-Yayini.pdf sayfasından erişilmiştir.

Türkiye Sağlık Bakanlığı, (2013). Kronik hastalıklar ve risk faktörleri sıklığı çalışması. 15 Aralık 2018 tarihinde https://sbu.saglik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/khrfat.pdf sayfasından erişilmiştir.

Uchima, O., Wu, Y. Y., Browne, C., & Braun, K. L. (2019). Peer Reviewed: Disparities in Diabetes Prevalence Among Native Hawaiians/Other Pacific Islanders and Asians in Hawai ‘i. *Preventing chronic disease*, *16*.

UDOHHS (1996) .U.S. Department Of Health And Human Services. *Physical Activity and Health, A Report of the Surgeon Genera,*. 85-86.

Ulaş Kadıoğlu, B., Uncu, F., Nazik, F., & Sönmez, M. (2015). İki farklı üniversitede eğitim gören üniversite öğrencilerinin kilofobi ve fiziksel aktivite düzeyleri.

Usher, E. L., & Pajares, F. (2006). Sources of academic and selfregulatory efficacy beliefs of entering middle school students. *Contemporary Educational Psychology, 31,* 125–141.

Uzun, S. (2017). *Lise öğrencilerinin madde bağımlılığı profilleri, madde bağımlılığından korunma konusundaki öz-yeterlikleri ve önleme konusundaki görüşleri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.

Ümit, N. (2010). *Ergenlerin duygusal zekâları ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Esntitüsü, Ankara.

Ümmet, D. (2007). *Üniversite Öğrencilerinde Sosyal Kaygının Cinsiyet Rolleri ve Aile Ortamı Bağlamında İncelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ünal-Bekar, N. (2010). *Bir ilköğretim okulu öğrencisi 7-14 yaş grubu çocuklarda şişmanlık görülme sıklığı.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitsü, Ankara.

Üney, M. (2014). *Ergenlik döneminde obezite ve ruhsal işleyişin değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Yüksel Lisans Tezi, Okan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Ünlü, Ç. (2010). *Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite ve Beden Ölçüt Düzeyleri ile Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Üstündağ, Ö., Devecioğlu, S., & Akarsu, E. (2011). Spor ve rekreasyon alanlarının şehir planlamasındaki yeri ve önemi. In *6th International Advanced Technologies Symposium (IATS'11),* Elazığ.

Üstüner, M., Demirtaş, H., Cömert, M., & Özer, N. (2009). Ortaöğretim öğretmenlerinin öz-yeterlik algıları. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *9*(17), 1-16.

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

Vatansever, S. (2017). *Lisanslı spor yapan ve yapmayan ergenlerin mental iyi oluş, benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve algılanan sosyal destek açısından karşılaştırılması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Arel Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.

Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G. & Caprara, G. V. (2007). *Multi-faceted Self-efficacy Beliefs as Predictors of Life Satisfaction in Late Adolescence.* Personality and Individual Differences. 43. 1807-1818.

Vries, D. A., Peter, J., De Graaf, H. & Nikken, P. (2016). Adolescents social network site use, peer appearance-related feedback, and body dissatisfaction: testing a mediation model. *Journal Of Youth and Adolescence, 45*(1). 211-224.

Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, *174*(6), 801-809.

WHO, World Health Organization. (2000). Workshop on obesity prevention and control strategies in the pacific. 08 Aralık 2018 tarihinde *World Health Organization. Samoa.* http://www.wpro.who.int//Obesityreport.pdf. Sayfasından erişilmiştir.

WHO, (2003). *World Health Organization, Diet, Nutrition and Prevention Of Chronic Diseases WHO Technical Report Series 916,* Geneva.

WHO, (2010). *World healt organization, global recommendations on physcial activitiy for healt.* Chapter 4, Recommended population levels of physicak activity for healt, 15-33.

WHO, (2016). Media centre, obesity and overweight. 10 Aralık 2018 tarihinde http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ sayfasından erişilmiştir.

Woods, J.A., Wilund, K.R., Martin, S.A. & Kistler, B.M. (2012). Exercise, Inflammation and Aging. *Aging Dis, 3*(1),130–40.

Yalçın, R. (2018). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişki.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sivas.

Yalçın, S.B. (2010). *Üniversite öğrencilerinin duygularını ifade edebilmelerinin aleksitimi ve psikolojik ihtiyaçlarına göre incelenmesi.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Yaman, Ç., Tesneli, Ö., Kosu, S., Yalvarıcı, N., Tel, M. & Gelen, N. (2008). Elit seviyedeki degisik spor branslarının fiziksel benlik algısı üzerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi,* 5, (2).

Yavuzer, Y. & Koç, M. (2002). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmen yetkinlikleri üzerinde bir değerlendirme. *Niğde Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(1).

Yetim, M. (2017). *Sağlık çalışanlarının genel sağlık durumu fiziksel aktivite düzeyleri ve etkileyen faktörler.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.

Yıldırım, Y. (2012). *Farklı sosyo-ekonomik düzeylerdeki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması.* Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Yıldız, S. A. (2012). Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir. *Solunum dergisi, 14*(1), 1-8.

Yılmaz, E. & Özkan, S. (2011). Hemşirelik öğrencilerinin duygusal zekâ düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanat Dergisi, 4*(1), 39-52.

