

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Kıvılcım KAPLAN

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ KATILIMI, ÖZNEL İYİ OLUŞ, ÖZ-YETERLİK:
LİSE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR İNCELEME

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya,2016

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

Kıvılcım KAPLAN

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ KATILIMI, ÖZNEL İYİ OLUŞ, ÖZ-YETERLİK:
LİSE ÖĞRENCİLERİ ÜZERİNDE BİR İNCELEME

Danışman

Yrd. Doç.Dr. Zehra CERTEL

Rekreasyon Ana Bilim Dalı

Yüksek Lisans Tezi

Antalya,2016

T.C.
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğüne,

Kıvılcım KAPLAN'ın bu çalışması, jürimiz tarafından Rekreasyon Ana Bilim Dalı Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan : Doç.Dr. Tennur YERLİSU LAPA (İmza)

Üye (Danışmanı) : Yrd. Doç. Dr. Zehra CERTEL (İmza)

Üye : Yrd. Doç. Dr. Mehmet KUMARTAŞLI (İmza)

Tez Başlığı: Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz-Yeterlik: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme

Onay: Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylıyorum.

Tez Savunma Tarihi : 23/06/2016

Mezuniyet Tarihi : 14/07/2016

(İmza)

Prof.Dr. Zekeriya KARADAVUT

Müdür

AKADEMİK BEYAN

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz-Yeterlik: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme” adlı bu çalışmanın, akademik kural ve etik değerlere uygun bir biçimde tarafımda yazıldığını, yararlandığım bütün eserlerin kaynakçada gösterildiğini ve çalışma içerisinde bu eserlere atıf yapıldığını belirtir; bunu şerefimle doğrularım.

Kıvılcım KAPLAN

İÇİNDEKİLER

TABLOLAR LİSTESİ	iii
KISALTMALAR LİSTESİ	iv
ÖZET	v
SUMMARY	vi
ÖNSÖZ	vii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ KATILIMI

1.1.Serbest Zaman Kavramı	3
1.2.Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler	5
1.2.1.Serbest Zaman ve Yaş	6
1.2.2.Serbest Zaman ve Kültür	6
1.2.3.Serbest Zaman ve Cinsiyet	7
1.2.4.Serbest Zaman ve Eğitim	8
1.3. Serbest Zaman İçerisindeki Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	8
1.3.1Fiziksel Aktivite Kavramı	8
1.3.2 Egzersiz Kavramı	9
1.3.3Fiziksel Aktivite ve Egzersizin İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri	9

İKİNCİ BÖLÜM

ÖZNEL İYİ OLUŞ

2.1.Öznel İyi Oluş Kavramı	11
2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları	13
2.2.1.Yukarıdan-Aşağıya ve Aşağıdan-Yukarıya Kuramları	13
2.2.2.Uyum Kuramları	14
2.2.3 Sosyal Karşılaştırma Kuramı	14
2.2.4.Amaç kuramı	14
2.2.5.Akış kuramı	15

2.2.6.Beklenti Düzeyi kuramı	15
2.2.7.Nörolojik Kuram	15
2.3.Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler	15
2.3.1.Demografik Değişkenler	16
2.3.2.Davranışlar ve sonuçları	17

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖZ-YETERLİK

3.1.Öz-yeterlik kavramı	18
3.2.Öz-yeterliğin Başlıca Kaynakları	20
3.3.Öz-yeterliğin Önemi	22
3.4.Ergenlik ve Öz-yeterlik	22

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ KATILIMI, ÖZNEL İYİ OLUŞ, ÖZ-YETERLİK ÖLÇEKLERİNİN UYGULANMASI VE BULGULARI

4.1.Araştırmanın Modeli	26
4.2. Araştırmanın Amacı ve Önemi	26
4.3.Problem Cümlesi	27
4.4.Alt Problemleri	27
4.5.Hipotezleri	27
4.6.Evren ve Örneklemi	27

SONUÇ	38
--------------	-----------

KAYNAKÇA	44
-----------------	-----------

EK 1- Kişisel Bilgi Formu	60
----------------------------------	-----------

EK 2- Serbest Zaman Egzersiz Ölçeği	61
--	-----------

EK 3- Öznel iyi Oluş Ölçeği	62
------------------------------------	-----------

EK 4- Öz-yeterlik Ölçeği	64
---------------------------------	-----------

EK 5-İzin Belgeleri	66
----------------------------	-----------

ÖZGEÇMİŞ	75
-----------------	-----------

TABLULAR LİSTESİ

Tablo 4.1 Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, Sınıf, Bölüm ve Akademik Başarısına Göre Dağılımı	28
Tablo 4.2 Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterliklerine İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları	32
Tablo 4.3 Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterliklerine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	33
Tablo 4.4 Öğrencilerin Akademik Başarısına Göre Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterliklerine İlişkin Kruskal Wallis-H testi Sonuçları	34
Tablo 4.5 Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Katılım Düzeylerine Göre Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterliliklerine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları	35
Tablo 4.6 Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterlikleri Arasındaki Sperman Korelasyon Katsayıları Sonuçları	36

KISALTMALAR LİSTESİ

akt.	Aktaran
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
ÖİÖ	Öznel İyi Oluş
ÖZYÖ	Öz-Yeterlik Ölçeği
S.O.	Sıralı Ortalamalar
SZEA	Serbest Zaman Egzersiz Anketi
TUİK	Türkiye İstatistik Kurumu
vb.	Ve Benzeri
vd.	Ve Diğerleri

ÖZET

Bu araştırmanın birincil amacı, lise öğrencilerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, akademik başarı durumlarına göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterliklerini incelemektir. İkincil amacı ise serbest zaman egzersiz düzeylerine göre öznel iyi olma ve öz-yeterlikleri ve serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir.

Araştırmanın örneklemini Antalya İlinde Muratpaşa İlçesinde yer alan uygun/kazara örnekleme yöntemiyle seçilen Adem Tolunay Anadolu Lisesinden seçkisiz örnekleme yöntemlerinden basit seçkisiz örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 784 ($Ort_{yaş}=15.82\pm 1.05$) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada veriler “Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEAA)”, “Öznel İyi Oluş Ölçeği (ÖİO) (Lise formu)”, “Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği (ÖZYÖ)” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişiler Bilgi Formu” ile toplanmıştır. Verileri analiz etmek için tanımlayıcı istatistiklerden frekans (f), yüzde (%) hesaplanmıştır. Veriler normal dağılım göstermediği için istatistiksel işlemlerde ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalarda Kruskal Wallis testi ve değişkenler arasındaki ilişkilerde Spearman Brown Korelasyon katsayısı testleri kullanılmıştır. Veriler, SPSS 18.0 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir.

Araştırma bulgularına göre erkek öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımları, duygusal ve genel öz-yeterlikleri kız öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri anlamlı bir fark göstermemektedir. Akademik öz-yeterlikte ise 9. ve 10. sınıfların akademik öz-yeterliği 12. sınıftaki öğrencilere göre anlamlı olarak yüksek bulunmuştur. Akademik başarı durumuna göre; öğrencilerin serbest zaman katılımı, öznel iyi olma, sosyal ve duygusal öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir fark bulunmazken, akademik ve genel öz-yeterlikte anlamlı bir fark bulunmuştur. Serbest zaman egzersiz katılım düzeylerine göre, yeteri kadar aktif olmayan öğrencilerin öznel iyi olma, sosyal duygusal ve genel öz-yeterlikleri, orta düzeyde aktif ve aktif olan öğrencilere göre daha düşüktür. Orta düzeyde aktif olan öğrencilerin akademik öz-yeterlikler, yeteri kadar aktif olmayan ve aktif olan öğrencilere göre daha yüksektir. Öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımları ile akademik öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, öznel iyi olma, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Egzersiz, Öznel İyi Olma, Öz-Yeterlik, Adölesan.

SUMMARY

LEISURE TIME EXERCISE PARTICIPATION, SELF WELL-BEING, SELF-SUFFICIENCY: A THESIS ON HIGH SCHOOL STUDENTS

This research's primary purpose is to examine high school students' leisure time exercise participation (LTEP), subjective well-being and self-sufficiency based on their gender, grade and academic success. Secondary purpose is to determine the relationship between subjective well-being and self-sufficiency and leisure time exercise attendance, subjective well-being and self-sufficiency by level of leisure time exercise participation.

This research consists of 784 students whom were chosen, by using simple random sampling method from random sampling methods, from Adem T.A.L (located Muratpaşa district) which is selected by convenience/incidental sampling method. In research, data gathered by "Leisure time exercise questionnaire (LTEQ)", "self well-being scale" (collage form), "self sufficiency scale for children" and "personal information form" which is prepared by researcher. For analyzing the data, frequency and percentage from descriptive statistics were calculated. Since data don't show normal range, in statistic calculations in dual comparison Mann Whitney U test, in multiple comparison Kruskal Wallis test and in relations between variables Spearman Brown Correlation coefficient techniques were used. Collected data were analyzed using SPSS 18.0 package programme.

According to findings, it was found that male students' leisure time exercise participation, emotional and general self-sufficiency were higher than females. Leisure time exercise participation, subjective well-being, social, emotional, and general self-sufficiency did not show significant differences based on grade. In academic self-sufficiency, 9th and 10th grade students' academic self-sufficiency was found significant higher than 12th grade students. Whereas significant differences were not found between students' leisure time exercise participation, subjective well-being, social and emotional self-sufficiency based on academic success, academic and general self-sufficiency was found significant difference. According to leisure time exercise participation level, inactive (not being enough active) students' subjective well-being, social, emotional, and general self-sufficiency was lower than middle active and active students. Middle active students' academic self-sufficiency was higher than inactive and active students. While there wasn't significant correlation between leisure time exercise participation and self-sufficiency, in the positive way significant correlations were found among subjective well-being, social, emotional and general self-sufficiency.

Keywords: Leisure Time, Exercise, Subjective Well-Being, Self-Sufficiency, Adolescent.

