



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ

SAĞLIKLI GENÇLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYİNİN AKADEMİK ÖZ YETERLİĞE ETKİSİ

Mücahit ÖZTOP

Ocak 2018
DENİZLİ

T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**SAĞLIKLI GENÇLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN
AKADEMİK ÖZ YETERLİĞE ETKİSİ**

**FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

Mücahit ÖZTOP

Tez Danışmanı : Prof. Dr. Nesrin Yağcı

Denizli, 2018

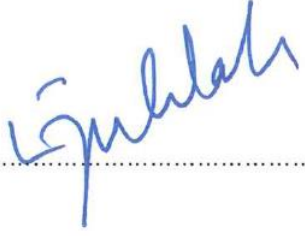
Prof. Dr. Hakan AKÇA

Müdür

YÜKSEK LİSANS TEZİ ONAY FORMU

Mücahit ÖZTOP tarafından Prof. Dr. Nesrin YAĞCI'nın yönetiminde hazırlanan "Sağlıklı Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Akademik Öz Yeterliğe Etkisi" başlıklı tez tarafımızdan okunmuş, kapsamı ve niteliği açısından bir Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

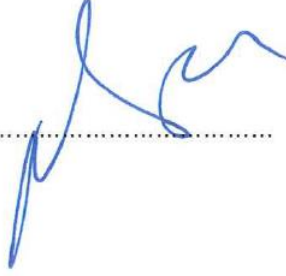
Jüri Başkanı: Prof. Dr. Uğur CAVLAK
Pamukkale Üniversitesi



Danışman: Prof. Dr. Nesrin YAĞCI
Pamukkale Üniversitesi



Üye: Prof. Dr. Nazan TUĞAY
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi



Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'nun

18.10.2018 tarih ve 103-6. sayılı kararıyla onaylanmıştır.

Prof. Dr. Hakan AKÇA

Müdür

Bu tezin tasarımı, hazırlanması, yürütülmesi, araştırmalarının yapılması ve bulgularının analizlerinde bilimsel etiğe ve akademik kurallara özenle riayet edildiğini; bu çalışmanın doğrudan birincil ürünü olmayan bulguların, verilerin ve materyallerin bilimsel etiğe uygun olarak kaynak gösterildiğini ve alıntı yapılan çalışmalara atfedildiğini beyan ederim.

Öğrenci Adı Soyadı : Mücahit ÖZTOP

İmza :



ÖZET

SAĞLIKLI GENÇLERDE FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN AKADEMİK ÖZ YETERLİĞE ETKİSİ

MÜCAHİT ÖZTOP

Yüksek Lisans Tezi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon AD

Tez Yöneticisi: Prof. Dr. NESRİN YAĞCI

Ocak 2018, 30 Sayfa

Bu çalışmanın amacı sağlıklı gençlerde fiziksel aktivitenin akademik öz yeterliğe etkisini incelemektir.

Çalışmaya toplam 702 (335 erkek; 367 kadın) sağlıklı üniversite öğrencisi dâhil edilmiştir. Katılımcıların yaş ortalamaları $21,29 \pm 1,69$ yıldır. Katılımcıların akademik öz yeterlik seviyelerini değerlendirmek için Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖYÖ) kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ölçmek için Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Form'u kullanılmıştır. Elde edilen fiziksel aktivite verileri sonucuna göre katılımcılar Yüksek Fiziksel Aktivite Profili (Grup I), Orta Fiziksel Aktivite Profili (Grup II) ve Düşük Fiziksel Aktivite Profili (Grup III) olarak üç gruba ayrılmıştır.

Sonuçlar, üç grup arasında akademik öz yeterlik seviyelerinin Grup I lehine anlamlı derecede farklılık olduğunu göstermiştir ($p < 0,0001$).

Bu çalışmanın sonuçları fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerin akademik öz yeterliklerinin, fiziksel aktivite düzeyi orta ve düşük bireylerden yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite, Akademik Öz Yeterlik, Akademik Başarı

ABSTRACT

IMPACT OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL ON ACADEMIC SELF-EFFICACY IN HEALTHY YOUNG SUBJECTS

ÖZTOP, Mücahit

M. Sc. Thesis in Physical Therapy and Rehabilitation

Supervisor: Prof. NESRİN YAĞCI (PT, PhD)

January 2018, 30 Pages

The aim of this study is to determine how physical activity level impact academic self-efficacy in healthy young subjects.

A total of 702 (335 male, 367 female) healthy university students were included in the study. The average age of the sample was 21.29 ± 1.69 years. The Academic Self-Efficacy Scale (ASES) was used to assess academic self-efficacy level of the subjects. The Short Form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to describe physical activity level. All the subjects just evaluated in this study were divided into three groups according to the their IPAQ scores: High Physical Activity Profile (Group I); Moderate Physical Activity Profile (Group II); Low Physical Activity Profile (Group III).

The results obtained from this study showed that there were significant differences in terms of ASES scores among the three groups. The subjects in Group I had higher scores in ASES compared to the other two groups ($p < 0.0001$).

The findings of this study indicate that the level of academic self-efficacy of individuals with high physical activity level is higher than those with moderate or low physical activity level.

Keywords: Physical Activity, Academic Self-Efficacy, Academic Achievement

TEŞEKKÜR

Bilgi ve tecrübeleriyle lisans ve yüksek lisans öğrenimim ve tez çalışmam süresince bana rehberlik eden, bir idol olarak gördüğüm ve çalışma alanımı seçmeme vesile olan ayrıca tezimin planlanması ve yürütmesinde hoşgörü ve bilgeliği ile desteğini her zaman hissettiren başta tez danışman hocam Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Müdür Yardımcısı Prof. Dr. Nesrin YAĞCI'ya,

Akademik gelişimim ve tez çalışmam süresince tecrübeleriyle daha iyi bir akademisyen olmamda bana yol gösteren değerli hocalarım Prof. Dr. Uğur CAVLAK'a ve Doç. Dr. Emine ASLAN TELCİ'ye,

Bu tez çalışması için gerekli olan vakaların alımında gerekli mercilerle tanışmamı sağlayan hocam Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Öğretim Üyesi Doç. Dr. Fatma ÜNVER'e,

Tez çalışmam sürecinde yardımını ve desteklerini esirgemeyen, gerek iş ortamındaki hoşgörü ve destekleri, gerekse günlük yaşantımdaki katkıları için başta Arş. Gör. Serbay ŞEKERÖZ ve her biri ayrı değerli çalışma arkadaşlarıma,

Tezin istatistiksel olarak yorumlanmasında bilgisini ve desteğini esirgemeyen, ne kadar yoğun olursa olsun yardımcı olmak için zaman ayıran Biyoistatistik Uzmanı Sayın Hande ŞENOL'a,

Teze katkıda bulunan tüm katılımcılara,

Beni bugünlere getiren, tüm hayatım boyunca her koşulda yanımda olan, beni şu anda olduğum kişiye dönüştüren anneme, babama, ağabeyime, kız kardeşime ve özellikle sevgi ve ilgisiyle çalışmalarımı tamamlamam için her türlü desteği veren, motivasyonumu yükselten ve benimle birlikte uykusuz kalan sevgili eşim Sıdıka Kadriye ÖZTOP'a en içten teşekkürlerimi sunarım.

İÇİNDEKİLER DİZİNİ

Sayfa

ÖZET	v
ABSTRACT	vi
TEŞEKKÜR	vii
İÇİNDEKİLER DİZİNİ	viii
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
TABLolar DİZİNİ	xi
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	xii
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaç	2
2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI	3
2.1. Öz Yeterlik Kavramı	3
2.2. Akademik Öz Yeterlik	4
2.2.1. Akademik Öz Yeterlik ve Akademik Başarı	4
2.3. Fiziksel Aktivite	5
2.4. Fiziksel Aktivitenin Faydaları	6
2.5. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi	7
2.6. Hipotez	8
3. GEREÇ VE YÖNTEMLER	9
3.1. Çalışmanın Yapıldığı Yer	9
3.2. Çalışmanın Süresi	9
3.3. Katılımcılar	9
3.4. Değerlendirme Formu	12
3.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Form	12
3.6. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖYÖ)	13

3.7. İstatistiksel Analiz.....	14
4. BULGULAR.....	15
4.1. Katılımcıların Demografik Verileri	15
4.2. Katılımcıların Akademik Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi.....	19
5. TARTIŞMA	22
6. SONUÇLAR.....	25
7. KAYNAKLAR.....	26
8. ÖZGEÇMİŞ	30
9. EKLER	
Ek-1. Araştırma İzini.....	
Ek-2. Etik Kurul Onay Belgesi.....	
Ek-3. Demografik Bilgiler Formu	
Ek-4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi – Kısa Form (UFAA-Kısa Form)	
Ek-5. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği	

ŞEKİLLER DİZİNİ**Sayfa**

Şekil 3.3.1 Katılımcıların seçilme ve gruplandırma süreci	11
Şekil 4.1.1 Erkek katılımcıların gruplara göre dağılımı.....	18
Şekil 4.1.2 Kadın katılımcıların gruplara göre dağılımı.....	19

TABLÖLAR DİZİNİ**Sayfa**

Tablo 4.1.1 Katılımcıların demografik verileri.....	16
Tablo 4.2.1 Katılımcıların gruplara göre Akademik Öz Yeterlik ortalamalarının dağılımı ve karşılaştırılması.....	20
Tablo 4.2.2 Akademik Öz Yeterlik ortalamalarının gruplara göre farklılığı.....	21

SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

\bar{x}	Ortalama
%.....	Yüzde oran
dk.....	Dakika
n.....	Denek sayısı
mL.....	Mililitre
Kg.....	Kilogram
O ₂	Oksijen
CO ₂	Karbondioksit
VO ₂	Maksimal Oksijen Tüketimi
MET.....	Metabolik Eşdeğerlik
UFAA.....	Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
AÖYÖ.....	Akademik Öz Yeterlik Ölçeği
CDC.....	Centers for Disease Control and Prevention
DSÖ.....	Dünya Sağlık Örgütü
VKİ.....	Vücut kitle indeksi
SS.....	Standart Sapma
Vd.....	ve diğerleri
Kg/m ²	Vücut Kitle İndeksi ölçü birimi
p.....	Önemlilik Düzeyi
GNO.....	Genel Not Ortalaması

1. GİRİŞ

Eğitim ve öğretimde öğrencilerin akademik başarısını etkileyen birçok faktör bulunmaktadır ve eğitimden sorumlu bilim insanlarının bu faktörleri göz önünde bulundurmaları, eğitimin kalitesi ve öğrencinin başarısı açısından oldukça önemlidir. Akademik başarıyı etkileyen önemli bir faktör ise akademik öz yeterlik düzeyidir ve akademik öz yeterlik düzeyi yüksek öğrencilerin akademik başarılarının akademik öz yeterliği düşük öğrencilerden daha yüksek olduğu yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Edmonds 2003).

