



T.C.

ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM
BASAMAKLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖZ-YETERLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan

KÜBRA TILMAÇ

Tez Danışmanı

Doç. Dr. Cevdet CENGİZ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ÇANAKKALE-2019



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN EGZERSİZ DAVRANIŞI DEĞİŞİM
BASAMAKLARI VE FİZİKSEL AKTİVİTE ÖZ-YETERLİK
DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ**

Hazırlayan
KÜBRA TILMAÇ

Tez Danışmanı
Doç. Dr. Cevdet CENGİZ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI



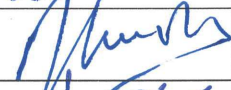


ÇANAKKALE-2019

TEZ ONAY FORMU

Kurum Adı : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Enstitüsü
Program Adı : Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Programın Seviyesi : Yüksek Lisans (X) Doktora ()
Anabilim Dalı : Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tez Sahibi Adı ve Soyadı : Kübra TILMAÇ
Tez Başlığı : Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim
Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik
Düzeylerinin İncelenmesi
Sınav Yeri : Spor Bilimleri Fakültesi
Sınav Tarihi : 21.01.2019

Yukarıda tanıtımı yapılan tez, Tez Sınav Jürisi tarafından okunmuş, kapsam ve kalite yönünden başarılı bulunarak Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Sınav Jürisi

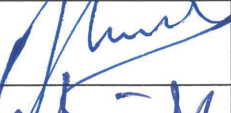

Danışman	Kurumu	İmza
Doç. Dr. Cevdet CENGİZ	ÇOMÜ, SBF	
Sınav Jüri Üyeleri		
Doç. Dr. İbrahim ERDEMİR	Balıkesir Üniversitesi, BESYO	
Doç. Dr. Nejat İRA	ÇOMÜ, Eğitim Fakültesi	
Doç. Dr. Gülşah ŞAHİN	ÇOMÜ, SBF	
Dr. Öğr. Üyesi Şakir SERBES	ÇOMÜ, SBF	

Tez sınav jürisi tarafından başarılı olarak kabul edilen Yüksek Lisans Tezi Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun 11/01/2019 tarih ve 01/3 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

THESIS APPROVAL FORM

Institute Name : Çanakkalale Onsekiz Mart University Institute of Health Sciences
Programme Name : Teaching Physical Education and Sport
Programme Level : Master of Science (X) Doctor of Philosophy ()
Department : Physical Education and Sport
Student Name and Surname : Kübra TILMAÇ
Title of the Thesis : Examination of Exercise-Related Stages of Change and Physical Activity Self-Efficacy of High School Students
Examination Place : Faculty of Sport Science
Examination Date : 21.01.2019

We have investigated the present thesis in regard to content and quality and have approved as a Master of Science / Doctor of Philosophy Thesis.

Supervisor	Institution	Signature
Assoc. Prof. Dr. Cevdet CENGİZ	COMU	
Members of Examination Jury		
Assoc. Prof. Dr. İbrahim ERDEMİR	Balıksesir University	
Assoc. Prof. Dr. Nejat İRA	COMU	
Assoc. Prof. Dr. Gülşah ŞAHİN	ÇOMU	
Dr. Faculty Member Şakir SERBES	ÇOMU	

The above examination jury decision has been approved by Administrative Board of Health Science Institute, Canakkale Onsekiz Mart University, with decision dated 11.01.2019 and numbered 01/3.

BEYAN FORMU

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını, Yükseköğretim Kurulu Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Yönergesi, Madde 8'de belirtilen ve ayrıntılı olarak tanımlanan etiğe aykırı eylemleri (intihal, sahtecilik, çarpıtma, tekrar yayım, dilimleme, haksız yazarlık ve diğer etik ihlali türleri) yapmadığımı onurumla beyan ederim.

Tarih: 21.01.2019

Tez Sahibi Adı ve Soyadı: Kübra TILMAÇ

İmza:



TEŞEKKÜR

Anaokulundan itibaren tüm eğitim hayatım boyunca yol göstericim olan, geleceğimi şekillendirmemi sağlayan ve üzerimde emeği bulunan bütün Öğretmenlerime şükranlarımı sunuyorum.

Lisansüstü araştırmamı hazırlamamda tüm önerileri ve yardımlarından ötürü tez danışmanım sayın Doç. Dr. Cevdet CENGİZ'e teşekkürlerimi sunarım.

Tez savunma jürisinde bulunan Doç.Dr. İbrahim ERDEMİR'e, Doç. Dr. Nejat İRA'ya, Doç. Dr. Gülşah ŞAHİN'e ve Dr. Öğr. Üyesi Şakir SERBES'e değerli katkılarından dolayı teşekkür ederim.

Çocukluğumdan beri yanımda olan ve tez çalışmam boyunca her ihtiyacım olduğunda yardımını eksik bırakmayan arkadaşım Yeliz Uzak'a teşekkür ederim.

Mesleğimde ve lisansüstü eğitimimde verdiği destek ve moral ile her zaman yanımda olan sevgili eşim Emre TILMAÇ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Daima yanımda destek oldukları ve eğitim adına gösterdikleri özveri dolayısıyla çok kıymetli AİLEM'e sonsuz teşekkürler.

ÖZET

Bu çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında engelleri aşmada Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik (FAÖY) ve Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları (EDDB) düzeylerini cinsiyet, yaş ve okul türü değişkenleriyle incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada kesitsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Çanakkale ili merkez ve ilçelerde farklı okul türlerindeki lise öğrencilerine (N=22,491) rastgele örnekleme yöntemiyle 21 lisenin (İl Merkezi=6, İlçeler=15) her birinde (temsil oranı=%25) katılımcılar belirlenmiştir (n=1283). Veri toplama aracı olarak, FAÖY Ölçeği, EDDB Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistik, Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) ve Pearson Ki-Kare analizleri kullanılmıştır. Elde edilen bulgularda EDDB ile cinsiyet arasında anlamlı fark bulunurken ($p=0,01$), okul türü ile istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Erkek öğrencilerin daha aktif EDDB’nda yer aldığı görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılımında karşılaştığı engelleri aşmak için FAÖY kavramı içinde yer alan içsel, dışsal ve zaman ilişkili öz-yeterlik alt boyutları bulunmaktadır. Öğrencilerin FAÖY alt boyutları ile okul türleri ve cinsiyetler arasında benzer sonuçlar ile karşılaşılmıştır. MANOVA analizi sonuçlarında FAÖY ile EDDB arasında istatistiksel açıdan anlamlı fark belirlenmiştir ($p<0,05$). Aktif basamaklarda (Hareket ve Devamlılık) bulunan öğrencilerin FAÖY düzeylerinin de yüksek olduğu görülmüştür. Lise öğrencilerinin FAÖY ile EDDB düzeyleri arasındaki farkın FAÖY alt boyutlarından (içsel, dışsal, zaman ilişkili öz-yeterlik) kaynaklandığı görülmüştür. Diğer yandan istatistiksel olarak FAÖY; cinsiyet, yaş ve okul türü arasında anlamlı fark tespit edilmemiştir ($p>0,05$). Sonuç olarak lise çağına gelindiğinde özellikle kadın öğrencilerin giderek artan hareketsiz yaşam tarzlarının değiştirilmesi, ulaşılabilecek fiziksel aktivite imkânlarının artırılması ve tüm bireyler için küçük yaşlardan itibaren yaşam boyu sürecek fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılması önerilmektedir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, egzersiz davranışı değişim basamakları, öz-yeterlik, lise öğrencileri.

Abstract

Examination of Exercise-Related Stages of Change and Physical Activity Self-Efficacy of High School Students

The aim of this research is to analyze high school students' exercise-related stages of change (ESC) and physical activity self-efficacy (PASE) barriers in accordance with the gender, age and school type. The cross-sectional survey method which employed random sampling was used to select the participants from different type of schools (N=22.491) in Canakkale province. Participants were selected from 21 high schools (city center=6, suburbs=15) by random sampling method, the representation rate was 25% (n=1283). For the data collection, PASE and ESC and personal knowledge forms were used. In the data analysis, MANOVA and Pearson's Chi-Square analyses were used. According to the findings; gender is significantly related to ESC ($p=0.01$) while school type is not statistically significant ($p>0.05$). Male students are more active than females in ESC. Descriptive statistics related to PASE to overcome barriers indicated that students have similar results between the school types and gender. MANOVA indicated that PASE was related to ESC ($p<0.05$). Students who are in higher stages have high levels of PASE. It is indicated that the difference between the students' ESC and PASE is caused by the sub-dimensions (internal, external and time-related PASE). On the other hand, it is ascertained that there is no significant relation between PASE and gender, age and school type ($p>0.05$). In conclusion, female students are required to have changes in their gradually increasing sedentary lifestyle; to increase the opportunities to reach physical activities; and to gain lifelong physical activity habits were highly recommended.

Key Words: Physical activity, exercise behavior stages of change, self-efficacy, high school students

İÇİNDEKİLER

İç Kapak.....	I
Onay Formu.....	II
Onay Formu (İngilizce).....	III
Beyan Formu.	IV
Teşekkür Sayfası.....	V
Özet.....	VI
Abstract.....	VII
İçindekiler.....	VIII
Tablolar Listesi.....	XI
Simgeler ve Kısaltmalar Listesi.....	XII
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Giriş ve Amaç.....	1
1.2. Problemin Tanımı.....	5
1.3. Araştırmanın Önemi.....	5
1.4. Amaç.....	6
1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez.....	6
1.5.1. Araştırma Soruları.....	6
1.5.2. Hipotezler.....	6
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Fiziksel Aktivite.....	7
2.1.1. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Faktörler.....	8
2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	8
2.1.3. Fiziksel Aktivite ve Ergenlik.....	8
2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	9
2.2. Sosyal Öğrenme Kuramı.....	10

2.2.1. Sosyal Bilişsel Teori.....	10
2.2.2. Sosyal Bilişsel Teorinin İlkeleri.....	11
2.3. Öz-Yeterlik.....	12
2.3.1. Öz-Yeterlik Süreçleri.....	13
2.3.2. Öz-Yeterlik Gelişimi.....	14
2.3.3. Öz-Yeterliği Etkileyen Faktörler.....	15
2.3.4. Ergen Öz-Yeterliği	16
2.3.5. Öz-Yeterlik ve Fiziksel Aktivite.....	16
2.3.5.1. Öz-Yeterlik ve Fiziksel Aktivite İle İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	18
2.4. Kuramlar Üstü Model.....	21
2.4.1. Kuramlar Üstü Modelin Yapısı.....	21
2.4.2. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları.....	23
2.4.3. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Öz-Yeterlik..	25
2.4.3.1. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Öz-Yeterlik İle İlgili Yapılmış Çalışmalar.....	26
3. YÖNTEM VE GEREÇ.....	29
3.1. Araştırmanın Türü.....	29
3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklem Seçimi.....	29
3.3. Etik.....	32
3.4. Veri Toplama.....	32
3.4.1. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Ölçeği.....	32
3.4.2. Fiziksel Aktivite Öz-yeterlik Ölçeği.....	33
3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları.....	34
3.6. Verilerin Analizi.....	35
4. BULGULAR.....	36
4.1. EDDB ile (a) cinsiyet, (b) okul türü arasında fark var mıdır? Araştırma sorusuna ait bulgular.....	36
4.2. Lise öğrencilerinin FAÖY alt boyutları ile okul türü ve cinsiyet açısından düzeyleri nedir? Araştırma sorusuna ait bulgular.....	37
4.3. Lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile EDDB; (a) cinsiyet,	

(b) yaş ve (c) okul türü arasında fark var mıdır? Araştırma sorusuna ait bulgular.....	38
5. TARTIŞMA.....	40
5.1. EDDB ile (a) cinsiyet, (b) okul türü arasında fark var mıdır? Araştırma sorusuna ait bulguların yorumlanması ve tartışılması...	40
5.1.1. (a) EDDB ile cinsiyet arasında fark var mıdır?.....	40
5.1.2. (b) EDDB ile okul türü arasında fark var mıdır?.....	42
5.2. Lise öğrencilerinin FAÖY alt boyutları ile okul türü ve cinsiyet açısından düzeyleri nedir? Araştırma sorusuna ait bulguların yorumlanması ve tartışılması.....	44
5.3. Lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile EDDB; (a) cinsiyet, (b) yaş ve (c) okul türü arasında fark var mıdır? Araştırma sorusuna ait bulguların yorumlanması ve tartışılması.....	46
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	48
6.1. Sonuçlar.....	48
6.2. Öneriler.....	49
KAYNAKLAR.....	50
EKLER.....	61
Ek 1. Etik Kurul Onayı	61
Ek 2. İl Milli Eğitim Onayı.....	62
Ek 3. Gönüllü Bilgilendirme Formu.....	64
Ek 4. Veli Onam Formu.....	67
Ek 5. Demografik Bilgi Formu.....	70
Ek 6. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Ölçeği.....	71
Ek 7. Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Ölçeği	72
Ek 8.Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spiralli/Ciltli Tez Yazım Kontrol Listesi.....	73
Ek 9.Spiralli Tez Kontrol Formu.....	74
ÖZGEÇMİŞ.....	76

TABLolar DİZİNİ

Tablo 1. Öz-yeterlik ve fiziksel aktivite ile ilgili yapılmış çalışmalar.....	18
Tablo 2. KÜM'in yapısı ve kavramlar.....	22
Tablo 3. EDDB ve öz-yeterlik ile ilgili yapılmış çalışmalar.....	26
Tablo 4. Katılımcıların cinsiyet ve okul türü için tanımlayıcı istatistikler.....	30
Tablo 5. Örneklem grubunun ilçe ve okul türüne göre dağılımı	31
Tablo 6. Farklı okul türlerinde cinsiyet ve EDDB için tanımlayıcı istatistikler.	36
Tablo 7. Okul Türü, cinsiyet ve FAÖY için tanımlayıcı istatistikler.....	37
Tablo 8. Cinsiyete göre FAÖY alt boyutları tanımlayıcı istatistikler.....	37
Tablo 9. Okul ve cinsiyet yönünden MANOVA ve ANOVA sonuçları..... ..	38

SİMGELER ve KISALTMALAR

AFA	Açımlayıcı Faktör Analizi
AMOS	Analysis of Moment Structures
ANOVA	Tek Yönlü Varyans Analizi
CFI	Karşılaştırmalı Uyum İndeksi
DFA	Doğrulayıcı Faktör Analizi
DÖY	Dışsal Öz-Yeterlik
EDDB	Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları
FAÖY	Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik
GFI	İyilik Uyum İndeksi
ICC	Intraclass Correlation Coefficient/Sınıf içi Korelasyon Katsayısı
IFI	Artan Uyum İndeksi
İÖY	İçsel Öz-Yeterlik
KÜM	Kuramlar Üstü Model
MANOVA	Çok Yönlü Varyans Analizi
PCA	Temel Bileşenler Analizi
RMR	Kök Artık Kareler Ortalaması
RMSEA	Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü
SD	Serbestlik Derecesi
SPSS	Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paketi
ZİÖY	Zaman İlişkili Öz-Yeterlik

1. Giriş

1.1.Giriş ve Amaç

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre sağlığın tanımlaması; “sadece hastalık ve sakatlığın olmayışı değil beden, ruh ve sosyal yönden tam olarak iyilik halidir” (<https://www.who.int/suggestions/faq/en/>, Erişim tarihi: 10 Aralık 2018). Bireylerin tam bir iyilik halinde olması, bilişsel ve duyuşsal olarak kendini iyi hissetmesinin yanında fiziksel olarak da etkin olması ile mümkündür. Bu açıdan günümüzde fiziksel etkinliklerin bireyin yaşam biçimi haline getirilmesi sağlıklı yaşamın sürdürülebilirliği açısından önemlidir. Fiziksel aktivitenin yararlarına baktığımızda düzenli uygulanan faaliyetin türü, yoğunluğu ve hacmi ile doğru orantılı olarak sağlık üzerinde sayısız yararları olduğu kabul edilmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin hastalıklara karşı koruyucu, tedaviyi destekleyici ve rehabilite edici etkileri olduğu çeşitli araştırmalarda görülmektedir (Özcan, 2002). Kardiyovasküler hastalıklar, kalp hastalıkları (Morris ve ark.1990) ve bazı kanser türlerinin gelişmesini engeller (Stevinson ve ark., 2009), zihinsel sağlık ve psikolojik iyilik halini olumlu etkiler (Haskell ve ark., 2007), bağışıklık sistemi ve anksiyete düzeyinde iyileşme, gerginlik, depresyon ve öfke gibi psikolojik stres durumlarında düşüşler ile karşılaşabilmektedirler (Sothorn ve ark., 1999), insülin duyarlılığını artırır, tip 2 diyabet oluşumunun önlenmesine ve azaltılmasına katkıda bulunur (Helmrich ve ark., 1991, Manson ve ark., 1991), vücut yağ oranında azalma-kilo kaybı sağlar (Ross ve ark., 2000).

Ülkemizde uygulanan liselerde Beden Eğitimi derslerinin amaçlarından biri de fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden bireyin gelişimini hedefleyen ve genel olarak eğitimin tamamlayıcısı rolünün olmasıdır (Yıldıran ve Yetim, 1996). Buna rağmen birçok ülkede ve ülkemizde de araştırmacılar tarafından ortak sorunun fiziksel aktivitenin miktarının yeterli olmaması ve düzenli olarak yapılmamasını dile getirmektedir. Çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite düzeyi ileriki yaşlarda sorun yaratabilecek önlenebilir sağlık problemlerinin görülme sıklığını etkilemektedir. Erken yaşlarda, çocukluk döneminde kazanılan olumlu sağlık ile ilgili davranışlar, sonraki dönemlerde görülebilecek sağlıksız davranışlara veya yaşam tarzı bozukluklarına yönelik riskleri büyük ölçüde ortadan kaldırabilmektedir. Bu nedenle, genç insanlarda sağlık davranışlarının özellikle fiziksel aktivitenin araştırılması oldukça önemlidir (Siyez, 2008). Özellikle ergenlik, mükemmel sağlık kavramına en

yakın zaman dilimi olarak adlandırılabilir. Erken yaşta fiziksel aktiviteye teşvik, ileriki yaşlarda yaşanacak sorunların önüne geçmekle beraber yaşam boyu aktif olma alışkanlığı ve sağlıklı yaşam olgusu olarak değerlendirilmelidir. Erken yaşta kazandırılmayan fiziksel aktivite alışkanlığı ileriki yıllarda daha zor kazandırılır (Kerkez, 2012). Küçük yaşta oluşturulan fiziksel aktivite davranışları ise zamanla korunur (Azevedo ve ark., 2014).

Ülkemizde Türk Milli Eğitiminin Temel ilkeleri göz önünde bulundurularak öğretim programlarında ortaokulu tamamlamış olan öğrenciler, ilkokuldaki kazanımlarını geliştirerek milli, manevi değerler ile sorumluluklarını yerine getirebilen ve disiplinlere özel temel düzey beceri ve yeterlikleri kazanmış olarak orta öğretime geçmiş olmalıdır. Liselerde Beden Eğitimi öğretim programının özel amaçları arasında fiziksel aktivitelere katılım ile hareket etmek, bilgi ve becerilerin geliştirilmesi ve bunun alışkanlık haline getirilmesi yer almaktadır (www.mufredat.meb.gov.tr, Erişim tarihi: 1 Ocak 2019). Fiziksel aktivitelere katılım ve bunu alışkanlık daha çok da davranış haline getirmek için bireyin öncesinde bu duruma hazır olması gerekir. Senemoğlu'na (1989) göre, bireyin belirlenen bir performansı sergileyebilmesi için gereken tüm etkinlikleri kullanarak ve organize ederek performansı başarıyla sergilemesi için kendine inanması gerekir.

Öz-yeterlik kavramı, Bandura tarafından ortaya atılan Sosyal Öğrenme Kuramı'nda (1988) öne çıkardığı kavramlardandır. Ayrıca öz-yeterlik, Sosyal Öğrenme Kuramı'nın temeline dayanan kavramlardan da biridir. Bandura'ya (1988) göre, birey bir işi organize etme veya başarma gibi durumlarda kendini değerlendirebiliyor ise bu öz-yeterliktir. Öz-yeterlik, kişinin istenilen sonuçları üretmesinde kendine olan inancı da denebilir (Dwyer ve ark., 2012). Başka bir deyişle birey verilen işi gerekli olan seviyelere taşıyabiliyor veya başarıyla sonuçlandırabilmek için kendi seviyesine, gücüne inanıyorsa buna öz-yeterlik denir. Bireylerin kişisel veya sosyal bir takım engellerle karşılaştığında verdiği tepkiler, başa çıkabilme yeteneği, öz-yeterlik algısının yüksek ya da alçak olmasıyla ilgilidir. Bandura'ya göre bireyin sahip olduğu becerileri etkili şekilde sergileyebilmesi için öncelikle özgüven duyması gerekir (Azar, 2010).

Yüksek öz-yeterlik algısı yüksek başa çıkabilme yeteneği ve olumlu sağlık davranışı anlamı taşır (Gümüş ve Kitiş, 2015). Sezer ve arkadaşları (2006) lise

öğrencilerinin çeşitli değişkenlere göre öz-yeterlik düzeyini incelemiş, oturdukları ev, yaşadıkları yer ve okul türleri ile öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı farklar bulmuşlardır. Telef ve Karaca (2011), ergenlerin öz-yeterliklerinin cinsiyet, yaş ve okul başarısında anlamlı farklılıklar olduğunu görmüşlerdir. Benzer şekilde Uzun (2017) araştırmasında 14-16 yaş aralığındaki lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile cinsiyet, okul türü ve akademik başarılarını etkilediği sonucuna ulaşmıştır. Öz-yeterlik seviyesini artıran faktörlerden bir tanesi de fiziksel aktiviteye katılım olduğu yapılan çalışmalardan bilinmektedir. Öz-yeterliği yüksek olan birey sağlıklı yaşam için gereken fiziksel aktivite düzeyini kendisine göre belirleyebilir.