ÖNSÖZ

Bu araştırmanın tüm aşamalarının gerçekleşmesinde, bana Lisans Eğitimimden bu yana hep öncülük eden, örnek olan, destek veren ve sonsuz sabrı ile yardımlarını esirgemeyen çok kıymetli danışmanım Sayın Yrd. Doç.Dr. Zehra CERTEL'e,

Karşılaştığım sorunlarda bana yol gösteren, çalışmanın içeriğinde bilgi birikimi ile önemli katkılarda bulunan Sayın Hocam Doç.Dr. Tennur YERLİSU LAPA'ya,

Güler yüzü ve samimiyetiyle çalışmam boyunca her konuda yardımını esirgemeyen Sayın hocam Yrd. Doç.Dr. Kemal Alparslan ERMAN'a,

Tezimin yazımında beni cesaretlendirip yol gösteren, yüksek lisans dersleriyle katkı sağlayan Sayın hocam Doç.Dr. Mustafa YILDIZ'a

Tezin izinlerinin alınmasında resmi tüm işlemlerdeki emekleri için Yükseköğretim Müdürümüz Sayın hocam Doç. Dr.Hasan ŞAHAN'a

Tez çalışmasıyla örnek teşkil eden sporcu yönü ve hanımefendi kişiliğiyle yardımlarını unutamayacağım Yüksek Lisans Tez bitirme dönem arkadaşım Mine YALÇINKAYA'ya

Tezin yazımında her türlü format değişikliğinde teknolojik desteği ile yardımlarını esirgemeyen ve önerileri ile aydınlatan Sayın hocam Öğr. Gör. Mehmet Ali ÖZÇELİK'e

Lisans hayatımda ve Amerika'dan buyana her zaman yanımda olup, Tezin İngilizce çevirilerinde emeği geçen arkadaşım, meslektaşım Arş. Gör. Ali TATLICI'ya

Tez ölçeklerinin Lisede uygulanmasında ve izin alınmasında benimle birlikte emek veren Yüksek Lisans arkadaşım Serhan NERGİZ'e

Her zaman, her koşulda yanımda olduklarını hissettiren benimle birlikte emek veren Yüksek Lisansdaki tüm dostlarıma,

Ve haklarını ödeyemeyeceğim çok değerli aileme...

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım...

Kıvılcım KAPLAN

Antalya, 2016

GİRİŞ

Günümüzün tekdüze yaşamı içerisinde insanların hayatını devam ettirmesi gereken zorunlulukların dışındaki serbest zamanlarını değerlendirmeleri, sağlıklı kalabilmeleri için çok önemlidir. Teknolojik ilerlemeler sonucunda kişinin çalışma saatleri giderek azalmakta, kişilerin kendilerine daha çok zaman ayırabilmelerine olanak sağlamaktadır. Özellikle ergenlerde bu serbest zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi, sağlıklı bir neslin yetişmesinde önemli görülmektedir.

Ergenlik vücuttaki fiziksel, sosyal ve duygusal değişikliklerin yoğun olarak yaşandığı psiko-sosyal bir problem dönemi olarak nitelendirilebilir. Günümüzde çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde ergenler okul, dersane, sınavlarda boğulmakta birçok olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Bu durumla baş edemeyen ergenler gelecekteki rollerini ve sorumluluklarını yerine getirmede sorunlar yaşamaktadırlar. “Gençlerin boş zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirilmesi eğitsel ve sosyo-kültürel, ekonomik, sağlık ve eğitim problemlerinin önlenmesi bakımından önemlidir” (Korkmaz,2000:41-45).“Pozitif serbest zamanın kullanımının artmasının, kendini gerçekleştiren ve ruhen sağlıklı gençlerin gelişmesine katkıda bulunduğu yaygın olarak ifade edilmektedir” (Balcı vd.,2002:123- 131).

Ergen sözcüğü Batı alanyazında “adolescent” karşılığı olarak kullanılmıştır. “Latince büyüme, olgunlaşma anlamında kullanılan adolescere fiilinin kökünden gelmekte olan bu sözcük, yapısı gereği bir durumu değil, bir süreci” ifade etmektedir (Yavuzer, 1993:18).Parman (1998:2) “ergenliğin büyüme ve değişim olduğunu ifade ederken, Fransız psikiyatrisi ve psikanalist Françoise Dolto’nun, görüşünden hareketle, ergenliği ikinci doğum olarak” tanımlamaktadır. “Doğum, fetüs halinden bebek haline geçişi, ergenlik de çocukluktan erişkinliğe geçişi” ifade eder. “Dolto, ergenlerin de tıpkı yaşamın başlangıcındaki bebekler gibi kırılgan ve dayanaksız olduklarını belirtir ve onları kabuk değiştiren istakozlara benzetir.” “İstakozlar kabuk değiştirme döneminde zayıf ve savunmasızdırlar”. “Eğer yaralanırlarsa bu yaranın izini tüm yaşamları boyunca taşırlar.” “Dolayısıyla ergenlik, bireyin zayıf ve savunmasız olduğu tehlikeli zamanlardır.”

Özbay vd. (1992:56)’e göre gençlik dönemi olarak da bilinen ergenlik, “bireyin biyolojik ve duygusal süreçlerindeki değişikliklerle başlar, cinsel ve biyolojik olgunluğa doğru erişmesi ile sürer.” “Bireyin bağımsızlığını ve sosyal üretkenliğini kazandığı belirlenmemiş bir zamanda tamamlanır.”

“Kronolojik şekilde süren ergenlik, normal bir gelişim ve değişim dönemidir”(Özbay vd. , 1992: 56).

Bandura (1994:71-81) ergenlik dönemi için“yaşamın hiçbir dönemi problemsiz değildir, tekrarlayıcı stres ve fırtınaların aksine çoğu ergen aşırı rahatsızlık ya da uyumsuzluk yaşamadan bu dönemdeki önemli değişimleri yaşadığını; buna rağmen, ergenliğe yetersizlik duygusu ile giren genç çevresel taleplere zayıf tepkide bulunacak ve rahatsızlıklar karşısında çabuk incinecektir.”Bu nedenle çocukluktan yetişkinliğe geçişi kolaylaştırmak için öncelikli olarak başarı deneyimleri inşa edilerek kişisel yeterlik güçlendirilmesinin önemli olduğu” vurgulanmaktadır (Bandura, 1994:71-81).

“Her gelişim dönemi başa çıkma yeterliği için yeni meydan okumaları beraberinde getirir.”“Öz-yeterlik algısı, öz-düzenleme vasıtasıyla akran baskısına karşı koyarak davranış problemlerini azaltıp okul başarısını artırmakta ve akranlar arasında popüleriteyi yükselterek ergenlerin gelişimine önemli katkıda bulunmaktadır” (Caprara vd., 2004:751-763).

Gençtan (1995:48-52)’a göre “ergenin bu dönemdeki en önemli çabalarından biri de toplumun onayladığı değer yargılarına uygun varsayımlar geliştirmektir. Doğru-yanlış kavramları, kendini denetleyebilme mekanizmaları, kadın ya da erkek rolünü benimseme, seçim yapabilmeye karar verme gibi becerileri bu dönemde yaptığı denemelerle kazanmaya çalışır. Bu dönemi sağlıklı olarak atlatan ergen yetişkinliğe sağlam bir adım atmış olur.”

Bireye ergenlik döneminde ne kadar problem çözme şansı verilirse ileriki yaşamında karşılaşacağı problemlerle başa çıkma şansı artar. Yetişkin dönemine sağlıklı bir biçimde geçebilmesi için bu dönemde karşılaşacağı problemleri çözmesi gerekir. Bireysel yeterlik, bireyin deneyimlerinde ustalaşmayla ilişkilidir (Bandura, 1994:71-81). Sevil vd. (2012:35-38) “Ergenliğin bu sürecinde rekreatif faaliyetlerin yaşam kalitesini arttırmada ve hayata anlam kazandırma da önemli organizasyonlar” olduğunu belirtmektedirler.

BİRİNCİ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ KATILIMI

1.1 Serbest Zaman Kavramı

Ceyhun (2008:325-332) “var olmakla ilgili zaman kavramını; insanın daha çok temel fizyolojik ihtiyaçlarını ve hayatını devam ettirmek için gerekli olan eylemleri yapmak için harcadığı zaman olarak, geçimle ilgili zaman ise; çalışma ve ekonomik giderlerin karşılanması amacıyla harcanan zaman” olarak ele almaktadır. “On dokuzuncu yüzyılın ortalarından itibaren endüstrileşmenin hızla gelişimi ve buna bağlı olarak üretimin hızla artması; toplumun geniş bir kesiminin kentlere taşınması ile izleyen dönemlerde çalımsa şartlarında iyileşme meydana gelmiştir. Teknolojik gelişmeler, insan yaşamında hem çalışma sürelerinin kısalmasını hem de yaşam standartlarının iyileşmesini sağlamıştır” (Corbin,1970: 4849-4850). “Fakat gelişen dünya şartlarında insanlar pasif ve monoton yaşamlarında kendilerine özel bir zaman dilimine de ihtiyaç duymaya başlamış, bu ihtiyaç insanlara serbest zaman kavramını hatırlatmıştır” (Ceyhun, 2008: 68-74).

“Serbest zamanın ilk modern tanımlarından biri Veblen (1899: 168-170), tarafından yapılmıştır.” Veblen “serbest zamanı; zamanın üretim olmadan tüketilmesi” olarak tanımlamıştır. Bu tanımlı yaparken Veblen’in üzerinde durduğu nokta; “serbest zamanın, işten ve diğer zorunlu olarak yapılan faaliyetlerden farklı olarak her hangi bir gelir kazandırmamasıdır” (akt. Kelly, 1990: 25). “Fransız Sosyolog Joffre Dumazedier, serbest zaman etkinliklerini, kişinin çalışma, ailevi ve toplumsal zorunluluklar dışında, rahatlamak, uzaklaşmak, ya da bilgisini ve topluma katılımını artırmak için kendi isteğiyle yaratıcı kapasitesini harekete geçirdiği herhangi bir etkinlik” olarak tanımlamaktadır (akt: Kraus, 1971: 351). Özbey vd. (2003:37-47) göre serbest zaman; “bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir faaliyette uğraştığı zamandır. Bireyin özgürce istediği gibi kullanabildiği zamandır. Genel olarak ele alındığında serbest zaman (leisure), çeşitli şekillerde tanımlanmaktadır. Birincisi zaman olarak, ikincisi aktivite olarak, üçüncüsü de deneyim olarak... Zaman olarak işve zorunlu aktiviteler dışında kalan özgür zaman dilimiyle eş anlamlı olarak kullanılmaktadır. Aktivite olarak özgür zamanlarda yapılan aktiviteler, deneyim olarak ise, gönüllü ve içten olarak kendi isteğiyle yöneldiği aktivitelere dahil olmasıdır.”

“Serbest zaman var olmanın, yapmak zorunda olduklarımızın, biyolojik gereksinimlerimizin, gelir elde etmek için mücadelelerimizin ötesinde olan bir zamandır. Olumlu bireysel doyum için sınırlamalar veya zamana bağlılık olmaksızın istediğinizi seçebilme özgürlüğünün olduğu, işten arta kalan zaman olarak ifade edilebilir” (Russell, 1996: 201).

