

**T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Dilek PALAZ

**ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIMLARI VE ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN
İNCELENMESİ**

**TEZ YÖNETİCİSİ
Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ**

YOZGAT - 2019



YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK SAYFASI

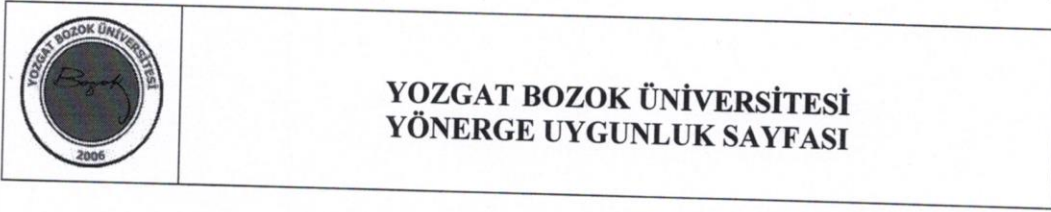
T.C.

YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir şekilde elde edildiğini beyan ederim. Aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi belirtirim.

İmza

Dilek PALAZ



T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

“Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımları ve Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” adlı Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi Lisansüstü Tez Önerisi ve Tez Yazma Yönergesi 'ne uygun olarak hazırlanmıştır.

Tezi Hazırlayan

Dilek PALAZ

İmza

Danışman


Prof. Dr. Hayrettin Gökçe

İmza

Prof. Dr. Hayrettin Gökçe

Ana Bilim Dalı Başkanı

İmza

	YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ TEZ ONAY FORMU
---	---

T.C.
YOZGAT BOZOK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Enstitümüzün Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 90110316008 numaralı öğrencisi Dilek PALAZ'ın hazırladığı "Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımları ve Özgüvenleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı tezi ile ilgili tez savunma sınavı, Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği'nin ilgili maddeleri gereğince 12/06/2019 tarihinde (saat: 13:00) yapılmış, tezin onayına oy birliği/oy çokluğu ile karar verilmiştir.

Başkan : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Gül M. Gül

Jüri Üyesi : Prof. Dr. Hayrettin Gümüşdağ. Hayrettin Gümüşdağ
(Danışman)

Jüri Üyesi : Dr. Öğr. Üyesi Mehmet Yıldırım Mehmet Yıldırım

ONAY:

Bu tezin kabulü, Enstitü Yönetim Kurulu'nun/...../..... tarih ve sayılı Enstitü Yönetim Kurulu Kararı ile onaylanmıştır.

...../...../.....

Prof. Dr. Yalçın ARAL
 Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

KYT-FRM-110/00

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

ÜNİVERSİTE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMLARI VE ÖZGÜVENLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Dilek PALAZ

Bu araştırmanın amacı; üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımları ve özgüvenleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve demografik değişkenlerin özgüven durumu üzerindeki etkisini incelemektir. Çalışmada, veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ -kısa form) ve Akın (2007) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 33 maddelik Öz-Güven Ölçeği uygulanmıştır. Bu doğrultuda; betimsel tarama modelindeki araştırma Yozgat Bozok Üniversitesi farklı bölümlerinde eğitim gören toplam 500 gönüllü öğrenciye kolayda örneklem tekniği kullanılarak belirlenmiştir.

İstatistiksel analizler IBM-SPSS 20 paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. İstatistiksel verilerin normal dağılıp dağılmadığını tespit etmek için Kolmogorov Simirnov testi uygulanmıştır. Değişkenlerin normal dağılmadığı tespit edilmiştir. Bu nedenle verilerin analizi için nonparametrik testler uygulanmıştır. İki grubun ortalamaları arasında farkı tespit etmek için Mann Whitney U testi, 2'den fazla grup için Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Ayrıca iki tane ölçülmüş değişken arasındaki ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü belirlemek için Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır.

Araştırma sonucunda; farklı bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımı ile özgüvenleri arasında anlamlı ve pozitif yönde bir ilişki olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin demografik değişkenleri incelendiğinde de cinsiyet, barınma biçimi, aylık harcama miktarı, eğitim gördüğü alan ve aile spor geçmişine göre anlamlı ve pozitif yönde bir fark tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Özgüven, Fiziksel Aktivite, Üniversite Öğrenci.

ABSTRACT**Master's Thesis****EXEMINATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PARTICIPATION TO
PHYSICAL ACTIVITY AND SELF- CONFIDENCE IN UNIVERSTY
STUDENTS****Dilek PALAZ**

The aim of this study was to determine the relationship between university students' participation in physical activity and self-confidence and to investigate the effect of demographic variables on self-confidence. Data were collected “Self confidence Scale- 33 items” which was developed by Akın (2007), personal information form prepared by the researchers and the Turkish version of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ-short form). In this context; the research which was the descriptive survey model was applied to 500 volunteer participants in different departments of Yozgat Bozok University.

Statistical analyzes were evaluated using IBM-SPSS 20 package program. Kolmogorov Simirnov test was used to determine whether the statistical data were distributed normally. It was determined that the variables were not distributed normally, therefore nonparametric tests were applied for the analysis of the data ($p < 0.05$). The difference between the averages of the two groups Mann Whitney U test and also Kruskal Wallis-H test for more than 2 groups. were used. In addition, Spearman Correlation analysis was performed to determine the direction and magnitude of the relationship between two measured variables.

As a result of the research; It was determined that there was a significant and positive relationship between participation in sports-based physical activities and self confidence in the students studying in different departments. When the demographic variables of the students were examined, it was found that there was a significant and positive relationship between gender, type of housing, monthly expenditure amount, education area and family sports background.

Key words: Self-confidence, Physical Activity, University Student

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI	i
YÖNERGEYE UYGUNLUK SAYFASI	ii
TEZ ONAY FORMU	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	x
ŞEKİLLER DİZİNİ	xi
SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ	xii
ÖNSÖZ	xiii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi	5
1.3. Sayılıtlar	6
1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.5. Tanımlar	6
1.5.1. Fiziksel aktivite	6
1.5.2. Özgüven	7
1.5.3. Üniversite öğrencisi	7
2. KURAMSAL TEMELLER ve KAYNAK ARAŞTIRMASI	8
2.1. Üniversite Öğrencisi	8
2.2. Fiziksel Aktivite	8
2.2.1. Fiziksel aktivitenin çeşitleri	13
2.2.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler	14
2.2.3. Fiziksel aktivitenin etkileri	15
2.2.3.1. Fiziksel aktivitenin fiziksel ve fizyolojik açıdan etkileri	15
2.2.3.1.1. Kas-iskelet sistemine etkileri	15
2.2.3.1.2. Kardiyovasküler sisteme etkileri	15
2.2.3.1.3. Obeziteye etkisi	15
2.2.3.1.4. Yaşam süresi üzerine etkileri	16

2.2.3.2. Fiziksel aktivitenin psikolojik açıdan etkileri	16
2.2.3.3. Fiziksel aktivitenin ruhsal ve sosyal açıdan etkileri	16
2.2.3.4. Fiziksel aktivitenin toplumsal açıdan etkileri	16
2.2.4. Fiziksel aktivitenin önemi ve faydaları.....	17
2.2.5. Fiziksel aktivitenin görüntüleri	18
2.2.3.1. Frekansı.....	18
2.2.3.2. Süresi ve miktarı.....	19
2.2.6. Fiziksel aktivitenin şiddetinin ölçülmesi.....	19
2.2.7. Fiziksel aktivite düzeyi.....	19
2.2.8. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi.....	19
2.2.8.1. Doğrudan ölçüm yöntemleri	21
2.2.8.1.1. Pedometreler	21
2.2.8.1.2. Akselerometreler	21
2.2.8.1.3. Oda (Direkt) kalorimetresi	22
2.2.8.1.4. Çift katmanlı su yöntemi.....	22
2.2.8.1.5. Fiziksel aktivite kaydı ve günlükler	22
2.2.8.1.6. Gözlem	23
2.2.8.2. Dolaylı ölçüm	23
2.2.8.2.1. Endirekt kalorimetre.....	23
2.2.8.2.2. Beslenme ölçümleri.....	24
2.2.8.2.3. Fizyolojik ölçümler	24
2.2.8.2.4. Fiziksel aktivite anketleri.....	24
2.2.8.2.5. Evrensel anketler	24
2.2.8.2.6. Hatırlama anketleri	25
2.2.8.2.7. Detaylı anketler.....	25
3. ÖZGÜVEN	26
3.1. Özgüven Kavramı.....	26
3.2. Özgüven ile İlgili Kavramlar	28
3.2.1. Benlik (Öz)	28
3.2.2. William James'in benlik kavramı	30
3.2.3. Roger'in benlik kavramı	30
3.2.4. Maslow'un benlik kavramı	31

3.2.5. Öz saygı (benlik saygısı).....	31
3.2.6. Öz yeterlilik.....	32
3.3. Özgüven Oluşumunu Etkileyen Faktörler	33
3.3.1. Anne baba tutumları	34
3.3.2. Akademik başarı.....	34
3.3.3. Fiziksel görünüm	35
3.3.4. Kendini değerlendirme ve toplumun etkisi.....	35
3.3.5. Sorumluluk.....	37
3.4. Özgüvenin Faydaları ve Türleri.....	38
3.4.1. Öz güvenin faydaları	38
3.4.2. Öz güvenin türleri.....	38
3.4.2.1. İç özgüven.....	38
3.4.2.2. Dış özgüven.....	38
3.5. Öz Güveni Düşük Kişilik Özellikleri	39
3.6. Öz Güveni Yüksek Kişilik Özellikleri.....	40
3.7. Özgüvenin Cinsiyet ve Yeteneğe Dayalı Farklılıkları	41
3.8. Fiziksel Aktivite ve Öz Güven	41
4. MATERYAL ve METOT	45
4.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	45
4.2. Veri Toplama Araçları.....	45
4.2.1. Kişisel bilgi formu.....	45
4.2.2. Özgüven ölçeği	46
4.2.3. Uluslararası fiziksel aktivite ölçeği	47
4.3. Verilerin Analizi	48
5. BULGULAR	50
5.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular.....	50
5.2. Cinsiyet ve Fiziksel Aktiviteye Katılıma İlişkin Bulgular.....	52
5.3. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular	53
5.4. Aile Gelir Miktarı Değişkenine İlişkin Bulgular	54
5.5. Aylık Harcama Miktarı Değişkenlerine İlişkin Bulgular	55
5.6. Barınma Biçimi Değişkenine İlişkin Bulgular	56
5.7. Eğitim Gördükleri Alan Değişkenine İlişkin Bulgular	58

5.8. Aile Spor Geçmişi Değişkenine İlişkin Bulgular.....	59
5.9. Okulun Spor Sahalarını Kullanım Değişkenine İlişkin Bulgular	60
5.10. VKİ Değişkenine İlişkin Bulgular	62
5.11. Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Öz güven ilişkisine Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları.....	63
6. TARTIŞMA ve SONUÇ	64
7. ÖNERİLER.....	71
8. KAYNAKLAR.....	74
9. EKLER	85
EK 1. Kişisel Bilgi Formu	85
EK 2. Öz Güven Ölçeği	87
EK 3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi.....	89
10. ÖZGEÇMİŞ	91

TABLOLAR DİZİNİ

Tablo No:

Sayfa No:

Tablo 1. Özgüven ölçeğinin alt boyutları ve alt boyutları oluşturan soru numaraları ...	47
Tablo 3. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı öğrenim durumu ve medeni durumu	50
Tablo 4. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular.....	52
Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulgular.....	52
Tablo 6. Cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgular	52
Tablo 7. Yaş değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular	53
Tablo 8. Yaş değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular.	53
Tablo 9. Aile gelir miktarı değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular	54
Tablo 10. Aile gelir miktarı değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgular....	54
Tablo 11. Aylık harcama miktarı değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular	55
Tablo 12. Aylık harcama miktarı değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgular	55
Tablo 13. Barınma biçimi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular	56
Tablo 14. Barınma biçimi değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular.....	57
Tablo 15. Eğitim görülen alan değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulgular	58
Tablo 16. Eğitim gördükleri alan değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular	58
Tablo 17. Aile spor geçmişi değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular	59
Tablo 18. Aile spor değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular.....	59
Tablo 19. Okulun spor sahalarını kullanıyor musunuz değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular.....	60
Tablo 20. Okulun Spor Sahalarını Kullanma Değişkenine Göre Özgüven Düzeyine İlişkin Bulgular	61
Tablo 21. VKİ değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular.....	62
Tablo 22. Fiziksel aktiviteye katılım ve öz güven ilişkisine yönelik korelasyon analizi	63

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil No:

Sayfa No:

Şekil 1. Fiziksel aktivitenin örüntüleri (Carr, 2001)	18
Şekil 2. Fiziksel aktivite ve enerji tüketimi değerlendirme yöntemleri (Lamonte ve Ainsworth, 2001).....	20
Şekil 3. Benlik kavramının boyutları	29
Şekil 4. VKİ sınıflandırması.....	46



SİMGELER ve KISALTMALAR DİZİNİ

Akt	: Aktaran
C.	: Cilt
CDC	:Hastalık Kontrol ve Korunma Merkezleri (enters for Disease Control and Prevention)
DBF	: Demografik Bilgi Formu
DK	: Dakika
FA	: Fiziksel Aktivite
HF	: Hafta
IPAQ	:Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (International Physical Activity Questionnaire)
Kcal	: Kilokalori
KPSS	: Kamu Personel Seçme Sınavı.
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
MET	: Metabolik Eşdeğer
n	: Veri Sayısı
p	: Anlamlılık Düzeyi
s.	: Sayfa
sd	: Serbestlik Derecesi.
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
SO	: Sıra Ortalaması.
TDK	: Türk Dil Kurumu
TÜİK	: Türkiye İstatistikler Kurumu
Vb.	: Ve benzeri.
VKİ	: Vücut Kitle İndeksi
WHO	: Dünya Sağlık Örgütü
χ^2	: Kuruskall Wallis- H

ÖNSÖZ

Yüksek Lisans öğrenimine başladığımdan bu yana bilgi alışverişi içinde bulunduğum, çalışmamın her aşamasında verdiği sonsuz destek ve emekleri için danışmanım Sayın Prof. Dr. Hayrettin GÜMÜŞDAĞ' a teşekkürlerimi sunarım.

Yüksek Lisans tez aşamasına başladığımdan itibaren desteğini ve bilgilerini benden esirgemeyen, çalışmam süresince tezimin eksiklerinin giderilmesi hususunda sabırla yardım eden değerli hocam Dr. Öğr. Üyesi Mehmet YILDIRIM'a ve Muhammet Raşit BAKIR' a, arkadaşım Arş. Gör. Hülya İMAMLI' ya yardımlarını esirgemedikleri için teşekkürlerimi sunarım.

Yaşamım boyunca, beni her konuda destekleyen, bana güvenen ve yanımda olan, bu günlere gelmemde en büyük paya sahip olan annem Rabia ve babam Himmet KAYA' ya, ayrıca çalışmamın her aşamasında beni motive ederek, her türlü desteği benden esirgemeyen değerli eşim Ayhan PALAZ ile kızlarım Elifsu ve Ecesu PALAZ'a teşekkürlerimi sunarım.

Dilek PALAZ

Mart, 2019

1. GİRİŞ

Rutin hayatın içinde hızlı değişimler ve teknolojik gelişmeler kişi ve toplum hayatını büyük ölçüde etkilemektedir (Peker, Çiloğlu ve Buruk, 2000). Sanayi devrimi öncesinde inşaat, taşıma, tarım vb. günlük işlerimiz için gereken enerjinin %99'u kaslar tarafından üretilirken, bu oran 21. yüzyıl sonlarında bu oran %1'lere düşmüştür. Makineler insanların yaptığı işleri devralmış ve bu yüzyılda kaslar daha az kullanılmaktadır (Korkmaz ve Topal, 2006). Makinelerin hayatımıza girmesi yaşamımızı ne kadar kolaylaştırır da fiziksel aktiviteyi buna paralel olarak kas kullanımını ve enerji harcamasını da azaltmış olacaktır (Peker vd., 2000; Vaizoğlu, Akça, Akdağ, Akpınar, Omar, Coşkun ve Güler, 2004). İnsan vücudu sürekli hareket etme ihtiyacı duyar ve insanın doğasında fiziksel aktivitenin yeri ve önemi büyüktür. Hareket en temel gereksinme olarak kabul edilmektedir. Fiziksel aktiviteler hayatımız için gereklidir (Kuter ve Kuter 2012). İnsanların bireylerin fiziksel aktivite hususunda yetersiz bilgiye sahip olması, fiziksel aktivitenin bedensel ve mental sıhhat için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve giderek daha hareketsiz bir hayat şeklinin benimsenmesi sonucunda sorunlarla yüz yüze kalmaktadır. 21. Yüzyıl insanı kaslarını mecburi durumlarda kullanan, kasları ile ekstra iş yapmayan ve böylece bazal metabolizması hariç çok az enerji kullanan hareketsiz kişiler durumuna gelmiştir (Korkmaz ve Topal, 2006). Neticede toplumsal yaşamda diyabet, osteoporoz, obezite, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon gibi kronik hastalıkların görülme sıklığı gün geçtikçe yükselmektedir (Gür ve Küçüköğlü, 1992).

Hayat şeklini biçimlendirmek deki özerklik, eğitim imkânları, maddi durum, iş olanakları, yaşanılan çevre, aile ve arkadaş ilişkileri hayat standardı üzerinde etkili olmaktadır. Fakat hayat standardı kavramı içinde yer alan en önemli etkenlerden birisi sıhhtir (Tüzün ve Eker, 2003). Sıhhat ile ilgili hayat standardı genel yaşam kalitesinin bir bileşenidir (Başaran vd., 2005). Kişinin bedensel, ruhsal ve toplumsal görevlerini yerine getirmekteki mevcut kapasitesini ve bu kapasiteyle alakalı kendisine yönelik algısını ifade etmektedir.

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından hayat standardını iyileştirme çabalarına paralel olarak fiziksel aktiviteyi güçlendirici ve özendirici çalışmalar ve politikalar hız kazanmıştır (Yıldırım, 2015). Fiziksel aktivite sağlık koruyucu hizmet politikalarının

önemli bir bileşenidir (Wolin, Glynn, Grahan, Lee ve Ichiro, 2007). Fiziksel aktivitenin objektif sağlık çıktılarıyla olan ilişkisi bilinmekle birlikte bu sağlık göstergelerine ilave olarak hayat standardı kullanımı giderek gelişmektedir (Vuillemin vd., 2005). Özellikle kronik hastalıklara sahip popülasyonlarda hayat standardı ve fiziksel aktivite alakalı yapılmış olan çalışmalar çoğunlukta genel popülasyonda yapılmış çok az çalışma vardır. Boylamsal çalışmalar diğer değişkenlere göre fiziksel aktivitenin hayat standardını bütün boyutlarıyla baskın olarak alakalı olduğunu göstermektedir (Tessier, Vuillemin, Bertrais, Boini, Le Bihan, Opert, Hercberg, Guillemin ve Briançon, 2006).

Çocukluk ve ergenlik döneminde geliştirilen ve edinilen alışkanlıklar, davranışlar ve tutumlar yetişkinlikte de devam etmektedir (Ergun ve Ün Yıldırım, 2010). Normal gelişim gösteren bireylerde olduğu gibi zihinsel engelli çocuklarda da spor etkinliklerine katılımın günlük yaşam aktivitelerini geliştirdiği ve yaşam kalitesini arttırdığı belirtilmektedir (Hekim, 2016).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kan basıncını düşürüp, sağlık problemlerinin oluşma riskini azaltmaktadır (Baş Aslan ve Livanelioğlu ve Aslan, 2007). Planlanmış egzersiz programları, genel sağlık durumunu iyileştirirken uzun dönemde ise birçok hastalığın temelinde rol oynayan obezitenin de azaltılması ve önlenmesinde büyük bir öneme sahiptir (Çetin, Erdoğan, Yolcu ve Baydar, 2008; Çolakoğlu 2003).

Aktif yaşam tarzının benimsenmesi, ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerileri açısından önemli bir yer tutmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Birliği ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya birkaç gününde en az 30 dakika ve orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Pate, Pratt, Blair, Haskell, Macera, Bouchard, Buchner, Ettinger, Heath, King, Kriska, Leon, Marcus, Paffenberg, Kevin, Pollock, Rippe, Sallis ve Wilmore, 1995; Driskell vd. 2005).

Öz güven; insanın kendine güvenme duygusu şeklinde tanımlanmaktadır (<http://www.tdk.gov.tr>). Öz güven duygusunun, kişinin pozitif hayata sahip olması, kendini yetenekleriyle besleyebilmesi ve güçlü yanlarını başarılı birey olma yolunda kullanabilmesi için mühim bir etken olduğu belirtilmiştir (Ekinci, 2013). Araştırmacılar özgüveni yüksek sporcuların kendilerine inandıklarını ve bu inanç doğrultusunda

başarılı olacaklarına, başarılı olmak için de gereken bedensel ve mental beceriyi içeren donanım taşıdıklarına dair motivasyona sahip olduklarını belirtmişlerdir (Yıldırım akt Ekinci vd., 2014). Ayrıca, öz güveni yüksek sporcuların stres altındayken bile sakin ve rahat bir şekilde davrandıkları ortaya konmuştur. Araştırmalar öz güveni yüksek sporcuların, diğer sporcularla karşılaştırıldığında kaygılarını yönetebildiklerini ve pozitif düşünceye odaklanabildiklerini göstermiştir (Jones ve Swain, 1995; Ekinci vd., 2014). Gelişmiş ülkeler, sporda yüksek performansa ulaşmada, kişiyi bedensel ve ruhsal açıdan ayrıntılı incelemiş ve maksimum performans için önemli önerileri üretmişlerdir. Yarımka ve arkadaşları (2014) öğrencilerin özgüven seviyelerinin servis atma becerisi üzerinde anlamlı ve pozitif bir farklılığa sebep olduğunu ve voleybol egzersizi yapan 12-14 yaş grubu çocuklarda özgüven seviyelerinin daha yüksek olduğunu bunun da servis atma becerisini pozitif olarak etkilediğini bulmuşlardır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı; Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımları ve özgüvenleri arasındaki ilişkinin araştırılmasıdır. Çalışmada öğrencilerin özgüven düzeylerini cinsiyet, vki, aylık harcama miktarı, barınma, aile gelir durumu, aile spor geçmişi, okul spor sahaları kullanımı, eğitim gördükleri alan gibi değişkenleri arasındaki ilişkiyi tespit etmek ve alan literatürüne katkı sağlamak amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır.

-Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin iç özgüven alt boyutu toplam puan ortalamalarına göre cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin dış özgüven alt boyutu toplam puan ortalamalarına göre cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile aile gelir miktarı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin iç özgüven alt boyutu toplam puan ortalamalarına

göre aile gelir miktarı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin dış özgüven alt boyutu toplam puan ortalamalarına göre ile aile gelir miktarı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile aylık harcama miktarı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin iç özgüven alt boyutu toplam puan ortalamalarına göre aylık harcama miktarı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin dış özgüven alt boyutu toplam puan ortalamalarına göre aylık harcama miktarı değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile barınma biçimi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin iç özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile barınma biçimi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin dış özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile barınma biçimi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile eğitim görülen alan değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin iç özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile eğitim görülen alan değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin dış özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile eğitim görülen alan değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile aile spor geçmişi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin iç özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile aile spor geçmişi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin dış özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile aile spor geçmişi değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin iç özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile VKİ değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin dış özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile VKİ değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile yaş değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeyleri ile okul spor sahalarını kullanım durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin iç özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile okul spor sahalarını kullanım durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin dış özgüven alt boyutu toplam puan ortalamaları ile okul spor sahalarını kullanım durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımları ile özgüvenleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktivitenin kişinin bedensel, ruhsal, psikolojik yönden gelişimine katkı sağlamakla birlikte sosyal gelişiminde ise kişinin öz güvenini arttırdığı düşünülmektedir. Bu doğrultuda yapılacak olan bu araştırmada üniversite gençliğinin fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırabileceği, öz güven düzeylerine etkili olabileceği açısından önem arz etmektedir. Ayrıca gelecekte yapılacak olan çalışmalara da ışık tutacağı düşünülmektedir. Araştırmamızın bu yönüyle literatüre katkıda bulunabileceği düşünülmektedir.

1.3. Sayıtlar

- Katılımcılar veri toplama araçlarını içtenlikle ve uygun şekilde cevaplandırmıştır.

1.4. Araştırmanın Sınırlılıkları

2017- 2018 eğitim öğretim yılında Yozgat ilinde bulunan Yozgat Bozok Üniversitesi merkez kampüsünde farklı alanlarda eğitim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

- Bu çalışma kullanılan fiziksel aktivite ölçeğinden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

- Bu çalışma kullanılan öz güven ölçeğinden elde edilen bilgilerle sınırlıdır.

- Çalışmaya katılan 500 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.

1.5. Tanımlar

1.5.1. Fiziksel aktivite

Fiziksel aktiviteyi genel olarak yürüme, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, kol-bacak hareketleri ve baş-boyun hareketleri gibi temel vücut hareketlerini içeren çeşitli spor dalları; dans, egzersiz, oyun ve gün içindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak açıklamışlardır. Sistemli olarak fiziksel aktivite bireylerin sıhhatli ve iyi bir yaşam sürmelerine destek olmaktadır. Fiziksel aktivitenin sistemli ve bir uzman desteği ile yapılması kardiyovasküler ve kalp rahatsızlıklarının, bazı kanser türlerinin oluşumunu engellediği görülmüştür (Haskell ve Kiernan, 2007).

