

MUĞLA
T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REKREASYON ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIM
DURUMLARINA GÖRE İLETİŞİM BECERİSİ VE EGZERSİZ
ÖZ-YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hazırlayan
EFECAN TEZCAN

Danışman
DOÇ. DR. FAHRİ AKÇAKOYUN

HAZİRAN, 2015
MUĞLA

MUĞLA
T.C.
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

REKREASYON ANABİLİM DALI

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE KATILIM
DURUMLARINA GÖRE İLETİŞİM BECERİSİ VE EGZERSİZ
ÖZ-YETERLİK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

EFECAN TEZCAN

Sosyal Bilimler Enstitüsünde
“Yüksek Lisans”
Diploması Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.

Tezin Enstitüye Verildiği Tarih : 06.07.2015
Tezin Sözlü Savunma Tarihi : 30.06.2015

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Fahri AKÇAKOYUN
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Ali AĞILÖNÜ
Jüri Üyesi : Yrd. Doç. Dr. Vedat MUTLU
Enstitü Müdürü : Prof. Dr. Mehmet MARANGOZ



HAZİRAN, 2015
MUĞLA

TUTANAK

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü'nün 10/06/2015 tarih ve 683/2 sayılı toplantısında oluşturulan jüri, Lisansüstü Eğitim-Öğretim Yönetmeliği'nin 24/6 maddesine göre Rekreasyon Anabilim Dalı Yüksek lisans öğrencisi Efecan TEZCAN' ın "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre İletişim Becerisi ve Egzersiz Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tezini incelemiş ve aday 30./06/2015 tarihinde saat 10.*00 da jüri önünde tez savunmasına alınmıştır.

Adayın kişisel çalışmaya dayanan tezini savunmasından sonra 60. dakikalık süre içinde gerek tez konusu, gerekse tezin dayanağı olan anabilim dallarından sorulan sorulara verdiği cevaplar değerlendirilerek tezin kabul edildiğine oybirliği ile karar verildi.

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Fahri AKÇAKOYUN

Üye

Yrd. Doç. Dr. Ali AĞILÖNÜ

Üye

Yrd. Doç. Dr. Vedat MUTLU

YEMİN

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum “**Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre İletişim Becerisi ve Egzersiz Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı çalışmanın, tarafımdan bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Kaynakça’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanmış olduğumu belirtir ve bunu onurumla doğrularım.

30./06./2015

Efecan TEZCAN

YÜKSEKÖĞRETİM KURULU DOKÜMANTASYON MERKEZİ
TEZ VERİ GİRİŞ FORMU

YAZARIN

Soyadı: TEZCAN

Adı : EFECAN

Kayıt No:

TEZİN ADI

Türkçe: “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre İletişim Becerisi ve Egzersiz Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi”

TEZİN TÜRÜ:

Yüksek Lisans

Doktor

Sanatta

Yeterlilik

X

O

O

TEZİN KABUL EDİLDİĞİ

Üniversite :Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi

Fakülte :Spor Bilimleri Fakültesi

Enstitü :Sosyal Bilimler Enstitüsü

Diğer Kuruluşlar:

Tarih :

TEZ YAYINLANMIŞSA

Yayımlayan :

Basım Yeri :

Basım Tarihi :

ISBN :

TEZ YÖNETİCİSİNİN**Soyadı, Adı : AKÇAKOYUN FAHRİ****Ünvanı : Doç. Dr.****TEZİN YAZILDIĞI DİL: TÜRKÇE****TEZİN SAYFA SAYISI : 82****TEZİN KONUSU (KONULARI) :**

1. Fiziksel Aktivite
2. İletişim Becerisi
3. Egzersiz Öz-Yeterlik Düzeyi

TÜRKÇE ANAHTAR KELİMELER:

1. Üniversite Öğrencileri
2. Fiziksel Aktivite
3. İletişim Becerisi
4. Egzersiz Öz Yeterlik Düzeyi

İNGİLİZCE ANAHTAR KELİMELER:

1. Students of University
2. Physical Activity
3. Communication Ability
4. Exercise of Self-Efficacy Levels

- | | |
|---|---|
| 1- Tezimden fotokopi yapılmasına izin vermiyorum | X |
| 2- Tezimden dipnot gösterilmek şartıyla bir bölümünün fotokopisi alınabilir | O |
| 3- Kaynak gösterilmek şartıyla tezimin tamamının fotokopisi alınabilir | O |

Yazarın İmzası :**Tarih : 30/06/2015**

TEŞEKKÜR

Fiziksel Aktivitenin insanların iletişim becerilerine ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerine etki eden unsurlardan biri olduğu düşüncesi ile yola çıkıp bu doğrultuda üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesine katkıda bulunduğunu düşünerek bu çalışmaya başladık.

Bu çalışmanın planlanmasında ve yürütülmesinde özveri ve yardımlarından dolayı danışmanım Sayın Doç. Dr. Fahri AKÇAKOYUN'A yüksek lisans eğitimimin sağlıklı işleyebilmesi açısından desteğini benden esirgemeyen Sayın Yrd. Doç. Dr. Mehmet DALLI hocama, 7 yıldır kahrımı çeken Sayın hocalarım Yrd. Doç. Dr. Ali AĞILÖNÜ ve Öğr. Gör. Bahadır ALTAY'A, manevi desteğinden dolayı Sayın Yrd. Doç. Dr. Vedat MUTLU hocama, katkıları ve desteklerinden dolayı Sayın Arş. Gör. Dr. Mine MÜFTÜLER'E, Sevdığım Ağabeyim Sayın Arş. Gör. Halil İbrahim CEYLAN' A, Sevgili Abim HASAN ÇAĞLAR ÜSDÜN'E Nişanlım Güliz ÜSDÜN'E ve bu çalışmanın başlaması, sonuçlanmasına yardımcı olan sevgili üniversite öğrencisi kardeşlerime teşekkürü bir borç bilirim.

Efecan TEZCAN

Haziran, 2015

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
ÖZET.....	IV
SUMMARY.....	V
TABLolar LİSTESİ.....	VI
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	VIII
KISALTMALAR.....	IX
1. GİRİŞ	- 1 -
1.1. Problem	- 3 -
1.2. Hipotez	- 4 -
1.3. Araştırmanın Amacı	- 4 -
1.4. Araştırmanın Önemi	- 4 -
1.5. Sayıtlar	- 5 -
1.6. Sınırlılıklar	- 5 -
2.1. Fiziksel Aktivite	- 6 -
2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi	- 7 -
2.1.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler	- 8 -
2.1.3. Fiziksel Aktivite Belirleyicileri ve Değişkenleri	- 9 -
2.1.4. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi	- 11 -
2.1.5. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ve Davranışları	- 12 -
2.2. İletişim	- 13 -
2.2.1. İletişim Kavramı ve Kapsamı.....	- 13 -
2.2.2. İletişim Süreci ve Öğeleri.....	- 14 -
2.2.3. İletişim Türleri	- 16 -
2.2.3.1. Kitle İletişimi	- 16 -
2.2.3.2. Örgütsel İletişim	- 17 -
2.2.3.3. Kişi-İç İletişim	- 17 -
2.2.3.4. Kişilerarası İletişim.....	- 18 -
2.2.4. İletişim Becerisi Açısından Öğrencilerden Beklenen Davranışlar	- 20 -

2.2.5 Fiziksel Aktivite ve İletişim Becerisi Arasındaki ilişkiyi İnceleyen Yayınlar	21 -
2.3. Öz-yeterlik	21 -
2.3.1. Öz-yeterlik Süreçleri ve Etkileri	23 -
2.3.2. Fiziksel Aktivite ve Öz-yeterlik Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırma	25 -
3. METOT	25 -
3.1. Katılımcılar	25 -
3.2. Veri toplama araçları.....	26 -
3.2.1. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği "İBDÖ"	26 -
3.2.2. Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Anketi "EDDBA"	27 -
3.2.3. Egzersiz Öz Yeterlik Envanteri "EÖYE"	27 -
3.3. Veri Toplama Yöntemi:.....	28 -
3.4. İstatistiksel analizler.....	28 -
4.BULGULAR	29 -
Araştırma sorusu 1:	32 -
Araştırma sorusu 2:	38 -
Araştırma sorusu 3:	40 -
Araştırma sorusu 4:	45 -
Araştırma sorusu 5:	47 -
5.TARTIŞMA VE SONUÇ	53 -
7. EKLER.....	70 -
KİŞİSEL BİLGİ FORMU	70 -
İLETİŞİM BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ.....	72 -
EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI ANKETİ	74 -
EGZERSİZ ÖZ-YETERLİK ENVANTERİ	76 -
ANKETLERİN UYGULANMASI İÇİN MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTE REKREASYON ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA BAŞVURU DİLEKÇESİ.....	78 -
ANKETLERİN UYGULANABİLMESİ İÇİN SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE BAŞVURU DİLEKÇESİ	80 -

ÖZET

Bu çalışmanın amacı 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde (Spor bilimleri fakültesi, Mühendislik fakültesi ve Turizm fakültesi) öğrenim gören öğrencilerin, fiziksel aktivite katılım durumları, cinsiyet farklılıkları, hangi fakültede eğitim gördükleri, nerede fiziksel aktivite yaptıkları ve ne şekilde fiziksel aktivitelere katılım gösterdikleri değişkenlerine bağlı olarak iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesidir. 590 öğrenci çalışmaya gönüllü olarak katılmıştır. Bu çalışmada öğrencilere fiziksel aktivitelere katılım durumlarını belirlemek için Marcus ve Lewis (2003) tarafından geliştirilen, anketin ölçüt geçerliği Cengiz ve arkadaşları (2010) tarafından yapılan ve 4 sorudan oluşan Egzersiz Davranışları Değişim Basamakları Anketi (EDDBA) uygulanmıştır. Öğrencilerin İletişim becerisi düzeylerini saptamak için Korkut (1996) tarafından geliştirilen 5'li likert tipindeki İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (İBDÖ) kullanılmıştır. Ayrıca Nigg ve Courneya, (1998) tarafından geliştirilen ve Türkçe geçerlik, güvenirlik çalışmaları Anketin Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenirliği bir ön çalışma ile test edilmiştir. 247 egzersiz katılımcısı üzerinde yapılan çalışmada orijinal ölçekte yer alan altı faktör yapısı desteklenmiştir ve ankette yer alan maddeler anketin %80.20'sini açıklamaktadır. Öz yeterlik anketinin alt boyutlarının iç tutarlık değerleri. 0.78 ile 0.93 arasında değişmektedir

Bu anketlerden elde edilen bulgulara göre, yukarıda belirtilen değişkenlere bağlı olarak bağımsız değişken t-test, ANOVA testi ayrıca farklılığın hangi gruplardan kaynaklandığını belirleyebilmek için ise Gabriel testi uygulanmıştır.

Elde edilen sonuçlar ışığında ise öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumları, hangi fakültede okudukları, ve nerede fiziksel aktivite yaptıklarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik envanterinin tüm alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Üniversite öğrencilerinin, cinsiyet göre iletişim becerisi düzeylerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır ($p > 0,05$). Üniversite öğrencilerinin, cinsiyet göre egzersiz öz-yeterlik envanterinin sadece "yalnız egzersiz" ve "kötü hava" alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Fiziksel aktivite türüne göre (bireysel ve grup halinde) iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik envanterinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p > 0,05$).

Anahtar kelimeler: İletişim becerisi, egzersiz öz-yeterlik, üniversite öğrencileri

SUMMARY

The aim of this study was to investigate communication skills and exercise self-efficacy levels of university students (Faculty of Sports Sciences, Faculty of Engineering and Tourism Faculty) who were enrolled in 2014-2015 academic year at Muğla Sıtkı Koçman University according to physical activity participation, gender and which faculty they were enrolled Physical activity type and where to participate in a physical activity. 590 students were voluntarily participated in the study. In this study, Physical activity Behaviour Change questionnaire consisting of 4 questions developed by Marcus and Lewis (2003), criterion validity of which was made by Cengiz et al. (2010) was applied to students in order to determine their participation in physical activities. 5 point likert type Evaluation Scale For Communication Skills (ESCS) developed by Korkut (1996) was used to determine communication skill levels of students. Moreover, Exercise Self-Efficacy Inventory (ESEI) developed by Nigg and Courneya, (1998) and Turkish The validity and reliability of the Turkish version of the questionnaire was tested in a pilot study 247 for the six- factor structure in the original scale study on training participants is supported and the items included in the survey illustrates the 80.20's % of the survey. Internal consistency values for the dimensions of self-efficacy questionnaire. Ranged from 0,78 to 0,93

According to the findings obtained from these questionnaires, independent samples t-test, ANOVA test as well as Gabriel test in order to determine from which sources the difference was originated were applied depending on the aforementioned variables. In light of the obtained results, a significant difference was found for communication skills and for all sub-scales of exercise self-efficacy scale with variables including which faculty they were enrolled, their physical activity stage and where to participate in physical activities ($p < 0.05$). No significant difference was found in communication skill levels according to gender ($p > 0.05$). Significant difference was determined in "exercise alone" and "bad weather" sub-scales of exercise self-efficacy scale according to gender ($p < 0.05$). No significant difference was determined in communication skills and exercise self-efficacy scale according to physical activity type.

Key Words: Communication skills, exercise self-efficacy, university students

TABLolar LİSTESİ

Tablo No	Tablo Adı	Sayfa No
1	Üniversite öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları.....	32
2	Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi düzeyleri varyans analizi bulguları.....	33
3	Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumları ile egzersiz öz-yeterlik ölçeği alt boyutları tanımlayıcı istatistik bulguları.....	34
4	Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre egzersiz öz-yeterlik alt boyutları varyans analizi bulguları.....	36
5	Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre iletişim becerisi tanımlayıcı istatistik ve t-test bulguları.....	39
6	Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri tanımlayıcı istatistik ve t-test bulguları.....	39
7	Üniversite öğrencilerinin okudukları fakülterlere göre iletişim becerisi düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları.....	40
8	Üniversite öğrencilerinin okudukları fakülterlere göre iletişim becerisi düzeyleri varyans analizi bulguları.....	41
9	Üniversite öğrencilerinin okudukları fakülterlere göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları.....	42
10	Üniversite öğrencilerinin okudukları fakülterlere göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri varyans istatistik bulguları.....	43
11	Üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre iletişim düzeyleri tanımlayıcı istatistik ve t-test bulguları.....	46
12	Üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri.....	46
13	Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre iletişim becerisi düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları.....	47

14 Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre iletişim becerisi düzeyleri varyans analizi bulguları.....	48
15 Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları.....	49
16 Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri varyans analizi bulguları.....	51

ŒEKİLLER LİSTESİ

Œekil No	Œekil Adı	Sayfa No
1	Shannon ve Weaver'ın İletişim Modeli.....	14
2	Cinsiyet frekans analizi bulguları.....	29
3	Öğrencilerin yaş dağılımı frekans analizi bulguları.....	30
4	Öğrencilerin okudukları fakültelere göre frekans analizi bulguları.....	30
5	Öğrencilerin FA katılım Œekilleri frekans analizi bulguları.....	31
6	Öğrencilerin FA nerelerde katıldıklarını gösteren frekans analizi bulguları.....	31
7	Öğrencilerin EDDBA dağılımı frekans analizi bulguları.....	32

KISALTMALAR

FA	Fiziksel Aktivite
İBDÖ	İletişim becerilerini Değerlendirme Ölçeği
EÖYE	Egzersiz Öz-yeterlik Envanteri
EDDBA	Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi
ESEI	Exercise Self-Efficacy Inventory
ACSM	American College of Sports Medicine
CDC	Centers for Disease Control
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire

1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite iskelet kaslarının kasılması sonucunda üretilen, bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren bedensel hareketler olarak tanımlanabilir (Özer, 2009). Çağımızda teknolojinin ilerlemesiyle birlikte yaşam koşulları insanları daha az hareket eder duruma getirmektedir. Bilgi teknolojilerinin de artmasıyla birlikte fizik gücünden çok beyin gücüne dayanan işlerin artması insanların hareket alanlarını azaltmaktadır. Böylece bireylerin sedanter bir yaşam tarzını benimsenmesine neden olmaktadır (Montoye, 2000).

Fiziksel aktivite, kişinin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Fiziksel aktiviteye katılım, bireyin kendi sıkışık iç dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlarla iletişim içerisinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Yeni dostlukların kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir (Çaha, 1999).

Daha önce fiziksel aktiviteye katılmamış bireyler, aşırı kullanıma bağlı ağrıları önlemek için aktivite programlarına düşük yoğunlukla başlamalıdır. Programın yoğunluğu yavaşça artırılır. Yapılan fiziksel aktiviteler bireylerin tercihlerine göre haftanın her günü yapılabilir. Bunlar en az 30 dakika yürüme, yüzme, bisiklet binme gibi egzersizlerdir. Ayrıca bahçe işleri, ev egzersizleri, masa tenisi gibi aktivitelerde bireylere önerilmektedir. Yapılan çalışmalar gösteriyor ki; fiziksel aktiviteye katılımın depresyon, kaygı ve ruh halini düzelttiğini göstermektedir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım bireylerde bilişsel performansı, kendine güveni ve bireylerin kendini daha iyi hissetmesini sağlar (Üçok, 2011).

Dilimize Fransızca'dan ve Fransızca söyleyişi ile geçen "communication" (komünikasyon) sözcüğü Latince'deki "communitio" sözcüğünün karşılığıdır. Bunun kökenindeki "communis" kavramı birçok kişiye ya da nesneye ait olan ve ortaklaşa yapılan anlamlarını taşımaktadır. Yani, iletişim sözcüğünün, yalın bir ileti alışverişinden çok, toplumsal nitelikli bir etkileşim, değiş tokuş ve paylaşımı içerdiğini söyleyebiliriz (Zıllıoğlu, 2003).

İletişim aslında bir bireyin diğer bireyle bağlantı kurma yoluyla kendini anlatmasıdır. Daha açık bir şekilde anlatacak olursak iletişim, anlamların insanlar arasında ortak sembollerin kullanılmasıyla yer değiştiren bir işlemdir (Adair, 2004).

İletişim insanın çevreye uyum sağlayabilmesi için gereken en önemli unsurlardan birisidir. İletişim yolu ile insanlar zihinlerindeki kavram ve fikirleri açığa vurma, onları paylaşma ve değerlendirme olanağı bulurlar. Başkalarını etkileme, onlardan etkilenme, yararlanma, yararlı olma ve bir başarı gösterme iletişim sayesinde gerçekleşmektedir (Çalışkan, 2003). Her ne kadar her insan doğduğu andan itibaren iletişim kurmaya başlasa da her zaman bu iletişimin etkili olduğu söylenemez (Demirci, 2002). Karşılıklı mesaj alışverişinde ortaya çıkan hatalar; duygu, düşünce ya da bilgilerin doğru iletilmemesi anlamına gelmektedir. Başka bir deyişle, iletişim eylemi süreç içindeki ögelere gereken önem verilmeden yapıldığında, insanların birbirlerini anlamalarında büyük aksaklıklara yol açmaktadır. Bu durum, bireylerin kendilerini amaçladıkları gibi ifade edememeleri ya da karşılarındaki kişiyi doğru anlamamaları ile sonuçlanmaktadır (Demirci, 2002).

Luszczynska, Scholz, ve Schwarzer, (2005)'a öz-yeterlik göre zor ve belirsiz olan görevleri yapabilme ve bir takım gereklilikleri olan zorluklar ile basa çıkabilme bireyin kendi becerilerine olan inancı olarak tanımlamaktadır. Öz yeterlik özellikle son yıllarda hakkında önemli çalışmalar yapılmış olan bir kavramdır.

Öz-yeterlik kavramına ilişkin olarak yürütülmüş olan çalışmalarda elde edilen sonuçlara göre (Salas ve Janis, 2001);

- Öz-yeterlik bireylerin daha iyi öğrenmelerine ve daha iyi performans göstermelerine önderlik eder,
- Öz-yeterlik kavramının birçok bireysel değişken ile (iş tatmini, örgütsel bağlılık, işten ayrılma niyeti, eğitim) dolaylı olarak ilişkisi vardır ve
- Öz-yeterlik, iyi yapılandırıldığı takdirde performans üzerinde artırıcı etkiye sahiptir.

Öz-yeterlik, insanların kendileri için bir amaç belirlemelerini, bu amacı gerçekleştirebilmek adına ne kadar çaba göstereceklerini, amaca ulaşmak için karşılaştıkları zorluklara ne kadar süre dayanabileceklerini ve başarısız olurlarsa, bu başarısızlık karşısındaki tepkilerini etkilemektedir. Diğer bir anlamı ile öz-yeterlik

inancı insanların nasıl düşündükleri, davrandıkları ve hissettikleri üzerinde farklılık oluşturmaktadır (Bandura, 1997). Bireyin yeterli inancının ana kaynağı ailesidir. Hayatın ilk zamanlarında kişinin çevresiyle olan iletişimde aile bir aracı rolü üstlenmektedir. Arkadaş ortamı, yeterli inancının ikinci kaynağı olup, insanın sosyal yaşantısında yetenekleriyle ilgili kapasitesini anlamlandırmasında önemli bir kaynaktır (Pastorelli ve ark, 2001).

Kişisel özellik olarak fiziksel aktivite öz-yeterlik kavramı Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisine dayanmaktadır. Bandura'ya göre öz-yeterlik "herhangi bir olayda veya beceride kişinin hissettiği güven düzeyidir" Birçok çalışmada, fiziksel aktivite davranışının en etkili değişkenlerinden birisi olarak kabul edilen fiziksel aktivite öz-yeterlik; fiziksel olarak aktif olmak için sahip olunan güveni niteler (Bandura, 1977).