Serbest zaman; “kişinin özgürce kullanabileceği zaman dilimini” (Karasar vd. , 1999: 22-25)“bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir etkinlikte uğraşacağı vakit “(Tezcan,1993: 354), “bireyin yaşamak için başvurması gereken uğraşların dışında bireysel tercihlerine ayıracağı zaman” (Gökçe, 1984: 142), “memnuniyet içeren ve kişisel doyumunu arttıran, seçme şansı, yaratıcılık, hoşnutluk veren, eğlencelere öncülük eden yararları ile insan hayatının özel bir alanı” (Özdemir, 2006: 54), “dinlenme, rahatlama, bilgi ve görgüsünü artırma, psikolojik ve fizyolojik zevklerinde doyumunu gerçekleştirme” (Yetim, 2005: 71) olarak ifade edilmektedir.

Karaküçük (2005: 25) ve Kılbaş (2001: 64-67), “serbest zaman etkinlikleri veya rekreatif etkinlikleri genel olarak serbest zamanları değerlendirme anlamını vermek için kullanılsa da; bireylerin veya grupların serbest zamanlarında gönüllü olarak katıldıkları zevk almak ya da bazı fiziki, toplumsal ve duygusal davranışları kazanmak için yaptıkları dinlendirici ve eğlendirici etkinlikleri” olarak ifade etmektedirler.

Torkildsen (2005: 32-40), serbest zamanın “yaşamın pratik ihtiyaçlarını yerine getirdikten sonra kalan zaman dilimi olarak” tanımlamaktadır. Serbest zaman etkinliklerinin niteliğini açıklayan Uluslararası Serbest Zamanları inceleme Grubu ise serbest zaman etkinliğini, “kişinin mesleki, ailevi ve toplumsal ödevlerini yerine getirdikten sonra kalan zaman diliminde özgür iradesiyle girişebileceği dinlenme, eğlenme, bilgi veya becerilerini geliştirme, toplum yaşamına gönüllü olarak katılma gibi bir dizi uğraşlar olarak” belirtmektedir (Tezcan, 1994: 129).

Serbest zaman; “dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan bireysel, eğlenme, hoşnutluk, mutluluk duygusu uyandıran, herhangi bir ücretin alınmadığı, kendi kendine olan, tatmin edici deneyimlerin yaşandığı zaman aralığı olarak” kabul edilmektedir(Mieczkowski, 1990: 330-340; Önder, 2003: 31-38).

“Serbest zaman aktivitesine katılımın psiko-sosyal gelişime katkı sağladığını, her yaş grubunun spor, açık alan rekreasyonu ve diğer serbest zaman aktivitelerine sık ve düzenli bir şekilde devam etmesinin mutluluk düzeylerini arttıracığı” ileri sürülmektedir (Kleiber, 1980: 205-212; Patterson ve Carpenter, 1994: 105-117). “Düzenli orta düzeyde egzersiz, depresyon ve anksiyeteyi azaltır, benlik imajı sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu artırır.

Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsaygı ve özgüven), fiziksel aktivitelere katılım yolu ile arttırılabilir” (Long, 1983:171-186; Tekin, 1997: 325-326).

Serbest zaman kavramı hakkında birçok tanım yapılmakla birlikte “serbest zaman (leisure), Latince lecire, Fransızca da ise loisir kelimesi ile çok yakından ilgilidir” (Özbeý ve Çelebi, 1997: 18). “Zorunluluk dışı doldurulmamış zamandır” (Başaran 1998: 46-49). Yine Çelebi ve Özbeý’e göre “Özü özgür zaman, deneyimlerinde özgür olmak” anlamında olduğu için boş zaman yerine, serbest zaman kullanımı daha çok önerilmektedir. “Serbest zaman bugünkü anlamıyla 19. yy. sonlarında kullanılmaya başlamıştır”. Kelly (1990: 354-355); “eğer zaman dilimi içerisinde bir şey yapıyorsa o zaman boş zaman değildir” şeklinde yorumlamıştır. Bu yorumlardan yola çıkılarak bu çalışmada boş zaman kavramı yerine serbest zaman kavramı kullanılacaktır.

Karaküçük (1997: 56-57), “serbest zamanları değerlendirmenin temel bireye sağlık, mutluluk, dinlenme, eğlenme ve kişilik bütünlüğü kazandırmak ve böylece toplumun gelişmesine de olumlu katkıda bulunmaktır” şeklinde yorumlamıştır. Ülkemizde özellikle son yıllarda serbest zamanların kullanımı açısından önemli gelişmeler olmaktadır. Bu bağlamda üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokullarında açılmış Rekreasyon Eğitimi Bölümleri serbest zaman ve rekreasyon kavramına yeni bir boyut kazandırmış bu alanda düşünen insan sayısında belirgin bir artışa neden olmuştur” (Erenci, 2006: 69-70). “Serbest zaman etkinlikleri birçok faktöre bağlı olarak değişiklik göstermektedir. Bunların başlıcaları; yaş, cinsiyet, eğitim ve kültürdür” (Torkildsen, 2005: 128-130).

1.2 Serbest Zamanı Değerlendirmeyi Etkileyen Faktörler

Serbest zamanı değerlendirme davranışını etkileyen etmenlerle ilgili birçok araştırma yapılmıştır. Havighurst ve Donald (1959: 362-368)’ın çalışmalarına göre serbest zamanları değerlendirme etkinliklerine katılmanın en önemli nedenleri şunlardır (akt.Gökçe 2008):

- “Serbest zamanı zevk alarak yaşamak,
- İşten farklı bir şeyle yapmak,
- Arkadaşlarla etkileşim kurmak,
- Yeni deneyimler yaşamak,
- Bir şeyler başarma duygusu yaşamak,
- Yaratıcılık duygusunu tatmak,
- Toplumsal yarar elde etmek,
- Zaman geçirmek.”

1.2.1. Serbest Zaman ve Yaş

Çocukların serbest zaman etkinlikleri daha çok oyun adı altında incelendiği görülmektedir. Torkildsen (2005: 88) “serbest zaman aktivitelerini (rekreasyonu) büyüklerin oyunu olarak” görmektedir. Özellikle çocukluk ve ergenlik döneminde oyun veya rekreasyon etkinliklerinin sosyalleşme konusundaki etkisi yadsınmaz.

“Serbest zaman aktiviteleri de sosyalleşme için bir hizmet sürecidir. Özellikle serbest zaman deneyimleri ile kazanılan davranışlar bütün yaşamı etkiler. Sosyalleşme sürecinde bireyin içinde yaşadığı toplumun rol beklentilerini ve değerlerini öğrenir”(Kılbaş,1994:114).

Bammel (1992: 233-241), “büyüme döneminde sağlıklı serbest zaman modelleri kurarken; ömür boyu uğraşacakları serbest zaman aktivitelerini keşfetmede ya da seçmede onları bilinçsiz tüketime yönlendiren özensiz serbest zaman tercihlerinden uzak tutulması gerektiğini” belirtmektedir. Ragheb ve Griffit (1982: 22-27)serbest zaman katılımını; “belirli bir serbest zaman etkinliğinin ne sıklıkta yapıldığı olarak” tanımlamışlardır. Serbest zaman aktiviteleri adolesanlara; sosyal kimliklerini, rollerini ve anatomilerini keşfetme fırsatı gibi birçok katkı sağlamaktadır. Yapılan bir çalışmada “adolesanların, serbest zaman aktivitelerine katılımlarıyla, fiziksel ve entelektüel gelişimleri bakımından, sosyal ve takım iletişim becerilerini pratik etmeleri açısından, aile ve toplumdaki rollerini öğrenmeleri gibi sosyo-kültürel kazanımları olduğu” belirtilmiştir (Beard ve Ragheb, 1980 :20).

Alay (2000:166-168) “zamanın iyi değerlendirilmesi ile akademik başarı birbiriyle ilişkili olduğunu; zamanın olumlu değerlendirilmesi, dolayısıyla serbest zamanların iyi değerlendirilmesi üniversite öğrencilerinin akademik başarısını olumlu etkilediğini” belirtmiştir. Karaküçük (1999: 51-56)” rekreasyon içerdiği fiziksel hareketlilik ve yetenek geliştirme unsurları ile derslerin ve akademik yaşamın bir parçası ve tamamlayıcısı olarak kabul edilmesi gerektiğini ve eğitim kurumlarının da plan ve programlarını bu sorumluluk anlayışı ile yapmalarını” önermektedir.

1.2.2 Serbest Zaman ve Kültür

“Serbest zamanın bugünkü anlamını kazanması, modern yaşamın başlangıcı sayılan sanayi devriminden sonradır. Serbest zaman bir bakıma gelişmişliğin ve modernliğin simgesi gibidir. Kültür, bir toplumun kimliğini oluşturur, onu diğer toplumlardan farklı kılar. Giddens (2005: 94)’e göre kültür, “bir toplumun yasayış ve düşünüş tarzıdır.” Dolayısıyla toplumlar bu özellikleriyle birbirleriyle benzerli ya da farklılıklar gösterebilmektedir. Yemekler, evlilikler, cenaze törenleri vb. şeylerin yanında sportif ve serbest zaman etkinlikleri de toplumlar arası benzerlik ya da farklılıklar gösterebilmektedirler. Kelly (1990: 254), bir ülkenin

gelişmişliğinin göstergesi olan kültür ile serbest zaman etkinliklerinin karşılıklı etkileşim halinde olduğunu, kültür seviyesi yüksek toplumlarda serbest zaman etkinliklerinin de daha zengin olduğunu, ayrıca gelişmiş toplumlarda serbest zaman etkinliklerinin öneminin, daha az gelişmiş toplumlara göre daha büyük ve bilinçli olarak planlandığını” belirtmiştir.

1.2.3. Serbest Zaman ve Cinsiyet

Kelly (1990: 254), cinsiyeti “cinsel kimlikle ilişkili olan dış görünüşümüz ve cinsel açıdan bizi farklı kılan davranışlarımız olduğunu ve fiziksel olduğu kadar biyolojik ve sosyal anlamlar da taşıdığını” belirtmektedir. Serbest zaman etkinliklerine cinsiyet açısından incelendiğinde benzerlik ve farklılıklar görülmektedir. Her iki cinsiyetteki bireyler genelde hemcinsinin katılım göstermekten hoşlandığı popüler alanlara yönelme eğilimindedir. Torkildsen(2005: 128) “erkeklerin kadınlara göre daha fazla fiziksel özellikte ve kassal etkinliklere katıldığını, kadınların ise daha çok estetik, pasif ve bireysel etkinliklere ilgi gösterdiğini” ifade etmektedir.(Kelly, 1990: 254)’de “serbest zaman etkinliklerine çocukluktan itibaren bakıldığında, önceleri birlikte daha fazla etkinliğe katılan iki farklı cinsiyetteki bireylerin, zaman geçtikçe gerek fiziksel, gerek sosyal ve gerekse de biyolojik açıdan farklı etkinliklere yöneldikleri, hatta fiziksel özellikteki etkinliklerde temas halinde olmamalarına özel olarak dikkat edildiğine” dikkat çekmektedir.