Fiziksel aktiviteye gelişmiş ülkelerde geniş kitlelerin katılımı bilinmekle birlikte gelişmekte olan ülkelerde de hızlı bir şehirleşmenin ve teknolojinin gelişmesi fiziksel aktiviteyi yükselteceği bildirilmektedir. Bu doğrultuda aktivite seviyesinin yükseltilmesine yönelik önlemlerin alınması gerektiği vurgulanmaktadır (Guthold, Ono, Strong, Chatterji ve Morabia, 2008).

1.5.2. Özgüven

Öz güven duygusunun, kişinin pozitif hayata sahip olması, kendini kabiliyetleri hususunda besleyebilmesi ve güçlü yanlarını başarılı birey olma yolunda kullanabilmesi için önemli bir faktör olduğu belirtilmiştir (Ekinci, 2013). Yüksek derecede muvaffakiyet beklentisi de sporda öz güven olarak düşünülebilir. Araştırmacılar özgüveni yüksek sporcuların kendilerine inandıklarını ve bu inanç doğrultusunda başarılı olacaklarına, başarılı olmak için de gereken fiziksel ve zihinsel beceriyi içeren donanım taşıdıklarına dair motivasyona sahip olduklarını belirtmişlerdir (Yıldırım akt Ekinci vd., 2014). Özgüveni yüksek sporcuların stres altındayken bile sakin ve rahat bir şekilde davrandıkları ortaya konmuştur. Araştırmalar öz güveni yüksek sporcuların, diğer sporcularla karşılaştırıldığında kaygılarını yönetebildiklerini ve pozitif düşünmeye odaklanabildiklerini göstermiştir (Jones ve Swain, 1995; Ekinci vd., 2014). Spor alanında yalnızca dereceye giren, madalya kazanan sporcuların değil aynı zamanda yalnızca bireysel ve takım sporlarındaki antrenmanlara, yarışmalara, etkinliklere ve müsabakalara katılan sporcuların da kendilerine karşı saygılarının ve güvenlerinin de arttığı saptanmıştır (Arslan, vd., 2015)

1.5.3. Üniversite öğrencisi

Üniversite öğrencileri yetişkin döneme girme evresinde olan çocukluk ve okul çağı sonrası ilk dönemdir (Vassigh, 2012). Üniversite ve gençlik, dünyanın neresinde olunursa olunsun fark etmez her zaman bulunulan alanın en can alıcı ve canlı kısmı olarak bilinmektedir. İyi biçimde eğitilmiş olan bir gençlik sadece milletin bugünü değil aynı zamanda istikbalinin de en iyi teminatı ve imkânı olacaktır (Safa, 1976). Üniversiteler, bilgi bakımından sosyal kurumlardan eğitim olgusunun en üst aşamasında olan kurumlardır. Bu bakımdan üniversiteler, sosyal gelişmenin yaşandığı ve bilginin dönüşüme uğradığı alanlar olarak belirtilebilir. Türkiye’de ise son yıllarda YÖK sistemi ve üniversitelerin demokratikleşmesi gibi tartışmaların odağında yer alan üniversite öğrencilerinin görüşlerine ihtiyaç kadar başvurulmamaktadır (Armağan, 2004).

Birleşmiş Milletler Eğitim Bilim ve Kültür Kurumu (UNESCO) tarafından yapılan tanıma göre, 15-25 yaş arasındaki kişiler genç olarak kabul edilmekte, bu yaşlar arasındaki döneme gençlik dönemi denilmektedir (Atıcı, 2018).

2. KURAMSAL TEMELLER ve KAYNAK ARAŞTIRMASI

Bu bölümde tez konusu olarak ele alınan problem ile ilgili tanım ve açıklayıcı bilgilere yer verilmiştir.

2.1. Üniversite Öğrencisi

Üniversite dönemi bireyin ergenlik döneminden çıkıp yetişkin bir birey olabilmek için çabaladığı dönemdir. Ülkemizde üniversite öğrencileri sağlık açısından dikkate alınması gereken büyük bir grubu oluşturmaktadır (Karabulutlu ve Kılıç, 2011).

Toplumda üniversite öğrencileri, toplumun sosyo-kültürel yapısının en dinamik unsurudur. Üniversite öğrencilerini, diğer gruplardan ayıran en önemli özelliği, onların geleceğin bilgili yönetici ve karar verici adayları olmasıdır. Üniversite hayatı, stres ve kaygı oluşturan ortam niteliği taşımaktadır (Doğan, 2004).

Üniversite öğrencilerinin mühim sorunlarından biriside “benliğine” ilişkin kimliğini kazanmasıdır. Benlik, bireyin “Ben neyim?” ve “Ben kimim?” gibi suale verdiği yanıttır. Kimlik arama sürecinde, kişinin ebeveynlerine bağımlılığı ve giderek azalır, kişi bağımsız bir birey olarak toplumsal değerleri tekrar gözden geçirir ve kendisiyle alakalı algılar geliştirir, benliğini kazanarak kendine bir yön belirleme uğraşındadır (Videon vd., 2003).

2.2. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite günlük hayatımızın içinde kas ve eklemlerin hareketi sonucu oluşan kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir. Spor aktivitelerinin yanı sıra oyun, egzersiz ve günlük hayat içinde yapılan farklı etkinlikler de fiziksel aktivite olarak kabul edilir. Kişilerin günlük hayatta fiziksel olarak aktif olabilecekleri 4 temel alan vardır. Bunlar; İşyerinde, ulaşım halinde, ev işlerinde serbest zaman aktiviteleridir (Vural vd., 2010).

İlk fiziksel aktivite programları 1860 yılında Amerika’da, sağlıklı bir yaşam için sağlıklı olmak için yoğun fiziksel aktivite ihtiyacı düşüncesi ile düzenlenmiştir Okullarda ders programları içine yerleştirilen fiziksel aktivite programları, kas kuvvetini ve esnekliğini geliştirmeye yönelik jimnastik aktivitelerinden oluşmaktaydı (Tunay, 2008).

Bir insanın fiziksel aktivite tecrübeleri yaklaşımına göre insanın fiziksel yapısının gelişmesi öğrenme yeteneğine göre gelişim göstermektedir. Fiziksel ve ruhsal gelişimin üst düzeye ulaşabilmesi için günlük fiziksel aktivitelerin önemi ortaya çıkmaktadır. Bu durum gelişmekte olan bireyler için gerçekçi değildir. Fakat fiziksel eğitimciler için öğrencilerin özel ihtiyaçlarıyla yeteneklerin gelişmesi değerlendirmesi, tercihlerin belirlenmesi kişiliğinin tanımlanmasında önemli bir role sahiptir (Şahan, 2007).

Fiziksel aktivitenin faydaları göz önüne alındığı zaman daha sağlıklı kişiler ve toplumlar için kişilerin uygun düzeyde aktiviteye isteklendirmek gerekmektedir. Hayat süresinin ve kalitesinin artması için bu şarttır (Yüksel, 2001).

Günümüzde yaşam kalitesini arttırarak yaşamak, uzun yaşamak kadar önemli bir konu haline gelmiştir. Sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini çeşitli yöntemlerle en aza indirebilmek için temel etkenler beslenme ve fiziksel aktivitedir (Vural vd., 2010).

Çoğu ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli seviyede yapılamaması mühim bir sorundur. Bu sebeple, aktif hayat biçiminin artırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığı önerilerinin mühim bir bileşenini meydana getirmektedir. Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliği rehberine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivitede bulunması gereklidir (Savcı, 2006).

Yaşamın erken döneminde sağlıkla alakalı edinilen davranışlar, ileri dönemde yaşam tarzı ile ilgili görülebilecek bozukluklara yönelik riskleri etkiler. Bu nedenle, genç insanlarda sağlık davranışlarının araştırılması önem kazanmaktadır. Ülkemizde üniversite öğrencileri, genç yetişkin nüfusun büyük bir kısmını yansıtmaktadır. Öğrenciler nispeten sağlıklı, homojen ve erişilebilir grubu kapsar. Genç yetişkinlerin fiziksel aktivite seviyesi, ileri yaşlarda sorun yaratabilecek engellenebilir hastalıkların görülme sıklıklarını etkilemektedir. Bu sebeple, değerlendirme çalışmalarının bu grupta başlatılması uygun görülmektedir (Savcı, 2006). Türk toplumunda fiziksel aktivite seviyesini araştıran çalışmalar çok bulunmamaktadır (Baş Aslan, 2003; Daşkapan, 2003). Daha önemlisi, bu konuyla ilgili yaklaşımlarda, yükseköğretimde sağlık ve fiziksel aktivite alanında öğrenim gören bireylerin kişisel fiziksel aktivite düzeylerinin

özellikle önemli olduğu belirtilmektedir (Savcı, 2006).

Çağımızda en çok rastlanan hareketsiz yaşam şekli sıhhatimiz açısından olumsuz etkileri sebebiyle mühim bir toplumsal sağlık problemidir. Fiziksel aktivite, fizyolojik, metabolik, ruhsal değişkenleri iyi yapar, çoğu kronik hastalık ve erken mortalite riskini azaltır, kemik, kas ve eklem sağlığına yardımcı olur. Düzenli egzersiz kardiyak olayları (enfarktüs, hipertansiyon), tip 2 diyabeti, kolon ve meme kanserini, obeziteyi, depresyon ve anksiyeteyi, safra kesesi hastalıklarını ve osteoporotik kırıkları azaltır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin sıhhat açısından yararları sporun süre ve şiddeti ile alakalıdır. Düzenli yapılan spor vücudumuzun fiziki açıdan müsait duruma gelmesinde önemli rol oynar. Fiziksel uygunluk hayatın uzun olmasına iki yönden katkıda bulunur. Birincisi fizik kondisyon ve kilo kontrolü kalp damar sistemi hastalıkları riskini ileri derecede azaltır. İkincisi kondisyonlu insanın hastalandığında yararlanabileceği (yaşamı koruyucu) vücut rezervi daha fazladır. Bireyin sağlık vaziyetini tespit etmede objektif göstergelerin yanı sıra, kendi sağlık ve hastalığını nasıl algıladığını gösteren “yaşam kalitesi” kavramına ihtiyaç hissedilmiştir. Refah seviyesi ifadesi gündelik aktiviteleri yürütebilme becerisini simgelemenin yanı sıra hayattan ve bireysel iyilik durumundan sağladığı tatmini de ifade eder. Genellikle kişiye özgü ve değişken olan hayat standartları, bireyin içinde bulunduğu kültürel yapı ve değerler bütünü ile bağlı olarak kişisel gayeleri, beklentileri, standartları ve kaygıları açısından hayattaki vaziyetini kavramasıdır (Genç vd., 2003).

Fiziksel aktivitenin gündelik hayatımızda aşına duruma getirip yaşamımıza boyunca sürekli hale gelmesi kişi ve daha sonra halk sağlığı bakımından oldukça mühimdir. Sıhhatli hayat için fiziksel aktivite bireylerin gündelik yaşamın bir parçası, hayat tarzı haline gelmelidir (Gür vd., 1992).

Fiziksel aktiviteye iştirakin kişilerde kendisini ifade etme ve kendine güveni yükselttiği, teşriki, beraberlik ve centilmenlik hissini arttırdığı, zihin yorgunluğu ve gerginliği azaltmaya aracılık yaptığı, muvaffakiyet ve sosyalleşmeyi ilerlettiği bilinmektedir (Gür vd., 1992).

Üniversite öğrencilerinin kültürel ve sosyal düzgülerin oluşmasındaki rolleri incelendiğinde o kişilerin malik oldukları fiziksel aktivite aşinalıklarının ehemmiyetin artar. Sistemli şekilde uygulanan sıhhat açısından tesirleri kabullenmenin yanı sıra,

refah seviyesiyle arasındaki bağlantı kesin biçimde açıklanamamıştır. Umumi ve sıhhatli popülasyonda fiziksel aktivite refah seviyesine bağlı fazla çalışma yapılmadığı görülmüştür. Üniversite öğrencilerinin akademik başarı seviyelerinin düşük olması eğitim-öğretime dökülen harcamaların boşa gitmesine ve halkın gereksinimi olan vasıflı birey gücünün yetişmemesine neden olur. Öğrencilerin akademik başarılarının artmasına asiste olmak, yükseköğretimde randımanı ve performansı yükseltmek ve öğrenci muvaffakiyetini tesirleyen hususların neler olduğunu ortaya çıkarmak gerekmektedir. Kişisel, toplumsal ve örgütsel birçok hususun akademik başarı üzerine tesirine yönelik yapılan çalışmalar bulunmaktadır. Bununla birlikte fiziksel aktivitenin akademik muvaffakiyet üzerine tesiri ile ilgili yapılan çalışmalarda iyi tesirleri gösteren sonuçlar olmasının yanı sıra tesirinin hiç olmadığını açığa çıkaran bulgulara ulaşılmıştır. Fiziksel aktivite çocuk ve genç kişilerin ilişki kurma yeteneğinin kuvvetlenmesinde ve sosyalleşmesinde baya mühim vasıtalarındandır. Fiziksel aktivitenin kişinin bireysel gelişiminde ve topluma uyum süresinde etken olduğunu açığa çıkaran bulgular elde edilmesinin yanı sıra olumsuz bazı etkileri de araştırmalarla açığa çıkarılmıştır. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yapması ile huzur seviyesi, akademik başarı ve sosyalleşmeleri arasında bir bağlantı olduğu ve fiziksel aktivitenin sıhhat bakımından refah seviyesini yükselterek akademik başarı ve sosyalleşme üzerine de olumlu etki oluşturduğu savunulur (Yıldırım, 2015).

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir (Gür vd., 1992). Bu bağlamda yürüyüş, koşu, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, çömelme- kalkma, kol ve bacak hareketlerinin hepsini ya da bir bölümünü kapsayan etkinlikleriyle beraber alıştırmalar, oyunlar, günlük hayattaki farklı etkinlikler fiziksel aktivite şeklinde düşünülmektedir (Bek, 2008).

Tunay'a (2008) göre de fiziksel aktiviteler 3 grupta sınıflandırılmıştır:

Aerobik aktivite: Kalp ve akciğerleri güçlendirir. Çokça oksijen kullanır ve kalori yaktırır (Örneğin: yürüyüş, bisiklet, yüzme, tenis)

Kuvvetlendirme ve ağırlık aktiviteleri: Bacaklar, kollar, göğüs ve karın bölgesine ait geniş kas gruplarını çalıştıran aktivitelerdir (örneğin: yürüyüş, çocuk taşıma, serbest ağırlıklar kullanma, ağırlık aletleri). Bu tip aktiviteler; kaldırma, hareket

ettirme ve taşımaya yönelik vücudunuzdaki kas yüzdesini artırır.

Denge ve germe aktiviteleri: Daha az kalori yakar, kas boyunu uzatır ve uzanma-germe ve eğilmeye müteveccih eklemlerinizin hareketlerini yükseltir, kas gerginliğini düşürür ve yaralanmaların önüne geçer.

“Caspersen ve ark (1985) tarafından fiziksel aktivitenin bileşenleri; iskelet kasları vasıtasıyla yapılan bedensel hareket, bunun sonucunda düşükten yükseğe doğru ortaya çıkan enerji harcaması ve fiziksel uygunluk ile arasındaki doğru orantılı ilişki olarak sıralanmıştır. Egzersiz kavramının bileşenleri ise bunlara ilave olarak ayrıca yapılan bedensel hareketlerin planlı, düzenli, tekrar eden nitelikte olmasını ve fiziksel uygunluğun geliştirilmesi veya korunması amacını kapsar” (Sayın, 2014). Fiziksel aktivite üç boyutta tanımlanır. “Süre (saat-dk.), sıklık (haftada-ayda kaç kez), şiddet (saatte veya dakikada tüketilen kilojoule veya kalori enerji)” (Şanlı, 2008).

Fiziksel aktivitelerin fizyolojik, fiziksel ve sosyal çevre kaynaklı belirleyicileri olabilir. Bu belirleyiciler aynı zamanda fiziksel aktivitelere katılımı kolaylaştırıcı unsurlardır. Bunlar:

1. “Demografik ve biyolojik faktörler
2. Psikolojik, zihinsel ve duygusal faktörler
3. Beceriler
4. Sosyal ve kültürel faktörler
5. Fiziksel çevre faktörleri
6. Fiziksel aktivitenin özellikleridir” (Sayın, 2014).

Sistemli biçimde uygulanan fiziksel aktivite kan basıncını düşürür, sağlıkla ilgili çıkabilecek problemleri düşürür (Baş Aslan vd., 2007). Planlanmış aktivite programları, genel sağlık durumunu iyileştirirken uzun dönemde de obezitenin oluşumunda ve önlenmesinde büyük rol oynar (Çetin vd., 2008). Fiziksel aktivitenin yararları düşünüldüğünde yeterli seviyede yapılması bireyi ve dolayısıyla toplumun daha sağlıklı olmasını sağlar. Fiziksel aktivitenin yaygınlaşması tüm bireyler için gerekir. Herkesin fiziksel aktivite seviyesi ve modeli başkadır. Aktivite modelleri günden-güne, haftadan haftaya, hafta sonundan hafta sonuna, sezondan sezona değişkenlik görülebilir. Fiziksel

aktivite ile sihat arasındaki ilişkiyle alakalı araştırmalarda yalnız gün veya hafta boyunca total enerji tüketimi değil, uzun bir periyod boyu fiziksel aktivite aşınalığının tespiti hususu üzerinde durulmaktadır (Vural vd., 2010).

Öğrenciler kısmen sihatli, homojen ve ulaşılabilir bir grubu kapsar ve genęlerin spor yapma alışkanlığı ileri yaşlar için sıkıntı oluşturabilecek engellenebilir hastalıkların görülme olasılığını etkilemektedir. Bundan dolayı değerlendirme çalışmalarının bu grupla yapılması müsait bulunmuştur. Özellikle niversite ğrencilerinin yaşadığı sınav kaygıları, geçim sıkıntısı toplumda yer edinebilme, sosyalleşme çabası, aile özlemi, maddi sıkıntı, gelecek kaygısı gibi olumsuzluklardan uzaklaşarak zinde bir vücut ve akıl sağlığı için mutlaka fiziksel aktivitelere kanalize edilmelidir. Düzenli yapılan fiziksel aktivite ile günün getirdiği baskılardan uzaklaşarak birey zihnini boşaltabilir ve daha zinde olabilir (Karacan, 2013).

2.2.1. Fiziksel aktivitenin eşitleri

Egzersiz: Planlanmış, yapılandırılmış ve bedensel kondisyona erişmek, geliştirmek veya devam ettirebilmek sebebiyle tekrarlanan fiziksel aktivitelerdir. Egzersiz fiziksel aktivitenin alt grubu şeklinde ifade edilmektedir (Haskell vd., 2000).

Spor: Spor, severek ve isteyerek yapılan, kendi içinde kuralları olan, daha çok yarışma şeklinde oluşan, düzenli, fiziksel hareketlerdir. Bireylerin mental ve fiziksel gelişimlerine katkısı olduğunun yanı sıra, şahsiyetin gelişmesinde, bireyin sosyalleşmesinde, iş hayatında performansının artmasında, katkısı büyüktür (Hassandra, 2003).

Fiziksel uygunluk: Fiziksel uygunluk fiziksel aktivitenin performansını yükselten vasıflar toplamı şeklinde düşünebiliriz. Fiziksel uygunluk, iskelet kasının, kuvveti, gücü, hızı, esnekliği, yeterliliği, dengesi, reaksiyon zamanı ve vücut bileşkesini içermektedir (Vassigh, 2012).

Fiziksel aktivite, genel olarak üç boyutta tanımlanır;

- 1.Süre (dakika, saat gibi),
- 2.Sıklık (her ay ya da her hafta gibi) ve
- 3.Yoğunluk (her saat başına kilo jul ya da her dakikadaki kilo kalori) (zdoğru, 2013).

Fiziksel aktivite olarak kabul edilen aktiviteler; Yürüme, Koşma Sıçrama, Yüzme, Bisiklete binme, Çömelme – kalkma, Kol ve bacak hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin hepsini ve ya bir bölümünü kapsayan farklı spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivitelerdir (T.C. Sağlık Müdürlüğü, 2012).

2.2.2. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

- Demografik ve biyolojik faktörler: “Cinsiyet, yaş, medeni durum, meslek, eğitim, sosyo-ekonomik yapı, yaralanma hikâyesi, ırk, çocuğunun olması, kalıtım, kalp hastalığı için yüksek risk, Obezite bilişsel”
- Psikolojik ve duygusal faktörler: “Davranışlar, egzersizin engelleri, egzersizden keyif alma, beklenen faydalar, egzersiz yapma isteği, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, zaman yetersizliği, ruhsal durum bozukluğu, inanç, kişilik değişiklikleri, zayıf vücut yapısı, psikolojik sağlık, özgüven, motivasyon, stres”
- Davranışsal nitelikler ve beceriler: “Geçmiş ve çağdaş egzersiz programları, beslenme alışkanlıkları, sigara veya alkol kullanımı, çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktivite hikâyesi, okul sporları, engellerle başa çıkma becerileri
- Sosyal ve kültürel faktörler: Sosyal sınıf, sosyal izolasyon, grup adaptasyonu, geçmiş aile etkileri, aile ve arkadaşlardan sosyal destek, doktorun etkileri, egzersiz tipi”
- Fiziksel çevre faktörleri: “Aydınlatma, sıcaklık, nem fazlalığı, soğuk, rüzgâr gibi iklim durumları, programların maliyeti, fiziksel aktivitenin yapıldığı ortamın estetik görüntüsü ve manzara, trafik yoğunluğu, ev gereçleri(egzersiz bisikleti, yüzme havuzu, egzersiz videosu), yürüme/bisiklete binme ve rekreasyonel alanların (basketbol veya golf sahası, cimnastik salonu, park) varlığı ve bu alanların rahat erişilebilir olması, yokuş alanlar, sahipsiz köpekler, suç işleme oranı ve güvenlik, fiziksel aktivitenin yapıldığı zeminin yüzeyi (düz, bozuk, karla kaplı, buzlu)”
- Fiziksel aktivitenin özellikleri: “Şiddet, algılanan efor” (Yıldırım, 2015).

2.2.3. Fiziksel aktivitenin etkileri

Fiziksel hastalıklarda azaltır, koroner kalp hastalıkları riskini azaltır, dolaşım sistemindeki kanın vücutta dolaşımını iyileştirip kalp rahatsızlıkları riskini azaltır, kan basıncını dengeler ve organlardaki dayanıklılığı artırır. Özellikle erken yaşlarda bireyin sağlıklı yaşam davranışı kazanmasına ve gelecekte bireyin sağlıklı olmasını sağlamaktadır. Denge kurmayı kolaylaştırır, kas gelişimini sağlar, refleks ve reaksiyon süresini kısaltmak gibi birçok faydası vardır. Fiziksel aktivitenin birçok hastalık için önleyici faktör olduğu sayısız epidemiyolojik araştırmada kanıtlanmıştır. Ayrıca önleyici rolü ile birlikte fiziksel aktivite birçok hastalığın tedavisinde tavsiye edilmektedir (Gümüş, 2009).

2.2.3.1. Fiziksel aktivitenin fiziksel ve fizyolojik açıdan etkileri

2.2.3.1.1. Kas-iskelet sistemine etkileri

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite kas kuvvetini artırır, kaslar hipertrofiye olur ve kastaki kılcal damar yoğunluğu artar. Bununla birlikte dayanıklılığı ve esnekliği artırır. Kemikler, ligamentler ve tendonların kuvveti, eklem kıkırdak yoğunluğunu artırır (Warburton, 2006).

2.2.3.1.2. Kardiyovasküler sisteme etkileri

Sistemli fiziksel aktivite ile kardiyovasküler sistem işlevlerinde %10-30 oranında iyileşmeler olmaktadır. Bu iyileşmeler, aktivitenin yoğunluğuna bağlı olmakla birlikte sistemli fiziksel aktivite, kardiyovasküler risk faktörlerinin azaltılmasına da etki sağlar (Bayram, 2017).

2.2.3.1.3. Obeziteye etkisi

Fiziksel aktivite primer olarak kilo kontrolü sağlar. Çocukluk ve adölesan dönemde yapılan fiziksel aktivite ile yetişkin dönemde oluşabilecek obezite riskini azaltır (Bayram, 2017).

2.2.3.1.4. Yaşam süresi üzerine etkileri

Fiziksel aktivite biyolojik yaşlanma ve buna bağlı olarak bazı yetilerin kaybedilme sürecini yavaşlatır ve en alt seviyeye düşürür. Buna bağlı olarak da yetişkinlerde düzenli fiziksel aktivite yapanların yaşam süresi sedanterlere oranla artar. Fiziksel aktivite ve egzersiz ile beynin yaşlanmaya ve nörodejenerasyona olan direnci artar (Bayram, 2017).

2.2.3.2. Fiziksel aktivitenin psikolojik açıdan etkileri

Kişiler arası iletişim yetenekleri geliştirir, vücut düzgünlüğünü korur ve farkındalığını geliştirir, kişinin kendine olan güvenini yükseltir, fiziksel aktivite kilo kontrolü sağlaması hususundaki tesirleri nedeniyle kişilerin toplumdaki durumu ve uyumu bakımından kişinin kendini kıymetli ve muvaffakiyet duymasında etkindir (Martinsen, 2008).