Kısacası öz-yeterlik algısı, düzenli fiziksel aktiviteye katılım ve bunu davranış haline getirebilme açısından önemlidir. Literatürdeki birçok çalışmada fiziksel aktivite katılımı yüksek olan bireylerin öz-yeterlik seviyelerinin de yüksek olduğu görülmektedir (Sallis ve ark., 2000, Lewis ve ark., 2002, Dishman ve ark., 2004, Robbins ve ark., 2004, Reigal ve ark., 2014, Certel ve ark., 2015). Sallis ve arkadaşları (2000) çocuk ve ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen boyutlardan cinsiyet ve algılanan öz-yeterliği vurgulamışlardır. Strauss, Rodzilsky, Burack ve Colin (2001) okul, aile, arkadaş, fiziksel imkan ve imkanlara erişim, kişilik özellikleri, motivasyon, kendine güven ve öz-yeterlik gibi yapıların yüksek fiziksel aktivite ile doğru orantılı olduğu sonucuna ulaşmışlar, ayrıca ergen bireyler arasında fiziksel olarak aktif öğrencilerin daha yüksek öz-yeterlik seviyesine sahip olduğunu vurgulamışlardır. Reigal ve arkadaşları (2014) fiziksel olarak aktif olan ergenlik çağı bireylerinde öz-yeterlik düzeyinin yüksek çıktığını vurgulamışlardır. Cengiz ve İnce (2013) fiziksel aktivite öz-yeterlik (FAÖY) düzeyinin sosyo ekonomik, sosyal ve fiziksel ortamlarla ilişkili olduğu sonucuna varmışlardır. Robbins ve arkadaşları (2004) fiziksel aktivite öz-yeterlik düzeylerini incelerken kız öğrencilerin erkeklere göre daha düşük öz-yeterlikleri olduğunu bulmuşlardır.

Toplumun genel sağlık durumları, FAÖY düzeyleri, fiziksel aktivite ve egzersiz durumları gibi konulara ilişkin bilim insanları tarafından araştırılan ve geliştirilen bazı modellemeler bulunur (Spencer ve ark., 2006). Bireylerin egzersiz davranışlarına yönelik metotlardan biri de Kuramlar Üstü Model'dir (KÜM). Psikolog Prochaska ve Diclemente tarafından 1982'de geliştirilmiş ve 1994'te yeniden düzenlenmiş olan

KÜM, alkol ve sigara bağımlılığı gibi davranışların değiştirilmesi üzerine geliştirilmiş bir değişim aşamaları model olup davranış değişimini kolaylaştırmak, hızlandırmak için geliştirilmiştir. Bir davranışın değişimi, sonucundan daha çok süreçle ilgili olduğu vurgulanır (Erol ve Erdoğan, 2007). Egzersiz davranışı değişim basamaklarına (EDDB) göre insanlar sorunlu davranışlarından; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık şeklinde sıralanan beş basamak yer almaktadır (Cengiz, 2007). KÜM, bireylerin düzenli şekilde egzersize başlama niyetinin olduğuyla ilgilidir. Düzenli fiziksel aktiviteler açısından bu model, egzersiz davranışının iyileştirilmesi yönünden çok sık kullanılır ve dört bileşenden oluşur. Bunlar; davranış değişikliği aşamaları, değişim süreci, öz-yeterlik ve karar verme dengesidir (Spencer ve Adams, 2006).

Egzersiz niyeti hakkında farklı çalışma grupları arasında araştırmalar yapılmış olup genellikle ergen bireyler üzerindeki araştırmalara az rastlanmaktadır (Hausenblas ve ark., 2002, Bourdeaudhuij ve ark., 2005, Buckch ve ark., 2008, Cengiz, İnce ve Çiçek, 2009, Jeon ve ark., 2014). Cengiz ve Gültekin (2014) farklı okul türündeki lise öğrencilerinin öz-yeterlik ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına odaklanmıştır. Cardinal ve arkadaşları (1998) ergenler ile yaptıkları çalışmalarında yaş, cinsiyet ve egzersiz davranışları arasında anlamlı bir ilişki bulmuşlardır. Cengiz ve İnce (2013) araştırmalarında farklı okullardaki öğrencilerin sosyal, fiziksel ve alan farklılıklarında egzersiz davranışlarının da değişiklik gösterdiği sonucuna ulaşmışlardır. Wallace ve Buckworth (2001) egzersize başlama niyeti aşamasında bayan, devam ettirme aşamasında ise erkeklerin puanlarında anlamlı fark olduğunu bulmuşlardır. Ayrıca, EDDB ve yaş grupları arasında anlamlı fark ile karşılaşılmazken erkeklerin her basamakta öz-yeterlik puanlarının önemli ölçüde arttığını görmüşlerdir.

Fiziksel aktiviteye katılım oranlarının artması, egzersiz davranışı değişimi ve öz-yeterlik düzeylerinin artması, ilerleyen yaş ile düşüşlerin yaşanmaması ve önlemlerin alınması, adına bu gibi araştırmaların önemli olduğu görülmektedir. Araştırmamızın buradan yola çıkarak ileride yapılacak çalışmalara yol gösterici nitelikte olacağı ve alan yazın birikimine katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Araştırmamız lise öğrenimi gören öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamakları ve fiziksel aktiviteye katılımda engelleri aşmada fiziksel aktivite öz-yeterlik (FAÖY) düzeylerini belirlemek

amacıyla Çanakkale ili merkez ve ilçelerde bulunan öğrenciler temel alınarak uygulanmıştır.

1.2. Problemin Tanımı

Lise öğrencilerinin EDDB ve FAÖY düzeyleri hangi boyuttadır? Ayrıca lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş ve okul türlerinin FAÖY ve EDDB düzeylerini etkileyip etkilemediği araştırmanın problemi oluşturmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerinde birden çok olumlu etkilerinin olduğu bilinmektedir. Yapılan fiziksel aktivitenin yeterli düzeyde ve düzenli şekilde olması hareketsizliğe bağlı bazı sağlık sorunlarının önlenmesi ve sağlıklı yaşam tarzı kazanımı açısından önemlidir. Yaşamın erken evrelerinde kazanılan olumlu sağlık davranışları ileriki evrelere de etki etmektedir (Savcı ve ark., 2006). Erken yaşlarda sağlık davranışlarının ve fiziksel aktivite düzeylerinin bilinmesi ileride karşılaşılabilecek sağlık risk ve sorunlarının önüne geçilebilmesi açısından önemlidir. Ergenlik dönemi gerek fiziksel, gerek sosyal, gerekse duygusal bağlamda geçiş dönemi olduğundan bu dönemde olumlu sağlık davranışlarının desteklenmesi istenilen yönde davranış değişikliği ve aktif yaşam tarzı kazandırılmasını sağlayabilir (Cengiz ve İnce, 2013). Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımı arttırmak ve olumlu sağlık davranışları kazandırmak için bireylerin davranış değiştirme istekleri ve eğilimlerinin doğru analiz edilmesi gerekir (Çeker ve ark., 2013). Spencer ve arkadaşları (2006) bireyin içinde bulunduğu egzersiz davranışı değişim basamağında ilerledikçe düzenli fiziksel aktiviteye katılımının da arttığını belirtmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımında karşılaşılan engelleri aşmak için bireyin öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi fiziksel aktivitelere katılımı arttırmak adına önemlidir. Strauss ve arkadaşları (2001) yüksek derecede fiziksel aktivite yapan ergen bireylerin fiziksel aktivite öz-yeterlik seviyelerinin de yüksek düzeyde olduğunu görmüşlerdir.

Ülkemizde EDDB ve FAÖY düzeyi ile ilgili yapılan çalışmalar sınırlı olmakla birlikte lise örneklemindeki çalışmalar daha sınırlı sayıdadır. Bu sebeple çalışmamızda lise öğrencileri temel alınarak EDDB ile FAÖY düzeylerini belirlenerek, bunun bazı değişkenlerce incelenmesi literatüre katkı sağlayacaktır.

1.4. Amaç

Ortaöğretim Beden Eğitimi dersi yönetmeliğinin özel amaçları arasında bulunan lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım ile hareket etmek kavramının literatürde fiziksel aktivite düzeylerinde yaşa bağlı olarak azalmaların görülmesi göz önünde bulundurularak bu durumun Çanakkale ilindeki lise öğrencileri üzerindeki etkisinin araştırılması araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılımı engelleri aşmak için, EDDB ve FAÖY düzeylerinin lise öğrencileri açısından belirlenmesi ve FAÖY ve EDDB düzeylerinin cinsiyet, yaş ve okul türü değişkenleri ile incelenmesi de hedeflenmektedir.

1.5. Araştırma Soruları ve Hipotez

Araştırmanın konusuna ilişkin kaynaklar dikkate alınarak, çalışmanın hedeflenen amacına ulaşabilmesi için aşağıdaki araştırma problemleri oluşturulmuştur.

1.5.1. Araştırma Soruları

1. EDDB ile (a) cinsiyet, (b) okul türleri arasında bir fark var mıdır?
2. Lise seviyesindeki öğrencilerin FAÖY alt boyutları ile okul türü ve cinsiyet açısından düzeyleri nedir?
3. Lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile EDDB; (a) cinsiyet, (b) yaş ve (c) okul türü arasında farkı var mıdır?

1.5.2. Hipotezler

- 1- (a) Erkek öğrencilerin EDDB düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir. (b) Lise öğrencilerinin EDDB düzeyleri, okul türlerine göre farklılık gösterir.
- 2- Lise öğrencilerinin eğitim gördükleri okul türü ve cinsiyetleri FAÖY alt boyutları düzeyleri farklıdır.
- 3- (a) Lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile EDDB arasında fark vardır, (b) FAÖY düzeyleri ile cinsiyet, yaş ve okul türüne göre farklılık gösterir.

2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde fiziksel aktivite, EDDB, öz-yeterlik, ergenlik alt başlıkları ilgili literatür ışığında sunulmuştur.

2.1.Fiziksel Aktivite

Günümüzde insanların sağlıklı yaşam koşullarını sağlaması ve sürdürmesi en önemli sorunlardan bir tanesidir. Hayat boyunca yaşam koşulları ile mücadele etmek ve ihtiyaçlarını karşılamak insanların doğasının bir gereği olmakla birlikte sağlığını korumak da bunun bir parçasıdır. İnsan sağlığının korunması ve devamlılığının sağlanması için önemli ölçütlerden bir tanesi de fiziksel aktivite durumudur.

Günlük kullanımda fiziksel aktivite ve egzersiz birbiri ile eş anlamda kullanılmaktadır. Fakat fiziksel aktivite, gün içerisinde oluşan enerjinin iskelet kaslarının kullanılması ile yapılan her türlü hareket diyebiliriz. Egzersiz ise düzenli, planlı ve tekrarı yapılan fiziksel aktivitelerdir (Demirel ve ark., 2014). Enerji harcanarak yapılan her türlü iş ve hareket fiziksel aktivite olarak belirtilebilmektedir. Fakat sadece eklemlerin ve kasların kullanılmasıyla enerji harcanması olarak adlandırılmamalıdır. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin yoğunluğu, şiddeti farklı olup solunum hızı ve kalp ritmini durağan halin dışında az da olsa etkilemelidir. Fiziksel aktivitede enerji harcaması, yapılan her hareketin miktarı ve süresine göre değişiklik göstermektedir (Tekkanat, 2008).

2.1.1. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Faktörler

Fiziksel aktivite sınıflandırması ne olursa olsun biyolojik, fiziksel, psikolojik, demografik, sosyal çevre gibi birçok faktörden etkilenebilir. Biyolojik faktörler; yaş, cinsiyet, kalıtım, demografik faktörler; medeni durum, eğitim durumu, ekonomik durum, aile yapısı, psikolojik faktörler; bilgi birikimi, ruh durumundaki değişiklikler, kişilik, özgüven, motivasyon, sosyal faktörler; bir gruba uyum, aile, akran veya arkadaş sosyal desteği, kültürel faktörler; yaşanılan çevre, aile yapısı, fiziksel faktörler; çocukluk, ergenlik veya yetişkinlik dönemi, beslenme biçimleri ve beslenme alışkanlıkları, alkol, sigara kullanımı, çevresel faktörler; etrafta bulunan hizmetlerden yararlanma, mevsim, güvenlik, aktivite alanları, ulaşım vb. şeklinde sıralanabilir (Tekkanat, 2008).

2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivite, birçok hastalıktan koruyucu ve birçok hastalığın tedavi edilmesinde etkili göreve sahiptir (Can, 2014). Düzenli yapılan fiziksel aktivite, faaliyetin türü, yoğunluğu ve hacmine bağlı olarak sağlık yönünden birçok yarar sağlamaktadır (Sothorn ve ark., 1999, Heskell, 2007, Tüzün, 2002).

Fiziksel aktivitelerin beden sağlığı üzerine etkileri; kas kuvvetinin korunması ve artması, vücut dengesinin sağlanması ve dayanıklılığın artması, eklem hareketliliğinin sağlanması ve sürdürülmesi, refleks ve reaksiyon zamanlarının gelişmesi, kemik mineral yoğunluğunun korunması, osteoporoz riskinin önlenmesi, vücuttaki oksijen hareketliliğinin sağlanması ve sürdürülmesi, kalpte pompalanan kan miktarının artması, kalp ritminin düzenlenmesi, kan basıncının düşmesi, damar yapısının güçlenmesi kolesterol seviyesinin dengelenmesi, solunum kapasitesinin artması, şeker hastalığı ve kan şekeri kontrolünün sağlanması, vücudun mineral ve su dengesinin sağlanması, metabolizmanın hızlanması ve kilo kontrolünün sağlanması, kadınlarda menopozun olumsuz etkilerinin hafiflemesi, beyinde meydana gelebilecek hastalık riskinin azalması, kilo kontrolünün sağlanmasıdır. Ruhsal ve sosyal sağlık üzerine etkileri; Kendini iyi hissetme yaşama karşı toleransın artması, bedensel farkındalık ve barışıklığın sağlanması, özgüvenin artması, kişiler arası iletişimin gelişmesi, sosyal uyumun sağlanması, stresle başa çıkabilmeyi geliştirmesi, depresyon durumunun azalması veya yaşanmaması, yaşam kalitesinin artmasıdır. Gelecek yaşantı üzerine etkileri; Sağlıklı yaşlanmanın sağlanması, ani ve sistemik rahatsızlıklar dolayısıyla ölüm riskinin azalması, kanser riskine karşı koruma sağlanması, vücut direncinde artış sebebiyle olası enfeksiyon risklerine karşı koruması, yaşam doyumu ve kalitesinin artması yer almaktadır (Bek, 2012).

2.1.3. Fiziksel Aktivite ve Ergenlik

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre adolesan, 10-19 yaşları arasını kapsar. 15-24 yaş arası "genç", 10-24 yaşları arası ise gençlik olarak tanımlanmaktadır (https://who.int/topics/adolescent_health/en/, Erişim tarihi: 31 Aralık 2018). Bu tanımların hepsini karşılayan ergenlik dönemi çocukluk sonrası büyümenin en hızlı olduğu dönemdir. Bu büyüme ile değişim aşamalı olarak gerçekleşir ve fiziksel, sosyal ve bilişsel olan gelişim kimlik gelişimi açısından da oldukça önemlidir. Çünkü ergenlik

dönemini ne denli sağlıklı geçirirse ileriki yaşlarda da o denli sağlam yaklaşacaktır (Saka, 2017).

Fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde yapılan çalışmalarda yetişkinliğe doğru aktifliğin azaldığı görülmektedir ve bu durum toplum sağlığı açısından endişe verici olabilir. Bu sebeple ergenlik dönemindeki hareketsizlik nedenlerinin belirlenmesi oldukça önemlidir (Dwyer ve ark., 2012). Bu dönemde kazanılan olumlu sağlık davranışları, sonraki dönemlerde yaşam tarzını etkileyebilecek bozukluklara yönelik riskleri büyük ölçüde ortadan kaldırmaktadır (Siyez, 2008).

2.1.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel aktivitenin yaşamsal fonksiyonların gelişimi ve devamlılığı açısından önemli olduğu sık sık vurgulanmaktadır. Günlük yaşam esnasında fiziksel hareketsizlik çeşitli sakatlık ve kronik hastalıklara yol açabildiği gibi ilerleyen dönemlerde mortalite ile karşı karşıya kalınmasına da sebep olabilir. Özellikle günlük yaşantıda fiziksel aktivitelerin düzenli ve bilinçli olarak uygulanması gerekir. Düzenli fiziksel aktivitelerin çocukluk döneminde büyümeyi olumlu yönde etkilemesi, gençlik döneminde istenmeyen sağlıksız ve kötü alışkanlıklardan kaçınılması ve sosyalleşmeyi etkilemesi, yetişkinlik döneminde çeşitli hastalıkların oluşması, bu hastalıklardan korunma ve hastalıkların tedavisinde, yaşlılarda ise sağlıklı uyku durumu, sağlıklı duyu durumu, aktif sosyal yaşam, zihinsel işlevler ve fiziksel dayanıklılık gibi durumlara olumlu etkileri olduğu araştırmacılar tarafından çoğunlukla bildirilmiştir. Kısacası hayat boyu yaşam standartlarını arttırmada önemli rol oynamaktadır (Bayrakdar, 2010).

Egzersiz, düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır. Egzersizler, düzenli olarak ve tekrarlı yapılacak şekilde beden hareketlerini kapsamaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008). Düzenli yapılan fiziksel aktivite yani egzersizler en başta kardiyovasküler hastalıkların riskini ortadan kaldırmaya yardımcı olur. Ayrıca birçok bilim insanı ve sağlık çalışanı tarafından haftada en az 30 dakika ve en az 5 gün süreyle yapılan düzenli fiziksel aktivitelerin kardiyovasküler riskleri azalttığı vurgulanmaktadır (Aydın, 2006).

2.2.Sosyal Öğrenme Kuramı

Bandura (1977), insan davranışların şekillenmesi, gelişimi ve değişiminde sosyal etkileşimin temel etken olduğunu vurgulamıştır. Bireyler yaşam boyu ihtiyaçlarını karşılamak başta olmak üzere gündelik birçok durumda sosyal etkileşime ihtiyaç duymaktadır. Etkileşim sayesinde bilinçli ya da bilinçsiz şekilde gözlem yapar, gözlemediği davranışı pekiştirildiğinde de sergileme eğilimi gösterir (Çakıcı, 2010). Bu sürece aynı zamanda model alma da denilmektedir. Bandura'ya göre bireyler gözlemleyerek öğrenmekte ve yaş aldıkça sosyal çevrelerinde bulunan diğer bireyleri model almaya devam etmektedirler (Bandura, 1977). Kurama göre gözlemlenen, model alınan davranışın devam ettirilmesi yani kalıcı olması için olumlu bir geri bildirim alması gerekir. Bandura'ya göre olumlu geri bildirim almış davranışın tekrar etme olasılığı, olumsuz bir sonuçla karşılaşılan davranışın devam ettirilmesinden daha fazladır (Saka, 2017).

2.2.1. Sosyal Bilişsel Teori

Albert Bandura geliştirdiği ve adına Sosyal Öğrenme Kuramı verdiği çalışmasını 1977'de yayınlamış olup daha sonraları 'Sosyal Bilişsel Teori' adını vererek geliştirmiştir. Sosyal Bilişsel Teori'de davranış, birçok faktörden etkilenir ve bu davranış hem dışsal faktörler, hem de içsel uyaranlardan etkilenerek gelişmektedir (Karataş ve Öztürk, 2009). Aynı zamanda birey çevresi tarafından şekillendirilirken bir yandan da kendisi çevreye etki etmekte ve şekillendirmektedir (Ergun, 2017).

Sosyal Bilişsel Teori'nin Varsayımları;

- Bireyler gözleme yoluyla başkalarının davranışlarını öğrenebilirler.
- Öğrenme, davranış değişikliğine sebep olabilir veya olmayabilir fakat bu durum içsel bir süreçtir.
 - Davranışlar bir amaç içindir ve belirli bir amaca yöneliktir.
 - Birey özellikle kendi davranışını öz düzenleme ile kontrol edebilmekte ve yapabilmektedir ve ayrıca kendi davranışının sorumluluğunu da alabilmektedir.
 - Davranışı alınmış pekiştirici veya ödül fazlasıyla etkiler. Bu durumda, ödül ve cezanın davranışı dolaylı veya doğrudan yollarla etkilediği söylenebilir (Karataş ve Öztürk, 2009).

2.2.2. Sosyal Bilişsel Teorinin İlkeleri;

Karşılıklı belirleyicilik; Bandura fiziksel ve sosyal çevrenin birey ile birbirlerini karşılıklı olarak etkilediğini, davranışın ise bu karşılıklı etkileşim sayesinde şekillenmekte olduğunu belirtmektedir. Davranışın sürdürülmesi bu karşılıklı etkiye bağlıdır. Fakat yeni davranışın ortaya çıkması çevre ve birey arasında eşit derece etkiye bağlı olmayabilir. Bazı davranışlarda içsel süreçler ön plana çıkarken bazı davranışlarda ise çevresel faktörler ağır basabilir (Bandura, 1999). Sembolleştirme; Kurama göre dışsal olan uyaranlar davranışı bilişsel süreçler vasıtasıyla etkiler. Bandura'ya göre düşünceleri sembollerin şekillendirdiğini savunur. İnsan, yaşamındaki mana ve sürekliliği zihinsel resimler veya kelimeler gibi sembollerle sağlar. Ayrıca sembolleştirme sayesinde hafızada tutarak gelecek yaşantıda işe yarar bilgiler bulunmasına olanak sağlar. Sembolleştirme aracılığı ile birey gözlemediği davranış modeller. Öngörü Kapasitesi; Bandura'ya göre bireyin kendisini motive etmesi ve önceden tahmin yoluyla hareketlerini yönlendirmesi öngörü kapasitesidir. Önceki yaşantılar sayesinde bir davranış henüz gerçekleşmeden hakkında fikir yürütülmesi, sonuçları hakkında beklentiler oluşması davranışın devam edip edemeyeceği gibi durumlar öngörü kapasitesinin ürünüdür. Bandura insanların kendine amaçlar belirlediğini, bu amaçların muhtemel sonuçları için tahminlerde bulunduğunu, istediği sonuca ulaşmak için ise belirli hareketleri yaptığını zararlı olabileceklerden kaçınma eğilimi göstereceğini bildirmiştir. Ayrıca öngörü davranışı insanın sembolleştirme kapasitesi olduğundan mümkünleşir. Dolaylı Öğrenme; Bireyin direkt olarak yaşayarak olmasa da başkalarını gözlemleyerek ve deneyerek de öğrenebileceğine vurgu yapmaktadır. Dolaylı öğrenme, vakit harcatan veya deneme yanılma gibi veya büyük hatalar ile sonuçlanan öğrenmelerden kaçınılmasını önleyebilir. Bireyin zaman, mekân sınırlılıkları ve kaynak sınırlılıkları gibi durumlarda ulaşamayacağı yeni bilginin, edinilmesini dolaylı öğrenme yoluyla sağlanabilir. Öz düzenleme kapasitesi; Bireyin dışarıdaki faktörleri gözlem yoluyla amaçlı bir davranış oluşturabilmek için kendi duygu, düşünce, motivasyon ve hareketlerinde kontrol sahibi olabilmesi, kendini düzenleme kapasitesiyle ilgilidir. Bireyler, toplumda yaşayış şekli, çalışma durumları, dinlenme ve eğlence zamanları gibi kendisini ilgilendiren durumlarda başkasına değil kendine göre olanı tercih eder. Kişilerin kendi hareketlerini şekillendirmesi durumu olduğunu kabul etmesi Sosyal Öğrenme Kuramı'nın temellerinden birini oluşturur. Öz

yargılama kapasitesi; Kişilerin kendi hareketleri hakkında analiz yapma, düşünme biçimlendirme yargıda bulunma gibi durumları öz yargılama kapasitesi ile ilgilidir. Bandura, “bireyin kendisi ile ilgili yargısına öz-yeterlik adı verilir” demiştir. Öz-yeterlik, önceden belirlenen ve oluşturulan hedeflere ulaşmak ve engelleri aşmak yolunda temel kaynaktır (Karataş ve Öztürk, 2009). Başka bir deyişle bireyin bir durum için gereken performans ile kendinde bulunan performansı karşılaştırması ve buna göre harekete geçmesine öz-yeterlik denilmektedir. Öz yargılama kapasitesinde insanların ne şekilde hissettiklerini, davranmalarını ve düşüncelerini öz-yeterlikleri belirler (Bayrakçı, 2007).