Yılmaz, E., Yiğit, R. & Kaşarcı, İ. (2012). İlköğretim öğrencilerinin özyeterlilik düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkinler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi,* 12(23), 371 – 388.

Yılmaz, E.E. (2013). *Adana il merkezindeki lise öğrencilerinin beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının değerlendirilmesi.* Yayımlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi, Adana.

Yılmaz, N. (2015). *Obez bireylerde benlik saygısı, sosyal görünüş kaygısı ve vucüt algısı.* Tıpta Uzmanlık Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Tıp Fakültesi, İzmir.

Yörük, C. (2012). *Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlik Düzeyleri ile Aile İşlevlerinin İncelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Yüceant, M. (2013). *Beden egitimi ögretmen adaylarının sosyal görünüs kaygı düzeylerinin farklı degişkenler açısından incelenmesi.* Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitisü, Aksaray.

Yücel, A. S., Kılıç, B., Korkmaz, M. & Göral, K. (2015). Spor yapan çocukların spor tercihleri ve bunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 14 (5), 20-54.

Zanovec, M., Lakkakula, A.P., Johnson, L.G. & Turri, G. (2009). *Physical activity is associated with percent body fat and body composition but not body mass index in white and black college students.* Int J Exerc Sci, 2, 175-85.

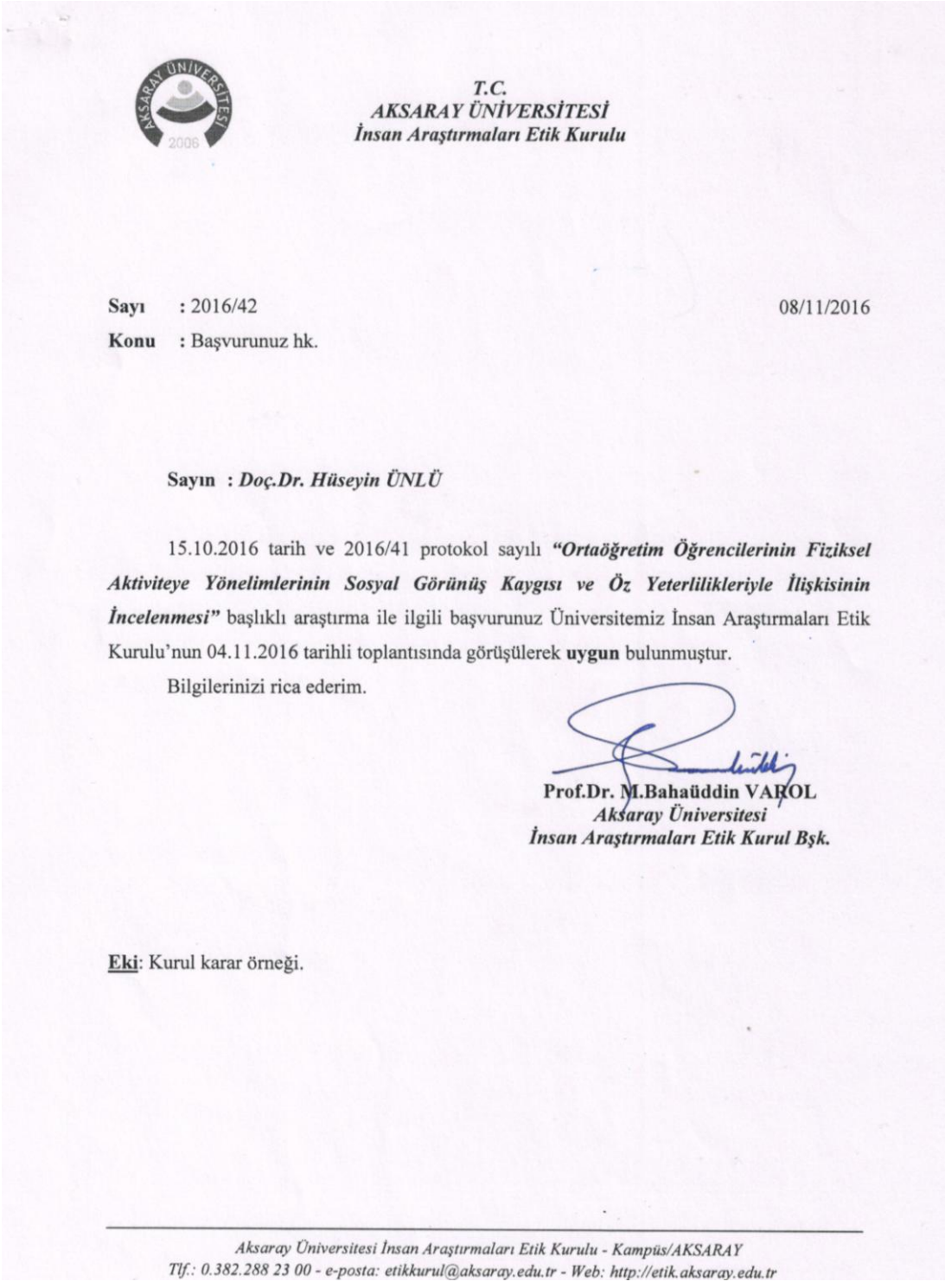
Zekioğlu, A., Mir, E. & Tatar, A. (2006). *Spor yapan ve sedanter yaşayanlarda çok yönlü beden-self ilişkisi*. 9.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Muğla Üniversitesi, Muğla.