Pozitif düşünme, yapıcı olma ve stresle baş edebilme kabiliyetini artırır, depresyon ve anksiyete ile başa çıkma gücünü artırır, bireyin iyi hissetmesini ve mutlu olmasını sağlar, yaşam standardını yükseltir, her yaştan kişiler için sosyal uyum oranını yükseltir (Teychenne, Ball ve Salmon, 2008).

2.2.3.3. Fiziksel aktivitenin ruhsal ve sosyal açıdan etkileri

Egzersiz zamanları kişinin kendine ayırdığı zamandır ve hayata karşı hoşgörüyü yükselterek iyi hissetmeyi ve hazzı meydana getirir. Fiziksel aktivite vücut ağırlığının muhafaza edilmesi hususunda tesirleri sebebiyle kişilerin toplumdaki pozisyonu bakımından tesirlidir. Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri sebebiyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek vücudu ile barışık, özgüvenli kişiler meydana getirir. Kişiler arası iletişim becerilerini, olumlu düşünme ve stresle baş edebilme kabiliyetini geliştirir. Her yaştan kişiler için sosyal uyum ve kabul görme oranını yükseltir (Bek, 2008).

2.2.3.4. Fiziksel aktivitenin toplumsal açıdan etkileri

Kişisel sağlığın ve dolayısıyla toplumsal sağlığın fiziksel aktivite alışkanlığı gibi eğlenceli, bütçesi düşük ve yüksek verimli bir kazanımla muhafaza edilmesi, giderek

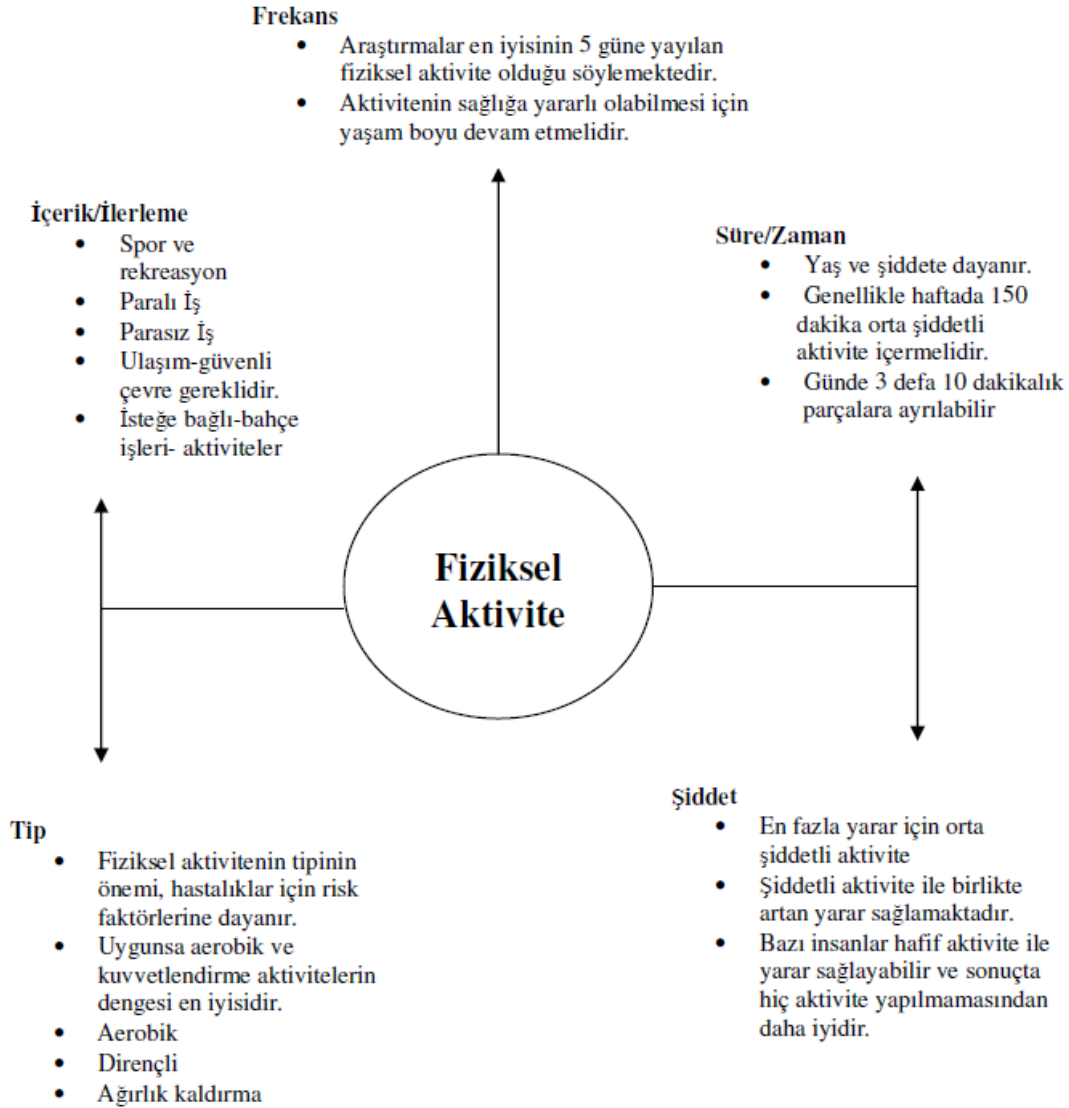
bütçesi artan ve ulusal maliyetlerden fazlasıyla pay alan sağlık giderlerinin azaltılması hususunda da etkili bir araç olarak kullanılabilir. Toplumda koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin tedavi giderlerinden düşük olduğu bilinmektedir (Yıldırım, 2015)

2.2.4. Fiziksel aktivitenin önemi ve faydaları

Hareketsiz yaşamın dünyayı sardığı ve sebep olduğu fiziksel ve psikolojik sıkıntılarının kaygı verici seviyede olduğu otoriteler tarafından kabul edilir. İnsanların üretkenlik ve sağlık kaygıları olması sebebiyle de toplumsal maliyet gitgide artmaktadır. Bu hususta fiziksel aktivitenin hastalıklar için hem önleyici, hem de iyileştirici etkileri vardır (Hendelman, 2000). “Obezite; diyabet, arteriyosklerotik kalp hastalığı, hipertansiyon gibi sağlık sorunlarına neden olan, trigliseridlerin aşırı miktarda depolandığı bir hastalıktır” (Yaprak, 2004). Fiziksel aktivite düzeyinin düşmesi ve bunun sonucu olarak harcanan enerji miktarının da azalması demektir bu da obeziteyi kaçınılmaz kılar (Davies, Feng, Crisp, Day, Laidlaw, Chen ve Liu, 1997). Obezite tedavisinde uygulanan düzenli aktiviteyle alakalı yapılan araştırmalar; hafif obez ve kilolularda ağır obezlere göre daha etkili olduğu görülmüştür. yapılan çalışmaların çoğu düzenli yapılan fiziksel aktivitenin vücut ağırlığının normal düzeyde tutulması doğru bir davranıştır (Bouchard ve Despres, 1995).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak hastalıklara yakalanma riskini azaltmakla beraber, kişinin fiziksel kapasitesinde de bir artışa yol açar. Ayrıca fiziksel aktivite iş yaşamı içinde performansta, evdeki aktivitelerde ve boş zamanları değerlendirme kapasitesinde artış sağlar. “Düzenli olarak fiziksel aktivite yapan kişilerin, aynı yaş grubundaki sedanter bireylere göre daha yüksek fiziksel iş kapasitesi değerlerine sahip oldukları, daha hızlı sinir kas sistemi tepkileri verdikleri tespit edilmiştir” (Alpkaya ve Mengütay, 2004).

2.2.5. Fiziksel aktivitenin görüntüleri



Şekil 1. Fiziksel aktivitenin örüntüleri (Carr, 2001)

2.2.3.1. Frekansı

Belli zaman aralığında uygulanan fiziksel aktivitelerin sayısını ifade eder. Aktivitenin tek seferde veya bölümler halinde mi yapılmasıyla alakalıdır. Hangi biçimde yapılırsa yapılsın enerji harcaması bakımından sağlanan sonuçlar benzerlik göstermektedir (Shephard, 2003).

2.2.3.2. Süresi ve miktarı

Fiziksel aktivitenin süresi, aktivitenin tek bir seansını ifade eder. Bireysel egzersiz seanslarının süresi hakkında bilgi, frekans verileri ile birlikte gösterilip, biriken toplam aktivitenin süresini saptamada kullanılır. Örneğin, tipik bir haftada, haftalık net veya gross enerji harcaması kj veya MET.dk ile gösterilir (Shephard, 2003).

2.2.6. Fiziksel aktivitenin şiddetinin ölçülmesi

Fiziksel aktivitenin şiddetinin ölçülmesi genellikle metabolik eşdeğer (MET) ifadesiyle tanımlanmaktadır (Cengiz 2007). MET istirahat metabolik hızının katlarıdır. Ortalama bir birey için spesifik bir aktivitenin metabolik hızının istirahat metabolik hızına bölünmesine eşittir. 1 MET istirahat oksijen tüketimine eşittir. 1 MET=3.5 mL/kg/dk'dır (Öztürk 2005). Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanterinin manüel puanlama sistemine göre fiziksel aktivite şiddeti için sağlanan rakam haftada 600 MET-dk dan az ise düşük, 600-3000 aralığında ise orta, 3000'den fazla ise yüksek olarak değerlendirilir (Tekkanat, 2008).

2.2.7. Fiziksel aktivite düzeyi

Fiziksel Aktivite Düzeyi: "Uluslararası Fiziksel Aktivite Envanteri" puanlama yöntemi temel alınarak düşük, orta ve yüksek şekilde üç seviyede gruplandırılmıştır. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ)'e göre Beden Kütle İndeksi 35 kg/m² olan öğrenciler araştırmaya katılmamıştır (Tekkanat, 2008).

2.2.8. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi

Fiziksel aktivite düzeyi, ölçümün ve değerlendirmenin nasıl yapıldığına bağlıdır. Fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde, sıklık, yoğunluk ve süre en çok kullanılan değişkenlerdir. Bununla birlikte enerji harcanması da bu değişkenlerin hepsinin birlikte kullanıldığı bir başka değişkendir. Yapılan çalışmalarda fiziksel aktivite süresi, sıklıkla aktif olarak harcanan dakika veya yüzde şeklinde kaydedilir. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı genel olarak, günlük veya haftalık aktiviteye katılım sayısı veya yüzdesi şeklinde kaydedilmiştir. Yoğunluk ise genellikle fiziksel aktiviteyi hafif, orta ve şiddetli şekilde gruplandırmak için kullanılmıştır. Fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesinde deneysel ve anketsel ölçüm teknikleri de olmasına karşın, deneysel ölçümler maliyetli

ve çok zaman almasından kaynaklı kullanılmamaktadır. Anketler ile uygulanan ölçümler, uygulaması basit ve pratik olan fiziksel aktivite sorularını kapsamakta ve çok sayıda katılımcı ile çalışmalarda kullanılmak istenmemektedir (Welk, Corbin ve Dale, 2000; Ainsworth vd. 1993; Arslan vd. 2003).

Fiziksel aktivite seviyesini doğru ve güvenilir metotlar ile ölçülebilmesi için doğrudan ve dolaylı metotlar geliştirilmiştir. Doğrudan ölçüm metotları; gözlem, oda kalorimetresi (vücutta ısı üretimi), çift katmanlı su tekniği, akselerasyon vektörleri (akselerometre), hareket algılayıcıları (pedometre) ve günlük tutma yöntemidir. Dolaylı ölçüm yöntemleri ise indirekt kalorimetre, besin kayıtları (günlük enerji alımı), fizyolojik ölçümler (kardiyorespiratuar uygunluk, kalp hızı, ısı, ventilasyon) ve fiziksel aktivite anketleridir (Baş Aslan vd., 2007). Kişilerin fiziksel aktivite seviyelerinin saptanması ve düşük düzeyde aktif olan kişilerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmeleri bakımından fiziksel aktivite ölçümleri önem taşımaktadır (Baecke, Burema ve Frijters, 1982).

Fiziksel aktiviteyi değerlendirmede 4 ana başlık kullanılır;

- Sıklık; aktivite genelde haftalık olarak ölçülür,
- Aktivitenin yoğunluk seviyesi,
- Aktivitenin devam süresi,
- Aktivitenin türü.

Fiziksel aktivitenin doğru ve güvenilir yöntemlerle ölçülmesi ve değerlendirilmesi gerektiğinden ölçüm için doğrudan ve dolaylı yöntemler geliştirilmiştir (Bayram, 2017).

Doğrudan Ölçüm Yöntemleri	Dolaylı Ölçüm Yöntemleri
Gözlem	Endirekt Kalorimetre
Oda (Direkt) Kalorimetresi	Beslenme Ölçümleri
Çift Katmanlı Su Yönetimi	Fizyolojik Ölçümler
Pedometre	Fiziksel Aktivite Anketi
Aksometre	
Fiziksel Aktivite Kaydı ve Günlükler	

Şekil 2. Fiziksel aktivite ve enerji tüketimi değerlendirme yöntemleri (Lamonte ve Ainsworth, 2001)

2.2.8.1. Doğrudan ölçüm yöntemleri

Fiziksel aktivite ve enerji tüketiminin değerlendirilmesi için kullanılan doğrudan ölçüm yöntemleri; “gözlem, oda kalorimetresi, çift katmanlı su yöntemi, pedometre, akselerometre, fiziksel aktivite kaydı veya günlüklerdir” (Yıldırım, 2015).

2.2.8.1.1. Pedometreler

Pedometreler yürüyüş hareketlerini değerlendirmek için yaygın olarak kullanılan bir araçtır. Alet; bele, ayak ya da el bileğine takılır (Reaburn, Dascombe, Reed, Jones ve Weyers, 2011).

Pedometreler yalnızca yürüyüş, koşu esnasındaki bedenin vertikal salınımlarına duyarlıdır. Bisiklet, ağırlık kaldırma gibi üst ekstremiteler ile yapılan aktiviteleri doğru şekilde kaydedemezler. Yürüyüş ve koşu fiziksel aktivite türünün mühim kısmını meydana getirdiğinden günlük hareketlerin toplam miktarını saptamak için önemlidir (Tremblay vd., 2001).

2.2.8.1.2. Akselerometreler

Akselerometreler hareket esnasında gövde ve ya ekstremitelerin bir ve ya daha çok düzlemdeki hızlanmasının büyüklüğü, sıklığı, süresi, şiddeti ve hacminin hesaplamak için devamlı ve objektif şekilde kayıt alan aygıtlardır. Pratik ve invaziv olmayan, doğru, güvenilir ve geçerli ölçüm araçlarıdır (Hills, Mokhtar ve Nuala, 2014).

Uzun süreli verileri saklayabilmektedir. Akselerometreler tek eksenli ve çok eksenli olmak üzere iki çeşittir. Birincisi tek eksenli sensörlerdir. Hareketleri yalnızca vücut hatlarında saptamaktadır. Çok eksenliler hareketi birden fazla hareket düzleminde tespit edebilmektedir. Bu cihazların avantajı tek eksenli cihazlara göre daha ayrıntılı bilgi verebilmeleridir. Dezavantajlarıysa pedometrelere göre maliyetlerinin fazla ve kullanımı için hususi uzmanlık ve ek donanım gerektirmesidir. Bel, kalça ya da ayak bileğine takılan hareket algılayıcıların sınırlılıkları, aygıtı doğru tespit etmek, darbelerle karşı muhafaza etmek, pil seviyesini kontrol etmek ve kişinin ölçüme uyumunu sağlamaktır (Atıcı, 2018).

2.2.8.1.3. Oda (Direkt) kalorimetresi

Laboratuvar ortamında istirahat ve aktivite sırasında meydana gelen ısı oluşumunu ölçmektedir. Enerji tüketim miktarını en doğru ölçen yöntemdir. Maliyetli ve zor bir yöntemdir. Büyük popülasyonlara uygulanamaması ve laboratuvar koşullarını gerektirmesinden dolayı araştırmalarda çok fazla tercih edilmemektedir (Yıldırım, 2015).

2.2.8.1.4. Çift katmanlı su yöntemi

Çift katmanlı su yöntemi mühim bir fizyolojik ölçümdür. Enerji harcamasını değerlendirmede araştırmacılara yol göstermektedir. İki stabil izotop ($2H_2O$ ve $H_2^{18}O$) kullanılarak, idrarda bir kaç hafta veya gün devamlı ölçülür. Bu metot kişilerin laboratuvar şartları dışında, günlük hayatlarında donanım kullanmayı gerektirmeden enerji tüketimini doğru ölçebilen tek metoddur. Bu özelliği ile diğer ölçüm metotlarının geçerliliklerinin değerlendirilmesinde altın standardı oluşturmaktadır. Çift katmanlı su yöntemi endirekt kalorimetrenin bir formudur. Diyetteki yiyeceklerin karbondioksit üretimini ölçmek için kullanılan direkt bir yöntemdir. Bu yöntem, az bir çabayla objektif veri sağlamasına rağmen, göreceli olarak yüksek maliyetlidir. Ayrıca yapılan aktivitelerin tiplerini ayırt etmede yetersiz kalmaktadır. Bu yöntemin, endirekt kalorimetre ile kıyaslandığında doğru sonuç verdiği ispatlanmıştır (Yıldırım, 2015).

2.2.8.1.5. Fiziksel aktivite kaydı ve günlükler

Bu metodlarda kişi kendini rapor ederek bütün gün yapılan aktiviteler tip ve süreyle beraber belirli aralıklarla kayıt edilmektedir. Fiziksel aktivite kaydı veya günlük, hatırlama görüşmeleri metotlarında her bir aktivitenin şiddeti ve süresi kullanılarak kişinin enerji tüketimi hesaplanabilmektedir. Bu metot araştırmacı ve denekler için zordur. Bu metot, maliyetinin az olması, gözlemci gerektirmemesi ve büyük örneklem gruplarına uygulanabilmesine rağmen zor ve çok yoğun çalışma gerektirir (Yıldırım, 2015).

2.2.8.1.6. Gözlem

Fiziksel aktivite gözlem metodu, bütün vücut hareketlerini gösteren objektif bir metottur. Bu metotla fiziksel aktivite esnasında harcanan zamana bağlı olarak fiziksel aktivitenin sıklığı, şiddeti, süresi ve enerji harcanması belirlenebilmektedir. Hem laboratuvar hem de alan çalışmalarında geçerliliği ve güvenilirliği birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Yıldırım, 2015).

Gözlem metodu fiziksel aktivitenin belirlenmesinde kullanışlı olmakla beraber çok uzun süre gerektirmektedir. Bu düşüncenin önemli bir alt tipi gereken fiziksel aktivite miktarına dayanan iş sınıflandırmasıdır. Bu yaklaşımlar yoğun iş gücü gerektirebilir. Kapsamlı çalışmalar için maliyetli ve yardımcılarının eğitim süresi oldukça zahmetlidir, ancak küçük gruplar üzerinde, kesitsel karşılaştırmada veya diğer tekniklerin geçerliliğinin değerlendirilmesinde oldukça kullanışlı bir metottur. Çalışmaya katılanlar tarafından kolay kabul edilir. Ayrıca diğer tekniklerin birçoğunun çocuklara uygun olmaması nedeniyle çocuklarda en çok kullanılan metottur (Yıldırım, 2015).

2.2.8.2. Dolaylı ölçüm

Fiziksel aktivite ve enerji harcanmasının değerlendirilmesi için kullanılan dolaylı ölçüm metotları; endirekt kalorimetre, beslenme ölçümleri, fizyolojik ölçümler, fiziksel aktivite anketleridir (Yıldırım, 2015).

2.2.8.2.1. Endirekt kalorimetre

Oksijen tüketimini ölçebilen küçük ve taşınabilir bir cihazdır. Cihaz; yüz maskesi veya burun klipsiyle birlikte bir ağızlık ve solunan havayı biriktiren kolektörden oluşmaktadır (Lamonte vd., 2001). Bu metod fiziksel aktivite tayin etmede laboratuvar ve alan çalışmaları için en uygun metoddur. Endirekt kalorimetre dinlenik metabolik oran, yiyeceklerin termik etkisi ve egzersizin termik etkisini bulmak için kullanılır. Bu değişkenler enerji harcanması ve kilo kontrolü arasındaki ilişkiyi anlamak için kullanışlıdır (Welk vd., 2000).

2.2.8.2.2. Beslenme ölçümleri

Bu metotta gün içinde alınan besinler miktarıyla birlikte günlüğe kaydedilerek kişinin günlük enerji tüketimi hesaplanmaktadır. Günlük toplam kalori alımı kişinin vücut ağırlığından ve fiziksel aktivite düzeyinden etkilenmektedir. Örneğin; vücut ağırlıkları birbirinden oldukça farklı iki kişinin günlük toplam kalori tüketimi aynı ise, hafif olan kişi ağır olan kişiden daha aktiftir (Laporte vd., 1985).

2.2.8.2.3. Fizyolojik ölçümler

Bu metotlar; kalp hızı, vücut sıcaklığı, ventilasyon (solunum) takibi, kardiyorespiratuar (kalp-solunum) uygunluk düzeyinin belirlenmesidir (Başaslan vd., 2007). Kalp atım hızı, fiziksel aktivite seviyesinin tahmin edilmesinde kullanılan endirekt bir metoddur. Fiziksel aktivite seviyesinin fizyolojik etkilerinin tespit edilmesinde pratik, güvenilir ve geçerlidir. Maliyetsiz ve taşınması kolay olan bir metoddur (Logan vd., 2000).

2.2.8.2.4. Fiziksel aktivite anketleri

Fiziksel aktivite anketleri toplumsal çalışmalarda pratik olduğu için uygulanmaktadır. Fiziksel etkinliğin değerlendirilmesi için çeşitli anket türleri bulunmaktadır. Bu metodda deneklerden bilgi sağlamak için sırasıyla fiziksel etkinliklerin sıklığı, yoğunluğu, süresi, tipi hakkında sorular sorulur. Aktiviteler genellikle MET değeri veya harcanan enerji seviyesine göre düşük, orta veya yüksek olarak gruplandırılmaktadır (Özer, 2003).

Anketler, büyük popülasyonlar için ucuz ve uygulanabilirliği kolay olmasından dolayı en uygun metodlardır. Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesi için 40'ın üzerinde farklı anket vardır. Birçok araştırmacının geliştirdiği anketler uzunlukları, içerdiği aktivite tipleri ve sorgulanan zaman dilimi, büyük farklılıklar göstermektedir (Pols, Peeters ve Kemper, 1998).

2.2.8.2.5. Evrensel anketler

Aktivite seviyesini 1-4 maddelik soruyla ölçen anketlerdir. Bu anketle belirli aktivite tipleri ve fiziksel aktivite örüntüleri hakkında kısıtlı bilgiye erişilebilmektedir.

Elde edilen sonuçlar ile sadece basit fiziksel aktivite sınıflandırması yapılabilmektedir. Evrensel anketlerde yaş ve cinsiyet gruplarının benzer olması gerekir. Bu uygulamanın kolaylığı, şiddetli fiziksel aktivite katılımı göstermede en iyiyi yansıtmaya eğilimli olmasıdır. Zayıflığı ise, bireylerin çeşitli fiziksel aktivite profillerine aynı oranı rapor edebilirler (Lamonte vd., 2001).

2.2.8.2.6. Hatırlama anketleri

Son bir gün, hafta veya aylık süre boyunca uygulanan aktivitelerin tipi, frekansı ve süresi 10-20 maddeden oluşan sorulara sorgulanmaktadır. Karmaşık ve doldurulması zor bir ankettir. Fiziksel aktivite değerlendirmesi daha detaylı olarak yapılmaktadır. Basit puanlama, egzersizleri birimlere ayırarak özetleme, verilerden toplam puana ulaşma gibi metotlar bu anketin puanlama sistemini oluşturmaktadır (Lamonte vd., 2001).

2.2.8.2.7. Detaylı anketler

20 maddeden fazla soru vardır. Diğer anket çeşitlerine göre çok detaylıdır. Son bir yıl veya tüm yaşamının içerdiği boş zaman ve mesleki fiziksel aktiviteler sıklık ve süreleriyle birlikte değerlendirilmektedir. Puanlaması sürekli değişkenler (kilokal/hafta, MET/gün vb.) ile yapılmaktadır (Yıldırım, 2015).

3. ÖZGÜVEN

3.1. Özgüven Kavramı

Özçağlayan (2012)' a göre “özgüven; kendini ve sınırlarını bilerek cesaretle, korku duymadan karar alabilme ve harekete geçebilme duygusuna, inancına sahip olmak demektir. Özgüven, bize yaşamda, karşılaştığımız sorunlarla mücadele etme gücü, zorluklar karşısında yılmadan dayanma gücü veren çok önemli bir kişilik özelliğidir”.

Akagündüz (2006)' e göre, “kişinin kendine yönelik pozitif hisleri geliştirmesi sonucu kendi ve çevresindekilerle barışık olması olarak tanımlanmıştır (akt; Çelik ve Onay, 2014).