2.3. Öz-yeterlik

Sosyal Bilişsel Teori (1988) temel noktalarından, merkez kavramlarından biri Bandura’ya göre öz-yeterliktir ve Bandura, bireyin kendisine verilen işi organize etme, kontrol etme ve başarabilme yeteneğine ilişkin kendini değerlendirmelerini öz-yeterlik olarak tanımlamıştır. Kısacası öz-yeterlik, kişinin istenilen sonuçları üretmesinde kendine olan inancıdır (Dwyer ve ark., 2012).

Bireylerin topluma ve toplumsal yaşama uyum sağlaması, kendi dünyası ile çevresindeki bütün olaylardan nasıl etkilendiğinin farkında olması gerekmektedir. Çevresindeki durumların kendi deneyimleri ve bununla birlikte fikirleri sonraki dönemlerdeki davranışlarını etkiler (Tekeli, 2017). Bireylerin kendi davranışlarını düzenleme de fikir yürütmedeki yetisine öz-yeterlik adı verilmektedir. Öz-yeterlik bireyin yaşam boyu tüm davranışlarını belirler de denilebilir.

Bireyin kendisine dönük inancının yani öz-yeterlik inancının yüksek olması, daha yüksek hedefler oluşturmasına fayda sağlar. Ayrıca davranışları ile ilgili verdiği kararlarda tutarlı şekilde davranmasını da etkiler. Davranışını ve sonrasındaki hedefini belirlerken veya geliştirirken kendi bilişsel süreçlerini, motivasyonlarını daha yüksek seviyede tutmasına da etki eder (Azar, 2010). Farklı bir deyişle öz-yeterlik, kişilerin harcayacakları çaba miktarını ve karşısına çıkan güçlüklerle direncini belirlemeye yardımcı olur (Bandura, 1977).

Öz-yeterlik kavramı birbiri ile ilişkili birtakım kaynaklara bağlıdır ve bu kaynaklar şu şekilde özetlenmektedir:

- Performans deneyimleri: Doğrudan kişinin kendi başına deneyimlediği deneyimleridir. Yapılan işlerdeki başarı, bireyde ödül etkisi oluşturur ve bu eki tamamen ileriki zamanlarda yapacağı işlere de etki eder.

- Duygusal durum: Bireyin davranışı yapacağı anda ruhsal ve bedensel yönden sağlıklı bulunması, onun aynı veya benzer davranışı tekrar uygulama olasılığını artırır.

- Dolaylı yaşantılar: Başka bireylerin başarılarını görmek, kişinin kendisinin de başarı göstereceği olasılığı üzerinde olumlu etki gösterir.

- Sözel ikna (Dış destek): Davranışın başarılı veya iyi olduğuna ilişkin başkaları tarafından yapılan olumlu eleştiriler bireyi cesaretlendirip öz-yeterliğin değişimine katkı sağlar (Bandura, 1997).

2.3.1. Öz-yeterlik süreçleri

Bandura (1999) öz-yeterlik algısının, kişilerin farklı algılama biçimleri olması dolayısıyla herkeste farklı düzeyde gerçekleştiğini belirtmektedir. Bu sebeple öz-yeterlik kavramının süreçleri ve bu süreçlerin özellikleri şu şekildedir;

Bilişsel süreçler; her bireyin öz-yeterlik algısına bilişsel süreçleri farklı şekillerde etki eder. Gerçekleştirilen her hareket önce zihinde başlamaktadır. Zihinde başlayan hareket bireyin beklentileri ve öz-yeterliği ile gelişmektedir. Öz-yeterliği yüksek olan bireyler hedefledikleri peşinde sağlam adımlarla ilerlerken aynı zamanda yaptığı işin sorumluluk bilinci de gelişir. Öz-yeterlik algısı yüksek olan bireyin zihnindeki senaryoları başarıya daha da yaklaştırmaktadır. Fakat düşük olan öz-yeterlik algısı ise bireyin zihninde başarısızlık durumlarının ve algısının artmasına sebep olacaktır. Ayrıca Bandura' ya göre düşük öz-yeterlik algısı başarılı olunamayacağı algısını tetikler ve harekete geçilmeden yenilgiyi kabul etme anlamı taşımaktadır. Duyuşsal süreçler; bireyin bir davranış karşısında karşılaştığı problemler ve bu problemler ile başa çıkma durumları, stres, kaygı, problem karşısında izleyeceği yöntem gibi durumlarla yakından ilgilidir. Yüksek öz-yeterliği olan bireylerin karşılaştığı problemlere karşı yüksek başa çıkma düzeyi ve düşük kaygı ve stres yaşar. Buna karşılık düşük öz-yeterliği olan bireyler problemlerle başa çıkarken stres düzeyini ayarlayamadığı gibi yüksek kaygı yaşarlar. Kişilerin problemle karşılaştığında yaşadığı stres seviyesi, kaygı ve bakış açılarının genişliği öz-yeterlilik düzeyleriyle alakalıdır. Motivasyon süreçleri; bireyin bir davranış sırasında olan öz-yeterlik algısı

onun güdülenme düzeyini belirleyen en önemli etkilerdendir. Yüksek öz-yeterlik algısı bireyin belirlediği hedeflere başarılı şekilde ulaşmasını tetiklerken düşün öz-yeterliği olan bireylerde hedeflere ulaşma başarısı gözlenemeyebilir. Kişinin deneyimledikleri doğrultusunda sorunlarla nasıl baş edeceğini tayin etmesi öz-yeterlik inancı ile ilgilidir. Seçim süreçleri; Bireyin yaptığı veya planladığı hareketin seçim süreci öz-yeterlik algısıyla ilgilidir. Öz-yeterlik inancı yüksek bireylerde başarılı olma ve bu yolda çabalama konusunda daha aktif ve isteklidirler. Ayrıca öz-yeterliği yüksek kişiler, güçlü ve baskın seçimler yapmaya eğilim gösterebilir. Öz-yeterlik düzeyi düşük olan bireylerde planladıkları hareketleri için çabalama performansı az, başarısızlıkla sonuçlanması halinde ise yeteneksiz veya yetersizlik duygularının ortaya çıkması söz konusu olabilir (Tekeli, 2017).

2.3.2. Öz-Yeterlik Gelişimi

Öz-yeterlik kavramının temelde bebeklik dönemine kadar uzandığı uzmanlarca belirtilmektedir. Öz-yeterlik bebeklerde bir davranış karşısında ebeveynlerinin üzerinde bir etki sağladığını fark ettiğinde davranışı arttırma eğilimine ve dolayısıyla aynı davranışı tekrarlayarak çevresini kontrol altında tutmaya çalışmasına sebep olur. Ebeveynlerinin verdiği tepkiler bebeklerin kendi kapasitelerini fark etmesi ve bilinçlenmesine katkısı olabilir. Bu dönemden sonra gelişimsel olarak farklılıklardan dolayı her dönemde bireyin öz-yeterlik algıları değişir. Bireyin gelişim sürecindeki davranışlarını irdelemesi, öğrenmesine ve tekrarlamasına etki edeceğinden öz-yeterlik düzeyine de etki edecektir (Çubukçu ve Girmen, 2007). Bireyler ilerleyen yaşlarda yetenekli oldukları becerilerinin arttığı işlerle karşılaştığında gönüllü olup uğraş verirken, yetenekli olmadıkları veya kendine güvenmedikleri becerileri sergilemek istemezler. Öz-yeterlik bireylerin inançlarına dolayısıyla düşünce biçimlerine ve duysal tepkilerine etki etmektedir (Telef ve Karaca, 2011). Kısacası öz-yeterlik algısı bireyin sağlıklı bir gelişim sürdürebilmesi adına hayat boyu davranışlarına yön yermektedir.

2.3.3. Öz-Yeterliği Etkileyen Faktörler

Öz-yeterlik gelişimini etkileyen bazı faktörler bulunmaktadır. Bunlar;

Kişilik; Bireyler doğar doğmaz kişiliklerinin algısına ulaşamazlar çevrelerinden gelen bazı uyaranlara tepkiler verdikçe kişilik algısı oluşmaktadır. İsteklerine yönelik verdiği tepkilerde başarılı olan isteğini elde eden bebekler ilerleyen zamanlarda kendi öz kavramlarını şekillendirmeye başlarlar (Saka, 2017). Küçük yaşlarda başarılı olunan deneyimler ilerleyen süreçlerde sosyal ve bilişsel kapasitenin tabanını oluşturur (Tekeli, 2017).

Aile; Bireyin kişiliğinin temelini ailesinin desteği oluşturur. Ailesi fiziksel, dilsel ve sosyal anlamda destek vermiş olduğu çocuğunun hem sağlıklı bir gelişim gösterdiğini hem de öz-yeterliğinin artmakta olduğunu görür. Bireyin öz-yeterliğinin gelişmesinde ailesi olarak gereken olanakların sağlıklı şekilde sunulması önemlidir. Çevre; Sosyal öğrenmenin en önemli durumlarından biri de çevredir. Bireyin hareketlerinin tekrarının sağlanabilmesi için çevreden olumlu dönüşler alması gerekir. Buldukları çevrede yer edinme ihtiyacı öz-yeterlik seviyesiyle yakından ilgilidir. Kişilerin sosyal çevrelerinin genişliği bulunmak istediği toplumsal konumu tetiklemekle birlikte öz-yeterlik inancını da olumlu yönde etkilemektedir. Okul; Bireyin gelişiminin en etkili dönemi okul çağıdır. Sosyalleşmenin ve bilgi birikimine katkının yoğunlukta olduğu okul bireyin bilişsel, duyuşsal ve fiziksel becerilerini geliştirmesine de olanak tanır. Okullar bireylerin ihtiyaç olunan özellikleri, davranışları kazanması ve bu kazanımların değerlendirildiği yerlerdir. Bu durumda okullarda bireyler becerileri doğrultusunda yetenekli olup olmadıkları veya kabul görüp görmediklerinin farkına varırlar ve bu durum da öz-yeterlik algısını içinde barındırır (Saka, 2017). Deneyimler; Öz-yeterlik algısına etkileyen başlıca unsurlardan biri de deneyimlerdir (Tekeli, 2017). Öğrenmelerin model olarak ve uygulayarak yapıldığı sosyal öğrenmede dorudan veya dolaylı deneyimlerin rolü büyüktür. Deneyimlerin sonuçlarının öz-yeterlik algısını tetiklediği söz konusudur. Sağlıklı bir kişilik gelişimi açısından bireylerin gereken tüm beceri ve sorumlulukları öğrenmesi gerekir ve bu da deneyimlerle mümkündür. Bireylerin bu gelişimleri ve deneyimleri esnasında karşılaştıkları problemlerle başa çıkma yöntemleri öz-yeterliklerine etki eder (Saka, 2017).

2.3.4. Ergen Öz-Yeterliği

Gelişim açısından en kritik dönemlerden biri olan ergenlik dönemi beraberinde pek çok sorunu da getirmektedir. Bireylerin ergenlik döneminde sorunlarla baş edebilmek, fiziksel sağlığını korumak, pozitif bir duygu duruma sahip olmak için başarılı bir gelişim dönemi geçirmesi gerekir. Ergenlerin bu dönem zarfında davranışlarını kontrol etmek ve olumlu yaşantılar elde etmesi için öz-yeterliğe sahip olması gerekir. Yetişkinlik dönemi yaklaştıkça karşılaşılabilecek durumlara karşı büyük sorumluluklar alınması gerekir (Çubukçu ve Girmen, 2007). Ruhsal bir değişken olarak öz-yeterlik algısı yeterli düzeyde ise ergenlerde problem çözme becerisi gelişir, riskli sağlık davranışları azalır, sosyal beceriler artar.

Öz-yeterlik ile ilgili yapılan çalışmalarda göze çarpan kısım ergen bireylerde öz-yeterlik kavramıdır. Ergen bireylerde öz-yeterliğin birçok değişkene etki ettiği görülmüştür (Sezer ve ark., 2006, Telef ve Karaca, 2011, Uzun, 2017). Beden ve ruhsal açılardan hızlı değişimlerin olduğu ergenlik dönemi öz-yeterliğin eğitim başarısı ve toplum sağlığı üzerine oldukça yararı olduğu bilinir (Aktürk ve Aylaz, 2013). Yüksek öz-yeterliğe sahip olan bireylerde stres ile baş edebildikleri, yüksek akademik başarıya sahip oldukları, psikolojilerinin dayanıklı olduğu, olumlu gelecek yönetimi sağladıkları, problemlerle mücadele edebilen yapıya sahip oldukları görülmektedir (Saka, 2017). Bu nedenle geçiş dönemi olan ergenlik döneminde öz-yeterlik düzeylerinin yüksek olması ileriki yaşamın olumlu yönde şekillenmesi açısından çok büyük öneme sahiptir.

2.3.5. Öz-Yeterlik ve Fiziksel Aktivite

Çokça bahsedildiği gibi, öz-yeterlik seviyesi yüksek olan bireylerde olumlu bakış açısı ve problemlerle baş edebilme yeteneğinin fazla olduğu görülür. Ayrıca yaşanan sorunlarla birlikte yaşam amaçları belirlenir, önlemler alınabilir ve böylece yaşam doyumunun yükseldiği düşünölmektedir (Oral ve Aktop, 2014). Öz-yeterlik, fiziksel olarak aktif olma durumu ile gelecekte aktiflik durumu arasında güçlü bir öngörücü olarak bilinir (Ergun, 2017).

Literatüre bakıldığında fiziksel aktivitenin öz-yeterlik düzeyini olumlu yönde geliştirdiğini göstermektedir. Örneğin, Özen ve arkadaşları (2014), fiziksel aktivitelerden oluşan bir parkurun öz-yeterlik seviyesine olumlu etki ettiğini

görmüşlerdir. Cengiz ve İnce (2013) iyi düzeyde sosyo-ekolojik çevreye sahip olan öğrencilerin FAÖY düzeylerinin yüksek olduklarını bulmuşlar.

Bireyin FAÖY algısının fiziksel aktivitenin alışkanlık haline getirilmesinde önemli rol oynadığı bilinmektedir. Bu açıdan küçük yaşlarda öğrencilerin okul içi ve okul dışı sosyal çevrelerinde fiziksel aktiviteler bakımından zenginleştirilmesi gerekir (Cengiz ve İnce, 2013). Çünkü fiziksel aktivite ve öz-yeterlik birbirini etkilemektedir.

2.3.5.1. Öz-Yeterlik ve Fiziksel Aktivite İle İlgili Yapılmış Çalışmalar



Tablo 1. Öz-yeterlik ve fiziksel aktivite ile ilgili yapılmış çalışmalar.

Araştırmacılar (Yıl)	Katılımcılar	Veri Toplama Araçları	Bulgular
Ryan ve ark. (2002)	57 öğrenci (11-13 yaş aralığı)	McAuley ve Mihalko tarafından geliştirilen 'Fiziksel aktivite öz-yeterlik ölçeği'	Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri kız öğrencilerden daha yüksek çıkmış olup, öğrencilerin fiziksel aktivite ortamları bulma ve yaratma yeteneklerine inançları, fiziksel aktivite seviyelerinde artışları teşvik edebileceğini belirtmişlerdir.
Sezer ve ark. (2006)	196 kişi (lise öğrencisi)	Sherer ve arkadaşları tarafından (1982) geliştirilen 'Öz etkililik-yeterlik ölçeği'	Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile yaşadıkları yer, okul türü, oturdukları ev türü gibi değişkenlerde anlamlı fark bulunmuştur.
Kafkas ve ark. (2010)	347 kişi (üniversite öğrencisi)	Tschannen-Moran ve Hoy tarafından geliştirilen "Öğretmen öz-yeterliği ölçeği"	Katılımcıların öz-yeterlikleri ile cinsiyet, lise türü ve spor yapma değişkenlerinde anlamlı fark bulunmuştur.
Knittle ve ark. (2011)	271 kişi (14-63 yaş)	Fiziksel aktivite için tedavi öz denetim anketi (TSRQ)	Fiziksel aktivite için öz-yeterlik düzeyinin yükse olması, hastaların fiziksel aktivite hedeflerine ulaşma olasılığını arttırmıştır.
Telef ve Karaca (2011)	1250 kişi (6, 7, 8, 9, 10, 11, 12. Sınıf)	Muris tarafından (2001) 'Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği'	Ergenlerin öz-yeterlik düzeylerinde cinsiyet, yaş, okul başarısında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür.

Cengiz ve İnce (2013)	430 kişi (6., 7. ve 8. Sınıf öğrenciler)	Okul sonrası fiziksel aktivite katılımı için çocuklarda öz-yeterlik, personel ve ebeveyn etkisi anketi	Daha iyi fiziksel ve sosyal çevredeki çocukların okuldan sonra fiziksel aktivite katılımı için öz-yeterlik, personel ve ebeveyn etkisinin daha yüksek olduğu görülmüştür.
Aktürk ve Aylaz (2013)	420 kişi (6.,7., 8. Sınıf öğrenciler)	Bray ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Ortaokul öz-yeterlik ölçeği”	Katılımcıların okul başarısı, gelir düzeyi, cinsiyet ve kişiler arası öz-yeterlik değişkenleri ile genel öz-yeterlikleri arasında anlamlı fark bulunmuştur.
Certel ve ark. (2015)	410 kişi (16.52±.89 yaş aralığı)	Muris tarafından geliştirilen “Öz-yeterlik ölçeği”	Erkek katılımcıların duygusal öz-yeterlikleri kızlardan yüksek çıkmış, ayrıca spor yapan katılımcıların öz-yeterliği, yapmayanlardan yüksek çıkmıştır.
Turan ve ark. (2016)	705 kişi (18-26 yaş aralığı)	Schwarzer ve Jerusalem tarafından (1995) geliştirilen ‘Genel öz-yeterlik ölçeği’	Katılımcıların cinsiyet, yaş, YGS puanları, eğitim gördükleri bölüm, yaşanan yer değişkenlerinde anlamlı fark yok iken alanları ile öz-yeterlik arasında fark anlamlıdır.
Ergun (2017)	83 kişi (18-35 yaş aralığı)	Sherer ve ark. tarafından geliştirilen “öz etkililik-yeterlik ölçeği”	Dans eden katılımcıların dans etmeyenlere göre daha yüksek öz-yeterliğe sahip olduğu görülmüştür.

Yanık (2017)	224 kişi (üniversite öğrencisi)	Tschannen-Moran ve Hoy tarafından geliştirilen “Öğretmen öz-yeterliği ölçeği”	Katılımcıların öz-yeterlikleri ile cinsiyet değişkeninde anlamlı fark bulunmuş, kadınların öz-yeterlik düzeyleri yüksek çıkmıştır. Ayrıca öz-yeterlik ile eğitim görülen bölüm türü ve spor yapma tipi arasında da anlamlı fark bulunmuştur.
Korkmaz (2017)	496 kişi (6., 7. Ve 8. Sınıf öğrenciler)	Muris tarafından (2001) geliştirilen ‘Çocuklar için öz-yeterlik ölçeği’	Özel yetenekli öğrencilerin özel yetenekli olmayanlara göre öz-yeterlik düzeyleri daha yüksek çıkmıştır. Ayrıca öz-yeterlik akademik başarıyı olumlu etkilediği bulunmuştur.
Tekeli (2017)	384 kişi (17-26+ yaş aralığı)	Owen ve Froman tarafından (1988) geliştirilen ‘Akademik öz-yeterlik ölçeği’	Öğrencilerin akademik öz-yeterlik düzeyleri ve bölüm, yaş, sınıf, akademik başarı, aile yapısı, aylık gelir, anne-baba eğitimi değişkenlerinde anlamlı fark görülmüş fakat cinsiyet değişkeni ile öz-yeterlik arasında anlamlı fark bulunmamıştır.

2.4. Kuramlar Üstü Model

Kuramlar Üstü Model (KÜM) psikolog Prochaska ve Diclemente tarafından 1982’de geliştirilmiştir. Model 1994 yılında yine Prochaska ve Diclemente tarafından revize edilmiştir (Aksu Temel, 2012). Psikoterapinin farklı teorilerinden entegre olduğundan modele Transteorik Model (TTM) ismi verilmiş, diğer adı Değişim Aşamaları Modeli olarak da bilinmektedir. KÜM, problem kabul edilen davranışı değiştirmek üzere bilişsel ve davranışsal teknikler kullanılan ve değişim aşamalarını temel alır. Aynı zamanda kişilerin yeni bir davranış için hazır oluşunu, davranışı gerçekleştirme ve sürdürme çalışmalarını kontrol ve rehberlik eder (Koyun, 2013).

KÜM, davranış değişiminin sonuç odaklı olmaktan çok süreç odaklı olması ile ilgilenir. Bireyin içerisinde bulunduğu değişim aşamasına uygun olan atılımlar kullanılması, davranış değişiminin kolaylaştırılması açısından önemlidir (Prochaska ve Velicer, 1997). Modele göre bireyler sorun olduğu belirlenen davranıştan 5 basamaktan geçerek vazgeçebilirler. Basamaklar genellikle birbirini takip eder fakat bazı durumlarda kişilerin önceki basamaklara geri döndüğü de görülmektedir. Değişimi etkileyen en önemli unsur ise kişilerin değişim için hazır oluşudur (Aksu Temel, 2012).