Zimmerman, B. J., Bonner, S., & Kovach, R. (1996). *Developing self-regulated learners: Beyond achievement to self-efficacy*. American Psychological Association.

Zorba. E., & Saygın, Ö. (2009). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler Ofset.

EKLER

Ek 1: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Uygunluk Onayı - 1



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı : 2016/42 08/11/2016
Konu : Başvurunuz hk.

Sayın : *Doç.Dr. Hüseyin ÜNLÜ*

15.10.2016 tarih ve 2016/41 protokol sayılı ***"Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelimlerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Yeterlilikleriyle İlişkisinin İncelenmesi"*** başlıklı araştırma ile ilgili başvurunuz Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu'nun 04.11.2016 tarihli toplantısında görüşülerek **uygun** bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof.Dr. M.Bahaüddin VAROL
Aksaray Üniversitesi
İnsan Araştırmaları Etik Kurul Bşk.

Eki: Kurul karar örneği.

Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu - Kampüs/AKSARAY
Tlf.: 0.382.288 23 00 - e-posta: etikkurul@aksaray.edu.tr - Web: http://etik.aksaray.edu.tr

Ek 2: Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Uygunluk Onayı - 2

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu
Karar Örneği

Tarih	*Toplantı Sayısı*	*Karar No*
04.11.2016	*5*	*2016/37-44*

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu 04.11.2016 tarihinde saat.15.00'de Eylül-Ekim 2016 dönemi başvurularını görüşmek üzere Prof.Dr. M.Bahaüddin VAROL'un başkanlığında gerçekleştirdiği toplantıda aşağıdaki kararı almıştır:

Karar 2016/42: Yürütücülüğünü Doç.Dr. Hüseyin ÜNLÜ'nün yaptığı ***"Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelimlerinin Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Yeterlilikleriyle İlişkisinin İncelenmesi"*** başlıklı araştırma ile ilgili 2016/41 protokol numaralı başvurusu Kurulumuzca incelenmiş, Üniversitemizin İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesinde belirtilen etik ilkelere **UYGUN** olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR

Prof.Dr. M.Bahaüddin VAROL
Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları
Etik Kurulu Başkanı

Ek 3: Aksaray Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Onayı - 1

T.C.
AKSARAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 85705372-44-E.10974337 07/10/2016
Konu : Anket İzni

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 07.03.2012 tarih ve 3616 sayılı 2012/13 Nolu Genelgesi.
b)Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire 29.09.2016 tarihli ve 45333631-300-E.93437 sayılı yazısı.

İlgi (b) yazıda belirtildiği üzere ; Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitim ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans 142202402 nolu öğrencisi Yunus Emre SENNA; Doç.Dr.Hüseyin ÜNLÜ danışmanlığında yürütmekte olduğu **"Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelimlerinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz-Yeterlilikleriyle İlişkisinin İncelenmesi"** başlıklı tezi ile ilgili anket çalışmasını Aksaray İl Merkezindeki ortaokul öğrencilerine uygulamak istemektedir.

İlgi (a) genelgede "Araştırma önerisi ve veri toplama araçları Anayasa, Millî Eğitim Temel Kanunu ve Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olacak; millî ve manevi değerlere aykırı, kişilik haklarını ihlal eden; cinsiyet, din, dil, ırk gibi farklılıkları istismar eden, İnsan Hakları Evrensel Beyannamesi ve uluslar arası bağlayıcılığı olan diğer belgelerce suç kabul edilen hususları içeren, kişisel ve ailevi mahremiyeti ifşa eden soru, ifade, resim ve simgeler yer almayacaktır. Veri toplama araçlarında kişi, kurum ve kuruluşların reklâmını veya tanıtımını yapan ifade ve öğeler bulunmayacaktır." denilmektedir.

Bu nedenle; uygulama yapmak istediği belirtilenYunus Emre SENNA'nın; Doç.Dr.Hüseyin ÜNLÜ danışmanlığında yürütmekte olduğu **"Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelimlerinin, Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz-Yeterlilikleriyle İlişkisinin İncelenmesi"** başlıklı tezi ile ilgili anket çalışmasını Aksaray İl Merkezindeki ortaokul öğrencilerine uygulama yapma isteği ilgi (a) Genelge esasları dahilinde, eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmamak ve sorumluluk okul müdürlerinde olmak, rapor sonuçlarının basılı ve dijital ortamda birer örneğinin İl Millî Eğitim Müdürlüğümüze vermek koşuluyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Hacı Ömer KARTAL
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
07/10/2016
Kubilay ANT
Vali a.
Vali Yardımcısı

Yeni Sanayi Mah. 2/E 90 Bul No:47 Ek Valilik 3 Nolu Hizmet Binası 68100-AKSARAY
Elektronik Ağ: http://aksaray.meb.gov.tr
e-posta: aksaraymem@meb.gov.tr
Ayrıntılı bilgi için: H.YALÇIN
Tel: 0 (382) 213 68 40/130
Faks: 0 382 213 68 14

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. http://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 0e4e-1624-347f-9f9c-a6e2 kodu ile teyit edilebilir.