Strauss ve ark, (2001) tarafından yapılan derleme çalışmasında fiziksel aktivite ile ilişkili olan psikososyal değişkenler belirlenmiştir. Fiziksel aktivite öz-yeterliğin yüksek olduğu 10-16 yaş arası çocukların daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları tespit edilmiştir. Diğer yandan kilolu gençlerde düşük öz-yeterlik ve güven değerlerinin düşük fiziksel aktivite düzeyi ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Melnik ve ark, 2006). Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımında büyük rol oynayan ve yüksek fiziksel aktivite öz-yeterlik değerlerinin katılımı sağladığı araştırmalar ile tespit edilmiştir (Hausenblas ve ark, 2001)

Bu çalışmanın amacı ise üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına, cinsiyetlerine, okudukları fakültelere, ne şekilde (bireysel veya grup olarak) fiziksel aktivitelere katıldıklarına ve nerede fiziksel aktivite yaptıklarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesidir.

1.1.Problem

- 1- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde fark var mıdır?
- 2- Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde fark var mıdır?
- 3- Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde fark var mıdır?
- 4- Üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde fark var mıdır?

- 5- Üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktiviteleri nerede yaptıklarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde fark var mıdır?

1.2. Hipotez

- 1- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı fark beklenmektedir.
- 2- Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde fark beklenmektedir.
- 3- Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde anlamlı fark beklenmektedir.
- 4- Üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde anlamlı fark beklenmektedir.
- 5- Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteleri nerede yaptıklarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı fark beklenmektedir.

1.3.Araştırmanın Amacı

Bu çalışmada Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Ayrıca, üniversite öğrencilerinin cinsiyetine, öğrenim gördükleri fakültelere, fiziksel aktivitelere ne şekilde katıldıklarına ve fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi de amaçlanmıştır.

1.4.Araştırmanın Önemi

Bu araştırma, 2014-2015 eğitim-öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite katılım durumları ve bazı değişkenlere (cinsiyet, okudukları fakülteler, fiziksel aktivitelere ne şekilde katıldıkları ve fiziksel aktivitelere nerelerde katıldıklarına) göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerini incelemek amacı ile yapılmıştır. Elde edilen bulgular sonucunda, fiziksel aktivite düzeylerinin üniversitede okuyan öğrencilerin sosyalleşmesine katkıda bulunacağı ve günlük hayatta yapmış oldukları aktiviteleri

gerçekleştirirken kendileri daha zinde hissedeceklerinden dolayı öğrencilerin güven ve öz-yeterliğini etkileyeceği düşünülmektedir. Bu gibi özelliklerin tespit edilmesi açısından çalışma önem arz etmektedir. Farklı fakültelerde okuyan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesine yönelik literatürde bir araştırmaya rastlanmamış olması da çalışmayı önemli hale getirmektedir. Bu çalışmada, başta üniversiteler olmak üzere tüm eğitim kurumlarında, fiziki koşulların elverişli hale dönüştürülmesi sağlanarak, üniversite öğrencilerinin bireysel farklılıkları ve okudukları bölümlerin zorluk dereceleri de göz önünde bulundurularak, tüm öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi ve aktif olmasının sağlanması hedeflenmektedir.

1.5.Sayıtlılar

- Amaçların gerçekleşmesi için anketleri doldurma talimatlarının doğru şekilde verildiği ve tüm katılımcıların talimatları doğru anladıkları, anket formunu dolduran öğrencilerin objektif oldukları ve sorulara doğru cevap verdikleri,
- Araştırmaya tüm deneklerin gönüllü olarak katıldıkları,
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan edinilen bilgilerin objektifliği yansıttığı,
- Ulaşılan örneklemin evreni temsil ettiği varsayılmaktadır.
- Bu çalışmada kullanılacak anketler uygulanabilir niteliktedir.

1.6.Sınırlılıklar

- Bu çalışma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinde, Spor Bilimleri Fakültesi, Turizm Fakültesi ve Mühendislik Fakültesinde öğrenim gören toplam 590 üniversite öğrencisi ile sınırlıdır.
- Veriler uygulanan anketin sonuçlarından elde edilen bilgilerle sınırlıdır.
- Ulaşılabilen kaynaklar ve araştırmacının yeterliliği ile sınırlıdır.
- Bu araştırma yüksek lisans için ayrılan süre ile sınırlıdır.
- Bu çalışma, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinin incelenmesi ile sınırlıdır.

2.GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemleri kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Bek, 2008).

Fiziksel aktivite, dinlenme durumundan, artmış enerji harcamasıyla sonuçlanan bütün serbest zaman ve serbest zaman aktivitesi olmayan aktiviteleri içerir. Egzersiz, spor, günlük yaşamda yapılan tüm aktiviteleri, meslekle ilgili aktiviteleri, serbest zaman aktivitelerini ve aktif ulaşımı kapsar (Lelieveld ve ark, 2010).

Fiziksel aktivite, bir bireyin ya da bir grubun aktiviteyi yapma amacına göre de sınıflandırılabilir. Yaygın sınıflandırmalar şu şekildedir:

- Mesleki aktiviteler
- Ev işleri
- Serbest zaman aktiviteleri
- Ulaşım (Özer, 2010).

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının yardımıyla yapılan ve enerji harcanmasına neden olan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite; iskelet kasları vasıtası ile vücudun hareketi sonucunda enerji harcamasıdır. Fiziksel aktivitenin fizyolojik sonuçları enerji harcaması ve kalp solunum fonksiyonlarının düzeylerinin yükseltilmesi şeklindedir (Karaca, 2000).

İnsanlar diğer canlılarda olduğu gibi zorlu yaşam koşullarıyla mücadele edebilecek aynı zamanda kendi ihtiyaçlarını karşılayabilecek yapıdadırlar. Ancak bulunduğumuz Yüzyıla gelinceye dek insanlar sürekli hareket halinde ve ihtiyaçlarını karşılayabilmek adına kas güçlerini kullanıyorlardı. 20 yüzyılın başlarında teknoloji ilerlemiş ve gelişmiştir. 100 yıl öncesinde tüm enerji ihtiyacının %100 ü insan tarafından karşılanırken günümüzde bu rakam %1 in altına inmiştir. Eskiden bir yerden bir yere yürüyerek ya da bisikletle gitme alışkanlığı varken bunun yerini konforlu arabalar almıştır. Televizyon seyrederken yerinden kalkıp kanalı değiştirmemek için uzaktan kumandalı aletler çıkmıştır. Bu durumların kaçınılmaz sonucu olarak hareket azlığına bağlı olarak insan sağlığını tehdit eden hastalıklar çıkmaya başlamıştır. Bu riskin ne

denli önemli ve ciddi olduğunu ise yatağa bağlanmış hastalarda görmek mümkündür. Daha ilk günlerinden itibaren vücut fonksiyonlarında gerilemeler meydana gelmektedir (Zorba ve Saygın, 2007). Düzenli olarak fiziksel aktivite yapılması yaşam süresince birçok hastalıklara yakalanmayı engelleyerek sağlıklı bireyler olunmasını sağlar.

Fiziksel Aktivite, bireyin dinamik sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir.

2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel hareketsizlik genel bir sağlık problemi olarak görülmektedir. 1996'da yayınlanan Surgeon General'in Fiziksel Aktivite ve Sağlık raporunda, American College of Sports Medicine (ACSM) ve CDC'nin tavsiyeleri doğrultusunda fiziksel hareketsizlik, haftada 150 dakikadan az yapılan aktivite seviyesi olarak tanımlanmıştır. Sağlığa yararlı olabilecek minimum aktivite seviyesinin her gün en az 30 dakikalık orta şiddetli aktivite veya şiddetli aktivite olduğu bildirilmiştir (CDC, 1996).

Günlük düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıklara karşı gelebilen en önemli unsurdur. Fiziksel aktivite, toplumsal refahın sağlanmasında, halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir ve kadın, erkek her yaştaki bireye fiziksel, sosyal, zihinsel faydalar sağlamaktadır (Akyol ve ark, 2008).

Fiziksel aktivite, beslenme alışkanlıklarının düzeltilmesi sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımının azaltılması, iş kapasitesinin artırılması ve sosyal ilişkilerinin sağlamlaştırılması gibi durumları olumlu etkilemektedir (Akyol ve ark, 2008). Fiziksel aktivite ile solunum, dolaşım, kas ve iskelet sistemi olumlu yönde gelişme gösterirken, kuvvet, dayanıklılık, esneklik gibi çeşitli özellikler de artmaktadır. Ayrıca hareket yoluyla topluma bireysel adaptasyon, takım uyumu, başarı ve performans ilişkisi, kimlik edinme, tanınma, disiplin ve temel sosyokültürel değerlerin tanınması gibi sosyal gelişimi de olumlu yönde desteklemektedir. Kişilerin fiziksel hareket ile kendine güveni, kişilik gelişimi, duygu ve düşüncelerin doğru biçimde ifade edilmesi, becerilerinin farkında olması ve kendini kontrol edebilme gibi duygusal özelliklerinde gelişim gözlenmektedir (Açıkada, 2009).

Fiziksel aktiviteler, bireyin kendi dar dünyasından kurtularak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlarla iletişim içinde bulunmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlamaktadır. Bu yönüyle

fiziksel aktivitelere katılımın, yeni arkadaşlıkların kurulmasına, pekiştirilmesine ve sosyal kaynaşmaya destek sağladığı söylenebilir. Fiziksel aktiviteler sadece fiziksel olarak olayın içinde olanlarla değil, izleyici kitleler arasında da önemli bir sohbet ve muhabbet kaynağı oluşturarak sosyalleşme basamaklarına katkı sağlamaktadır (Çaha, 1999).

2.1.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktivite bireyin yaş ve yaşam şekli ile yakından ilgilidir. Genç insanlar için yorgunluk açığa çıkmadan işlerini rahatlıkla yürütebilmeleri ve serbest zamanlarını değerlendirebilecekleri sosyal faaliyetlere de enerjilerinin kalması oldukça önemli iken, daha yaşlı insanlarda günlük yaşam içerisinde yapmaları gereken aktiviteleri (temizlik, giyinme, alışveriş, merdiven inip-çıkma) yorgunluk açığa çıkmadan yapabilmeleri oldukça önemlidir (Tunay, 2008). Fiziksel aktivite davranışı; demografik ve biyolojik faktörler de dahil olmak üzere psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal ve kültürel faktörler, fiziksel çevre faktörleri ve fiziksel aktivite özelliklerinden etkilenebilir (Nahas ve ark, 2003)

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler şu şekilde belirtilmiştir:

a-) Demografik ve biyolojik etmenler:

Yaş ve cinsiyet en önemli demografik ve biyolojik faktörler olarak görülmektedir. Evli veya bekâr olma durumunun fiziksel aktivite üzerine olumlu etkisi olduğunu gösteren araştırmalar kadar, olumsuz şekilde etkilediğini de gösteren çalışmalar literatürde mevcuttur. Bunun yanında eğitim, meslek / iş durumu, gelir düzeyi ve sosyo-ekonomik durum, genetik özellikler, obezite, kalp hastalığı gibi etmenlerin fiziksel aktivite üzerinde etkili olduğu belirtilmiştir. (Trost ve ark, 2002).

b-) Psikolojik, bilişsel ve duygusal etmenler:

Fiziksel Aktiviteden keyif alma, beklenen yararlar, egzersiz yapma isteği, fiziksel aktivitenin egzersiz ve sağlık üzerine etkisi konusunda bilgi seviyesi, yeterli serbest zamana sahip olamama, ruhsal durum bozukluğu, inançları, özgüven, motivasyon, stres de fiziksel aktiviteyi doğrudan etkilemektedir (Trost ve ark, 2002).

c-) Davranışsal nitelikler ve beceriler:

Beslenme alışkanlıkları, geçmiş egzersiz yaşantısı, sigara kullanımı ve kararlılık düzeyi fiziksel aktiviteyi etkilemektedir. Kişinin geçmiş fiziksel aktivite düzeyi, şu anki aktivite düzeyinin bir göstergesi olarak kabul edilmektedir (Bozionelos ve ark, akt; Ildız 2014). Sağlıklı beslenme alışkanlığı ile fiziksel aktivite bazı çalışmalarda pozitif ilişkili bulunmuştur. Ayrıca sigara kullanımının negatif anlamda etkilediğini gösteren araştırmalar bulunmaktadır (Johnson ve ark, 1998).

d-) Sosyal ve kültürel etmenler:

Fiziksel aktivitenin sosyal katılım ile bağlantılı olduğu bilinmektedir. Düzenli fiziksel aktivite konusunda sosyal yönden desteklenen kadınların, desteklenmeyenlere göre daha fazla aktif olduğu düşünülmektedir (Eyler ve ark, 1999).

e-) Fiziksel çevre etmenleri:

Yapılan araştırmalar fiziksel aktivite seviyesinde fiziksel çevre etmenlerinin de etkili olduğunu göstermektedir. Evde egzersiz aletlerinin bulunması, spor tesislerini kullanabilme, mevsim / hava şartları (sıcak, yüksek nem, soğuk, rüzgar), programların maliyetleri, fiziksel aktivite yapılan ortamın fiziksel durumu, yürüme, bisiklete binme gibi aktiviteler için uygun alanlar bulunması ve bu alanların kullanılabilirliği gibi etmenlerin de fiziksel aktiviteye katılımı etkilediği düşünülmektedir (King ve ark, 2000).

Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarının birçok değişkene bağlı olarak olumlu veya olumsuz yönde etkilendiği görülmektedir. Kişinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyi sadece kendisinin belirgin rol oynayabileceği bir durum değildir. Örneğin; Bir gencin yaşadığı ortam, ailesinin bu duruma ne kadar yakın veya uzak olduğu bu gencin fiziksel aktiviteye katılım durumunu direkt olarak etkileyebilir.

2.1.3. Fiziksel Aktivite Belirleyicileri ve Değişkenleri

Fiziksel aktivitenin değişkenleri, aktivitenin şiddeti, frekansı ve hepsi beraber toplam aktivite miktarını belirler. Fiziksel aktivitenin diğer önemli değişkeni de aktivitenin tipidir. (Ör: koşma, bisiklete binme gibi) (Corder ve ark, 2008).

a-) Fiziksel aktivitenin frekansı,

Belirli bir zaman aralığında yapılan fiziksel aktivite sayısını ifade eder. Aktivitenin frekansı, yaz veya kış aylarında farklılık gösterebilir. Aktivite tek seferde veya farklı zaman dilimlerinde yapıldığında enerji harcaması yönünden elde edilen sonuçlar benzerlik göstermektedir (Shephard, 2003).

b-) Fiziksel aktivitenin süresi,

Aktivitenin tek bir seansını ifade eder. Seansların süresi hakkında bilgi, frekans verileri ile birlikte gösterilir. Biriken toplam aktivitenin dakika olarak süresini belirtmede kullanılmaktadır (Shephard, 2003).

c-) Fiziksel Aktivitenin Şiddeti

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:

- 1- Düşük: Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteleler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.
- 2- Orta: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat, şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.
- 3- Yüksek: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi (IPAQ, 2005).

2.1.4. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi

Fiziksel aktivite ile ilgili yapılan araştırmalarda aktivite düzeyine bağlı olarak ortaya çıkması muhtemel sorunların yanı sıra aktivite düzeyinin ne şekilde ölçüleceği durumu da tartışılmaya devam etmektedir (Harris ve ark, 2009). FA düzeyinin belirlenmesi konusunu 2 başlık altında inceleyebiliriz.

2.1.4.1. Subjektif Yöntemler;

Fiziksel aktivitenin düzeyini belirlemek için bireylere sorularak yapılan ölçümler epidemiyolojik çalışmalarda yaygın olarak kullanılmaktadır. Subjektif yöntemler kişinin kendinden bilgi alınarak yapılan teknikler, günlükler, kayıtlar, anketler, kişisel sayılabilen hikaye çalışmaları ve genel raporları içerir (Vanhees ve ark, 2005). Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde subjektif yöntemlerin kullanıldığı çalışmalarda örnekleme oluşturan kişilerden fiziksel bir aktiviteye son zamanlardaki dahil oluşlarını tanımlamaları veya bu aktiviteleri rapor etmeleri istenir. Çalışmanın örneklemini oluşturan kişilerin tipik olarak günlük olarak çeşitli fiziksel aktivite türlerine harcadıkları zamanı kaydetmeleri, izlemeleri, günler, hatta aylar boyunca katılımlarını hafızalarında tutmaları istenir. Subjektif yöntemler fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde araştırmacıları bekleyen birçok olumlu veya olumsuz durum oluşmaktadır (Bates, 2006).

Avantajları:

- 1- Maliyeti düşük olduğu için geniş nüfusları değerlendirmede pratiktir.
- 2- Uygulaması basittir.
- 3- Genel olarak katılımcılar daha rahat katılım göstermektedirler.
- 4- Kişileri fiziksel aktivite düzeylerine göre sınıflandırmak mümkündür (Vanhees ve ark, 2005).
- 5- Genellikle geçerli ve güvenilirdir.
- 6- Değişik yaş gruplarındaki çocukların bilgileri ebeveyn ya da deneyimli kişiler tarafından doldurularak alınabilir.

7- Anket ya da araştırma yolu ile özel topluluklara ait hedeflenen özel kayıtlar alınabilir (Özer, 2010).

Dezavantajları:

- 1- Bu ölçüm yöntemi ile elde edilen veriler objektif ölçüm yöntemi ile elde edilen verilerden daha az geçerli ve güvenilirlerdir.
- 2- Bu ölçümler geriye dönük hatırlama yeteneği, ahlak, kültür ve sosyo ekonomik faktörlerden etkilenebilir.
- 3- Gençlerde fiziksel aktivite düzeyini belirlemek için kullanılan kendini rapor etme metotlarının geçerliliği ve güvenilirliği tutarsızdır.
- 4- Bu yöntemlerinin amacı ve düzeni hedefler doğrultusunda değişiklik göstermektedir (Özer, 2010).

2.1.4.2. Geçmiş Sorgulayan Anketler

Geçmiş sorgulayan anketler davranışı az etkilemektedirler. Günlükler veya kayıtlara göre genel olarak daha az sorumluluk gerektirirler. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde bu uygulama kullanıldığında çalışmaya katılanlardan son bir haftadaki veya daha uzun bir süredeki fiziksel aktiviteye katılımlarını hatırlamaları istenmektedir. Bu yöntem kısa sürede çok sayıda kişinin fiziksel aktivite seviyelerinin değerlendirilmesinde son derece pratik olsa da; bir takım bireyler fiziksel aktiviteye son katılımlarının ayrıntılarını hatırlamakta zorlanabilmektedirler (Dubberty ve ark, 2004 akt; Uçar, 2014).

2.1.5 Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Düzeyleri ve Davranışları

Üniversite öğrencilerin fiziksel aktiviteleri yaşam koşulları ile alakalıdır. Değişen hayat standartları bireylerin günlük yaşamlarını yeniden şekillendirmiştir. Yeni yaşam modaları ve akımları her yaş grubunda olduğu gibi üniversite gençliğinin günlük hayatlarında da birçok değişikliklere neden olmaktadır (Ergün, 2005).

Örneğin; internetin her geçen gün daha çok kullanılması üniversite öğrencilerinin interneti hayatın içerisinde daha sık kullanmalarına zemin hazırlamaktadır. Üniversite gençleri sosyal hayatları da dahil olmak üzere hayatın neredeyse tüm gereksinimlerini masa başından halletmektedirler. Örneğin internetten alışveriş yapmak, yemek sipariş etmek, oyun oynamak, sanal sosyal çevre edinerek arkadaşlıklar kurmak, bankacılık işlemleri gibi resmi işlemleri internet üzerinden yürütmeleri gençlerin fiziksel aktivite yapabilme olasılıklarını aşağılara çekmektedir (Ersoy, 2004).

Üniversite gençliği nerede, ne yiyecek, alkol, sigara ve uyuşturucu hakkındaki kararı, hangi sosyal gruplara gireceği ne zaman ve nereden tıbbi yardım alabileceği gibi birçok konuda kişisel kararlarını verme sorumluluğuyla karşı karşıyadır. Ayrıca gençlerin birçoğu yeterli derecede fiziksel aktivitelere katılmamakta, akademik hayatlarında artan istekler nedeniyle yoğun strese maruz kalmaktalar ve beslenmelerine gereken önemi göstermemektedirler. Kısacası öğrencilerin yaşam tarzını oluşturan davranışlar sağlıkla ilişkili değildir. Bütün bu koşullar gencin fiziksel ve ruhsal sağlığını dolayısıyla iyilik halini negatif yönde etkilemektedir. Yükseköğrenim yılları, geç ergenlik ve yetişkinliğin ilk dönemleri, birçok yaşam tarzı kararının alındığı bir zaman dilimidir. Bu dönem akıllı kararlar alındığında sağlığa zararlı davranışlar yerine sağlığı güçlendirici seçimlerin yapılabileceği bir zamandır (Videon, 2003 akt; Vassigh, 2012).