KÜM; kasıtlı olarak, problem olan bir davranışın araştırılması üzerine değişimine yönelik geliştirilen bir modeldir. Model aynı zamanda, değişim evreleri, değişim süreçleri, karar dengesi, davranış değiştirmede öz-yeterlik gibi durumlar arasındaki ilişkiyi açıklamaktadır (Bulduk ve ark., 2015).

2.4.1. Kuramlar Üstü Modelin Yapısı

KÜM içerisinde değişim aşamaları, karar dengesi, öz-yeterlik ve değişim yöntemleri olarak adlandırılan yapılar ve kavramları barındırır.

Tablo 2. KÜM'in yapısı ve kavramlar

Kavramlar		Açıklamalar
Değişim Aşamaları	Eğilim öncesi	Gelecek 6 ayda hiç eyleme geçme niyetinin olmaması
	Eğilim	Gelecek 6 ay içinde eyleme geçme niyetinde olunması
	Hazırlık	Gelecek 30 günde eyleme geçme niyetinde olunması
	Hareket	Davranışı 6 aydan daha kısa süredir değiştirmiş olma
	Devamlılık	Davranışı 6 aydan uzun süredir değiştirmiş olma
Karar Dengesi	Olumlu	Değişimin yararları
	Olumsuz	Değişimin Zararları
Öz-Yeterlik	Zorlayan durumlara karşı sağlıklı olan davranışı sürdürme konusunda kendine olan güveni	
Değişim Yöntemleri	Bilinçlenme	Yeni öğrenilen fikirler ile sağlıklı davranış değişimine destek verilmesi
	Duyusal Uyarılma	Problem olan davranış karşısında olaylarda negatif duygular (korku, endişe gibi) beslenmesi
	Kendini yeniden değerlendirme	Sağlıklı ve sağlıksız davranışlar ile ilintili kendini sorgulama veya değerlendirme biçimi
	Çevreyi yeniden değerlendirme	Her türlü davranışın fiziksel veya sosyal çevreler üzerinde etkisinin değerlendirmesi
	Kendi ile anlaşma	Değişim için kendine yapılandırıcı vaatler verilmesi
	Destekleyici ilişkiler	Sağlıklı davranış değişimi için kendine destek aranması, kullanılması
	Karşıt koşullanma	Sağlıksız davranış yerine koyulmak üzere farklı sağlıklı davranışlar kullanılması
	Güçlendirme (ödüllendirme)	Ödüllerin artırılması veya azaltılması
Uyaran kontrolü	Davranış değişimi için sağlıklı davranış uyarılarını ortama koyma, sağlıksız davranış uyarılarını ortamdaki çıkarma	
Sosyal Özgürleşme	Sosyal durumların veya kuralların sağlıklı davranış değişimini destekleyici atılımlarını fark etme	

Kaynak; Velicer, Prochaska, Fava, Rossi, Redding, Laforge, Robbins, 2000; Cengiz, 2007; Koyun, 2013

2.4.2. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları

KÜM’de davranış aşamaları, değişimin bir dizi aşamada ilerleyerek oluşması süreci denilebilir. Davranışlar bireyler için bir anda değişim gösteremez, azar azar ve adım adım ilerlenerek değişim gerçekleşir. Bu da davranış değişim aşamalarını beraberinde getirir. Farklı evrelerde her bireyin ihtiyacı birbirinden çok farklı olabilir. Bu sebeple davranış aşaması çok iyi belirlenmelidir. Bulunulan değişim aşaması sırasında kullanılan uygun olmayan yöntemler bireyin değişime direnç göstermesine sebep olabilir. Her davranış değişimi aşaması kendi içinde başlangıç, zaman ve enerjinin ayrı uygulanmasını beraberinde getirir (Koyun, 2013).

Son yıllarda KÜM tabanlı araştırmalar davranış değişikliğinin birçok sağlık davranışına adapte edilebildiğini ortaya koymuştur. Bunlar, sigara bırakma, güneşten korunma, besinsel yağ azalımı, madde bağımlılığının azaltılması ve bırakılması, stresle başa çıkma, ilaç kullanımının yaygınlaşması, egzersiz yapma gibi örneklendirilebilir. Problem olarak adlandırılan bu davranışlar hastalık ve ölüm oranlarındaki artışlar ve yaşam kalitesindeki düşüşler düşünüldüğünde hem klinik anlamda hem de toplum sağlığı anlamında çok fazla önem taşımaktadır (Bulduk ve ark., 2015).

Değişim aşamaları beş ayrı aşamadan oluşur ve sırasıyla aşağıdaki gibidir;

1. **Aşama: Eğilim öncesi;** Birey gelecek altı ayda davranışını değiştirmek niyetinde değildir. Problem olan davranışın ya farkında değildir ya da çok az farkında olabilirler. Bazen de bireyler davranış değişimini denemiş ve başarısız olmuş olabilir. Bu sebeple de davranış değişimine direnç gösteriyor olabilirler. Motivasyonu sağlamakta güçlük çekebilirler yaygın olan sağlık geliştirici programlar bu aşamadaki bireyin ihtiyaçlarına fazla cevap veremeyebilir (Prochaska ve ark., 1992, Cengiz, 2007).

2. **Aşama: Eğilim;** Bireyin gelecek altı ay içinde sağlıklı olan davranışın farkındadır ve değiştirmeye niyeti vardır. Yarar ve zararları düşünür fakat eyleme geçemezler. Çoğunlukla davranış değişiminin faydalarını düşünürler (Cengiz, 2007, Koyun, 2013).

3. **Aşama: Hazırlık;** Bireyin bir ay içerisinde davranış değişimi için harekete geçmek istemektedir. Önceleri başarısızlıkla sonuçlanan denemelerde bulunmuş

olabilir. Davranış değişiminde başarısız olma düşüncesi bu aşamada bireyi korkutur ve çevresinden yardım bekler. Davranış değişimi için aktifirler hareket planları vardır.

4. **Aşama: Hareket;** Birey bu aşamada problem olan davranışı son altı ay içerisinde değiştirmiştir. Bu aşama kritiktir, davranışı değiştirmeden önceki haline dönüşü engellemek gerekir. Dönüşlerin en sık yaşandığı aşamadır. Bu nedenle pekiştireçler kullanılması gerekebilir.

5. **Aşama: Devamlılık;** Bireyin geçilen altı ay veya daha fazla bir zaman zarfında problem davranışını değiştirmiştir. Davranışa dönüşü tetikleyen uyarılardan daha az etkilenir, Değişime inancı değişimi sağlayacağına güveni artmış haldedir. Durağan bir aşamadır fakat bir süreçtir. Davranışın değiştirilmesiyle yerini dolduracak farklı ve sağlıklı yeni davranışlar edinilmesi sağlanır (Koyun, 2013).

Toplumda bireylerin sağlık düzeylerinin belirlenmesi, belirli düzeylerde tutulmasının sağlanmaya çalışılmasına ilişkin bazı modellemeler mevcuttur (Spencer ve ark., 2006). Egzersiz davranışının da hem belirlenmesi hem de açıklanmasına yönelik metotlar bulunur ve bunlardan bir tanesi de KÜM'dir ve bu modelde egzersize yönelik davranış değişimi; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık olarak beş aşamada ele alınır (Marcus ve Lewis, 2003). Bireyler bulunduğu egzersiz basamağında ilerledikçe; fiziksel aktivitelere düzenli şekilde katılıyor oldukları ve davranışlarını da egzersiz açısından pozitif şekilde değiştirdikleri görülmektedir (Spencer, Adams, Malone, Roy, Yost, 2006).

Davranış değişimi egzersize uyarlandığında aşamalar benzerlik göstermektedir. İlk aşama olan eğilim öncesi (düşünce öncesi) aşamasında; bireyler gelecek altı ay içinde egzersiz yapmaya niyetlerinin olmadığını bildirmiş olurlar. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki yararlarını anlamaları sağlanmalıdır. Egzersiz yapmaya zaman bulamayanlar da bu aşamada yer almaktadır ve bu bireyler de zaman yönetimi hakkında bilgilendirmeler yapılmasında fayda olacaktır. İkinci aşama Eğilim (Düşünce)'dir. Bu aşamada birey aktif olmamakla beraber egzersiz yapmaya niyeti vardır fakat neyi ne şekilde yapacağı hakkında bilgilendirme yapılmasına ihtiyaç duyulabilir. Üçüncü aşama Hazırlık 'tır. Bu aşamada birey fiziksel aktivite yapmaktadır ancak aktivite seviyesi yeterli değildir. Birey teşvik yoluyla aktivitesini istenilen düzeyde veya programlı şekilde yapması sağlanabilir. Aşırı yüklenme durumunda bireylerde bırakma görülebilir bu da önceki aşamaya dönüş şeklinde

gerçekleşebilir. Dördüncü aşama Hareket'tir. Birey istenilen ve planlı şekilde fiziksel aktivitenin içinde yer almaktadır. Fakat bu aktiviteyi altı aydan kısa süredir devam ettirmektedir. Yine teşvik yoluyla aşamasında ilerleme kaydetmesi sağlanabilir. Beşinci ve son aşama ise Devamlılık'tır. Bu aşamada birey altı aydan uzun süreden beri fiziksel aktivite yapıyor durumdadır. KÜM 'de EDDB, davranışların değişimine ilişkin zaman boyutu olarak nitelendirilebilir. Değişimin oluşabilmesi için bir takım yollardan geçilmesi gerekir. Bu yollar yani aşamalarda bireylerin ilerlemesi demek egzersiz yapmaya hazır olunması anlamı da taşımaktadır (Miçooğulları ve ark., 2010).

2.4.3.Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Öz-yeterlik

Davranış değişikliğinin modeli KÜM, değişim basamakları, öz-yeterlik, karar dengesi ve değişimler süreci adlı öğelerden oluştuğu daha önce belirtilmişti. Davranış değişikliğinde aşamalar arası etkileyen en önemli kavramlardan biri de öz-yeterliktir. Bireyin egzersiz yapabilmesi için kendinde olan performansın farkında olma ve kendine duyduğu güven öz-yeterlik kapsamına girer.

KÜM 'e göre aşamalar arasındaki geçişin sağlıklı olması, kişinin öz-yeterlik düzeyine bağlıdır. Yüksek öz-yeterlik düzeyine sahip kişiler egzersiz için karşılımlarına çıkan engellerde pes etmeden egzersizlerine devam edecek yapıya sahip kişilerdir. Bireyde EDDB ilerledikçe, öz-yeterlik düzeyinde yükselişler olduğu bilinmektedir (Miçooğulları ve ark., 2010). Egzersize yönelik öz-yeterlik, kişilerin belli bir egzersiz veya fiziksel aktivite için koyulmuş hedefe ulaşabilmekte sahip oldukları kapasitedir. Bu duruma hem yetişkinlerde hem de ergenlik dönemini içeren örneklerde rastlanmakta, egzersiz davranışı değişiminin aşamaları boyunca öz-yeterlik düzeyinin arttığının gözlenmektedir (Berry ve ark., 2005).

2.4.3.1. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Öz-Yeterlik İle İlgili Yapılmış Çalışmalar

Tablo 3. EDDB ve öz-yeterlik ile ilgili yapılmış çalışmalar.

Araştırmacılar (Yıl)	Katılımcılar	Veri Toplama Araçları	Bulgular
Poag ve McAuley (1992)	76 kişi (yetişkin)	Araştırmacılar tarafından geliştirilen ölçme yöntemleri	Egzersiz davranışını değiştirmede öz-yeterliğin büyük öneme sahip olduğu ve kadın katılımcıların program sonunda hedeflerine büyük ölçüde ulaştıkları sonucuna varmışlardır.
Lee ve ark. (2001)	819 kişi (13-19 yaş aralığı)	Marcus ve Lewis tarafından geliştirilen “EDDB ölçeği”	EDDB’nin aktif basamaklarında çoğunlukla erkek katılımcıların yer aldığı sonucuna ulaşmışlardır.
Schumman ve ark. (2002)	1144 kişi (18-78 yaş aralığı)	“Godin serbest zaman fiziksel aktivite ölçeği” ve Egzersiz davranışı değişimi algoritması	Katılımcıların EDDB ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunmamıştır.
Berry (2005)	327 kişi (15-17 yaş aralığı)	Marcus ve Lewis tarafından geliştirilmiş “EDDB ölçeği” ve Marcus, Selby, Niaura ve Ross tarafından “öz-yeterlik ölçeği”	Katılımcıların EDDB, basamaklar arası geçişte en destekleyici yapının öz-yeterlik olduğunu vurgulamıştır.

Ebem (2007)	438 kişi (17-25 yaş aralığı)	EDDB anket formu	Katılımcıların cinsiyet ve yaşadıkları yer değişkenleri ile EDDB arasında anlamlı fark bulunmamıştır.
Haas ve Nigg (2009)	771 kişi (üniversite öğrencileri)	“Godin serbest zaman fiziksel aktivite ölçeği” ve EDDB anket formu	Hafif fiziksel aktiviteler veya hareketsiz davranışlar ile EDDB arası geçişin çok az ilişkili olduğu ya da hiç ilişkili olmadığı sonucuna varmışlardır.
Cengiz, İnce ve Çiçek (2009)	953 kişi (üniversite öğrencileri)	Marcus ve arkadaşları tarafından geliştirilen “Fiziksel aktivite değişim aşamaları ölçeği (PASCQ)”	Genel olarak kadın öğrenciler ile Mimarlık fakültesi öğrencileri inaktif basamaklarda yer almış ve kampüs içi ve dışında yaşayan öğrenciler arasında EDDB seviye farkı görünmemiştir.
Miçooğulları ve ark. (2010)	506 kişi (üniversite öğrencisi)	Marcus ve Lewis tarafından geliştirilen “EDDB ölçeği”	Egzersize yönelik öz-yeterlik ve karar verme dengesi alt boyutlarında cinsiyet ve EDDB arasında anlamlı fark bulmuşlardır. Aktif basamaklarda bulunanların olmayanlara göre daha yüksek öz-yeterliğe sahip olduğu sonucuna varmışlardır.
Çeker ve ark. (2013)	2229 kişi (14-95 yaş aralığı)	EDDB anket formu	Fiziksel aktiviteye katılım ile cinsiyet arasında anlamlı fark olduğunu belirtmişlerdir. Erkeklerde fiziksel aktiviteye katılım daha yoğun, kadınlarda yaş arttıkça katılım azalmıştır.

Jeon ve ark. (2014)	959 kişi (21.32±2.94 yaş aralığı)	Marcus ve Lewis tarafından geliştirilen “EDDB ölçeği”	EDDB, ileri basamak düzeyi yüksek öz-yeterlik seviyesi ile ilgili olup, özellikle hazırlık basamağından hareket basamağına geçişte öz-yeterliğin büyük öneme sahip olduğunu vurgulamışlardır.
Cengiz, Hünük ve İnce (2014)	334 kişi (6., 7. Ve 8. Sınıf öğrenciler)	Marcus ve ark. tarafından geliştirilen “Fiziksel aktiviteye katılım davranış değişimi aşamaları” ölçeği	Değişim aşamaları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı fark bulunup devamlılık aşamasında kız öğrencilerin erkeklere göre daha düşük düzeye sahip olduğu sonucuna varmışlardır.
Oral ve Aktop (2014)	360 kişi (üniversite öğrencisi)	Marcus ve Lewis tarafından geliştirilen “EDDB ölçeği”	EDDB ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark bulunmazken, katılımcıların eğitim gördükleri bölümleri ile basamaklar arasında anlamlı fark bulmuşlardır.
Aksoy (2016)	2700 kişi (14-95 yaş aralığı)	EDDB anket formu	EDDB ile cinsiyet ve yaş arasında farklılıklar gözlenmiş, kadın katılımcıların fiziksel aktiviteye daha fazla katıldığı daha çok aktif basamaklarda yer aldıkları sonucuna ulaşmışlardır.

3.YÖNTEM ve GEREÇ

Bu bölümde, araştırma türü, evreni, örnekleme, etik kurul süreci, veri toplama teknikleri ve araştırma sınırlılıkları hakkında bilgi verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Türü

Araştırmamız, nicel araştırma yöntemlerinden olan tarama modelinde, kesitsel bir çalışmadır. Tarama modelleri, geçmişte meydana gelmiş olan veya halihazırda var olan bir durumu olduğu şekilde betimlemeyi amaç edinmekte olup durumları değiştirme ve etkileme çabası yoktur. Bilinmek istenen durum vardır ve ordadır, burada önemli kısım ise duruma veya durumlara uygun gözlem yapılabilmesidir (Büyüköztürk ve ark., 2009). Tarama araştırma türlerinden biri kesitsel araştırmadır. Kesitsel araştırma, bir durumun evrelerini temsil ettiği kabul edilen ve birbirinden ayrı olan gruplar üzerinde anlık gözlemlerle belirlenmeye çalışılmasıdır. Elde edilmiş olan sonuçlar, aynı gruptaki katılımcılardan alınmış gibi yorumlanır ve sürekliliği yansıttığı düşüncesi varsayılır. Örnek grubu çok sayıda olduğunda üzerinde çalışılması güçleşebileceğinden kesitsel araştırma verileri ile genellenebilmesi daha pratiktir (Karasar, 2007).

3.2. Araştırmanın Evren ve Örneklem Seçimi

Araştırmanın evreni Çanakkale ilinde ortaöğretim kurumlarında yer alan tüm lise öğrencileridir. Araştırmanın örneklem grubu ise Çanakkale ili merkez ve merkeze bağlı ilçelerde okuyan lise öğrencilerinden basit rastgele örnekleme ile belirlenmiştir. Katılımcıların oluşması için, Öncelikle ildeki toplam öğrenci sayısı verisi İl Milli Eğitim Müdürlüğü İstatistik Şubesinden sağlanmış olup Çanakkale ilindeki ortaöğretim öğrenci sayısının (N= 22.491) % 5'i hedeflenmiştir. Daha sonra, tüm ilçelerdeki okulların rastgele bazıları seçilmiştir. Seçilen okulların yöneticileri ile birebir irtibata geçilerek araştırmaya katılmaya onay veren okullar belirlenmiş ve 21 adet lise (İl merkez=6, İlçeler=15) örnekleme dâhil edilmiştir. Belirlenen okullara Etik Kurul onayları ile gidilerek araştırmacının saat uygunluğuna ve okulun ders program akışına göre okul yöneticisi ile planlanarak anket uygulama yapılmıştır. Seçilen okulların toplam %25 öğrenci sayısına ulaşıncaya dek anket toplama işlemi sağlanmıştır. Sonucunda çalışmaya katılmayı kabul eden öğrenciler örnekleme oluşturmuş, hedef örneklem büyüklüğü 1306 kişiyi kapsamıştır. Katılım sergileyen

öğrencilerin anket formları incelenerek, boş, eksik veya yanlış doldurulmuş olan anket formları çıkarılarak örneklem büyüklüğü belirlenmiştir (n=1283). Araştırmaya %98 oranında geri dönüş yapılmıştır.

Katılımcılardan kadınlar % 54,3 (n=697), erkekler % 45,7 (n=586) öğrencilerdir. Sınıf bazında bakıldığında 9. sınıf % 28,1 (n=360), 10. sınıf %24,6 (n=315), 11. sınıf %25 (n=321), 12. sınıf %22, 4 (n=287) kişiden oluşturmaktadır. Okul türüne göre öğrencilerin dağılımlarına bakıldığında Genel Lise %21,2 (n=272), Meslek Lisesi %16,1 (n=207), Fen Lisesi %10,6 (n=136), Anadolu Lisesi %37,8 (n=485), Anadolu Öğretmen Lisesi %3,7 (n=48), Çok Programlı Lise %10,5 (n=135) kişidir. Katılımcıların yaş dağılımına bakıldığında 14 yaş %6,4 (n=82), 15 yaş %26,3 (n=338), 16 yaş %26,7 (n=342), 17 yaş %32,4 (n=416), 18 yaş %8,2 (n=105) şeklinde sıralanmıştır.

Analizler için katılımcılar; Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) (n=629, %49), Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) (n=261, %20) (Cengiz ve Tılmaç, 2018), Pearson ki-kare ve MANOVA (n=393, %31) olmak üzere üç gruba ayrılarak analiz edilmişlerdir.

Tablo 4. Katılımcıların cinsiyet ve okul türü için tanımlayıcı istatistikler

	Anadolu L.	Meslek L.	Genel L.	Fen L.	A Ö L*	ÇPL**
Cinsiyet	f / %	f / %	f / %	f / %	f / %	f / %
	(n=485)	(n=207)	(n=272)	(n=136)	(n=48)	(n=135)
Erkek (n=586)	234 / 48	105 / 51	119 / 44	63 / 46	7 / 15	58 / 43
Kadın (n=697)	251 / 52	102 / 49	153 / 56	73 / 54	41 / 85	77 / 57

*Anadolu Öğretmen Lisesi **Çok Programlı Lise

Tablo 5. Örnekleme grubunun ilçe ve okul türüne göre dağılımı

İlçe	Okul Adı	Okul Türü	Cinsiyet	
			Kadın	Erkek
Merkez	Çanakkale AÖL*	Anadolu Öğretmen	41	7
Ayvacık	Ayvacık AÖL	Anadolu Öğretmen		
Bayramiç	Bayramiç Mustafa Gülşen Çınaroğlu	Anadolu		
Gelibolu	Gelibolu	Anadolu		
Biga	Biga Atatürk	Anadolu		
Çan	Çan İbrahim Bodur	Anadolu	251	234
Lâpseki	Hüseyin Akif Terzioğlu	Anadolu		
Yenice	Reyan Bodur	Anadolu		
Merkez	Çanakkale	Anadolu		
Çan	Çan FL**	Fen	73	63
Merkez	Çanakkale FL	Fen		
Merkez	Hasan Ali Yücel Lisesi	Genel		
Gökçeada	Gökçeada Lisesi	Genel	153	119
Lâpseki	Lâpseki Atatürk Lisesi	Genel		
Çan	Çan Lisesi	Genel		
Merkez	Nedime Hanım Kız Teknik ML***	Teknik		
Biga	Hamdibey Ticaret ML	Teknik	102	105
Merkez	Çanakkale Teknik ve Endüstri ML	Teknik		
Ayvacık	Mehmet Akif Ersoy ÇPL****	Çok Programlı		
Eceabat	Eceabat Mehmet Akif Ersoy ÇPL	Çok Programlı	77	58
Ezine	Ezine ÇPL	Çok Programlı		

*Anadolu Öğretmen Lisesi,**Fen Lisesi, *** Meslek Lisesi, ****Çok Programlı Lise

3.3. Etik

Araştırmada kullanılan ölçekler için, ölçeği geliştiren araştırmacılar ile elektronik posta yoluyla iletişim kurulmuştur. Yapılacak olan çalışma hakkında bilgi verilmiş ve ölçeklerin çalışmada kullanılması için izin alınmıştır.