Eldeleklioğlu (2004)' na göre “özgüven tutumların en mühim belirleyicilerinden biri olup, kişinin kendini sevmesi, kafi olduğunu düşünmesi, kişinin kendine müteveccih pozitif davranışlarının olması, kendini ve olayları kontrol edebileceği inancı, kendini olduğu gibi kabul etmesi ve kendini her yönüyle tanıması gibi durumlarla ilgili bir kavramdır”. Gökner (2010) ise özgüveni “bireyin bedeni ve tutumuyla kendi dünyasında kontrol ve hakimiyet sağladığına inanmasıdır” (Bilgin, 2018).

Kaya (2010) 'ya göre “kendine güvenen kişinin uğraşları sonucu daha çabuk ulaşabileceğine dair bir düşünce bulunur. Kendine güveni performans önünde engel teşkil eden blokların (kişinin kendisi ile ilgili negatif inançlar ve performans kaygıları) tam tersi olarak da düşünebiliriz” (<http://performansgelistirme.blogspot.com.tr>).

Türk Dil Kurumunun özgüveni “bireyin kendisine güvenme hissidir” (TDK, 2018). Ekinci (2013)'e göre özgüven duygusu, bireyin olumlu yaşantılara sahip olması, kendini yetenekleri doğrultusunda besleyebilmesi, güçlü yanlarını başarılı bir kişi olma yolunda destekleyebilmesi için oldukça önemli bir faktör” olduğunu belirtmiştir. Kelsey (2014)'e göre “özgüven her kişide aynı düzeyde bulunmamakla beraber öz güvenin azlığı ya da çokluğu kişiye istediği şekilde hayatına yön verme konusunda başarı ya da başarısızlık sağlayacaktır. Her şeyden önce öz güven, kişiye eyleme geçebilme yetisi verirken diğer taraftan da eyleme geçmeme yetisi vermektedir. Öz güven kimi zaman konuşabilmeyi kimi zaman da sessizliğin ne zaman daha iyi bir seçim olacağını bilmeyi gerektirir” (akt; Kara, 2017).

Kasatura (1998)'ya göre, “kişilerin sahip olduğu, özgüven ve öz değer sahibi olma ve diğer kişileri tarafından takdir edilme gereksinimi birbirine bağlı iki alt gruba ayrılır. Birincisi güç, başarı, beceri sahibi olarak bireylerin güven duyduğu bir birey olmak; ikincisi ise, önemli olma, takdir edilme, saygı görme ihtiyaçlarıdır. Kendini değerlendirme ihtiyaçlarının tatmini, kişinin kendine güvenmesini, kendini değerli, yararlı bir kişi olarak görmesini sağlar. Psikolojik sorunları olan kişiler üzerinde yapılan çalışmalar, özgüven eksikliğinin, bireyleri yetersizlik duygusuna ve köklü bir cesaretsizliğe ittiğini göstermektedir.”

Coopersmith (1967)' e göre özgüven, kendini tanıma, dış dünyaya karşı kendini savunma sistemi ve bu durumların farklı görünümelerini kapsayan karmaşık bir kavramdır. Coopersmith bu çalışmaları iki grupta toplamıştır:

- Bireyin kendi kimliğini tanıması olan öznel tutum,
- “Bireyin özgüvenini dışa yansıtan davranışsal tutum (Paylan, 2013).”

Başarılı kimliğe sahip olamamak kişinin hiçbir zaman kimliğinin olmayacağı anlamına gelmez. Az sayıda insan kim olduğunu bilerek yaşamaktadır. Evde başarısız olan, az sevildiğini, istenmediğini, düşük öz-güveni olduğunu hisseden bir kişi ümitsiz bir durumdadır. Başarısızlığa ve öz-güven eksikliğine götüren sevgisiz yolları seçerlerse, hatalara ve gerilemelere, acı çekmeye tepki göstermeye de devam ederler (Kaya, 2014).

Durmaz ve Ören (2017)'e göre yüksek öz güvenli bireyler olmayan bireylerden farklı düşünür ve davranır. Araştırmalar da düşük öz güvene sahip bireylerin daha az etkili sosyal becerilere sahip olduğunu ve anksiyete ve depresyona daha eğilimli olduğunu, daha zor ikna edildiklerini, yerleşik kaideleri daha kolay uyguladığı görülmektedir.

Verry (2015)' e göre “daha özgüvenli olabilmek için bir anahtarda öz yönelimli olmaktır. İnsanları diğer kişilerden beklentilerinden ve o bireyleri gözlemlemekten vazgeçirip kendi içlerindeki derinlerine yönlendirmek ve cesaretlendirmek hayatı başkalarının fikirlerince kontrol edilen biri olmaktan çıkıp öz yönelimli biri olmak için önemlidir” (akt: Durmaz ve Ören, 2017).

Rogers'a göre düşük özgüvene sahip çocuklarla karşılaştırıldığında yüksek özgüvene sahip çocuklar çok daha iddialı, bağımsız ve yaratıcı bulunmuşlardır. Yüksek özgüvenli kişiler gerçekliğin sosyal tanımlamalarını da daha az kabul etme eğilimindedirler (akt: Ezmeci ve Dilekmen, 2016).

Fromm'a (1997) göre, "her şeyi sevmenin ön koşulu, kişinin kendisini sevmesidir. Kendini sevmek ve özgüven kavramları eş anlamlı olup sevebilme, güvenme, yaratıcılık ve kendini ifade edebilme özellikleri, özgüvenin yansımalarıdır. Bu özellikler kabul edilme, ilgi, ifade özgürlüğü gibi toplumsal olguların bir ürünüdür ve ilk oluşumları aile içi ilişkilerden kaynaklanır" (akt: Sarıçam ve Güven, 2013).

3.2. Özgüven ile İlgili Kavramlar

3.2.1. Benlik (Öz)

Benlik ile alakalı bu zamana kadar oldukça çok tanım vardır. Benlik; bireyin kendini diğer bireylerden ve her şeyden ayrı, eşsiz bir bütünlük şeklinde hissetmesi, bunun farkında olmasıdır (Budak, 2005).

Benlik, bireyin özellikleri, kabiliyetleri, değer yargıları, beklentileri ve ülkülerine ilişkin algılarının dinamik bir örüntüsüdür.

From ise; benlik gelişimini sosyolojik yaklaşımla ele almış, benliğin gelişimi ile alakalı olarak, "yalnızlık", "dışlanma", "ait olma" ve "yaşamın anlamı" gibi varoluşçu terimler üzerinde durmuştur (Suveren, 1995).

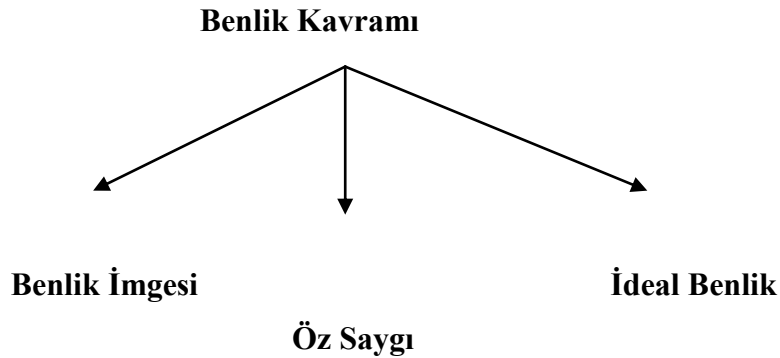
Bireyin kendisini görüş ve algılama biçimi olan benlik, kişiliğin gelişimi sonrası meydana gelen bir kişilik boyutudur. Benlik, bireyin kişiliği hususunda düşünce ve sezilerin hepsi, kendini tanıma ve değerlendirme biçimidir (Karabulut, 2014).

Benliğin tek şekilde ve artı benlikler üretmeden sağlıklı biçimde kurulması için benliğin görevlerinin anlaşılması gerekmektedir. Bu görevler birbiriyle güçlü bir bağ ile etkileşimdedir ve adeta birbirini bütünleyici durumda olmalıdır. Benliğin bu fonksiyonlarının ve yerine getirdiği görevlerin, hayatımızın hepsinde etkili olduğu açık gözlemlenmektedir. Kişinin benliğini tanımlayabilmesi ve kendinin farkına varması, kendisine dair olası tutumları pozitif ve ya negatif şekilde etkilemektedir. Kişi kendisine dair negatif tutum tanımladığında, kendisine dair farkındalığı artırabilmekte ve ya

yabancı benlikler oluşturmakta, kendisinin farkına varan birey de kendini geliştiren ya da muhafaza eden bir tutum içine girebilmektedir. Olumsuz davranışları, kendini geliştirici bir tutumla pozitif pozisyona çevirebilen birey, kendine güvenen, saygı duyan ve duyulan bir birey olabilmektedir. Kendisine güvenen ve kendisine saygı gösteren birey de diğer kişilerle ilişkilerinde daha başarılı olabilmektedir (Karabulut, 2014).

Gerçek benlik, bireylerin gerçekten kendilerini nasıl algıladıklarını, ideal benlik kişilerin nasıl olmak istediklerini açıklamaktadır. Bireylerin kendi benliklerinin değil ideal benliklerini takip etmeyi daha uygun bulmaktadır. Çünkü kendi benliklerinde olan eksiklikleri düzeltmek için uzun zamana ihtiyaç duyabilir. İdeal benlik ise bireyler, farklı zaman ve ortamlarda olmak istedikleri benlere dönüşür. Bunu kısa zamanda ve çaba harcamadan basitçe yapabilirler. Bu durum, internet ortamında çokça karşılaşılmaktadır ve bireylerin, olmak istediği “ben” ile daha mutlu oldukları görülmektedir. Bazı kişilerin asıl benliklerinde, aslında kendine güvenmeyen, başarısız, kendini ifade etmekte zorlanan kişiler oldukları görülmektedir. Kişinin, oluşturmuş olduğu yapay benlik ile çevresinden olumlu geri dönüşler alması durumunda kendisini daha mutlu hissetmekte ve gerçek benliklerinden kurtulmanın yollarını aramaktadır (Aydemir, 2014).

Wylie (1968), benlik terimini ikiye ayırmıştır. Bunlar “gerçek benlik” ve “ideal benlik” tir. Kişinin gerçek benlik terimiyle ideal benlik terimi arasında farklılık vardır. Dahası gerçek ve ideal ben kavramlarının her ikisi de birer özel ve genel görünüme sahiptir. Benlik kavramını, ideal benlik, benlik imgesi ve özsaygı ifadelerini kapsayan bir terim olarak görebiliriz (Pişkin, 2006).



Şekil 3. Benlik kavramının boyutları

Bireylerin hayatının her döneminde bulunduğu çevreye uyum sağlayabilme, toplumda yer edinebilme, kendi kimliğini bulabilme, tavırlarını içinde olduğu çevrenin kabullenmesi gibi durumları aynı anda yaşayabilmektedir. Benlik gelişimi de bireyin, kişilik gelişimi aşamalarının hususi ve ayrılmaz bir kısmıdır. Bu sebeple benlik, kişiliğe yön veren kalıtsal ve çevresel faktörlerin bir ürünüdür ve bunların oluşmasında özellikle bireyler arası ilişkinin önemli bir rolü bulunmaktadır (Akçagöz, 2017).

3.2.2. William James'in benlik kavramı

Öncü psikologlardan William James 19. yüzyılın sonlarında o güne kadar felsefenin konusu olan benlik kavramını psikolojinin konularından biri haline getirmiştir. James'e göre benlik, ben (me) ve benim (mine) olarak deneyimlenen her şey hakkında düşünceler ve hisleri olduğunu ifade etmiştir. Sosyal benlik, maddesel benlik ve ruhsal benlik olmak üzere üç benlik vardır (Rosenberg, 1976).

William James The Principles Of Psychology kitabında kişinin dış görünümünün maddesel benliği oluşturduğundan bahseder. Kişinin vücudunun görüntüsü, kıyafetleri, kirli veya temiz olması maddesel benliğinin bir parçasıdır. Bunun için kirli olmamaya kirli giyinmemeye çalışır, kendini takı aksesuarlarıyla kendini süsler. Aile üyeleri de maddi benliğin bir parçasıdır. Anne baba, eş ve çocuklar gibi aile üyeleri öldükleri zaman benliğimizin bir kısmı yok olur bu yüzden acı çekeriz veya yanlış bir şey yaparlarsa bu yüzden utanırız veya birisi aile üyelerimize yakılarımıza hakaret eder veya saygısızca davranırsa kendimize yapılmış gibi öfkeleniriz. Evimiz de maddesel benliğimizin bir parçasıdır, bu yüzden onu süsler ve bakımını yaparız. James'e göre sosyal benlik, üyesi olduğumuz topluluğun bizi değerlendirmesiyle oluşur. Kendimizi diğerlerinin hoşnut olduğu bir varlık görme eğilimindeyizdir. Birey birden fazla topluluğa aittir bu yüzden birden fazla sosyal benliğe sahiptir. Bireyin öğretmeni, arkadaşları, işvereni, müşterisi, ustası sosyal benliğini oluşturur. James'e göre ruhsal benlik bireyin öznel veya içsel varlığı, psişik yetenekleri, planları ve aldığı kararlardan oluşur (Erzenli, 2017).

3.2.3. Roger'in benlik kavramı

Roger' a göre benlik ifadesi bireyin kendin hakkındaki düşüncelerinden daha çok etrafındakilerin düşüncelerini yansıtmaktadır. Rogers' a göre benlik ifadesi iki etmenin

bütünleşmesiyle meydana gelir. Bu etmenler; kişinin kendisiyle ilgili düşünceleri ve çevresindekilerin kendisiyle ilgili düşünceleri kapsamaktadır. Bı iki faktörün birleşimi ile Rogers'ın benlik kavramı oluşur. Bu kurama göre kişiler, çevresindekilerin kişi hususundaki düşüncelerine göre hayatlarını biçimlendirirlerse değer şartlarını öğrenmiş olurlar. Fakat aksi halde kişiler, kendileri hususunda pozitif düşüncelere sahip olmayı kazanamadıklarını düşünürler (Aydemir, 2014).

Rogers'a göre kişi kendinin merkez olduğu, tecrübelerle dolu, yenilenen bir dünyada yaşamaktadır. Kişi, yaşanılan ve algılanılan bir canlı olduğu için bulunduğu ortama bir bütün olarak tepki göstermektedir. Bu ortam ise gerçekliktir. Bunun yanı sıra kişinin gayesi; çoğalmak, kendini gerçekleştirmek ve bu gerçekleştirmeyi devam ettirmektir. Kişi için bu algılanan alan gerçekliktir (Aydemir, 2014).

3.2.4. Maslow'un benlik kavramı

İhtiyaçlar hiyerarşi alanında bilinen motivasyon ve iş tatminlerinin teorileri içerisinde en çok bilineni Maslow'un kuramıdır. Maslow İnsanın, ihtiyaçlarını karşılamak isteğiyle farklı tutumlarda bulunduğunu öne sürer. Maslow'a göre, bireyin temel ihtiyaçları hiyerarşik bir sıralanma gösterir ve genel olarak alt seviyedeki ihtiyaçlar ve üst seviyedeki ihtiyaçlar olmak üzere iki motivasyon grubuna ayrılır. Alt seviyedeki ihtiyaçlar fizyolojik ihtiyaçlar şeklinde ifade edilirken, fizyolojik ihtiyaçların üzerinde bulunan diğer tüm ihtiyaçlar üst seviyedeki ihtiyaçlar olarak tanımlanmaktadır.

Maslow'un kuramında iki temel görüşün savunulduğu söylenebilir. Birincisi, birey ihtiyaçlarının bir önem hiyerarşisine göre düzenlenmiş olduğudur. İkincisi ise, karşılanan ihtiyaçların artık motive edici olmadıklarıdır. Ayrıca Maslow bireylerin sahip oldukları şeyler tarafından değil, sahip olmak istedikleri şeyler tarafından motive edildiklerini belirtmektedir (Aydemir, 2014).

3.2.5. Öz saygı (benlik saygısı)

Benlik saygısı, kişinin kendisini tanıması, kendi yetenek ve güçlerini öylece kabullenmesi ve özümsemesi şeklinde ifade edilmektedir. Benlik saygısı kişinin kendine duyduğu sevgi, saygı ve güven hislerini belirtmektedir. Kendini değer hissetme,

yeteneklerini ortaya koyabilme, başarma, toplumda kabullenilme, kendi fiziki özelliklerini özümseme, benlik saygısının oluşum ve gelişiminde önemli faktörlerdendir.

Benlik saygısı, bireyin kendisini değerlendirmesi sonrasında ulaşılmış olduğu ve benlik ifadesini kabullenmesinden ortaya çıkan beğeni hali, kendisinden memnun olma durumudur (Akçagöz, 2017).

Benlik saygısı yüksek olan bireylerin kendi potansiyelleri içinde beklentileri de yüksektir. Kendileriyle ilgili pozitif tutum ve başarılı sonuçlar sebebiyle kendi düşüncelerini kabullenir, bunlara inanır ve hem davranış hem de ulaştıkları sonuçlara inanırlar. Bu durum, onları farklı bir görüş karşısında, kendilerinin görüşlerini savunma ve aynı zamanda yeni fikirleri dikkate almalarına yönlendirmektedir (Akçagöz, 2017).

Kişinin yaşamı boyunca devam eden gereksinimleri, önemine göre sıralanmıştır ve bu ihtiyaç hiyerarşisi içinde ilk başta benlik saygısı vardır. Bireyin kendini gerçekleştirme için benlik saygısı ihtiyacı karşılanmalıdır (Akçagöz, 2017).

Alfred Adler'e göre benlik saygısı aşağılık duygusundan üstünlük duygusuna geçişi ifade eder (Akçagöz, 2017).

Reich'e göre ise Ben' in devam eden değişimi şahsiyeti oluşturur. Şahsiyet bir örüntü, bir etkileşim ve algılama ürünü, bir izlenimdir.

Çuhadaroğlu' na göre ise benlik saygısı ifadesi, bireyin kendini tanıması ve realist şekilde yorumlamasıyla kabiliyeti ve güçlerini öylece kabullenmesi, özümsemesi sonucunda kendine duyduğu sevgi, saygı ve güven hislerinden oluşur (Suveren, 1995).

3.2.6. Öz yeterlilik

Yeterlilik; bir performansı gerçekleştirebilmek için gerekli bilgi ve donanıma sahip olma derecesidir. Öz yeterlilik; bireyin belirli performans seviyesini başarabilmesini sağlayacak davranışları düzenleme ve yürütme kabiliyetiyle alakalı kişisel inançtır (Schwarzer, 2014).

Yüksek öz yeterlik inancında olan kişiler, öğrenme etkinliklerini kendi isteğiyle daha hevesli uygulamaktadır ve büyük emek vermekte, zorluklar karşısında uzun süre çaba göstererek daha etkili yollar kullanmakta ve öz yeterlik inancı düşük olan

bireylerden daha büyük başarı sergilemektedirler (Eggen ve Kauchak, 1999). Öz yeterlik inançları, kişilerin eriştikleri başarı seviyesinin kuvvetli belirleyeni olduğu ve kişilerin tutumlarında bir kilit açma rolü üstlendiği söylenebilmektedir.

3.3. Özgüven Oluşumunu Etkileyen Faktörler

Genellikle öz saygı ve özgüven kelimelerinin anlamları birbirine karıştırılır. Çevrenin birey üzerinde görüş ve etkileri özgüveni oluşturur, öz saygı ise; bireyin kendisi ile ilgili düşünceleridir. Özgüven çevresindekilerin kişi hakkında düşünceleridir ve bireyin kendini sevip sevmemesi, diğer bireylerin onu değerlendirmesine bağlıdır. Özgüven bireyin kendini zihninde olumlu ve yeterli düşünmesi ya da kendiyile ilgili olumlu iç tasarımlara sahip olması olarak düşünülebilir. Özgüven kolay oluşmaz ve gelişmez. Yaşam içinde bireyin edindiği deneyimler sonucunda edinilen beceriler, özgüveni geliştirir veya azaltır. Kişi yetilerini yetenek ve beceri haline getirebildiği, yaptığı işin üzerinde hâkimiyet oluşturduğu ölçüde birey kendine güvenecektir ya da güvenemeyecektir. Fakat özsaygı bireyin kendisiyle kurduğu iç iletişimin yansımasıdır. “Bu iç iletişim olumlu, dinamik ise özsaygı da aynı paralelde olacaktır”. Özsaygı kişinin kendini her şeyi ile kabullenmesine bağlıdır, kişinin kendinizi nasıl gördüğüyle ilgilidir (Keçe, 2010).

Özgüven oluşumuna etki eden dört faktör vardır. Birey hayatında önem verdiği insanlar tarafından kabul edilmesi, saygı duyulması ve ilgi görmesi bu faktörler arasında en önemlisidir. Birey kendini diğer bireyler tarafından değerlendirildiği derecede değerlendirir (Paylan, 2013).

“Yurt içinde ve yurt dışında özgüven ile ilgili yapılan çalışmalar incelendiğinde özgüven düzeyini etkileyen birçok farklı değişkenin bulunduğu görülmektedir. Anne baba tutumu, cinsiyet, akademik başarı, sosyo-ekonomik düzey, anne-baba eğitim durumu, fiziksel görünüm, obezite ve anormal yeme tutumu, okul türü, depresyon (Pınar, 2002), drama etkinlikleri bu değişkenlerden bazılarıdır” (akt: Bilgin, 2018).

Özgüven, kişinin çocukluk döneminden başlayıp; duygularının gelişimi ve başarılarının kişiyi desteklenmesi ile gelişir. Bireyin sağlıklı, mutlu ve başarılı bir şekilde yaşaması bakımından önem taşıyan, özgüvenin oluşumunu ve gelişimini etkileyen etmenlerin incelenmesi oldukça önemlidir (Sekmen, 2016). Bunlar; anne baba

tutumları, akademik başarı, kendini değerlendirme ve çevrenin etkisi, sorumluluk ve fiziksel görünümüdür.

3.3.1. Anne baba tutumları

“Çocuğun özgüveni, doğumdan itibaren edindiği karakter, zekâ gibi özellikleri ve çevrenin etkisiyle küçük yaşlardan itibaren gelişmeye ve şekillenmeye başlar” ebeveynlerin ehemmiyeti işte burada açığa çıkmaktadır. Çocuk, aile içinde sevilip gereksinimleri zamanında iyi şekilde karşılanırsa çocuk kendini kıymetli olduğunu sezmeye ve sevmeye başlar. Çocuğun okula başlamadan önceki dönemde, aile bireylerinin tepkileri, çocuğa yönelik tutum ve davranışları çocuğun özgüveni oluşumu ve gelişimi üzeri etkisi oldukça büyüktür (Kocaarslan, 2009).

Çocuğun özgüven gelişiminde etkili olan bir diğer faktör ise kıyaslamadır. Aile bireylerinin çocuğu bir başka çocuk ile kıyaslama yapması daha başarılı olması için zorlanması psikolojik baskılamalar çocuğun kaygı ve stresi artıracaktır. Özellikle otoriter, katı kurallı, cezalandırıcı yöntem uygulayan baba tarafından çocuğa karşı baskı geliştirilmesi, çocuk gözünde babanın bir tehdit unsuru olarak algılanmasını sağlar. Bu tutumlar karşısında çocuk aile bireyelerine karşı sevgisiz, sağlıklı ilişkiler kuramama ve güvensizlik gibi hislere sahip olabilir (Umutlu, 2010).

3.3.2. Akademik başarı

“Akademik özgüven; öğrencinin öğrenme özgeçmişine dayalı olarak herhangi bir öğrenme birimini öğrenip öğrenemeyeceğine ilişkin kendini algılayış tarzıdır. Diğer bir deyişle öğrencinin kendine ilişkin tutumudur” (Semenoğlu, 2005). Akademik başarısını belirlemede en güçlü etkiye sahip özelliklerden biridir. Yani öğrencinin öğrenmeye yönelik kendine yönelik tasarrufudur. Muvaffakiyetin sebat ve çalışmaya sadık olduğu durumlar da, gerçekleştirilmiş her başarı kişide artan güven hissine o da daha yüksek hedefler ve bu yönelimlerle muvaffakiyete yönlenmeye yol açacaktır (Arıcı, 2007).

Çocukların ebeveynlerinden sonra en çok öğretmenlerini model aldıklarını düşündüğümüzde, eğitimcilerin tavır, davranışlarının çocuğun özgüveni gelişimi üzerinde etkileri büyüktür. Midgley, Feldloufer ve Eccles (1989), çocukların özgüven

oluşum ve gelişiminde öğretmenlerin öğrenciye yaklaşımının önemini vurgulamışlardır. Ve bununla beraber öğrencinin akademik başarısıyla da alakalı bağı belirtmişlerdir. “Eğitimcinin ortaya çıkardığı özgüven ve öz yeterlik hissini öğrencinin güdülenmesi üzerinde tesirli olduğunu belirterek, öğrenciyi başarıya yönlendirilmiştir ve bu başarı hissini de çocukta özgüven oluşturduğunu söylemiştir” (Kocaarslan, 2009).

3.3.3. Fiziksel görünüm

Cash’e göre “fiziksel görünüm ile özgüven arasında bir benlik şeması teorisi vardır”. Kişi kendinin birçok yönüyle ilgili bir şema ortaya koyar ve içerisine kendisinin fiziksel görüntüsünü de dâhil eder. Bu şema, kişinin içinde bulunduğu birçok etkeni içine alır, aynı zamanda çocukluk tecrübeleri ve biyolojik yatkınlıkla yakından alakalıdır. Bu hususta kişinin şemasında fiziksel görünümüne verdiği değer, özgüvenle doğru orantılıdır; o zaman dış görünüş ile özgüven arasında yakın bir bağlantı olduğu bir gerçektir. Fiziksel olarak kendini etkileyici görmeyen kişilerin, özgüvenlerinin az olduğu gözlenir (Bilgin, 2011).