Öz yeterlik kavramını oluşturan Bandura, öz yeterliği bireyin bir işi başarılı bir şekilde gerçekleştirmek için gereken etkinlikleri organize ederek yapabilme kapasitesi hakkında kendiyile ilgili düşüncesi olarak tanımlar ve kişinin davranışlarının oluşumu aşamasında önemli bir etken olduğunu belirtir (Bandura 1997). Yüksek öz yeterlik düzeyinin kişinin yapacağı işlerde kendine güvenini ve motivasyonunu artırdığı, bunun sonucunda da bireyin karşılaştığı zorlukların üstesinden gelmek için daha fazla çaba sarf etmesine olanak sağladığı düşünülmektedir (Jarusalem 2002, Yılmaz vd 2007).

Sosyal Öğrenme Teorisi'nde Bandura, öz yeterlik inancının dört temelden oluştuğunu belirtmiştir ve bu temelleri Yılmaz vd. (2007) şu şekilde sıralamıştır: 1. Performans Başarıları: Kişinin geçmiş deneyimlerinde elde ettiği başarılarından elde ettiği motivasyon etkisi kişiyi gelecekte benzer durumlarda da başarılı olacağına inandırır. 2. Dolaylı Yaşantılar: Kişinin çevresindeki kişilerde gördüğü başarı deneyimleri kişinin başarıyla ilgili beklentilerini etkiler. 3. Sözel İkna: Çevresindekilerin bir işi gerçekleştirebileceğine dair kişiye verdiği telkin ve tavsiyeler kişinin öz yeterlik inancını değiştirir. 4. Duygusal Durum: Kişinin gerçekleştireceği eylem sırasındaki duygusal durumu ve bedensel iyilik hali kişinin bu eylemi gerçekleştirme ihtimalini yükseltir.

Bununla birlikte akademik öz yeterliği etkileyen faktörler son zamanlarda literatüre sıkça konu olmuştur. Yapılan çalışmalar akademik öz yeterliği etkileyen çok sayıda etken olduğunu göstermektedir (Claiborne 2001, Banfield 2009, Altunsoy vd 2010).

Yorgunluk ve fiziksel ağırlar gibi etkenlerin bireyin bir işteki başarısını olumsuz etkilediği ve bunun sonucunda akademik öz yeterlik algısının bu durumdan etkilendiği bildirilmiştir (Bandura 1997). Düzenli egzersiz ve fiziksel aktivitenin insanların bedensel, ruhsal ve sosyal sağlığı üzerine olumlu etkileri bilinen bir gerçektir. Fiziksel aktivite bireylerin iletişim becerilerini geliştirir, stresin mentâl ve fiziksel sağlık üzerine olumsuz etkilerinden korur (Salmon 2001).

Öğrenme eylemini açıklayan Sosyal Öğrenme Teorisi'nin yukarıda açıklanan 4 temeline dayanarak fiziksel olarak aktif olan veya belli bir süredir düzenli egzersiz yapan bireylerin: 1. Geçmiş fiziksel aktivite ve egzersiz deneyimlerinde elde ettiği olumlu duygular ve mental iyilik hali, 2. Çevresinde idol olarak gördüğü ve düzenli fiziksel aktivite veya egzersiz yapan kişilerin edindiği başarıları görmesi, 3. Düzenli fiziksel aktivite veya egzersiz yapması konusunda aile bireylerinden ya da başkalarından aldığı olumlu tavsiyeler ve geri dönüşler, 4. Yaptığı düzenli fiziksel aktivite veya egzersiz sayesinde elde edeceği mental ve fiziksel iyilik hali ile öz yeterlik inancını olumlu yönde etkileyeceği düşüncesi akla gelir (Bandura 1997).

Bütün bu bilgiler ışığında fiziksel olarak aktif olan sağlıklı gençlerin akademik öz yeterliklerinin de yüksek olacağı düşünülebilir.

1.1. Amaç

Bu çalışmanın amacı Pamukkale Üniversitesi'nde eğitim gören sağlıklı gençlerin, fiziksel aktivite düzeylerinin akademik öz yeterliklerine etkisini araştırmaktır.

2. KURAMSAL BİLGİLER VE LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Öz Yeterlik Kavramı

Öz yeterlik kişinin davranışlarını şekillendirmesi aşamasında etkili olan bir kavramdır. Bireyin herhangi bir işi gerçekleştirmek için yapması gerekenleri ne kadar doğru yapabileceğine yönelik kendine olan inancı şeklinde yorumlanabilir. Öz yeterlik bir kişinin zor bir durumu deneyimlerken ne kadar efor sarf edeceğini veya ne kadar ısrar edeceğini gösterir (Bandura 1997).

İnsanların kendi yeteneklerine ilişkin yeterlik inanışları onların çevreyle ilişkili eylemleri ve beklentileri süresince düşünce paternlerini ve duygusal reaksiyonlarını etkiler, pozitif duygulanımların bireylerin akademik öz yeterliklerini yordadığı yapılan araştırmalarda gösterilmiştir (Yalnız 2014). Sosyal Öğrenme Teorisi kapsamında bireyin geçmiş tecrübeleri ve çevresel etkiler onun öz yeterliğinin gelişimini etkileyecek ve bunun sonucunda ilerleyen zamanlarda karşılaşacağı zorluklarla başa çıkma stratejilerini, harcayacağı eforu, eylemlerini planlamasını düzenleyecektir (Bandura 1997).

Öz yeterliğin öğrenme ve akademik performansla yakın ilişkisi bulunmaktadır. Bununla ilgili olarak çocukların zor buldukları öğrenme eylemlerinde, yüksek öz yeterlik algısının yüksek öğrenme düzeyi ve yüksek bilişsel çaba ile ilişkili olduğunu fakat kolay buldukları öğrenme eylemlerinde ise daha az bilişsel çaba ve daha az düzeyde öğrenme ile ilişkili olduğunu belirtmiştir (Akbay ve Gizir 2010). Bu konuyla ilgili olarak Pajares ve Schunk (2001), eğer öğrenci başarılı olacağına inanırsa, onu başarıya götürecek daha çok yetenek ve davranış geliştireceğini söylemiştir. Bu durum öz yeterlik algısı yüksek öğrencilerin zorlu akademik dersleri ve görevleri yerine getirmek için daha çok çaba göstereceklerini ve sonucunda daha yüksek seviyede öğrenme elde edeceklerini gösterir.

2.2. Akademik Öz Yeterlik

Öz yeterlik kavramının özelliklerinden bahseden Zimmerman (1995) 4 maddeye değinmiştir. Bu maddelerden birisi yeterlik algısının çok boyutlu olduğu ve farklı alanlar için farklı öz yeterliklerin olabileceği ile ilgilidir. Örnek olarak bireyin akademik öz yeterliği algısı, spor öz yeterliği algısından farklıdır.

Akademik öz yeterlik, bireyin akademik hayatı boyunca karşılaşacağı akademik görevler karşısında ne kadar başarılı olacağına ve bu görevleri ne seviyede yerine getirebileceğine dair kendine olan inancıdır (Zimmerman 2000). Bir diğer tanıma göre ise akademik öz yeterlik bireyin eğitim hayatında hedeflediği başarıları elde edebilmesi için bu doğrultuda yapılması gerekenleri organize etme ve gerçekleştirme kapasitesi hakkındaki düşünceleridir. Akademik öz yeterlik seviyesi, geçmiş tecrübelerden ve çevredekilerin tavsiyelerinden etkilenir (Bandura 1997). Akademik öz yeterliği yüksek olan birey, geçmiş başarıları doğrultusunda karşılaştığı akademik görevi yerine getirmek için yapması gerekenleri doğru bir şekilde organize etmek ve bu görevi tamamlamak için kendine daha çok güven duyar. Bu görevi gerçekleştirmek için daha çok çaba harcar ve dolayısı bu akademik görevde başarılı olur. Elde ettiği bu başarı onun akademik öz yeterliğini besleyen bir başka tecrübe olarak yaşantısına girer.

2.2.1. Akademik Öz Yeterlik ve Akademik Başarı

Akademik öz yeterliğin bireylerin öğrenme eylemlerinde önemli bir rolü olduğu bilinmektedir. Akademik öz yeterliği yüksek bireyler bir konuyu öğrenme sürecinde daha isteklidir, daha fazla çaba gösterir ve karşılaştıkları güçlükler karşısında daha iyi stratejiler üreterek üstesinden gelirler. Sonuç olarakta akademik öz yeterliği düşük bireylere göre daha fazla öğrenme ve daha yüksek akademik başarı elde ederler. Literatüre bakıldığında akademik öz yeterlik ve akademik başarı arasındaki bu ilişkiyi gösteren çok sayıda çalışma mevcuttur ve bu çalışmalar akademik başarı ile akademik öz yeterlik arasında pozitif bir ilişki olduğunu göstermektedir (Altunsoy vd. 2010, Brown vd. 2016).

Literatürdeki bu bilgiler değerlendirildiğinde öğrencilerin akademik başarılarını artırmak amacıyla akademik başarı üzerinde önemli etkisi olan akademik öz yeterliği artırıcı girişimlerde bulunmanın faydalı olacağı akla gelecektir. Bu konuyla ilgili olarak Witte (2002), üniversite öğrencilerinin öğrenim hayatlarını daha iyi hale getirmek için yapılanlar arasında öğrencilerin öz yeterliklerini artırmaya yönelik girişimlerin olmayışının bir eksiklik olduğunu dile getirmiştir.