Yapılan bazı çalışmalarda cinsiyetle ilgili serbest zaman etkinliklerindeki kısıtlamalar incelemiştir (Müderrişoğlu vd., 2004: 397-405; Henderson vd., 1996: 215-220). Bu çalışmalarda “kadınların etkinliklere katılımında erkeklere göre daha fazla fiziksel kısıtlamadan bahsettikleri(Müderrişoğlu vd., 2004: 46),“kadın ve erkeğin toplumda karşı karşıya kaldıkları meselelerin farklı olduğunu, dolayısıyla serbest zamanlarında gerçekleştirdikleri faaliyetlerin de farklı olduğundan” söz edilmiştir (Henderson vd. ,1996: 99-115). Waren (1990: 179-187)’de “serbest zaman faaliyetlerine katılmada, kadınların erkeklere nazaran daha az fırsat ve olanağa sahip olduğunu, bunun da kadının toplumdaki yerinden kaynaklandığını belirterek; kadının toplumdaki temel rolünün ev işleriyle uğraşmak ve çocuk büyütme olduğu için, bu durumun kadınların serbest zaman faaliyetlerine katılmalarını etkilediğini ya da sınırlandırdığını” ifade etmektedir. “Serbest zaman faaliyetlerine katılmada kadınlar erkeklere oranla daha fazla engelle karşılaşmaktadırlar ve birçok kadın, serbest zaman faaliyetlerine katılabilmek için kendilerine yeteri kadar fırsat verilmediğine inanmaktadır” (Henderson, 1990: 9-30).

1.2.4. Serbest Zaman ve Eğitim

Torkildsen (2005: 245)“serbest zaman eğitiminin aynı zamanda örgün eğitim dışında da eğitimi doğrudan veya dolaylı olarak desteklediğini ve eğitim sürecinin işlevselliğinde serbest zaman eğitiminin önemini” vurgulamaktadır. Tezcan (1994: 344-368), bireyin mümkün olan seçeneklerin farkına varmasına ve doğru seçimler yapmasına destek verirken, bireyin kendi hayatında hedef belirleme ve yön verme gücünün geliştirilmesini, bu yoldan demokratik topluma katkıda bulunulacağını” olduğunu ifade etmektedir.

Tezcan (1994: 364-368) serbest zamanın amacını “ kişisel gelişme ve toplumsal düzeni geliştirme olarak kullanmak olduğunu ve serbest zamanın verimli kullanılması açısından eğitimin ve eğitim kurumlarının önemini çok büyük olduğunu” belirtmiştir. “Serbest zaman deneyimleri, bireyin içinde bulunduğu sosyo-kültürel ortama etkin olarak katılmayı ve o ortamın gerekli kıldığı değerleri, kural ve norm sistemlerini diğerleri ile paylaşmayı, bunları doğru yorumlamayı öğrenmesine yardımcı olmaktadır” (Tezcan, 1994: 364-368).

1.3. Serbest Zaman İçerisindeki Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

1.3.1. Fiziksel Aktivite kavramı

İnsan organizmasının fizyolojik olarak belirli düzeyde enerji harcayarak gerçekleştirdiği, söz konusu enerji harcamasının dinlenme durumunun dışındaki zamanlarda gerçekleştirdiği her türlü fiziksel etkinlik fiziksel aktivite olarak değerlendirilmektedir (Hekim, 2014: 2363-2371). Spor ve fiziksel aktivite insan yaşamını birçok açıdan olumlu yönde etkileyen unsurlardır. Düzenli olarak uygulanan fiziksel aktivite etkinlikleri çocukların ve gençlerin sosyalleşme düzeyinin artmasına (Keskin, 2014:1-16), büyümelerinin ve gelişimlerinin daha sağlıklı olmasına, insanların kötü alışkanlıklardan uzak durmalarına, kronik rahatsızlıkların oluşumunu en aza indirmede, çeşitli hastalıkları tedavilerinin desteklenmesinde, aktif bir yaşlılık dönemi geçirilmesinde oldukça önemli bir role sahiptir (Menteş vd., 2011: 963-977).

Fiziksel aktivitenin anlaşılması bazen sportif aktivite ve egzersiz ile ilişkili olsa da, bu kavramlar farklı özellikleri yansıtmaktadır.“Fiziksel egzersizden daha geniş kapsamlı bir kavram olan fiziksel aktivite, kompleks ve çok boyutlu bir değişken olarak evde, işte ve serbest zamanlarda yapılan tüm bedensel işleri kapsamaktadır” (Ono, vd. ,2007:45-57; Caspersen vd , 1985: 126-131).

Fiziksel aktivite; “vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp obezitenin önlenmesi, yağlanma ve yağlanmanın getirdiği organik

gerilemenin yavaşlatılması, solunum ve dolaşım sistemlerinin üstün kapasiteye ulaşması ve bu kapasitenin korunması, koroner damar hastalıklarının getirdikleri ölüm olaylarının önlenmesi ve koruyucu etkinin artırılması, yalnızlıktan ve duruş bozukluklarından kurtulma gibi birçok alanda insanlara fazlasıyla yarar sağlamaktadır” (Özer, 2001:12).Serbest zaman etkinliklerinde aktif katılımın bireyler üzerinde olumlu duygular yarattığı konusunda çeşitli çalışmalar mevcuttur (Caldwell vd., 1992: 545-556; Murphy, 2003: 37-50; Şener, 2009: 93).

1.3.2. Egzersiz Kavramı

Egzersiz; “planlı olarak yapılan ve fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla birimini artırmak için vücudun tekrarlayan hareketleri” olarak tanımlanmaktadır (Caspersen vd., 1985 : 126-131; Pate, 1993: 321-326). Kayapınar, (2012: 2107-2113) ise “Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin egzersiz olarak kabul edilebileceğini” belirtmektedir. Armstrong vd., (2006: 205-215) egzersizi; “fiziksel iyilik halinin sağlanabilmesi için vücudun tekrarlı, planlanmış ve yapılandırılmış fiziksel aktiviteleri” olarak tanımlamışlardır. “Egzersizle kas kuvvetinin ve tonusunun, eklem hareketliliğinin, kas ve eklemlerin esnekliğinin, kas-eklem kontrolünü artırarak stabilitenin sağlanması, korunması ve artırılması, vücut segmentlerini hareket ettiren aksi grup kaslar arasındaki dengenin sağlanması, hareket alışkanlığının ve fiziksel aktivite toleransının artması (kondüsyon ve dayanıklılık), fiziksel aktivite içerisinde yapılan hareketlerin daha fazla tekrar sayılarında yapılabilecek oranda gelişmesi (dayanıklılık), reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi, vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması, vücut farkındalığının geliştirilmesi, denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi, yorgunluğun azaltılması, kas kasılması ve aktivitesinin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun korunması ve osteoporozun önlenmesi, kas dokusunca kullanılan enerji ve oksijen miktarının artması, olası yaralanma, sakatlık ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi gerçekleştirilebilmektedir” (Kraemer vd., 2002: 364-380).

1.3.3. Fiziksel Aktivitenin ve Egzersizi İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri

Foster, vd., (2008: 112-128) orta düzeyde fiziksel aktiviteyi, “kalp atımını ve soluk sayısını fark edilir şekilde artıran, insanı terletebilen tempoda en az 30 dk yapılan bir çalışma ve yürürken veya hareket ederken konuşmanın sürdürülebildiği fakat şarkı söylenemediği bir tempo” olarak ifade etmiştir. İnsanlar iş, sportif ve serbest zaman etkinliği gibi farklı ortamlarda farklı yoğunluk, sıklık ve sürede egzersiz yapmaktadır. İnsanların sağlığını koruması ve geliştirilmesi için insanların yalnızca serbest zamanlarında değil, günlük yaşamın tüm zamanlarında kendisine fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal yarar sağlayan fiziksel aktivite alışkanlığını sergilemesi önemli görülmektedir. Fiziksel aktivite alışkanlığını yaşamın

diğer zamanlarında da sürdürmek ancak çocukluk ve gençlik yıllarında geliştirmekle mümkün olacaktır. Bu bağlamda fiziksel aktivite eğitim ve temel halk sağlığı politikalarının bir parçası olarak kabul edilmelidir.

Egzersiz terimi fiziksel aktivite yerine alternatif bir terim olarak kullanılabilir, aslında ikisinin de birtakım ortak özellikleri mevcuttur. Örneğin, fiziksel aktivite ve egzersiz enerji harcanmasını sağlayan iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen vücut hareketlerini içerir, harcanan enerji ise düşükten yükseğe doğru kilo-kalori birimi ile ölçülebilir, ayrıca her ikisi de hareketlerin yoğunluk, süre ve frekansının artması sonucu fiziksel fitness gelişimi ile doğrudan ilişkilendirilebilir.

Zorba, (1999: 38-47) sağlık için egzersizin temel amacını, “hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan ve fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar muhafaza etmek” olarak belirtmiştir. Çağımızda egzersize olan ilginin artışıdaki neden, biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklanabilir.

Bazı araştırmalarda “serbest zaman aktivitesine katılımın psiko-sosyal gelişime katkı sağladığını, her yaş grubunun spor, açık alan rekreasyonu ve diğer serbest zaman aktivitelerine sık ve düzenli bir şekilde devam etmesinin mutluluk düzeylerini arttıracığı” öne sürülmektedir (Kleiber, 1980: 205-212; Patterson ve Carpenter, 1994: 105-117). Ayrıca düzenli yapılan orta düzeyde egzersizin, depresyonu ve kaygıyı azalttığı, yaşam doyumunu arttırdığı, belirtilmiştir (Long, 1983: 171-186; Tekin, 1997: 75-81).