2.2. İletişim

2.2.1 İletişim Kavramı ve Kapsamı

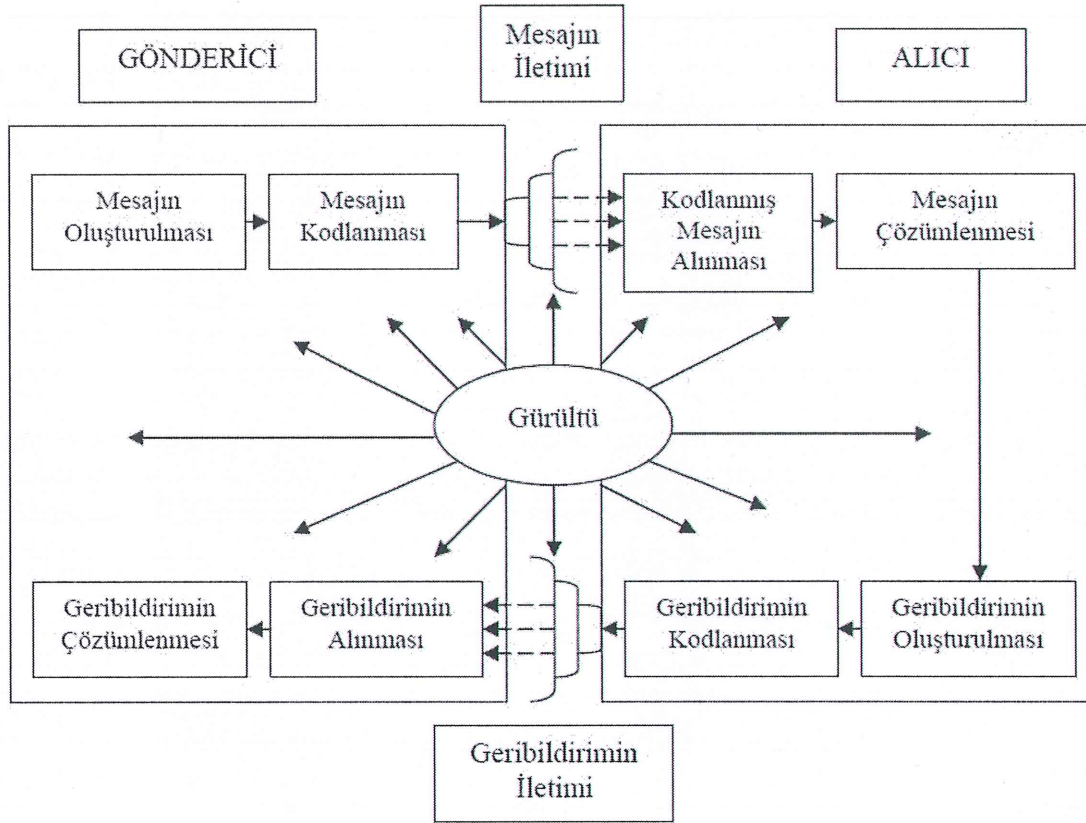
İletişimin kelime anlamı “ortak kılmaktır”. Geniş anlamda iletişim, istenen sonuçları başarmak ve davranışları etkilemek amacıyla insanlar arasında sözlü ya da sözlü olmayan diğer araçlarla anlayış sağlamaktır (Tek, 2008).

İletişim karşılığı olarak birçok Hint-Avrupa dilinde kullanılan "komünikasyon" (communication) sözcüğünün kökü, Latince "communicare" fiilinden türetilmiş olup, başkalarıyla birlikte olma, bağlantı sağlama, bilgi ya da haberi paylaşma, yayma, çoğunluğa genelleme, herkesin paylaşmasını ve yararlanmasını sağlama, herkese pay verme anlamına gelir. Türkçede iletişim ya da bununla eş anlamlı olarak kullanılan

sözcüklerin hepsi bilginin, haberin, kişinin, nesnenin karşılıklı olarak bir yerden başka bir yere taşınması anlamına gelebilir (Köknel, 1997).

2.2.2. İletişim Süreci ve Öğeleri

İletişim sürecinin nasıl işlediği konusunda pek çok model vardır. Bunlardan en iyi bilineni ve süreci açıklamada en çok kullanılanı Shannon ve Weaver'ınkidir (1989, akt. Acar, 2009). Model, Şekil 1'de görülmektedir.



Şekil 1. Shannon ve Weaver İletişim Modeli. 1989, akt; Acar, 2009).

Shannon ve Weaver'ın iletişim modelinde gönderici ve alıcı olmak üzere iki temel iletişim birimi bulunmaktadır. Modele göre iletişim, göndericinin mesajı oluşturması, kodlaması, kanallarla mesajın iletimi, alıcı tarafından mesajın alınması, çözülmesi ve geribildirim iletilmesi ile devam etmektedir.

a-) İletişim Kaynağı (Gönderici)

Kaynak, bir başkasına aktarılacak duyguya, fikre, bilgiye sahip olan kişidir. Kaynak sahip olduğu bu bilgiyi karşısındaki kişiye aktarmak isterse onu bir mesaj

haline getirmek için söz, yazı, jest, mimik gibi sembolleri kodlayarak kullanabilir. Kaynak planladığı düşünceyi karşısındakinin çözebileceği kodlardan oluşan bir mesaj halinde ona sunmak zorundadır. Kaynağın zihinsel yapısı, geçmiş yaşantıları, psikolojik durumu, iletişim becerisi, ilgileri, ihtiyaçları, tutum ve inançları, aldığı eğitim bu kodlama işlemi sürecini etkileyebilmektedir (Demirel, 2002).

b-) Mesaj (İleti)

İleti, kaynak kişinin soyut kavram, düşünce, duygu ve amaçlarını temsil eden, gözlenebilir sembollerdir. Bunlar sözler, sesin tonu, yüzün ifadeleri, vücut, el, kol hareketleri, resimler, şekiller, müzik, yazı vb. olabilir. Hatta gerektiğinde, koklama, tatma, dokunma duyularına hitap eden semboller de kullanılabilir. Çoğu kez ileti bu sembollerden birden fazlasını aynı anda içerir. Kaynak kişinin alıcıda amaçladığı davranış değişmesini oluşturabilmesi için, iletişimi alıcının kolayca kavrayabileceği şekilde tasarlayabilmesi, bir başka deyişle, iletiyi, alıcının çözebileceği bir şekilde kodlaması gerekmektedir (Ergin, 1995).

c-) Kanal

Kanal kaynaktan alıcıya gidecek olan mesajı taşıyan araç-gereç ve yöntemlerdir Alıcı tarafından oluşturulan iletinin en az bir kanaldan alıcıya iletilmesi gerekir. Kanal, iletinin alıcıya ulaşması için kullanılan yoldur. Kanallar beş duyu organımızla sınırlıdır. Verici iletisini bunlardan en az birini kullanarak alıcıya iletir (Çilenti, 1992). Bir iletinin alıcıya iletilmesinde kullanılan kanal sayısı arttıkça, iletinin alıcı tarafından anlaşılması olasılığı artar. Konuşurken (ya da ders anlatırken) vericinin sözlerini uygun jest, mimik, vücut hareketleriyle desteklemesi de önem teşkil etmektedir (Acar, 2009).

d-) Alıcı

Verici tarafından aktarılan iletiyi en az bir duyu organı yoluyla alan alıcı, iletinin kodunu çözmek, onu yorumlamak ve ona bir anlam yüklemek zorundadır. İletişim sorunları bu noktada meydana gelmektedir. Eğer alıcı vericinin iletisine yüklediği anlamları aynen algılayabilmişse, sorun yoktur. Fakat farklı biçimde algılamışsa iletişim sorunlu hale gelmiş demektir. Burada, “anamların

ortaklaştırılmasını zorlaştıran hatta engelleyen, alıcıyla, vericiyle her ikisinin içinde bulunduğu koşullarla, ileti ile ilgili değişkenler işe karışmaktadır. İletişim arızalarının en önemli nedeni vericinin iletisini oluştururken kullandığı şifrenin (kod) anahtarına, alıcısının sahip olmaması ya da iletiyi çözerken, yanlış anahtarlar kullanmasıdır. İletinin, alıcının çözebileceği biçimde kodlanması genelde, vericinin görevidir. Ancak alıcı da ileti ile ilgili sorular sormak yoluyla, bu konuda vericiye yardımcı olabilir (Hoy, 1987).

e-) Dönüt (Geribildirim)

Vericinin amacı iletisine yüklediği anlamı alıcı tarafından doğru olarak algılanmasıdır. Bu amacın ne ölçüde gerçekleştirebildiğini alıcının iletiye (uyarıcıya) göstereceği tepkiler gösterir. Alıcının iletiye karşı gösterdiği tepkilere dönüt denmektedir. Alıcının iletilerden ne anlam çıkardığını açıklayan sözleri, sorduğu soruları, iletileri alırken gösterdiği jestler, mimikler, vücut hareketleri ya da performansı, verilen sınavdaki başarı derecesi vb. vericiye, iletinin alıcı tarafından anlaşılma derecesi hakkında ipuçları olabilir, bu nedenle mesajların anlamları farklı, farklı biçimlerde algılanabilmektedir. İletişim becerileri ise bilgi alış verişi akışının mümkün olduğunca eksiksiz olarak gerçekleştirilmesini sağlamaktadır (Korkut, 1996).

2.2.3. İletişim Türleri

Literatürde çeşitli yazarlar tarafından çeşitli iletişim sınıflamaları yapılmıştır. Bunlardan yaygın olarak kullanılanlardan bir tanesi de Chaffe ve Berger (1987)'in yaptığı sınıflamadır.

1. Kitle iletişimi
2. Örgüt içi iletişim
3. Kişi içi iletişim
4. Kişilerarası iletişim (Dökmen, 2004).

2.2.3.1. Kitle İletişimi

Kitle iletişimi uzmanlaşmış grupların geniş, heterojen ve farklılaşmış izleyicilere sembolik içerik yaymak üzere teknolojik aygıtları (basın, radyo, film vs.) hizmete soktuğu kurum ve tekniklerden meydana gelir (Mcquail, 2005). Sade bir

anlatımla birçok bilginin veya sembollerin, bir takım hedefler tarafından üretilmesi, geniş insan topluluklarına iletilmesi ve bu insanlar tarafından yorumlanması sürecine 'kitle iletişimi' adı verilir (Dökmen, 2004). Yaşadığımız dönemde oldukça gelişmiş olan kitle iletişimi geniş topluluklara seslenmekte ve bu yolla iletilen mesajların nerelere ve kimlere ulaştığı ile ilgili sınırlar çoğu zaman tam olarak belirlenememektedir (Akoğuz, 2002). Kitle iletişiminin getirdiği bu yaygın etkileşim toplum üzerinde herhangi bir yönde mutlaka bir değişime neden olmakta, sosyal yaşantıyı önemli ölçüde etkilemektedir.

2.2.3.2. Örgütsel İletişim

Örgüt; "iş ve işlev bölümü yaparak bir otorite hiyerarşisi içinde, ortak bir amaca hizmet etmek için bir araya gelmiş insanların faaliyetlerinin uyumudur". Bu bağlamda örgütsel iletişim; bir örgütte görev alan kişilerin, kendilerine önceden yüklenen görevlere göre, hiyerarşik bir düzen içinde bu görevleri en iyi şekilde yerine getirmek için iletişime girmeleridir" (Dökmen, 2004). "Örgüt içi haber ve bilgilerin yayılmasına olanak sağlayan örgüt içi iletişim, kişiler ve süreçler arasında bir köprü vazifesi de görmektedir. Örgütlerin açık sistem anlayışı çerçevesinde işleyen yapılar olduğu düşünüldüğünde iletişimsiz kalan örgütlerin varlıklarını sürdüremeyeceklerini söylemek yanlış olmaz (Kocabaş, 2005). Ayrıca örgüt çalışanları arasındaki ilişkilerin düzeyi, örgütsel iletişimin yoğunluğu ve süresi; işletme içindeki bilgi akışının üst düzeylere ulaşmasında da etkili olabilmektedir (Tepeköylü, 2007).

2.2.3.3. Kişi-İçi İletişim

"Kişi-içi," kişinin içinde var olan anlamındadır. Bu sebeple kişi-içi iletişim, anlam yaratmanın bireysel bir boyutudur. Kişi-içi iletişim, tüm iletişim yaşantılarının en basit aynı zamanda en temel başlangıç noktasıdır. Bu anlamda iletişim, kişinin kendisiyle iletişimde bulunduğu yer alır ve iletişimin en temel biçimidir. Hatta kişi başkalarıyla iletişimde bulunurken, aynı zamanda kendisiyle de iletişimde bulunur. Bu yüzden kişi-içi iletişim, iletişimin en yaygın halidir (Şimşek, 1997).

Bu nedenle o bireyle -yanında başka kişiler olsun ya da olmasın- sürekli olarak devam eder ve kişi çoğu zamanını diğerler insanlardan daha çok kendisiyle iletişimde bulunarak harcar. Kişinin çevresi ile kuracağı iletişim, ilk önce kendisiyle iletişime geçmesiyle başlamaktadır.

Bir bireyin düşünmesi, duygulanması, kişisel ihtiyaçlarının farkına varması, rüya görerak kendi içinden mesajlar alması ya da kendine sorular sorarak bunlara cevaplar üretmesi kişinin kendisiyle iletişimidir. Karşılıklı iki insan arasındaki iletişimin, tek insan içinde gerçekleşmesidir (Küçükahmet, 2001). Çünkü insanın çevresiyle iletişimde bulunması, bir düzen ve programlamayı gerektirir. Bu da ilk önce kişi-içi iletişim sürecinde başlar.

2.2.3.4. Kişilerarası İletişim

Genel bir tanımlamayla, kaynağını ve hedefini insanların oluşturduğu iletişime "kişilerarası iletişim" adı verilir. Karşılıklı iletişimde bulunan kişiler, bilgi/sembol üreterek, bunları birbirlerine aktararak ve yorumlayarak iletişimi sürdürürler Herkes, bir veya daha çok kişinin duyularına -görme, duyma, dokunma vb.- ileti yönelterek iletişim kurmaya ihtiyaç duyar (Dökmen, 1996).

Bu tanımlar doğrultusunda, kişilerarası iletişim en azından iki kişiyi gerektirir. Bunun yanı sıra, samimi bir konuşma ve kendini açma da gerekmektedir. Olumsuz bir durumda ise kişilerarası bir iletişimden söz etmek olanaksızdır. Ayrıca kişilerin birbirlerine fiziksel olarak yakın olmaları da bir koşuldur. Bunlara ek olarak, kişilerarası iletişim genellikle biçimsel değildir ve biraz da yapı ile planlamayı gerektirir. Bu süreçte kişiler özgürce ve anında iletişimde bulunurlar. Katılımcılar genellikle geniş bir konu çeşitliliğine sahiptirler. Konuşma esnasında katılımcılar orijinal konuya geri dönebilirler veya dönmeyebilirler; dahili ipuçları veya harici uyarıcılar aracılığı ile her biri yeni bir konuya girebilir ya da önerebilirler. Yeni konu onları orijinal konudan tamamen ayrılmalarına veya uzaklaşmalarına neden olabilir. Ama süreç yine kişilerarası iletişim kalıbında yer alacaktır (Şimşek, 1997).

Bu kişilerarası iletişimidir ve "kişinin kendisiyle konuştuğu" içsel iletişimin karşıtıdır. Kişilerarası iletişim, iki ya da daha çok kişi arasındaki, sözlü ya da sözsüz simgesel etkileşim olarak da tanımlanabilir (Dökmen, 1996).

1-) Sözlü İletişim

İletişimin sözel süreci, insan davranışını değiştirmek, kişiler ve gruplar arası ilişkileri geliştirmek, örgütte bir haberleşme ağı kurmak ve koordinasyon sağlamak amacıyla kullanılır Sözel iletilerin birey üzerinde son derece güçlü ve uzun süreli

etkileri olabilmektedir (Taymaz, 2000). Sözel iletişim, ister doğrudan, ister belirli iletişim kanalları ile olsun, mutlaka bir dile ihtiyaç duyar. İnsanlar arasındaki iletişim, ister doğrudan olsun, isterse belirli kanallarla dolaylı yollardan gerçekleşsin, çok sayıda ve çok farklı sözlü veya yazılı sembollerin kullanılmasıyla meydana gelir. İnsanların bilim ve sanat faaliyetlerine katılmaları, yeni bilgi ve duygular kazanmaları, yeteneklerini geliştirmeleri büyük ölçüde sözel iletişim ile gerçekleşmektedir (Eroğlu, 2000).

Konuşulan dil sözlü iletişimin temel ögesidir. Konuşurken, dinlerken, düşünürken, görsel iletileri anlamlandırırken, her birey kendi anadilini veya herhangi bir dili kullanır. Ancak, iletişim kurulan herkesin aynı ifadeleri anlayabilmesi ve bu nedenle dilbilgisi kurallarını göz önünde bulundurması ve sınıf içi iletişimin sağlıklı gerçekleşmesi için öğretmen ve öğrencilerin konuşma ve dinleme becerilerini geliştirmesi gerekir (Celep, 1993 Akt; Acar, 2009). Bireyin kabul edilemeyen davranışları karşısında, suçlayıcı, yargılayıcı, değerlendirci, eleştirici mesajları içeren dile “sen dili” denir. Bu durumdan yola çıkarak insanların çoğu zaman “sen” iletilerini duymaktan hoşlanmayabileceklerini söyleyebiliriz.

Sen dili ile olumsuz duyguları dile getirmek, eleştirmek ve hoşnutsuzluğu belirtmek, karşı tarafa olumsuz duygular ve sonuçlar doğurur. Kişinin direnmesine, karşı gelmesine, kızmasına ve dolayısıyla söz dinlememesine neden olur. Çoğunlukla tepkisel ve öç alıcı davranışları ortaya çıkarır ve benlik saygısına zarar verir. Kişinin savunmacı bir tutum geliştirmesine yol açar (Kuzgun, 2004). Karşıdaki kişinin kabul edilmeyen davranışı karşısında yaşanan duyguları dile getiren, suçlayıcı ve değerlendirci olmayan ben mesajlarını içeren dile “ben dili” denir.

Bu dil güven verir ve özgüveni artırır. Ben dili direnç ve başkaldırmayı daha az ortaya çıkarır ve davranışın değişmesinde karşı tarafa sorumluluk verir. Ben dili kişinin o anda karşılaştığı durum veya davranışının karşısında kişisel tepkisini, duygu ve düşüncesini açıklayan bir ifade tarzıdır. Ben dili başkaları hakkında değerlendirme ve yorumlamayı değil, kişinin duygu ve yaşantıları açıklar (Kuzgun, 2004).

2-) Sözsüz İletişim

Sözsüz iletişim sözel iletişimi destekleyen kişinin gerçek duygu ve düşüncelerine ilişkin mesajlar veren bazı mimik ve jestlerden oluşmaktadır. Kişiler

arası ilişkilerde iletmeye çalışılan anlamların % 65'ine yakın bölümü söz dışı mesajlarla iletilmektedir (Uzunöz, 1987 Akt; Acar, 2009). Sosyal psikologların yaptığı araştırmalara göre, ortalama bir iletişimde, sözcüklerin önemi %10, ses tonunun önemi %30, beden dilinin önemi ise %60 olarak bulunmuştur (Altıntaş ve Çamur, 2001). Aşağıda sözsüz iletişimi etkileyen faktörlere kısaca değinilmiştir.

a-) Ses Kullanımı: Sözcükler dışında bir takım sesler kullanarak da iletişimde bulunabiliriz. Bu sesler ağızımızdan çıkan “hım..hım.., yaa..” vb. sesleri olabileceği gibi başka organlarımız ile çıkarılan sesler de olabilmektedir. Örneğin ellerimizi vurarak çıkardığımız sesleri sözsüz iletişimde kullanabilmekteyiz (Akoğuz, 2002). Ayrıca sözcüklerin dışındaki sesleri kullanarak iletişim kurabildiğimiz gibi sessizliği kullanarak da birçok şey anlatabilir, iletişim kurabiliriz (Akoğuz, 2002).

b-) Yüz İfadesi: Nerede ise bütün duygu durumlarını sadece yüz mimikleri ile ifade etmek mümkündür. Yüz kaslarının anlatım amaçlı kullanımı mimikleri oluşturur. Yüzde duygu anlatan 3 bölüm vardır. Bunlar: alın ve kaşlar, yüzün alt kısmı ve gözlerdir (Baltaş ve Baltaş, 2001). Kişilerle iletişimde karşıdakinin ne söylediğinden çok, yüz ifadesi bize söyledikleri ile ilgili ipucu sağlar. Yapılan bir araştırmaya göre, kişiler arası iletişimde % 7 sözel, %38 sese dayalı ve %55 yüze dayalı ipuçlarını kullanarak iletişimi yorumlamaktadır (Mehrabian ve ark, 1988 Akt; Acar, 2009).

c-) Vücut Duruşu: Vücudun pozisyonu, kişi ve kişiler arasındaki iletişim hakkında birçok ipucu vermektedir. Omuzların düşük olması yorgunluk veya bıkkınlık, omuzların dik olması ve göğüslerin dışarıda olması kendine güven gibi mesajlar iletir (Baltaş ve Baltaş, 2001).

2.2.4. İletişim Becerisi Açısından Öğrencilerden Beklenen Davranışlar

Akkök (1996)'e göre, öğrencilerin ev ortamından okul ortamına girdiklerinde onlardan yeni davranış biçimleri geliştirmeleri beklenmektedir. Bu sağlandığında çocukların kendilerine güvenlerinin artacağı, kendilerini düzgün ve doğru ifade edebilen ve kişiler arası ilişkilerde başarılı bireyler olarak gelişmelerinin sağlanabileceğini açıklamıştır. İletişimde öğrencilerden beklenen beceriler aşağıdaki gibi sıralanmıştır: Dinleme, konuşmayı başlatma, konuşmayı sürdürme, soru sorma, teşekkür etme, kendini tanıtmaya, başkalarını tanıtmaya, iltifat etme, yardım isteme, bir

gruba katılma, yönerge verme, yönergelere uyma, özür dileme ve ikna etmedir. Grupla bir iş yürütme becerileri arasında başkalarının görüşlerini anlamaya çalışma; duygulara yönelik beceriler kazanma; grubunda ise kendi duygularını anlama, duygularını ifade edebilme, başkalarının duygularını anlama, karşı tarafın kızgınlığı ile başa çıkabilme, sevgiyi ve iyi duyguları ifade edebilme, korku ile başa çıkabilme ve kendini ödüllendirme iletişim yeterlikleri arasında sayılmıştır (Akkök, 1996).