Ek 4: Aksaray Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzin Onayı - 2

T.C.
AKSARAY VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 85705372-44-E.11009871 10.10.2016
Konu :İzin Onayı

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: (a) 01.04.2016 tarihli ve 45333631-300 -E.93437 sayılı yazınız.
(b) Valilik Makamının 07.10.2016 tarihli ve 85705372 /44-E.10974337 sayılı onayı.

İlgi (a) yazınızda belirtilen, Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek Llsans öğrencisi 142202402 nolu Yunus Emre SENNA'nın, İl Merkezindeki ve merkeze bağlı ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrenciler üzerinde anket uygulama isteğine ilişkin Valilik Makamının ilgi (b) Onayı ekte gönderilmektedir.

Bilgilerinizi arz ederim.

Hacı Ömer KARTAL
İl Milli Eğitim Müdürü

EK : İlgi (b) Onay (1 Adet)

Mustafa GEZGİNCİ
MEMUR
Belgenin Aslı Elektronik İmzalıdır.

Yeni Sanayi Mah. 2/E 90 Bul. No:47 Ek Valilik 3 Nolu Hizmet Binası 68100-AKSARAY
Elektronik Ağ: http://aksaray.meb.gov.tr
e-posta: aksaraymem@meb.gov.tr
Ayrıntılı bilgi için: H.YALÇIN
Tel: 0 (382) 213 68 40/130
Faks: 0 382 213 68 14

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. http://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden f264-54ba-3fb5-b1de-0fee kodu ile teyit edilebilir.
Evrakın elektronik imzalı suretine https://e-belge.aksaray.edu.tr adresinden 674d20e3-2120-4d65-9a4c-b8ff6113d2d5 kodu ile erişebilirsiniz.

Ek 5: Tez Öneri Kabul Onayı

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ENSTİTÜ YÖNETİM KURULU KARAR ÖRNEĞİ