“Egzersize katılımın fiziksel ve fizyolojik yararlarının yanında gerginliği azalttığı, psikolojik iyilik sağladığı ve psikiyatrik rehabilitasyon programların tedavi yöntemleri arasında yer aldığı” bilinmektedir (Morgan vd., 1971:). “Genellikle egzersizin sağlık üzerine etkilerini inceleyen çalışmalar, kalp damar sağlığı, kas kuvveti, dayanıklılık, esneklik ve beden kompozisyonu gibi sağlık bileşenleri üzerinde yoğunlaşırken (Capersen, 2011: 122; Powel ve Christenson, 1985: 248-251; Corbin ve Lindsey, 1988:38-40; Villeneuve vd. 1998: 626-631, Adamu vd., 2006: 190-196, Prasad ve Das 2009: 33-34), egzersizin stresle başa çıkma kapasitesini artırdığı(Pollatschekve O’Hagan, 1989: 341-350; Johnsgard, 1985; Brown ve Siegel, 1988:341; Koruç, 1997: 119-132; Pelitbas., 2000: 56), depresyonu azalttığı” (Uluslararası Spor Psikolojisi Derneği, 1992: 28) bildirilmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

ÖZNEL İYİ OLUŞ

2.1.Öznel İyi Oluş Kavramı

Diener (2000: 34-43)“insanların yaşamlarında farklı amaçları olduğunu ve farklı kültürlerde yapılan araştırmalarda, insanlara hayatlarında en çok istedikleri şeylerin neler olduğu sorulduğunda, listelerinin başında mutluluğun yer aldığını” belirtmektedir Psikoloji biliminde mutluluk öznel iyi oluş kavramına karşılık olarak kullanılmaktadır. Öznel iyi oluş, “olumlu duyguların sık, olumsuz duyguların daha az yaşanması ve yaşamdan alınan doyum olarak” tanımlanmaktadır (Diener, 1984: 542-575; Myers ve Diener, 1995: 10-19). Bu tanımda, “yaşam doyumunu öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturmaktadır. Lyubomirsky (2007: 129-145) ise, öznel iyi oluşu, “neşe, tatmin ya da refah ile yaşamdan duyulan memnuniyetin bir birleşimi olarak tanımlamaktadır.” Olay ve durumlara karşı verilen olumlu ve olumsuz duygusal tepkiler ise öznel iyi oluşun duyuşsal boyutunu oluşturmaktadır.”Bu boyutta ise olumlu duygular, heves, onur, ilgi, neşe, sevinç ve güven gibi duyguları içerirken; olumsuz duygular olan, utanç, suçluluk, nefret, öfke, kin gibi duyguları da içermektedir.”

Diener’a (1984: 542-575) göre öznel iyi oluşun üç ögesi vardır. “Öznel iyi oluş ilk olarak öznel ve bireyin yaşantısında yer alır. İkinci olarak, sadece olumsuz faktörlerin yokluğunu değil aynı zamanda olumlu ölçümleri kapsar. Üçüncü olarak da öznel iyi oluş bir yaşam etki alanının dar bir değerlendirmesinden ziyade yaşamının tüm yönlerinin genel bir değerlendirmesini içerir.”Lucas ve Diener’e (2004: 30) göre “öznel iyi oluş çoklu ve ayrıştırılabilir öğeleri içeren geniş bir yapıdır. Bu yapı içerisinde duygulanım ve bilişsel boyut yer almaktadır. Duygulanım boyutu, negatif duygulanım (negative affect) ve pozitif duygulanımdan (positive affect) oluşmaktadır. Duygulanım boyutu bireyin mutluluğuna veya duygusal iyi oluşuna işaret etmektedir. Bilişsel boyut ise bireyin yaşam doyumuyla (life satisfaction) ilgili kendi görüşlerine dayalıdır” (Diener, 1984: 542-575).

Öznel iyi oluşun bir ögesi olan pozitif duygulanım, insan yaşamının arzu edildiği şekilde sürdüğünü gösterdiği için öznel iyi oluşun bir parçasıdır. Pozitif duygulanım, bireyin, diğer insanlara ve etkinliklere pozitif tepkilerini ve genel pozitif ruh halini içermektedir” (Diener, 2006: 78-84). “Negatif duygulanım ise korku, öfke ve üzüntü gibi duyguları içermektedir” (Lucas, Diener, 2004: 45). “Negatif duygulanımın fazla olması bireyin öznel iyi oluşunun düşük olduğuna işaret etmektedir. Bir başka deyişle mutsuzluğu ifade etmektedir. Negatif duygulanım bireyin hayatının kötüye gittiğinin bir göstergesi olabilmektedir. Negatif duyguların fazla yaşanması, bireyin yaşamını tatsız bir hale getirebileceği gibi işlevselliğini

de engelleyebilmektedir” (Diener, 2006: 78-84) öznel iyi oluşun bilişsel boyutunu oluşturan yaşam doyumu ise Windle ve Woods (2004: 583-602)’e göre “yaşamın ve duygu durumlarının bilişsel değerlendirmesi” olarak tanımlanmaktadır. Lucas, Diener, (2004:45) ise yaşam doyumunu, “bireyin yaşamının iyi ya da kötü gittiği konusunda bilişsel sorgulanması” olduğunu belirtmişlerdir. “Bu noktada yaşam bireyin belirli bir zamandaki ya da doğumundan şimdiye kadar olan süredeki yaşam alanlarını ve boyutlarını içerebilmektedir” (Diener, 2006: 78-84).

Bireyin değerlendirmelerinden yola çıkıldığı için “öznel iyi oluş (Subjective Well-being)” terimi kullanılmaktadır. Diener vd. (1997: 25-41) “Öznel iyi oluşu kişinin kendi bakış açısıyla ölçtüğünü; ve insanların kapasiteleri hakkında yargıda bulunurken fiziksel ve duygusal durumlarını da göz önünde bulundurduğunu ve kişilerin kendilerinin sahip olduğu iyilik halin ifade etme de inançlarının büyük önemi olduğunu” ifade etmektedir. “Kişilerin yaşamı değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşüncelerle dolu ise öznel iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olmaktadır” (Cihangir-Çankaya, 2005: 57).

Diener (1984: 542-575) öznel iyi oluşu, “bireylerin yaşam doyumlarına ve olumlu - olumsuz duygulanımlarına ilişkin genel bir değerlendirme olarak tanımlamakta ve yaşamda karşılaşılan olaylar içerisinde sürekli farklı duygular yaşayan insanın, mutlu ya da üzüntülü olduğunda kendisine neler olduğunu değerlendirerek kendi hayatına ilişkin bazı yargılamalarda bulunması” olduğunu belirtmektedir. Başka bir deyişle “öznel iyi oluş insanların yaşamlarını nasıl değerlendirdiklerinin bilimsel adı olup kişinin yaşamındaki değerlendirmelerin çeşitli tiplerini içeren (özsaygı, neşe, yaşam doyumu, başarıma duygusu gibi) şemsiye bir kavramı içermektedir.” (Diener, 2006: 78-84). Diener vd. (2010: 24-35) öznel iyi oluş ölçeği geliştirme çalışmalarında yer alan kavramların farklılaştığını bu nedenle yeni çalışmalarda bu kavramlardan bazılarının da yer alması gerektiğini savunmaktadırlar. Bu noktadan yola çıkarak en son geliştirdikleri ölçeklere, pozitif ve negatif duygulanım ve yaşam doyumunun yanı sıra ilişki, diğer insanların mutluluğuna katkı, başkaları tarafından kabul edilme, amaçlı ve anlamlı yaşam, diğer insanların aktiviteleriyle ilgilenme ve yaptığı aktivitelerde yeterli ve yetenekli hissetme gibi kavramları dahil etmişlerdir. “Kişilerin yaşamı değerlendirmeleri ne kadar çok olumlu duygu ve düşüncelerle dolu ise öznel iyi oluş düzeyi o kadar yüksek olmaktadır” (Cihangir-Çankaya, 2005: 57). Yetim (2001: 19-24) öznel iyi oluşu düşük olan kişinin, “yaşamından doyumsuz olması, az düzeyde olumlu duygular, haz yaşamaması ve daha sık öfke, gerginlik, tedirginlik gibi olumsuz duyguları yaşamamasının beklendiğini, bunun aksine öznel iyi oluşun yüksek olması ise kişinin, yaşam doyumu

algısının yüksek olması, çoğunlukla hoş duygular, haz duyguları içerisinde olması ve nadiren üzüntü, keder, öfke gibi olumsuz duyguları yaşamasının beklendiğini” belirtmektedir.

Sonuç olarak öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireyler haz veren olumlu duyguları daha sık yaşamakta, acı ve rahatsızlık veren olumsuz duyguları daha az yaşamakta ve yaşamdan yüksek düzeyde doyum almaktadırlar. Yapılan araştırmalar, “öznel iyi oluş düzeyi yüksek olan bireylerin yalnızca kendilerini iyi hissetmekle kalmayıp, kişilerarası ilişkilerinde daha başarılı olduklarını (Diener ve Seligman, 2002: 81-84), yaşam enerjisi ve yaratıcılıklarının arttığını, bağışıklık sistemlerinin güçlendiğini, iş yaşamında daha verimli olduklarını ve yaşam sürelerinin uzadığını (Lyubomirsky vd., 2005: 803-855)” ortaya koymaktadır.

2.2. Öznel İyi Oluş Kuramları

Öznel iyi oluşu açıklayan kuramlar yukardan-aşağıya ve aşağıdan yukarı,uyum,sosyal karşılaştırma,amaç,akış,beklenti ve nörolojik kuramlardır. Bu kuramlar sırasıyla aşağıda açıklanmıştır.

2.2.1.Yukarıdan- Aşağıya ve Aşağıdan- Yukarıya Kuramları

Aşağıdan yukarı kuramı, “mutluluğun hoş olan ve hoş olmayan deneyim ve anların birleşiminden ortaya çıktığını öne sürer. Bu kurama göre mutlu bir kişi kesin olarak mutludur. Çünkü o pek çok mutlu deneyim yaşamıştır. Birey anlık haz ve acıların bir muhasebesini yaparak kendini mutlu ya da mutsuz görür. Başka bir ifade ile mutlu bir yaşam mutlu anların bütünüdür” (Yetim, 2001: 19-24). Bu bakış açısına göre “birey, yaşamının aile, arkadaşlık, iş gibi kişisel olarak önemli yaşam alanlarından memnun ise yüksek bir öznel iyi oluş duygusuna sahiptir”(Tuzgöl-Dost, 2004: 103-110).

Yukarıdan aşağıya kuramına göre ise öznel iyi olma “bireyin kişiliğinin bir parçasıdır ve bu parça kişinin karşılaştığı olaylara olumlu-olumsuz tepkiler vermesini sağlamaktadır. Başka bir ifadeyle, bireyin genel bir yaşam doyumunun olması onun yaşamın farklı alanlarında (iş, fiziksel sağlık, özel yaşamı vb.) elde ettiği doyumunu etkilemektedir” (Cihangir Çankaya, 2005:57). Yukarıdan aşağıya kuramında “kişiliğin genel hâlinin kişinin olaylara verdiği tepkiyi etkileyeceğine inanılmaktadır. Örneğin neşeli bir mizaca sahip bir kişi, olayların çoğunu olumlu olarak yorumlayabilmektedir. Yukarıdan aşağıya kuramının, benzer yaşam koşullarına ve geçmişe sahip olan bireylerin mutluluk düzeylerinin birbirinden farklı olması durumuna açıklık getirdiği düşünülebilir” (Tuzgöl-Dost, 2004: 103-110).