3.3.4. Kendini değerlendirme ve toplumun etkisi

Hebeise (1976)’ e göre kendini değerlendirme kişinin diğer bireylerle kendini mukayese ettiğinde, kendisiyle ilgili varmış olduğu yargılardır. Dış çevre, bireyin psikolojik gelişim süresince kişi özgüven kazanırken önemi büyüktür. Kişinin çevresiyle olan iletişimine göre farklılık gösterir. Bunun etkisi de özgüven üzerine bazen olumlu bazen de olumsuz yansır. Birey çevresiyle bir bütünlük içindedir. Ortaya konulan bütün tavır toplumdan bir etki olarak kişiye geri gelir (Sekmen, 2016).

Çevrenin özgüven oluşumu ve gelişimi üzerimde ne kadar önemli olduğu noktada, “kişi çocukluk çağından itibaren yerilerek, suçlayarak ve her yaptığı yanlış yüzüne vurularak yetiştirilirse çocuğu olumsuz etkiler”, çocuğun karakterinde pürüzler noksanlıklar oluşur ve bunlarda özgüveni olumsuz etkiler. Küçümşenen, ilgilenilmeyen, soyutlanan çocuğa bu iletiler sürekli iletildiğinde, şahsiyet oluşumunda olumsuzluklar zedelenmeler gözlenir ve durumlar sonrasında çocuk noksanlığı kendinde görür, kendini sevmeyebilir, özvarlığını benimsemekte zorluk çeker, kendinden utanmaya başlar (Göknaar, 2014).

Akangündüz (2006)' e göre “bireyin kendisine bakışı ile diğer insanların beklentileri arasındaki makas açılır ve birey de bu durumu fark ederse, özgüven olumsuz olarak etkilenebilir”. Birey kendiyle ilgili düşüncesinin çevreden gelen beklentilere kayıtsız kalması hususunda, özgüven seviyesinde düşüş meydana gelir (Bilgin, 2011).

Dış çevre, psikolojik gelişim süreci içinde birey özgüven kazanırken önemi büyüktür. Bazen olumlu bazen de olumsuzdur özgüvene yansımaları, bu yansıma çevresiyle olan ilişkisine bağlıdır (Göknaar, 2014). Kişi çevresiyle bir bütünlük gösterir. Yaptığı her davranış etki tepki olarak bireye geri döner.

İnsan karakterinde önemli yere sahip olan özgüven, kişinin tavırlarını etkiler ve canlı bir bünyeye maliktir. Çocukluktan başlayarak bireyi çevresi ile ilişkileri sonrası edinilen şekillenen özgüven genetik bir özellik değildir (Mutluer, 2006).

Hayat boyunca yaşanan düş kırıklıkları ve ruhsal yaralanmalar sistematik olarak insanın özgüvenini zedeler. Hayat boyunca yaşadığı düş kırıklıkları, kişinin özgüveninde azalma olması yönünde etki yapar, korkularıyla çoğalır; dolayısıyla özgüven kavramı iyimserlik ve karamsarlıkla ilişkilidir (Merey, 2010).

Sevginin, saygının, güvenin, kabullenmenin ve her birimizin özünde özgüvenin olduğunu düşünürsek, çevrenin kişinin davranışlarının gelişiminde büyük bir etkisi vardır (Mutluer, 2006).

Özgüven, mutluluk ve hayat hedefiyle alakalı olduğu gözlenmektedir (Aydın, 2011). Kişinin kendi kimliğini ortaya koyabilmesi, doyuma ulaşılabilmiş bir hayat yaşanabilmesi için özgüvene malik olmanın lazım olduğu düşünülür. Özgüven çevre ile iletişimde de kendini gösterir. Özgüveni yüksek kişiler, çevresiyle daha güvenilir ve içten ilişkiler geliştirir (Bilgin, 2018). Özgüven eksikliği düzeyi hayatta rastlanan hayal kırıklıklarının sıklığı ve önemliliğiyle alakalıdır. Bütün kompleksli karakter çocukluktan itibaren yaşanan bu düş kırıklıkları sonucu oluşur (Merey, 2010).

Her bireyin çevresi tarafından takdir edilmeye ihtiyacı vardır. Bu ihtiyaçlar birbirine bağlı iki alt gruba ayrılabilir. “Birincisi güç, başarı, beceri sahibi olarak insanların güven duyduğu bir kişi olmak, ikincisi ise, önemli olma, takdir edilme, saygı görme ihtiyaçlarıdır”. Psikolojik sıkıntıları olan kişilerde yapılan çalışmalarda, özgüven düzeyindeki düşüklük, insanların yetersizlik duyguları, cesaretsizliğe yol açtığını

gösterir (Kasatura, 1998).

Mead (1935), diğer bireylerin düşünce ve tutumlarının kabullenmesiyle oluşan “bilinen benliğin” meydana geleceğini ve bu sebeple bireyin öz güveninin diğer bireylerin değerlendirmeleriyle biçimleneceğini düşünür. Bu düşünceye göre, kişinin kendiyile alakalı iyi ve ya kötü düşünceleri, yaşam boyu rastladığı iyi ve ya kötü geri dönütlerin çok oluşundan dolayı oluşmuştur. Mead’e göre aile içindeki kabul görücü düşünce ve tutumların çocuklarda özgüveni geliştirebileceğini, reddedici tutumların ise özgüven eksikliği ile sonuçlanacağını gösterir (Merey, 2010).

Öz güven oluşumu için en başta kendini çok iyi tanımak gerekir. Sonra şu 4 etmeni kabullenmeliyiz;

- Güven oluşturmada bir amaç belirleyip o amacı gerçekleştirmek için uğraşın
- Kısıtlayıcı davranış ve tutumları kapsayan düşüncelerinizi değiştirin.
- Hayal gücünüzü kullanıp. Kendinizi başarılı ve güvenli biri olarak düşünün.
- Ne kadar kendine güvenen biri gibi düşünür ve davranırsanız o kadar özgüvenli hale gelirsiniz (Ödemiş, 2014).

3.3.5. Sorumluluk

Kişinin ilk senelerde aile bireylerinden, çevresinden gördüğü davranışlarla şekillenir. Kişinin sorumluluk edinmesinde üç etken önemlidir, aile içerisinde çocuğa yönelik davranış, aile içindeki etkileşim ve ailedeki disiplin anlayışıdır. Bu hususta disiplin, “çocuğun gerçekleştirmesi istenen tutum ve alışkanlıkları edinmesini temin etmek ve ahlak oluşumunu açığa çıkartmaktadır” (Başoğlu, 2007). Anne babaların çocukları küçük yaştan başlayarak kendi kendilerini disipline edebilen kişi olarak yetiştirmeleri gerekir. Çocuk kendi mesuliyetlerini bilerek özgüvenli birey olarak yetişir.

Yavuzer (2002)’e göre, “mesuliyet şuurunun oluşmasında, çocuğa verilen kendi kendisini yönetme (otonomi) fırsatlarının ve bunun sonucunda çocuğun ortaya koyduğu davranışların sonuçlarıyla baş başa bırakma yolunu seçmenin büyük önemi vardır. Çocuğa uygun sorumluluk ve görevlerin verilmesi çocukta güven hissinin oluşumunu ve gelişimini sağlar.” (akt: Çelik, 2014).

3.4. Özgüvenin Faydaları ve Türleri

3.4.1. Öz güvenin faydaları

Urfa (2016)' ya göre; “Olumlu duyguları uyandırır, konsantrasyonu kolaylaştırır, hedefleri etkiler, çabayı artırır, oyun stratejilerini etkiler, psikolojik hızı etkiler, performansı etkiler”. Kişinin yapabileceğine ve yeteneklerine uygun şekilde harekette bulunmasına sebep olan inanç yapılan aktiviteyi, hareketi başarılı bir şekilde gerçekleştirebilmesidir (Vealey, 2004).

3.4.2. Öz güvenin türleri

Lindenfield (2004)'ın yapmış olduğu çalışmalara göre özgüven iç ve dış özgüven olmak üzere ikiye ayrılmıştır.

3.4.2.1. İç özgüven

Kendiyle barışık, kendinden emin olduğumuz konusunda hissettiklerimizdir (Yarımkaya, 2003). “Kişinin kendisini sevmesi yine kendisini bilmesiyle mümkündür. Kendisini bilen, kendi unsurlarını çerçevesinde kendini geliştirebilen kişi, kendi karakterini inşa edebilecektir. Karakterini gösteremediği, geliştiremediği vakit kişi kendisi ve çevresindekilerle iyi iletişim sağlayamaz (Cüceloğlu 2000). Kendini seven bireyler kendileriyle barışık olup kendilerine güvenirlere (Kasatura, 1998). İç güveni oluşturan etmenler kendisine saygı, kendisini sevmeye, kendisini tanıma, belirgin hedefler koyma ve iyimserliktir (Akagündüz, 2006).

- Kendine Saygı
- Kendini Sevgi
- Kendini Tanıma
- Belirgin Hedefler Koyma

3.4.2.2. Dış özgüven

Bilgin (2018)'e göre “iletişim, kendisini anlatabilme, hislerini denetleyebilmeyle alakalı ve diğer bireylere karşı kişilerin kendinden emin olarak görünmesi sunduğu tavır ve davranışlar bütünüdür. Kişiler iç ve dış özgüveni genelde bilinçsizce sergilemektedir. Doğru ilişki inşa edebilmek için iç ve dış öz güvenin iyi dengelenmesi şarttır.

- İletişim
- Kendisini İyi İfade Edebilme
- Duygularını Kontrol Edebilme

Soner (1995)' e göre; “özgüven, bireyin kendisini sorgulaması sonucu ortaya çıkan öznel bir olgudur. Aktif koşullara ve gelişimlere bağlı değişkenlik gösteren özgüven pozitif ya da negative olabilmektedir”. Özgüveni yüksek kişiler optimist, azimli, zorluklarla karşılaşınca usanmayan, yeni fikirlere açık, araştırmacı, iletişimde zorluk çekmeyen ve şefkatli, sorumluluktan kaçmayan, girişimci karakterine sahiptirler (Mağden vd., 1993).

Altıntaş (2015)'a göre; “özgüveni düşük bireylerse, kendini muvaffakiyetsiz ve kıymetsiz bularak geri çevrilme korkusuyla iletişime girmek istemezler”. Böyle bireyler normal yaşantılarında kolay zorluklar karşısında dahi başarılı olamayacaklarını düşünerek sürekli kaygı ve stres içinde olurlar. Sürekli birilerine bağımlı olarak yaşarlar. Kendilerini sürekli diğer bireylerle kıyaslarlar. Başkaları üzerinde bıraktıkları intibayı, bireylerin kendileriyle ilgili düşüncelerini ve eksikliklerin farkına varıp varılmadığı konusunda kaygılanırlar, meraklanırlar.

Öz güveni yüksek olanın hayattaki hedeflerini tayin etmede ve erişmekte kişilere yardımcı olmasının yanı sıra, hayat amacının olmasının getirdiği kazançlar kişilerde öz güveni arttırabileceği düşünülebilir (Bilgin, 2018).

3.5. Öz Güveni Düşük Kişilik Özellikleri

Düşük öz güvenin özellikleri ise; Ödemiş (2014)' e göre “olumlu yargıları kabullenme bunu gelişiminde değerlendirme hususunda eksiklik, karar almada ve yaratıcı değerler gerçekleştirmede kifayetsiz, katı, belirlenmiş kaidelere tabii olma mecburiyeti yanılığara yol açabilecek rizikoları almada kifayetsiz, değişim yetersizliği, aynı yiyecek, çevre, davranış vb. ne kilitlenme durumu, başkalarının gücüne odaklanma yetersizliği, kendi gücüne odaklanma yetersizliği, başkalarının başarılarını vekâleten yaşama eğilimi (kahraman hayranlığı), dış görünüme önem verme eğilimi (kampüsün en çekici ki isiyile çıkma, en gösterişli arabayı kullanma vb.), temizlik, yemek yeme, düzen gibi konularda aşırı derecede zorlayıcı olma eğilimi, aşırı rekabetçi olma eğilimi (kendini önemli hissetmek için her şeyi kazanma, herkesin önünde olma zorunluluğu),

kaybeden olma ve kaybetme durumunu kişisel değerini onayı olarak görme eğilimi, aşırı derecede eleştirme eğilimi (hata bulma), kendilerini kanıtlamak ve başkalarına ne kadar değerli olduklarını göstermek için iş kolik olma eğilimi". Tüm kompleksler ve özgüven düzeyinin derecesi de, yaşamda karşılaşılan hayal kırıklıkları sonucunda gerçekleşir ve bireyin öz güveni böyle kırgınlık sonucu yaranır (akt: Yarımkaaya, 2013).

3.6. Öz Güveni Yüksek Kişilik Özellikleri

Yüksek öz güvenin özellikleri; İnsan yaşamı sürekli iniş, çıkışlarla, problem ve karşısında savaşmayla geçmektedir. Bu vaziyetlerde, yaşam gidişine bağlı farklı şekillerde yaşamı yönlendirebilmek. Bu da öz güvenle alakalıdır. "Özgüveni yüksek olan bireyler, muvaffakiyetsizliklerini değiştirip sebebe bağlarlar ve sıradaki denemelerde muvaffakiyete varacaklarına inanırlar. Yaşamda olumsuzluklarla denk geldiğinde ruhsal çöküntü içine girmez ve ümitlerini kaybetmezler problemleri öylece kabullenerek yaşam süresince kendilerine yeni amaçlar tayin ederler ve ulaşana kadar çok çalışırlar. Özgüveni olan kişiler, mücadelecidirler. Bu bireyler rahat yaşamları içinde, üretici ve verimli. Kendilerini iyi tanıdıkları için, güçlerinin neye yeteceğini ya da yetmeyeceğini de bilirler, mücadeleleri sonucunda başarı gösterirler. Hayatlarını başkalarına göre yönlendirmez, kendi kararlarına göre hareket ederler (Göknaar, 2014). Özgüveni sağlam kişi, diğer bireyleri kıskanmaz ve onların yaşamlarını olumsuz etkilemekten kaçınır. Hatta başkalarının mutluluğu için çaba sarf ederler. Kendi mutluluğu için çabalamaz; çünkü mutluluğu kabullenmiş ve değişmeyeceğine inanmıştır (akt; Yarımkaaya, 2013).

Hata yapma durumuna rağmen gelişen deneyimlerde bulunma fırsatlarına açıktır, kimseye bir şeyleri ispat etme gerekliliği duymaz yalnız kendi eğlendiğinden dolayı o faaliyeti gerçekleştir, başkalarını itham etmeden yada bahane uydurmadan mesuliyet üstlenir, diğer bireyleri kabullenir, kendinin ve başkalarının güçlerinin farkındalığındadır, karşısındakini suistimal etmeden ve yönlendirmeden karşısındakinin kişiliğini ve gücünü kabullenir, yaşam tecrübelerinin niceliğine değil, niteliğine odaklanır (arkadaşlık vb.), ekip çalışmalarını sever, yapılması gereken işi yerine getirmede veya ilişkilerde takım çalışmasının değerini bilir. Öz güveni yüksek kişilerin hayatta hedeflerine ulaşırken kişilere faydalı olacağı düşünülür (Bilgin, 2018).

3.7. Özgüvenin Cinsiyet ve Yeteneğe Dayalı Farklılıkları

Erkekler ve kadınlar arasındaki öz güven farklılıkları cinsiyete göre performanslarla ilişkilidir. Yapılan araştırmalarda yoğun kasa dayalı yapılan aktivitelerde erkeklerin kadınlara göre özgüvenlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Erkeklerle yönelik yapılan aktivitelerde erkeğe özgü öz güvenin yüksek düzeyde olduğu görülürken, kadınlara yönelik yapılan bir aktivitede de kadına özgü öz güvenin yüksek olduğu görülmüştür (Vealey, 1986).

Cinsiyet farklılıkları sporcular tarafından öz güven düzeylerinde farklılık sebeplerinden biri olarak görülürken, literatürde bulunan önemli sonuçta cinsiyet ne olursa olsun elit bir sporcunun öz güven düzeyi, elit olmayan bir sporcuya göre ya da spor yeni başlayana göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Vealey, 1986).

3.8. Fiziksel Aktivite ve Öz Güven

Yaşantımızda hayat standardımızı yükseltmek, uzun yaşamak kadar mühim bir durum olmuştur. Sıhhatli bir ömür geçirmek ve yaşlanmaya bağlı gelişebilecek sağlık risklerini türlü metotlarla minimuma düşürebilmek için, ana faktörler sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin artırılmasıdır. Günlük yaşantımızda sistemli fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme ile birlikte kronik hastalıkların önüne geçilmesinde en mühim faktördür. Fiziksel aktivite, kişisel olarak kronik hastalıkların önüne geçmede, sosyal olarak halk sağlığının iyileştirilmesinde tesirlidir. Her yaştan bireylere bedensel, toplumsal, mental ve psikolojik bakımdan yarar sağlamaktadır. Fiziksel aktivite, beslenme aşinalığının iyileştirilmesi, bağımlı ve zararlı madde kullanımının azaltılması, iş kapasitesinin artırılması, sosyalleşmenin geliştirilmesi gibi hususlarında da pozitif bakımdan etkilemektedir.

Hareketsiz hayat, dünyada gün geçtikçe artan bir hal almıştır. Hareketsiz hayatın sebebi bedensel, psikolojik rahatsızlık ve problemlerin kaygılandırıcı seviyelerde olması otoriteler tarafından kabul görülmektedir. Fiziksel aktivite birçok hastalık için hem önleyici, hem de iyileştirici etkilere sahiptir (Vassigh, 2012).

Yaşadığımız çevrede genel şekilde algılanan fiziksel aktivite ile spor kavramının aynı anlamı olduğu yönündedir. Fakat fiziksel aktivite, günlük yaşantımızda kasların ve eklemlerin hareketliliği sayesinde enerji harcaması ile meydana gelen, kalp ve solunum

hızını yükselten ve farklı şiddetlerde olabilen ve yorgunluğa sebebiyet veren aktiviteler şeklinde tanımlanabilmektedir (Zorba, İkizler, Tekin ve Miçoğullar, 2006).

Fiziksel aktivite yalnızca egzersiz yapmak anlamına gelmez, enerji tüketimini gerektiren bütün serbest zaman aktiviteleri, iş aktiviteleri ve günlük hayat aktiviteleri de bu tanım içerisinde yer almaktadır (Arıkan, Metintaş ve Kalyoncu, 2008).

Fiziksel aktivite bireyin, enerji tüketmesini sağlayan, iskelet kaslarının kasılıp gevşemesiyle meydana gelen çeşitli vücut hareketidir (Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite ve egzersizin pozitif etkilerinin devam ettirilebilmesi için bilhassa küçük yaşlardan itibaren günlük yaşamımızda yerini alması oldukça mühim bir konudur (Bek 2008).

Fiziksel aktivite ve egzersizin yaşamımızda sistemli şekilde devam ettirilmesi kişinin çocukluktan yetişkinlik dönemine sıhhatli olması için oldukça önemlidir. Genç nesillere davranış değişikliği, toplumsal uyum ve mental özelliklerini geliştirici yararlar sağlaması durumundan fiziksel aktivite yapmak oldukça önemlidir. Gençlerin fiziksel aktiviteye iştiraklarının hususi bir sebebi de eğlence aracı olarak aktiviteyi kullanmak ve arkadaşlarıyla birlikte vakit geçirmek olduğu çalışmalarda görülmektedir (Atıcı, 2018). Ayrıca fiziksel aktivitenin fiziksel uygunluk seviyesi, dayanıklılık, kuvvet ve esneklikte artış, kemik ve kaslarda kuvvet artışı, sosyalleşmede iyileşme, özgüvende yükselme gibi çeşitli yararlarının olduğu da bilinmektedir.

TÜİK 2010 verilerine göre ülkemizde kronik depresyon ve diğer psikolojik sıkıntılarının oranı toplamda %4.2 olarak belirtilirken, çalışmalarda sistemli fiziksel aktivite yapmanın anksiyete, depresyon veya depresyona eğilim durumlarını en aza düşürdüğü, hayat standardını yükselttiği, toplumsal iletişimde yarar sağladığı ve özgüveni yükseltmek için de araç olarak kullanılabileceği görülmektedir (Can, Arslan ve Esöz, 2014).

Sistemli olarak egzersiz yapan kişilerin hayat enerjileri yükselir, daha iyi hissederek daha iyi görünürler. Hayat boyu egzersiz yapmak, kalp ve damar hastalıkları, tansiyon yüksekliği ve yaşlanma ile gerçekleşen kemik erimesi gibi problemlerin azalmasında etkilidir. Spor yapma durumu olmasa dahi günlük olarak veya bir gün ara ile 30 dakika hızlı tempoda yürüyüş yapmak da iyi bir egzersizdir. Egzersiz mental ve psikolojik sağlık bakımından da oldukça faydalıdır. Sistemli egzersizle birey gerilimini

azaltabilir, günün getirdiği baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir (<http://www.bilkent.edu.tr/~bilheal/uremesagligi/hareketliyasam.html>)

Literatürde, fiziksel aktivite seviyesinin psikolojik sıhhatiyle alakasını değerlendiren bir çok araştırmada, bu tip aktivitelerin psikolojik sıhhatini koruyucu etkisi olduğuna dair bilgiler mevcuttur (De Moor vd., 2006; Salmon, 2000).

Sistemli uygulanan fiziksel aktivitelerin sıhhatli ve yüksek nitelikli hayat şekline olan katkıları;

- Koroner arter ve damar hastalıklarından korunma,
- Yüksek tansiyon ve kan kolesterol düzeyinden korunma, kalp ve akciğerlerin kapasitesini geliştirme,
- Kas kuvvet ve esnekliğini, eklem hareketliliğini geliştirme,
- Kemik dokuyu güçlendirme,
- Hastalıklara karşı vücudun savunma mekanizmasını (immün sistem) güçlendirme,
- Vücut ağırlığını düzenleme ve kontrol etme,
- Kişinin kendine güvenini artırma,
- Stresi azaltarak buna bağlı hastalıkları azaltma,
- Yorgunluk ve ağrı şikayetlerini azaltma şeklinde özetlenebilir (Yıldırım, 2015).

Kişilerin başarılı olma gereksinimi psiko-sosyal gelişimde kişinin kendine olan güvenini kazanması ya da geliştirmesi hususunda oldukça önemlidir. Bireyin bu durumda kendini başarılı yapabilmesi için basit yöntemlerden birisi de fiziksel aktiviteler ile gerçekleşmektedir. Atatürk'te bunu şu sözlerle ifade etmiştir; "Spor, yalnız beden kabiliyetinin bir üstünlüğü sayılamaz; idrak ve ahlak da bu işe yardım eder. Zeka ve kavrayışı kısa olan kuvvetliler, zeka ve kavrayışı yerinde olan az kuvvetlilerle başa çıkamazlar. Ben sporcunun zeki çevik ve aynı zamanda ahlaklısını severim". Fiziksel aktivitelerin bireyin karakterindeki tesirleri düşünüldüğünde, bireylerin kişilik gelişimleri bakımından fiziksel aktivitenin oldukça önemli olduğu görülmektedir. Böylece kişinin kendi dünyasından çıkarak farklı ortamlarda, diğer bireylerden, düşüncelerden kişilerle içerisinde olmasını, onlardan etkilenmesini ve onları etkilemesini sağlayarak bireylerin gelişiminde önemli bir yere sahiptir (Küçük ve Koç, 2015).

Fiziksel aktivite vücut ağırlığının muhafaza edilmesi hususundaki tesirleri sebebiyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek, birey kendini iyi hissederek mutlu olur ve vücutuyla barışık, özgüvenli bir kişi olur.

Sosyal gelişimin diğer gelişim alanları ile ilişkisi incelendiğinde; psiko-motor ve fizyolojik gelişimleri bakımından sağlıklı gelişim gösteren bireylerin, çocukluktan yetişkinliğe uzanan s rekte katılımcı ve  zg ven sahibi oldukları görülmektedir.

 zbaydar'a (1983) göre; canlıların mühim hususiyetlerinden biri, devamlı hareket halinde olmalarıdır. Hareket etme canlılığı sürdürme için şarttır. Fakat, bu hareketlerin maksada yönelik olması mühimdir. Bu hareketler belirli prensipler çerçevesinde ve sistemli şekilde yapıldığında, spor bireyin kas-iskelet sistemi geliştirir, gücü ve dayanıklılığını arttırır, dolaşım-solunum sistemini daha düzenli çalıştırır, fazla enerjisini kabul edilebilir bir biçimde boşaltır, kişi sıhhatli olur ve performansı artar. Bu değişiklikler somuttur, gözlemlenebilir ve  l lebilir.

Fiziksel aktivite kişiyi ruhsal bakımdan rahatlatır, kendini iyi hissetmesini sağlar. Sistemli olarak yapılan fiziksel aktiviteyle birey yeni roller edinir ve toplumsal çevresi genişler, emeklilikten sonraki zamanda, rekreasyon ve sıhhat için yapılan egzersizler olarak yerini alır. Bunların hepsi anksiyete ve depresyonu minimuma indirerek, stresle başa çıkmayı kolay hale getirir. Bedensel gelişimi sağlayan fiziksel aktivite ruhsal gerilimleri de ortadan kaldırır. Fiziksel aktivitede bulunan kişilerin,  zg ven gelişimiyle birlikte moral seviyesi de artar. Fiziksel aktivite yapan kişilerin, özgüveni yükselir ve sosyalleşmesi artar(Akt: Makar, 2016).