Toplantı Sayısı: 2016/10	Toplantı Tarihi: 18/02/2016

KARAR

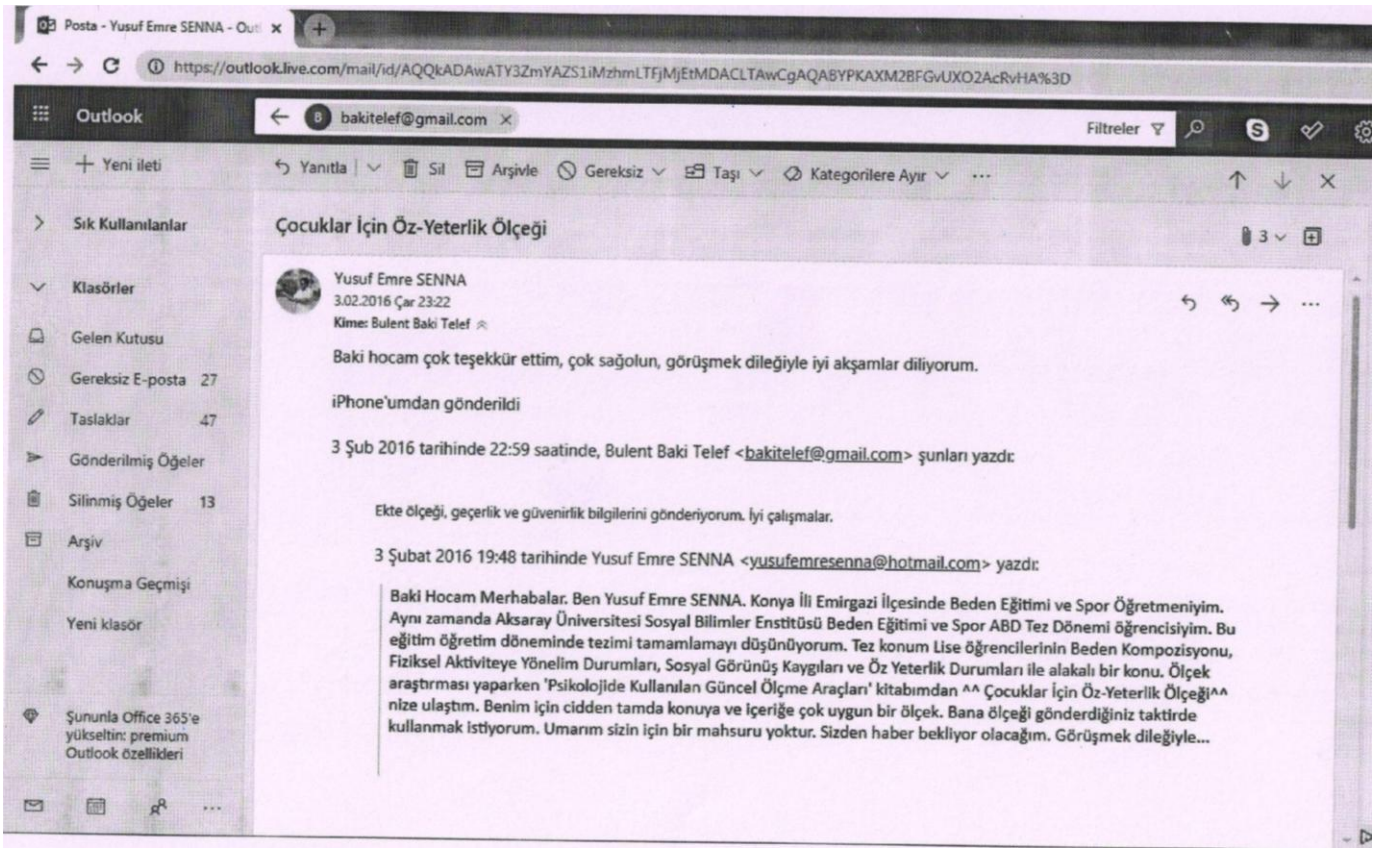
Karar No:2016/10-3

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın 10.02.2016 tarih ve 21533 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı 14202402 numaralı öğrencisi **Yusuf Emre SENNA'nın** tez öneri formu ve tez konusunun görüşüldü.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığının 10.02.2016 tarih ve 21533 sayılı yazısına istinaden 2015–2016 Eğitim-Öğretim Yılı Güz Yarıyılında derslerini başarıyla tamamlayarak 2015–2016 Eğitim-Öğretim Yılı Bahar Yarıyılında teze başlayacak olan 14202402 numaralı öğrencisi **Yusuf Emre SENNA'nın** tez danışmanının önerisi, Anabilim Dalı Başkanının uygun görüşleri ile **"Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelimlerinin ,Sosyal Görünüş Kaygıları ve Öz-Yeterlilikleriyle İlişkisinin İncelenmesi "** konulu tez önerisinin kabulünün uygun olduğuna oy birliğiyle karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
18.02.2016
Nazmi AKBULUT
Enstitü Sekreteri

Ek 6: Ölçek ve Anket Kullanım İzinleri



Posta - Yusuf Emre SENNA - Outl

https://outlook.live.com/mail/id/AQQkADAwATY3ZmYAZS1iMzhmLTFjMjEtMDACLTAwCgAQABYPKAXM2BFGvUXO2AcRvHA%3D

Outlook

bakitelef@gmail.com

Filtreler

Yeni ileti | Yanıtla | Sil | Arşivle | Gereksiz | Taşı | Kategorilere Ayır

Sık Kullanılanlar

Klasörler

Gelen Kutusu

Gereksiz E-posta 27

Taslaklar 47

Gönderilmiş Öğeler

Silinmiş Öğeler 13

Arşiv

Konuşma Geçmişi

Yeni klasör

Şununla Office 365'e yükseltin: premium Outlook özellikleri

Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği

Yusuf Emre SENNA
3.02.2016 Çar 23:22
Kime: Bulent Baki Telef

Baki hocam çok teşekkür ettim, çok sağolun, görüşmek dileğiyle iyi akşamlar diliyorum.