2.2.5 Fiziksel Aktivite ve İletişim Becerisi Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Yayınlar

Doğumundan itibaren kendini bedensel hareketleri yoluyla tanımaya başlayan insanın, benlik bilincinin temelini oluşturan başarı ve motivasyonu en somut olarak görebileceği ortamlar oyun ve sportif aktivite ortamlarıdır. Birçok yetenek ve ilgilere hitap edebilen sportif aktiviteler bu özelliği ile kişiye "ben yapabiliyorum, yapabilirim" duygusunu yaşatmaktadır. Bu bağlamda sportif aktiviteler kişiye psikolojik ve fizyolojik doyumlar sağlayabilmekte, çeşitli ortamları yaşama ve deneyimler kazanma imkânı verebilmektedir. Böylece bireyin olumlu benlik bilincine sahip olmasında etkili olmakta, dolayısıyla sağlıklı iletişim kurabilecek bireylerin yetişmesine olanak sağlamaktadır (Çamlıyer, 1997 akt; Fişne, 2009). Bu bağlamda iletişimin sağlıklı olabilmesi için, dikkate alınması gereken ilkelerden biri olan bireysel ayrılıkları kabul edebilme yetisini sağlayabilmede, sportif aktivitelerin önemli bir rolü olduğu söylenebilir (Fişne, 2009).

Sporcuların ve sportif aktivitede bulunanların sosyal becerilere sahip oldukları söylenebilir. Çünkü benlik bilinci olumlu olan birey sosyal becerilere de sahiptir. Sosyal beceriler durumlara bağlı olarak nasıl hareket ettiğimizi yargılamamız için gerekli olan sosyal farkındalığı, kendimizi pek çok stres kaynağından korumamız için gerekli olan problem çözme becerilerini ve iletişim becerilerini kapsamaktadır. Ayrıca diğer insanlarla iletişimi kolaylaştırıcı önemli bir özelliktir (Korkut, 2004).

2.3. Öz-yeterlik

Öz-yeterlik bireyin farklı durumlarla başarılı bir şekilde üstesinden gelebileceğine dair kendi kapasitesine olan inancını ifade etmektedir (Bandura, 1997). Bireyler kendi yaşamlarını kontrol etmek istemekte ve çeşitli durumlara yönelik kendilerini olumlu ya da olumsuz şekilde motive etmektedirler. Öz-yeterlik bireyin

olumlu mu yoksa olumsuz mu motive olacağına yönelik kararını etkilemektedir (Kemp, 2011). Eğer birey pozitif öz-yeterliğe sahipse, kendi yapabilirliğine daha fazla güvenecek ve zorlu durumlarla yapıcı bir şekilde baş etmeye yönelebilecektir. Aksi durumda, öz-yeterliği olumsuz olan birey zorlu durumlara karşı kendini kırılgan hissedecek ve geri çekilmeyi deneyecektir (Bandura ve ark, 1996).

Öz-yeterlik algısıyla birey, gerçekleşmemiş davranışlara ve seçimlere yönelik kendi yapabilirliğine duymuş olduğu güvenini belirtmektedir. Başka bir deyişle, bireylerin öz-yeterlik algısı ile davranışlarına yön vermeleri, çaba sarf etmeleri, bir işe yönelik ısrarcı tutum sağlamaları ve motivasyonları da etkilenmektedir (Miller, 2010).

Öz-yeterlik, bireyleri belli bir performansı göstermeleri için gerekli etkinlikleri organize ederek, başarılı bir şekilde gerçekleştirebilme kapasitelerine duydukları inanç olarak da ifade edilmektedir (Bandura, 1997). Bireylerin yapmış oldukları başarılı deneyimler öz-yeterlik algılarını güçlendirirken, tekrar eden başarısızlıklar ise öz-yeterlik algılarını zayıflatmaktadır (Edmonds, 2002 akt; Saticı, 2013). Eğer birey güçlü öz-yeterlik algısına sahip ise, bir işi yaparken kendi yeteneklerine olan inancı daha yüksek olacak ve kendisine verilen görevi daha iyi sonuçlarla devam ettirebilecektir. Diğer taraftan, zayıf öz-yeterlik sahibi birey ise işe yönelik kendi yeteneklerine inanmayacak ve dolayısıyla kendisine verilen görevi yerine getirmede zorluk yaşayacaktır (Patterson, 2011).

Güçlü bir öz-yeterlik algısına sahip birey problemler karşısında yılmadan problemlerin üstesinden gelmeye çalışmakta, bu problemi aşmak için bütün çabasıyla harekete geçmekte ve eğer hayal kırıklığı yaşarsa hızlı bir şekilde tekrardan hayal bu kırıklıklarını giderebilmektedir. Diğer taraftan, düşük öz-yeterlik algısına sahip birey problemleri bir durumla karşılaştığında çabuk yılabilmekte, kendisini olumsuz sonuçlara odaklamakta ve böylece hızlı bir şekilde kişisel becerilerine olan inancını kaybedebilmektedir (Bandura, 1997).

Genel öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin yaşamlarında karşı karşıya kaldıkları herhangi bir problemi daha başarılı bir şekilde çözdüğü, bu durumlara karşı daha dirayetli olduğu, karşılaştığı zorluklara binaen önceliklerini belirlediği, bu nedenle yaşamdan daha fazla zevk aldığı yani yaşam doyum düzeyinin yüksek olduğu düşünülmektedir (Oral ve Aktop, 2014).

2.3.1. Öz-yeterlik Süreçleri ve Etkileri

Öz-yeterlik; bilişsel, motivasyonel, duygusal ve seçim süreci olmak üzere dört temel süreci içermektedir. Bu süreçler yeterliliği algılamada çok önemli bir role sahip olup istenen davranışların oluşumunu engelleyebileceği gibi, istenen davranışın gerçekleşmesi yönünde de cesaretlendirebilir (Bandura, 1994).

2.3.1.1. Bilişsel Süreç

Bireyler birçok davranışını önceden belirlemiş olduğu hedefler doğrultusunda düzenler ve hayata geçirir. Hedeflerin belirlenmesi ise zihinsel fonksiyonun bir ürünüdür. Belirlenen hedefler, bireyin nasıl davranması gerektiğini düzenler. Bu hedefler bireylerin öz-yeterlik algılarından önemli oranda etkilenmekte ve öz-yeterlik algıları bireylerin hedeflerini sınırlandırabilmektedir. Öz-yeterlik inancı yüksek olan bireyler kendileri için yüksek hedefler koyarak, bu hedeflerine ulaşmak ve başarılı olabilmek için daha fazla çaba sarf etmektedirler. Öz-yeterlik inançları doğrultusunda bireylerin koyacağı hedeflerde aynı doğrultuda yükselecektir. (Bandura, 1994). Öz-yeterlik algısı yüksek olan bireyler performanslarını olumlu şekilde artıracak başarı senaryolar düşünürken, öz-yeterlik algısı düşük olan bireyler, performanslarını daha da düşürecek başarısız düşüncelere kapılmaktadırlar. Bireyde öz-yeterlik algısı düşük ve başarısızlık düşüncesi hâkimse, başarılı bir performans göstermesi son derece zordur. Öz-yeterlikleri düşük olan bireylerin hedeflerinin de düşük oldukları, başarılı olabilmek için çaba sarf etmedikleri ve başarısızlık korkusu içinde oldukları belirlenmiştir. Öte yandan öz-yeterlik düzeyleri yüksek olan bireylerin zor bir görevi dahi başarabilme çabası ve duygusu içinde oldukları görülmüştür (Yıldırım, 2012).

2.3.1.2. Duyuşsal Süreç

İnsanların kendilerine verilen veya kendilerinin üstlendiği bir görevde karşı koyabilecekleri bir takım engeller ve sorunlarla başa çıkabileceklerine inançları onların öz-yeterlik algıları, motivasyonları ile birlikte stres düzeylerini de etkileyecektir. Öz-yeterlik inançları düşük olan bireyler, zor bir görevde kendilerini baskı altında hissederler. Bu durum kendilerini yüksek bir stres altına sokarak tükenmişlik boyutuna dahi girmelerine neden olabilir. Bunun sonucunda bireyler karşılaştıkları sorunlarla başa çıkamayacaklarını düşünerek yüksek kaygı yaşarlar. Öte

yandan öz-yeterlik algıları yüksek olan bireyler ise, kendilerini olumsuz duygu ve düşüncelerden uzak tutarak, aşırı kaygı ve stres yaşamamaktadırlar (Tyler, 2006).

2.3.1.3 Motivasyonel Süreç

Bireylerin kendilerini motive etmesi genellikle bilişsel olarak gerçekleşir. Bireyin hedeflerini belirlemesi ve hedeflerine ulaşabilmesi için motivasyon son derece önemli ve gereklidir. Öz-yeterlik algısı ile ilişkili olan nedensel yüklemeler, sonuç beklentileri, hedef ve amaçlar motive edici temel unsurlardır. Öz-yeterlik düzeyi yüksek olan bireyler başarısızlıklarının sebebini yetersiz çabaya bağlar iken öz-yeterlik düzeyi düşük bireyler başarılarının sebeplerini yetenek ve kapasitelerinin düşüklüğüne bağlarlar. Öz-yeterlik inancı yüksek olan bireyler davranışlarının sonuçlarının olumlu olacağı düşüncesine hâkimdirler. Motivasyonda öz-yeterliğin önemli bir etkisi vardır. Verilen görevlerin zamanında yapılabilmesi, hedeflerin belirlenmesi, zorluklar karşısında esnek ve sabırlı olunabilmesi, bireylerin motivasyon düzeylerinden etkilenmektedir (Bandura, 1994; 1997).

2.3.1.4. Seçim Süreci

Bireyler öz-yeterlik düzeylerine bağlı olarak aktivite seçimlerinde bulunurlar. Aktivite seçimlerinde, başa çıkamayacaklarını düşündükleri aktivite ve durumlardan kaçınarak, başa çıkabilecekleri aktivite ve durumları seçerler. Yapılan seçimler bireylerin sosyal gelişimlerini, ilgi alanlarını ve öz-yeterliklerini etkilemektedir (Yıldırım, 2012). Öz yeterlik düzeyi düşük olan insanlar kendilerine bir tehdit oluşturduğunu düşündükleri için zor şartlarla karşı karşıya kaldıkları zaman çekingen davranırlar. Gerçekleştirmeleri muhtemel hedeflere ulaşmak için daha az çaba sarf ederler ve hedeflerine ulaşamadıkları için özlem duyarlar. Kolaylıkla başarısızlık anında depresyona girerler (Arslanerer, 2001). Öz yeterlik düzeyi yüksek olanlar başarılarına başarı katar. Zor görevleri bir hedef gibi görüp onların üzerine giderek başarılı olurlar. Başarısızlık anında hemen kolayca toparlanırlar, hemen durumu büyük bir özgüvenle kontrol altına alırlar. Böyle davranışlar stresi azaltıp, depresyona düşmeyi kolayca engeller. Bu durum güçlü bir şekilde oluşturulduğunda, öz yeterlik özelliği insan işlevselliği üzerinde büyük ölçüde pozitif olarak etki eder (Arslanerer, 2001).

2.3.2. Fiziksel Aktivite ve Öz-yeterlik Arasındaki İlişkiyi İnceleyen Araştırma

Ryan ve Dzewaltowski, tarafından 6. ve 7. sınıf öğrencilerine uygulanan çalışmada farklı t ipteki fiziksel aktivitelerin öz-yeterlilik inançlarına olan etkileri incelenmiş ve fiziksel aktivitenin öğrencilerin kendilerine olan güvenini artırdığı, kendilerine çevre edinmede engellerin üstesinden gelebildikleri ve öğrencilerin girişken oldukları belirlenmiştir (Ryan ve Dwewaltowski, 2002).

3. METOT

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin araştırılması amaçlanan bu çalışmada; bilgi toplama aracı olarak kullanılan anketler, ilgili kurumsal kaynaklar, benzer konular üzerine yapılmış araştırmalar üniversitede eğitim gören öğrenciler ile gerçekleştiğinden (tarama) modelinde bir araştırmadır.

3.1. Katılımcılar

Bu çalışmada üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına ve “bazı” değişkenlere göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeyleri araştırılmıştır. Araştırma için Muğla İli Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğü’nden gerekli izinler alınmıştır. Araştırmaya katılan bireyler gönüllü olarak katılmışlardır. 600 öğrencinin katıldığı çalışmada 10 tane anket geçersiz veri olarak kabul edilmiştir, bu nedenle katılımcı sayısı 590 olarak sabitlenmiştir. Çalışmaya 245 “Kadın” 345 “Erkek” katılmıştır.

Fakülteler	Araştırmaya katılan öğrenci sayısı
Spor Bilimleri Fakültesi	250
Mühendislik Fakültesi	150
Turizm Fakültesi	200
Geçersiz Veri	10
Toplam	590

3.2. Veri toplama araçları

Bu çalışmada üç farklı anket uygulanmıştır. Anketlerin başında katılımcılar hakkında bilgi edinmek amaçlı olarak kişisel bilgi formu uygulanmıştır. Bu form öğrencilerin kişisel bilgilerini öğrenmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulmuştur. Bu formda kişinin yaşı, cinsiyeti, okumakta olduğu fakülte, düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılıp katılmadığı, ne şekilde fiziksel aktivite yaptıkları ve nerede yaptıkları olmak üzere 6 kişisel bilgi sorusunu cevaplaması istenmiştir. (Ek-1)

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerini belirlemek için Korkut (1996) tarafından hazırlanan “İletişim Becerilerini Değerlendirme” (İBDO) ölçeği kullanılmıştır. (EK-2)

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım durumlarını belirlemek için Marcus ve Lewis (2003) tarafından geliştirilen Türkçe versiyonuna ait geçerlik ve güvenilirlik çalışması Cengiz, Aşçı ve İnce (2010) tarafından yapılan “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi” (EDDBA) uygulanmıştır. (EK-3)

Üniversite öğrencilerinin egzersiz öz-yeterlik düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Nigg ve Courneya (2001) tarafından geliştirilen Anketin Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenilirliği bir ön çalışma ile test edilmiştir. 247 egzersiz katılımcısı üzerinde yapılan çalışmada orijinal ölçekte yer alan altı faktör yapısı desteklenmiştir ve ankette yer alan maddeler anketin %80.20’sini açıklamaktadır. Öz yeterlik anketinin alt boyutlarının iç tutarlık değerleri. 0.78 ile 0.93 arasında değişmektedir (EK-4)

3.2.1. İletişim Becerilerini Değerlendirme Ölçeği “İBDÖ”

Üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi düzeyini belirlemek için Korkut (1996) tarafından geliştirilen iletişim becerilerini değerlendirme ölçeği (İBDÖ) ilk önce lise öğrencilerine yönelik hazırlanmış, daha sonra üniversite öğrencileri ile 61 yetişkin üzerinde uygulanmıştır. İBDÖ 5’li likert tipi bir ölçektir ve 25 maddeden oluşmaktadır. Yönergeyi de içeren bu formda “her zaman (5), sıklıkla (4), bazen (3), nadiren (2) ve hiçbir zaman (1)” olmak üzere derecelendirilmiş seçenekler yer almaktadır. Tersine maddelerin olmadığı ölçekte yüksek puan, bireylerin kendi iletişim becerilerini olumlu yönde değerlendirdikleri anlamındadır. İletişim

Becerilerini Değerlendirme Ölçeği (IBDÖ)'nün Geçerlik ve Güvenirliği Korkut (1996) tarafından yaşları 14-17 arasında değişen 126 öğrenciye uygulanmıştır.

3.2.2. Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Anketi "EDDBA"

Egzersiz Davranışları Değişim Basamakları Anketi" Marcus ve Lewis (2003) tarafından egzersiz davranış basamaklarını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Anketin kriter geçerliğinin sınanmasına yönelik Cengiz ve ark (2010) tarafından yapılan analizler anketin kriter geçerliğini destekler niteliktedir. Ayrıca, anketin güvenirligi için yapılan test-tekrar test değeri (ICC=0.80) yüksek bulunmuştur. Anket 4 maddeden oluşmaktadır. Katılımcıların egzersiz yapmaya yönelik isteklerini belirlemeye çalışılan ankette yer alan maddeler evet hayır şeklinde cevaplandırılmaktadır. Bireyler, egzersiz yapma niyetleri ve alışkanlıkları doğrultusunda maddelere verdikleri yanıtlara göre beş ayrı egzersiz davranış basamağına ayrılmaktadır. Bunlar eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık şeklindedir. Bu anketin puanlama ölçütü aşağıda verilmiştir.

Puanlama Ölçütü:

Eğilim Öncesi: 1. soru=Hayır; 2. soru=Hayır

Eğilim: 1. soru=Hayır; 2. soru=Evet

Hazırlık: 1. soru=Evet; 3. soru=Hayır

Hareket: 1. soru=Evet; 3. soru=Evet; 4. soru=Hayır

Devamlılık: 1. soru=Evet; 3. soru=Evet; 4. soru=Evet

3.2.3. Egzersiz Öz Yeterlik Envanteri "EÖYE"

Nigg ve Courneya, (1998) tarafından geliştirilen, altı alt boyut (olumsuz etki, mazeret üretme, tek başına egzersiz yapabilme, malzeme seçimi, diğer bireylerden hissedilen baskı ve kötü hava) ve 18 maddeden oluşan "Egzersiz Öz-Yeterlik Envanteri" kullanılmıştır. Envanterde yer alan maddeler "hiç güvende hissetmem (1)" ile "çok güvende hissederim (5)" arasında değişen 5'li Likert tipi ölçek üzerinde değerlendirilmektedir.

Anketin Türkçe versiyonunun geçerliği ve güvenirligi bir ön çalışma ile test edilmiştir. 247 egzersiz katılımcısı üzerinde yapılan çalışmada orijinal ölçekte yer alan

altı faktör yapısı desteklenmiştir ve ankette yer alan maddeler anketin %80.20'sini açıklamaktadır. Öz yeterlik anketinin alt boyutlarının iç tutarlık değerleri, 0,78 ile 0,93 arasında değişmektedir Miçooğulları ve ark, (2010), Oral ve Aktop, (2014)

Sonuç olarak, yapılan analizler, "Egzersiz Öz-Yeterlik Envanteri" nin üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma kararını vermede ve sürdürmelerinde kendilerine olan güvenlerini ölçme ve değerlendirmede geçerli ve güvenilir bir envanter olduğunu ortaya koymuştur.

3.3. Veri Toplama Yöntemi:

Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Öğrenci Daire Başkanlığı ve tez çalışmalarının bilimsel olarak uygulanabilirliğini inceleyen Eğitim Fakültesi Dekanlığından tüm prosedürler izlenerek gerekli izinler resmi olarak alınmıştır. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesinin, 3 Fakültesi (Spor Bilimleri Fakültesi, Mühendislik Fakültesi ve Turizm Fakültesi) akademik çalışmalarda kullanılan, seçilen her grubun seçilme olasılığının eşit olması ilkesine dayanan basit rastgele örneklem seçimi yöntemi belirlenmiştir.

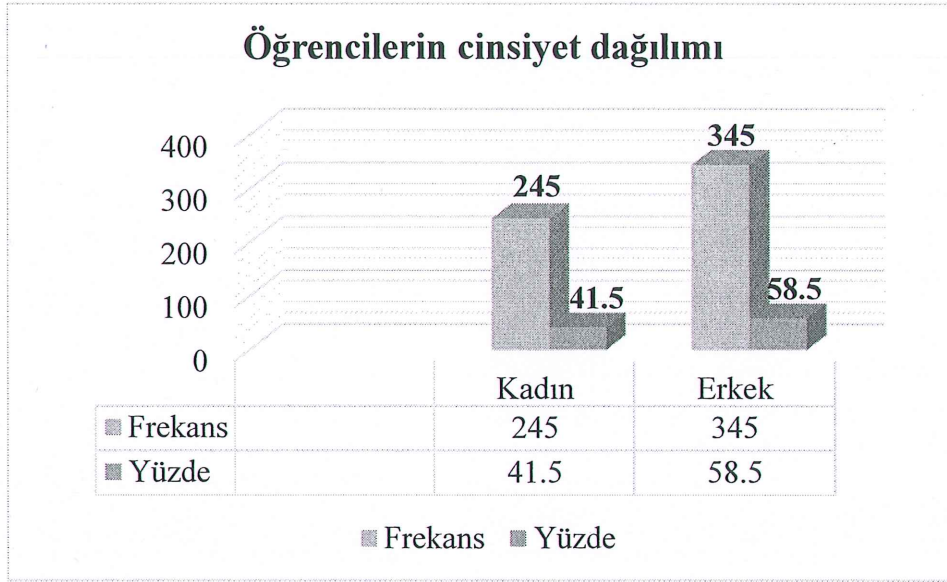
Çalışmaya katılan öğrencilerin okudukları fakülteler ve sayısal olarak dağılımları

3.4. İstatistiksel analizler

Araştırmada anketlerden elde edilen verilerin analizinde SPSS 20.00 istatistik paket programı kullanılmıştır. Tüm veriler tanımlayıcı ve çıkarımsal analizle yordanmıştır. Değişkenler arasındaki farklılıkları tespit etmek için bağımsız değişken t-test ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Varyans analizinde ortaya çıkan anlamlı farklılıkların hangi değişkenden kaynaklandığını bulmak için Gabriel testi uygulanmıştır. Tüm analizlerde istatistiksel olarak anlamlılık derecesi $p < 0,05$ olarak tanımlanmıştır.