Araştırma gurubunun belirlenmesinin ardından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'na ve ardından araştırmanın başlayabilmesi için Etik Kurul onayına başvuruda bulunulmuştur. İçerik ve veri toplama araçları incelenmiş olup yaş grubuna uygun bulunmuş ve araştırmanın yapılabilmesi için İl Milli Eğitim Müdürlüğü onayı alınmıştır (Ek 2).

3.4. Veri Toplama

Çalışmanın verileri Bahar 2014 dönem aralığında toplanmıştır. Araştırmacı tarafından, Çanakkale ilinde araştırmaya katılmak isteyen örneklem grubu okullara ulaşılmış ve okul yöneticileri ile görüşmeler yapılmıştır. Görüşmeler sonucunda okulun ders programlarına uygun şekilde katılımcılarla görüşülerek öncelikle gönüllü bilgilendirme (Ek 3) ve veli onam (Ek 4) formlarının doldurulması sağlanmış, daha sonra uygun bir günde araştırmacı ve ders öğretmenleri eşliğinde, gönüllülük esasına dayanarak anket uygulaması yapılmıştır.

Araştırmada lise öğrencilerinin cinsiyet, yaş, okul türü, sınıf düzeyi, gibi demografik bilgilerin (Ek 5) yer aldığı bölümle birlikte, EDDB ölçeği (Ek 6) ve FAÖY ölçeği (Ek 7) kullanılmıştır.

3.4.1. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Ölçeği

Örneklem grubuna Schumann ve arkadaşları (2002) tarafından geliştirilen EDDB ölçeği Türkçe formu uygulanmıştır (Cengiz ve Gültekin, 2014). Bu ölçek, kişinin bulunduğu EDDB'nı belirlemeyi amaçlamaktadır. Bireylerin egzersize yönelik isteklerinin, niyetlerinin belirlenmeye çalışıldığı ölçek, yer alan beş madde arasından bir cevabı işaretlemesi ile yapılmaktadır. Kişilerin egzersiz yapma niyetleri veya egzersiz alışkanlıkları, ölçekteki maddelere verdikleri yanıtlara göre beş ayrı EDDB aşamasına göre derecelendirilir. Bu aşamalar ise Eğilim Öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devamlılık olarak sıralanmıştır (Marcus ve Lewis, 2003).

Düzenli fiziksel aktivite için davranış değişiminin ilk aşaması olan eğilim öncesi basamağında birey aktif olmamakta ve gelecek altı ay içinde aktif olmayı düşünmüyor

demektir (Cengiz, 2007; Prochaska ve ark., 1992). Eğilim basamağı; birey fiziksel olarak aktif değildir fakat gelecek altı ay içerisinde fiziksel olarak aktif olmak niyetindedir. Hazırlık basamağında bireyin fiziksel olarak aktif olması söz konusudur fakat bu seviye düzenli fiziksel aktivitelere katılımın şekillenmesi adına yeterli değildir, birey gelecek otuz gün içinde fiziksel aktiviteye katılma niyetindedir. Hareket aşamasında birey altı ay süre ile fiziksel olarak aktif olduğunu belirtmiş demektir. Devamlılık aşamasında ise birey artık fiziksel olarak aktiftir ve altı aydan fazla süredir bu aktivitesini sürdürmektedir (Cengiz, 2007). Araştırmamızda ilk üç basamak (eğilim öncesi, eğilim, hazırlık) aktif olmayan grup, hareket ve devamlılık basamakları ise aktif grup olarak tanımlanmıştır.

EDDB ölçeği Türkçe versiyonu Cengiz ve Gültekin (2014) tarafından geçerlik ve güvenirlik çalışması yapılmış, 2 hafta ara ile yüksek bir test tekrar test güvenirlik puanı hesaplanmış ve doğrulanmıştır (ICC= 0, 87).

3.4.2. Fiziksel Aktivite Öz-yeterlik Ölçeği

Dwyer ve arkadaşları (1998) tarafından geliştirilen bu ölçekte katılımcılara “Yoğun güç gerektiren bir fiziksel aktiviteye katılabileceğinizden ne kadar eminsiniz?” sorusu sorulup 21 sorudan oluşan FAÖY sorularını cevaplamaları istenmektedir. Ölçeğin ana sorusuna göre, (1) Hiç emin değilim, (2) Kısmen eminim, (3) Biraz eminim, (4) Oldukça eminim ve (5) Kesinlikle eminim şeklindeki cevap seçeneklerinden, tüm soruların her birinde yalnızca 1 tanesinin işaretlenebileceği katılımcılara belirtilmektedir. Ölçek 5’li likert tipi ölçektir.

Anket formu için geliştiriciden elektronik ortamda izin alındıktan sonra iki bağımsız çevirmen tarafından Türkçeye çevirisi yapıldı. Her bir öge için fikir birliğine varıldıktan sonra başka bir çevirmen Türkçe formunu tekrar orijinal diline çevirdi ve formun Türkçe son hali oluşturuldu. Ardından görünüş geçerliğinin sağlanması için farklı okul türlerinden 20 lise öğrencisine anket uygulandı.

Türkçeye çevrilen anketin lise öğrencilerine uyarlanması amacıyla AFA, (n=629) ve DFA, (n=261) yapılmıştır. AFA’ya göre, anketin Türkçe çevirisi yapıldıktan sonra, Kaiser-Meyer-Olkin (0,91) ve Bartlett’s Test of Sphericity ile ölçeğin anlamlı düzeyde olduğu tespit edildi (p=0,00). AFA Temel Bileşenler Analizi (PCA) varimax döndürme

ile incelenmiştir. Ayrıca öz değeri 1'den (eigen-value) yüksek olan faktörler değerlendirilmiştir (Tabachnick ve Fidell, 2007). PCA, Varimax döndürmeye göre 1,0'dan yüksek 3 faktör tespit edilmiştir (Hair ve ark., 1995). Üç faktörlü yapı toplam varyansı %51,78 (1., 8. ve 9. maddeler çıkarıldıktan sonra) açıkladığı belirlenmiştir. Sonuç olarak anket formunun soruları 18 maddeye indirilmiştir. Belirlenen üç alt boyut sırasıyla İçsel Öz-yeterlik (madde1-9 arası), Dışsal Öz-yeterlik (madde 10-14 arası), Zaman İlişkili Öz-yeterlik (madde 15-18 arası) olarak sıralanmıştır (Cengiz ve Tılmaç, 2018) (Ek 7).

Ölçeğin iç tutarlılığını belirlemek amacıyla her bir faktörün alfa katsayısı hesaplanmıştır. İçsel engeller 0,89, dışsal engeller 0,81 ve zaman ile ilgili engeller de 0,69 olarak belirlenmiştir. Son olarak Test-tekrar test güvenilirliğine bakmak için 23 lise öğrencisine 2 hafta ara ile Türkçe versiyonu uygulanmıştır. Sınıf içi korelasyon katsayısı (ICC) analizleri 0,89 ile yüksek bir ilişki olduğunu göstermiştir. DFA ile AFA'dan elde edilen yapı incelenerek (n=261) elde edilen modelin geçerliğini değerlendirmek üzere genel uyum indeksleri, karşılaştırmalı uyum indeksleri ve mutlak uyum indekslerine de bakılmıştır. AMOS (Analysis of Moment Structures, Muthén & Muthén, 1998–2010) ile yapılan analizlerden elde edilen değerlerin uyum indekslerine baktığımızda sonuçların istenen aralıklarda olduğu gözlenmiştir ($\chi^2=279,657$ SD=129; $\chi^2/sd=2,168$, RMSEA=0,063, CFI=0,922, IFI=0,923, GFI=0,903, RMR=0,063). Ayrıca, 20–21, 16–20, ve 6–7 maddeleri arasında modifikasyona gidilmiştir (Cengiz ve Tılmaç, 2018).

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma yalnızca Çanakkale ili genelinde öğrenim gören lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olan anketlerden elde edilen veriler kendi içlerinde ifade ettiği maddelerle sınırlıdır. Araştırmada elde edilen veriler, Bahar 2014 eğitim öğretim döneminde belirlenen ilçelerdeki okulların öğrencileri ile sınırlı olup genellenebilir. Araştırma grubu yalnızca lise grubu öğrencilerden oluşmaktadır. Öğrenciler arasından gönüllü olmayan ve lise eğitimini yarıda bırakmış kişiler araştırma kapsamında yer almamaktadır. Açık Öğretim Lisesi öğrencileri veya herhangi bir özel eğitim veren kuruma mensup öğrenciler araştırmaya dâhil

edilmemiştir. Ayrıca öğrencilerin kendilerine verilen anketleri içtenlikle ve dikkatlice cevapladığı varsayılmıştır.

3.6.Verilerin Analizi

Anketlerden elde edilen tüm veriler için tanımlayıcı istatistikler (frekans, ortalama ve yüzde) ve parametrik olmayan veri analiz yöntemi olan Pearson Ki-Kare kullanılmıştır. Çok Yönlü Varyans Analizi (MANOVA) kullanılarak Normallik varsayımları Kolmogorov-Smirnov, Skewness ve Kurtosis, Box's M ve Levene's Testleri ile kontrol edildikten sonra $p < 0,05$ anlamlılık düzeyi kullanılmıştır. Verilerin analizleri için SPSS (15,0) paket program kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde araştırmanın amaçları doğrultusunda ve istatistiksel çözümlmeler sonucunda ortaya çıkan bulgulara yer verilmiştir.

4.1. Araştırma sorusu 1: EDDB ile (a) cinsiyet, (b) okul türü arasında fark var mıdır?

a) Pearson'ın Ki-kare testi sonuçlarına göre cinsiyet ile EDDB anlamlı derecede ilişkili olduğu görülmüştür [EDDB $X^2(4, n=393) = 14,64, p=0,01$]. İnaktif basamaklarda yoğunlukla kadın öğrencilerin bulunduğu ve aktif basamaklarda ise erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla bulunduğu görülmüştür.

b) Anket verilerine uygulanan Pearson'ın ki-kare testi, öğrencilerin öğrenim gördüğü okul türü ile buldukları EDDB arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığını göstermiştir [$X^2(20, n=393) = 29,42, p>0,05$].

Tablo 6. Farklı okul türlerinde cinsiyet ve EDDB için tanımlayıcı istatistikler

Basamak	Okul Türü					
	Genel L. (E/K)	Meslek L. (E/K)	Fen L. (E/K)	Anadolu L. (E/K)	AÖL* (E/K)	ÇPL** (E/K)
Inaktif Basamaklar	43 (13/30)	28 (12/16)	22 (12/10)	87 (32/55)	17 (-/17)	19 (10/9)
Aktif Basamaklar	43 (20/23)	32 (14/18)	15 (7/8)	58 (37/21)	4 (1/3)	25 (15/10)
Toplam	86 (33/53)	60 (26/34)	37 (19/18)	145 (69/76)	21 (1/20)	44 (25/19)

İnaktif Basamaklar; Eğilim öncesi, Eğilim, Hazırlık. Aktif Basamaklar: Hareket, Devamlılık.

*Anadolu Öğretmen Lisesi **Çok Programlı Lise

4.2. Araştırma sorusu 2: Lise öğrencilerinin FAÖY alt boyutları ile okul türü ve cinsiyet açısından düzeyleri nedir?

Tablo 7. Okul Türü, cinsiyet ve FAÖY için tanımlayıcı istatistikler

Cinsiyet	ÖzYeterlik	Okul Türü					
		Genel L.	Meslek L.	Fen L.	Anad. L.	AÖL*	ÇPL**
		X/SS (n=86)	X/SS (n=60)	X/SS (n=37)	X/SS (n=145)	X/SS (n=21)	X/SS (n=44)
Kadın (n=220)	İÖY.	2,40±0,96	2,22±0,94	2,18±0,65	2,35±0,85	2,38±0,98	2,72±0,66
	DÖY.	2,55±0,96	2,71±1,21	2,57±0,94	2,03±1,13	2,65±1,02	3,17±1,00
	ZİÖY.	2,41±0,90	2,40±0,87	2,22±0,58	2,36±0,99	2,57±0,76	3,04±0,95
Erkek (n=173)	İÖY.	2,46±0,98	2,43±1,08	2,38±0,73	2,40±1,01	3,67	2,61±0,98
	DÖY.	2,76±1,05	2,43±1,15	2,29±0,88	2,78±,101	2,80	2,76±1,13
	ZİÖY.	2,84±1,11	2,43±0,95	2,47±0,79	2,82±0,85	2,00	2,18±0,81

İÖY: İçsel öz-yeterlik, DÖY: Dışsal öz-yeterlik, ZİÖY: Zaman İlişkili öz-yeterlik

*Anadolu Öğretmen Lisesi **Çok Programlı Lise

Tablo 8. Cinsiyete göre FAÖY alt boyutları tanımlayıcı istatistikleri

Cinsiyet	İçsel Öz-Yeterlik	Dışsal Öz-Yeterlik	Zaman İlişkili Öz-Yeterlik
	X / SS	X / SS	X / SS
Kadın (n=697)	2,30±0,87	2,50±1,05	2,37±0,88
Erkek (n=586)	2,50±0,99	2,71±1,07	2,63±0,96

Öğrencilerin FAÖY alt boyut düzeyleri incelendiğinde erkek öğrencilerin ortalamaları; Genel ve Anadolu Liselerinde İÖY, DÖY ve ZİÖY, Meslek ve Fen Liselerinde İÖY ve ZİÖY ve Anadolu Öğretmen Liselerinde İÖY ve DÖY yüksek derecede etkilendiği görülmüştür. Kadın öğrencilerin FAÖY alt boyut düzeyleri ortalamaları incelendiğinde; Meslek ve Fen Liselerinde DÖY, Anadolu Öğretmen Liselerinde ZİÖY ve Çok Programlı Liselerde İÖY, DÖY ve ZİÖY yüksek derecede etkilendiği görülmüştür. Elde edilen bulgular ışığında (n=393) erkek öğrencilerin FAÖY düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksek düzeyde olduğu görülmüştür.

Genel toplamda FAÖY alt boyutları cinsiyete göre incelendiğinde erkeklerin (n=586) kadınlara (n=697) göre daha yüksek İÖY, DÖY ve ZİÖY değerlere sahip olduğu ve yoğunlukla her iki cinsiyetinde kendi içinde DÖY alt boyutunun daha yüksek seviyede olduğu görülmektedir.

4.3. Araştırma sorusu 3: Lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile EDDB; (a) cinsiyet, (b) yaş, (c) okul türü arasında fark var mıdır?

Tablo 9. Okul ve cinsiyet yönünden MANOVA ve ANOVA sonuçları

Değişkenler	ANOVA			
	MANOVA	İÖY	DÖY	ZİÖY
	F(12,678)*	F(4, 166)	F(4, 166)	F(4, 166)
EDDB	0,09*	3,12**	3,24**	3,29**
Okul türü	0,81	0,86	1,16	0,33
Cinsiyet	0,35	0,07	0,01	0,00
Yaş	0,68	0,84	0,58	0,79

İÖY: İçsel öz-yeterlik, DÖY: Dışsal öz-yeterlik, ZİÖY: Zaman ilişkili öz-yeterlik

ANOVA=Tek Değişkenli Varyans Analizi;

MANOVA=Çok Değişkenli Varyans Analizi; **p<0,06 anlamlılık.

MANOVA sonuçları, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında engellerin üstesinden gelmek için FAÖY düzeyleri ile EDDB arasında anlamlı fark olduğunu

ortaya çıkarmıştır [Pillai's Trace = 0,09, $F_{(12,678)} = 1,92$, $p < 0,05$]. FAÖY düzeyi yüksek olan öğrencilerin EDDB'nda daha üst basamaklarda bulunan öğrenciler olduğu bulunmuştur.

Yine MANOVA sonuçları bize, lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile cinsiyet ($F_{(3,224)}=0,03$, $p>0,05$), yaş ($F_{(15,678)}=0,68$, $p>0,05$) ve okul türü ($F_{(15,678)}=0,81$, $p>0,05$) arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığını göstermiştir.

Araştırmamızda EDDB ile FAÖY arasındaki farkın nereden kaynaklandığını saptamak için ayrıca Tek Yönlü Varyans Analizi ANOVA yapılmıştır. Burada Tip 2 hatayı engellemek için Bonferroni düzeltmesi yapılmıştır (Stevens, 2002). Anlamlılık düzeyi 0,06 olarak belirlenmiştir. Yapılan bu analiz sonucunda FAÖY için; İÖY, ($F(4, n=393)=3,12$, $p=0,01$), DÖY, ($F(4, n=393)=3,24$, $p=0,01$), ZİÖY ($F(4, n=393)=3,29$, $p=0,01$) olan üç alt boyutta da istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Kısacası EDDB ile FAÖY arasındaki farkın tüm alt boyutlardan etkilendiği görülmüştür.

5.TARTIŞMA

Bu bölümde lise öğrencilerinin EDDB ve FAÖY düzeyleri ile ilgili olarak elde edilen bulgular, araştırma sorularının sıralamasına göre yorumlanmıştır.

5.1. EDDB ile (a) cinsiyet, (b) okul türü arasında fark var mıdır?

5.1.1. (a) EDDB ile cinsiyet arasında fark var mıdır?

Araştırma sonuçlarına göre lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile EDDB arasında anlamlı derecede ilişki tespit edilmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha üst (aktif) basamaklarda yer aldığı, daha fazla egzersiz niyetinde oldukları sonucuna ulaşılmıştır. Elde edilen sonuçlar araştırmamızın “Erkek öğrencilerin EDDB düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir.” Hipotezimizi doğrulamaktadır. Bu sonuçlar, ülkemizde yapılan bazı çalışmalar ile benzerlik göstermektedir. Genel anlamda EDDB ile ilgili yapılan çalışmaların birçoğunda cinsiyet boyutu ele alınırken, kadınların fiziksel aktivitelere katılımının daha düşük düzeyde seyrettiği göze çarpmaktadır. Örneğin; Cengiz (2007) araştırmasında, erkek katılımcıların, kadınların EDDB düzeylerine göre daha aktif basamaklarda olduğunu görmüştür. İneçli (2017), lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite yüzdelerinin (%41,6) kadın öğrencilere göre (%27,72)daha iyi düzeyde olduğunu, kadın öğrencilerin (%72,28) erkek öğrencilere (%58,4) daha inaktif basamaklarda bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu durum farklı ülkelerde ve değişik yaş gruplarında da benzer sonuçlar olduğunu göstermiştir (Cardinal ve ark., 1998; Nigg & Courneya, 1998; Bourdeaudhuij ve ark., 2005; Jeon, Kim ve Heo, 2014).

Schumman ve arkadaşları (2002) çalışmalarında adolesan, yetişkin ve ileri yaş gruplarında basamaklar arasında cinsiyet farkı ile karşılaşmazken üniversite öğrencileri düzeyinde erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla üst basamaklarda olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çeker ve arkadaşları (2013) düzenli fiziksel aktiviteye katılımında EDDB ile cinsiyet boyutunu araştırmışlar ve yaşa bağlı olarak düzenli fiziksel aktiviteye katılım oranlarının her iki cinsiyette de farklılık gösterdiği sonucuna ulaşmışlar, ayrıca erkek katılımcılar kadınlara göre daha aktif basamaklarda yer aldığı görülmüştür. Benzer

şekilde Cengiz ve arkadaşları (2014) ortaokul öğrencileri ile yaptığı araştırmada, EDDB ile cinsiyet arasında anlamlı fark elde etmişler ve erkek öğrencilerin daha üst basamaklarda yer aldığını sonucuna ulaşmışlardır.

Kadın katılımcıların çoğunlukla inaktif basamaklarda olması, bize farklı yaş gruplarında da benzer sonuçlar alınmış olduğunu göstermektedir. Hareketsizliğin veya azalan hareket kapasitesinin çok ciddi sağlık problemlerine yol açtığı göz önünde bulunularak bu sonuçlar doğrultusunda özellikle kadınlar üzerinde fiziksel aktivite alışkanlıklarına ergenlik öncesinde daha fazla önem verilmesi gerekmektedir.

Bunun dışında sonuçlar veren çalışmalara da rastlanmaktadır. Örneğin; Aksoy (2016) araştırmasında 14-95 yaş aralığında gruplar oluşturup her iki cinsiyette de EDDB düzeylerini incelemiştir. Genel olarak her yaş grubunda EDDB oranlarında farklılıklar olduğunu tespit etmiş ve kadın katılımcıların erkek katılımcılardan daha fazla aktif basamaklarda bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Ebem (2007) çalışmasında üniversiteye yeni başlamış öğrencilerin sağlığı güçlendirici davranış ve EDDB düzeylerini incelemiş, EDDB anketinin sonuçlarına göre cinsiyet boyutunda anlamlı fark ile karşılaşmamıştır. Cengiz, İnce ve Çiçek (2009) 953 üniversite öğrencisi ile çalışmış ve öğrencilerin bölümleri ve yaşadıkları yer ile EDDB düzeylerini incelemişlerdir. Katılımcıların çoğunlukla inaktif basamaklarda yer aldıklarını, Mimarlık bölümü öğrencileri ile kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre daha çok inaktif basamaklarda yer aldıklarını bulmuşlardır. Ayrıca kampüs içi ve kampüs dışında yaşayan öğrencilerin EDDB da araştırılmış ve aralarında istatistiksel açıdan anlamlı fark bulmamışlardır. Oral ve Aktop (2014) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada EDDB düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı farka rastlamamış, her iki cinsiyetinde genel olarak hazırlık basamağında yer aldığı sonucuna ulaşmışlardır. Hazırlık aşamasında katılımcıların daha önceleri fiziksel aktivite veya spor ile ilgili başarısızlıkla sonuçlanan denemelerde bulunmuş olma ihtimali olabilir. Çeşitli sebeplerle önceleri fiziksel aktivite bırakılmış olabilir veya başarısız olma düşüncesi bireyi korkutmuş olabilir. Fiziksel aktivite seviyesi yeterli olmamış olabilir veya aşırı yüklenme sonucunda bireylerde aktiviteyi bırakma görülebilir. Oral ve Aktop'a (2014) göre genellikle alt basamaklarda yer alan öğrencilerin egzersizden kayıp zaman, daha üst basamaklarda yer alan öğrencilerin ise kazanç olarak

gördüklerini vurgulamaktadırlar. Bireyin bu aşamada teşvik edilerek programlı hareket etmesi sağlanmalıdır. Çünkü davranış değişiminde önemli olan devamlılıktır ve en fazla geriye dönüşlerin, vazgeçmelerin yaşandığı basamak hazırlık basamağıdır.