2.3. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite; enerji tüketimi sağlayan ve iskelet kaslarınca oluşturulan her türlü vücut hareketi olarak tanımlanabilir. Kronik ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi açısından sağlığın önemli belirleyicilerindendir (CDC 2011). Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerine direkt bir etkisi bulunmaktadır. Vücudun harcadığı enerji komponentleri arasında önemli bir yeri olan fiziksel aktivitenin enerji dengesi ve vücut kompozisyonu üzerine büyük etkileri vardır. Fiziksel aktivite düzeyi ile tüm nedenlere bağlı mortalite arasında ters bir ilişki vardır (Lee ve Skerrett 2001). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) 2010 yılında yayınladığı fiziksel aktivite klavuzunda haftada en az 150 dakika orta şiddette aerobik egzersiz veya 75 dakika yüksek şiddetli aerobik egzersizin bulaşıcı olmayan hastalıkların ve depresyonun risklerini azaltmada, kardiyorespiratuar sistem, kassal fitness ve kemik sağlığını geliştirmede gerekli olduğunu vurgulamıştır (DSÖ 2010).

Fiziksel aktivitenin bunca faydasına rağmen düzenli fiziksel aktivite yapma oranı ülkemizde olduğu gibi dünyada da istenilen seviyede değildir. Buna bağlı olarak fiziksel inaktivite, dünyanın birçok bölgesinde toplumsal sağlık problemi olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel inaktivite; hipertansiyon, sigara kullanımı ve yüksek kan şekeri gibi sağlık problemlerinin hemen ardından gelecek global mortalitenin dördüncü risk faktörü olarak görülmektedir (DSÖ 2010). Fiziksel olarak inaktif olan bireyler teknolojinin ve günlük hayatların etkisine kapılarak gittikçe daha da sedanter bir davranış sergilemektedir. Dolayısıyla ülkemizde (Satman vd. 2013) ve dünya genelinde obezite prevalansı gün geçtikçe artmaktadır (DSÖ 2010).

2.4. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivitenin sayısız fiziksel ve mental faydası bulunmaktadır. Fiziksel aktivite istirahat kan basıncını düşürerek koroner arterlerde taşınan kanın kapasitesini artırır. Kan şekeri kullanımını iyileştirdiği ve faydalı immünolojik ve nörolojik değişikliklerle ilişkili olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite bazal metabolizmayı hızlandırır ve gün içerisinde yakılan enerjiyi artırır, düzenli yapılan günde 60 dakikalık fiziksel aktivitenin kilo kontrolü için etkili olduğu yapılan araştırmalarda gözlemlenmiş ve Amerika Tarım Bakanlığı (US Dept of Agriculture 2005) tarafından önerilmiştir. Kyu Hmwe vd. tarafından gerçekleştirilen bir derlemede araştırmacılar düzenli fiziksel aktivitenin göğüs kanseri, kolon kanseri, diyabet, iskemik kalp hastalığı ve iskemik inme riskini azalttığını tespit etmişlerdir. Kyu Hmwe vd. haftalık 3000-4000 MET dk/hafta şiddetinde fiziksel aktivite yapan bireylerin daha belirgin sağlık kazanımları elde ettiğini vurgulamışlardır (Kyu Hmwe vd. 2016).

Fiziksel aktivitenin fiziksel etkilerinin yanında mental etkileri de göz ardı edilemeyecek seviyededir. Fiziksel olarak aktif olmak veya egzersiz programlarına katılarak düzenli egzersiz yapmak mental bir iyilik hali sağlar. Yapılan birçok çalışma fiziksel aktivitenin depresyon ve anksiyete semptomlarını azalttığını vurgulamaktadır (Boecker vd. 2008, Blacklock vd. 2010, Chu vd. 2014). Takács (2014), gerçekleştirdiği derlemede fiziksel aktivitenin depresyonu önleme ve tedavide büyük etkisi olduğundan ve fiziksel aktivitenin antidepresan bir etki gösterdiğinden bahsetmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin serebellar dolaşımı artırarak kognitif fonksiyonları iyileştirdiği de bilinmektedir. Snowden ve arkadaşları (2011) fiziksel aktivitenin genel kognisyon, dikkat, hafıza, reaksiyon zamanı gibi beyin fonksiyonlarıyla ilişkili olduğundan bahsetmiştir. İsveç'te yapılan bir araştırmada fiziksel aktivitenin öğrencilerde akademik başarıyı ve psikolojik sağlığı olumlu etkileyebileceği vurgulanmıştır (Bunketorp Käll vd. 2015). Donnelly ve arkadaşları (2016), fiziksel aktivitenin çocukların kognitif fonksiyonları için faydalı olduğunu, fiziksel aktivitenin beyinde karmaşık kognitif süreçleri yöneten bölgelerle ilişkisinin olduğunu ve akademik başarıyı olumlu etkilediğini göstermiştir. Hillman ve arkadaşları (2011) çocukluk dönemindeki katılımcıların beyin nöroelektrik sinyallerini ölçerek yaptıkları çalışmada akut ve kronik fiziksel aktivite katılımının beyin sağlığı ve kognisyona olumlu

etkileri olduğundan ve bunun okul performansını etkileyebileceğinden bahsetmiştir.

2.5. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Fiziksel aktivite değerlendirmesinde çeşitli yöntemler bulunmaktadır. Bunlardan en sık kullanılanlardan birisi harcanan enerjinin metabolik eşdeğerlilik (MET) birimine göre hesaplanmasıdır. MET birim zamanda tüketilen oksijenin kilograma oranıdır ve mL/kg/dk şeklinde formülize edilir. MET, birim olarak 3.5 mL/kg/dk'dır. Ortalama olarak bir insan 200-250 mL/dk O₂ tüketir. Yaklaşık olarak; 200-250mL/60kg/1dk ile 3,3 – 4,16 mL/kg/dk gibi bir değer 60 kilogramlık bir birey için elde edilecektir. Bu bağlamda yapılan çalışmalarda ortalama MET değeri 3,5 mL/kg/dk olarak kabul edilmiştir. Yani 60 kilogram ağırlığındaki bir kişi oturma pozisyonunda dinlenirken harcadığı oksijene eşittir ve bu da 3.5 mL/kg/dk'dır. Bu hesaba göre diğer günlük ve fiziksel aktiviteler MET değerinin katları olarak hesaplanır. Örneğin; resim yapmak için 14 mL/kg/dk oksijen tüketen biri diğer bir deyişle 4 MET enerji harcamış sayılır. MET değerleri doğrultusunda fiziksel aktiviteler 4 gruba ayrılmıştır. Hafif fiziksel aktiviteler 3 MET ve daha aşağı değeri, orta şiddetli aktiviteler 3-6 MET arasındaki değerleri, şiddetli fiziksel aktiviteler 6-8 MET arasındaki değerleri ve son olarak çok şiddetli fiziksel aktiviteler ise 8 MET ve üzeri değerleri ifade eder (Jette vd. 1990, Ainsworth 2000).

Fiziksel aktivite değerlendirmesinde kullanılan yöntemler belli başlıklar altında sınıflandırılabilir. Bu yöntemlerden bir kısmı gözlemsel yöntemler olarak adlandırılır. Fiziksel aktivitenin fizyolojik tepkileri gözlemlenerek enerji tüketimi ölçülür ve fiziksel aktivite seviyesi değerlendirilir. Direkt ve dolaylı kalorimetre yöntemleri gözlemsel yöntemlerdendir. Direkt kalorimetre yönteminde deneklerin enerji tüketimi sonucu oluşan vücut ısıları gözlemlenir ve bunun gözlemlenebilmesi için deneklerin, özel teçhizatları bulunan ve vücut tarafından üretilen ısıyı ölçen odalarda bulunmaları gerekir. Dolaylı kalorimetre yönteminde ise vücudun enerji harcaması sonucu oluşan solunum gazları ölçülerek veriler elde edilir. Üretilen CO₂ ve tüketilen O₂ doğal olarak vücudun harcadığı enerji miktarını gösterir. Fakat bu analizler için deneklerin solunum gazlarını ölçen maskeler takması gerekmektedir. Çift işaretli su yöntemi (Doubly Labelled Water - DLW) enerji harcamasını değerlendirmede altın standart olarak kabul edilir. Deneklere 2H ve 18O izotopları içeren su verildikten sonra 2H izotopları su olarak elimine olurken, 18O izotopları hem su hemde karbondioksit olarak elimine olur. İki eliminasyon oranı arasındaki

fark karbondioksit üretimini gösterir. Ancak bu yöntem pahalı olduğu için kullanımı yaygın değildir ve deneklerin fiziksel aktivite paternleri ile ilgili bilgi vermez.

Kalp hızı ölçümü veya hareket sensörleri gibi teknolojiler sayesinde de fiziksel aktivitenin frekansı, şiddeti ve süresi ölçülebilmektedir. Kalp hızı ölçümleri dakikada kalp atım hızı ile VO_2 arasındaki ilişki sayesinde enerji tüketiminin hesaplanmasına olanak sağlar. Pedometre adı verilen cihazlar ise adım sayısını ölçmek suretiyle fiziksel aktiviteyi değerlendirmede kullanılır. Genellikle vertikal ivmelenmeye duyarlıdırlar ve bu sebeple hareket oluşturmeyen aktiviteler; izometrik kontraksiyon ve üst ekstremitte hareketleri gibi fiziksel aktiviteleri ölçmekte kısıtlılıklara sebep olur. Ucuz ve kolay kullanımları ise yaygın kullanımlarına sebep olmuştur.

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde farklı subjektif yöntemler de kullanılmaktadır. Bu yöntemler self-report olarak tabir edilen ölçeklerden oluşmaktadır. Fiziksel aktivite günlükleri, geçmiş fiziksel aktiviteyi sorgulayan anketler şeklinde çeşitleri bulunmaktadır. Günlükler genellikle belli gün aralığında; örneğin 3-7 gün arası fiziksel aktivitelerin miktarını ve süresini ölçerler, fakat fiziksel aktivitelerin şiddetini göstermekte yetersiz kalırlar. Geçmiş fiziksel aktiviteyi sorgulayan anketler ise daha az zaman harcarlar ve kullanımları kolaydır ancak yapılan aktivitelerin hatırlanmasında yaşanan bir hata payı bulunmaktadır. UFAA bu ölçeklerden biridir ve son 7 günde uygulanan fiziksel aktivite çeşitlerini, sürelerini ve frekanslarını değerlendirerek fiziksel aktivite seviyesi hakkında veriler sağlar.

2.6. Hipotez

H1: Sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz yeterliğe etkisi vardır.