2.2.2. Uyum Kuramı

“Uyum kuramında kişinin geçmiş yaşantısı bir standart olarak görülür. Eğer kişinin şimdiki yaşantısı bu standardı aşıyorsa, kişinin mutlu olacağı öngörülür. Kişi bunlardan başka standartlara da sahip olabilir. Örneğin birey, kendisine ya da ailesine dayanan bir başarı standardına göre, kendi mutluluğunu yargılayabilir”(Yetim, 2001: 19-21).

“Uyum kuramı öznel iyi oluşu yaşamda sürekli değişen olay ve durumlara uyum sağlama gücüne bağlamaktadır. Bu güç sayesinde insanlar acı veren olaylardan sonra uzun süre mutsuz kalmadığı gibi, hoş olaylardan sonra da mutluluğunu uzun süre devam ettirememektedir. Böylece, bireyler karşılaştıkları olumlu ve olumsuz olaylara rağmen dengelerini korumaktadırlar” (Tuzgöl-Dost, 2004: 103-110).

2.2.3.Sosyal Karşılaştırma Kuramı

Sosyal karşılaştırma kuramına göre “birey, çevresinde bulunan diğer insanları bir standart olarak alır. Burada karşılaştırma yapılan diğer insanlar, bireyin bulunduğu düzeyden aşağıda ya da üzerinde olabilir. İnsanlar kendilerinden daha iyi ya da daha kötü durumda olan başka insanlara göre kendilerini karşılaştırmaktadırlar. Araştırmalardan yukarı doğru karşılaştırma yapmanın; kıskançlık, düşmanlık, hayal kırıklığı, düşük kendini değerlendirmeye yol açtığı oysa aşağıya doğru karşılaştırmaların tipik olarak sübjektif iyi olma durumunu yükselttiği görülmüştür”(Easterlin, 1994: 35-47; akt. Annak, 2005: 389-841).

2.2.4.Amaç Kuramı

Amaç kuramında “ihtiyaçların doyurulması mutluluğa, doyurulmamış ihtiyaçlar ise mutsuzluğa neden olur” görüşü hâkimdir (Wilson, 1960: 324-361; akt. Eraslan, 2000: 34-45). “Amaç kuramı öznel iyi oluşu, kişinin istediği hedeflere ulaşması olarak tanımlamaktadır” (Tuzgöl-Dost, 2004: 103-110). “Kurama göre her bireyin amaçları farklıdır ve amaçlarına ulaşmak için harekete geçmeleri onları mutlu edecektir. Bundan dolayı bireyler amaçlarına ulaştıklarında olumlu duygulara, ulaşamadıklarında olumsuz duygulara sahip olacaklardır” (Diener, 2000: 869).

“Kişinin seçtiği amaçların tipleri, amaçların öznel iyi oluşa etkilerini değiştirmektedir. Bireylerin amaçları makul bir düzeyde olduğunda ve bireyler günlük yaşamlarını kolaylaştıracak şekilde kendi bireysel amaçlarını takip ettiklerinde iyi oluş düzeyleri artabilmektedir” (Tuzgöl-Dost, 2005: 103-110).

2.2.5.Akış Kuramı

“Akış kuramı, amaçların değil, amaçlara ulaşma yolunda yapılan eylemlerin daha doyum verici olduğunu savunmaktadır. Bu kurama göre, bireyin yeteneklerine uygun amaçlar belirlemesi ve bu amaçlara ulaşmak için yaptığı etkinliklerde ilerlemesi kişiye doyum sağlamaktadır” (Tuzgöl-Dost, 2005: 103-110).

Bu kurama göre “kişinin beceri düzeyi yeterli ise etkinlikler ve bunlara karşı koyan engellerin zaman içindeki ilerleyişi hız getirmektedir. Eğer etkinlik çok kolaysa, can sıkıntısına; zor ise kaygıya sebep olabilir. Eğer kişi, yoğun uğraşı gerektiren beklentileri doğrultusunda bir etkinlikte bulunursa amaç gerçekleştiğinde kişi mutlu olacaktır” (Eraslan, 2000: 24-35).

2.2.6.Beklenti Düzeyi Kuramı

Beklenti düzeyi kuramına göre, “kişinin beklentileriyle gerçek durumu arasındaki farklılık öznel iyi oluşu etkilemektedir. Yüksek düzeydeki istekler ve beklentiler mutsuzluğa yol açmaktadır” (Eraslan, 2000: 24-25). “Bireylerin sahip olduğu mevcut durumdan daha yukarıda bir beklentiye sahip olmaları onlarda mutsuzluk meydana getirmektedir. Kişinin ne yapmak istediğiyle neler yapabileceği arasındaki açıklık ne kadar büyük olursa kişinin cesareti de o oranda kırılmaktadır” (İlhan, 2005: 456-464).

2.2.7.Nörolojik Kuram

Nörolojik kuram, “öznel iyi oluşun kaynağını beynin sol ön beyin kabuğunda aramaktadır. Bu kurama göre, beynin sol ön beyin kabuğu mutluluğun temel konumunu belirlemektedir ve nörolojik kuram bazı bireylerin genetik olarak ön korteksleri sayesinde mutlu olduğunu savunmaktadır” (Özen, 2005: 123-126). “Mutluluğu nörolojik açıdan inceleyen araştırmalar henüz çok yenidir. Nörolojik kuram beynin sol ön beyin kabuğunun mutluluğun belirleyicisi olduğunu ileri sürmektedir” (Özen, 2005: 123-126).

2.3Öznel İyi Oluşu Etkileyen Etmenler

Öznel iyi oluşu etkileyen etmenler akt. Canbay (2010: 89-95) tarafından gelir, demografik değişkenler(yaş, cinsiyet, eğitim, aile ve evlilik, kişilik),davranış ve sonuçları (sosyal iletişim, yaşam olayları)başlıkları altında toplanmıştır.

Gelir: Günümüz dünya genelinde ekonomik büyümenin önem kazandığı bir düzende gelir ve mutluluğun son derece ilişkili olduğu düşünülmektedir.“İnsanların istekleri gelirleri ile birlikte artma eğilimindedir ve böylelikle öznel iyi oluşta bir artış olmaksızın en yüksek düzeydeki gelir seviyesine uyum sağlarlar”.(Diener, 2000: 34-43).Seidman ve Rapkin (1983:

175-198),“ekonomik bunalımların yaşanmasıyla kişilerde yaşanan ruhsal bozulmalardaki artışın göz ardı edilmemesi gerektiğini” belirtmektedir.

2.3.1 Demografik Değişkenler:

Yaş: Yapılan çalışmalarda genç insanların yaşlılara oranla daha mutlu oldukları saptanmıştır (Bradburn ve Caplovitz, 1965: 258-268; Wessman, 1957: 20). Fakat son dönemlerde yapılan araştırma bulguları ise yaşla ilgili anlamlı bir etki saptamamışlardır. Diener ve Suh (1988:482),kırk farklı ülkeden yaklaşık 60.000 yetişkin üzerinde yaptığı çalışmada yetişkinlerin öznel iyi oluşları, yaşam doyumu, olumlu ve olumsuz duygu boyutlarıyla ölçülmüştür. Sadece olumlu duygunun yaşla birlikte azaldığı, yaşam doyumunun 20’li yaşlardan 80’li yaşlara doğru az da olsa bir yükseliş sergilediği, olumsuz duygu miktarında da yaşa bağlı olarak çok az bir değişme olduğu görülmüştür (Diener ve Suh’ dan akt. Diener vd. ,1999: 276-302).

Cinsiyet: Kadınların erkeklere oranla olumsuz ve yoğun duygular yaşamalarına rağmen,cinsiyetler arasında mutluluk veya doyum düzeylerinde çok az bir farklılık bulunmuştur(Braun, 1977: 101-113; Cameron, 1965: 259-271).

Eğitim: Yetim (2010: 1757-1763) ”gelir, statü, kültürel değerler, yaşam tercihleri gibi değişkenlerle beraber anlam kazanmakta ve eğitim bu değişkenler aracılığıyla öznel iyi olma üzerinde etkili olduğunu” belirtmektedir.

Din: “Dinsel yaşantılar günlük yaşamda karşılaşılan olayların kabul edilmesini sağlayarak,benzer değerlere sahip insanları bir araya getirerek öznel iyi olmayı olumlu etkilemektedir” (Diener vd., 1999: 276-302).

Aile ve evlilik: “Evli kişilerin öznel iyi-oluş düzeylerinin evli olmayanlara oranla çok daha yüksek ve evli bayanların, yaşamlarında stres belirtirlerini daha fazla yaşamalarına rağmen; yaşam doyumlarının da fazla olduğunu” saptanmıştır (Diener, 2009: 11-58). Anne babalık durumu ve öznel iyi-oluş beraber çalışıldığında çokta umut verici bulgular elde edilememiş; çocuk sahibi olmanın öznel iyi-oluş üzerinde olumsuz hatta önemsiz etkileri olduğu ortaya konmuştur (Glenn ve McLanahan, 1981: 138-150).

Kişilik: William James “mutluluğa olan eğilimi akıl sağlamlığı diye tarif eder ve sağlam aklın iki yolunu tarif eder”. “Birinci yol olan istemsiz yolda, kişi kendiliğinden mutludur, yani doğal olarak parlak tarafı görür”. “Eğer bu tür insanların yaşamlarını incelenirse,muhtemelen karşımıza onların genel mutluluk duygusuna katkıda bulunacak nesne faktörler çıkacaktır, ama çoğu, zor zamanlarda bile iyimserliğini muhafaza eder”. “Onlar sosyal bilimcilerin mutlu kişilik dedikleri kişilerdir” (Noddings, 2003: 241-251).

Lykken ve Tellegen (1996: 186-189) “gelir, evlilik durumu, din ve eğitim gibi durumsal faktörlerin sadece %8’inin kişinin iyi oluşuna katkıda” bulunduğunu” belirtmekte ve kişinin hoş yaşantılara ve nahış yaşantılara sahip olmasının, olaylardan haz duymasının veya olumsuz davranmasının ardında, güçlü bir kalıtsal belirlenim olduğundan” söz etmektedir.” Shmutte ve Ryff (1997: 471-478) kişilik ve iyilik hali arasındaki bağlantıyı inceledikleri araştırmalarında; “beş büyük kişilik faktörü ve iyilik halinin altı boyutu arasında güçlü ilişkiler olduğunu kanıtlamışlardır. Kendini kabul, çevre hâkimiyeti ve yaşamın anlamı dışa dönüklük ve vicdan ile olumlu yönde ve nevrozizm ile negatif ilişki bulunmuştur. Kişisel gelişim ile deneyimlere açık olmak ve dışa dönüklük arasında olumlu bağlantı, diğerleriyle olumlu ilişkiler ile uyumluluk ve dışadönüklük arasında pozitif ilişki ve otonomi ile nevrozizm arasında negatif ilişki” bulunmuştur (akt. Paradise ve Kernis 2002: 345-346).