Toplumun fiziksel aktivite alışkanlığını kadın veya erkek fark etmeden kazandırılması gerekir. Bu açıdan temel eğitim seviyesindeki öğrencilere fiziksel aktivite düşüncesinin güçlü ve kalıcı şekilde yerleştirilmesi gerekir. Özellikle lise çağında bireylerin fiziksel aktivite imkân ve isteklerinin azalmaması adına çevresel düzenlemelerin yanı sıra ulaşılabilecekleri fiziksel aktivite rehberlerine de ihtiyaç vardır. Sürdürülebilir fiziksel aktiflik ve spor politikaları benimsenmeli, fiziksel aktivite gerekliliğini benimsemiş nitelikli öğretmen ve antrenörler yetiştirilerek okul içi ve okul dışı etkinliklerle gerekli teşvikler sağlanmalıdır.

5.1.2. (b) EDDB ile okul türü arasında fark var mıdır?

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin eğitim gördükleri liselerin okul türü ile EDDB arasında anlamlı fark bulunmamıştır. Öğrencilerin EDDB anket sonuçlarına göre okul türlerinde birbirine yakın sonuçlar çıkmıştır. Araştırmaya katılmış olan Genel Liselerde aktif ve inaktif basamaklarda bulunan öğrenci sayısının eşit olduğu görülmüş, Meslek Liseleri ve Çok Programlı Liselerde mevcudun çoğunluğu aktif basamaklarda, Fen, Anadolu ve Anadolu Öğretmen Liselerinde ise mevcudun çoğunluğu inaktif basamaklarda bulunmuştur.

Ülkemiz ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor dersi öğretim programı ile bireylerin dayanıklılık, çabukluk, esneklik, hareketlilik, koordinasyon, kuvvet ve ritim gibi becerileri kazanması hedeflenmiştir. Program, öğrencilerin fiziksel aktivite becerilerini alışkanlık haline getirmesi, sportif etkinlikler aracılığı ile spor kültürü edinmesi ve bunu yaşamında olumlu yönlerde kullanabiliyor olması, spor bilinci gelişmiş, sağlığı etkileyen alışkanlık veya bağımlılıklara karşı durması, düzenli fiziksel aktivitelere katılım alışkanlığı ile sağlığı güçlendirici gelişime önem veren bireyler olarak sosyalleşmesine katkıda bulunmaktadır. Kısacası ortaokuldan liseye geçen bireylerin sağlığı geliştirici fiziksel aktivitelerin farkında olması, bireysel fiziksel gelişime önem veriyor olması gerekmektedir. (www.mufredat.meb.gov.tr, Erişim tarihi;1 Ocak 2019). Eğitim sistemimiz doğrultusunda; Fen, Anadolu Öğretmen

ve Anadolu Liseleri hâlihazırda var olan seçme ve yerleştirme sistemleri doğrultusunda yüksek puanlama standartları ile öğrenci alırken, Genel, Meslek ve Çok Programlı Liseler daha düşük puanlama standartlarına göre öğrenci kaydı almaktadırlar. Öğrencilerin eğitim gördüğü okulun yüksek veya düşük puan standartlı olması, akademik başarısı, fiziki ortamı ve fiziksel aktivite imkânları fiziksel aktivite ve egzersize katılım durumlarına olumsuz olarak etki ediyor olabilir. Bu noktada puan ya da başarı standardı ne olursa olsun Beden Eğitimi ders öğretmenlerine düşen en büyük görev öğrencilerin fiziksel aktivite katılımlarını teşvik etmek, sağlık davranışı açısından belki de fiziksel aktiviteyi zorunlu kılmaktır. Zihinsel başarının, sosyallik ve fiziksel gelişimin sağlanabileceği son derecede öneme sahip bir ders olduğu bakış açısının sağlanması gereklidir.

Ülkemiz literatüründe EDDB ile ilgili lise kademesini içeren araştırmalara rastlamak zordur. Genel olarak öğretmen ve üniversiteler düzeyinde araştırmalara daha sık rastlanmaktadır. Bunlardan bazılarına bakacak olursak, Cengiz (2007) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında katılımcıların eğitim gördükleri Üniversite bölümlere göre EDDB düzeylerine de yer vermiş, öğrencilerin EDDB düzeylerinin eğitim gördükleri üniversite bölümlerine göre farklılık gösterdiğini bulmuş, Mimarlık Fakültesi öğrencilerinin daha düşük basamaklarda yer aldığı sonucuna ulaşmıştır. Oral ve Aktop (2014) araştırmalarında üniversite öğrencilerinin EDDB düzeylerini incelemiş farklı üniversite bölümlerinde okuyan öğrencilerin EDDB düzeylerinde anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulundaki öğrencilerin farklı bölümlerde okuyanlara göre çoğunlukla daha aktif basamaklarda yer aldığını belirtmişlerdir. Burada Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin uygulamalı alan olan bölümleri dolayısıyla aktif basamaklarda bulunmaları beklenen bir sonuç olabilir.

Araştırmamız kapsamına Çanakkale ili geneli ve belirlenen ilçelerdeki farklı okul türlerinden araştırmaya katılmayı kabul eden okullar dâhil edilmiştir fakat her ilçenin fiziki konumu, nüfusu, fiziksel imkânları doğrultusunda fiziksel aktivite olanakları ayrıca değerlendirilmelidir. Bizim çalışmamızdaki örneklem grubu okulları fiziksel çevre şartları itibarıyla birbirine benzerlik göstermekte idi. Okul bahçesi, spor salonu gibi fiziksel aktivite alanları hemen her okulda bulunmakta olmasına rağmen

öğrencilerin genel toplamına bakıldığında çoğunlukla inaktif basamaklarda yer aldıkları görülmektedir. Seçilen okul türlerinin fiziksel imkânlarının fiziksel aktiviteye uygunluğu veya katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım tercihleri ve imkânları doğrultusunda sonuçlar benzerlik göstermiş olabilir.

Lise çağındaki inaktif bireylerin egzersiz davranışlarının değişmesi ve sürdürülebilir aktifliğin sağlanması adına Sosyal-Ekolojik Model'den yardım alınabilir. Davranışın kalıcı ve istendik yönde olması çok yönlü değişim ile mümkün olabilir. Öğrencilerin okul içi ve dışı aktiviteleri, ders dışı egzersizler, Beden Eğitimi ders içerikleri, okulun spor salonu, sınıfları, okul bahçesi, , okula yakın mesafede aktivite alanları, spor kulüpleri, belediyeler, organizasyonlar, aile planlamaları, rehberlik çalışmaları gibi sosyal çevresinde yapılacak değişiklikler, fiziksel aktivite ve egzersiz vurgusu ile toplumun birçok kesimine hitap eden bilinçlendirmeler yapılabilir.

Elde edilen sonuçlar ışığında “(a) Erkek öğrencilerin EDDB düzeyleri kadın öğrencilere göre daha yüksektir.” hipotezimiz doğrulanmaktadır. Bunun yanında yine elde edilen sonuçlar “(b) Lise öğrencilerinin EDDB düzeyleri, okul türlerine göre farklılıklar gösterir.” Hipotezimiz ile uyum sağlamamaktadır.

5.2. Lise öğrencilerinin FAÖY alt boyutları ile okul türü ve cinsiyet açısından düzeyleri nedir?

Çalışmamızda FAÖY alt boyutları; içsel, dışsal ve zaman ilişkili öz-yeterlik olarak belirlenmiştir (Cengiz ve Tılmaç, 2018). Lise öğrencilerinin FAÖY alt boyutları olan içsel öz-yeterlik, dışsal öz-yeterlik ve zaman ilişkili öz-yeterlik dağılımlarına bakıldığında, farklı okul türlerindeki öğrencilerin değerlerinin birbirine yakın olduğu görülmektedir. Aynı şekilde kadın lise öğrencilerinin FAÖY alt boyutları incelendiğinde erkek öğrencilerin değerleri ile benzerlikler göstermiştir. Kısaca ifade etmek gerekirse öğrencilerin FAÖY düzeyleri ile cinsiyet ve okul türü arasında farklılık oluşturacak bir ilişki gözlenmemiştir.

Literatür taramasında FAÖY ile cinsiyet boyutunu araştırmış çalışmalara rastlanmıştır. Bunlardan bazıları; lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ile genel öz-

yeterliklerinin yüksek düzeyde ilişkili olduğunu belirtmişler, aynı zamanda kadın öğrencilerin fiziksel aktivite öz-yeterlik seviyelerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşmışlardır (Dishman ve ark., 2004; Gao ve Harrison, 2005; Robbins ve ark., 2004; Reigal ve ark., 2014). Aynı şekilde Yan ve arkadaşları (2015) Çin ve Amerika’da öğrenim gören üniversite öğrencileri arasındaki araştırmalarında kadın öğrencilerin daha düşük öz-yeterlik seviyesi olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kadın katılımcıların düşük düzeydeki FAÖY seviyeleri küçük yaşlarda da bu seviyenin düşük olup olmadığı merakını uyandırıyor. Kadınlardaki bu düşüşün sebebinin daha detaylı ve deneysel araştırmalar ile araştırılması ve sebebine müdahale edilmesi erişkin yaşlardaki aktiflik durumuna etki edeceğinden ayrıca önemlidir.

Literatürde yer alan bazı araştırmalar ise, öz-yeterliğin çok boyutlu bir yapıda olduğunu göstermiştir (McAuley, 1992; Sallis ve ark., 1988). Certel (2015) çalışmasında erkek lise öğrencilerinin duygusal öz-yeterliklerinin kadınlardan daha yüksek çıktığını, spor ile uğraşan uygulayan öğrencilerin spor yapmayanlara göre öznel iyi oluş düzeyleri ile öz-yeterlik düzeylerinde daha yüksek sonuçlar çıktığı belirtmişlerdir.

Özen ve arkadaşları (2014) kamp etkinliği içerisinde uygulanan fiziksel aktivitelerde katılım sağlayan üniversite öğrencilerinin etkinlikler sonunda öz-yeterlik düzeylerinde artış olduğunu bulmuşlar fakat cinsiyet açısından anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Tekeli (2017) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmasında örneklem grubunun akademik öz-yeterliklerinin orta seviyede olduğunu, eğitim gördükleri bölüm, yaş grubu, sınıf, akademik başarı, aile yapısı, yerleşim yeri, anne baba eğitim durumu ve aylık gelir düzeyi değişkenleri ile anlamlı derecede farklılık gösterirken cinsiyet değişkenine göre anlamlılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Oral ve Aktop (2014) üniversite öğrencileri ile yaptığı araştırmada egzersiz öz-yeterlik alt boyutlarında öğrencilerin eğitim gördükleri fakülteler arasında anlamlı fark bulmuştur. Buna göre Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri diğer fakültele göre olumsuz etki, mazeret, tek başına egzersiz, diğer bireylerden baskı ve kötü hava şartları alt boyutlarında daha yüksek egzersiz öz-yeterliğe sahip olduğu görülmüştür. Aynı çalışmada öğrencilerin cinsiyetleri ile egzersiz öz-yeterlik alt boyutları karşılaştırıldığında anlamlı fark gözlenmemiştir. Benzer bir çalışmada

Dwyer ve arkadaşları (2012), çok boyutlu öz-yeterliğin, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımında karşılaşılan engelleri aşma yeteneğini etkilediğini bildirmiştir.

Öz-yeterlik seviyeleri ve öz yeterliğin alt boyutları bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarını etkiliyor ise en erken şekilde etkilerin temeline inilmelidir. Özellikle okul öncesi çağda ve belki de kritik dönem temel alınmalıdır. Okul öncesi yaştan başlayarak fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılmaya özen gösterilmelidir. Burada eğitim sistemindeki ve okullardaki Beden Eğitimi ve oyun derslerinin kazanımlarında geliştirmeye gidilebilir, öz-yeterlik gelişimini destekleyici uygulamalara yer verilmesi sağlanabilir.

Elde edilen bulgular, “Lise öğrencilerinin eğitim gördükleri okul türü ve cinsiyetleri FAÖY alt boyutları düzeylerini etkiler.” hipotezimizi doğrulamamaktadır.

5.3. Lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile EDDB; (a) cinsiyet, (b) yaş, (c) okul türü arasında fark var mıdır?

Yapılan MANOVA analiz sonuçlarına göre lise öğrencilerinin FAÖY ve EDDB düzeyleri arasında fark bulunmuş olup FAÖY düzeyi yüksek bulunan öğrencilerin EDDB daha aktif basamaklarda olduğu görülmüştür. Berry (2005) çalışmasında EDDB aşamaları arasındaki en destekleyici ve en güçlü ayrımı öz-yeterlik düzeyinin yaptığını belirtmiştir. Keating ve arkadaşları (2009) düzenli fiziksel aktiviteye katılanların yani daha üst EDDB seviyesinde bulunanların düşük basamakta yer alanlara göre egzersiz öz-yeterlik düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır.

Çalışmamızın bir diğer sonucu ise lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile cinsiyetler, yaş ve okul türleri arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığıdır. Literatüre bakıldığında FAÖY boyutunu birçok değişken ile sorgulayan çalışmalara rastlamak mümkündür. Fakat lise örneğinde az sayıda çalışma mevcuttur. Örneğin; Öztürk ve Koparan Şahin (2007) çalışmasında farklı spor kulüplerinde sporculuk yapan 9-13 yaş grubu ergenler ile çalışmış ve her iki cinsiyetin de FAÖY seviyeleri birbirine yakın çıkmıştır. Kafkas ve arkadaşları (2010) katılımcıların öz-yeterlikleri ile cinsiyet, lise türü ve spor yapma değişkenlerinde anlamlı fark bulmuştur. Sezer ve arkadaşları (2006) lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri

ile yaşadıkları yer, okul türü, oturdukları ev türü gibi değişkenlerde anlamlı fark bulunmuştur. Turan ve arkadaşları (2016), Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu özel yetenek sınavına katılan öğrenci grubu düzeyindeki örnekleme, öz-yeterlik düzeyleri ile cinsiyet, yaş ve YGS puanı, branş değişikliği, yaşanan yer değişkenleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığını tespit etmiştir.

Farklı bir çalışmada Keating ve arkadaşları (2009) 17-24 yaş aralığındaki gençlerle çalışmış ve yaşı büyük olanların daha küçük yaştakilere göre egzersiz öz-yeterlik düzeylerinin daha düşük olduğunu, erkek katılımcıların kadın katılımcılardan daha yüksek egzersiz öz-yeterliğe sahip olduğu belirtmişlerdir.

Farklı coğrafi ve sosyo-ekonomik özelliklerdeki daha çok sayıda erkek ve kadın öğrencinin düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları, öz-yeterlik düzeyleri, fiziksel ve ruhsal sağlığı arasındaki ilişkiler araştırılmalıdır. Toplum olarak sağlıklı yetişkinlik dönemi öncesinde sağlıklı büyüme ve gelişme olması gerekir. Bu da fiziksel aktivitelere katılım oranının erken yaşlardan itibaren alışkanlık haline gelmesiyle mümkündür. Toplum sağlığı konusunda genç bireylerin egzersize bakış açılarının, egzersiz ve öz-yeterlik seviyelerinin bilinmesi mevcut potansiyelin daha iyi yorumlanması ile geliştirilmesi sağlanmalıdır. Günümüzde fiziksel aktiviteye katılımın bir gereklilik değil, zorunluluk olduğunun farkındalığı için çabalanmalıdır. Erken yaşlardan itibaren ana düşünce; kaybedilen sağlık yerine kazanılan sağlık davranışları olmalıdır.

Elde edilen sonuçlar ışığında “(a) Lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile EDDB arasında fark vardır,” hipotezimiz doğrulanmış olup “(b) FAÖY düzeyleri ile cinsiyet, yaş ve okul türüne göre farklılık gösterir.” hipotezimiz doğrulanmamıştır.

Çalışmamız, araştırma kapsamındaki lise öğrencilerinin EDDB ve FAÖY düzeylerinin belirlenmesini ve bu düzeylerin cinsiyet, yaş ve okul türü değişkenleri ile incelenmesini kapsamaktadır. Bulgular ve sonuçlar bize araştırmanın hedeflenen amacına ulaşıldığını göstermektedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde araştırmamızdan elde edilen sonuçlar ve bu sonuçlara göre yapılan öneriler yer almaktadır.

6.1. Sonuçlar

1. Araştırmaya katılan farklı okul türündeki öğrencilerin EDDB incelendiğinde cinsiyetlerine göre anlamlı fark bulunmuş olup; erkek öğrencilerin çoğunlukla aktif basamaklar, kadın öğrencilerin ise genel olarak inaktif basamaklarda yer aldıkları görülmüştür. Dolayısıyla erkek öğrencilerin kadınlardan daha aktif olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

2. Lise öğrencilerinin buldukları EDDB ile öğrenim gördükleri okul türü değerlendirildiğinde aralarında anlamlı fark olmadığı, farklı okullardaki öğrencilerin birbirine yakın basamaklarda yer aldığı görülmüştür. Farklı okul türlerinde öğrenim görmenin EDDB düzeylerini etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır.

3. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında engelleri aşmak için FAÖY düzeylerine bakıldığında FAÖY kavramı kendi içinde alt boyutlar barındırmaktadır. Bizim çalışmamızda bunlar; İÖY, DÖY ve ZİÖY olarak belirlenmiştir. FAÖY alt boyutlarının cinsiyete göre düzeylerine bakıldığında her iki cinsiyetin benzerlikler gösterdiği sonucuna ulaşılmıştır.

4. Farklı okul türünde öğrenim gören lise öğrencilerinin FAÖY alt boyutları düzeyleri arasında bir fark bulunmamıştır, elde edilen bulgular birbirine yakın sonuçlar vermiştir.

5. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında karşılaştığı engelleri aşmak için FAÖY ile EDDB arasında anlamlı fark olduğu ve bu farkın FAÖY alt boyutlarının hepsinden (İÖY, DÖY, ZİÖY) kaynaklandığı sonucuna ulaşılmıştır. Aktif basamaklarda yer alan öğrencilerin FAÖY düzeylerinin de daha yüksek olduğu görülmüştür.

6. FAÖY düzeyi yüksek olan öğrencilerin EDDB'na bakıldığında aktif basamaklarda oldukları görülmüştür.

7. Lise öğrencilerinin FAÖY düzeyleri ile cinsiyetleri, yaşları ve öğrenim gördükleri okul türü açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6.2. Öneriler

Araştırmacılara yönelik öneriler;

1. Spor bilimi ile ilgilenen araştırmacılar etkinliklerinde, lise öğrencileri örnekleminde, onların öz-yeterlik ve EDDB dikkate alınarak deneysel araştırmalar yapılabilir.
2. Farklı coğrafi bölgelerden, rasgele belirlenecek ve daha büyük örneklemlerde FAÖY ve EDDB araştırılabilir.
3. FAÖY alt boyutlar bazında farklı örneklemlerde etkili olan boyutlar ile ilgili nitel araştırmalar yapılması önerilir.
4. Çalışmamızda EDDB ve FAÖY düzeylerinde okul türleri arasında fark bulunmamıştır. Farklı okul türlerinde okulların kendi fiziksel imkânlarının irdelendiği çalışmalar yürütülmesi önerilir.

Uygulayıcılara yönelik öneriler;

1. Temel eğitim seviyesindeki öğrencilerden başlayarak lise dönemi sonuna dek fiziksel aktivite düşüncesinin güçlü ve kalıcı şekilde yerleştirilmesine yönelik ders ortamlarının ve ders içeriğinin oluşturulması önerilir.
2. Ortaöğretimde Beden Eğitimi ve Spor dersi öğretim programı özü itibariyle uygulanması ve günlük haftalık veya aylık fiziksel aktivite, hareket programları düzenlenebilir. Ayrıca, bu konunun öğrenciler, veli, okul, belediye, üniversite gibi kurumlarca desteklenmesi sağlanabilir.
3. Okullarda farklı branş dersleri ile ortak hedefler belirlenip fiziksel aktivite, yarışma veya sosyal ortamlar hazırlanarak fiziksel aktivite katılımı sağlanabilir.
4. Fiziksel aktiviteye yönelik engellerin azaltılarak okul içi ve okul dışı etkinlikler düzenleyerek fiziksel aktivite katılımı artırılabilir.
5. FAÖY seviyelerinin artırılması adına yalnızca bireylerin değil çevrelerinin de bu sürece katılması gerekir. Bu açıdan Sosyal-Ekolojik Model (Cengiz ve İnce, 2014) temel alınarak davranış değiştirme ve fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılabilir.
6. Çalışmamızda kadın öğrencilerin inaktif basamaklarda yer aldıkları göz önünde bulundurularak kadın öğrencilerin katılma/katılmama nedenlerine ilişkin nitel araştırma yöntemleri ile araştırılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Aksoy Y. Davranış değişim aşamalarına göre düzenli egzersize katılımı engelleyen ve güdüleyen faktörlerin incelenmesi. 2016, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, 136 sayfa, Samsun, (Prof.Dr. Mehmet Akif Ziyagil).
- Aksu Temel N. Düşük kemik mineral yoğunluğu olan kadınlarda kuramlar üstü modelin egzersiz yapma alışkanlığı kazandırma üzerine etkisinin incelenmesi. 2012, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,66 sayfa, Antalya (Yrd. Doç. Dr. Alparslan Erman)
- Aktürk , Aylaz R. Bir ilköğretim okulundaki öğrencilerin öz yeterlilik düzeyleri. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi. 2013; 6(4): 177-183.
- Aydın ZD. Toplum ve birey için sağlıklı yaşlanma: Yaşam biçiminin rolü. Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi. 2006; 13(4): 43-48.
- Azar A. Ortaöğretim fen bilimleri ve matematik ğretmeni adaylarının öz yeterlilik inançları. Zonguldak Karaelmas Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2010; 12(6): 235-252.
- Azevedo MR, Menezes AM, Assuncao MC, Goncalves H, Arumi I, Horta BL, Halla PC. Tracking of physical activity during adolescence: The 1993 Pelotas Birth Cohort, Brazil. Revista de SaudePublica. 2014; 48(6): 925–930.
- Baltacı G, Dzgn İ. Adlesan ve egzersiz. Klasmat Matbaacılık. Ankara, 2008: s.7-8.
- Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. Psychological Review. 1977; 2(84): 191-215.
- Bandura A. Perceived self-efficacy: Exercise of control through self-belief. In: Annual Series of European Research in Behavior Therapy. Dauwalder JP, Perrez M, Hobi V (Eds.). Amsterdam/Lisse, Netherlands; 1988: 2:p.27-59.
- Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. 1997. New York: W. H. Freeman

- Bandura A. A social cognitive theory of personality. In: Pervin L, John O. Handbook of Personality. 2nd ed. p. 154-196. Newyork: Guilford Publications. 1999.
- Bayrakçı M. Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması. Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi. 2007; 14: 198-210.
- Bayrakdar A. Çocuklarda fiziksel aktivite düzeyleri ve beden kitle indeksinin değerlendirilmesi. 2010, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 58 sayfa, Muğla (Yrd.Doç.Dr. Özcan Saygın).
- Bek N. Fiziksel aktivite ve sağlığımız.. 2. Baskı. Ankara, 2012
- Berry T, Naylor PJ, Higgins JW. Stages of change in adolescent: an examination of self-efficacy, decisional balance and reasons for relapse. Journal of Adolescent Health. 2005; 37: 452-459.
- Bourdeaudhuij ID, Philippaerts R, Crombez G, Matton L, Wijndaele K, Balduck AL, Lefevre J. Stages of change for physical activity in a community sample of adolescents. Health Education Research. 2005; 20(3): 357-366.
- Bucksch J, Finne E, Kolip P. The transtheoretical model in the context of physical activity in a school-based sample of German adolescents. European Journal of Sport Science. 2008; 8(6): 403-412.
- Bulduk S, Yurt S, Dinçer Y, Ardiç E. Sağlık davranışı modelleri. Düzce Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi. 2015; 5(1): 28-34.
- Büyüköztürk Ş, Çakmak E, Akgün Ö, Karadeniz Ş, Demirel F. Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Pegem Akademi Yayıncılık, Ankara, 2009.
- Can S, Arslan E, Ersöz G. Güncel bakış ile fiziksel aktivite. Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi. 2014; 12(1): 1-10.
- Cardinal B J, Engels HJ, Zhu W. Application of the Transtheoretical model of behavior change to preadolescents' physical activity and exercise behavior. Pediatric Exercise Science. 1998; 10(1): 69-80.
- Cengiz C. Orta Doğu Teknik Üniversitesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersiz davranışının değişim basamakları. 2007, Orta Doğu Teknik Üniversitesi,

Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Yüksek Lisans Tezi, 70 sayfa, Ankara (Yrd. Doç. Dr. M. Levent İnce)

Cengiz C, İnce ML, Çiçek Ş. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2009; 14(2): 23-31.