3. GEREÇ VE YÖNTEMLER

3.1. Çalışmanın Yapıldığı Yer

Bu çalışma Pamukkale Üniversitesi'nde gerçekleştirilmiştir. Araştırmayı gerçekleştirmek için gerekli yazılı izinler ilgili birimlerden alınmıştır (Ek 1).

Bu çalışmanın gerçekleştirilmesinde etik anlamda bir sakınca bulunmadığına, Pamukkale Üniversitesi Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 30/11/2016 tarihinde 60116787-020/74321 sayılı yazı ile karar verilmiştir (Ek 2).

3.2. Çalışmanın Süresi

Bu çalışma Şubat 2017 – Aralık 2017 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.3. Katılımcılar

Çalışma Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Y.O. ve Spor Bilimleri Fakültesinde görevli öğretim üyeleri aracılığı ile öğrencilere sözlü duyuru yapılması sonucunda çalışmaya gönüllü katılmak isteyen 811 öğrenci ile gerçekleştirilmiştir.

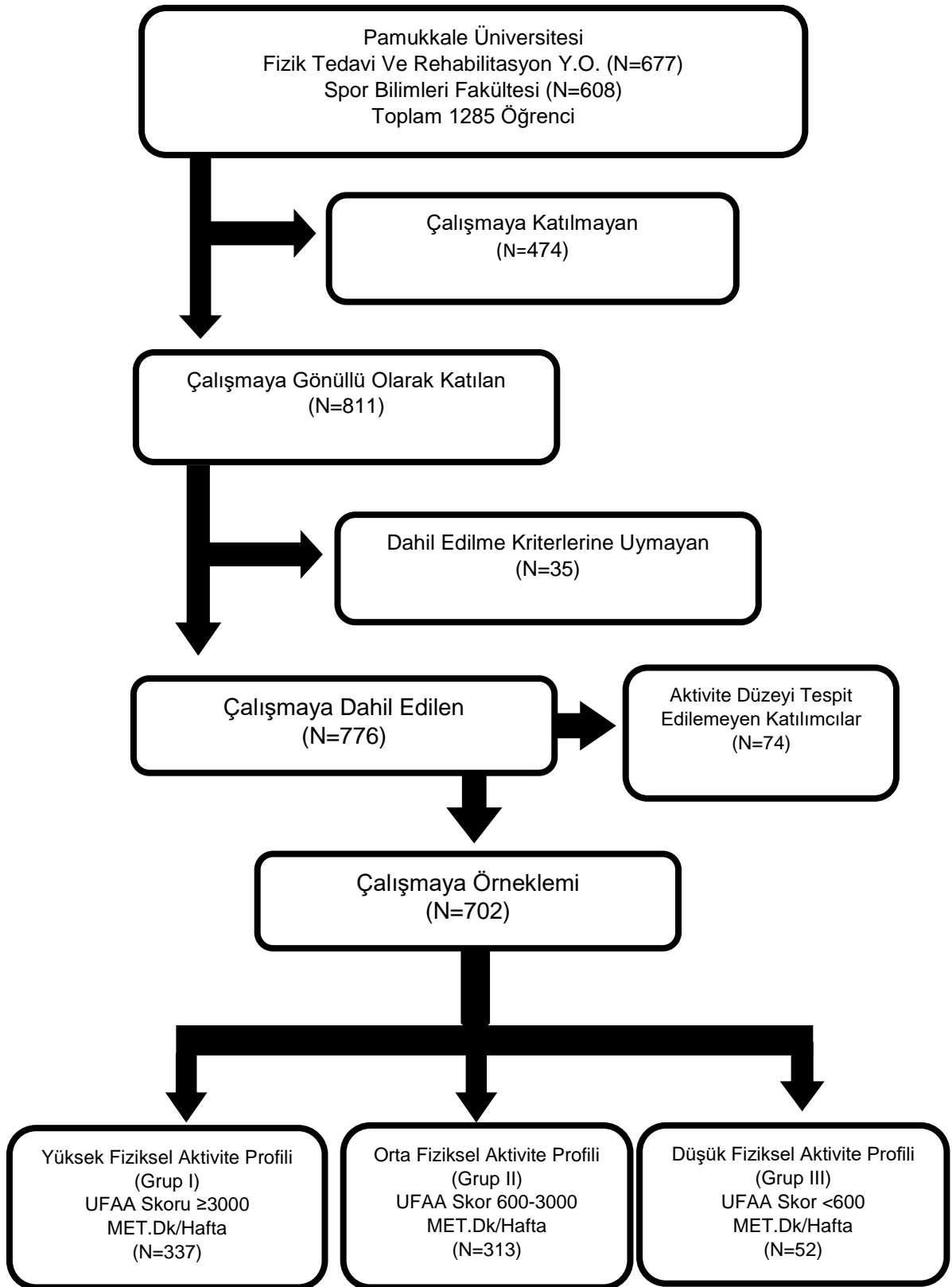
Araştırmaya Dahil Edilme Kriterleri:

- 18-25 yaş aralığında ve sağlıklı olmak

Araştırmadan Hariç Tutma Kriterleri:

- Fiziksel aktivite düzeyini etkileyecek bir rahatsızlığı bulunuyor olmak

Fiziksel aktivite yapmaya engel kronik hastalıkları bulunduğu için 35 katılımcı çalışmadan çıkarılmıştır. 776 katılımcı arasında fiziksel aktivite puanları eksik veri sebebiyle hesaplanamayan ve gruplandırmaya dahil edilmeyen 74 katılımcı çalışmadan çıkarıldıktan sonra, toplam 702 katılımcı çalışmanın örneklemini oluşturmuş ve bu katılımcılar arasında gruplandırma gerçekleştirilmiştir. Toplam 702 katılımcı MET.dk/hafta skorları hesaplandıktan sonra, fiziksel aktivite düzeylerini belirleyen MET.dk/hafta skorlarına göre Yüksek Fiziksel Aktivite Profili (Grup I; n=337), Orta Fiziksel Aktivite Profili (Grup II; n=313) ve Düşük Fiziksel Aktivite Profili (Grup III; n=52) olmak üzere üç gruba ayrılmıştır (UFAA Guideline 2004). (Şekil 3.3.1).



Şekil 3.3.1 Katılımcıların seçilme ve gruplandırma süreci

3.4. Değerlendirme Formu

Katılımcıların ad, soyad, cinsiyet, yaş, boy, kilo, Vücut Kitle İndeksi (VKİ), öğrenim gördüğü birim, öğrenim gördüğü sınıf, akademik not ortalaması, düzenli olarak spor yapıp yapmadığı bilgisi ve eğer yapıyorsa ne kadar süredir, haftada kaç gün spor yaptığı, ailesinin aylık gelir durumu, lise ve üniversite eğitiminde kendini ne kadar başarılı hissettiği, anne ve babasının eğitim durumu, toplam kardeş sayısı, okurken yaşadığı ortamın çeşidi ve kaç kişiyle birlikte yaşadığı, en uzun süre yaşadığı yerleşim birimi hazırlanan değerlendirme formu ile kaydedilmiştir (Ek 3).

3.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) Kısa Form

Fiziksel aktivitenin ölçülmesinde uluslararası geçerliği olan tutarlı bir anket geliştirmek amacıyla Craig vd. tarafından 2003 yılında geliştirilmiştir. Ölçek 7 sorudan oluşmaktadır ve son 7 günde yapılan şiddetli ve orta şiddetli fiziksel aktivitelere ek olarak yürüme ve oturma sürelerini sorgulamaktadır, fakat anketin hesaplanmasında oturma süresi dikkate alınmaz. Yapılan fiziksel aktivite türüne göre gün ve saat bilgileri alınır (Ek 4).

Hesaplama yapılırken aktivite için girilen frekans (gün) sayısı, girilen süre verisi (dakika) ve aktiviteye özgü MET kat sayısı çarpılır, MET-dakika cinsinden bir skor elde edilir.

UFAA skorunun hesaplanmasında aşağıdaki MET değerleri kullanılmaktadır:

- Şiddetli fiziksel aktivite : 8.0 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite: 4.0 MET
- Yürüme : 3.3 MET

Örnek hesaplama: Haftada 3 gün, 30'ar dakika şiddetli fiziksel aktivite yapan bir kişi için MET skoru; $3 \times 60 \times 8 = 1440$ MET-dk/hafta şeklindedir. Verilen MET değerleri 60kg ağırlığındaki bir insana göre belirlendiği için elde edilen skorun doğruluğu için MET-dk/hafta x (Kişinin kilosu/60) şeklinde hesaplama sonlandırılır.

Elde edilen bu puanların toplamı ile UFAA skoru hesaplanır.

Skorlar;

- Düşük fiziksel aktivite profili: Toplam skor < 600 MET-dk/hafta
- Orta fiziksel aktivite profili: Toplam skor \geq 600 MET-dk/hafta
- Yüksek fiziksel aktivite profili: Toplam skor \geq 3000 MET-dk/hafta, olarak sınıflandırılır (UFAA Guideline 2004).

Ölçek puanı hesaplanırken UFAA klavuzunda belirtilen yönergeler doğrultusunda veriler üzerinde gerekli düzeltmeler yapılmıştır (UFAA Guideline 2004).

Orijinal ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması Craig vd. tarafından 2003 yılında gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini ise Savcı ve Öztürk (2006) gerçekleştirmişlerdir.

3.6. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖYÖ)

Katılımcıların akademik öz yeterlik düzeyleri 1981 yılında Jerusalem ve Schwarzer tarafından 68 tıp fakültesi öğrencisine uygulanarak oluşturulan Akademik Öz yeterlik Ölçeği ile değerlendirilmiştir. Ölçeğin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliği Yılmaz M vd. (2007) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Ölçek 7 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan maddeler 4'lü Likert Ölçek tipindedir ve seçenekler; bana tamamen uyuyor, bana uyuyor, bana çok az uyuyor, bana hiç uymuyor şeklindedir. Ölçeğin ilk 6 maddesi düz puanlanmakta, son maddesi ters puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek puan 7 ile 28 arasında değişmektedir ve puan yükseldikçe akademik öz yeterlik düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir (Ek 5).