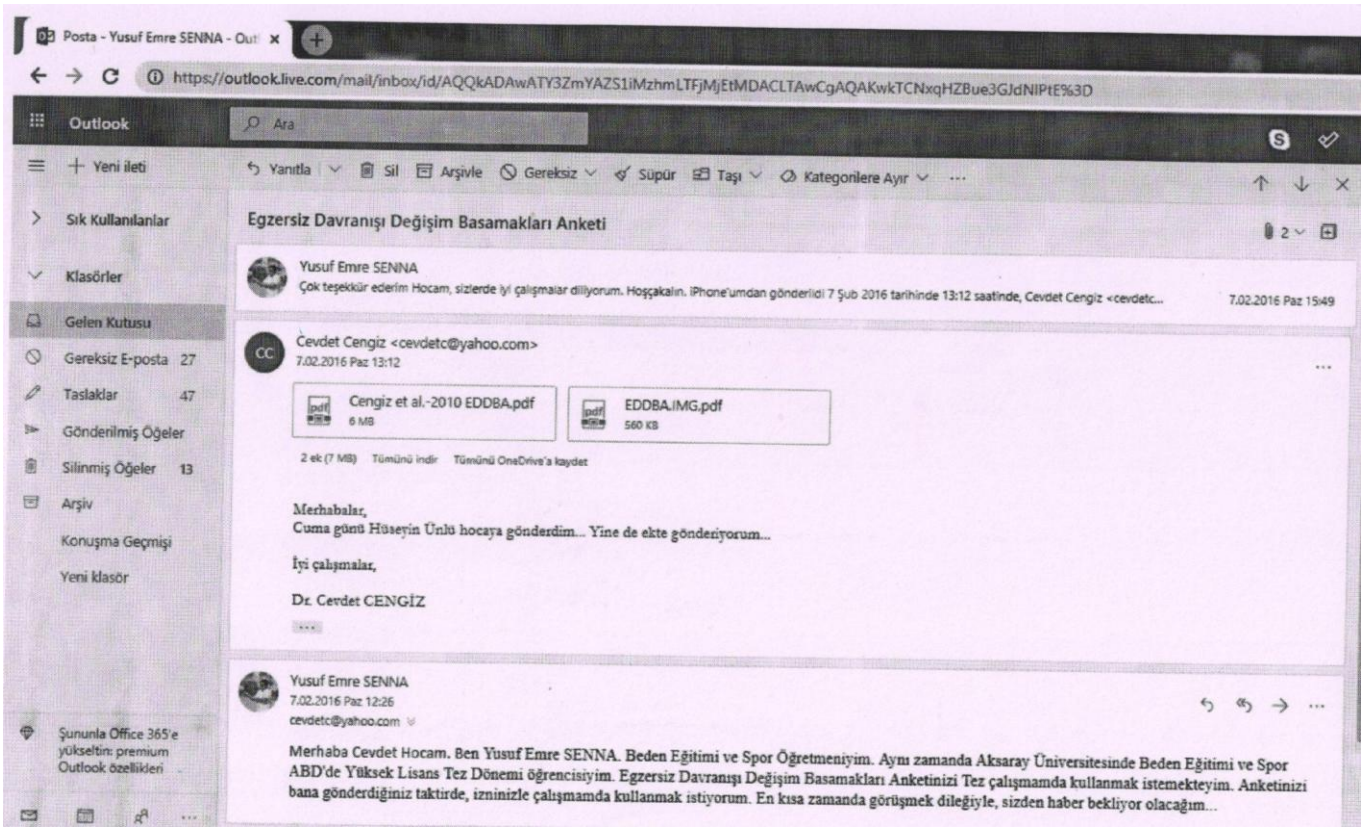
iPhone'umdan gönderildi

3 Şub 2016 tarihinde 22:59 saatinde, Bulent Baki Telef <bakitelef@gmail.com> şunları yazdı:

Ekte ölçeği, geçerlik ve güvenirlik bilgilerini gönderiyorum. İyi çalışmalar.

3 Şubat 2016 19:48 tarihinde Yusuf Emre SENNA <yusufemresenna@hotmail.com> yazdı:

Baki Hocam Merhabalar. Ben Yusuf Emre SENNA. Konya İli Emirgazi İlçesinde Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeniyim. Aynı zamanda Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD Tez Dönemi öğrencisiyim. Bu eğitim öğretim döneminde tezimi tamamlamayı düşünüyorum. Tez konum Lise öğrencilerinin Beden Kompozisyonu, Fiziksel Aktiviteye Yönelim Durumları, Sosyal Görünüş Kaygıları ve Öz Yeterlik Durumları ile alakalı bir konu. Ölçek araştırması yaparken 'Psikolojide Kullanılan Güncel Ölçme Araçları' kitabımdan ^^ Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği^^ nize ulaştım. Benim için cidden tamda konuya ve içeriğe çok uygun bir ölçek. Bana ölçeği gönderdiğiniz taktirde kullanmak istiyorum. Umarım sizin için bir mahsuru yoktur. Sizden haber bekliyor olacağım. Görüşmek dileğiyle...



Posta - Yusuf Emre SENNA - Outl

https://outlook.live.com/mail/inbox/id/AQQkADAwATY3ZmYAZS1iMzhmLTFjMjEtMDACLTAwCgAQAKwkTCNxqHZBue3GJdNIPtE%3D

Outlook

Ara

Yeni ileti | Yanıtla | Sil | Arşivle | Gereksiz | Süpür | Taşı | Kategorilere Ayır

Sık Kullanılanlar

Klasörler

Gelen Kutusu

Gereksiz E-posta 27

Taslaklar 47

Gönderilmiş Öğeler

Silinmiş Öğeler 13

Arşiv

Konuşma Geçmişi

Yeni klasör

Şununla Office 365'e yükseltin: premium Outlook özellikleri

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

Yusuf Emre SENNA
Çok teşekkür ederim Hocam, sizlerde iyi çalışmalar diliyorum. Hoşçakalın. iPhone'umdan gönderildi 7 Şub 2016 tarihinde 13:12 saatinde, Cevdet Cengiz <cevdetc... 7.02.2016 Paz 15:49