Cengiz C, İnce ML. Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlikleri. Yönetim Bilimleri Dergisi. 2013; 21(11): 135-147.

Cengiz C, İnce ML. Impact of social-ecologic intervention on physical activity knowledge and behaviors of rural students", Journal of Physical Activity & Health, 2014; 11(8): 1565-1572.

Cengiz C, Gültekin K. Psychometric findings of high school students' physical activity exercise stages of change questionnaire. Proceedings of 13th International Sport Sciences Congress. 2014; (pp. 477). Konya, Turkey

Cengiz C, Hünük D, İnce ML. Fiziksel aktivite egzersiz davranışı değişim basamakları anketinin Türk ortaokul öğrencilerinde psikometrik değerleri ve ilk bulgular. Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 2014; 8(1): 131-139.

Cengiz C, Tılmaç K. Lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları ve fiziksel aktivite öz-yeterlik düzeyleri. Eurasian Journal of Educational Research. 2018a; 73: 59-76.

Cengiz C, Tılmaç K. Validity and reliability of high school students physical activity self-efficacy constructs. 8. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, Nevşehir, 2018b, ss.395-396.

Certel Z, Bahadır Z, Saracaloğlu AS, Varol SR. Lise öğrencilerinin öz-yeterlikleri ile öznel iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi. 2015; 2(4): 307-318.

Çakıcı D. Spor lisesi ve genel lise 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve özsaygı düzeylerinin incelenmesi. 2010, Mersin Üniversitesi, Sosyal

Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 80 sayfa, Mersin (Yrd.Doç.Dr. Mehmet Gündoğdu)

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

Çubukçu Z, Girmen P. Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi. 2007; 8(1).

Demirel H, Kayıhan H, Özmert EN, Doğan A. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2. Baskı. Ankara. Kuban Matbaacılık Yayıncılık, 2014: s.1-3.

Dishman RK, Motl RW, Saunders R, Felton G, Ward DS, Dowda M, Pate RR. Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based physical-activity intervention among adolescent girls. Preventive Medicine. 2004; 38(5): 628-636.

Dwyer JJM, Allison KR, Makin S. Internal structure of a measure of self-efficacy in physical activity among high school students. Social Science & Medicine. 1998; 9(46): 1175-1182.

Dwyer JJM, Chulak T, Maitland S, Allison KR, Lysy DC, Faulker GEJ, Sheeshka J. Adolescents' self-efficacy to overcome barriers to physical activity scale. Research Quarterly for Exercise and Sport. 2012; 83(4): 513-521.

Ebem Z. Üniversiteye geçişte öğrencilerin sağlığı güçlendirici davranışları ve egzersiz davranışı değişim basamak düzeyleri. 2007, Ortadoğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 81 sayfa, Ankara, (Yrd. Doç.Dr. M.Levent İnce).

Ergun Ö. Sosyal Latin danslarının beden algısı, öz-yeterlik ve sosyal beceri üzerine etkisinin incelenmesi. 2017, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 66 sayfa, Manisa (Doç.Dr. Pınar Güzel).

Erol S, Erdoğan S. Sağlık davranışlarını geliştirmek ve değiştirmek için transteoretik modelin kullanılması. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi. 2007; 10(2): 86-94.

- Gao Z, Harrison L. Examining the role of physical self-efficacy as a function of race and gender in physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 2005; 76(1 Suppl), A -72.
- Gümüş Y, Kitiş Y. Egzersiz davranış değişimi ölçeklerinin geçerlik ve güvenilirliği. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2015; 1-19.
- Haas S, Nigg CR. Construct validation of the stages of change with strenuous, moderate, and mild physical activity and sedentary behaviour among children. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2009; 12: 586-591.
- Hair JF, Jr Anderson RE, Tatham RL, Black WC. *Multivariate data analysis*, (3rd ed.), Macmillan Publishing Company, New York, 1995.
- Haskell WL, Lee IM; Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and public health updated recommendation for adults from the American Collage of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*. 2007; 116(9): 1081-1093.
- Hausenblas HA, Nigg CR, Downs DS, Fleming DS, Connaughton DP. Perceptions of exercise stages of change, barrier self-efficacy, and decisional balance middle-level school students. *Journal of Early Adolescence*. 2002; 22(4): 436-454.
- Helmrich SP, Rangeland DR, Leung RW, Paffenbarger RS. Physical activity and reduced occurrence of non-insulin-dependent diabetes mellitus. *The New England Journal of Medicine*. 1991; 325(3): 147-152.
- İneçli ÖF. Lise öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre fiziksel ve ruhsal sağlığının değerlendirilmesi (Adana İli Çukurova İlçesi Örneği) 2017. Mersin Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. Mersin, 41 sayfa, (Prof. Dr. Mehmet Akif Ziyagil).
- Jeon DJ, Kim KJ, Heo M. Factors related to stages of exercise behavior change among university students based on the Transtheoretical model. *Journal of Physical Therapy Science*. 2014; 26(12): 1929-1932.

- Keating XD, Huang Y, Deng M, Chen L, Dwan C, Bridges D. Southern Chinese Collegiate stage of exercise behavior changes and exercise self-efficacy. *ICHPER-SD Journal of Research*. 2009;4(1): 29-34.
- Kafkas ME, Aak M, oban B, Karademir T. Beden eğitimi retmen adaylarının öz-yeterlik algıları ile mesleki kaygıları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakóltesi Dergisi*. 2010; 2(11): 93-111.
- Karasar N. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. 17. baskı Nobel Basımevi, 2007: s.77-81.
- Karataş H, Öztürk C. Sosyal bilişsel teori ile zorbalığa yaklaşım. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*. 2009; 2(2): 61-74.
- Kerkez Fİ. Sağlıklı büyüme için okulöncesi dönemdeki çocuklarda hareket ve fiziksel aktivite. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 2012; 23(1): 34-42.
- Knittle KP, Gucht VD, Hurkmans EJ, Vlieland TPMV, Peeters AJ, Runday HK, Maes S. Effect of self-efficacy and physical activity goal achievement on arthritis pain and quality of life in patients with rheumatoid arthritis. *Arthritis Care& Research*. 2011; 63(11): 1613-1619.
- Korkmaz O. Özel yetenekli olan ve olmayan öğrencilerde öz-yeterlik, denetim odağı ve akademik ertelemenin akademik başarı üzerindeki yordayıcılığının belirlenmesi. 2017, Gaziantep Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 76 sayfa, Tokat (Doç. Dr. Tahsin İlhan, Yrd. Doç. Dr. Salih Bardakçı)
- Koyun A. Yetişkin kadınlara değişim aşamaları modeli (transteoretik model) ile yapılan eğitimin sigarayı bırakma davranışı üzerine etkisi. 2013, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi, 114 sayfa , Ankara (Prof. Dr. Kafiye Eroğlu)
- Lee RE, Nigg CR, DiClemente CC, Courneya KS. Validating motivational readiness for exercise behavior with adolescents. *Research Quarterly of Exercise and Sports*. 2001; 72(4): 401-410.

- Lewis BA, Marcus B H, Pate RR, Dunn AL. Psychosocial mediators of physical activity behavior among adults and children. *American Journal of Preventive Medicine*. 2002; 23(2 Suppl) :26–35.
- Manson JE, Rimm EB, Stampfer MJ, Colditz GA, Willet WC, Krolewski AS, Rosner B, Hennekens CH, Speizer FE. Physical activity and incidence of non-insulin-dependent diabetes mellitus in women. *Lancet*. 1991; 338: 774-778.
- Marcus BH, Lewis BA. Physical activity and the stages of motivational readiness for change model. *President's Council on Physical Fitness and Sports*. 2003; 4(1): 1-8.
- McAuley E. The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*. 1992;15(1): 65-88.
- Miçooğulları BO, Cengiz C, Aşçı FH, Kirazcı S. Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz-yeterlik ve egzersiz bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranışı değişim basamaklarına göre incelenmesi. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 2010; 21(2): 49-59.
- Muthén LK., Muthén BO. *Mplus user's guide 1998-2010*, 6th ed. Los Angeles, CA: Muthén&Muthén
- Nigg C R, Courneya KS. Transtheoretical model: Examining adolescent exercise behavior. *Journal of Adolescent Health*. 1998; 22(3): 214–224.
- Oral C, Aktop A. Üniversite öğrencilerinin egzersiz öz-yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranışı değişim basamaklarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2014; 2: 287-300.
- Özen G, Özen Ş, Sönmez Tiryaki G. Kamp yaşantısı ve engel aktivitelerinin katılımcıların öz- etkililik algılarına etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*. 2014; 2(5): 5-12.
- Özcan Paycı S. Kalp sağlığı taraması için başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite durumlarının saptanması ve bunun sosyodemografik özellikler, alışkanlıklar ve hastalıklar ile ilişkisinin değerlendirilmesi. 2002, Çukurova Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Uzmanlık Tezi, 94 sayfa, Adana (Prof.Dr. Nafiz Bozdemir).

- Öztürk F, Şahin Koparan Ş. Spor yapan ve yapmayan 9-13 yaş grubu bireylerin sosyal etkinlik beklentisi puanlarının karşılaştırılması(Bursa Örneği). İlköğretim online. 2007; 6(3): 468-479.
- Poag K, McAuley E. Goal Setting, self-efficacy and exercise behavior. Journal of Sport & Exercise Psychology. 1992; 14: 352-360.
- Prochaska JO, DiClemente CC. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. Psychotherapy: Theory, Research, and Practice. 1982; 19: 276-288.
- Prochaska JO, DiClemente CC, Norcross JC. In search of how people change: Applications to addictive behaviors. American Psychologist. 1992; 47(9): 1102–1114
- Prochaska JO, Velicer WF. The transtheoretical model of health behavior change. The Science of Health Promotion. 1997; 12(1): 38-48.
- Rasmussen M, Laumann K. The academic and psychological benefits of exercise in healthy children and adolescents. European Journal of Psychology of Education. 2013; 28: 945-962.
- Reigal RE, Videra A, Gil J. Physical exercise, general self –efficacy and life satisfaction in adolescence. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte. 2014; 14(55): 561-576.
- Robbins LB, Pender NJ, Ronis DL, Kazanis AS, Pis MB. Physical activity, self-efficacy, and perceived exertion among adolescents. Research in Nursing & Health. 2004; 27: 435-446.
- Ross R, Dagnone D, Jones PJH, Smith H, Paddags A, Hudson R, Janssen I. Reduction in obesity and related comorbid conditions after diet-induced weight loss or exercise-induced weight loss in men. Annals of internal Medicine. 2000; 133: 92-103.

- Ryan GJ, Dzewaltowski DA. Comparing the relationships between different types of self-efficacy and physical activity in youth. *Health Education & Behavior*. 2002; 29(4): 491-504.
- Saka A. Farklı aile yapısına sahip ergenlerin öz-yeterlilik ve psikolojik dayanıklılık düzeylerinin incelenmesi. 2017, Karabük Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 143 sayfa, Karabük (Doç. Dr. Şehnaz Ceylan)
- Sallis JF, Pinski RB, Grossman RM, Patterson TL, Nader PR. The development of self-efficacy scales for health-related diet and exercise behaviours. *Health Education Research*. 1988; 3(1): 283-292.
- Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2000; 32(5): 963-976.
- Savcı S, Öztürk M, Arıkan H, İnce Dİ, Tokgözoğlu L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*. 2007; 34(3):166-172.
- Schumann A, Nigg CR, Rossi JS, Jordan PJ, Norman GJ, Garber CE, Riebe D, Benisovich SV. Construct validity of the stages of change of exercise adoption for different intensities of physical activity in four samples of differing age groups. *American Journal of Health Promotion*. 2002; 16(5): 280–287.
- Senemoğlu N. *Gelişim Öğrenme ve Öğretim, Kuramdan Uygulamaya*. Ankara, Özen Matbaası, 1989.
- Sezer F, İşgör İY, Özpolat AR, Sezer M. Lise öğrencilerinin öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2006; 13: 129-137.
- Siyez DM. Health-enhancing behaviours among high school students in Turkey. *The High School Journal*. 2008; 92(1): 46-55.
- Sothorn MS, Loftin M, Suskind RM, Udall JN, Blecker U. The health benefits of physical activity in children and adolescents: Implications for chronic disease prevention. *European Journal of Pediatrics*. 1999; 158: 271-274.

- Spencer L, Adams TB, Malone S, Roy L, Yost E. Applying the transtheoretical model to exercise: A systematic and comprehensive review of the literature. *Health Promotion Practice*. 2006; 7(4): 428-443.
- Strauss R S, Rodzilsky D, Burack G, Colin M. Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*. 2001; 155(8): 897–902. doi: 10.1001/archpedi.155.8.897
- Stevens J. *Applied Multivariate Statistics for the Social Sciences*. Hillsdale. 4th ed. NJ: Lawrence Erlbaum Publishing. 2002
- Stevinson C, Steed H, Faught W, Tonkin K, Vallance JK, Ladha AB, Schepansky A, Capstick V, Courneya KS. Physical activity in ovarian cancer survivors: Associations with fatigue, sleep and psychosocial functioning. *International Journal of Gynecological Cancer*. 2009; 19(1): 73-78.
- Tabachnick BG, Fidell LS. *Using Multivariate Statistics*. Needham Heights, MA: Allyn and Bacon. 2007
- Tekeli ŞC. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin karşılaştırılması. 2017, Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 121 sayfa, Bartın (Yrd. Doç. Dr. Nigar Yaman)
- Tekkanat Ç. Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. 2008, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, 89 sayfa, Denizli (Yrd.Doç.Dr. Özgür Mülazımoğlu Ballı).
- Telef BB, Karaca R. Ergenlerin öz-yeterliklerinin ve psikolojik semptomlarının incelenmesi. *Mustafa Kemal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 2011; 8(16): 499-518.
- Turan MB, Karaoğlu B, Kaynak K, Pepe O. Özel yetenek sınavlarına giren adayların genel öz yeterlilik düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*. 2016; 1(1): 17-26.
- Tüzün M. Fiziksel aktivite ve kemik yoğunluğu. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2002; 4(7): 43-54.

Uzun S. Lise öğrencilerinin madde bağımlılığı profilleri, madde bağımlılığından korunma konusundaki öz-yeterlikleri ve önleme konusundaki görüşleri. 2017, Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi,92 sayfa , Sivas (Doç. Dr. Meral Kelleci).

Velicer WF, Prochaska JO, Fava JL, Rossi JS, Redding CA, Laforge RG, Robbins ML. Using the transtheoretical model for population-based approaches to health promotion and disease prevention. *Homeostasis in Health and Disease*. 2000; 40: 174-195.

Wallace LS, Buckworth J. Application of the transtheoretical model to exercise behavior among Nontraditional College Students. *American Journal of Health Education*. 2001; 32(1): 39-47.

Yan Z, Berger BG, Tobar DA, Cardinal BJ. Comparison of American and Chinese collage students' reasons for exercise, exercise enjoyment and self-efficacy. *International Journal of Applied Sports Sciences*. 2015; 1(27): 43-50.

Yanık M. Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının öğretmen öz yeterlilik inançları. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2017; 4(19): 148-161.

Yıldıran İ, Yetim AA. Orta öğretimde Beden Eğitimi dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1996; 1(3): 36-43.

EKLER

Ek 1. Etik Kurul Onayı



T.C.
ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER VE EĞİTİM BİLİMLERİ ETİK KURULU

PROJE/ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME SONUÇ RAPORU

Toplantı Tarihi	15.03.2018
Toplantı Sayısı	02
Başvuru protokol numarası	2018/11
Başvuru tarihi	25.01.2018
Proje/araştırma başlığı	Lise öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi
Proje/araştırma yürütücüsü	Cevdet CENGİZ
Karar	Bifimsel araştırma etik kurallarına uygundur.
Açıklamalar	-----

Prof. Dr. Salih Zeki GENÇ
Başkan

Doç. Dr. Şerif KORKMAZ
Raportör

Doç. Dr. Gökhan GÖKULU
Üye

Doç. Dr. Hakan ÖZKAN
Üye

Yard. Doç. Dr. Mustafa KARA
Başkan Yardımcısı

Yrd. Doç. Dr. Muzaffer
ÖZDEMİR
Üye

Yard. Doç. Dr. Adil ÇORUK
Üye

Ek 2. İl milli eğitim onayı

T.C.
ÇANAKKALE VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : B.08.4.MEM.4.17.00.20.02-311/
Konu : Anket Uygulaması.

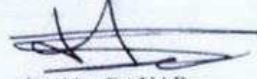
31.10.2012 • 18353


MILLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı'nın 23.10.2012 tarihli ve 11665 sayılı yazısı.

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Tezli Yüksek Lisans Öğrencisi Kübra GÖLTEKİN tarafından, "Lise Öğrencilerinin Fiziksel Davranışları ve Sosyal Desteklerinin İncelenmesi" konulu araştırma kapsamında, 01 Kasım- 28 Aralık 2012 tarihleri arasında, merkez ve ilçelerdeki liselerde öğrenim gören öğrencilere yönelik anket uygulaması yapılması, ilgi yazıyla teklif edilmekte olup; Müdürlüğümüz Anket-Araştırma İnceleme Komisyonunca incelenerek uygun görülmüştür.

Makamlarımızca da uygun görüldüğü takdirde; olurlarınıza arz ederim.


İbrahim BAYAR
Millî Eğitim Şube Müdürü

OLUR.
.../10/2012

Dr. Şaban KARATAŞ
Millî Eğitim Müdürü


T.C.
MILLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI
Eğitimi Araştırma ve Geliştirme Dairesi Başkanlığı
ARAŞTIRMA DEĞERLENDİRME FORMU

ARAŞTIRMA SAHİBİNİN	
Adı Soyadı	Kübra GÜLTEKİN
Kurumu / Üniversitesi	Çanakkale 18 Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilimdalı
Araştırma yapılacak iller/ilçeler	Çanakkale Merkez ,Ayvacık, Bayramiç, Biga Çarı, Ezine, Gelibolu, Gökçeada,Lapseki, Yenice
Araştırma yapılacak eğitim kurumu ve kademesi	Orta Öğretim Kurumları
Araştırmanın konusu	Lise Öğrencilerinin Fiziksel Davranışları ve Sosyal Desteklerinin İncelenmesi
Üniversite / Kurum onayı	Var
Araştırma/proje/ödev/tez önerisi	Tez önerisi
Veri toplama araçları	Anket
Görüş istenilecek Birim/Birimler	9-10-11-12.Sınıf öğrencileri
KOMİSYON GÖRÜŞÜ	
UYGUNDUR	
Komisyon kararı	Oybirliği ile alınmıştır.
Muhalif üyenin Adı ve Soyadı:	

KOMİSYON

30/10/2012
Komisyon Başkanı
İbrahim BAYAR


Zekiye KILIÇ


Serap GENÇ

Ek 3. Gönüllü bilgilendirme formu



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME FORMU					
Doküman:	Form-11	Revizyon	02	Revizyon	... / ... /
		No:		Tarihi:	2012

1. Çalışmanın adı: Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi

2. Araştırmacıların adları, kurumları ve iletişim numaraları.

Doç.Dr. Cevdet CENGİZ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
Tel: 0 506 505 71 78

Kübra TILMAÇ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tel: 0 530 443 53 03

3. Araştırmanın amacı ve kısa özeti:

Araştırmanın amacı; Çanakkale ilinde lise eğitimi gören öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamakları ve fiziksel aktivite öz-yeterlik düzeylerini incelenmektir. Çalışmaya Çanakkale merkez ve merkeze bağlı ilçelerdeki orta öğretim kurullarında eğitim gören 22.491 öğrenciden yaklaşık 1100 (%5) tanesi katılacaktır. Araştırma grubu 9. 10. 11. ve 12 sınıf öğrencilerinden oluşacaktır. Çalışmaya gönüllü katılan öğrencilere egzersiz davranışı değişim basamakları ve fiziksel aktivite öz-yeterlik anketleri uygulanacaktır. Uygulama 1 kez tekrarlanacaktır. Anketlerden elde edilen tüm veriler için betimleyici ve ileri analiz teknikleri (Tek Yönlü Varyans Analizi, One-Way ANOVA) istatistik analizleri kullanılacaktır. Veri analizi için SPSS (15.0) programı kullanılacaktır.

4. Bu araştırma için neden siz seçildiniz?

Araştırmamız kapsamında bulunan orta öğretim kurumunda okuduğunuz ve anket formunu gönüllü doldurmayı kabul ettiğiniz için bu araştırmaya seçildiniz.