3.7. İstatistiksel Analiz

Veriler SPSS paket programıyla analiz edilmiştir. Sürekli değişkenler ortalama \pm standart sapma, medyan (minimum ve maksimum değerler) ve kategorik değişkenler sayı ve yüzde olarak ifade edilmiştir. Parametrik test varsayımları sağlandığında bağımsız grup farklılıkların karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA); parametrik test varsayımları sağlanmadığında ise bağımsız grup farklılıkların karşılaştırılmasında Kruskal Wallis Varyans Analizi kullanılmıştır. Tek Yönlü Varyans Analizi sonucunda 3 grup arasında farklılık bulunduğu ikili karşılaştırmalar için (Post Hoc) Tukey testi; Kruskal Wallis Varyans Analizi sonucunda farklılık bulunduğu ikili karşılaştırmalar için (Post Hoc) Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U testi kullanılmıştır. Kategorik değişkenler arasındaki farklılıklar ise Ki kare analizi ile incelenmiştir. Tüm analizlerde $p < 0,05$ istatistiksel olarak anlamlı kabul edilmiştir (Sümbüloğlu 2010).

4. BULGULAR

Çalışma kapsamında değerlendirilen katılımcılara ait bulgular; demografik veriler ve cinsiyet dağılımları ve akademik öz yeterlik düzeyleri şeklinde iki başlık altında ele alınmıştır.

4.1. Katılımcıların Demografik Verileri

Katılımcılara ait demografik veriler incelendiğinde; 335 erkek, 367 kadın olmak üzere 702 katılımcının çalışmaya katıldığı tespit edilmiştir ve katılımcıların yaş ortalaması $21,29 \pm 1,69$ yıldır. Katılımcılar fiziksel aktivite düzeylerine göre 3 grup şeklinde sınıflandırılmıştır (UFAA Guideline 2004). Bu guruplar; Yüksek Fiziksel Aktivite Grubu olarak sınıflandırılan Grup I (n=337), Orta Fiziksel Aktivite Grubu olarak sınıflandırılan Grup II (n=313) ve Düşük Fiziksel Aktivite Grubu olarak sınıflandırılan Grup III (n=52) şeklindedir. Katılımcıların sınıflara göre dağılımı 1. sınıftan 4. sınıfa doğru sırasıyla; 178 (%25,4), 231 (%32,9), 145 (%20,7) ve 148 (%21,0) kişi şeklindedir. Katılımcıların demografik verilerine ait ortalama değerleri Tablo 4.1.1'de verilmiştir. Katılımcıların genel not ortalaması (GNO) $2,91 \pm 0,47$; düzenli spor yapma durumları ise ortalama $5,62 \pm 4,09$ yıl ve haftada $3,69 \pm 1,28$ gün; vücut kitle indeksi (VKİ) değerleri ise $22,35 \pm 3,08$ kg/m² şeklinde bulunmuştur.

Tablo 4.1.1.1 Katılımcıların demografik verileri

Değişkenler	Grup I (n=337)		Grup II (n=313)		Grup III (n=52)		P ^a
	$\bar{X} \pm SS$	Med. (Min-Maks)	$\bar{X} \pm SS$	Med. (Min-Maks)	$\bar{X} \pm SS$	Med. (Min-Maks)	
Yaş (Yıl)	21,16±1,69	21,00 (18-25)	21,39±1,69	22,00 (18-25)	21,51±1,65	22,00 (18-24)	0,069
Boy Uzunluğu (Cm)	174,47±8,75	175,00 (150-197)	169,23±8,04	169,00 (150-192)	162,38±7,65	160,50 (145-185)	0,0001
Vücut Ağırlığı (Kg)	70,61±12,34	70,00 (45-112)	62,73±12,09	60,00 (41-120)	55,78±9,51	52,50 (43-77)	0,0001
VKİ (Kg/cm ²)	23,09±2,98	22,83 (15,55-36,89)	21,78±3,09	21,25 (15,60-41,32)	21,05±2,44	20,54 (17,15-27,55)	0,0001
GNO	2,84±0,46	2,93 (1,00-3,67)	2,95±0,48	3,00 (1,02-3,89)	3,10±0,39	3,15 (2,30-3,87)	0,0001
UFAA Skoru (MET.dk/hafta)	6054,70±2641,25	5363,50 (3022,00-19383,00)	1696,52±675,15	1641,50 (606,38-2990,00)	417,08±143,06	446,05 (115,50-594,00)	0,0001
Günlük Oturma Süresi (dk)	331,34±178,35	300,00 (30-1200)	395,11±199,03	360,00 (30-1200)	442,72±187,80	480,00 (60-840)	0,0001

\bar{X} : Aritmetik Ortalama **SS**: Standart Sapma P^a: Kruskal Wallis Varyans Analizi **Med**: Medyan **Min**: Minimum **Maks**: Maksimum **VKİ**: Vücut Kitle İndeksi
GNO: Genel Not Ortalaması

Tablo 4.1.1'de görüldüğü üzere grupların yaş ortalamaları Grup I için $21,16 \pm 1,69$ yıl, Grup II için $21,39 \pm 1,69$ yıl ve Grup III için $21,51 \pm 1,65$ yıl şeklindedir. Gruplar arasında yaş verileri açısından anlamlı fark bulunmamıştır ve bu durum grupların homojen dağılımını göstermektedir. ($p=0,069$).

Gruplar boy uzunluğu açısından karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark bulundu, farkın hangi gruplar arasında oluştuğunu anlamak için uygulanan Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U testi sonucunda bütün gruplar arasında anlamlı fark olduğu görüldü ($p=0,0001$).

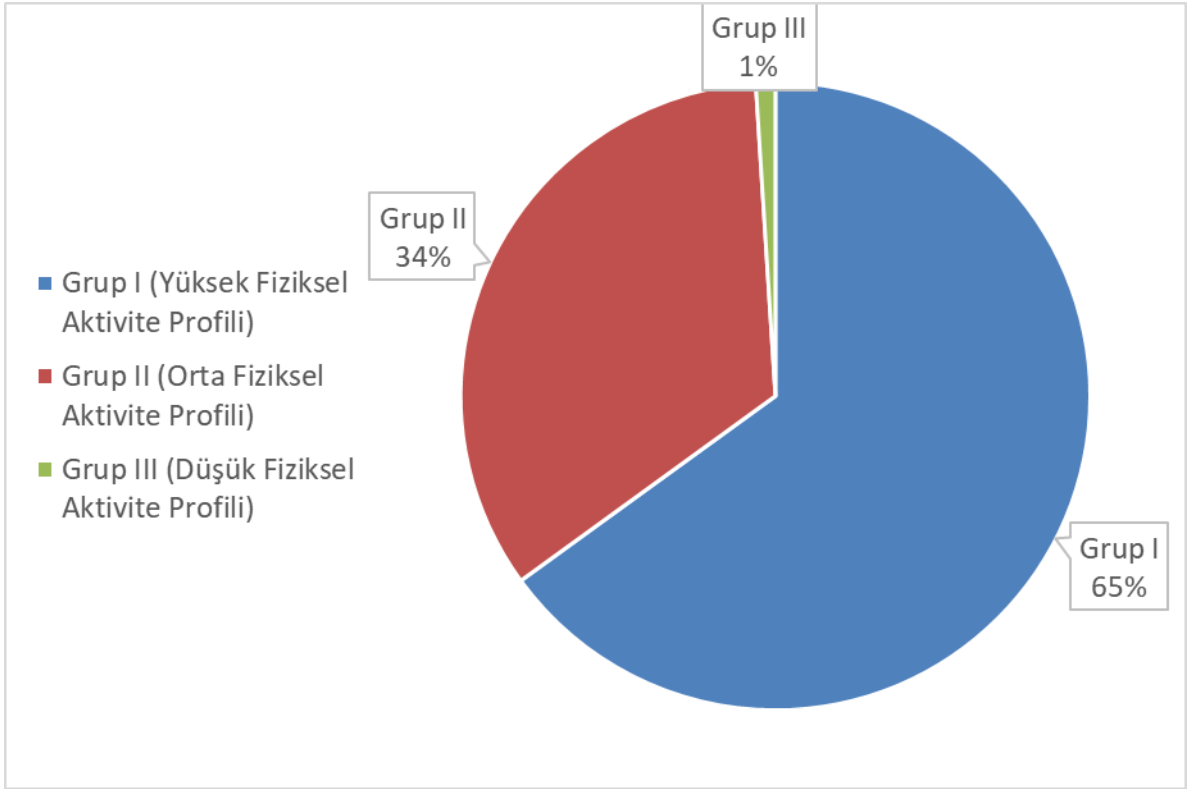
Gruplar arasında vücut ağırlığı karşılaştırıldığında gruplar arasında anlamlı fark bulundu, farkın hangi gruplar arasında oluştuğunu bulmak için uygulanan Bonferroni Düzeltmeli Mann Whitney U testi sonucunda tüm gruplar arasında anlamlı fark bulunduğu tespit edildi ($p=0,0001$).

Gruplar arasında genel not ortalaması açısından kıyaslama yapıldığında, Grup I'in değerlerinin diğer iki gruba göre istatistiksel olarak anlamlı biçimde düşük olduğu tespit edildi ($p=0,0001$).