Cevdet Cengiz <cevdetc@yahoo.com>
7.02.2016 Paz 13:12

Cengiz et al.-2010 EDDBA.pdf 6 MB

EDDBA.IMG.pdf 560 KB

2 ek (7 MB) Tümünü indir Tümünü OneDrive'a kaydet

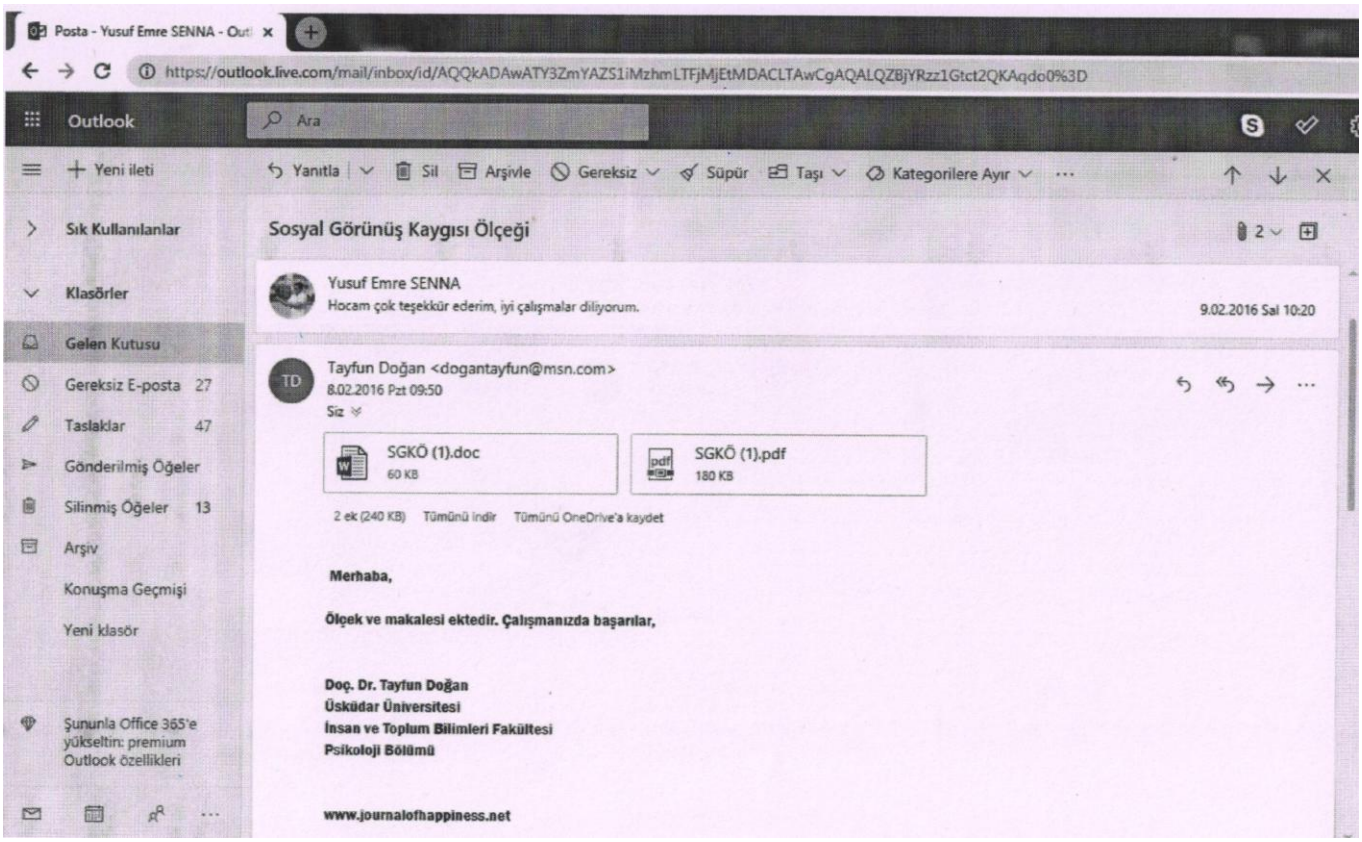
Merhabalar,
Cuma günü Hüseyin Ünlü hocaya gönderdim... Yine de ekte gönderiyorum...

İyi çalışmalar,

Dr. Cevdet CENGİZ

Yusuf Emre SENNA
7.02.2016 Paz 12:26
cevdetc@yahoo.com

Merhaba Cevdet Hocam. Ben Yusuf Emre SENNA. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeniyim. Aynı zamanda Aksaray Üniversitesinde Beden Eğitimi ve Spor ABD'de Yüksek Lisans Tez Dönemi öğrencisiyim. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketinizi Tez çalışmamda kullanmak istemekteyim. Anketinizi bana gönderdiğiniz taktirde, izninizle çalışmamda kullanmak istiyorum. En kısa zamanda görüşmek dileğiyle, sizden haber bekliyor olacağım...


Posta - Yusuf Emre SENNA - Outl
https://outlook.live.com/mail/inbox/id/AQQkADAwATY3ZmYAZS1iMzhmLTFjMjEtMDACLTAwCgAQALQZBjYRzz1Gtct2QKAqdo0%3D
Outlook
Ara
Yeni ileti
Yanıtla
Sil
Arşivle
Gereksiz
Süpür
Taşı
Kategorilere Ayır
Sık Kullanılanlar
Klasörler
Gelen Kutusu
Gereksiz E-posta 27
Taslaklar 47
Gönderilmiş Öğeler
Silinmiş Öğeler 13
Arşiv
Konuşma Geçmişi
Yeni klasör
Şununla Office 365'e yükseltin: premium Outlook özellikleri
Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği
2
Yusuf Emre SENNA
Hocam çok teşekkür ederim, iyi çalışmalar diliyorum.
9.02.2016 Sal 10:20
TD
Tayfun Doğan <dogantayfun@msn.com>
8.02.2016 Pzt 09:50
Siz
SGKÖ (1).doc
60 KB
SGKÖ (1).pdf
180 KB
2 ek (240 KB) Tümünü İndir Tümünü OneDrive'a kaydet
Merhaba,
Ölçek ve makalesi ektedir. Çalışmanızda başarılar,
Doç. Dr. Tayfun Doğan
Üsküdar Üniversitesi
İnsan ve Toplum Bilimleri Fakültesi
Psikoloji Bölümü
www.journalofhappiness.net

Ek 7: Araştırmada Kullanılan Ölçek ve Anketler

Sevgili Öğrenciler, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında yapılacak olan bir araştırma için sizlerle ortak bir çalışma içerisine girmek istemekteyiz. Bu konuda bizlere yardımcı olacağınız için şimdiden teşekkür ederiz. Lütfen soruları dikkatlice okuyup eksiksiz işaretlemeye özen gösteriniz.