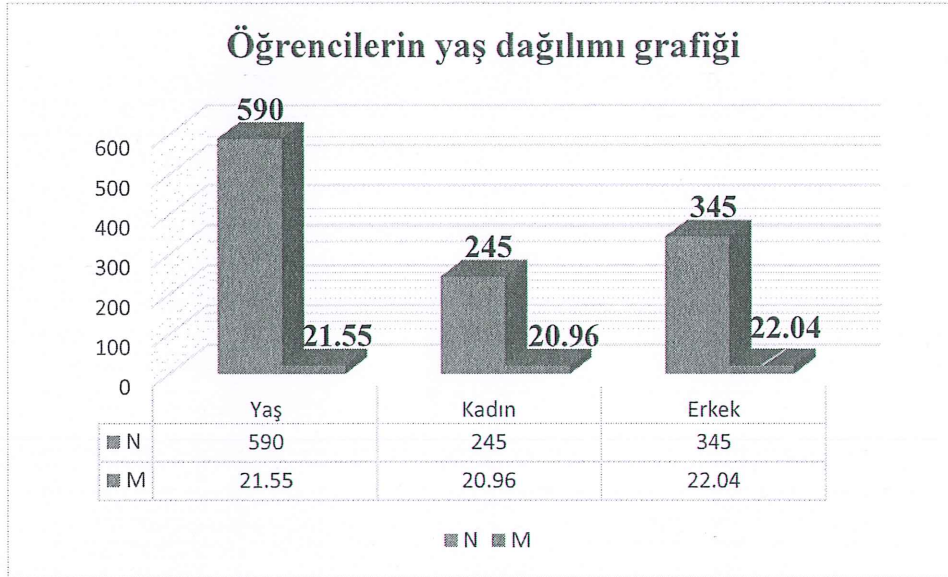
4.BULGULAR

Bu bölümde Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre, aynı zamanda cinsiyetlerine, öğrenim gördükleri fakültelere, fiziksel aktivitelere ne şekilde katılım gösterdiklerine ve fiziksel aktivitelerini nerelerde yaptıkları değişkenlerinin iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeyleri üzerinde ki etkinin analiz bulguları ve yorumlamaları sunulacaktır.



Sekil: 2 Cinsiyet frekans analizi bulguları

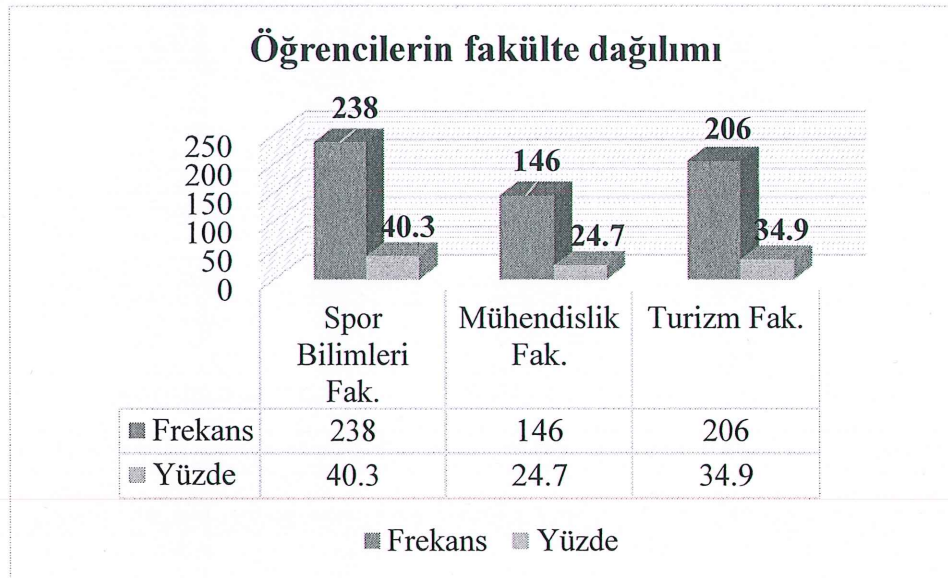
Çalışmaya katılan 590 üniversite öğrencilerinin cinsiyet dağılımına bakıldığında 245 kadın 345 erkek yüzdeler olarak ise %41,5 'inin Kadın %58,5 'inin ise Erkek olduğu görülmektedir.



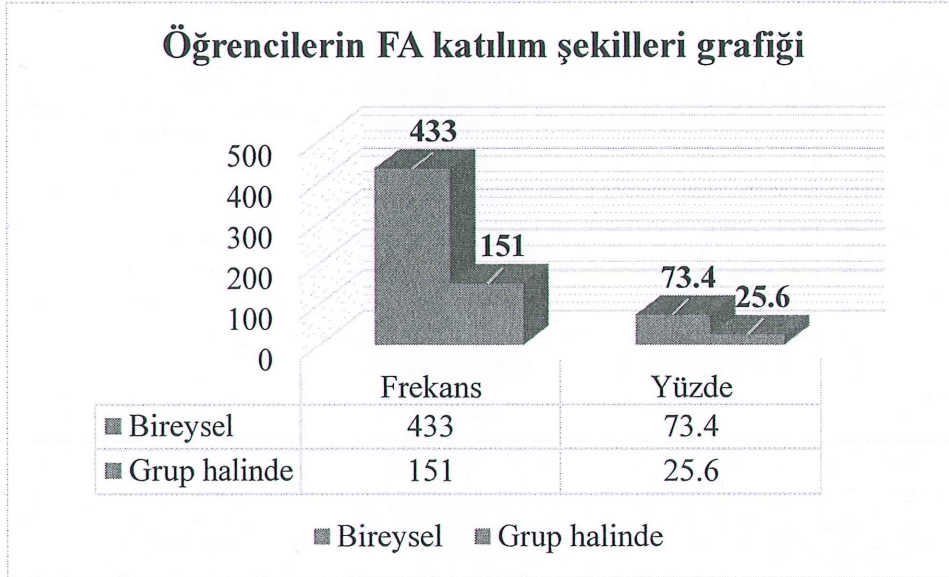
Sekil: 3 Öğrencilerin yaş dağılımı frekans analizi bulguları

Araştırmaya katılan 590 öğrencinin yaş ortalaması 21,55 olarak bulunmuştur. Cinsiyete göre yaş ortalamalarına bakacak olursak kadınların yaş ortalaması %20,96 erkeklerin ise %22,04 olarak tespit edilmiştir

Çalışmaya katılanların % 40,3'ü Spor Bilimleri Fakültesi, % 24,7'si Mühendislik Fakültesi ve % 34,9'u Turizm Fakültesi öğrencisidir. Frekans olarak ise 238 öğrenci spor Bilimleri Fakültesi, 146 öğrenci Mühendislik Fakültesi ve 206 öğrenci Turizm Fakültesinde okumaktadır.

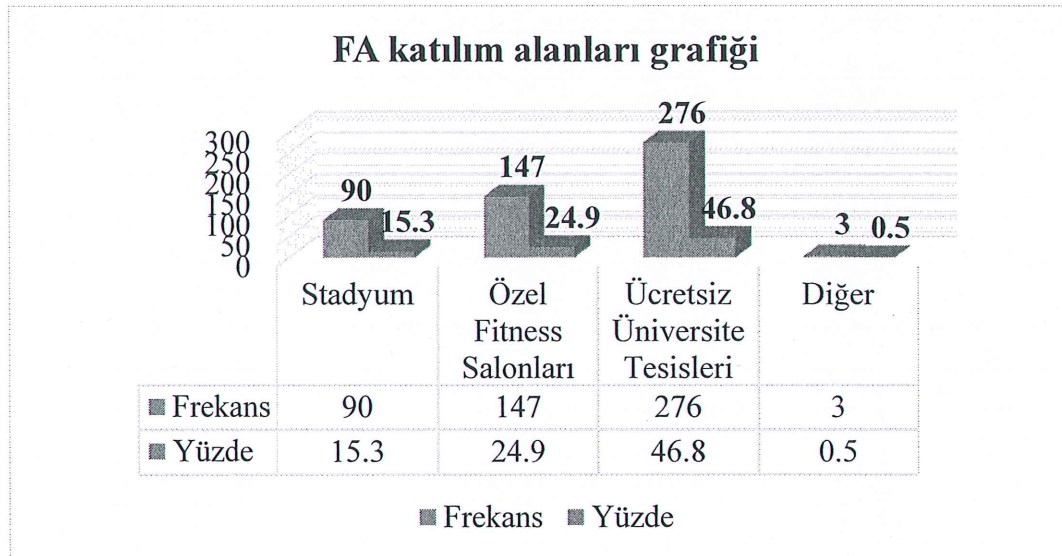


Sekil: 4 Öğrencilerin okudukları fakültele göre frekans analizi bulguları



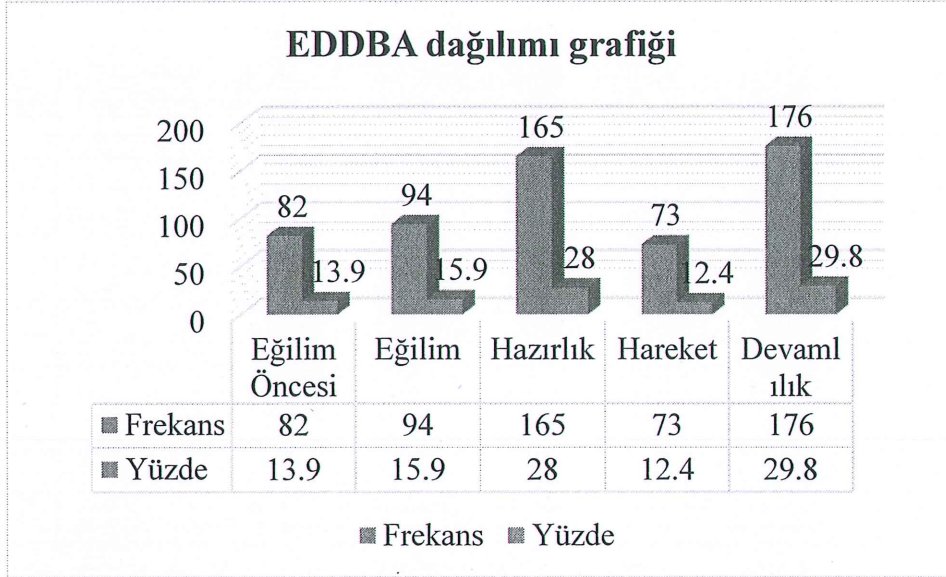
Sekil: 5 Öğrencilerin FA katılım şekilleri frekans analizi bulguları

Öğrencilere ne şekilde fiziksel aktivitelere katıldıkları sorulduğunda 433 öğrenci (% 73,4)'ü Bireysel olarak, 151 öğrenci (%25,6)'sı grup halinde olarak cevaplamıştır.



Sekil: 6 Öğrencilerin FA nerelerde katıldıklarını gösteren frekans analizi bulguları

Öğrenciler nerede fiziksel aktivite yapmaktasınız? Sorusuna 90 öğrenci (% 15,3) Stadyum, 147 (%24,9) özel fitness salonları, 276 (%46,8) ücretsiz üniversite tesisleri ve 3 öğrenci (%0,5) diğer olarak cevaplandırmışlardır.



Sekil: 7 Öğrencilerin EDDBA dağılımı frekans analizi bulguları

Egzersiz Davranış Değişim Basamakları Anketi'ne göre 82 öğrenci (% 13,9) eğilim Öncesi, 94 öğrenci (%15,9) eğilim, 165 öğrenci (%28,0) hazırlık, 73 öğrenci (%12,4) hareket ve 176 öğrenci (%29,8) devamlılık aşamasında oldukları görülmektedir.

Araştırma sorusu 1: Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde bir fark var mıdır?

Tablo 1'de sunulan bulgular, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım durumlarına göre iletişim becerisi toplam puan ortalamasını göstermektedir.

Tablo: 1

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SS</i>
1 Eğilim öncesi	82	89,06	14,00
2 Eğilim	94	89,22	13,71
3 Hazırlık	165	94,60	17,21
4 Hareket	73	102,84	13,37
5 Devamlılık	176	111,25	8,62

Tanımlayıcı analiz bulgularına göre, eğilim öncesi aşamasında olan öğrencilerin iletişim becerisi ($M = 89,06$; $SS = 14,00$), eğilim aşamasında olan öğrencilerin iletişim becerisi $M = 89,22$; $SS = 13,71$), hazırlık aşamasında olan öğrencilerin iletişim becerisi $M = 94,60$; $SS = 17,21$), hareket aşamasında olan öğrencilerin iletişim becerisi $M = 102,84$; $SS = 13,37$) ve devamlılık aşamasında olan öğrencilerin iletişim becerisinden $M = 111,25$; $SS = 8,62$) daha düşük bulunmuştur.

Tablo 2’ de üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre iletişim becerisi varyans analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo: 2

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi düzeyleri varyans analizi bulguları

	KT	KO	sd	F	p	Gabriel testi
G.arası	47773,75	11943,44	4	64,80	0,01*	1 < 3, 4, 5*
G.içi	107830,60	184,33	585			2 < 3, 4, 5*
Toplam	155604,36		589			3 < 4, 5*
						4 < 5*

Elde edilen varyans analizi bulgularına göre, üniversite öğrencilerinin FA katılım durumlarına göre iletişim becerilerinde anlamlı fark ortaya çıkmıştır, $F_{(4, 589)} = 64,80$, $p < 0,05$, (bknz, Tablo 2).

Gruplar arası farkı incelemek için kullanılan Gabriel testi bulgularına göre eğilim öncesi basamağında yer alan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyi hazırlık, hareket ve devamlılık basamağında yer alan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyine göre anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır.

Eğilim basamağındaki öğrencilerin iletişim becerisi düzeyi hazırlık, hareket ve devamlılık basamağında yer alan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyine göre anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır.

Hazırlık basamağında yer alan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyi hareket ve devamlılık basamağında yer alan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyine göre anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır.

Hareket basamağında yer alan öğrencilerin iletişim düzeyi de devamlılık basamağında yer alan öğrencilerin iletişim becerisi düzeyine göre anlamlı derecede daha düşük çıkmıştır.

Tablo 3’de üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre egzersiz öz-yeterlik alt boyutlarında puan ortalaması sunulmuştur.

Tablo: 3

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre egzersiz öz-yeterlik ölçeği alt boyutları tanımlayıcı istatistik bulguları

		<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SS</i>
Olumsuz etki	Eğilim öncesi	82	6,41	2,57
	Eğilim	94	7,82	2,54
	Hazırlık	165	8,90	2,03
	Hareket	73	10,63	2,38
	Devamlılık	176	11,86	2,47
Mazeret üretme	Eğilim öncesi	82	6,14	2,85
	Eğilim	94	6,71	2,42
	Hazırlık	165	7,64	2,34
	Hareket	73	10,14	2,49
	Devamlılık	176	11,31	2,39
Tek başına egzersiz	Eğilim öncesi	82	7,60	2,76
	Eğilim	94	8,68	2,31
	Hazırlık	165	8,75	2,69
	Hareket	73	12,00	2,04
	Devamlılık	176	13,19	2,07
Malzeme seçimi	Eğilim öncesi	82	6,01	2,38
	Eğilim	94	6,48	2,16
	Hazırlık	165	7,64	2,26

	Hareket	73	10,37	2,45
	Devamlılık	176	11,15	2,81
	Eğilim öncesi	82	7,05	2,66
	Eğilim	94	7,59	2,53
Hissedilen baskı	Hazırlık	165	8,55	2,57
	Hareket	73	11,30	2,46
	Devamlılık	176	12,64	2,32
	Eğilim öncesi	82	6,62	2,95
	Eğilim	94	6,80	2,59
Kötü hava	Hazırlık	165	7,93	3,03
	Hareket	73	10,93	2,93
	Devamlılık	176	12,70	2,68

Tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre, olumsuz etki alt boyutunda eğilim öncesi aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 6,41$; $SS = 2,57$), eğilim aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 7,82$; $SS = 2,54$), hazırlık aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 8,90$; $SS = 2,03$), hareket aşamasında olanların puanı, ($M = 10,63$; $SS = 2,38$) ve devamlılık aşamasında olan öğrencilerin puanından, ($M = 11,96$; $SS = 2,47$) daha düşük çıkmıştır.

Mazeret üretme alt boyutunda eğilim öncesi aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 6,14$; $SS = 2,85$), eğilim aşamasında olanların puanı, ($M = 6,71$; $SS = 2,42$), hazırlık aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 7,64$; $SS = 2,34$), hareket aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 10,14$; $SS = 2,49$) ve devamlılık aşamasında olan öğrencilerin puanından ($M = 11,31$; $SS = 2,39$) daha düşüktür.

Tek başına egzersiz yapabilme alt boyutunda eğilim öncesi aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 7,60$; $SS = 2,76$), eğilim aşamasında olanların puanı, ($M = 8,68$; $SS = 2,31$), hazırlık aşamasında ki öğrencilerin puanı, ($M = 8,75$; $SS = 2,69$), hareket evresinde olanların puanı, ($M = 12,00$; $SS = 2,04$), devamlılık aşamasında olan öğrencilerin puanından ($M = 13,19$; $SS = 2,07$) daha düşük çıkmıştır.

Malzeme seçimi alt boyutunda eğilim öncesi aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 6,01$; $SS = 2,38$), eğilim aşamasında bulunanların puanı, ($M = 6,48$; $SS = 2,16$), hazırlık evresinde olan öğrencilerin puanı, ($M = 7,64$; $SS = 2,26$), hareket

aşamasında olanların puanı, ($M = 10,37$; $SS = 2,45$) ve devamlılık aşamasında olan öğrencilerin puanına göre, ($M = 11,15$; $SS = 2,81$), daha düşüktür.

Diğer bireylerden hissedilen baskı alt boyutunda eğilim öncesi aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 7,05$; $SS = 2,66$), eğilim aşamasında olanların puanı, ($M = 7,59$; $SS = 2,53$), hazırlık aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 8,55$; $SS = 2,57$), hareket aşamasında olanların puanı, ($M = 11,30$; $SS = 2,46$), devamlılık aşamasında olan öğrencilerin puanlarından ($M = 12,64$; $SS = 2,32$), daha düşük bulunmuştur.

Kötü hava alt boyutunda eğilim öncesi aşamasında olan öğrencilerin puanı, ($M = 6,62$; $SS = 2,95$), eğilim aşamasında olanların puanı, ($M = 6,80$; $SS = 2,59$), hazırlık döneminde olan öğrencilerin puanı, ($M = 7,93$; $SS = 3,03$), hareket evresinde olanların puanı, ($M = 10,93$; $SS = 2,93$) ve devamlılık aşamasında olan öğrencilerin puanına göre, ($M = 12,70$; $SS = 2,68$) daha düşük çıkmıştır.

Tablo 4'te sunulan bulgular, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım durumlarına göre egzersiz öz-yeterlik varyans analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo: 4

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre egzersiz öz-yeterlik alt boyutları varyans analizi bulguları

		KT	KO	sd	F	p	Gabriel testi
Olumsuz etki	G.arası	2174,76	543,69	4	96,54	0,01*	1 < 2, 3, 4, 5,*
	G.içi	3294,71	5,63	585			2 < 3, 4, 5*
	Toplam	5469,46		589			3 < 4, 5* 4 < 5*
Mazeret üretme	G.arası	2445,09	611,27	4	100,53	0,01*	1 < 2, 3, 4, 5*
	G.içi	3557,16	6,08	585			2 < 3, 4, 5*
	Toplam	6002,25		589			3 < 4, 5* 4 < 5*
	G.arası	2912,52	728,13	4	126,56	0,01*	

Tek başına egzersiz	G.içi	3365,53	5,75	585			1 < 2, 3, 4, 5*
	Toplam	6278,06		589			2 < 4, 5* 3 < 4, 5* 4 < 5*
Malzeme seçimi	G.arası	2493,71	623,43	4	102,62	0,01*	1 < 3, 4, 5*
	G.içi	3553,90	6,08	585			2 < 3, 4, 5*
	Toplam	6047,61		589			3 < 4, 5* 4 < 5*
Hissedilen baskı	G.arası	2920,73	730,18	4	117,20	0,01*	1 < 2, 3, 4, 5*
	G.içi	3644,63	6,23	585			2 < 3, 4, 5*
	Toplam	6565,36		589			3 < 4, 5* 4 < 5*
Kötü hava	G.arası	3701,10	925,50	4	114,73	0,01*	1 < 3, 4, 5*
	G.içi	4718,93	8,07	585			2 < 3, 4, 5*
	Toplam	8420,92		589			3 < 4, 5* 4 < 5*

Yapılan varyans analizine göre, fiziksel aktivite katılım durumlarına göre egzersiz öz-yeterlik alt boyutlarında üniversite öğrencilerinin anlamlı fark bulunmuştur. Buna göre üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım durumuna göre olumsuz etki, ($F_{(4, 585)} = 96,54, p < 0,05$), mazeret üretme ($F_{(4, 585)} = 100,53 p < 0,05$), Tek başına egzersiz yapabilme ($F_{(4, 585)} = 126,56 p < 0,05$), malzeme seçimi ($F_{(4, 585)} = 102,62 p < 0,05$), diğer bireylerden hissedilen baskı ($F_{(4, 585)} = 117,20 p < 0,05$) ve kötü hava alt boyutunda ($F_{(4, 585)} = 114,73 p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur.