4. MATERYAL ve METOT

4.1. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

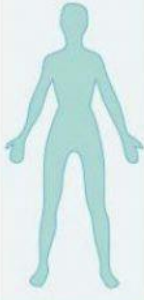


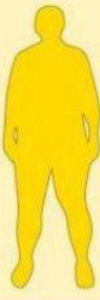


Araştırmanın evrenini, 2017-2018 eğitim öğretim döneminde Yozgat Bozok Üniversitesinde öğrenim gören 20.000 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini 2017-2018 eğitim öğretim döneminde farklı bölümlerde öğrenim gören 500 öğrenci kolayda örnekleme tekniği kullanarak belirlenmiştir.

4.2. Veri Toplama Araçları

Araştırmada öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için 10 soruluk kişisel bilgi formu, fiziksel aktivite düzeyini belirlemek amacıyla da 7 soruluk Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (IPAQ -kısa form) ve özgüven düzeylerini belirlemek için Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 maddelik özgüven ölçeği kullanılmıştır.

4.2.1. Kişisel bilgi formu

Kişisel bilgi formu 10 sorudan oluşmaktadır. Öğrencilerin demografik özelliklerini belirlemek için kullanılan kişisel bilgi formu ‘‘cinsiyet, yaş, boy- kilo, aile gelir miktarı, aylık harcama miktarı, eğitim gördüğü alan, aile spor geçmişi, okul spor sahalarını kullanma durumu’’ gibi değişkenlerden oluşmaktadır. Ayrıca öğrencilerden alınan boy ve kilo ölçüleri ile VKİ hesaplaması yapılmıştır. Bu hesaplama kilonun boyun karesine bölünmesiyle yapılmaktadır (<https://vucut-kitle-endeksi.hesaplama.net/>). Çıkan sonuç ile WHO’ nun belirlemiş olduğu sınıflandırma ile öğrencinin hangi gruba dâhil olduğu tespit edilmiştir. VKİ sınıflandırması aşağıda verilmektedir. (<https://www.sbn.gov.tr/BKindeksi.aspx>).

DÜŞÜK KİLOLU	NORMAL KİLOLU	FAZLA KİLOLU	ŞIŞMAN (SINIF I)	ŞIŞMAN (SINIF II)	ŞIŞMAN (SINIF III)
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0

Şekil 4. VKİ sınıflandırması

- 18.5 kg/m²'nin altında ise : Zayıf
 18.5-24. 9 kg/m² arasında ise : Normal
 25-29.9 kg/m² arasında ise : Fazla kilolu
 30-34. 9 kg/m² arasında ise : I. derece obez
 35-39. 9 kg/m² arasında ise : II. derece obez
 40 kg/m² üzerinde ise : III. derece morbid obez

(http://www.sportsinternational.com.tr/beden_kutle_indeksi)

4.2.2. Özgüven ölçeği

Akın (2007) tarafından geliştirilen 33 soruluk özgüven ölçeği 5 likertli olup iki alt boyutta incelenmiştir. Araştırmada geçerlilik çalışmaları olarak yapı ve uyum geçerlilikleri, güvenirlik çalışmaları olarak ise iç tutarlılık ve test- tekrar test güvenirlikleri ve madde analizi yapılmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda toplam varyansın % 43.6' sını açıklayan ve iç özgüven ile dış öz güven şeklinde iki faktör altında toplanan 33 madde elde edilmiştir. Ölçeğin faktör yükleri .31 ile .75 arasında sıralanmaktadır. Ölçeğin iki faktörlü yapısının doğrulanması amacıyla yapılan doğrulayıcı faktör analizinde Ki-kare değerinin (χ^2 :700. 41, SD= 488, P= 0.00) anlamlı olduğu görülmüştür. Ölçeğin test- tekrar test güvenirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için .94, iç özgüven alt ölçeği için .97 ve dış özgüven içi .87 olarak bulunmuştur.

Tablo 1.'de Özgüven ölçeğinin alt boyutları ve alt boyutları oluşturan soru numaralarına yer verilmiştir.

Tablo 1. Özgüven ölçeğinin alt boyutları ve alt boyutları oluşturan soru numaraları

İç özgüven soru numaraları	4-25-32-17-10-30-12-3-19-5-21-27-9-23-1-7-15
Dış Özgüven soru numaraları	6-31-20-29-16-14-22-11-18-33-2-28-26-13-8-24
Toplam soru sayısı	33

İç özgüven ve dış özgüvenden meydana gelen özgüven ölçeğinde 17 sorudan oluşan iç özgüven soru numaraları; 44- 25- 32- 17- 10- 30- 12- 3- 19- 5- 21- 27- 9- 23- 1- 7- 15 olup 16 sorudan oluşan dış özgüven soru numaraları; 6- 31- 20- 29- 16- 14- 22- 11- 18- 33- 2- 28- 26- 13- 8- 24' dür. İç özgüven ve dış özgüven soru sayısı ise toplamda 33 sorudur (Akın, 2007).

Gerçekleştirilen mevcut çalışmada ise; özgüven ölçeğine ilişkin toplam güvenilirlik kat sayısı .93, iç özgüven alt boyutu güvenilirlik kat sayısı .92, dış özgüven güvenilirlik kat sayısı .82 olarak tespit edilmiştir. Güvenirlik katsayılarının .70 ile .90 arasında olması, yüksek güvenilirlik düzeyine işaret etmektedir (Bogozzi ve Yi, 1988; Nunnally ve Bernstein, 1994). Dolayısıyla ölçeğe ilişkin iç tutarlılık güvenilirlik katsayılarının kabul düzeyini karşıladığı görülmektedir.

4.2.3. Uluslararası fiziksel aktivite ölçeği

IPAQ kısa formu öncelikle yetişkinlerde fiziksel aktivitenin belirlenmesi için geliştirilmiştir. Farklı ülkelerde ve çalışmalarda uygulanmadan önce geçerlilik ve güvenilirlik testleri uygulanarak yaygın olarak kullanılmıştır. Türkiye' de yetişkinlerde 15- 69 yaş aralığında güvenilirliği ve geçerliliği test edilmiştir Bu yaş grupları dışında kullanımı önerilmemektedir (Sağlam vd., 2012).

Anketin bireysel kayıt yöntemi ile uygulanır ve fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesinde “son yedi günü” içerir ve 3 bölümden oluşmaktadır. Bunlar şiddetli fiziksel aktiviteler, orta şiddette fiziksel aktiviteler ve yürüyüş bölümleridir.

UFA ölçeğine göre birey "şiddetli fiziksel aktivitelerde" 8.0 MET, "orta şiddetteki fiziksel aktivitelerde" 4.0 MET ve "yürüyüş" te ise 3.3 MET harcar. Hesaplama ilgili aktivite grubundan MET değerleri dakika ve sıklık (gün) ile çarpılarak toplam MET değeri elde edilir. Çarpılan değerler son olarak toplanarak toplam fiziksel aktivite değeri elde edilir (Şanlı vd., 2009).

IPAQ'ya Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Met Değerleri

Şiddetli Fiziksel Aktivite	: 8.0 MET
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	: 4.0 MET
Yürüyüş Fiziksel Aktivite	: 3.3 MET (Civan, 2014).

IPAQ'ya Göre Fiziksel Aktivite Düzeyinin Hesaplaması

Yeterli Düzeyde FA Puanı	: 8 x (Şiddetli Aktivite Yapılan Gün Sayısı) x (Şiddetli Aktivite dk.)
Düşük Düzeyde FA Puanı	: 4 x (Orta Şiddetli Aktivite Yapılan Gün Sayısı) x (Orta Şiddetli Aktivite dk.)
Aktif olmayan FA Puanı	: 3.3 x (Yürüyüş Yapılan Gün Sayısı) x (Yürüyüş dk.) (Aydın vd., 2016).

IPAQ'ya Göre Fiziksel Aktivite Kategorilerinin Karşılığı

Yeterli Düzeyde FA Kategorisi	: Toplam FA Puanı > 3000 MET dk./ hf
Düşük Düzeyde FA Kategorisi	: 3000 MET dk./ hf > Toplam FA Puanı > 600 MET dk./hf

Aktif olmayan FA Puanı Kategorisi : Toplam FA Puanı < 600 MET dk./ hf
(Aydın vd., 2016).

4.3. Verilerin Analizi

Üniversite öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımları ile özgüvenleri arasında ilişkiyi tespit etmek için yapılan araştırmadan elde edilen veriler, 'Statistical Package for the Social Sciences' (SPSS 20) programı aracılığıyla analiz edilmiştir.

Verilerin analizine başlamadan önce kullanılan ölçeklerin veri setinin uygunluğu incelenmiştir. Bu doğrultuda da normallik testi (Kolmogorov Smirnov) yapılmıştır.

Tablo 2.'de Normallik analizine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Normallik analizi bulguları

NORMALLIK ANALİZİ		
Kolmogorov- Smirnov		
	İstatistik	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	.264	.000
İç Özgüven	.095	.000
Dış Özgüven	.079	.000

Yapılan analiz sonucu verilerin normal dağılmadığı tespit edilmiş olup nonparametrik testler uygulanmıştır. İki grubun ortalamaları arasında farkı tespit etmek için Mann Whitney U testi, 2'den fazla grup için Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Ayrıca değişkenler (fiziksel aktivite, iç özgüven, dış özgüven) arasındaki ilişkinin yönünü ve büyüklüğünü belirlemek için Spearman Korelasyon analizi uygulanmıştır. Korelasyon analizi için ilişkilerin sayısal karşılığı 0.00 – 0.29 : Çok Zayıf, 0.30 – 0.49 : Zayıf, 0.50 – 0.69 : Orta, 0.70 – 0.89 : Yüksek, 0.90 – 1.00: Çok Yüksek (www.biyostatistik.hacetepe.edu.tr). Tüm istatistiksel analizlerde $p < .05$ anlamlılık düzeyi taban alınmıştır.

5. BULGULAR

5.1. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bulgular

Tablo 3' te demografik özelliklere ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların cinsiyeti, yaşı öğrenim durumu ve medeni durumu

Değişkenler		N	%
Cinsiyet	Kız	259	51.8
	Erkek	241	48.2
	Toplam	500	100.0
Yaş	17	2	4
	18	27	5.4
	19	65	13
	20	109	21.8
	21	98	19.6
	22	84	16.8
	23	54	10.8
	24	34	6.8
	25	15	3
	26	4	8
	27	2	4
	28	3	6
	30	2	4
32	1	2	
Toplam	500	100	
Vki	18.4 ve Altı Zayıf	25	5
	18.5-24.9 Normal Kilolu	370	74
	25-29.9 Fazla Kilolu	86	17.2
	30- 34.9	17	3.4
	35- 44.9	2	.4
Toplam	500	100	
Aile Gelir Miktarı	1000TL ve Aşağısı	62	12.4
	1000TL-1500TL	84	16.8
	1501TL- 2000TL	88	17.6
	2001TL- 2500TL	72	14.4
	2501TL- 3000TL	82	16.4
	3001TL ve Üzeri	112	22.4
Toplam	500	100	
Sizin Aylık Harcama Miktarınız	500 TL ve altı	143	28.6
	501-750 TL	187	37.4
	751-1000 TL	90	18
	1001-1250 TL	55	11
	1251 TL ve üzeri	25	5
Toplam	500	100	
	Tek Başıma Evde	22	4.4

Barınma Biçimi	Ailem ile Birlikte Evde	35	7
	Arkadaşlarım ile Birlikte Evde	105	21
	Yurtta veya Apartta	330	66
	Diğer	8	1.6
	Toplam	500	100
Eğitim Gördükleri Alan	Sağlık Bölümleri	215	43
	Fen ve Mühendislik Bölümleri	157	31.4
	Sosyal Bölümler	128	25.6
	Toplam	500	100
Ailede Spor Geçmiş Olan	Evet	139	27.8
	Hayır	357	71.4
	Toplam	500	100
Okulun Spor Sahalarını Kullanıyor musunuz?	Evet	168	33.6
	Hayır	331	66.2
	Toplam	500	100

Tablo 3 incelendiğinde ölçek formunu yanıtlayan öğrencilerin 241'i (%272,80) erkek, 259'u (%229,75) kadındır. Öğrencilerin 2'si (% 4) 17, 27'si (%5,4) 18, 65'i (% 13) 19, 109'u (% 21,8) 20, 98'i (% 19.6) 21, 84'ü (% 16.8) 22, 54'ü (% 10,8) 23, 34'ü (% 6,8) 24, 15'i (% 3) 25, 4'ü (%8) 26, 2'si (%4) 27, 3'ü (%6) 28, 2'si (%4) 30,1'i (%2) 32 yaşındadır. Öğrencilerin aile gelir miktarıyla ilgili soruya 62'si (%12.4) 1000tl ve aşağısı, 84'ü (%16.8) 1000TL – 1500TL, 88'i (%17,6) 1501-2000, 72'si (%14.4) 2001TL-2500TL, 82'si (%16.4) 2501TL-3000TL, 112'si (%22.4) 30001TL ve üzeri cevabını vermiştir. Öğrencilerin aylık harcama miktarı ile ilgili soruya 143'ü (% 28.6) 500 TL ve altı, 187'si (% 37.4) 501-750 TL, 90'ı (% 18) 751-1000 TL, 55'i (% 11) 1001-1250 TL, 25'i (% 5) 1251 TL ve üzeri yanıtını vermiştir. Öğrencilerin barınma biçimiyle ilgili soruya 22'si (% 4,4) tek başına evde, 35'i (% 7) ailesi ile birlikte evde, 105 (% 21) arkadaşları ile birlikte evde, 330'u (% 66) yurttan veya apartta, 8'i (%1.6) diğer şekilde barınmaktadırlar. Öğrencilerin 128'i (% 25.6) sosyal bölümlerde, 215'i (%43) sağlık bölümlerinde, 157'si (% 31.4) fen ve mühendislik bölümlerinde eğitim görmektedir. Öğrencilerin ailenizde spor geçmişi olan var mı sorusuna 139'u (%27.8) evet, 357'si (%71.4) hayır olarak yanıtlamıştır. Öğrencilerin okulun spor sahalarını kullanıyor musunuz sorusuna 168'i (%33.6) evet, 331'i (%66.2) hayır cevabını vermiştir.

Tablo 4'te fiziksel aktiviteye katılım düzeylerine ilişkin bulgulara yer

verilmiştir.

Tablo 4. Fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular

Fiziksel Aktivite Düzeyi	N	%
Aktif olmayan	149	29.8
Düşük Düzeyde Aktif	224	44.8
Yeterli Aktif	127	25.4
Toplam	500	100.0

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin 149'u (% 29,8) aktif olmayan, 224' ü (% 44,8) düşük düzeyde aktif, 127'si (% 25,4) yeterli aktif olarak aktivitelere katılım göstermektedir.

5.2. Cinsiyet ve Fiziksel Aktiviteye Katılıma İlişkin Bulgular

Tablo 5'te cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım ilişkine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 5. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım ilişkine ilişkin bulgular

Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Erkek	241	272.8	65746	25834	.001
	Kadın	259	229.75	59504		
	Toplam	500				

Tablo 5 incelendiğinde cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir(p: .001). Bu anlamlı farklılığın çalışmada yer alan erkek öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. (SO: 272.8; p: .001).

Tablo 6.'da cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 6. Cinsiyet değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgular

Değişkenler	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
İç özgüven	Erkek	241	266.71	64277.50	27302.5	.015
	Kadın	259	235.42	60972.50		
	Toplam	500				
Dış özgüven	Erkek	241	261.75	63081	28499	.093
	Kadın	259	240.03	62169		
	Toplam	500				

Tablo 6 incelendiğinde katılımcıların cinsiyet değişkenine göre iç öz güven alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (U: 27302.5; SO:266.71; p: .015). Bu farklılığın erkek öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür.

5.3. Yaş Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 7.'de yaş değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 7. Yaş değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular

Değişkenler		N	Sıra Ortalaması	χ^2	SD	P	
Yaş	Fiziksel Aktivite	Aktif Olmayan	149	266.31	3.867	2	.145
		Düşük Düzeyde Aktif	224	250.21			
		Yeterli Aktif	127	232.46			
		TOPLAM	500				

Tablo 7 incelendiğinde yaş değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir(p: .145) .

Tablo 8'de yaş değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 8. Yaş değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular.

Değişkenler	Yaş	İç Özgüven	Dış Özgüven
Yaş	1.000	.115	.085
p		.010*	.056
İç Özgüven	.115	1.000	.848
p	.110*		.000**
Dış Özgüven	.085	.848	1.000
p	.056	.000**	

** Anlamlı Korelasyon .01

* Anlamlı Korelasyon .05

Tablo 8 incelendiğinde iç özgüven değişkeni ile yaş arasında pozitif, istatistiksel

olarak anlamlı ancak zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.

5.4. Aile Gelir Miktarı Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 9’da aile gelir miktarı değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 9. Aile gelir miktarı değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular

Değişkenler	Aile Gelir Miktarı	N	Sıra Ortalaması	χ^2	Sd	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	1000TL ve Aşağısı	62	231,55	5.869	5	.319
	1001TL-1500TL	84	270.93			
	1501TL-2000TL	88	259.64			
	2001TL-2500TL	72	263.51			
	2501TL-3000TL	82	227.41			
	3001TLve Üzeri	112	247.03			

Tablo 9 incelendiğinde aile gelir miktarı değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir(p: .319).

Tablo 10’ da aile gelir miktarı değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 10. Aile gelir miktarı değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgular

Değişkenler	Aile Gelir Miktarı	N	Sıra Ortalaması	χ^2	SD	p
İç özgüven	1000TL ve Aşağısı	62	254.74	2.490	5	.778
	1001TL-1500TL	84	239.61			
	1501TL-2000TL	88	249.34			
	2001TL-2500TL-	72	241.51			
	2501TL-3000TL	82	244.51			
	3001tl ve Üzeri	112	267.39			
Dış özgüven	1000TL ve Aşağısı	62	243.02	5.949	5	.331
	1001TL-1500TL	84	224.86			
	1501TL-2000TL	88	244.56			
	2001TL-2500TL-	72	249.45			
	2501TL-3000TL	82	259.19			
	3001tlve Üzeri	112	272.85			

Tablo 10 incelendiğinde katılımcıların aile gelir miktarı ile öz güven alt boyutları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

5.5. Aylık Harcama Miktarı Değişkenlerine İlişkin Bulgular

Tablo 11’de aylık harcama miktarı değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 11. Aylık harcama miktarı değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular

Değişkenler	Aylık Harcama Miktarı	N	Sıra Ortalaması	χ^2	SD	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	501TL-750TL	187	261.13	2.903	4	.574
	751TL-1000TL	90	255.35			
	1001TL-1250TL	55	227.75			
	1251TL ve Yukarısı	25	247.20			

Tablo 11 incelendiğinde aylık harcama miktarı değişkenine göre fiziksel aktivite katılım düzeyinde arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir(p= .574).

Tablo 12’de aylık harcama miktarı değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 12. Aylık harcama miktarı değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgular

Değişkenler	Aylık Harcama Miktarı	N	Sıra Ortalaması	SD	χ^2	p	Anlamlı Fark
İç özgüven	500TL ve Aşağısı	143	249.02	4	4.358	.360	
	501TL-750TL	187	237.74				
	751TL-1000TL	90	257.17				
	1001TL-1250TL	55	269.52				
	1251TL ve Yukarısı	25	288.56				
Dış özgüven	500TL ve Aşağısı	143	256.87	4	9.620	.022	
	501TL-750TL	187	226.26				
	751TL-1000TL	90	269.91				
	1001TL-1250TL	55	280.28				
	1251TL ve Yukarısı	25	259.98				

Tablo 12 incelendiğinde katılımcıların öz güven düzeylerinin aylık harcama miktarı değişkenine göre özgüven alt boyutları incelendiğinde dış özgüvende anlamlı bir

farklılık tespit edilmiştir(p: .022). Bu anlamlı farklılığın hangi grubun lehine olduğunu belirlemek için Mann Whitney-U testi sonucunda farklılığın 751TL-1000TL aylık harcama miktarına sahip öğrencilerin lehine olduğu görülmüştür(SO:155.57; U:69.24, p:.017)

5.6. Barınma Biçimi Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 13'te barınma biçimi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 13. Barınma biçimi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular

Değişkenler	Barınma Biçimi	N	Sıra Ortalaması	χ^2	SD	p	Anlamlı Fark
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Tek Başına Evde	22	216.68	14.068	4	.007	5<1,2,3,4
	Ailem İle Birlikte Evde	35	236.14				
	Arkadaşlarım İle Birlikte Evde	105	271.79				
	Yurtta/ Apartta	330	251.45				
	Diğer	8	87.69				
	Toplam	500					

Tablo 13 incelendiğinde barınma biçimi değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım düzeyi arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir (p= .007). Bu anlamlı farklılığın hangi grubun lehine olduğunu belirlemek için Mann Whitney-U testi sonucunda bu farklılığın yurttta ve apartta kalan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir(SO:171.98; p: .001; U: 500.5).

Tablo 14'te barınma biçimi değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 14. Barınma biçimi değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular

Değişkenler	Barınma Biçimi	N	Sıra Ortalaması	χ^2	SD	p	Anlamlı Fark
İç özgüven	Tek Başına Evde	22	235.89	14.825	4	.005	5<1,2,3,4
	Ailem İle Birlikte Evde	35	280.91				
	Arkadaşlarım İle Birlikte Evde	105	280.49				
	Yurtta/ Apartta	330	242.07				
	Diğer	8	111.69				
	Toplam	500					
Dış özgüven	Tek Başına Evde	22	213.18	11.275	4	.024	5<2,3,4
	Ailem İle Birlikte Evde	35	267.70				
	Arkadaşlarım İle Birlikte Evde	105	272.40				
	Yurtta/ Apartta	330	247.41				
	Diğer	8	117.94				
	Toplam	500					

Tablo 14 incelendiğinde katılımcıların özgüven düzeylerinin barınma biçimi değişkenine göre öz güven alt boyutları incelendiğinde; iç özgüvende(p:.005), dış anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir(p: .024). Bu anlamlı farklılığın hangi grubun lehine olduğunu belirlemek için Mann Whitney-U testi sonucunda iç özgüvende arkadaşları ile birlikte evde kalan (SO: 243; p:.017; U: 14638) öğrencilerin lehine, dış özgüvende yurtta ve apartta kalan (SO:171.59; p: .011; U: 630) öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir.

5.7. Eğitim Gördükleri Alan Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 15'te eğitim gördükleri alan değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 15. Eğitim görülen alan değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulgular

Değişkenler	Eğitim Gördüğünüz Alan	N	Sıra Ortalaması	χ^2	SD	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Sağlık Bilimleri	215	257.10	1.816	2	.403
	Fen Bilimleri	157	253.32			
	Sosyal Bilimleri	128	235.95			
	Toplam	500				

Tablo 15 incelendiğinde eğitim görülen alan değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir (p: .403)

Tablo 16. eğitim gördükleri alan değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 16. Eğitim gördükleri alan değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular

Değişkenler	Eğitim Gördüğünüz Alan	N	Sıra Ortalaması	χ^2	SD	p	Anlamlı Fark
İç özgüven	Sağlık Bilimleri	215	221.41	19.639	2	.000	2>1
	Fen Bilimleri	157	288.52				
	Sosyal Bilimleri	128	252.73				
	Toplam	500					
Dış özgüven	Sağlık Bilimleri	215	227.41	10.463	2	.005	2>1
	Fen Bilimleri	157	274.91				
	Sosyal Bilimleri	128	259.34				
	Toplam	500					

Tablo 16 incelendiğinde katılımcıların özgüven düzeylerinin eğitim gördüğü alan değişkenine göre öz güven alt boyutları incelendiğinde; iç özgüvende (p: .000), dış özgüvende (p:.005) anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın hangi grubun lehine olduğunu belirlemek için Mann Whitney-U testi sonucunda iç özgüvende fen bilimleri öğrencilerinin lehine(SO: 215.68; p: .000; U: 12296), dış özgüvende de fen bilimleri öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir(SO: 207.43; p: .001; U: 13592).

5.8. Aile Spor Geçmişi Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 17.'de aile spor geçmişi değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 17. Aile spor geçmişi değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular

Değişken	Aile Spor Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
İç özgüven	Evet	139	266.165	36995.50	22357.500	.087
	Hayır	357	241.63	86260.50		
	Toplam	496				
Dış özgüven	Evet	139	275.16	38247	21106	.010
	Hayır	357	238.12	85009		
	Toplam	496				

Tablo 17 incelendiğinde katılımcıların özgüven düzeylerinin aile spor geçmişi değişkenine göre öz güven alt boyutları incelendiğinde dış öz güvende anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. (U: 21106; SO: 275.16; p: .010). Bu anlamlı farklılığın aile spor geçmişi sahip öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 18'de aile spor geçmişi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 18. Aile spor değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular

Değişken	Aile Spor Geçmişi	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Evet	139	278.86	38761.50	20591.500	.003
	Hayır	357	236.68	84494.50		
	Toplam	496				

Tablo 18 incelendiğinde aile spor geçmişi değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın aile spor

geçmişine sahip öğrencilerin lehine olduğunu tespit edilmiştir(U: 20591.5; SO: 278.86, p: .003).