Kişisel Bilgiler Formu

1. Yaşınız:	**2. Cinsiyetiniz** *Erkek* ☐ *Bayan* ☐	**3. Boyunuz**	**4. Kilonuz**	**5. Not Ortalamanız** .....

6. Sınıfınız: *9. Sınıf* ☐ *10. Sınıf* ☐ *11. Sınıf* ☐ *12. Sınıf* ☐

7. **Öğrenim gördüğünüz ortaöğretim türü**?

Genel lise ☐ *Meslek lisesi* ☐ *Anadolu lisesi* ☐ *Fen Lisesi* ☐ *Sosyal Bilimler Lisesi* ☐
Güzel Sanatlar ve Spor Lisesi: **Spor Bölümü* ☐ **Resim Bölümü* ☐ **Müzik Bölümü* ☐
İmam- Hatip Lisesi ☐

8. Anne Eğitim Düzeyi	**9. Baba Eğitim Düzeyi**
Eğitimi yok ☐ *İlkokul* ☐ *Ortaokul* ☐ *Lise* ☐ *Üniversite* ☐	*Eğitimi yok* ☐ *İlkokul* ☐ *Ortaokul* ☐ *Lise* ☐ *Üniversite* ☐

10. Aile gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz? *Düşük* ☐ *Orta* ☐ *Yüksek* ☐

11. Lisanlı olarak herhangi bir spor branşı ile uğraşıyor musunuz? *Evet* ☐ *Hayır* ☐

12. Cevabınız Evet ise hangi spor ya da sporlar? (Yazınız) .....

13. Okulunuzda spor yapmaya elverişli alanlar mevcut mudur?
Evet ☐ *Hayır* ☐

14. Yaşadığınız çevrede spor yapmaya elverişli alanlar mevcut mudur?
Evet ☐ *Hayır* ☐

15. Okul yönetiminin beden eğitimi dersine ve spor faaliyetlerine karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?
Olumsuz ☐ *Fikrim Yok* ☐ *Olumlu* ☐

EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI ANKETİ

!!! Anketi Doldurmaya Geçmeden Önce Lütfen Açıklamayı Dikkatlice Okuyunuz !!!

Düzenli egzersiz fiziksel uygunluğu artırmak için yapılan planlı bir fiziksel faaliyettir (Örneğin; tempolu yürüyüş, jogging, bisiklet, yüzme, kürek vb.). Bu tür bir faaliyet bir seferde 20-60 dakika süreyle haftada 3 ila 5 kez yapılmalıdır. Egzersizin etkili olması için acı verici olması zorunlu değildir ancak solunum hızı artışı ve bir terleme olacak düzeyde yapılmalıdır.

Yukarıda belirtilen tanımlamaya göre düzenli olarak egzersiz yapıyor musunuz?
(Sadece bir seçeneği işaretleyiniz)

- ☐ *Evet, 6 aydan fazla bir süredir yapıyorum.*
- ☐ *Evet, 6 aydan az bir süredir yapıyorum.*
- ☐ *Hayır, ama önümüzdeki 30 gün içinde yapmak niyetindeyim.*
- ☐ *Hayır, ama önümüzdeki 6 ay içinde yapmak niyetindeyim.*
- ☐ *Hayır ve önümüzdeki 6 ay içinde yapmaya niyetim yok.*

	SOSYAL GÖRÜNÜŞ KAYGISI ÖLÇEĞİ Sevgili öğrenciler, lütfen size uygun olan seçeneği **X** işareti koyarak işaretleyiniz.	Hiç Uygun Değil	Uygun Değil	Biraz Uygun	Uygun	Çok Uygun
1	Dış görünüşümle ilgili kendimi rahat hissederim.					
2	Fotoğrafım çekilirken kendimi gergin hissederim.					
3	İnsanlar doğrudan bana baktıklarında gerilirim.					
4	İnsanların görünüşümden dolayı benden hoşlanmayacakları konusunda endişelenirim.					
5	Yanlarında olmadığım zamanlarda insanların, görünüşümle ilgili kusurlarımı konuşacaklarından endişelenirim.					
6	Görünüşümden dolayı insanların benimle beraber vakit geçirmek istemeyeceklerinden endişelenirim.					
7	İnsanların beni çekici bulmamalarından korkarım.					
8	Görünüşümün yaşamımı zorlaştıracağından endişe duyarım.					
9	Karşıma çıkan fırsatları görünüşümden dolayı kaybetmekten kaygılanırım.					
10	İnsanlarla konuşurken görünüşümden dolayı gerginlik yaşarım.					
11	Diğer insanlar görünüşümle ilgili bir şey söylediklerinde kaygılanırım.					
12	Dış görünüşümle ilgili başkalarının beklentilerini karşılayamamaktan endişeleniyorum.					
13	İnsanların görünüşümü olumsuz olarak değerlendirecekleri konusunda endişelenirim.					
14	Diğer insanların görünüşümdeki bir kusurun farkına vardıklarını düşündüğümde kendimi rahatsız hissederim.					
15	Sevdiğim kişinin görünüşümden dolayı beni terk edeceğinden endişe duyuyorum.					
16	İnsanların görünüşümün iyi olmadığını düşünmelerinden endişeleniyorum.					

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