Gabriel testi sonuçlarına göre; öğrencilerin olumsuz etki alt boyutu incelendiğinde, devamlılık aşamasında olan öğrencilerin puanları eğilim öncesi, eğilim, hazırlık ve hareket aşamasında olanlara göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. En düşük puanların ise eğilim öncesi basamağında olan öğrencilere ait olduğu tespit edilmiştir.

Mazeret üretme alt boyutu incelendiğinde, devamlılık aşamasında olan öğrencilerin puanları eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket aşamasında olan

öğrencilerin puanlarına göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. En düşük puanlar ise eğilim öncesi aşamasında olan öğrencilerindir.

Tek başına egzersiz yapabilme alt boyutu puanlarına bakıldığında, devamlılık aşamasındaki öğrencilerin puanları eğilim öncesi, eğilim, hazırlık ve hareket aşamasındakilere göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Eğilim ve hazırlık evresi arasındaki puanlarda düşük düzeyde anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. En düşük puanlar ise eğilim öncesi basamağındaki öğrencilere aittir.

Malzeme seçimi alt boyutu incelendiğinde, devamlılık aşamasında olan öğrencilerin puanları eğilim öncesi, eğilim, hazırlık ve hareket evresinde olanlara göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Ancak eğilim öncesi ve eğilim aşamasında olan öğrencilerin puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir farklılık bulunmuştur. En düşük puanlar ise daha önceki alt boyutlarda olduğu gibi eğilim öncesi basamağındaki öğrencilere aittir.

Diğer bireylerden hissedilen baskı alt boyutuna baktığımızda, devamlılık evresindeki öğrencilerin puanları eğilim öncesi, eğilim, hazırlık ve hareket aşamasındakilere göre anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. En düşük puanlar eğilim öncesi dönemde olan öğrencilerindir. Ayrıca eğilim öncesi ve eğilim aşaması puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir farklılık vardır.

Kötü hava alt boyutunda ise, devamlılık evresindeki öğrencilerin puanları eğilim öncesi, eğilim, hazırlık ve hareket aşamasındaki öğrencilerin puanlarına göre anlamlı derecede daha yüksek olarak tespit edilmiştir. En düşük puanlar eğilim öncesi dönemde bulunan öğrencilerindir. Eğilim öncesi ve eğilim aşamasında olan öğrencilerin puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Araştırma sorusu 2: Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde bir fark var mıdır?

Tablo 5'te üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre iletişim becerisi düzeyi sonuçları sunulmuştur.

Tablo: 5

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre iletişim becerisi düzeyleri tanımlayıcı istatistik ve t-test bulguları

	Cinsiyet	n	M	SS	t	sd	p
İletişim Becerisi	Kız	245	99,17	17,59	0,27	588	0,79
	Erkek	345	98,80	15,25			

Yapılan t-testi analizine göre, üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre iletişim becerisi düzeylerinde anlamlı fark bulunmamıştır. $t_{(588)} = 0,27, p = 0,79$. Tanımlayıcı istatistik verilerine göre, kızların iletişim toplam puan ortalaması ($M = 99,17; SS = 17,59$) ile erkeklerin iletişim toplam puan ortalaması ($M = 98,80; SS = 15,25$) oldukça yakın bulunmuştur.

Tablo 6'da üniversite öğrencilerinin cinsiyete göre egzersiz öz-yeterlik analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo: 6

Üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri tanımlayıcı istatistik ve t-test bulguları

	Cinsiyet	n	M	SS	t	sd	p
Olumsuz etki	Kız	245	9,48	2,83	0,05	588	0,96
	Erkek	345	9,47	3,19			
Mazeret üretme	Kız	245	8,56	3,13	-0,77	588	0,44
	Erkek	345	8,77	3,23			
Tek başına egzersiz	Kız	245	9,97	3,29	-2,07	588	0,04*
	Erkek	345	10,54	3,22			
Malzeme seçimi	Kız	245	8,41	3,12	-1,31	588	0,19
	Erkek	345	8,76	3,25			
Hissedilen baskı	Kız	245	9,62	3,31	-0,80	588	0,43

	Erkek	345	9,84	3,35			
Kötü hava	Kız	245	8,79	3,75	-3,11	588	0,01*
	Erkek	345	9,77	3,75			

Elde edilen t-test sonuçlarına bakıldığında, Üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre tek başına egzersiz yapma alt boyutunda, ($t_{(588)} = -2,07, p < 0,05$) ve kötü hava alt boyutunda ($t_{(588)} = -3,11, p < 0,05$) istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Tanımlayıcı istatistik bulgularına göre kız öğrencileri tek başına egzersiz yapabilme öz-yeterlik puanı, ($M=9,97; SS=3,29$) erkek öğrencilerin puanına göre, ($M=10,54; SS=3,22$) daha düşük çıkmıştır. Ayrıca kötü hava alt boyutunda kız öğrencilerin puanı, ($M=8,79; SS=3,75$) erkek öğrencilere oranla, ($M=9,77; SS=3,75$) daha düşük çıkmıştır.

Ancak üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre olumsuz etki ($t_{(588)} = 0,05, p = 0,96$), mazeret üretme ($t_{(588)} = -0,77, p = 0,44$), malzeme seçimi ($t_{(588)} = -1,31, p = 0,19$) ve diğer bireylerden hissedilen baskı ($t_{(588)} = -0,80, p = 0,43$) alt boyutlarında anlamlı fark bulunamamıştır.

Araştırma sorusu 3: Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde fark var mıdır?

Tablo 7’de sunulan bulgular üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre iletişim becerisi toplam puan ortalamasını göstermektedir.

Tablo: 7

Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre iletişim becerisi düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları

	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SS</i>
1- Spor Bilimleri	238	102,37	16,57
2- Mühendislik Fakültesi	146	94,23	14,61
3- Turizm Fakültesi	206	98,34	16,14

Tanımlayıcı istatistik verilerine göre, Spor Bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi puan ortalaması, ($M = 102,37$; $SS = 16,57$), Turizm fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi puan ortalaması ($M = 98,34$; $SS = 16,14$), Mühendislik fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi puan ortalamasından, ($M = 94,23$; $SS = 14,61$) daha yüksek çıkmıştır.

Tablo 8’de üniversite öğrencilerinin okudukları fakültele göre iletişim becerisi varyans analizi sonuçları sunulmuştur.

Tablo: 8

Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültele göre iletişim becerisi düzeyleri varyans analizi bulguları

	KT	KO	sd	F	p	Gabriel testi
G.arası	6116,86	3058,43	2	12,01	,001*	$2 < 1, 3^*$
G.içi	149487,49	254,66	587			$3 < 1^*$
Toplam	155604,36		589			

Yapılan varyans analizi sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin okudukları fakültele göre iletişim becerilerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir, $F(2, 589) = 12,01$ $p < 0,05$.

Gabriel testi; sonuçlarına göre, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi puanları Mühendislik fakültesi ve Turizm fakültesinde okuyan öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Mühendislik fakültesi öğrencilerinin iletişim becerisi puanları ile Turizm fakültesinde okuyan öğrencilerin puanları arasında düşük derecede anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

Tablo 9'da üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre egzersiz öz-yeterlik düzeyi analiz sonuçları sunulmuştur

Tablo: 9

Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelere göre egzersiz öz yeterlik düzeyleri Tanımlayıcı istatistik

Egzersiz Öz-yeterlik	Fakülte	<i>n</i>	M	SS
Olumsuz etki	Spor Bilimleri	238	10,33	2,86
	Mühendislik	146	8,79	3,47
	Turizm	206	8,97	2,68
Mazeret üretme	Spor Bilimleri	238	9,69	2,92
	Mühendislik	146	7,94	3,48
	Turizm	206	8,05	2,97
Tek başına egzersiz	Spor Bilimleri	238	11,65	2,74
	Mühendislik	146	10,40	3,27
	Turizm	206	8,68	3,08
Malzeme seçimi	Spor Bilimleri	238	9,36	3,10
	Mühendislik	146	8,38	3,23
	Turizm	206	7,91	3,12
Hissedilen baskı	Spor Bilimleri	238	11,12	2,88
	Mühendislik	146	9,46	3,43
	Turizm	206	8,36	3,14
Kötü hava	Spor Bilimleri	238	10,63	3,57
	Mühendislik	146	9,15	3,92
	Turizm	206	8,05	3,43

Tanımlayıcı istatistik sonuçları incelendiğinde, olumsuz etki alt boyutunda Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz öz-yeterlik puanı, ($M = 10,33$; $SS = 2,86$), Mühendislik fakültesi öğrencilerinin puanı, ($M = 8,79$; $SS = 3,47$) ve Turizm fakültesinde okuyan öğrencilerin puanından ($M = 7,94$; $SS = 3,48$) daha yüksek bulunmuştur.

Mazeret üretme alt boyutuna bakıldığında, Spor Bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin egzersiz öz-yeterlik puanı, ($M = 9,69$; $SS = 2,92$), Mühendislik fakültesi öğrencilerinin puanı, ($M = 7,94$; $SS = 3,48$) ve Turizm fakültesinde okuyanların puanından ($M = 8,05$; $SS = 2,97$) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tek başına egzersiz yapabilme alt boyutu incelendiğinde, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz öz-yeterlik puanı, ($M = 11,65$; $SS = 2,74$), Mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin puanı, ($M = 10,40$; $SS = 3,27$) ve Turizm fakültesi öğrencilerinin puanından ($M = 8,68$; $SS = 3,08$) daha yüksek bulunmuştur.

Malzeme seçimi alt boyutunda Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin puanı, ($M = 9,36$; $SS = 3,10$), Mühendislik fakültesi öğrencilerinin puanı, ($M = 8,38$; $SS = 3,23$) ve Turizm fakültesinde okuyan öğrencilerin puanından ($M = 7,91$; $SS = 3,12$) daha yüksek çıkmıştır.

Diğer bireylerden hissedilen baskı hissetme alt boyutuna göre, Spor Bilimleri öğrencilerinin egzersiz öz-yeterlik puanı, ($M = 11,12$; $SS = 2,88$), Mühendislik fakültesinde okuyan öğrencilerin puanı, ($M = 9,46$; $SS = 3,43$) ve Turizm fakültesi öğrencilerinin puanından, ($M = 8,36$; $SS = 3,14$) daha yüksek olarak tespit edilmiştir.

Kötü hava alt boyutunda, Spor Bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz öz-yeterlik puanı, ($M = 10,63$; $SS = 3,57$), Mühendislik fakültesi öğrencilerinin puanı, ($M = 9,15$; $SS = 3,92$) ve Turizm fakültesindeki öğrencilerin puanından ($M = 8,05$; $SS = 3,43$) daha fazla bulunmuştur.

Tablo 10’da sunulan bulgular; üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelelere göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri varyans analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo: 10

Üniversite öğrencilerinin okudukları fakültelelere göre egzersiz öz yeterlik düzeyleri varyans istatistik bulguları

		KT	KO	sd	F	p	Gabriel testi
Olumsuz etki	G.arası	294,80	147,40	2	16,72	,001*	3 < 1*
	G.ıçı	5174,67	8,82	587			2 < 1*
	Toplam	5469,46		589			
	G.arası	406,98	203,49	2	21,34	,001*	3 < 1*

Mazeret üretme	G.içi	5595,27	9,53	587			2 < 1*
	Toplam	6002,25		589			
Tek başına egzersiz	G.arası	977,75	488,87	2	54,14	,001*	3 < 1*
	G.içi	5300,31	9,03	587			2 < 1*
	Toplam	6278,06		589			3 < 2*
Malzeme seçimi	G.arası	244,58	122,29	2	12,37	,001*	3 < 1*
	G.içi	5803,03	9,89	587			2 < 1*
	Toplam	6047,61		589			
Hissedilen baskı	G.arası	854,20	427,10	2	43,89	,001*	3 < 1*
	G.içi	5711,17	9,73	587			2 < 1*
	Toplam	6565,36		589			3 < 2*
Kötü hava	G.arası	744,63	372,31	2	28,47	,001*	3 < 1*
	G.içi	7676,30	13,08	587			2 < 1*
	Toplam	8420,92		589			3 < 2*

Yapılan varyans analiz sonuçlarına bakıldığında, üniversite öğrencilerinin öğrenim gördükleri fakültele göre egzersiz öz yeterlik envanterinin 6 alt boyutunda anlamlı fark bulunmuştur (olumsuz etki alt boyutu: $F(2, 589) = 16,72, p < 0,05$, Mazeret üretme: $F(2, 589) = 21,34, p < 0,05$, Tek başına egzersiz yapabilme: $F(2, 589) = 54,14, p < 0,05$, Malzeme seçimi alt boyutu: $F(2, 589) = 12,37, p < 0,05$, Diğer bireylerden hissedilen baskı alt boyutu: $F(2, 589) = 43,89, p < 0,05$, kötü hava alt boyutu: $F(2, 589) = 28,47, p < 0,05$)

Yapılan gabriel analiz sonuçlarına göre, olumsuz etki alt boyutunda Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz öz-yeterlik puanları Mühendislik ve Turizm fakültesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Mühendislik ve Turizm fakültesinde okuyan öğrencilerin puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. En düşük puanlar ise Mühendislik Fakültesi öğrencilerindir.

Mazeret üretme alt boyutu incelendiğinde, Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz öz-yeterlik puanları Mühendislik ve Turizm fakültesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Fakat Mühendislik ve Turizm fakültesi öğrencilerinin puanları arasında düşük düzeyde anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Ayrıca en düşük puanlar Mühendislik Fakültesi öğrencilerine aittir.

Tek başına egzersiz yapabilme alt boyutunda, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz öz-yeterlik puanları Mühendislik fakültesi ve Turizm fakültesi öğrencilerinin puanlarına nazaran anlamlı derecede yüksektir. Mühendislik fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin puanları Turizm fakültesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır.

Malzeme seçimi alt boyutuna bakıldığında, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin egzersiz öz-yeterlik puanları Mühendislik ve Turizm fakültesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Mühendislik ve Turizm Fakültesi öğrencilerinin puanları arasında orta düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Turizm fakültesi öğrencilerinin puanları ise en düşük olarak tespit edilmiştir.

Diğer bireylerden hissedilen baskı alt boyutuna göre, Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin puanlarında Mühendislik ve Turizm fakültesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede yükseklik tespit edilmiştir. Mühendislik ve Turizm Fakültesi öğrencilerinin puanları arasında orta düzeyde bir anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ayrıca en düşük puanlar Turizm Fakültesi öğrencilerine aittir.

Kötü hava alt boyutu incelendiğinde, Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin puanları Mühendislik ve Turizm fakültesi öğrencilerinin puanlarına göre anlamlı derecede yüksek çıkmıştır. Ayrıca Mühendislik fakültesi öğrencilerinin puanları Turizm fakültesinde okuyan öğrencilerin puanlarına göre anlamlı derecede yüksektir.

Araştırma sorusu 4: Üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde fark var mıdır?

Tablo 11’de sunulan bulgular üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre iletişim becerisi toplam puan ortalamasını göstermektedir.

Tablo: 11

Üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre iletişim düzeyleri tanımlayıcı istatistik ve t-test bulguları

	FA Türü	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
İletişim Becerisi	Bireysel	433	98,63	16,28	-,58	582	,56
	Grup	151	99,53	16,18			

Yapılan t-testi bulgularına göre, fiziksel aktivite çeşidine göre (bireysel ve grup olarak fiziksel aktivite yapan) üniversite öğrencilerinin iletişim becerilerinde anlamlı bir farka rastlanmamıştır, $t_{(582)} -0,58$, $p = 0,56$. Tanımlayıcı istatistik bulgularına bakıldığında ise, Bireysel olarak fiziksel aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinin iletişim becerileri puan ortalamaları, ($M = 98,63$; $SS = 16,28$) ile grup halinde fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin iletişim becerileri puan ortalamaları, ($M = 99,53$; $SS = 16,18$) oldukça yakın bulunmuştur.

Tablo 12’de üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine egzersiz öz-yeterlik düzeyi analiz sonuçları sunulmuştur.

Tablo: 12

Üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri

Egz. Öz-yeterlik	FA ne tür	<i>n</i>	<i>M</i>	<i>SS</i>	<i>t</i>	<i>sd</i>	<i>p</i>
Olumsuz etki	Bireysel	433	9,48	2,95	-,033	582	0,97
	Grup	151	9,49	3,31			
Mazeret üretme	Bireysel	433	8,59	3,10	-1,08	582	0,28
	Grup	151	8,92	3,41			
Tek başına egzersiz	Bireysel	433	10,19	3,33	-1,548	582	0,12
	Grup	151	10,67	3,01			
Malzeme seçimi	Bireysel	433	8,68	3,19	0,37	582	0,71
	Grup	151	8,57	3,18			
Hissedilen baskı	Bireysel	433	9,63	3,35	-1,74	582	0,08

	Grup	151	10,17	3,22			
Kötü hava	Bireysel	433	9,21	3,77	-1,90	582	0,05
	Grup	151	9,89	3,69			

Yapılmış olan t-test analizi bulgularına bakıldığında üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir farka rastlanılmamıştır ($p>0,05$).

Araştırma sorusu 5: Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde fark var mıdır?

Tablo 13'te üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre iletişim becerisi düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları sunulmuştur.

Tablo: 13

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre iletişim becerisi düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları

	n	M	SS
1 Stadyum	90	96,32	17,00
2 Özel Fitness Salonları	147	103,61	13,31
3 Ücretsiz Üniversite Tesisleri	276	100,50	14,38
4 Kişisel olarak evde	68	85,42	20,62
5 Diğer	3	96,66	2,51

Tanımlayıcı istatistik sonuçlarına göre, fiziksel aktivitelerini stadyumda yapan öğrencilerin iletişim puan ortalamaları $M = 96,32$ ($SS = 17,00$), özel fitness salonlarında fiziksel aktiviteye katılanların iletişim puan ortalamaları, $M = 103,61$ ($SS = 13,31$), fiziksel aktivitelerinin üniversitenin ücretsiz tesislerini kullanarak yapan üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi puan ortalamaları, ($M = 100,50$; $SS = 14,38$), kişisel olarak evde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin iletişim puan ortalamaları $M = 85,42$ ($SS = 20,62$), son olarak bu alanların dışında diğer seçeneğinin tercih edenlerin iletişim becerisi puan ortalamaları ise $M = 96,66$ ($SS = 2,51$), olarak tespit edilmiştir.

Tablo 14’de sunulan bulgular, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre iletişim becerisi düzeyleri varyans analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo: 14

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre iletişim becerisi düzeyleri varyans analizi bulguları

	KT	KO	sd	F	p	Gabriel Testi
Gruplar arası	16937,66	4234,41	4	17,89	0,01*	4 < 1, 2, 3*
Grup İçi	137011,39	236,64	579			1 < 2*
Toplam	153949,05		583			

Varyans analizi bulgularına bakıldığında, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerelerde katıldıklarına göre iletişim becerisi düzeylerinde anlamlı bir fark gözlenmektedir, $F_{(4, 583)} = 17,89$, $p < 0,05$.

Yapılan gabriel testi sonuçlarına bakıldığında, özel fitness salonlarında fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin iletişim toplam puanı, stadyumda ücretsiz üniversite tesislerinde, kişisel olarak evde ve diğer alanlarda fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin toplam puanından anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Bu sonuçlara göre insanların daha çok yoğun olduğu alanlarda fiziksel aktivite yapan öğrencilerin iletişim yönünden tek başına fiziksel aktivite yapan öğrenciden daha iyi olduklarını söyleyebiliriz, bu durumu ise insanlarla daha çok karşı karşıya gelmelerine ve iletişim kurmak durumunda olmalarına bağlanabilir.

Tablo 15’de üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri toplam puan ortalamaları sunulmuştur.

Tablo: 15

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri tanımlayıcı istatistik bulguları

		n	M	SS
Olumsuz etki	1 Stadyum	90	8,93	3,18
	2 Özel Fitness Salonları	147	10,76	2,95
	3 Ücretsiz Üniversite Tesisleri	276	9,30	3,01
	4 Kişisel olarak evde	68	8,36	2,08
	5 Diğer	3	5,00	3,46
Mazeret üretme	1 Stadyum	90	8,32	3,29
	2 Özel Fitness Salonları	147	9,75	3,07
	3 Ücretsiz Üniversite Tesisleri	276	8,56	3,21
	4 Kişisel olarak evde	68	7,48	2,36
	5 Diğer	3	4,00	1,73
Tek başına egzersiz	1 Stadyum	90	10,08	2,99
	2 Özel Fitness Salonları	147	11,70	3,16
	3 Ücretsiz Üniversite Tesisleri	276	10,16	3,21
	4 Kişisel olarak evde	68	8,27	2,75
	5 Diğer	3	10,00	1,00
Malzeme seçimi	1 Stadyum	90	8,37	3,10
	2 Özel Fitness Salonları	147	9,78	3,28
	3 Ücretsiz Üniversite Tesisleri	276	8,53	3,16
	4 Kişisel olarak evde	68	7,19	2,35
	5 Diğer	3	6,33	2,51
Hissedilen Baskı	1 Stadyum	90	9,71	3,02
	2 Özel Fitness Salonları	147	10,96	3,28
	3 Ücretsiz Üniversite Tesisleri	276	9,66	3,39
	4 Kişisel olarak evde	68	7,76	2,43
	5 Diğer	3	8,33	1,52
Kötü hava	1 Stadyum	90	9,21	3,56
	2 Özel Fitness Salonları	147	11,06	3,66
	3 Ücretsiz Üniversite Tesisleri	276	9,17	3,69
	4 Kişisel olarak evde	68	6,98	2,91
	5 Diğer	3	7,66	4,16

Tanımlayıcı istatistik veri sonuçlarına göre ise, olumsuz etki alt boyutu ile sırasıyla stadyumda fiziksel aktivite yapan öğrencilerin ortalamaları $M = 8,93$ ($SS = 3,18$), özel fitness salonlarında yapanların ortalamaları $M = 10,76$ ($SS = 2,95$), ücretsiz üniversite tesislerini kullanarak fiziksel aktivitelere katılanların ortalamaları, $M = 9,30$ ($SS = 3,01$), kişisel olarak evde fiziksel aktivite yapanların ortalaması, $M = 8,36$ ($SS = 2,08$) ve diğer faaliyet alanlarında fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin puan ortalamaları, $M = 5,00$ ($SS = 3,46$) olarak bulunmuştur.