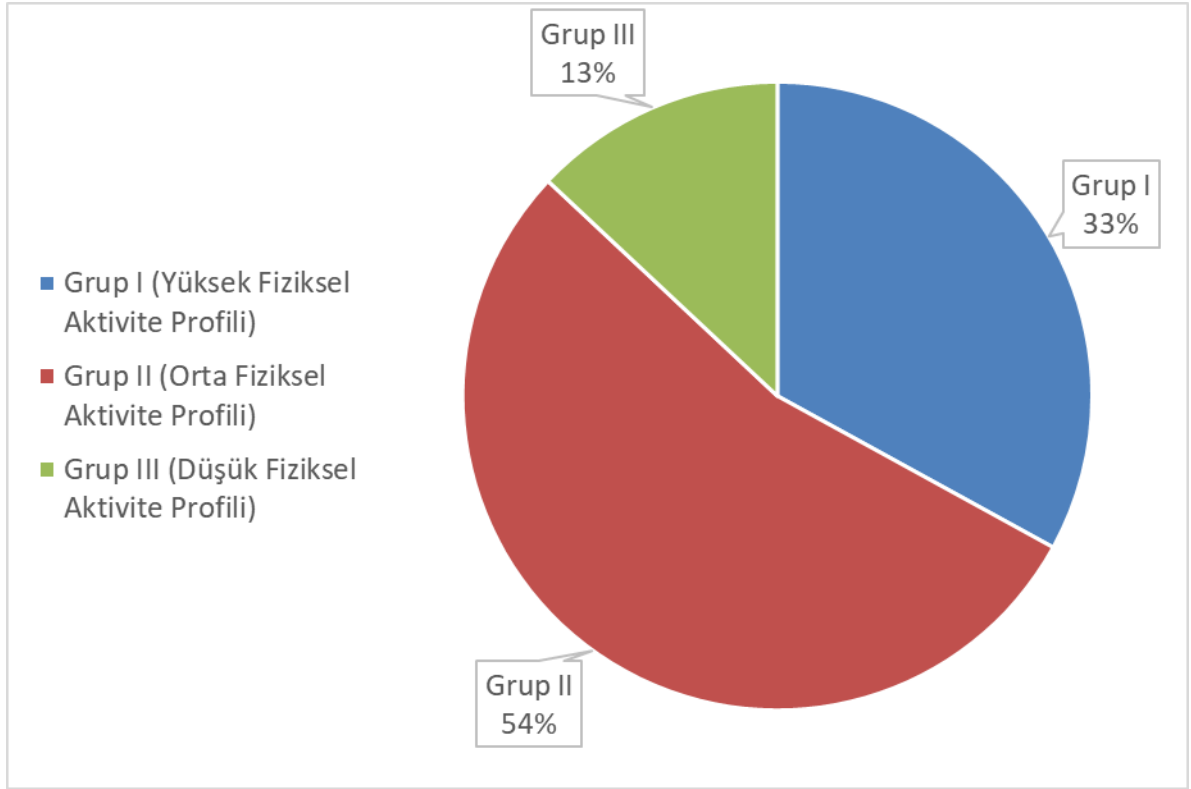
Oturma süreleri açısından gruplar arasında kıyaslama yapıldığında, Grup I'in oturma süresinin diğer iki gruba oranla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde düşük olduğu belirlendi ($p=0,0001$).

Cinsiyetlerin gruplara dağılımı incelendiğinde erkek katılımcıların %65'i ($n=217$) Grup I'de, %34'ü ($n=115$) Grup II'de ve %1'i ($n=3$) Grup III'te yer almaktadır (Şekil 4.1.1).

Kadın katılımcıların ise %33'ü ($n=120$) Grup I'de, %54'ü ($n=198$) Grup II'de ve %13'ü ($n=49$) Grup III'te yer almıştır (Şekil 4.1.2).



Şekil 4.1.1 Erkek katılımcıların gruplara göre dağılımı



Şekil 4.1.2 Kadın katılımcıların gruplara göre dağılımı

4.2. Katılımcıların Akademik Öz Yeterlik Düzeylerinin İncelenmesi

Katılımcıların akademik öz yeterlik düzeyleri incelendiğinde akademik öz yeterlik ölçeğinden elde ettikleri puanın ortalama $19,96 \pm 3,34$ olduğu görülmüştür. Gruplar arasında karşılaştırma yapıldığında Grup I'in akademik öz yeterlik puanının $20,58 \pm 3,28$; Grup II'nin $19,51 \pm 3,34$ ve Grup III'ün ise $18,69 \pm 2,96$ olduğu görülmüştür (Tablo 4.2.1). Gruplar arasındaki farkın anlamlılığını test etmek amacıyla gerçekleştirilen Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonucunda Grup I'in Akademik Öz Yeterlik puanlarının diğer iki gruptan istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p=0,0001$). Elde edilen sonuçlar Tablo 4.2.2'de gösterilmiştir.

Tablo 4.2.1 Kaıılımcıların gruplara göre Akademik Öz Yeterlik ortalamalarının dağılımı ve karşılaştırılması

Değişken	Grup I (n=337)		Grup II (n=313)		Grup III (n=52)		P ^β
	$\bar{X} \pm SS$	Med. (Min-Maks)	$\bar{X} \pm SS$	Med. (Min-Maks)	$\bar{X} \pm SS$	Med. (Min-Maks)	
AÖYP	20,58±3,28/28	21,00 (10-28)	19,51±3,34/28	20,00 (9-28)	18,69±2,96/28	19,00 (11-25)	0,0001

\bar{X} : Aritmetik Ortalama **SS**: Standart **Med**: Medyan **Min**: Minimum **Maks**: Maksimum **Sapma** **P^β**: Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA)

AÖYP: Akademik Öz Yeterlik Puanı

Tablo 4.2.2 Akademik Öz Yeterlik ortalamalarının graplara göre farklılığı

Bağımlı Değişken: AÖYP		p ^β
Grup I	Grup II	0,0001
	Grup III	0,0001
Grup II	Grup I	0,0001
	Grup III	0,219
Grup III	Grup I	0,0001
	Grup II	0,219

AÖYP: Akademik Öz Yeterlik Puanı p^β: ANOVA (Post Hoc) Tukey testi

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, üniversite öğrencisi sağlıklı gençlerin fiziksel aktivite düzeylerinin akademik öz yeterlik seviyeleri üzerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirilmiştir.

Çalışmamızın sonuçları akademik öz yeterlik düzeyinin fiziksel aktivite düzeylerine göre farklılık gösterdiğini ortaya koymuştur. Yüksek fiziksel aktivite profiline sahip bireylerin orta ve düşük fiziksel aktivite profilindeki bireylere oranla daha yüksek akademik öz yeterlik düzeylerine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Fiziksel aktivitenin yüksek kognitif fonksiyon ve daha iyi akademik sonuçlarla ilişkisi bulunmaktadır (Coe vd. 2006). Ardoy ve arkadaşlarının (2014) İspanya'da gerçekleştirdikleri çalışmada, normal beden eğitimi dersine devam eden kontrol grubu ile haftalık beden eğitimi ders sayısı ve derste uygulanan egzersizin şiddetinin artırıldığı girişim grubu arasında akademik başarı ve kognitif performans açısından girişim grubu lehine anlamlı sonuçlar bulunmuştur. Donnelly ve arkadaşlarının (2011) gerçekleştirdiği literatür tarama çalışmasının sonuçları, fiziksel aktivitenin adölesanlarda akademik başarı ve kognitif performansla olumlu ilişkisini göstermiştir. Teksas Eğitim Ajansı (TEA) tarafından 2009 yılında 2,4 milyon öğrenci üzerinde gerçekleştirilen bir çalışma; fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Çalışmanın sonuçları; yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin, daha yüksek akademik test skorlarına sahip olduğunu göstermiştir. Fiziksel aktivitenin bu olumlu etkilerini açıklayan bazı mekanizmalar bulunmaktadır. Bu mekanizmalar artmış serebral kan akımı ve bilişsel uyarılma, değişmiş hormon seviyeleri ve benlik saygısı üzerine fiziksel aktivitenin olumlu etkilerini içermektedir. Fiziksel aktivitenin serebral kan akımını ve sinirsel plastisiteyi artırdığı yapılan çalışmalarda gösterilmiştir (Radak vd. 2006, Kramer ve Ericson 2007). Peternelj vd. (2008) okul çağındaki çocuklarda gerçekleştirdikleri yedi yıllık longitudinal

çalışmada, standart beden eğitimi dersi alan öğrencilere kıyasla, ek fiziksel aktivitelerle birlikte beden eğitimi dersi alan grubun akademik çıktılarının anlamlı olarak yüksek olduğunu bulmuştur. Literatürdeki bu bilgiler fiziksel aktivitenin akademik başarıyı artırdığını göstermektedir. Çalışmamızda gruplar arasında akademik not ortalaması açısından karşılaştırma yapıldığında Grup I'in GNO değerlerinin Grup II ve Grup III'e oranla anlamlı şekilde düşük olduğunu göstermiştir. Elde edilen bu bulgular literatürle çelişmektedir. Bu durumun akademik başarıyı etkileyen birçok faktör bulunmasından kaynaklanacağı düşünülebilir. Bu faktörlerden birisi ders çalışma süresidir. Ders çalışma sırasında artan oturma süresi akademik başarıyı artırırken, kişinin fiziksel aktivitesini azaltmaktadır. Grup I'i oluşturan katılımcıların yüksek fiziksel aktivite profilinde olması ve diğer gruplardaki katılımcıların ise daha çok oturarak ders çalışması sonucu fiziksel aktivite profillerinin düşük olması bu durumun kaynağı olabilir. Yoğun ve uzun ders çalışma süresi boyunca oturan bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri düşmekte fakat akademik başarıları ise yükselmektedir. Çalışmamızda elde edilen veriler bu hipotezi destekler nitelikte olup; Grup II ve Grup III'ü oluşturan katılımcıların daha fazla süre oturduklarını göstermiştir. Grup II ve Grup III'te ki katılımcıların oturdukları bu süre kapsamında ders çalışmaları daha az aktif olmalarına fakat akademik not ortalamalarının Grup I'den daha yüksek olmasına neden olabilir. Bu sebeple elde ettiğimiz veriler literatürdeki diğer çalışmalarla paralel değildir.

García Puello ve arkadaşlarının (2015), Kolombiyalı üniversite öğrencileri arasında gerçekleştirdiği çalışmada da erkeklerin fiziksel olarak kadınlardan daha aktif oldukları gösterilmiştir. Benzer şekilde Colley ve arkadaşlarının (2011), Kanada da gerçekleştirdikleri çalışmada erkeklerin kadınlara oranla daha aktif oldukları belirtilmiştir. Yıldırım vd. (2015) yaptıkları çalışmanın sonucunda erkeklerin fiziksel aktivite MET skorlarının kadınlara göre anlamlı olarak yüksek olduğunu tespit etmiştir. Dyrstad vd (2014) yukarıda belirtilen araştırmacıların çalışma sonuçlarına paralel olarak erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek oranda şiddetli ve orta fiziksel aktivite gerçekleştirdiklerini belirtmiştir. Çalışmamızda, literatürdeki verilere paralel şekilde erkeklerin ağırlıklı olarak yüksek fiziksel aktivite profili olan Grup I'de buldukları fakat kadın katılımcıların ağırlıklı olarak orta fiziksel aktivite profilindeki Grup II'de bulunduğu gözlemlenmiştir. Bu veriler fiziksel olarak aktif olanlarda erkek oranının yüksek olduğunu göstermektedir. Meydana gelen bu farkın sebebi erkeklerin rekabet sporları olan futbol, basketbol vb. spor türlerine olan ilgileri olabilir. Bu tarz takım sporlarını spor ve sosyal aktivite amacıyla tercih eden erkekler bu sayede fiziksel olarak aktif bir yaşantıya sahip olmaktadır.