5. Araştırmaya katılmak / bir kez katıldıktan sonra sonuna kadar devam etmek zorunda mıyım?

Araştırmaya katılma konusunda gönüllü olduğunuz takdirde, anket formu size sadece bir kez doldurtulacaktır.

6. Katılmayı kabul edersem bana ne yapılacak?

Araştırmaya gönüllü olduğunuz takdirde “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik” anketleri bir kez uygulanacaktır.

7. Araştırmaya katılmak size bir zarar verecek mi? Sizin için olumsuz yönleri/riskleri olacak mı?

Hayır. Anketin uygulanmasında gönüllülük esas olup, katılımcı için olumsuz herhangi bir etki yaratmayacaktır.

8. Araştırmaya katılmanın size olası yararları nelerdir? Araştırmaya katılmak size bir fayda/üstünlük sağlayacak mı?

Araştırmadan elde edilecek sonuçlar, lise öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerindeki düşüşün belirlenmesi, yapılacak deneysel çalışmalara temel olabilecek bilginin sağlanması ve yaşam boyu spor alışkanlığının kazandırılmasında katkı sağlayacaktır.

9. Araştırma için masrafım olacak mı? Araştırmanın benim için maddi bedeli var mı?

Hayır. Araştırmanın sizin için herhangi bir maddi bedeli yoktur.

10. Kimlik bilgilerim ve elde edilen verilerin gizliliği nasıl sağlanacak?

Uygulanacak ankette herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecek olup, elde edilen veriler kilitli bir dolapta saklanacaktır.

11. Araştırma sonunda bana bilgi verilecek mi?

Uygulanacak anketler isimsiz olduğundan araştırma sonunda bireysel dönüt verilmeyecektir.

12. Araştırma sonuçlarına ne olacak?

Araştırma sonuçları yalnızca bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır.

13. Daha ayrıntılı bilgi için,

gultekinak@gmail.com adresinden destek alabilirsiniz.

Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

BU BİLGİLENDİRME FORMU SİZDE KALACAKTIR. ARAŞTIRMAYA KATILMAK İSTERSENİZ AŞAĞIDA YER ALAN ONAM FORMUNU İMZALAMANIZ GEREKMEKTEDİR.

ONAM FORMU

Araştırmanın Adı: Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi

	Evet	Hayır
Gönüllü Bilgilendirme Formunu okudunuz mu?		
Araştırma projesi size sözlü olarak da anlatıldı mı?		
Size araştırmayla ilgili soru sorma, tartışma fırsatı tanındı mı?		
Sorduğunuz tüm sorulara tatmin edici yanıtlar alabildiniz mi?		
Araştırma hakkında yeterli bilgi aldınız mı?		
Herhangi bir zamanda herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunuzu anladınız mı?		
Araştırma sonuçlarının uygun bir yolla yayınlanacağına katılıyor musunuz?		
Yukarıdaki soruların yanıtları size kim tarafından açıklandı? <i>Lütfen ismini yazınız.</i>		

İmza:

Adı / Soyadı:

Tarih:

Ek 4. Veli onam formu



ÇANAKKALE ONSEKİZ MART ÜNİVERSİTESİ KLİNİK ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU GÖNÜLLÜ BİLGİLENDİRME FORMU					
Doküman:	Form-11	Revizyon No:	02	Revizyon Tarihi:	... / ... / 2012

- 1. Çalışmanın adı:** Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi
- 2. Araştırmacıların adları, kurumları ve iletişim numaraları.**

Doç.Dr. Cevdet CENGİZ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü
Tel: 0 506 505 71 78

Kübra TILMAÇ

Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Tel: 0 530 443 53 03

- 3. Araştırmanın amacı ve kısa özeti:**

Araştırmanın amacı; Çanakkale ilinde lise eğitimi gören öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamakları ve fiziksel aktivite öz-yeterlik düzeylerini incelenmektir. Çalışmaya Çanakkale merkez ve merkeze bağlı ilçelerdeki orta öğretim kurularında eğitim gören 22.491 öğrenciden yaklaşık 1100 (%5) tanesi katılacaktır. Araştırma grubu 9. 10.11. ve 12 sınıf öğrencilerinden oluşacaktır. Çalışmaya gönüllü katılan öğrencilere egzersiz davranışı değişim basamakları ve fiziksel aktivite öz-yeterlik anketleri uygulanacaktır. Uygulama 1 kez tekrarlanacaktır. Anketlerden elde edilen tüm veriler için betimleyici ve ileri analiz teknikleri (Tek Yönlü Varyans Analizi, One-Way ANOVA) istatistik analizleri kullanılacaktır. Veri analizi için SPSS (15.0) programı kullanılacaktır.

4. Bu araştırma için neden siz seçildiniz?

Velisi olduğunuz öğrenci araştırmamız kapsamında bulunan orta öğretim kurumunda okuduğu ve anket formunu gönüllü doldurmayı kabul ettiği için bu araştırmaya seçilmiştir.

5. Araştırmaya katılmak / bir kez katıldıktan sonra sonuna kadar devam etmek zorunda mıyız?

Araştırmaya katılma konusunda gönüllü olduğu takdirde, anket formu öğrencilere sadece bir kez doldurtulacaktır.

6. Katılmayı kabul edersek öğrenciye ne yapılacak?

Velisi olduğunuz öğrenci araştırmaya gönüllü olduğu takdirde “Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik” anketleri bir kez uygulanacaktır.

7. Araştırmaya katılmak katılımcıya bir zarar verecek mi? Sizin için olumsuz yönleri/riskleri olacak mı?

Hayır. Anketin uygulanmasında gönüllülük esas olup, katılımcı öğrenci için olumsuz herhangi bir etki yaratmayacaktır.

8. Araştırmaya katılmanın olası yararları nelerdir? Araştırmaya katılmak öğrenciye bir fayda/üstünlük sağlayacak mı?

Araştırmadan elde edilecek sonuçlar, lise öğrencilerin fiziksel aktivite seviyelerindeki düşüşün belirlenmesi, yapılacak deneysel çalışmalara temel olabilecek bilginin sağlanması ve yaşam boyu spor alışkanlığının kazandırılmasında katkı sağlayacaktır.

9. Araştırma için masrafım olacak mı? Araştırmanın benim için maddi bedeli var mı?

Araştırmanın sizin ve öğrenci için herhangi bir maddi bedeli yoktur.

10. Kimlik bilgileri ve elde edilen verilerin gizliliği nasıl sağlanacak?

Uygulanacak ankette herhangi bir kimlik bilgisi istenmeyecek olup, elde edilen veriler kilitli bir dolapta saklanacaktır.

11. Araştırma sonunda bana bilgi verilecek mi?

Uygulanacak anketler isimsiz olduğundan araştırma sonunda bireysel dönüt verilmeyecektir.

12. Araştırma sonuçlarına ne olacak?

Araştırma sonuçları yalnızca bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır.

13. Daha ayrıntılı bilgi için,

gultekinak@gmail.com adresinden destek alabilirsiniz.

Araştırmamıza katıldığınız için teşekkür ederiz.

BU BİLGİLENDİRME FORMU SİZDE KALACAKTIR. ARAŞTIRMAYA KATILMAK İSTERSENİZ AŞAĞIDA YER ALAN VELİ ONAM FORMUNU İMZALAMANIZ GEREKMEKTEDİR.

VELİ ONAM FORMU

Araştırmanın Adı: Lise Öğrencilerinin Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları ve Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi		
	Evet	Hayır
Gönüllü Bilgilendirme Formunu okudunuz mu?		
Araştırma projesi size sözlü olarak da anlatıldı mı?		
Size araştırmayla ilgili soru sorma, tartışma fırsatı tanındı mı?		
Sorduğunuz tüm sorulara tatmin edici yanıtlar alabildiniz mi?		
Araştırma hakkında yeterli bilgi aldınız mı?		
Herhangi bir zamanda herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunuzu anladınız mı?		
Araştırma sonuçlarının uygun bir yolla yayınlanacağına katılıyor musunuz?		
Yukarıdaki soruların yanıtları size kim tarafından açıklandı? <i>Lütfen ismini yazınız.</i>		

Öğrenci Velisinin

İmza:

Adı / Soyadı:

Tarih:

Ek 5. Demografik Bilgi Formu

Değerli Öğrenciler,

Bu anket ile sizlerin egzersiz davranışı değişim basamaklarınız ve fiziksel aktivite öz-yeterlik düzeyleriniz hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır. Elde edilen bilgiler kesinlikle saklı tutulacak ve sadece bilimsel çalışmalarda kullanılacaktır. Soruları dikkatlice okuyup size en uygun olduğunu düşündüğünüz cevabı işaretleyiniz.

Kişisel Bilgiler

Cinsiyet		Sınıf		Yaşınız: Kilonuz: Boyunuz:
Erkek <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9.sınıf <input type="checkbox"/>	10.sınıf <input type="checkbox"/>	
Bayan <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.sınıf <input type="checkbox"/>	12.sınıf <input type="checkbox"/>	
Okul Türünüz				
<input type="checkbox"/> Genel Lise		<input type="checkbox"/> Anadolu Lisesi		
<input type="checkbox"/> Meslek Lisesi		<input type="checkbox"/> Anadolu Öğretmen Lisesi		
<input type="checkbox"/> Fen Lisesi		<input type="checkbox"/> Çok Programlı Lise		
Alan: <input type="checkbox"/> Sayısal <input type="checkbox"/> Eşit Ağırlık <input type="checkbox"/> Sözel <input type="checkbox"/> Yabancı Dil		Bölüm:..... (Meslek Lisesi Öğrencilerinin doldurması gerekmektedir.)		

Anneniz		Babanız		Ailenizin Tahmini Aylık Geliri
<input type="checkbox"/> Çalışıyor	<input type="checkbox"/> Çalışmıyor	<input type="checkbox"/> Çalışıyor	<input type="checkbox"/> Çalışmıyor	<input type="checkbox"/> 0-700
Eğitim düzeyi	<input type="checkbox"/> İlkokul	Eğitim düzeyi	<input type="checkbox"/> İlkokul	<input type="checkbox"/> 701-1400
	<input type="checkbox"/> Ortaokul		<input type="checkbox"/> Ortaokul	<input type="checkbox"/> 1401-3000
	<input type="checkbox"/> Lise		<input type="checkbox"/> Lise	<input type="checkbox"/> 3001 TL ve üzeri
	<input type="checkbox"/> Üniversite		<input type="checkbox"/> Üniversite	
	<input type="checkbox"/> Y. Lisans		<input type="checkbox"/> Y. Lisans	
	<input type="checkbox"/> Doktora		<input type="checkbox"/> Doktora	

Tercih Ettiğiniz Fiziksel Etkinlikler							
<input type="checkbox"/>	Atletizm	<input type="checkbox"/>	Futbol	<input type="checkbox"/>	Paintbol	<input type="checkbox"/>	Rugbi
<input type="checkbox"/>	Atıcılık	<input type="checkbox"/>	Güreş	<input type="checkbox"/>	Serbest Dalış	<input type="checkbox"/>	Beyzbol
<input type="checkbox"/>	Badminton	<input type="checkbox"/>	Golf	<input type="checkbox"/>	Su kayağı	<input type="checkbox"/>	Bilardo
<input type="checkbox"/>	Basketbol	<input type="checkbox"/>	Hentbol	<input type="checkbox"/>	Rüzgâr Sörfü	<input type="checkbox"/>	Satranç
<input type="checkbox"/>	Bisiklet	<input type="checkbox"/>	Halter	<input type="checkbox"/>	Su Topu	<input type="checkbox"/>	Halk Oyunları
<input type="checkbox"/>	Bocce	<input type="checkbox"/>	Judo	<input type="checkbox"/>	Tempolu Koşu	<input type="checkbox"/>	Dans
<input type="checkbox"/>	Binicilik	<input type="checkbox"/>	Kayak	<input type="checkbox"/>	Tekvando	<input type="checkbox"/>	Aerobik
<input type="checkbox"/>	Boks	<input type="checkbox"/>	Karate	<input type="checkbox"/>	Tenis	<input type="checkbox"/>	Aikido
<input type="checkbox"/>	Cimnastik	<input type="checkbox"/>	Kürek	<input type="checkbox"/>	Voleybol	<input type="checkbox"/>	Kung Fu
<input type="checkbox"/>	Dağcılık	<input type="checkbox"/>	Kano	<input type="checkbox"/>	Yelken	<input type="checkbox"/>	Kikboks
<input type="checkbox"/>	Dövüş sporları	<input type="checkbox"/>	Masa Tenisi	<input type="checkbox"/>	Yürüyüş	<input type="checkbox"/>	Korfbol
<input type="checkbox"/>	Eskrim	<input type="checkbox"/>	Okçuluk	<input type="checkbox"/>	Yüzme	<input type="checkbox"/>	Amerikan Futbolu

Ek 6. Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Ölçeği

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


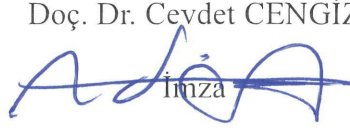
Bu tanımlamaya göre düzenli olarak egzersiz yapıyor musunuz? (Sadece bir seçeneği işaretleyiniz)

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

Ek 7. Fiziksel Aktivite Öz-Yeterlik Ölçeği

Aşağıda belirtilen ifadelerde yer alan ve yoğun güç gerektiren fiziksel aktiviteye katılabileceğinizden <u>ne kadar eminsiniz?</u>	Hiç Emin Değilim (1)	Kısmen Eminim (2)	Biraz Eminim (3)	Oldukça Eminim (4)	Kesinlikle Eminim (5)
1. Enerjiniz yoksa (çok yorgun)					
2. Spor becerisi eksikliği durumunda					
3. Rahatsızlık hissi (Rahat olmamak)					
4. Uzun süren bir hastalık, sakatlık veya yaralanma varsa					
5. Yaralanma korkusu varsa					
6. Stresli hissediyorsanız					
7. Spor yapma ruh halinde değilseniz					
8. Rahatsızlık hissediyorsanız (Örneğin, ağrı)					
9. Eğlenmiyorsunuz					
10. Beraber spor yapacağınız arkadaş yoksa					
11. Aile desteği eksikliği varsa					
12. Arkadaş desteği eksikliği varsa					
13. Katılımın maddi maliyeti varsa					
14. Öz disiplin veya irade eksikliği varsa					
15. Okul çalışmaları nedeniyle zaman yetmiyorsa					
16. Kısmi zamanlı iş nedeniyle zaman yetmiyorsa					
17. Ailevi sorumluluklar nedeniyle zaman yetmiyorsa					
18. Diğer ilgi alanları nedeniyle zaman yetmiyorsa					

Ek 8. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spiralli/Ciltli
Tez Yazım Kontrol Listesi

KONTROL BAŞLIĞI	ÖĞRENCİ	DANIŞMAN
Tez yazımında kullanılan yazı tipi	✓UYGUN	✓UYGUN
Sayfa kenar boşlukları	✓UYGUN	✓UYGUN
Kapak sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
İç kapak sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
Onay sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
Beyan sayfası içeriği ve düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
İçindekiler sayfası düzeni	✓UYGUN	✓UYGUN
Teşekkür sayfası	✓UYGUN	✓UYGUN
Türkçe özet	✓UYGUN	✓UYGUN
İngilizce özet	✓UYGUN	✓UYGUN
Simgeler ve kısaltmalar dizini	✓UYGUN	✓UYGUN
Şekiller dizini	✓UYGUN	✓UYGUN
Tablolar dizini	✓UYGUN	✓UYGUN
Tezin ön sayfalarının sıralaması	✓UYGUN	✓UYGUN
Ön sayfaların numaralandırılması	✓UYGUN	✓UYGUN
Sayfalarının numaralandırılması	✓UYGUN	✓UYGUN
Başlıklarının numaralandırılması	✓UYGUN	✓UYGUN
Şekil, resim ve tablo numaralandırması	✓UYGUN	✓UYGUN
Yöntem ve Gereç	✓UYGUN	✓UYGUN
Bulgular	✓UYGUN	✓UYGUN
Tartışma	✓UYGUN	✓UYGUN
Sonuç ve Öneriler	✓UYGUN	✓UYGUN
Kaynaklar	✓UYGUN	✓UYGUN
Atıflar (alıntı ve göndermeler)	✓UYGUN	✓UYGUN
Ekler (etik kurul onayı, vs)	✓UYGUN	✓UYGUN
Tez planı	✓UYGUN	✓UYGUN
Dil (anlatım, yazım –imla)	✓UYGUN	✓UYGUN
Kâğıt ve baskı özelliği	✓UYGUN	✓UYGUN
Tezin son şeklinin elektronik kopyası	✓UYGUN	✓UYGUN
Tarih: 21 / 01 / 2019 Öğrenci Kübra TILMACI  İmza	Tarih: 21 / 01 / 2019 Danışman Doç. Dr. Ceydet CENGİZ  İmza	

Ek 9. Spiralli Tez Kontrol Formu

	Evet	Hayır
1) Amblem renkli ve 2x2 cm boyutunda olmalıdır.	X	
2) Kapakta sadece başlık bold ve 14 punto, diğer yazılar normal renkte ve 12 punto yazılmalıdır.	X	
3) Tez savunma sınavında kabul edilmiş tezler için, tezin sırtı tez yazım kılavuzuna uygun olarak düzenlenmiş olmalıdır.	X	
4) Kabul edilmiş tez konusu ile tezin baş sayfasındaki tez konusu aynı olmalıdır.	X	
5) Beyan eksiksiz ve imzalı olarak Tez Yazım Kılavuzundaki gibi konmalıdır.	X	
6) Özet ve Summary 250'şer kelimeyi aşmamalıdır. (1 sayfa)	X	
7) Anahtar kelimeler (en fazla) 5 adet olmalıdır.	X	
8) İngilizce özetin başında konu başlığı yazılmalıdır.	X	
9) Metin ve kaynakların tümü 1,5 aralıklı olmalıdır.	X	
10) Tezde yazım karakteri olarak "Times New Roman" kullanılmalıdır.	X	
11) Web sayfa kaynakları metin içinde de geçmelidir (parantez içinde güncelleme tarihi ile birlikte). Kaynaklar bölümünde de cümlelerin en sonunda Erişim adresi ve Erişim tarihi sırasıyla verilmelidir.	X	
12) Çalışmanın Etik Kurul onayı, varsa kurum onayı tezin en arkasına konmalıdır.	X	

Tarih: 21 / 01 / 2019 Öğrenci Kübra TILMAÇ Imza	Tarih: 21 / 01 / 2019 Danışman Doç. Dr. Ceydet CENGİZ Imza
--	---

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	KÜBRA	Soyadı	TILMAÇ
Doğum Yeri	ÇANAKKALE	Doğum Tarihi	09.02.1989
Uyruğu	T.C.	TC Kimlik No	19165711102
E-mail	gultekinak@gmail.com	Tel	0 530 443 5303

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	2019
Lisans	Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi	2010

İş Deneyimi

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1.	Öğretmen	Zübeyde Hanım Anaokulu	1 yıl
2.	Öğretmen	Okyanus Kolejleri	6 yıl

1. A-Uluslararası ve Ulusal Yayınları/Bildirileri/Diğer:

1. Bavlı Ö, Aksoy A, Işık S, Gültekin K, Yaygın N, Katra H. Futsal Sporcularında Görülen Sakatlanma Türlerinin ve Sebeplerinin İncelenmesi, 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Denizli 2012.

2. Bavlı Ö, Korkmaz B, Gültekin K. Beden eğitimi ve Spor Yüksek Okulu öğrencilerinin spor giyim ürünlerini tüketim alışkanlıklarının incelenmesi. 2. Uluslararası Beden Eğitimi ve Sporda sosyal alanlar kongresi, s. 45, Ankara 2012.

3. Gültekin K, Canpolat O, Yaygın N. Halkoyunları Usta Öğreticilerinin İş Doyumu ve Sosyodemografik Bazı Değişkenlerinin İncelenmesi, 12.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Denizli 2012.
4. Gültekin K, Yaygın N, Canpolat O, Cengiz C. Farklı Anadolu liseleri beden eğitimi dersinde teknoloji donanımlı-kazanım odaklı öğrenme ortamının incelenmesi, IV. Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Yeni ve Yaratıcı Yaklaşımlar Sempozyum Kitabı, s. 21, Ankara 2013.
5. Yaygın N, Gültekin K, Canpolat O, Cengiz C. Lise Beden Eğitimi Dersinde Teknoloji Donanımlı-Kazanım Odaklı Öğrenme Ortamının İncelenmesi, IV. Beden Eğitimi ve spor Öğretiminde Yeni ve Yaratıcı Yaklaşımlar Sempozyumu, ss.22-22 , Ankara 2013.
6. Gültekin K, Cengiz C. Physical Activity Self-Efficacy And Exercise Stages Of Change Levels Of High School Students: A Cross Sectional Study. 55. ICHPER SD Dünya Kongresi, s.496-496, İstanbul 2013.
7. Cengiz C, Gültekin K. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketinin Psikometrik Bulguları. 13. Spor Bilimleri Kongresi, s.477-477, Konya 2014.
8. Şahin G, Yaygın N, Aksoy A, Gültekin K, Canpolat O, Işık S, Katra H, Karakoyun B, Kaya N, Koçak Ö, Durukan Ö, Şahin A, Bavlı Ö. The Six-Minutes Walking Test (6MWT) in Healthy Turkish children and its comparative review. Turkish Journal of Sport and Exercise, <http://selcukbesyod.selcuk.edu.tr/sumbtd/index>, 2014; 16 (1): 62-66, DOI: 10.15314/TJSE.201416164
9. Cengiz C, Tılmaç K. High School Students' Exercise-Related Stages of Change and Physical Activity Self-Efficacy. Eurasian Journal of Educational Research, vol.73, no.1, pp.59-76, 2018
10. Cengiz C, Tılmaç K. Validity and Reliability of High School Students Physical Activity Self-Efficacy Constructs. 8. Uluslararası Eğitim Araştırmaları Kongresi, s.395-396, Nevşehir 2018.

B-Katıldığı Uluslararası ve ulusal konferans ve kongreler:

1. 3. Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, Çanakkale 2010.

2. 13. Ulusal Spor hekimliği Kongresi, Bursa 2011.
3. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. Denizli 2012.
4. IV. Beden Eğitimi ve Spor Öğretiminde Yeni ve Yaratıcı Yaklaşımlar Sempozyumu, Ankara 2013.

C-Sertifikalar:

Basketbol 1. Kademe Antrenörlük

Halkoyunları 1. Kademe Antrenörlük

Hentbol 1. Kademe Antrenörlük

Cankurtaranlık (Bronz)