Mazeret üretme alt boyutu ile stadyumda fiziksel aktivitelere katılım gösteren öğrencilerin ortalamaları $M = 8,32$ ($SS = 3,29$), özel fitness salonlarında yapanların ortalamaları $M = 9,75$ ($SS = 3,07$), ücretsiz üniversite tesislerinde fiziksel aktivitelere katılanların ortalamaları, $M = 8,56$ ($SS = 3,21$), kişisel olarak evde fiziksel aktivite yapanların ortalaması, $M = 7,48$ ($SS = 2,36$) ve diğer faaliyet alanlarında fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin puan ortalamaları, $M = 4,00$ ($SS = 1,73$) olarak tespit edilmiştir.

Tek başına egzersiz yapabilme alt boyutu ile sırasıyla stadyumda fiziksel aktivitelere katılan üniversite öğrencilerinin ortalamaları $M = 10,08$ ($SS = 2,99$), özel fitness salonlarında fiziksel aktivite yapanların ortalaması $M = 11,70$ ($SS = 3,16$), ücretsiz üniversite tesislerinde yapanların ortalamaları, $M = 10,16$ ($SS = 3,21$), kişisel olarak evde fiziksel aktivite yapanların ortalaması, $M = 8,27$ ($SS = 2,75$) ve diğer faaliyet alanlarında fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin puan ortalamaları, $M = 10,00$ ($SS = 1,00$) tespit edilmiştir.

Malzeme seçimi alt boyutu ile sırasıyla fiziksel aktiviteleri stadyumda yapan üniversite öğrencilerinin ortalamaları $M = 8,37$ ($SS = 3,10$), özel fitness salonlarında fiziksel aktiviteye katılanların ortalaması, $M = 9,78$ ($SS = 3,28$), ücretsiz üniversite tesislerinde yapanların ortalamaları, $M = 8,53$ ($SS = 3,16$), kişisel olarak evde fiziksel aktivite yapanların ortalaması, $M = 7,19$ ($SS = 2,35$) ve diğer seçeneğini işaretleyenlerin ortalamaları $M = 6,33$ ($SS = 2,51$) bulunmuştur.

Diğer bireylerden hissedilen baskı alt boyutu ile sırasıyla stadyumda fiziksel aktivitelere katılım gösteren öğrencilerin ortalamaları $M = 9,71$ ($SD = 3,02$), özel fitness salonlarında yapanların ortalamaları, $M = 10,96$ ($SS = 3,28$), ücretsiz üniversite tesislerini kullanarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin ortalamaları, $M = 9,66$ ($SS =$

39), kişisel olarak evde fiziksel aktivite yapanların ortalaması, $M = 7,76$ ($SS = 2,43$) ve diğer seçeneğini işaretleyenlerin ortalamaları $M = 8,33$ ($SS = 1,52$) bulunmuştur.

Kötü hava alt boyutu ile sırasıyla stadyumda fiziksel aktivitelere katılım gösteren öğrencilerin ortalamaları $M = 9,21$ ($SS = 3,56$), özel fitness salonlarında fiziksel aktivite yapanların ortalamaları, $M = 11,06$ ($SS = 3,66$), ücretsiz üniversite tesislerinde fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin ortalamaları, $M = 9,17$ ($SS = 3,69$), kişisel olarak evde fiziksel aktivite yapanların ortalaması, $M = 6,98$ ($SS = 2,91$) ve diğer seçeneğini işaretleyenlerin ortalamaları $M = 7,66$ ($SS = 4,16$) olarak tespit edilmiştir.

Tablo 16' da sunulan bulgular üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri varyans analizi sonuçlarını göstermektedir.

Tablo: 16

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre egzersiz öz-yeterlik düzeyleri varyans analizi bulguları

		KT	KO	sd	F	p	Gabriel testi
Olumsuz etki	Gruplar arası	422,21	105,55	4	12,23	0,01*	2 > 1, 3, 4, 5*
	Grup içi	4995,86	8,63	579			3 > 5*
	Toplam	5418,07		583			
Mazeret üretme	Gruplar arası	347,90	86,98	4	9,05	0,01*	2 > 1, 3, 4, 5*
	Gruplar içi	5567,59	9,62	579			5 < 1, 3*
	Toplam	5915,50		583			
Tek başına egzersiz	Gruplar arası	579,32	144,83	4	14,94	0,01*	4 < 1, 2, 3*
	Gruplar içi	5611,64	9,69	579			2 > 1, 3*
	Toplam	6190,15		583			
Malzeme seçimi	Gruplar arası	361,10	90,27	4	9,38	0,01*	2 > 1, 3, 4*
	Gruplar içi	5574,30	9,63	579			3 > 4*
	Toplam	5935,40		583			
Hissedilen baskı	Gruplar arası	492,19	123,05	4	11,95	0,01*	4 < 1, 2, 3*
	Gruplar içi	5960,02	10,29	579			2 > 1, 3*
	Toplam	6452,21		583			
Kötü hava	Gruplar arası	828,46	207,12	4	16,11	0,01*	4 < 1, 2, 3*
	Gruplar içi	7444,74	12,86	579			2 > 1, 3*
	Toplam	8273,20		583			

Varyans analiz sonuçlarına göre, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteleri nerelerde yaptıklarına göre egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin tüm al boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur (Olumsuz etki alt boyutu: $F_{(4, 583)} = 12,23, p < 0,05$. Mazeret üretme alt boyutu: $F_{(4, 583)} = 9,05, p < 0,05$. Tek başına egzersiz yapabilme alt boyutu: $F_{(4, 583)} = 14,94, p < 0,05$. Malzeme seçimi alt boyutu: $F_{(4, 583)} = 9,38, p < 0,05$., diğer bireylerden hissedilen baskı alt boyutu: $F_{(4, 583)} = 11,95, p < 0,05$., kötü alt boyutu: $F_{(4, 583)} = 16,11, p < 0,05$)

Gabriel analizi sonuçlarına göre, egzersiz öz-yeterlik envanterinin 6 alt boyutunda da (olumsuz etki, mazeret üretme, tek başına egzersiz yapabilme, malzeme seçimi, diğer bireylerden hissedilen baskı ve kötü hava) özel fitness salonlarını kullanarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin toplam puanı ücretsiz üniversite tesislerinde, stadyumda, diğer ve kişisel olarak evde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin toplam puanından anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. En düşük puan ise tüm alt boyutlarda kişisel olarak evde fiziksel aktiviteye katılan öğrencilere aittir. Elde edilen bu sonuç ışığında insanların daha çok bulunduğu halka açık alanlarda fiziksel aktivite yapan öğrencilerin egzersiz anında hissettikleri kendilerine olan güvenlerinin tek başına fiziksel aktivite yapan öğrencilerden daha iyi olduğunu söylemek yanlış olmaz.

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu çalışmanın amacı; 2014-2015 eğitim öğretim yılında Muğla Sıtkı Koçman Üniversite'nde farklı fakültelerde öğrenimlerine devam eden üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktivite katılım durumlarına, cinsiyetine, okudukları fakültele, katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine ve fiziksel aktiviteye nerede katıldıklarına göre iletişim becerileri ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesidir.

Araştırmanın 1. hipotezinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark beklenildiği belirtilmiştir. Yapılan analiz sonuçları incelendiğinde (Tablo 2), öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre iletişim becerisi düzeylerinde anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri yükseldikçe buna bağlı olarak iletişim becerisi düzeylerinin de arttığı görülmektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin ne kadar düzenli fiziksel aktivite yaparlarsa bir o kadar da iletişim becerisi ve sosyal yönden iyi olacakları söylenebilir. Tepeköylü, (2007) çalışmasında öğrencilerin düzenli olarak bir spor faaliyetiyle ilgilenip ilgilenmemeye durumuna göre iletişim becerisi düzeyleri puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farka rastlamamıştır ($p > 0,05$). Bu durum çalışmadaki bulgularla örtüşmemektedir.

Tablo 4 incelendiğinde ise öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin tüm alt boyutlarında anlamlı bir fark tespit edilmiştir. Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan öğrencilerin kendisine güvenlerinin daha yüksek olduğu görülmektedir. Miçooğulları ve ark, (2010) çalışmalarında öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım durumlarına göre egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin alt boyutlarında (olumsuz etki, mazeret üretme, yalnız egzersiz, malzeme seçimi, hissedilen baskı ve kötü hava) anlamlı fark tespit etmişlerdir ($p < 0,05$). Yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar Miçooğulları ve ark. (2010) tarafından desteklenmektedir.

DeLong, (2006) çalışmasında aktif grup olarak adlandırılan gruptaki (hareket ve devamlılık) katılımcıların egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin, in aktif grup olarak

adlandırılan grubun (eğilim öncesi, eğilim ve hazırlık) egzersiz öz-yeterlik düzeylerinden yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan çalışmanın sonucunu destekler niteliktedir.

2. hipotezde ise; üniversite öğrencilerinin cinsiyetine göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde anlamlı fark beklenilmiştir. Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin cinsiyete göre iletişim becerisi düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p > 0,05$).

Korkut (1996), eğitim fakültesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada kız öğrencilerin iletişim becerisi puan ortalamalarının erkek adayların puan ortalamalarından yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yapılan bu çalışmada, cinsiyete göre iletişim becerisinde anlamlı fark bulunmamasına rağmen, kız öğrencilerin iletişim becerisi puan ortalamalarının erkek öğrencilerin puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Bu nedenle çalışmamızı destekler niteliktedir. Tepeköylü (2007) yapmış olduğu araştırmada kız öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinin erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu bulgu bizim çalışmamızı desteklemektedir.

Dilekmem ve ark, (2008) üniversite öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmalarında iletişim becerisi düzeylerinde anlamlı bir farka rastlamamışlardır ($p > 0,05$). Bu istatistik sonucu çalışmamız ile örtüşmektedir. Bingöl ve Demir (2011) yapmış oldukları çalışmada, kız öğrencilerin iletişim becerisi puan ortalamasının erkek öğrencilerden yüksek olduğunu bildirmiştir, fakat sonuç istatistiksel anlamsızdır ($p > 0,05$), sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan bu çalışmada elde edilen sonuçlar Bingöl ve Demir (2011) tarafından desteklenmektedir.

Tablo, 5 incelendiğinde; cinsiyete göre öğrencilerin egzersiz öz-yeterlik ölçeğinin 6 alt boyutundan sadece "tek başına egzersiz" ve "kötü hava" alt boyutlarında anlamlı fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Kız öğrencilerin tek başına egzersiz alt boyutu puan ortalamaları, erkek öğrencilerin puan ortalamalarından düşük olduğu tespit edilmiştir. Yine araştırmaya katılan kız öğrencilerin "kötü hava" alt boyutu

puan ortalaması, erkek adayların puanlarının ortalamasından düşük olduğu saptanmıştır. Bu sonuçlara bakarak kız öğrencilerin tek başına egzersize katılım durumlarında kendilerine güvenleri erkeklere göre düşük ve kızların kötü hava koşullarında egzersize katılım durumlarında kendilerine güvenleri erkek öğrencilere nazaran düşüktür denilebilir.

O'Connor (1994) yapmış olduğu çalışmada, egzersiz öz-yeterlik boyutlarından sadece hissedilen baskı alt boyutunda kadın ve erkekler arasında anlamlı fark tespit etmiştir. Bu anlamlı farkın, kadınların lehine olduğunu bildirmiştir ($p < 0.05$). Bu sonuç yapılan çalışmanın sonuçları ile paralellik göstermemektedir.

Oral ve Aktop, (2014) çalışmalarında erkek ve kız öğrenciler arasında egzersiz öz-yeterlik alt boyutlarında (olumsuz etki, mazeret üretme, tek başına egzersiz, malzeme seçimi, diğer bireylerden hissedilen baskı ve kötü hava) istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını belirtmişlerdir ($p > 0.05$). Oral ve Aktop'un (2014) çalışması, kötü hava ve tek başına egzersiz yapabilme alt boyutları haricinde çalışmayı destekler niteliktedir.

3. hipotez incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin okudukları fakültele göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark olduğu beklenmiştir. Yapılan varyans analizi sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin okudukları fakültelerin farklılıklarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$). Tablo 8; sonuçlarına bakıldığında Spor Bilimleri fakültesinde okuyan öğrencilerin iletişim becerisi toplam puan ortalaması, Mühendislik fakültesi öğrencilerinin iletişim puan ortalaması ve Turizm fakültesinde öğrenim görenlerin iletişim becerisi puan ortalamaları yüksek çıkmıştır.

Elde edilen bulgulara bakılarak Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite katılımı gerektiren derslerinin yoğun olması ve belirli bir spor branşı ile uğraşmalarından dolayı iletişim ve sosyal beceri düzeyleri Turizm Fakültesi ve Mühendislik Fakültesi öğrencilerine göre daha yüksektir. Bu duruma bakarak fiziksel aktivitenin bireyin sosyalleşmesinde olumlu yönde katkısının olduğunu söylenebilir.

Gülbahçe (2010), farklı bölümlerde okuyan niversite ğrencilerinin iletişim becerisi düzeylerini incelediği çalışmasında; bölümlere göre öğrencilerin iletişim becerisi düzeylerinde anlamlı bir fark tespit etmiştir ($p < 0,05$). Beden Eğitimi ğretmenliği bölümündeki öğrencilerin iletişim becerilerinin, Eğitim Bilimleri, Coğrafya ğretmenliği ve Türkçe ğretmenliği bölümünde öğrenim gören öğrencilere göre çok düşük olarak bulmuştur. Bu sonuç yapılan çalışmanın vermiş olduğu sonucu desteklememektedir.

şirin ve Izgar, (2013) alışmalarında, araştırmaya katılan öğrencilerin bölümlerine göre iletişim becerisi algısında anlamlı bir farka rastlamamışlardır. Araştırmanın örneklemini oluşturan öğrencilerin iletişim becerileri algısı tüm bölümlerde yüksektir ve bölümler arasında farklılaşma yoktur. Bu bulgu iletişim becerileri algısının alınan akademik eğitimin içeriğinden etkilenmediğini düşünülmektedir, sonucuna varmışlardır.

Tablo 10'da, öğrencilerin okudukları fakülterlere göre egzersiz öz-yeterlik envanterinin tüm alt boyutlarında (Olumsuz etki, mazeret üretme, tek başına egzersiz, malzeme seçimi, diğer bireylerden hissedilen baskı ve kötü hava) anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Tüm alt boyutlarda Spor bilimleri fakültesi ğrencilerinin puanları Mühendislik ve Turizm Fakültesi ğrencilerinin puanlarından yüksek çıkmıştır. Ayrıca tüm alt boyutlarda Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu durumu Spor Bilimleri Fakültesi ğrencilerinin okul yaşamları boyunca sürekli spor faaliyetleriyle, antrenmanlarla ve spor ile alakalı derslerle diğer fakülte öğrencilerine göre daha çok i ie olmalarından dolayı egzersiz anında kendilerine güvenlerinin yüksek olduğunu söylenebilir.

Oral ve Aktop (2014), Akdeniz niversitesinde farklı faklterlerde eğitim gören 360 öğrencinin katıldığı çalışmada; Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrenciler ile diğer faklterlerde okuyan öğrencilerin egzersiz öz-yeterlik envanterinin malzeme seçimi hariç tüm alt boyutlarında anlamlı farka rastlamışlardır. Yapılan çalışmanın sonuçlarını desteklemektedir.

4. hipotezde Üniversite öğrencilerinin ne şekilde fiziksel aktivitelere katıldığına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark beklenmiştir. T-test sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin bireysel olarak veya grup halinde fiziksel aktiviteye katılım durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı fark bulunamamıştır ($p > 0.05$). Tablo 11’de öğrencilerin ne şekilde fiziksel aktivitelere katıldıklarına göre iletişim becerisi puanları birbirine oldukça yakın çıkmıştır. Dolayısıyla bu sonuçtan yola öğrencilerin grup olarak ve bireysel olarak spor yapmaları veya fiziksel aktiviteye katılım göstermelerinin iletişim becerileri üzerinde bir etkisi yoktur denilebilir.

Tablo 12 Yapılmış olan bağımsız değişken t-test analizi bulgularına bakıldığında üniversite öğrencilerinin katıldıkları fiziksel aktivite çeşidine göre egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin tüm alt boyutlarında istatistiksel olarak herhangi bir farka rastlanılmamıştır ($p > 0,05$).

5. hipotez incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteleri nerelerde yaptıklarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir fark beklenmiştir. Varyans analizi (ANOVA) sonuçlarına bakıldığında, öğrencilerin fiziksel aktivitelere nerede katıldıklarına göre iletişim becerisi düzeyleri ve egzersiz öz-yeterlik envanterinin tüm alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir. Tablo 14’de Özel fitness salonlarında fiziksel aktivite yapan öğrencilerin toplam iletişim becerisi puanı stadyum, ücretsiz üniversite tesisleri, kişisel olarak evde ve diğer alanlarda fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin puanlarından anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır ($p < 0,05$). Elde edilen bu sonucu öğrencilerin halka açık yerlerde ve insanların yoğunlaştığı alanlarda fiziksel aktiviteye katılmaları daha çok insanlarla bir şey paylaşmak durumunda olmalarının iletişim becerisi düzeyleri üzerinde olumlu etkisi olarak açıklanabilir.

Varyans analiz sonuçlarına göre, Tablo 16 incelendiğinde üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteleri nerelerde yaptıklarına göre egzersiz öz yeterlik envanterinin tüm alt boyutlarında anlamlı fark tespit edilmiştir ($p < 0,05$). Özel fitness salonlarında fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin puanı alt boyutların tamamında

stadyum, ücretsiz üniversite tesisleri, kişisel olarak evde fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puanından anlamlı derecede daha yüksek çıkmıştır. Üniversite öğrencilerinin insanların fazla olduğu alanlarda egzersizde kendilerinin güvenlerinin daha fazla olduğunu söylenebilir.

Sonuç olarak;

Yapılan bu çalışmada öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumları, hangi fakültede okudukları ve nerede fiziksel aktivite yaptıklarının iletişim becerisi ve egzersiz öz yeterlik envanterinin tüm alt boyutlarında olumlu bir etkiye sahip olduğu gözlemlenmiştir. Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım durumları Mühendislik ve Turizm Fakültesi öğrencilerine göre yüksek bulunmuştur. Bu durum Spor bilimleri Fakültesi öğrencilerinin spor derslerinin yoğun olması ve fiziksel aktivitelerle daha çok içli dışlı olmalarından kaynaklanmaktadır. Mühendislik ve Turizm Fakültesi öğrencilerini spora teşvik etmek amacı ile fiziksel aktivite kulüpleri kurulabilir. Bu fakültelerin ders içeriklerinde spor derslerine biraz daha fazla yer verilebilir. Bu gruptaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi üniversite gençliği açısından önem arz etmektedir.

Öğrencilerin halka açık alanlarda (stadyum, ücretsiz üniversite tesisleri, özel fitness salonları vb.) fiziksel aktivitelere katılımlarının iletişim ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerini olumlu etkilediği bildirilmiştir. Bu yüzden öğrenciler halka açık yerlerde fiziksel aktivite yapmaları konusunda teşvik edilmelidir. Bu durumda üniversite öğrencilerinin toplu olarak fiziksel aktivite ve spor yapacakları alanların çoğaltılması gerekmektedir. Örneğin; Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi'nde yüzme havuzunun kullanımı ders saatleri haricinde ücretlendirilmektedir. Bunun yerine öğrencilere toplu olarak katılabilecekleri yüzme ile alakalı organizasyonlar düzenlenebilir.

Elde edilen bütün bulgular üniversite öğrencilerinin iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeylerini geliştirme konusunda Üniversite senatosuna, öğrencilere ve fiziksel aktivite uzmanlarının yararına olacaktır.

Bir sonraki yapılması muhtemel çalışmalarda bölge olarak üniversiteler daha ileri aşamada ise Türkiye geneli üniversiteler incelenebilir. Yapılan bu çalışmaya öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyleri ve ailelerin öğrenim durumlarına göre iletişim becerisi ve egzersiz öz-yeterlik düzeyleri araştırma sorusu eklenebilirdi.

6.KAYNAKÇA

Acar, V. (2009). *Öğretmen adaylarının iletişim becerileri*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Burdur.

Açıkada, C. (2009) Bırakın Çocuklar Oynasın. Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara; s: 42-43.

Adair J. (2004). Etkili iletişim (Çev: Ömer Çolakoğlu), *Babiali Kültür Yayıncılığı: İstanbul*.

Akkök, F. (1996). *İlköğretimde sosyal becerilerin geliştirilmesi: Öğretmen el kitabı*. TC Millî Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı.

Akoğuz, M. (2002). *İletişim becerilerinin geliştirilmesinde yaratıcı dramının etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Altıntaş, E., Çamur, D. (2001). Sözsüz iletişim ve beden dili. *Nobel Yayıncılık: Ankara*.

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

Arslanerer, F. (2001). *Yöneticilerde öz yeterlilik algılaması ve sağlık yöneticilerinde bir araştırma*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. On Sekiz Mart Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çanakkale.

Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. *Sağlık Bakanlığı Yayın, (730)*.

Baltaş, Z. ve Baltaş, A. (2001). *Bedenin dili. Remzi Kitabevi: İstanbul*

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

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In, VS Ramachaudran (Ed.) *Encyclopedia of human behavior* (Vol. 4, 71-81).

Bandura, A., Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child development*, 67(3), 1206-1222.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York

Bates, H. (2006). *Daily Physical Activity for Children and Youth: A Review and Synthesis of the Literature*.

Bingöl, G., Demir, A. (2011). Amasya sağlık yüksekokulu öğrencilerinin iletişim Becerileri. *Göztepe Tıp Dergisi*, 26(4), 152-159.

Çalışkan, N. (2003). *Sınıf öğretmenlerinin sözel olmayan iletişim davranışlarının değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Erzurum.

Corder, K., Ekelund, U., Steele, R. M., Wareham, N. J., Brage, S. (2008). Assessment of physical activity in youth. *Journal of applied physiology*, 105(3), 977-987.

Çaha, Ö. (1999). Spora yaslanarak bir nefes almak. *Düşünen Siyaset*, 1, 115-125.

Çamlıyer, H., Çamlıyer, H. (1997). Eğitim Bütünlüğü İçinde Çocuk Hareket Eğitimi ve Oyun. *Can Ofset*., Manisa.

Çilenti, K. (1992). *Eğitim teknolojisi ve öğretim*. Kadioğlu Matbaası: Ankara.

DeLong, L. L. (2006). *College students' motivation for physical activity*. Doctoral dissertation, University of Louisiana at Monroe.

Demirel, Ö., Seferoğlu, S. S., Yağcı, E. (2002). Öğretim teknolojileri ve materyal geliştirme. *Pegem A Yayıncılık*.

Demirci, E. E. (2002). *İletişim becerileri eğitiminin mesleki eğitim merkezine devam eden genç işçilerin iletişim becerilerini değerlendirmelerine Etkisi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Dilekman, M., Başçı, Z., Bektaş, F. (2008). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerileri. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(2).

Dökmen, Ü. (1996). Sanatta ve Günlük Yaşamda İletişim Çatışmaları ve Empati. *Üçüncü Baskı. Sistem Yayıncılık: İstanbul*

Dökmen, Ü. (2004). Sanatta ve günlük yaşamda iletişim çatışmaları ve empati. *Sistem yayıncılık: İstanbul*.

Ergin, A. (1995). Öğretim teknolojisi iletişim. *PegemA Yayınları: Ankara*.

Ergün, M. (2005). Ayrımcılık ve Özürlüler *Öz Veri, T.C. Başbakanlık Özürlüler İdaresi Başkanlığı Hakemli-Sürelî Yayın, Mayıs, C.2, S.1, Ankara*.

Eroğlu, F. (2000). Davranış bilimleri. *Beta Basım Yayınları: İstanbul*.

Ersoy, G. (2004). Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. *Nobel Basımevi: Ankara*

Eyler, A. A., Brownson, R. C., Donatelle, R. J., King, A. C., Brown, D., Sallis, J. F. (1999). Physical activity social support and middle-and older-aged minority women: results from a survey. *Social science & medicine*, 49(6), 781-789. US.

Fişne, M. (2009). *Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin, üniversite öğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri

Gülbağçe, Ö. (2010). KK Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin İncelenmesi Kk Education Faculty. *Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 12(2).

Hausenblas, H. A., Nigg, C. R., Dannecker, E. A., Downs, D. S., Gardner, R. E., Fallon, E. A., Loving, M. G. (2001). A missing piece of the transtheoretical model applied to exercise: Development and validation of the temptation to not exercise scale. *Psychology and Health*, 16(4), 381-390.

Harris, T. J., Owen, C. G., Victor, C. R., Adams, R., Ekelund, U. L. F., Cook, D. G. (2009). A comparison of questionnaire, accelerometer, and pedometer: measures in older people. *Medicine and science in sports and exercise*, 41(7), 1392-1402.

Hoy, W. K., Fedman, J. A. (1987). Organizational Health: The Concept and Its Measure. *Journal of Research and Development in Education*, 20(4), 30-37.

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

IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)–short and long forms. *Retrieved September, 17, 2008.*

Johnson, M. F., Nichols, J. F., Sallis, J. F., Calfas, K. J., Hovell, M. F. (1998). Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men. *Preventive medicine, 27(4), 536-544.*

Karaca, A., Ergen, E., Koruç, Z. (2000). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) Güvenirlilik ve Geçerlik Çalışması. *Spor Bilimleri Dergisi, 11(1), 17-28.*

Kemp, S. D. (2011). Academic self-efficacy and middle school students: A study of advisory class teaching strategies and academic self-efficacy. *La Sierra University.*

King, A. C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A. A., Sallis, J. F., Brownson, R. C. (2000). Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial–ethnic groups of US middle-aged and older-aged women. *Health psychology, 19(4), 354.*

Kocabaş, F. (2005). Değişime uyum sürecinde iç ve dış örgütsel iletişim çabalarının entegrasyonu gerekliliği. *Manas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 13, 247-252, Kırgızistan.*

Korkut, F. (1996). İletişim becerileri eğitiminin lise öğrencilerinin iletişim becerilerini değerlendirmelerine etkisi. *3P Dergisi. 4(3) 191-198.*

Korkut, F. (2004). Okul temelli önleyici rehberlik ve psikolojik danışma. *Anı Yayıncılık, 10-12, Ankara.*

Köknel, Ö. (1997). İnsanlar arası ilişkiler. *Altın Kitaplar: İstanbul.*

Kuzgun, Y., Deryakulu, D. (2004). Bireysel farklılıklar ve eğitime yansımaları. *Eğitimde bireysel farklılıklar*, 1-11.

Küçükahmet, L. (2001). Sınıf yönetiminde yeni yaklaşımlar. *Nobel Yayıncılık: Ankara*.

Lelieveld, O. T., Armbrust, W., Geertzen, J. H., de Graaf, I., van Leeuwen, M. A., Sauer, P. J., Bouma, J. (2010). Promoting physical activity in children with juvenile idiopathic arthritis through an internet-based program: Results of a pilot randomized controlled trial. *Arthritis care & research*, 62(5), 697-703.

Luszczynska, A., Scholz, U., Schwarzer, R. (2005). The General SelfEfficacy Scale: Multicultural Validation Studies. *The Journal of Psychology*.

McQuail, D., Windahl, S. (2005). İletişim Modelleri. *İkinci baskı. İmge kitapevi: Ankara*,

Miçooğulları B. O., Cevdet, C., Aşçı F. H., Sadettin, K. (2010). Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlilik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranış basamağına göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), Ankara.

Miller, L. K. (2010). *The impact of intrusive advising on academic self efficacy beliefs in first-year students in higher education*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Loyola University Chicago, Illinois.

Melnyk, B. M., Small, L., Morrison-Beedy, D., Strasser, A., Spath, L., Kreipe, R., Van Blankenstein, S. (2006). Mental health correlates of healthy lifestyle attitudes, beliefs, choices, and behaviors in overweight adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 20(6), 401-406.

Montoye, H. J. (2000), Intraduction: Evaluation of Some Measurements of Physical Activity and Energy Expenditure. *Medicine Science and Sports Exercise*.

Nahas, M. V., Goldfine, B., Collins, M. A. (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: the Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles, *Physical Educator*. Winter (60), 42-56.

O'Connor, M J. (1994) Exercise promotion in physical education: Application of the transtheoretical model, *Journal of Teaching in Physical Education*, 14, 1, p: 2-12.

Oral, C. ve Aktop, A. (2014). Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi *International Journal of Science Culture and Sport Congress*.

Özer, K. (2009). Fiziksel uygunluk (3. Baskı.). *Nobel: Ankara*.

Özer, K.(2010) Kinantropometri ve sporda morfolojik planlama. *Nobel Yayınları: 2: 16, Ankara*.

Pastorelli, C., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Rola, J., Rozsa, S., Bandura, A. (2001). The structure of children's perceived self-efficacy: A cross-national study. *European Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 87.

Patterson, D. (2011). Can I Graduate from College?: The Influence of Ethnic Identity, Ethnicity, Academic Self-Efficacy and Optimism on College Adjustment among Community College Students. *ProQuest LLC. 789 East Eisenhower Parkway, PO Box 1346, Ann Arbor, MI 48106*.

Ryan, G. J., Dzewaltowski, D. A. (2002). Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*, 29(4), 491-504.

Satıcı, S. (2013). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliklerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Anadolu Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Eskişehir.

Salas, E., Janis, B.-C. A. (2001). The Science of Training: A Decade of Progress. *Annual Review of Psychology*,

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

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

Şirin, H., Izgar, H. (2013). Üniversite Öğrencilerinin İletişim Becerileri ve Olumsuz Otomatik Düşünceleri Arasındaki İlişki *İlköğretim Online*, 12(2), 585-596,

Şimşek, Y. (1997). *Örgütsel iletişimde engel ve bozukluklar*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Eskişehir Anadolu Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Taymaz, H. (2000). Okul Yönetimi. 5.Baskı. Pegem Yayıncılık: Ankara.

Tepeköylü, Ö. (2007). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (besyo) Öğrencilerinin İletişim Becerisi Algılarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Manisa.

Tek, İ. (2008). *Okul Yöneticilerinin İletişim Becerisi ile Çatışmayı Yönetme Becerileri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Yeditepe Üniversitesi. İstanbul.

Tunay, V. B. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite. *Klasmat Matbaacılık: Ankara*.

Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Allis, J.F., Brown, N. (2002). Correlates of Adults participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science and Exercise*. 34, 1996-2001, Sayı 2, Ankara

Tyler, K. M. (2006). *A descriptive study of teacher perceptions of self-efficacy and differentiated classroom behaviors in working with gifted learners in Title I heterogeneous classrooms*. Yayınlanmamış doktora tezi. The College of William and Mary. US.

United States. Public Health Service. Office of the Surgeon General, Centers for Disease Control, National Center for Chronic Disease Prevention, Health Promotion (US), President's Council on Physical Fitness, Sports (US). (1996). *Physical activity and health: a report of the Surgeon General*. Government Printing Office.

Uçar, M. (2014) *Konya ili Yetiştirme Yurtlarında Barınan 14-18 Yaş Grubu Kız ve Erkek Öğrencilerin Fiziksel Aktivite ve Uygunluk Düzeylerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Konya

Üçok, K. (2011). Çocuklarda kadınlarda ve yaşlılarda egzersiz. *Sağlıkta Nabız Dergisi*, 21: 34-39.

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 & Rehabilitation*, 12(2), 102-114.

Vassigh, G. (2012). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumları ile Sağlıklı Beslenme İndekslerinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, İ. (2012). *Beden eğitimi öğretmenlerinin öz-yeterlikleri ile örgütsel vatandaşlık davranışlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. On Dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık bilimleri enstitüsü, Samsun.

Zıllıoğlu, M. (2003) *İletişim Nedir? İkinci basım. Cem yayınevi: İstanbul.*

Zorba, E., Saygın, E. (2007). *Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk. İnceler Ofset: İstanbul.*

7. EKLER

EK-1

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

DEĞERLİ /KATILIMCILAR: Lütfen cevabınızı verirken kendi görüşlerinizi ön planda tutunuz. Bu ölçek sadece bilimsel araştırma amacı ile kullanılacağından cevaplarınız gizli tutulacaktır. Vereceğiniz doğru cevaplar Spor Bilimine katkı sağlayacaktır. İsim yazmanıza gerek yoktur. Zahmetlerinize şimdiden teşekkür ederim.

Efecan TEZCAN
MSKÜ Yüksek Lisans Öğrencisi

Kişisel Bilgiler

1. **Fakülte :**
2. **Bölümünüz :**/.....
3. **Cinsiyetiniz :** (Kız Erkek
4. **Yaşınız:**
5. **Ne şekilde fiziksel aktivitelere katılım gösterirsiniz?**
 Bireysel Olarak Grup Halinde
6. **Fiziksel aktivitelerinizi nerede yapmaktasınız?**
 Stadyum Özel Fitness salonu Ücretsiz Üniversite tesisleri Kişisel olarak evde Diğer.....

EK-2

İLETİŞİM BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

İLETİŞİM BECERİLERİNİ DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ (İBDÖ)

YÖNERGE: Bu ölçek iletişimle ilgili bazı özelliklerinizi ölçmeye yöneliktir. Aşağıda sunulan ifadeleri, o ifadelerle ilgili genelde nasıl olduğunuzu düşünerek okuyunuz. İlişkilerimizdeki özelliklerimiz elbette kiminle, hangi koşullarda, ne zaman ilişkide bulunduğumuza bağlı olarak farklılıklar göstermektedir. O nedenle ifadeleri genelde gösterdiğiniz tepkilere göre değerlendiriniz. Değerlendirmenizi **5-her zaman, 4-sıklıkla, 3-bazen, 2-nadiren, 1-hiçbir zaman** olmak üzere derecelendirdikten sonra cevap kağıdındaki uygun yere (x) koyarak belirtiniz. Hiç bir ifadeyi boş bırakmamanız sonuçları daha sağlıklı değerlendirmemize yarayacaktır. Teşekkürler.

	5	4	3	2	1
1- Sorunlarını dinlediğim insanlar benim yanımdan rahatlayarak ayrılırlar.	()	()	()	()	()
2- Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.	()	()	()	()	()
3- Başkalarını bir kasıt aramadan dinlerim.	()	()	()	()	()
4- Sosyal ilişkide bulunduğum insanları oldukları gibi kabul edebilirim.	()	()	()	()	()
5- İnsanların önemli ve değerli olduklarını düşünürüm.	()	()	()	()	()
6- Birisiyle ilgili bir karara ulaşmadan önce onunla ilgili gözlemlerimi gözden geçiririm.	()	()	()	()	()
7-İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.	()	()	()	()	()
8- İnsanlara karşı sıcak bir ilgi duyarım.	()	()	()	()	()
9- İnsanlara gerektiğinde yardım etmekten hoşlanırım.	()	()	()	()	()
10- Olaylara değişik açılardan bakabilirim.	()	()	()	()	()
11- Düşüncelerimle yaptıklarım birbirleriyle tutarlıdır.	()	()	()	()	()
12- İlişkilerimin daha iyiye gitmesi için bana düşenleri yapmaya özen gösteririm.	()	()	()	()	()
13- Kendime ve başkalarına zarar vermeden içimden geldiği gibi davranabilirim.	()	()	()	()	()
14- Arkadaşlarımla beraberken kendimi rahat hissederim.	()	()	()	()	()
15- Yaşadığım olaylardaki coşkuyu her halimle başkalarına iletebilirim.	()	()	()	()	()
16- İlişkilerim nasıl geliştiğini ve nereye gittiğini anlamak için düşünmeye zaman ayırırım.	()	()	()	()	()
17- Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.	()	()	()	()	()
18- Benimle özel olarak konuşmak isteyen bir arkadaşım olduğunda konuyu ayaküstü konuşmamaya özen gösteririm.	()	()	()	()	()
19- Birisini anlamaya çalışırken sakın bir ses tonuyla konuşurum.	()	()	()	()	()
20- İlişkilerimi zenginleştiren eğlenceli, keyifli bir yanım var.	()	()	()	()	()
21- Birisine bir öneride bulunurken, onun öneri vermeme isteyip istemediğine dikkat ederim.	()	()	()	()	()
22- Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.	()	()	()	()	()
23- İletişim kurduğum insanlar tarafından anlaşıldığımı hissederim.	()	()	()	()	()
24- Bir yakınımınla sorunum olduğunda bunu onunla suçlayıcı olmayan bir dille konuşmak için girişimde bulunurum.	()	()	()	()	()
25- Karşımdakini dinlerken sırf kendi merakımı gidermek için ona özel sorular sormaktan kaçınırım.	()	()	()	()	()

EK-3

EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM BASAMAKLARI ANKETİ

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi

Her soru için EVET veya HAYIR seçeneğini işaretleyiniz. Lütfen soruları dikkatlice okuyunuz.		
Orta düzeyde fiziksel aktiviteler nefes almında ve kalp atımında biraz artış gözlenen aktivitelerdir. Ritimli yürüyüş, dans, bahçe işleri, düşük şiddette yüzme veya arazide bisiklet sürme gibi aktiviteler orta düzeyde aktivite olarak değerlendirilir.		
1) Şu anda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	HAYIR	EVET
2) Gelecek 6 ayda orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılımımı arttırmak niyetindeyim.	HAYIR	EVET
Orta düzeyde fiziksel aktivitenin düzenli sayılabilmesi için, aktivitenin haftada 5 veya daha fazla günde 30 dakika veya daha fazla olması gerekir. Örneğin, 30 dakika süreyle yürüyüş yapabilir veya 10 dakikalık 3 farklı aktivite ile 30 dakikayı doldurabilirsiniz.		
3) Şu anda düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktivite yapmaktayım.	HAYIR	EVET
4) Son 6 aydır düzenli olarak orta düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaktayım.	HAYIR	EVET

EK-4

EGZERSİZ ÖZ-YETERLİK ENVANTERİ

Egzersiz Öz-Yeterlik Envanteri (EÖYE)

AŞAĞIDAKİ CÜMLEDE BOŞLUK BIRAKILAN YERİ, ALT SATIRLARDAKİ İFADELERLE TAMAMLAYARAK DEĞERLENDİRİNİZ.

<i>Düzenli fiziksel etkinliklere/egzersize, katılabileceğimden eminim</i>	Hiç Emin Değilim	Emin Değilim	Kararsızım	Eminim	Çok Eminim
	1	2	3	4	5
1. Çok stres altında olduğumda					
2. Depresyonda olduğumda					
3. Kaygılı olduğumda					
4. Zamanımın olmadığını hissettiğimde					
5. Canım istemiyorsa					
6. Meşgul olduğumda					
7. Yalnız olduğumda					
8. Yalnız egzersiz yapmam gerektiğinde					
9. Birlikte egzersiz yaptığım arkadaşım o gün egzersiz yapmak istemediğinde					
10. Egzersiz araçlarına ulaşım imkânım olmadığında					
11. Seyahatte olduğumda					
12. Spor yaptığım salon kapalı olduğunda					
13. Arkadaşlarım egzersiz yapmamı istemediklerinde					
14. Benim için önemli kişiler egzersiz yapmamı istemediğinde					
15. Zamanımı spor yapmayan arkadaşlarım veya ailem/yakınlarım ile geçirdiğimde					
16. Hava yağmurlu veya karlı olduğunda					
17. Dışarısı soğuk olduğunda					
18. Yollar veya kaldırımlar karlı olduğunda					

EK-5

**ANKETLERİN UYGULANMASI İÇİN MUĞLA SITKI KOÇMAN
ÜNİVERSİTE REKREASYON ANA BİLİM DALI BAŞKANLIĞI'NA
BAŞVURU DİLEKÇESİ**

T.C
MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANA BİLİ DALI BAŞANLIĞINA

Sosyal bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı 131160019 öğrenci no'lu Yüksek Lisans Öğrencisiyim. “**Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre İletişim Becerisi ve Egzersiz Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi**” adlı Yüksek Lisans Tez çalışmamı 15.01.2015 – 15.04.2015 tarihleri arasında yapabilmem için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğünden gerekli izinlerin alınması hususunda gereğini arz ederim.

31/12/2014
EFECAN TEZCAN

Anket yapılacak Fakülte ve Yüksekokullar

- Spor Bilimleri Fakültesi
- Mühendislik Fakültesi
- Turizm Fakültesi

Ek(ler):

1. Kişisel bilgi formu
2. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeği
3. Egzersiz davranışı değişim basamakları anketi
4. Egzersiz öz-yeterlik envanteri

EK-6

**ANKETLERİN UYGULANABİLMESİ İÇİN SOSYAL BİLİMLERİ
ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE BAŞVURU DİLEKÇESİ**

T.C

MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
REKREASYON ANA BİLİ DALI BAŞANLIĞINA

Danışmanlığımı yürüttüğüm Sosyal bilimler Enstitüsü Rekreasyon Ana Bilim Dalı 131160019 öğrenci no'lu Yüksek Lisans öğrencisi Efecan TEZCAN' ın **'Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılım Durumlarına Göre İletişim Becerisi ve Egzersiz Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi'** adlı Yüksek Lisans çalışmasını 15.01.2015 – 15.04.2015 tarihleri arasında yapabilmesi için Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Rektörlüğünden gerekli izinlerin alınması hususunda gereğinin arz ederim.

31/12/2014

Doç. Dr. Fahri AKÇAKOYUN

Anket yapılacak Fakülte ve Yüksekokullar

- Spor Bilimleri Fakültesi
- Mühendislik Fakültesi
- Turizm Fakültesi

Ek(ler):

1. Kişisel bilgi formu
2. İletişim becerilerini değerlendirme ölçeği
3. Egzersiz davranışı değişim basamakları anketi
4. Egzersiz öz-yeterlik envanteri

KİŞİSEL BİLGİLER

Adı Soyadı : EFECAN
Doğum Yeri : TEZCAN
Doğum Yılı : 30.06.1988
Medeni Hali : BEKAR

EĞİTİM VE AKADEMİK BİLGİLER

Lise 2003-2006 : NEVVAR SALİH İŞGÖREN ANADOLU LİSESİ
Lisans 2008-2013 : MUĞLA SITKI KOÇMAN ÜNİVERSİTESİ
Yabancı Dil : İNGİLİZCE

MESLEKİ BİLGİLER

2009-..... : CANKURTARAN(GÜMÜŞ BROVE)
2012-..... : TÜRKİYE FUTBOL FEDERASYONU FUTBOL HAKEMLİĞİ