Keskin (2006), çalışmasında mezun oldukları bölümlere göre öğretmenlerin akademik öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı fark bulamamıştır. İslam (2016) gerçekleştirdiği çalışmada, beden eğitimi öğretmenliği bölümü öğrencilerinin akademik öz yeterlik düzeylerinin sınıf öğretmenliği bölümü öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu fakat aradaki farkın anlamlı olmadığını belirtmiştir. Fiziksel aktivitenin akademik öz yeterlik üzerindeki bu olumlu etkisi Sosyal Öğrenme Teorisi kapsamında da açıklanabilir. Düzenli spor ve fiziksel aktivite yapan bireylerin kazandığı bu faydalı alışkanlık, fiziksel aktivite yaparken karşılaştığı engelleri aşmaya yönelik strateji geliştirme becerileri ve sonuca ulaşmaya yönelik kararlılıkları gibi etkenler, bireyde akademik görevlerle karşılaştıkları zaman başa çıkma stratejileri oluşturmalarını ve olumlu beklentilere girmelerini sağlayacaktır. Çalışmamız, yüksek fiziksel aktivite profili olan Grup I'in, Grup II ve Grup III'ten akademik öz yeterlik seviyeleri açısından istatistiksel olarak anlamlı derecede yüksek olduğu göstermiştir. Bununla birlikte Grup II'nin akademik öz yeterlik düzeyinin Grup III'ten anlamlı şekilde yüksek olmamasının sebebi bu iki grubu sınıflandırırken kullanılan MET.dk/Hafta değerlerinin birbirine yakın olması olabilir. Bu bağlamda bakıldığında 600-3000 MET.dk/Hafta(Grup II) skoruna sahip sağlıklı gençlerin 0-600 MET.dk/Hafta(Grup III) skoruna sahip gençlere göre anlamlı fark oluşturmaması aradaki fiziksel aktivite düzey farkının düşük olması ile açıklanabilir. Çalışmamızda elde edilen sonuçlara benzer şekilde Gilinsky (2010) gerçekleştirdiği çalışmada fiziksel aktivite ile akademik öz yeterlik arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Bu sonuçlar fiziksel aktivitenin akademik öz yeterlik üzerine olumlu etkisi olduğunu desteklemektedir. Bu durumun sebebi katılımcıların spor yaparken kendilerini daha iyi hissetmelerine sebep olacak hormonal değişiklikler, düzenli olarak spor yapmanın verdiği doyum hissi ve hedefe odaklı olma gibi etkenler olabilir.

Çalışmamızın zayıf yanları; fiziksel aktivitenin akademik öz yeterlik üzerine etkisini incelemek için müdahale ve kontrol grubu ile planlanmamış olması, çalışmaya katılan öğrencilerin yalnızca Spor Bilimleri Fakültesi ve Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu öğrencisi olmaları şeklinde düşünülebilir.

Çalışmamızın güçlü yanları; değerlendirme için kullanılan ölçeklerin uluslararası bilim çevrelerinde yaygın kullanımı ve Türk toplumu için geçerli ve güvenilir olması, literatürde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz yeterlik düzeyine etkisini inceleyen az sayıda çalışmadan biri olmasıdır.

6. SONUÇLAR

Çalışmamızdan elde edilen pragmatik sonuç aşağıdaki gibidir:

Sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite düzeyi yükseldikçe, akademik öz yeterlik seviyeleri yükselmektedir.

Çalışmamızın sonuçları, akademik başarı üzerine anlamlı etkileri olan akademik öz yeterlik seviyesinin fiziksel aktivite düzeyi yüksek bireylerde daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır. Elde edilen sonuçlar ışığında üniversite öğrencilerinde akademik başarı ve akademik öz yeterliğini daha iyi seviyelere getirebilmek için düzenli fiziksel aktivite ve sporun alışkanlık olarak kazandırılması ve teşvik edilmesi gerekmektedir.

7. KAYNAKLAR

Ainsworth BE., et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. *Medicine and science in sports and exercise*, 2000, 32.9; SUPP/1: S498-S504.

Akbay SE, Gizir CA. Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinde Akademik Erteleme Davranışı: Akademik Güdülenme, Akademik Özyeterlik ve Akademik Yükleme Stillerinin Rolü. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2010, Cilt 6, Sayı1, Haziran 2010, ss. 60-78

Altunsoy S, Çimen O, Ekici G, Atik AD, Gökmen A. An assessment of the factors that influence biology teacher candidates' levels of academic self-efficacy. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2010;2: 2377–2382.

Ardoy DN, Fernández-Rodríguez JM, Jiménez-Pavón D, Castillo R, Ruiz JR, Ortega FB. A physical education trial improves adolescents' cognitive performance and academic achievement: the EDUFIT study. *Scand J Med Sci Sports*. 2014 Feb;24(1):e52-61. doi: 10.1111/sms.12093. Epub 2013 Jul 5.

Bandura A. Self-efficacy: The exercise of control. *New York: W.H. Freeman*. 1997.

Banfield SR. How do college/university teacher misbehaviors influence student cognitive learning, academic self-efficacy, motivation, and curiosity?. *West Virginia University*, 2009.

Blacklock R, Rhodes R, Blanchard C, Gaul C. Effects of exercise intensity and self-efficacy on state anxiety with breast cancer survivors. *Oncol Nurs Forum*. 2010 Mar;37(2):206-12. doi: 10.1188/10.ONF.206-212.

Boecker H, Sprenger T, Spilker ME, Henriksen G, Koppenhoefer M, Wagner KJ, Valet M, Berthele A, Tolle TR. The runner's high: opioidergic mechanisms in the human brain. *Cereb Cortex*. 2008 Nov;18(11):2523-31. doi: 10.1093/cercor/bhn013. Epub 2008 Feb 21.

Brown GT, Peterson ER, Yao ES. Student conceptions of feedback: Impact on self-regulation, self-efficacy, and academic achievement. *Br J Educ Psychol*. 2016 Dec;86(4):606-629. doi: 10.1111/bjep.12126. Epub 2016 Sep 9.

Bunketorp Käll L, et al. Effects of a curricular physical activity intervention on children's school performance, wellness, and brain development. *Journal of School Health*, 2015, 85.10: 704-713.

Centers for Disease Control and Prevention. 2011. *Physical activity and health*. URL: <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/health/>

Chu AH, Koh D, Moy FM, Müller-Riemenschneider F. Do workplace physical activity interventions improve mental health outcomes? *Occup Med (Lond)*. 2014 Jun;64(4):235-45. doi: 10.1093/occmed/kqu045.

- Claiborne TT. Home and classroom learning environment correlates of academic self-efficacy in middle school mathematics. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*, 2001;62(6-A), 2025.
- Coe DP, Pivarnik JM, Womack CJ, Reeves MJ, Malina RM. Effect of Physical Education and Activity Levels on Academic Achievement in Children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 2006; 38(8), 1515-1519.
- Colley RC, Garrigué D, Janssen I, Craig CL, Clarke J, Tremblay MS. Physical activity of Canadian adults: accelerometer results from the 2007 to 2009 CHMS. *Health Rep.*, 22 (1) (2011), pp. 1-7
- Craig CL, et al. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2003, 35, 1381-1395.
- Donnelly JE, Lambourne K. Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Prev Med*. 2011 Jun;52 Suppl 1:S36-42. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.01.021. Epub 2011 Jan 31.
- Donnelly JE, et al. Physical Activity, Fitness, Cognitive Function, and Academic Achievement in Children: A Systematic Review. *Med Sci Sports Exerc*. 2016 Jun;48(6):1197-222. doi: 10.1249/MSS.0000000000000901.
- Dyrstad SM., et al. Comparison of self-reported versus accelerometer-measured physical activity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2014, 46.1: 99-106.
- Edmonds HK. Grade retention and children's academic self-efficacy and use of self-protective strategies. *Dissertation Abstracts International Section A: Humanities and Social Sciences*. 2003;63: 11-A
- Fletcher GF, Balady G, Froelicher VF, Hartley LH, Haskell WL, Pollock ML; Writing Group. Exercise standards: a statement for healthcare professionals from the American Heart Association. *Circulation*. 1995; 91:580-615.
- García Puello F, Herazo Beltrán Y, Tuesca Molina R. Levels of physical activity among colombian university students. *Rev Med Chil*. 2015 Nov;143(11):1411-8. doi: 10.4067/S0034-98872015001100006.
- Glinsky, NJ. Physical activity and self-regulatory capabilities: Examining relationships with academic self-efficacy and academic outcomes (Doctoral dissertation)(2010).
- Hillman CH, Kamijo K, Scudder M. A review of chronic and acute physical activity participation on neuroelectric measures of brain health and cognition during childhood. *Prev Med*. 2011 Jun;52 Suppl 1:S21-8. doi: 10.1016/j.ypmed.2011.01.024. Epub 2011 Jan 31.
- IPAQ research committee Guidelines for data processing and analysis of International Physical Activity Questionnaire (online), 5 Subat 2004. <http://www.ipaq.ki.se> , 10.03.2004.
- İslam A. Beden Eğitimi Ve Spor Öğretmenliği İle Sınıf Öğretmenliğinde Öğrenim Gören Öğrencilerin Akademik Öz-Yeterlik Algılarının Karşılaştırılması (Ordu İli Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi 2016. *Atatürk Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü*, Erzurum.

Jerusalem M ve Schwarzer R. Fragebogen zur Erfassung von "Selbstwirksamkeit. Skalen zur Befindlichkeit und Persoenlichkeit In R. Schwarzer (Hrsg.). (Forschungsbericht No. 5). Berlin: Freie Universitaet, **Institut fuer Psychologie**. 1981.

Jette M, Sidney K, Blumchen G. Metabolic Equivalents (METs) in Exercise Testing, Exercise Prescription, and Evaluation of Functional Capacity. **Clin. Cardiol**. 1990; 13, 555-565

Käll LB, Nilsson M, Lindén T. The impact of a physical activity intervention program on academic achievement in a Swedish elementary school setting. **J Sch Health**. 2014 Aug;84(8):473-80. doi: 10.1111/josh.12179.