2.3.2 Davranışlar ve sonuçları:

Sosyal iletişim: Wilson (1967: 48), “dışa dönük bireylerin daha mutlu olduklarını” ifade etmiştir. Fordyce (1977: 511), tarafından geliştirilen ve ağırlık verilen bir eğitim programının öznel iyi oluş düzeyini arttırıcı etkileri” belirlenmiştir.

Yaşam olayları: Miller (1980: 769-772)’a göre “yaşam olayları mütevazı ama tutarlı bir biçimde öznel iyi oluş ile ilişkilidir ve olayların etkileri de kişinin hayatının kontrolünü ve sorumluluğunu almasını sağlar ki, bu destek ile kişi olumsuz duyguları kendinden uzaklaştıracaktır”.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

ÖZ-YETERLİK

3.1.Öz-Yeterlik Kavramı

Öz kavramı, “bireyin kendine ait algılarının toplamını ifade eder. Öz kavramı çok boyutludur ve öz güven, öz saygı kavramlarını da kapsar. Bireyin öz kavramı; çevrenin yorumlamaları, deneyimleri aracılığıyla biçimlenir, önemli bulunan diğer insanların teşvikleri ya da değerlendirmelerinden oldukça etkilenir” (Schunk, 2000: 63-65). Bireyin öz kavramı, zamanla değişebilen bir kavramdır ve bireyin yetenekli olduğu alanlara özgüdür. Örneğin matematik alanında bir bireyin öz kavramı yüksek olabilirken fen alanında öz kavramı düşük olabilir” (Lee,2005: 132-145).

Lee, (2005: 132-145) öz-yeterliği, “zamanla deneyimler aracılığıyla gelişen bir inanç ve bireylerin ne yapabilecekleri konusunda öz-yeterliklerini doğrudan deneyim, diğer insanları gözlemlemeleri ya da başkalarının yorumlarını dinleme yoluyla geliştirebilen bir kavram” olduğunu belirtmektedir. “Öz-yeterliğin gelişimi, Bandura’nın Sosyal Öğrenme Kuramının özellikleriyle ilgilidir. Bu kurama göre, öz-yeterlik inancı, kendini yansıtma ve kendini gözlemlemede, ilişkilerin neden sonuçlarını anlamada kullanılan sembolik dil yoluyla etkilenir. Ek olarak bu bilişsel özellikler, bir bireyin öz-yeterlik gelişimini çevreden aldığı sosyal tepkiler doğrudan etkiler” (Lee, 2005: 132-145).

Bandura’ya göre öz-yeterlik, “bireyin belli bir performansı göstermesi için gerekli etkinlikleri düzenleyip başarılı bir biçimde gerçekleştirme kapasitesi hakkında kendine ilişkin yargısıdır. Daha genel bir anlatımla ifade etmek gerekirse, öz yeterlilik bireyin yapabildikleri hakkında sahip olduğu inançlardır. Öz yeterlilik genellikle, özel bir alan için kullanılır ki bu alan bireyin yapabildiği diğer alanlara ilişkin inançlarından biraz farklıdır.”(akt.: Lee, 2005: 132-145).

“Öz-yeterlik insan davranışını birkaç yolla etkiler: Birincisi, davranış seçimine etki eder. İnsanlar yetenekli olduğu ve kendilerine güven duydukları görevler ile meşgul olurken, yetenekli olmadıkları ve kendilerine güvenmedikleri görevlerden kaçınırlar. İkincisi, öz-yeterlik, insanların anksiyeteye yönelik ne kadar çaba harcayacaklarını ve ne kadar uzun süre sebat gösterebileceklerini belirlemelerine yardımcı olur. Üçüncüsü, öz-yeterlik inançları kişinin düşünce modellerini ve duygusal tepkilerini etkiler. Düşük öz-yeterliğe sahip insanlar bir şeyin olduğundan daha zor olduğuna inanabilir, bu inançları stresi artırabilir ve problemi çözmeye yönelik dar bir vizyona sahip olmasına neden olabilir” (Kumar ve Lal, 2006: 249-254).

“Öz-yeterlik inançları kişilerin nasıl hissettikleri, nasıl düşündükleri, kendilerini nasıl motive ettikleri ve nasıl davrandıklarını belirler. Bu inançlar dört büyük sürecin farklı etkileri ile oluşur. Bu inançlar bilişsel, motivasyonel (güdüsel), duyuşsal ve seçme süreçlerini içerir” (Bandura, 1994: 71-81).

Bilişsel Süreçler:Bilişsel süreçler üzerinde öz-yeterlik inançlarının etkisi değişik biçimlerde yer almaktadır. Pek çok davranış özellikle, hedeflenen davranışlar bireylerin beklentilerinden etkilenmektedir.“Öz-yeterlik inancının güçlü algılanması güçlü hedefler ortaya koymaya ve onları başarmak için daha çok sorumluluk duymaya teşvik etmektedir. Pek çok eylemin kaynağı başlangıçta zihinde oluşur. Bireylerin yeterlik inançları birçok senaryonun oluşmasına neden olur. Güçlü bir öz-yeterlik inancı olan birey zihninde performansını destekleyecek olumlu başarı senaryoları oluşturur. Düşük öz-yeterlik inancı olan birey ise, daha çok başarısızlık senaryosu oluşturur. Herhangi bir konuda öz-yeterlik inancı düşük olan birey ne kadar çaba gösterirse gösterebilir başarılı olamayacağını düşünebilir ve daha böyle bir yaşantı geçirmeden yenilgiyi kabul edebilir. Düşünme fonksiyonu, yaşamı etkileyen durumları kontrol etme biçimleri geliştirmede ve tahmin yürütmede etkili olmaktadır. Bireysel yeterliğe ilişkin inançlar, sonuca ilişkin beklentilerin belirlenmesinde yol gösterici olmaktadır” (Bandura, 1994: 71-81).

Duyuşsal Süreçler:“Bireylerin karşılaştıkları problemlerle baş edebilme inançları, onların güdülenme düzeylerinde olduğu kadar kaygı ve stres durumlarını, bunları nasıl algıladıklarını ve bilişsel olarak nasıl bir yol izleyecekleri konusundaki düşüncelerini biçimlendirmektedir. Bir etkinliğin gerçekleştirilmesi sırasında bireylerin yaşayacakları stres ya da kaygı miktarı öz-yeterlik inançlarına bağlı olarak değişkenlik göstermektedir. Öz-yeterlik inancı yüksek olan bir birey, zorluklar karşısında stres ve kaygı düzeyi daha düşük olabilirken, öz-yeterlik inancı düşük olan birey bu durumu algılayabilmekte zorluk çekmekte ve bu inancı onu hem stres ve hem de kaygılarını artırmakta, ayrıca probleme uygun çözüm yollarını bulma konusundaki bakış açısını daraltmaktadır.” (Bandura, 1994: 71-81).

Güdülenme Süreçleri: “Öz-yeterlik inançları güdülenme düzeyinin düzenlenmesinde anahtar bir rol oynar. Güdülenme bilişsel bir süreçtir. Öz-yeterlik inançları, bireylerin kendileri için koydukları hedefleri, bu hedeflere ulaşmak için harcayacakları çabanın düzeyini ve başarısızlığı kabullenebilme durumlarını etkilemektedir. Öz-yeterlik inançları bireylerin bir problemle ya da bir deneyim karşısında ne yapabilecekleri hakkında etkili olmaktadır. Öz-yeterlik inancı yüksek olan bireyler geleceğe yönelik kendileri için amaçlar belirleyebilmektedir.”

Seçim Süreçleri:“Öz-yeterlik inançları seçim süreçleri üzerinde etkili olmaktadır. Bireyler kendi yeteneklerinin üstünde olduğunu düşündükleri, başaramayacakları kaygısını taşıdıkları işlerden kaçınma eğilimi gösterirken, bunun tersi durumlarda işleri üslenme ve uygun çevre koşullarını hazırlama konusunda daha kararlı olmaktadırlar. Güçlü bir öz-yeterlik duygusu, bireylerin başarılarını ve çabalarını güçlendirmektedir. Öz-yeterlik inancı düşük olan ya da kendini yetersiz hisseden bireyler ise, başarısızlığın kendi yeteneklerindeki yetersizlikten kaynaklandığını düşünürler. Bu tür nedensel yüklemeler, öz-yeterlik inançları yoluyla güdülenmeyi, performansı ve duygusal tepkileri etkilemektedir”(Bandura, 1994: 71-81).

“Öz-yeterlik algıları, bireylerin kendileri için belirledikleri amaçları, bu için ne kadar çaba harcayacaklarını, amaçlarına ulaşmak için karşılaştıkları güçlüklerle ne kadar süre yüz yüze kalabileceklerini ve başarısızlık karşısındaki tepkilerini etkilemektedir” (Bıkmaz, 2004: ; akt: Çubukçu ve Girmen, 2005: 74).

Bandura, (1977: 191-215) ise algılanan öz-yeterlik, faaliyetlerin ve davranışların seçimi üzerinde doğrudan etkiye sahip olmanın yanı sıra, çabanın bir kez başladıktan sonra devam etmesine de etki etmektedir. Diğer bir deyişle, öz-yeterlik algısı bireyin ne kadar çaba harcayacağını ve engellere, hoş olmayan deneyimlere ne kadar süre göğüs gereceğini belirlemektedir.”

Bireyin öz-yeterlik algısı yaşamının değişik dönemlerinde gelişmektedir. Yaşamdaki gelişmeler gelişim çağlarına bağlı olarak farklı yeterlikleri gerektirmektedir. “İnsan yaşamı birçok dönemden oluşmaktadır ve bireylerin bu dönemlerde kendi yaşamlarını ne kadar etkili yönetebildikleri önemlidir. Bu süreçte bireyin kişilik gelişiminin açık analizini yapması onun öz-yeterlik algısını oluşturur.”

3.2.Öz-yeterliğin Başlıca Kaynakları

Bandura, öz-yeterlik inançlarının dört temel kaynağı olduğunu belirtmektedir. Bunlar “tam ve doğru deneyimler, sosyal modeller tarafından sağlanan dolaylı yaşantılar, sözel ikna ve bireyin fiziksel ve duygusal durumudur”(akt.: Yılmaz ve Köseoğlu, 2004: 50-54).

1. Performans Başarıları (Yapılan işler ve Erişilen Hedefler): Bireyin giriştiği işlerde gösterdiği başarı onun daha sonra benzer işlerde başarılı olacağını göstergesidir. Dolayısıyla yaşanan başarı ödül etkisi yapmakta ve bireyi gelecekte de benzer davranışlara güdülemektedir.