5.9. Okulun Spor Sahalarını Kullanım Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 19’da okulun spor sahalarını kullanıyor musunuz değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılıma ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 19. Okulun spor sahalarını kullanıyor musunuz değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım düzeyine ilişkin bulgular

Değişken	Okulun Spor Sahalarını Kullanma	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Evet	168	299.28	50278.50	19525.500	.000
	Hayır	331	224.99	74471.50		
	Toplam	499				

Tablo 19 incelendiğinde okulun spor sahalarını kullanma değişkenine göre fiziksel aktivitelere katılım arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.). Bu anlamlı farklılığın okulun spor sahalarını kullanan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir. (U; 19525,5; SO: 299.28; p: .000).

Tablo 20’de okulun spor sahalarını kullanma değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 20. Okulun Spor Sahalarını Kullanma Değişkenine Göre Özgüven Düzeyine İlişkin Bulgular

Değişken	Okulun Spor Sahalarını Kullanma	N	Sıra Ortalaması	Sıra Toplam	U	p
İç Özgüven	Evet	168	256.62	43112.50	26691.500	.465
	Hayır	331	246.64	81637.50		
	Toplam	499				
Dış Özgüven	Evet	168	263	44183.50	25620.500	.151
	Hayır	331	243.40	80566.50		
	Toplam	499				

Tablo 20 incelendiğinde katılımcıların özgüven düzeylerinin okulun spor sahalarını kullanma değişkenine göre öz güven alt boyutları incelendiğinde her iki boyuttada anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

5.10. VKİ Değişkenine İlişkin Bulgular

Tablo 21’de VKİ değişkenine göre özgüven düzeylerine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 21. VKİ değişkenine göre özgüven düzeyine ilişkin bulgular

	VKI	İç Özgüven	Dış Özgüven
VKI	1.000	.013	-.027
p		.780	.547
İç Özgüven	.013	1.000	.848
p	.780		.000**
Dış Özgüven	-.27	.848	1.000
p	.547	.000**	

** Anlamlı Korelasyon .01

* Anlamlı Korelasyon .05

Tablo 21 incelendiğinde Dış özgüven ile iç özgüven arasında pozitif istatistiksel olarak anlamlı ve yüksek derecede korelasyon tespit edilmiştir. Diğer değişkenler arasında bir ilişki tespit edilememiştir. Korelasyon Katsayıları. 013 , -.27 arasındadır.

5.11. Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Öz güven ilişkisine Yönelik Korelasyon Analizi Bulguları

Tablo 22’de fiziksel aktiviteye katılım ve öz güven ilişkisine yönelik korelasyon analizi bulgularına yer verilmiştir.

Tablo 22. Fiziksel aktiviteye katılım ve öz güven ilişkisine yönelik korelasyon analizi

	Fiziksel Aktivite Düzeyi	İç Özgüven	Dış Özgüven
Fiziksel Aktivite Düzeyi	1.000	.246	.212
p		.000**	.000**
İç Özgüven	.246	1.000	.848
p	.000**		.000**
Dış Özgüven	.212	.848	1.000
p	.000**	.000**	

** Anlamlı Korelasyon .01

* Anlamlı Korelasyon .05

Tablo 22 incelendiğinde fiziksel aktivite ile iç özgüven ile dış özgüven arasında pozitif, istatistiksel olarak anlamlı ancak zayıf bir ilişki tespit edilmiştir.

6. TARTIŞMA ve SONUÇ

Araştırmanın bu bölümünde verilerin analizi sonucu ulaşılan bulgular doğrultusunda elde edilen sonuçlara yer verilmiştir.

Araştırma bulgularına göre; öğrencilerin 149'u (% 29,8) aktif olmayan, 224' ü (% 44,8) düşük düzeyde aktif, 127'si (% 25,4) yeterli aktif düzeyde fiziksel aktivitelere katılım göstermektedir.

Fiziksel aktivitenin, bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan kişinin hayatında olumlu iz bıraktığı göz ardı edilemez. Fiziksel aktiviteye katılım ne denli büyük olursa kişinin günlük hayatında sosyal ve toplumsal kurallara uyum sağlaması da o kadar kolay olacaktır. Spora katılımın artırılması için çocuk yaşta spora yönlendirilmesinin ve sporun insan yaşamındaki olumlu getirileriyle ilgili bilinçlendirmelerin yapılması önerilmektedir. Çünkü çocukluk ve gençlik döneminde bilinçli ve düzenli spor yapmanın yaşamın ilerleyen dönemlerinde sağlık açısından önemli olduğu yapılan çalışmalar ile tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitenin bedensel ve ruhsal sağlık açısından öneminin yeterince bilinmemesi yaşam içerisinde günlük hayatımızın bölümlerini geçirdiğimiz; ev, işyeri ve diğer mekânlardaki teknolojik ortamın artması vb. nedenler gösterilebilir. Bulgular sonucu üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarının çoğunun düşük düzeyde (%44. 8) olduğu anketlerin analizleri sonucu tespit edilmiştir. Öğrencilerin yine büyük çoğunluğunun aktif olmayan (%29. 8) olmasında fiziksel aktivite konusundaki yeterli bilgiye sahip olmamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Buckworth vd., (2004)' nın araştırma sonuçları çalışmadan elde edilen bulguları desteklemektedir. Yıldırım(2015)'in yapmış olduğu çalışmada, araştırma bulgularına göre; öğrencilerin %32.2'si (n=330) fiziksel aktivitelere yüksek düzeyde katılım gösterdiği, %28.8'inin (n=295) ise hiçbir aktiviteye katılım göstermediği ve sedanter düzeyde oldukları tespit edilmiştir.

Mevcut çalışmada cinsiyete göre fiziksel aktiviteye katılımları incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu farklılığın erkek öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir.

Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet değişkeni ile özgüven alt boyutlarından iç öz güven ile anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın erkek öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir.

Tiryaki vd., (1991) tarafından yapılan bir araştırmada, spor yapan bireylerin yapmayanlara göre daha dışa dönük ve duygusal olarak dengeli oldukları belirlenmiştir. Uzun süre spor yapan bireyler; çok neşeli, sosyal durumlarda liderlik eğiliminde olan, aşağılık duygusuna daha az eğilimli, daha az sinirli, daha aktif, kişilik yapısına sahip olmaktadır.

Fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin katılmayan öğrencilere göre hem sosyal ilişkilerinin hem de bireysel becerilerinin daha çok arttığı bunun sonucu olarak i ve dış zgven seviyelerinin de artacağı düşünülmektedir. Fiziksel aktivitelere katılım ile özgüvenleri arasında pozitif bir ilişki olduğu düşünülmektedir. Kadın ğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olması i özgüvenlerinin de daha düşük çıkmasıyla paralellik gösterdiği düşünülmektedir. Ayrıca kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarında daha geri planda kalmalarının sebebi olarak fizyolojik, biyolojik, sosyokültürel, sosyoekonomik şartlarında etkili olduğu düşünülmektedir. Elde edilen bulgular Wang vd., (2000), Musaoğlu (2008), Yeşil vd., (2010)' nin çalışmaları ile paralellik göstermektedir.

Çalışma bulguları incelendiğinde aylık harcama miktarı değişkenine göre zgven alt boyutlarından dış zgven arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Bu anlamlı farklılığın 701TL-1000TL arası harcama miktarına sahip öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir. Aylık harcama miktarı arttıķa dış zgveninde arttırdığı belirlenmiştir.

Aylık harcama miktarı düşük öğrencilerin; ie dönük oldukları sosyal etkileşiim durumlarının düşük olduğu, okulda sınıf içi ve sınıf dışı etkinliklerde yabancılaşmasına sebep olur aynı zamanda öğrencilerin sporsal faaliyetlere katılımı ve yaşam kalitesi bakımından negatif etkilendikleri düşünülmektedir. Sosyo-ekonomik bakımdan dez avantajlı olmanın hayat standartlarını etkileyen bir risk unsuru teşkil ettiği söylenebilir. Farrell ve Shields (2002), Rimal (2002), Fogelman vd., (2004)' nin araştırma bulguları ile Koparan ve ztrk (2002) tarafından yapılan araştırma bulguları çalışmadan elde edilen bulguları desteklemektedir.

Çalışma bulguları incelendiğinde barınma biçimi değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılığın yurtda ve apartta kalan öğrencilerin lehine olduğu görülmektedir.

Yurtta ve apartta kalan öğrencilerin diğer barınma biçimlerine göre sportif aktivitelere katılımları daha yüksek çıkmıştır. Arkadaşların birbirlerini motive ve teşvik ettikleri ve kendilerine ayrılan zamanı sportif aktivitelere ayırarak boş zamanlarını spor yaparak doldurdukları düşünülmektedir. Arkadaş çevresinin bireyin hayatında etkisi oldukça büyüktür. Gençlik dönemi boyunca planlı şekilde fiziksel aktiviteye katılan bireyler kötü alışkanlıklardan da uzak durarak daha sağlıklı yaşamı tercih ettikleri düşünülmektedir. Arkadaş çevresinin kişinin hayatının şekillenmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve spor yaparken bir grup ile hareket ettikleri düşünülmektedir. Bu bağlamda evde tek başına kalanların sosyalleşme konusunda geri planda kaldıkları düşünülmektedir. Yıldırım (2014)'in yapmış olduğu çalışmada bu düşüncüyü desteklemektedir.

Barınma biçimlerini değerlendirirken ekonomik açıdan incelendiğinde gelir seviyesi yüksek olan öğrencilerin evde arkadaşlarıyla birlikte barınma biçimini tercih ettikleri düşünülmektedir. Ve gelir düzeyi yüksek olan öğrencilerin spor yapmak için alternatifleri daha kaygısız ve rahat tercih ettikleri için fiziksel aktivitelere katılımlarının daha yüksek olduğu söylenebilir. Elde edilen bulgular Ardahan ve Lapa (2011) ile Özgür vd., (2010)'nin araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Barınma biçimi değişkenine göre özgüven alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık iç özgüvende arkadaşları ile birlikte evde kalan öğrencilerin lehine olduğu görülürken dış özgüvende ise yurtta ve apartta kalan öğrencilerin lehine olduğu tespit edilmiştir.

Yurtta ve apartta kalan öğrenciler ülkenin çeşitli şehirlerinden gelerek aynı ortamda birbirleriyle etkileşim halinde oldukları düşünülmektedir. Farklı kültürlerin birbiri ile iletişimi, arkadaşlığı ve paylaşımı sonucu öz güvenlerinin de buna paralel arttırdığı düşünülmektedir. Sosyalleşmenin öz güven alt boyutunda dış özgüveni etkilediği düşünülmektedir. Mevcut çalışmada fiziksel aktiviteye katılım yurtta ve apartta kalan öğrencilerin lehine olduğu görülürken Yıldırım (2015)'in yapmış olduğu çalışmada ise arkadaşları ile birlikte evde kalan öğrencilerin barınma biçiminden kaynaklandığı görülmektedir.

Arkadaşları ile birlikte evde kalan öğrencilerin ise iç özgüvenlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı evde kalan öğrencilerin iç özgüveni oluşturan

kendini sevme, kendine saygı, belirgin hedefler koyma bazında öğrencilerin birbirini pozitif yönlü etkileyerek iç özgüvenlerinin arttığı düşünülmektedir. Maddi durumlarının iyi olmasından kaynaklı olarak bu barınma biçimini tercih ettikleri düşünülmektedir. Arkadaş çevresinin gençlik döneminde kişinin hayatının şekillenmesinde önemli bir etkiye sahip olduğu ve spor yaparken bir grup ile hareket ettikleri düşünülmektedir. Elde edilen bulgular Ardahan ve Lapa (2011) ile Özgür vd., (2010)'nin araştırma bulguları ile örtüşmektedir.

Eğitim görülen alan değişkenine göre özgüven alt boyutlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu anlamlı farklılık hem iç öz güvende hem de dış özgüvende Fen Bilimleri öğrencilerinin lehine olduğu tespit edilmiştir. Bunun sebebi olarak mühendislik ve teknik bilimler öğrencilerinin mesleklerinin riskli (proje uygulama aşamasında oluşabilecek hesap hataları, yanlış malzeme kullanımı, iş kazaları, vb.) meslek gruplarından olmalarında kaynaklandığı düşünülmektedir. Fen ve Mühendislik Bilimleri öğrencileri; Sosyal Bilimler öğrencileri ve Sağlık Bilimleri öğrencileri arasında anlaşılması zor ve spesifik konular üzerine çalıştıkları için daha özgüvenli olabilecekleri düşünülmektedir. Toplumda sosyal konularda neredeyse herkesin söyleyebilecek bir sözü olmasına karşın teknik konularda bir miktar bilgisi olmayanların söyleyecek çok sözü bulunmadığı söylenebilir. Ayrıca Fen Bilimleri toplumda da daha elit ve geçerli meslek gruplarından olduğu düşüncesi yaygındır. Bu yargıda olan toplumda yaşayan Fen ve Mühendislik Bilimleri öğrencilerinin daha öz güvenli olabileceği düşünülmektedir.

Mevcut çalışmada fen ve mühendislik bilimlerinde eğitim gören öğrencilerin özgüvenlerinin daha yüksek olduğu görülürken fiziksel aktiviteye katılımında daha geride kaldıkları tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite yetersizliği yetişkin ve diğer popülasyonda yaygın olarak görülebilmektedir. Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarının düşük olmasında fizyolojik, psikolojik, davranışsal nedenlerle birlikte okul döneminde yaşanan not kaygısının, staj yoğunluğunun, mezun olamama korkusunun ve sosyal çevrenin de etkili olabileceği düşünülmelidir. Öztürk (2005), Genç vd. (2002)'nin araştırmalarında zamanın kısıtlı olmasının da fiziksel aktiviteye katılımında karşılaşılan önemli problemler arasında yer aldığı tespit edilmiştir. Elde edilen bulguların bu durumu desteklediği görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin ailede spor geçmişi değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Ailede spor geçmişine sahip öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin yüksek olduğu görülmektedir.

Üniversite öğrencilerinin aile spor geçmişi değişkeni ile özgüven alt boyutlarından dış özgüvende anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < .05$). Bu farklılık ailesinde spor geçmişi olan öğrencilerden kaynaklanmaktadır.

Bireyin dünyaya gelmesinden itibaren ailenin birey üzerinde çok büyük etkisi vardır. Çünkü birey yaşamında örnek model olarak ilk ailesini alır. Ailenin sporla ilgili aktivitelere katılması sonucu çocuklarında spora karşı ilgisinin artması kaçınılmazdır. Çocuk spora başlaması ile hayatında sosyal gruplara adım atmış olacağı düşünülürse grup içinde iletişim, paylaşım, gelişim gibi etkenler sonucu özgüven alt boyutunda dış özgüvenlerini geliştirdiği düşünülmektedir. İleriki yaşlarda da spor yapması hayatının bir parçası olarak yaşaması muhtemeldir. Çocukların spora yönlendirilmesi birçok çalışmaya konu olmuştur ve konuyla ilgili ilk araştırmalarında Orlick tarafından yapılmıştır. Orlick spora katılımın çevresel faktörlerini incelemiştir. Ailelerini örnek olarak çocukların olumlu etkilendikleri sonucuna varmıştır (Güven vd., 2006). Küçük yaşta spora yönlendirilmesi bireyin gelişiminde oldukça önemlidir. İlk eğitimin ailede başlar. Bu sebeple aile bilinçlendirilerek çocukların spora katılımları planlı yapılmalı ve doğru tercihler seçilmesi hususunda çocukların isteklerini ve yeteneklerini göz önünde bulundurularak uygun tercihlere yönlendirilmelidir.

Skucas (2014) öz benlik ve sporcu kimliği üzerine yaptığı araştırmada engelli bireylerin tek bir kimlikle kendilerini ifade edebileceğini bu sebeple sporcu kimliğinin engellilerin kabul ve psikolojik açıdan toplumla uyumlarına destekleyeceğinin altını çizerek sporcu kimlik idraki oldukça iyi olan kişilerin kendine güvenlerinin, memnuniyetlerinin buna bağlı olarak yüksek olacağını ifade etmiştir Doğru (2017). Spor insanın fiziksel ve ruhsal gelişimini sağlar. Spor yapan kişinin iradesi güçlenir, kendine güveni gelir ve kişiliğinin oluşması kolaylaşır (Erkal vd., 1998). Skucas yapmış olduğu çalışmada sporun özgüvene etkisini vurgulamıştır.

Okulun spor sahalarını kullanım değişkenine göre fiziksel aktivite katılım düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Bu anlamlı farklılığın okul spor sahalarını kullanan öğrencilerin lehine çıktığı görülmüştür.

Üniversitenin merkeze ulaşım açısından uzak kalması sebebiyle, okulda ders saat aralarında kampüste kalarak öğrencilerinin serbest zamanlarını okul spor sahasında fiziksel aktiviteyle geçirdikleri düşünülmektedir. Aynı zamanda kampüs etrafında yurtlarında konumlanmış olması yutta kalan öğrencilerinde okul spor sahalarını daha sık kullanmasına imkân sağladığı düşünülmektedir. Boş zamanlarını fiziksel aktivitelere katılarak geçiren öğrencilerin daha çok sosyalleştikleri ve buna paralel olarak da dış özgüvenlerinin daha yüksek çıktığı düşünülmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım ve özgüven ilişkisi incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı, pozitif fakat zayıf bir ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel aktivitenin yaşanılan yüzyıl içinde yaşamımıza sağladığı olumlu katkılar birçok kişi tarafından bilinmektedir. Fiziksel aktivite ve sporun, bireyin fiziksel, zihinsel, psikolojik, ruhsal ve sosyal gelişimi olumlu yönden etkilediği, stresten uzak, motivasyonu yüksek sağlıklı birer birey olmasında önemli katkılar sağladığı düşünülmektedir. Fiziksel aktiviteye olan ilgi ne kadar yüksek olursa bireyin günlük hayatında toplumsal kurallara uyumlu olması da o derece yüksek olacaktır. Bulgulardan yola çıkarak üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımlarının, öğrencilerin fiziksel aktivite içerisinde olmaktan keyif aldıkları ve sporu sevdikleri sonucuna varılabilir. Fizyolojik, psikolojik ve sosyal bakımdan sağladığı katkılar kişinin hayata uyumunu daha kolay hale getirmektedir. Bireyin yaşamı içerisinde sosyal gelişimini desteleyerek bunu hızlandırmasına yardımcı olan faktörlerin başında fiziksel aktivite yer aldığı düşünülmektedir. Öz güvenin alt boyutları incelendiğinde iç özgüven ve dış özgüven kavramları ile karşılaşılmaktadır. Bu kavramlar incelendiğinde iç özgüveni kendi içinde incelediğimizde kendini sevme, kendini tanıma, belirgin hedefler koyma ve kendine saygı kavramları ile karşılaşıırken dış özgüvende ise; iletişim, kendini iyi ifade edebilme kavramları ile karşılaşılmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım ile kişi bir şeyleri başarmada, paylaşmada, uyum sağlama da vb. durumlar ile iç ve dış özgüveni oluşturan kavramları besleyerek geliştirdiği Fiziksel aktivitenin özgüveni artırdığı düşünülmektedir. Fiziksel aktivitenin özgüveni artırdığı düşünülmektedir. İnsanları hem psikolojik açıdan rahatlatmak hem de sosyal bakımdan aktif birer birey haline getirmenin en kolay yolunun fiziksel aktiviteden geçtiği düşünülmektedir. Sosyal açıdan da fiziksel aktivitenin kendini anlatma ve kendine güveni arttırdığı, başarı, sosyal iletişim, dayanışma ve centilmenlik ruhunu geliştirdiği, zihin yorgunluğu ve gerginliği azaltmada yardımcı olduğu bilinmektedir. Yıldırım

(2015); Aydın (2016); Vaizoğlu vd., (2004) yapmış olduğu çalışmalar çalışmamızı destekler niteliktedir.

Yıldırım (2015)'ın yapmış olduğu çalışmada fiziksel aktiviteye katılım sosyalleşme üzerine olumlu katkı yapmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım yükseldikçe sosyalleşme puanı da yükselmektedir. Aile, öğretmenler, eğitim kurumları, arkadaş ortamı ve kitle iletişim araçları kişinin sosyalleşmesinde etkin rol oynadığı söylenebilir. Özellikle arkadaş çevresi gençlik yıllarında bireyin gelişiminde ve yaşamının şekillenmesinde önemli etkilerden olduğu düşünölmektedir. Arkadaş ortamı başarılı, özgüveni yüksek, sorumluluk sahibi olan insanlarla olan bireyin buna paralel olarak yaşamı da düzene girecektir. Özellikle gençlik döneminde düzenli olarak fiziksel aktivite yapan ve bu ortamlarda bulunan kişiler kötü alışkanlıklardan uzak, sağlıklı beslenen, disiplinli ve programlı olmayı başaran bireyler olabileceklerdir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin kişinin fiziksel ve zihinsel gelişimine olumlu etkilediği kadar topluma uyum sürecinde de etkili olduğu sonucuna varılabilir. Fiziksel aktiviteye katılım ile sosyalleşme arasındaki pozitif ilişki; Şahan (2007) ve Filiz (2010)'ın yapmış oldukları çalışma bulguları ile benzerlik taşımaktadır.

7. ÖNERİLER

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki anketlere yer verilmiştir.

- Literatüre bakıldığında, fiziksel aktiviteyle ilgili çalışmanın çok fazla olmadığı görülmektedir. Mevcut çalışma sadece Yozgat ili Bozok Üniversitesinde yapıldığı için farklı illerde farklı örneklemeler (kurum ve kuruluşlarda çalışan bireylere, farklı meslek gruplarına, evli- bekâr/ işçi-memur arasındaki fark ve sebeplerine, vb.) ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ve sebeplerini içeren kapsamlı bir çalışma yapılabilir.
- Üniversite içerisinde öğrencilerin, personellerin fiziksel aktiviteye katılımlarını özendirici ve artırıcı programlar düzenlenebilir.
- Öğrencilerin sportif aktivitelerle daha yakın ilişkide olmaları sebebiyle bölümlerin akademik birimlerinin ortak seçmeli ders havuzundan spor dersleri tedarik etmeleriyle ilgili(Öğrencinin derse adaptasyonu, deşarj olması, sosyalleşme ve sağlık açısından zindelik gibi) sporun olumlu etkileri göz önünde bulundurularak müfredatta Beden Eğitimi dersini arttırmaya yönelik değişiklikler yapılmalıdır. Öğrencilerin fiziksel etkinliklere katılımını engelleyen unsurlar tespit edilmeli ve bu unsurların ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmalar düzenlenmelidir.
- Öğrencinin okulda bulunduğu süre içinde uzun ders aralarında boş zamanlarını spor ile değerlendirmeleri için üniversite bünyesinde spor sahalarını geliştirerek, öğrencinin lehine ücretlendirmeler ile açık kullanılabilir ve farklı spor branşları için alternatifler sunulurken sportif aktiviteler ile iç içe olmaları sağlanabilir. Daha fazla sosyal ve kültürel aktiviteler yapılarak üniversite öğrencilerin özgüvenlerini arttırmaya yönelik, onların bireysel ve sosyal yönleri geliştirebilmesi açısından bir farkındalık oluşturulabilir. Benzer çalışmalar Türkiye çapında ve karşılaştırmalı yapılarak ulusal düzeydeki durum incelenebilir.
- Çocuklara okul öncesinden başlayarak düzenli spor ve fiziksel aktivite alışkanlığı edindirilmeli. İlgi duydukları, sevdikleri aktivitelere yönlendirilmesiyle ilgili ebeveynlere sporun faydaları ve önemi etkili bir şekilde anlatılmalıdır. Ayrıca aktivitelere katılımlarını etkileyen engelleri belirleyip bu

sorunların giderilmesine ilişkin çözümler aranmalıdır. Öğrencilerin sevdiği ve ilgi duyduğu spor etkinliklerini izlemesi sağlanmalı(onların ilgisini çekmek amacıyla), yeteneklerini geliştirecek, aktif olarak katılmalarına olanak sağlayacak çalışmaların da yapılması katılımı artırmaya yönelik uygun çalışmalar olacaktır. Sporun kurallara dayalı olması çocuklar için itici olabileceği bakımından yaptıkları sporda devamlılığı sağlamak için, spor daha oyun temelli zevk alabilecekleri, enerjilerini pozitif yönde atabilecekleri aktiviteler haline getirilmelidir.