Keskin E. Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öz Yeterlilik Düzeyleri ile Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Denizli İli Örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi 2006. **Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü**, Denizli.

Kramer AF, & Erickson KI. Capitalizing on cortical plasticity: influence of physical activity on cognition and brain function. **Trends in Cognitive Sciences**, 2007; 11(8), 342-348.

Kyu Hmwe H, Bachman Victoria F, Alexander Lily T, Mumford John Everett, Afshin Ashkan, Estep Kara et al. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease Study 2013 **BMJ** 2016; 354 :i3857

Lee IM, Skerrett PJ. Physical activity and all-cause mortality: what is the dose-response relation? **Med Sci Sports Exerc**. 2001;33(suppl): S459–S471.

Pajares F, Schunk DH. Self-beliefs and school success: Self-efficacy, self-concept, and school achievement. **Perception**, 2001, 11: 239-266.

Peternej B, Škof B. & Strel J. Differences between Slovenian Pupils Attending Sport Class and Those Attending a Regular School Programme. **International Journal of Physical Education**; 2008. 45(3), 144-151.

Radak Z, Toldy A, Szabo Z, Siamilis S, Nyakas C, Silye G, et al. The effects of training and detraining on memory, neurotrophins and oxidative stress markers in rat brain. **Neurochemistry International**, 2006; 49(4), 387-392.

Salmon P. Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: A unifying theory. **Clinical Psychology Review**, 2001; 21(1): 33-61.

Satman I, et al. Twelve-year trends in the prevalence and risk factors of diabetes and prediabetes in Turkish adults. **European journal of epidemiology**, 2013, 28.2: 169-180.

Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, İ. D., Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. **Türk Kardiyol Dern. Arş.**, 34, 166-172.

Schunk DH. Perceived Self-Efficacy and Related Social Cognitive Processes as Predictors of Student Academic Performance. **Paper presented at the Annual Meeting of the American Educational Research Association**, 1988. New Orleans, LA.

Snowden M, Steinman L, et al..Effect of exercise on cognitive performance in community-dwelling older adults:review of intervention trials and recommendations for public health practice and research. **Journal of the American Geriatrics Society**. 2011; 59,704–716.

Sümbüloğlu K, Sümbüloğlu V. Biyoistatistik, **Hatiboğlu Yayinevi**, 2010.

Takács J. Regular physical activity and mental health. The role of exercise in the prevention of, and intervention in depressive disorders. **Psychiatr Hung**. 2014;29(4):386-97.

Texas Education Agency. Physically fit students more likely to do well in school, less likely to be disciplinary problems. 2009; Austin, TX.

US Dept of Health and Human Services. Physical Activity & Health: A Report of the Surgeon General. Atlanta, Ga: US Dept of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, **National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion**; 1996.

US Dept of Health and Human Services and US Dept of Agriculture. Dietary Guidelines for Americans, 2005. 6th ed. Washington, DC: **US Government Printing Office**; 2005.

WHO. Global health recommendations on physical activity for health. Geneva: **World Health Organization**; 2010. URL: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

Witte HE. Das Hamburger Hochschulmodernisierungsgesetz: **Eine wissenschaftlich-psychologische Betrachtung**. Hamburg. 2002.

Yalnız A. Akademik Öz-Yeterlik: Olumlu Ve Olumsuz Duygulanimin Yordayıcı Rolü. **Journal of Research in Education and Teaching**. 2014, Cilt 3 , Sayı 2

Yıldırım İ, et al. Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi. Beden Eğitimi ve **Spor Bilimleri Dergisi**, 2015, 9.

Yılmaz M vd., Akademik Özyeterlik Ölçeğinin Türkçe'ye Uyarlanması. **H. U. Journal of Education** 2007;33: 253-259.

Zimmerman BJ. Self-regulation involves more than metacognition: A social cognitive perspective. **Educational Psychologist**, 1995. 30, 217-221.

Zimmerman BJ. Self-efficacy: An essential motive to learn. **Contemporary Educational Psychology**, 2000. 25, 82–91.

8. ÖZGEÇMİŞ

1991 yılında İzmir'de doğdu. İlk ve orta öğrenimini Isparta'da, lise öğrenimini Burdur'da tamamladı. 2015 yılında Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'ndan fizyoterapist ünvanıyla mezun oldu.

2015-2016 yılları arasında Özel Ümmü Kumru Özel Eğitim ve Rehabilitasyon Merkezi'nde çalıştı. 2016 yılı şubat ayından itibaren Pamukkale Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda araştırma görevlisi olarak çalışmaktadır. Eylül 2017'de Sıdika Kadriye UYANIK ile evlenmiştir. İlgili alanları spinal ağrı ve manuel terapi teknikleridir.

9. EKLER

Ek-1. Araştırma İzini



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Genel Sekreterlik

Sayı :27848278-604.99/6159
Konu :Araştırma İzni (Fzt. Mücahit
ÖZTOP)

25/01/2017

FİZİK TEDAVİ VE REHABİLİTASYON YÜKSEKOKULUNA

İlgi :Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün18/01/2017 tarih ve 4327 sayılı yazısı.

Üniversitemiz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı öğrencisi Fzt. Mücahit ÖZTOP'un, "Sağlıklı Gençlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Akademik Öz-Yeterliliğe Etkisi" konulu yüksek lisans tezi kapsamındaki çalışmasını, Üniversitemiz Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu ile Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören öğrencilere uygulama talebi, Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Hüseyin BAĞ
Rektör Vekili

DAĞITIM
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon
Yüksekokulu
Spor Bilimleri Fakültesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Ek-2. Etik Kurul Onay Belgesi



T.C.
PAMUKKALE ÜNİVERSİTESİ
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik
Kurulu



Sayı :60116787-020/74321
Konu :Başvurunuz hk.

30/11/2016

Sayın Prof. Dr. Nesrin YAĞCI

İlgi :24.11.2016 tarihli dilekçeniz.

İlgi dilekçe ile başvurmuş "**Sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz-yeterliğe etkisi**" konulu çalışmamız **29.11.2016 tarih ve 21 sayılı** kurul toplantımızda görüşülmüş olup,

Yapılan görüşmelerden sonra, söz konusu çalışmanın yapılmasında **ETİK AÇIDAN SAKINCA OLMADIGINA**, altı ayda bir çalışma hakkında Kurulumuza bilgi verilmesine oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Tahir TURAN
Başkan

Ek-3. Demografik Bilgiler Formu

Değerli katılımcı,

Bu form ile sizler hakkında bazı bilgiler edinmek ve bu bilgiler ışığında bilimsel literatüre katkıda bulunmak amacıyla düzenlenmiştir. Araştırma kapsamında isim ve telefon bilgisi gibi şahsi bilgileriniz istenmemektedir. Ayrıca bu form ile elde edilen bilgileriniz sadece bilimsel çalışma için kullanılacaktır. Değerlendirme formlarındaki her bir soruyu cevaplamanız ve cevap verirken samimi olmanız araştırma sonuçlarını olumlu etkileyecektir.

Zaman ayırıp, destek olduğunuz için teşekkür ederim.

Arş. Gör. Mücahit ÖZTOP

Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı

1. Cinsiyetiniz :
Erkek () Kadın ()
2. Yaşınız :
3. Boyunuz ve Kilonuz :cmkg BMI :kg/m²
4. Kronik bir rahatsızlığınız var mı?
5. Öğrenim gördüğünüz akademik birim :
() Fiziktedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu
() Spor Bilimleri Fakültesi
6. Öğrenim gördüğünüz sınıf :
1() 2() 3() 4() 4+()
7. Akademik ortalamanız :/4.00
8. Düzenli olarak spor yaptınız mı ? Hayır () Evet () ise,
Kaç yıldır düzenli olarak spor yapıyorsunuz : Haftada kaç gün :
9. Ailenizin aylık gelir toplamı : () 1300 TL ve aşağısı () 1300-3000 TL () 3000 TL ve üzeri
10. Lise döneminde kendinizi akademik olarak nasıl bulurdunuz?
Çok Başarısız () Başarısız () Orta () Başarılı () Çok Başarılı ()
11. Şu an da kendinizi akademik olarak nasıl görüyorsunuz?
Çok Başarısız () Başarısız () Orta () Başarılı () Çok Başarılı ()
12. Anne ve babanızın eğitim durumunu işaretleyiniz :

	Anne	Baba
Okur-yazar değil	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
İlkokul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ortaokul	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lise	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisans	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisansüstü	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Toplam kardeş sayınız (siz dahil) :

14. Şu anda yaşadığınız ortam : Ev(aile evi, öğrenci evi, apart) ()

Yurt(KYK, özel yurt) ()

15. Yaşadığınız ortamda sizinle birlikte ikamet eden kişi sayısı :

16. En uzun süre yaşadığınız yerleşim birimi ? Şehir () İlçe () Belde () Köy ()

Ek-4. Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi – Kısa Form (UFAA-Kısa Form)

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

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

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

Haftada _____ gün

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

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

Günde _____ saat

Günde _____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

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

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

Haftada _____ gün

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

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

Günde _____ saat

Günde _____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

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

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

Haftada _____ gün

Yürümedim. → (7. Soruya gidin.)

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

Günde _____ saat

Günde _____ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

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

7. Geçen **7 gün** içerisinde, günde **oturarak** ne kadar zaman harcadınız ?
Günde _____ saat
Günde _____ dakika
 Bilmiyorum/Emin değilim.

Ek-5. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği

	Bana Tamamen Uyuyor	Bana Uyuyor	Bana Çok Az Uyuyor	Bana Hiç Uymuyor
Üniversite öğreniminde her zaman yapılması gereken işleri başarabilecek durumdayım.				
Yeterince hazırlandığım zaman sınavlarda daima yüksek başarı elde ederim.				
İyi not almak için ne yapmam gerektiğini çok iyi biliyorum.				
Bir yazılı sınav çok zor olsa bile, onu başaracağımı biliyorum.				
Başarısız olacağım herhangi bir sınav düşünemiyorum.				
Sınav ortamlarında rahat bir tavır sergilerim, çünkü zekama güveniyorum.				
Sınavlara hazırlanırken öğrenmem gereken konularla nasıl başa çıkmam gerektiğini genellikle bilemem.				