- Sporun insan hayatındaki yeri önemi sağlık(bedensel, sosyal ve ruhsal) açıdan çok önemlidir. Ülkemizde sporun önemiyle ilgili teknolojiden(televizyon, radyo, sosyal medya, vb.) yararlanıp spora teşvik amaçlı programlar yapılarak spora katılımı arttırmak gerekir.
- Kadınların spora katılımını arttırmak için kadınların fiziksel aktivite etkinliklerine çekilmeye yönelik çalışmalar yapılmalı ve bunun içinde kadın takımları kurmak, sosyal medya ve televizyonda kadınların spor aktivite görüntülerine daha çok yer vermek gibi çalışmalar önemli olacağı düşünülmektedir.
- Bireylerde, öz güvenin artırılması ve beden imajlarına olumlu katkı yapması bakımından için fiziksel aktivite gerçekleştirmeleri tavsiye edilebilir.
- Öğrencilerin ilgi duydukları ve onlara hitap eden spor dallarına yönelmeleri için Milli Eğitim Müdürlüğü, Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri, Belediyeler, İl Özel İdaresi gibi kurum ve kuruluşların koordineli çalışmaları sonucu spora katılımı arttırmak adına yeni, erişimi kolay alanların kullanıma sunulmasıyla ilgili çalışmalar yapılmalıdır(ortopedik spor aletleri kullanıma sunularak fiziksek aktiviteye katılan bireylere daha bilgili ve kullanımı açısından bir antrenör bulundurulmalıdır).
- Belediyelerin mahalle aralarında çocuklara özel yapmış olduğu oyun parklarında çocukların koordinasyonunu, becerilerini geliştirebilmelerine yardımcı olabilecek oyun aletleri yapılandırılmalıdır.
- Spor Vadisi projesi ile Yozgat ili için fiziksel aktivite alternatifleri sunulmuştur fakat bu sahaların kullanımı ile ilgili eksiklikler gözden geçirilmelidir. Mevcut sahalar(tenis kortu, voleybol, futbol ve basketbol sahaları) antrenör eşliğinde

grup ve özel ders şeklinde düzenlemeler ile fiziksel aktiviteye katılımı arttırmaya yönelik çalışmalar yapılmalıdır.

- Uzun yaz tatili süresinde çocuklar için Spor İl Müdürlüğü veya diğer kurum ve kuruluşlarda yaz dönemini fiziksel aktivite ile geçirmeleri için spor yaz okulu çalışmaları(takım ve bireysel sporları içinde bulunduran bir sistemle) yapılmalı. Bu doğrultuda çocukların spor branşlarını tanımalarına, ilgi duyduğu ve beceri sağladığı spor branşına yönlendirmelerine yardımcı olacak yararlı çalışmalar yapılması gelişim çağındaki çocukların fiziksel, psikolojik ve sosyal yönlerinin gelişmesine de yardımcı olacağı düşüncesiyle düzenlemeler yapılmalıdır.



8. KAYNAKLAR

Ağaoğlu, B., Karakaya, I., Coşkun, A. (2006). Yüzücülerin depresyon, benlik saygısı ve kaygı düzeylerinin değerlendirilmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 7, 162-166.

Akagündüz, N. (2006). *İnsan yaşamında özgüven kavramı*. İstanbul: Ümraniye Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü Yayınları. Sayı:1.

Akçağöz, H. (2017). *Çalışan kadınların, benlik kavramı ile depresyon durumunun incelenmesi benlik kavramı ve ideal benlik kavramı arasındaki fark ile depresyon durumunun değişkenler açısından belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi. İstanbul.

Alpkaya, U. ve Mengütay, S. (2004). Fiziksel aktivitenin reaksiyon sürecinin incelenmesi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (3), 49-57.

Arıkan, İ., Metintaş, Ş., Kalyoncu, C. (2008). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metot karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30, 1-19.

Armağan, İ. (2004). *Gençlik gözüyle gençlik: 21. yüzyıl eşiğinde Türkiye gençliği*, Kırkısraklılar Vakfı.

Arslan, A. Doğanayay, H., Kırık, M.A., Çetinkaya, A. (2015). Lise öğrencilerinde spor yapma ve özgüven. *Uluslararası Hakemlik Akademik Spor ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 17, 130-149

Aşçı, H., Tüzün, M., Koca, C. (2006) An examination of eating attitudes and physical activity levelsof Turkish university students with regard to self-presentational concern. *Eating Behaviors*, 7, 362–367

Atıcı, A.R. (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile motorik ve antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Aydemir, S. (2014). *Hastane ve sağlık kurumları yönetimi bilim dalı hemşirelerde benlik ve benlik saygısı (Diyarbakır kadın doğum ve çocuk hastalıkları hastanesi örneği)*. (yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi. İstanbul.

Aydın, G. ve Solmaz Yalız, D. (2016) Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 34-46.

Baecke, J, Burema, J., Frijters, J. A. (1982). Short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 36, 936-942.

Baş Aslan, U., Livanelioğlu Aslan, A. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18(1), 11-19.

Baş Aslan, U. (2003). *Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi*. (doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara. Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi.

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

Bilgin, O. (2018). Ergenlerin özgüven düzeyi ile yaşam amacı ve diğerleriyle olumlu ilişkiler arasındaki ilişki. *Yaşadıkça Eğitim Dergisi*, 31(2), 56-57.

Bagozzi, R. P., Y., Y. (1988). On the evaluation of structural equation models, *Academy of Marketing Science*, 16(1), 76-94.

Boucward, C., Despres, J.P. (1995). Physical activity and health: atherosclerotic, metabolic, and hypertensive diseases. *Research Quarterly for Exercise and Sport Special Issue*. Dec., 66 (4), 268-275.

Buckworth, J. ve Nigg, C. (2004) Physical activity, exercise and sedentary behavior in college students. *Journal of American College Health*, 53 (1), 28-34

Can, S., Arslan, E., Esöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Spor Bil Fak.*, 12 (1), 1-10

Carr, H. (2001). *Physical Activity and Health: The benefits of physical activity on minimising risk of disease and reducing disease morbidity and mortality*. Wellington: Hillary Commission.

Cengiz, C. (2007) *Physical activity and exercise stages of change levels of middle east technical university students*. (uzmanlık tezi). Department of Physical Education and Sports, Middle East Technical University. Ankara, s. 72.

Cengiz, C. (2007). *Physical activity and exercise stages of change levels of middle east technical university students*. (uzmanlık tezi). Department of Physical Education and Sports, Middle East Technical University. Ankara.

Çelik, Y., Onay, İ. (2014). 6. Sınıf öğrencilerinin bilimsel tutumları ve özgüvenleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi* 2(2), 42.

Çelik, İ. (2014). *Ortaokul öğrencilerinin özgüven düzeyinin bazı değişkenler açısından değerlendirilmesi*. (yüksek lisans tezi). Türk Hava Kurumu Üniversitesi. Ankara.

Çetin, C., Erdoğan, A., Yolcu, M., Baydar, M. L. (2008). Metabolik holter ile fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin günlük fiziksel aktivitesinin ölçülmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 61(4), 196-201.

Davies, P.S.W. , Feng, J-Y. , Crisp, A. J. , Day, J.M.E. ,Laidlaw, A. , Chen, J., Liu, X-P. (1997). Total Energy expenditure and physical activity in young chinese gymnast, *Pediatr. Exerc. Sci.* Aug., 9(3), 243-252.

Doğan, T. (2004). *Üniversite öğrencilerinin iyilik halinin incelenmesi*. (doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Doğru, Z.(2017). Beden eğitimi ve spor eğitimi bölümü öğrencilerinin özgüven ve özyeterlilik algıları arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Araştırmaları Dergisi (BESAD)*, 9(1), 21.

Durmaz, Ş., Ören, K. (2017). Öz yeterlilik ve özgüvenin işgücü ve istihdama etkisine bir bakış. *Aksaray Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, Ocak, 9 (1), 115.

Ebem, M. (2005) *Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirli ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Ebem, Z. (2007). *Health promoting behaviors and exercise stages of change levels of students at transation to university*. (yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi. Ankara.

Eggen, P. ve Don, K. (1999). *Educational Psychology*, Fourth Ed. New Jersey: Printice-Hall, Inc. Schwarzer, R. (2014). *Self-Efficacy: Thought Control of Action*. Taylor & Francis, 217 - 226.

Ekinci, H. (2013). Müzik öğretmeni adaylarının solo sahne performansına ilişkin özgüven algılarının bazı değişkenler bakımından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2 (2).

Eldeleklioğlu, J. (2004). Çocuklarda özgüven gelişimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 2(24), 111-121.

Ergun, N., Ün Yıldırım, N. (2010). Engelli çocuklarda fiziksel aktivite ve spor. *Türkiye Klinikleri Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Özel Dergisi*, 3, 93-100.

Erkal, M., Güven, O., Ayan, D. (1998). *Sosyolojik acıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.

Erzenli, D. (2017). *Üniversite öğrencilerinin kendini gerçekleştirme düzeyi ile benlik saygıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). İstanbul Arel Üniversitesi. İstanbul.

Ezmeci, F., Dilekmen, M. (2016). İlkokul birinci sınıf öğrencilerinin özgüvenleri. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(1), 515.

Farrell, L., Shields, M.A. (2002). Investigating the economic and demographic determinants of sporting participation in England. *Journal of Royal Statistical Society*, 165, 335-348.

Filiz, Z. (2010). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşmesinde spora katılımın değerlendirilmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (3).

Fogelman, Y., Bloch, B., Kahan, E. (2004). Assesment of participation in physical activities and relationship to socioeconomic and health factors. *Patient Education and Counselling*, 53, 95-99.

Garibağaoğlu, M., Budak, N., Öner, N., Sağlam, Ö., Nişli, K. (2006). Üç farklı üniversitede eğitim gören kız öğrencilerin beslenme durumları ve vücut ağırlıklarının değerlendirilmesi. *Sağlıklı Bilimleri Dergisi*, 15(3), 173-180.

Gökner, Ö. (2010). *Özgüven kazanmak*. Ankara: Arkadaş Yayınevi.

Greist, J. H., Jefferson, J. W. (1992). *Depression and its treatment*. New York: Warner Books, s.43-44, 81-82.

Guthold, R., Ono, T., Strong, KL., Chatterji, S., Morabia, A. (2008). Worldwide variability in physical inactivity: a 51-country survey. *American journal of preventive medicine*, 34, 6, 486-94.

Gümüş, H. (2009.) *Yetiştirme yurtlarında kalan adolesanların beslenme ve fiziksel aktivite durumlarının sağlık ve vücut kompozisyonları ile ilişkisinin saptanması.* (doktora tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2003). *Türkiye nüfus ve sağlık araştırması.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü: Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatı ve Avrupa Birliği.

Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2009). *Türkiye nüfus ve sağlık araştırması.* Ankara: Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK.

Haskell, W.L., Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition*, 72, 541-550.

Hekim, M., Tokgöz, M. (2016). Zihinsel engelli çocuklarda motor gelişim yetersizlikleri: motor gelişimin desteklenmesinde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 8, 489-501.

Hendelman, D., Miller, K., Baggett, C., Debold, E., Freedson, P. (2000), Validity of accelerometry for the assessment of moderate intensity physical activity in the field. *Med. Sci. Sports Exerc.* Sep., 32(9), 442-449.

Hills, A., Mokhtar, N., Nuala, M.B. (2014). Assessment of physical activity and energy expenditure: an overview of objective measures. *Australia*, p.5.

<http://www.bilkent.edu.tr/~bilheal/uremesagligi/hareketliyasam.html>

IPAQ Research Committee Guidelines For Data Processing And Analysis Of International Physical Activity Questionnaire. (2005) 13.01.08, <http://www.Ipaq.Ki.Se>

Kara, T. (2017). Takım sporu veya bireysel sporlarla ilgilenen lise öğrencilerinin sportif sürekli kendine güven düzeylerinin incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, I (1), 56-62, 58. www.sportifbakis.com

Karabulutlu, Ö., Kılıç, M. (2011). Üniversite öğrencilerinin cinsel sağlık üreme sağlık hakkındaki bilgi düzeylerinin belirlenmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 39-45.

Kasatura, İ. (1998). *Kişilik ve özgüven.* İstanbul: Evrim Yayınevi.

Kaya, N. (2015). *Okul spor faaliyetlerine katılan öğrencilerin beslenme, bilgi, tutum ve davranışlarının karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Düzce Üniversitesi. Düzce.

Keçe, C. (2010). Özsaygı ve özgüven nedir? Erişim: 2 Nisan 2018, <https://www.doktorsitesi.com>.

Kocaarslan, B. (2009). *Genel müzik eğitimi alan ilköğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum, müzikal özgüven ve motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması*. (yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi. İstanbul.

Korkmaz, A., Topal, T. (2006). Modern yaşam tarzı ve yeni hastalıklar: metabolik sendrom örneği. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 5 (4), 307-316.

Kuter, F.Ö., Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi*, 3(6), 75-94.

Küçük, V., Koç, H., (2015). Psiko-Sosyal Gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9.

Lamonte, M.J., Ainsworth, B.E. (2001). Quantifying energy expenditure and physical activity in the context of dose response. *Medicine Science and Sports Exercise*, 33, 370-378.

Laporte, R.E., Montoye, H.J., Caspersen, C.J. (1985). Assessment of physical activity in epidemiologic problems and prospect. *Public Health Reports*, 100, 131-147.

Lindenfield, G. (2011). *Kendine güvenen çocuklar yetiştirmek*. İstanbul: Yakamoz Yayınları.

Makar, E. (2016). *Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi. Bartın.

Martinsen, EW. (2008). Physical activity in the prevention and treatment of anxiety and depression. *Nord J Psychiatry. Informa Healthcare*, 47, 25-29.

Merey, B., (2010). *Yetişkinlerde özgüven duygusu ile anksiyete düzeyi arasındaki ilişkinin karşılaştırılması ve kültürlerarası bir yaklaşım*. (yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi. İstanbul.

Nunnally, J.C., Bernstein, I.H. (1994). *Psychometric Theory*. McGraw Hill: Newyork.

Ödemiş, M. (2014). *12 Haftalık Latin dans eğitiminin üniversite öğrencilerinin özgüven düzeylerine etkisinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). On Sekiz Mart Üniversitesi. Çanakkale.

Özçağlayan, M. (2012). *Futbolda Özgüven ve Motivasyon*. Ankara. Erişim: 29 Mart 2018, <http://www.tff.org/default.aspx?pageID=228&ftxtID>

Özer, K. (2003). Fiziksel etkinliğin ölçümü ve değerlendirilmesi. *IX Ulusal Spor Hekimliği Kongresi Kongre Kitabı*, 24-26 Ekim, Nevşehir, 244-254.

Öztürk, M. (2005) *Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirli ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. (yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. (yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi. Burdur..

Pate, RP., Pratt, M., Blair, SN., Haskell, WL., Macera, CA., Bouchard, C., Buchner, D., Ettinger, W., Heath, GW., King, AC., Kriska, A., Leon, AS., Marcus, BH., Morris, J., Paffenberger, RS., Kevin, P., Pollock, ML., Rippe, JM., Sallis, J., Wilmore, JH. (1995). Physical activity and public health-a recommendation from the centers for disease control and prevention and the American college of sports medicine. *The Journal Of The American Medical Association*, 273, 402-407.

Paylan N. (2013). *İlkokulda yapılan yaratıcı drama etkinliklerinin öğrencinin özgüven düzeyine etkisi*. (yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi. Erzurum.

Peker, İ., Çiloğlu, F., Buruk, Ş. (2000). Egzersiz ve egzersiz diyetin kan lipidleri üzerine etkisi. *Spor Araştırmaları Dergisi*, 4 (2), 33-46.

Performans Geliştirme. Erişim: 29 Mart 2018, <http://performansgelistirme.blogspot.com.tr/2010/03/ozguven.html>

Pişkin, M. (1996). *Self-esteem and locus of control of secondary school children both England and Turkey*. (doktora tezi). University of Leicester.

Pols, M. A, Peeters, P.H, Kemper, H.C. (1998). et al. Methodological aspects of physical activity assessment in epidemiological studies. *Eur J Epidemiol*, 14, 63-70.

Reaburn, P., Dascombe, B., Reed, R., Jones, A., Weyers, J. (2011). Practical skills in sport and exercise science, *Prentice Hall*, p.12-18.

Rimal, A. (2002). Association of nutrition concerns and socioeconomic status with exercise habits. *International Journal of Consumer Studies*, (26)4, 322-327.

Rosenberg, M. (1976). Beyond self-esteem: some neglected aspects of the self-concept. paper presented at annual meeting of the American sociological association (New York, New York, August 30-September 3). New York city: the American Sociological Association.

Safa, P. (1976). *Eğitim gençlik üniversite*. (10. Baskı). Ankara: Ötüken Yayınevi.

Sağlam, M., Arıkan, H., Savcı, S., Inal-İnce, D., Boşnak- Güçlü, M., Karabulut, E. (2012). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Perceptual and Motor Skills*, 111, 278-284.

Sağlık Müdürlüğü, Obezite Birimi, Tokat (2012). Erişim: 2 Nisan 2019, <http://tokatbeslenme.blogspot.com/2011/10/duzenli-fiziksel-aktivite-ve-sagligimiz.html>

Sarıçam, H., Güven, M. (2013). Özgüven ve dini tutum. *Jasss, İnternetional Journal of Social Science*, 5 (7).

Savcı, B. A. (2006) *Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler*. (yüksek lisans tezi). Atatürk Üniversitesi. Erzurum.

Sayın, N. (2014). *15-17 Yaş grubu gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişki*. (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Sekmen, İ. E. (2016). *Turistlerin özgüven düzeyleri ve destinasyonda algıladıkları riskler arasındaki ilişki: Kuşadası örneği*. (yüksek lisans tezi). Adnan Menderes Üniversitesi. Aydın.

Senemoğlu, N. (2005). *Kuramdan uygulamaya gelişim, öğrenme ve öğretim*. Ankara: Gazi Kitabevi.

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

Suveren, S. (1995). *Cimnastik sporunun yarışmacı cimnastikçilerin benlik saygısı üzerine etkisi.* (doktora tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

Şahan, H. (2007). *Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü.* (doktora tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Şanlı, E.(2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kütle indeksi ilişkisi.* (yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi. Ankara.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Aile Hekimliği, Fiziksel Aktivite. Erişim: 2 Nisan 2019, http://www.ailehekimligi.gov.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=265:fiziksel-aktivite&catid=57:salk-ve-bakm&Itemid=200

TDK, (2018). Erişim: 02 Nisan 2018, http://www.tdk.gov.tr/index.php?option=com_gts&arama=gts&guid=TDK.GTS.54661483129264.97835403

Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyler.* (yüksek lisans tezi). Pamukkale Üniversitesi. Denizli.

Tessier, S., Vuillemin, A., Bertrais, S., Boini, S., Le Bihan E., Oppert, J.M., Hercberg, S., Guillemin, F., Briançon, S. (2006). Association between leisuretime physical activity and health-related quality of life changes over time. *Preventive Medicine*, 23-3.

Teychenne, M., Ball, K., Salmon, J. (2008) Physical activity and likelihood of depression in adults: A review. *Preventive Medicine*, 46, 397-411.

Tremblay, M.S., Shephard, R.J., Mckenzie, T.L., Gledhill, N. (2001). Physical activity assessment options within the context of the Canadian Physical Activity, Fitness, and Lifestyle Appraisal. *Canadian journal of applied physiology*, 26, 4, 388-407.

Umutlu, Ç. (2010). *Çocuk dostu okul projesi kapsamında olan ve olmayan ilköğretim okulu öğrencilerinin özgüvenleri ile zorbalık eğilimlerinin incelenmesi.* Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı Klinik Psikoloji, s.7.

Urfa, O. (2016). Sporda özgüven. Erişim: 20 Şubat 2018, <http://www.sporpsikologu.club/2016/04/sporda-ozguven.html>

Vaizoglu, S.A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, A.H., Coşkun, D., Güler, Ç. (2004). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4), 63-71.

Vassigh, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi*. (yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi. Ankara.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: pre liminary investigation and instrument development. *Journal Of Sport Psychology*, 8, 221-246.

Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J.M., Hercberg S., Guillemin, F., Briancon, S. (2005). Leisure time physical activity and health related quality of life. *Preventive Medicine*, 41, 562– 569.

Vural, R. A., Akyol, B., ve Gündoğdu, K. (2017). İlkokul öğrencilerinin okula aidiyet, okul atmosferi, iklimi ve müdürlerin öğretimsel liderlik becerilerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad)*, 18(1).

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

Welk, G.J., Corbin, C.B., Dale, D. (2000). Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Res Q Exerc Sport*, 71(2), 59-73.

Welk, G.J., Schaben, J.A., Morrow, J.R. (2004). Reliability of accelerometry-based activity monitors: a generalizability study, *Med. Sci. Sports. Exerc.*, 36, 1637-1645.

Wolin, K.Y., Glynn, R.C., Graham, A. C., Lee I. M., Ichiro, K. (2007). Related quality of life in U.S. women long-term physical activity patterns and health. *American Journal of Preventive Medicine*, 32(6), 490–499.

Yaprak, Y. (2004). Obez bayanlarda aerobik ve kuvvet çalışmasının oksijen kullanımına ve kalp debisine etkileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 73-80.

Yarımkaya, E. (2003). *12–14 yaş arası ilköğretim öğrencilerinin özgüven düzeylerinin voleybolda servis atma becerisi üzerine etkisi*. (yüksek lisans tezi). Selçuk Üniversitesi. Konya.

Yıldırım, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)*. (doktora tezi). Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.

Zorba, E., İkizler H., Tekin A., Miçoğullar, O., Zorba E. (2006). *Herkes için spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.



9. EKLER

EK 1. Kişisel Bilgi Formu

Lütfen her soruya tek yanıt veriniz ve boş bırakmayınız.

Dilek PALAZ

1) Cinsiyetiniz : (1) Erkek (2) Kadın

2) Yaşınız :

3) Boyunuz : Cm **Kilonuz :** Kg

4) Aile Gelir Miktarı:

(1) 0-1000 TL (2) 1001-1500 TL (3) 1501-2000 TL

(4) 2001-2500 TL (5) 2501-3000 TL (6) 3001 TL ve Üzeri ()

5) Sizin Aylık Harcama Miktarınız

(1) 500 TL ve Aşağısı (2) 501 TL – 750 TL (3) 751 TL – 1000 TL

(4) 1001 TL – 1250 TL (5) 1251 ve Yukarısı

6) Barınma Biçiminiz

(1) Tek Başına Evde (2) Ailem İle Birlikte Evde (3) Arkadaşlarım İle Birlikte Evde

(4) Yurtta veya Apartta (5) Diğer

7) Eğitim Gördüğünüz Fakülte ve Bölüm

.....

8) Ailede Spor Geçmiş Olan Var Mı?

Evet() Hayır ()

9) Okulun Spor Sahlarını Kullanıyor Musunuz?

Evet () Hayır ()

10) 9. Soruya Cevabınız Hayır İse Nedeni

(1) Erkek ve Bayan Saatleri Olarak Düzenlenmiş Bir Ayrımın Olmaması

- (2) Spor Yapmak İçin Uygun Kıyafet ve Ayakkabı Giyimi Zorunluluğu
- (3) Kalabalık Bir Ortamda Rahat Hareket Edememe(Tribün İzleyicisi)
- (4) Belirlenmiş Olan Okulun Spor Saha Kullanım Ücretlerini Yüksek Bulmak



EK 2. Öz Güven Ölçeği

	Ö Z G Ü V E N	HİÇBİR ZAMAN	NADİREN	BAZEN	GENELLİKLE	HER ZAMAN
1	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm	1	2	3	4	5
2	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir.	1	2	3	4	5
4	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.	1	2	3	4	5
5	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.	1	2	3	4	5
6	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm.	1	2	3	4	5
7	Problemlerimin üstesinden gelebileceğime inanırım	1	2	3	4	5
8	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
9	Verdiğim kararların arkasında dururum.	1	2	3	4	5
10	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.	1	2	3	4	5
11	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.	1	2	3	4	5
12	Öz-eleştiri yapabilirim.	1	2	3	4	5
13	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.	1	2	3	4	5
14	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.	1	2	3	4	5
15	Kendimle barışık bir insanım.	1	2	3	4	5

16	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.	1	2	3	4	5
17	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim.	1	2	3	4	5
18	Kendimi rahat bir şekilde ifade edebilirim.	1	2	3	4	5
19	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.	1	2	3	4	5
20	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır.	1	2	3	4	5
21	Sorumluluk almaktan çekinmem.	1	2	3	4	5
22	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.	1	2	3	4	5
23	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
24	Ön plana çıkmaktan korkmam.	1	2	3	4	5
25	Başarısız olduğumda hemen pes etmem.	1	2	3	4	5
26	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.	1	2	3	4	5
27	Değerli birisi olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
28	Kolay arkadaş edinebilirim.	1	2	3	4	5
29	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem.	1	2	3	4	5
30	Kolay karar verebilirim.	1	2	3	4	5
31	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.	1	2	3	4	5
32	Kendimi severim.	1	2	3	4	5
33	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.	1	2	3	4	5

EK 3. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi

Bu bölümdeki sorular son 7 gün içerisinde fiziksel aktivitede harcanan zamanla ilgilidir. Lütfen son 7 günde yaptığınız şiddetli fiziksel aktiviteleri düşünün. (işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boş zamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence vb.)

Şiddetli fiziksel aktiviteler yoğun fiziksel efor gerektiren ve nefes alıp verme temposunun normalden çok daha fazla olduğu aktivitelerdir. Sadece herhangi bir zamanda en az 10 dakika süre ile yaptığınız aktiviteleri düşünün.

1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol, veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada____gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidin.)

2.Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde____saat

Günde____dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya çiftler tenis oyunu gibi orta dereceli fiziksel aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada____gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidin.)

4. Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu işyerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5. Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada ___ gün

Yürümedim. → (7. soruya gidin.)

6. Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dâhildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7. Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

10. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Dilek PALAZ

Uyruğu : T.C.

Doğum Yeri ve Tarihi : Berlin / 17.05.1981

Medeni Durumu : Evli

E-mail : dilekkaya81@gmail.com

Eğitimi : Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Antrenörlük Bölümü