2. Dolaylı Yaşantılar (Başkalarının deneyimleri): Pek çok beklenti diğer kişilerin deneyimlerinden kaynaklanır. Başka kişilerin başarılarını gözlemek, kişinin başarılı olabileceği beklentisine girmesini sağlayabilir.

3. Sözel ikna: Bir davranışın başarıyla yapılabileceğine ilişkin teşvik ve öğütlerle bireyin cesaretlendirilmesi, öz-yeterlik beklentilerinin değişmesine neden olabilir.

4. Duygusal Durum: Bireyin davranışa girişeceği sırada bedensel ve duygusal olarak iyi durumda olması girişimde bulunma olasılığını artırır. olarak ifade edilmiştir.

Akademik öz-yeterlik ise “bireylerin önceden planlamış eğitim başarılarına ulaşabilmeleri için gerekli olan eylemleri organize edebilme ve bu eylemleri gerçekleştirebilme kapasiteleri hakkındaki yargıları” (Bandura, 1997: 123; Zimmerman, Bandura ve Martinez-Pons, 1992: 663-676; Schunk, 1991: 207-231) olarak tanımlanmıştır.

Akademik öz-yeterlik inancı ile ilgili yapılan çalışmaların üç kategoride ele alındığı görülmektedir (Pajares,1997:149). Bunlar; “öz-yeterlik inancının akademik başarı ve performans üzerindeki etkileri ile ilgili araştırmalar, öz-yeterlik inancının alan tercihi ve meslek seçimine olan etkisini konu alan araştırmalar ve öğretmenlerin öz-yeterlik inançları ile öğretimde gerçekleştirdikleri uygulamalar ve farklı öğrenci ürünleri arasındaki ilişkiyi konu alan araştırmalardır”. Bandura (1986: 391) tarafından “kişilerin bir performansı gerçekleştirebilmek için gerekli olan eylemleri yerine getirebilme ve bu eylemleri organize edebilme kapasiteleri hakkındaki yargıları” olarak tanımlanmıştır. “Ayrıca bu inancının insan yaşamında önemli bir yere sahip olan (a) bilişsel süreçleri, (b) motivasyonel süreçleri, (c) duygusal süreçleri ve (d) seçim yapma süreçleri gibi dört temel psikolojik süreci de etkilediği” belirtilmektedir (Bandura, 1997: 5). “Algılanan öz-yeterlik inancının yüksek olması, bireylerin kendilerine daha yüksek hedefler oluşturmalarına ve verdikleri kararlarda tutarlı olmalarına neden olarak onların bilişsel süreçlerini ve motivasyonlarının daha da yüksek olmasını” etkileyebilmektedir (Locke ve Latham, 1990: 21).Dolayısıyla bireylerin baş etme becerilerine olan inançlarını yükselterek tehdit edici bir durumda ya da zor bir durumda ne kadar stres ve depresyon yaşayacaklarına etki ederek duygusal durumlarını etkileyebilmektedir (Bandura, 1997: 8). Son olarak da, bireylerin başarılı olabilecekleri inancı ile farklı çevrelere girmelerini ve farklı aktivitelerde bulunmalarını sağlayarak onların işlevsel seçim yapma süreçlerini etkilemektedir (Bandura, 1997: 10).

3.3.Öz-yeterliğin Önemi

“Bireyler yaşlandıkça fiziksel kapasitelerinde azalma meydana gelir.”“Bu da fiziksel olarak kapasitelerine ilişkin öz-yeterliklerini yeniden düzenlemelerini gerektirir. Emeklilik, arkadaşların ölümü yaşamın bu dönemindeki büyük değişimlerdir.”“Bireyler bu dönemde üretici rollerinden ayrılarak monoton bir çevre içinde yaşamlarına devam ederler.”“Bireyin yeni yaşamına uyum sağlayabilmesi için bireysel yeterliklerini yeniden şekillendirmesi gerekmektedir”. “Sonuç olarak, öz-yeterlik algısı bireylerin kendi kapasitelerine olan inançlarıyla ilgilidir”. “Öz-yeterlik inancı yaşamdaki seçimlerde, güdülenme düzeyinde, stresle başa çıkmada etkilidir.”

Zimmerman (1995: 581-599), akademik öz-yeterliğin önemli özelliklerini şöyle belirlemektedir: “Öz-yeterlik kişinin fiziksel ya da psikolojik özellikleri vb. kişisel niteliklerini değil, bir işi gerçekleştirme yeteneği konusundaki yargılarını içermektedir. Yeterlik inancı, çok boyutlu olup farklı alanlarla bağlantılıdır. Bu nedenle, matematik öz-yeterlik inancı, İngilizce öz-yeterlik inancından farklıdır.”“Öz-yeterlik ölçümleri duruma bağımlıdır. Örneğin bir öğrenci yarışmacı bir sınıfta iş birliğinin öne çıkarıldığı sınıfa nazaran öğrenme konusunda daha düşük yeterlik gösterebilir. Öz-yeterlik ölçümleri performans için belirlenen doğru ölçülere bağlıdır. Kıyaslamada farklı ölçütler ve normlar dikkate alınmaz”(Hazır ve Bıkmaz, 2004: 161).

Strauss vd. (2001: 25-34) tarafından yapılan derleme çalışmasında, “egzersiz ile ilişkili olan psiko-sosyal değişkenler belirlenmiş ve öz-yeterliğin yüksek olan 10-16 yaş arası çocukların daha yüksek düzeyde egzersiz yaptıkları tespit edilmiştir”. Melnyk vd.(2006:401-406) ise; “kilolu gençlerde düşük öz-yeterlik ve güven değerlerinin, düşük egzersiz düzeyi ile ilişkili olduğunu saptamıştır.” Hausenblas vd. (2001: 381-390.) “bireylerin yüksek egzersiz öz-yeterlik değerlerinin, egzersizlere katılımında büyük rol oynadığı sonucuna ulaşmışlardır.”

3.4. Ergenlik ve Öz-yeterlik

Gelişimin her evresi başa çıkılması gereken durumlara ilişkin yeterlikler gerektirir.“Çocuklar günlük yaşamlarında, fiziksel kapasitelerini, sosyal yeterliklerini, dil becerilerini ve bilişsel becerilerini birçok pozisyonu yönetebilmek için test etmektedirler. Öz-yeterlik gelişimi büyük oranda çocuğun çevresini keşfetmesi ve ona göre davranması ile ilişkilidir. Bu erken keşifler, bebeğin oyun etkinliklerinde temel becerilerini geliştirme olanaklarıyla oluşur. Bireysel kontrolün olduğu başarılı deneyimler, sosyal ve bilişsel yeterliğin merkezinde yer alır. Bebeklerin ilk keşifleri için özgür ortam hazırlayan, onlara fırsatlar sunan aileler bebeklerin sosyal ve bilişsel gelişimlerini desteklemiş olurlar. Bebeğin kendi geçirdiği deneyimler ve ailelerin onlar hakkında neyi yapıp, neyi yapamayacaklarını

söylemeler, bebeğin kendi kapasitesi hakkında algı geliştirmesine neden olur. Bebeğin yeterlik deneyimlerinin merkezinde aile vardır. Ancak, büyüdükçe çocuğun sosyal çevresi genişler ve kendi kapasitesi bilgisinde akran gruplarının önemi artar. Aileler, kardeş sayısına göre farklılık gösterirler. Farklı aile yapıları, aile büyüklüğü, çocuğun doğum sırası bireyin öz-yeterlik inancındaki önemli değişkenlerdir” (Bandura, 1994: 71-81).

Çocukların yeterlik testleri deneyimleri daha büyük gruplara girdiklerinde değişim gösterir. Akran grupları öz-yeterlik algısının gelişiminde önemli bir değişkendir. Sosyal öğrenmelerin büyük bir kısmı akran gruplarına göre oluşmaktadır. Çocuklar akran grubu içinde kazandıkları popülarite ve prestije büyük bir duyarlılık gösterirler. Akran grupları homojen değildir. Çocuklar, kendilerine benzer ilgi ve değerlere sahip akranlarını seçer ve yakınlaşırlar. Akran grubu tarafından seçilmek çocuk için son derece önemlidir. Bu nedenle öz-yeterlik inancı bu dönemde değişebilir. Akran grupları öz-yeterlik inancına ilişkin onaylayıcı bir role sahiptir. Düşük öz-yeterlik inancına sahip bir çocuk akran grupları içinde popülaritesinin artmasıyla öz-yeterlik inancını yükseltebilir.(Bandura, 1994: 71-81).

Okul öğrencilerin bilişsel yeterliklerini geliştirdikleri, problem çözme becerilerini geliştirdikleri büyük topluluktur. Okulda çocukların bilgileri ve düşünme becerileri sürekli test edilir ve değerlendirilir. Formal öğretimin yanındapek çok sosyal etken bilişsel öz-yeterlik inancında etkilidir. Örneğin, diğer öğrencilerin performanslarına ilişkin yapılan karşılaştırmalar, motivasyon, destekleyici ortam, öğretmen dönütleri çocukların zeka yeterliklerine ilişkin yargılarını etkiler (Bandura, 1994: 71-81).

Bandura (1994: 71-81) ergenliği “sık sık psiko-sosyal bir karmaşa dönemi olarak nitelendirilir. Yaşamın hiçbir dönemi problemsiz değildir, tekrarlayıcı stres ve fırtınaların aksine çoğu ergen aşırı rahatsızlık ya da uyumsuzluk yaşamadan bu dönemdeki önemli değişimleri yaşamaktadır. Buna rağmen, ergenliğe yetersizlik duygusu ile giren genç çevresel taleplere zayıf tepkide bulunacak ve rahatsızlıklar karşısında çabuk incinecektir. Çocukluktan yetişkinliğe geçişi kolaylaştırmak için öncelikli olarak başarı deneyimleri inşa edilerek kişisel yeterlik güçlendirilmelidir.” Caprara vd. (2004: 751-763)’de “her gelişim dönemi başa çıkma yeterliği için yeni meydan okumaları beraberinde getirdiğini; öz-yeterlik algısı, öz-düzenleme vasıtasıyla akran baskısına karşı koyarak davranış problemlerini azaltıp okul başarısını artırdığını ve akranlar arasında popülariteyi yükselterek ergenlerin gelişimine önemli katkıda bulunduğunu” belirtmişlerdir.

Ergenler, yetişkinlik dönemi yaklaştıkça hayatın her boyutuna dair büyük sorumluluklar almak zorundadırlar. Bu da birçok alanda beceri ve uzmanlaşmayı gerektirir. Buluş çağındaki değişimlere uyum göstermek ergene yeni sorumluluk yüklemektedir. Bireye

ergenlik döneminde ne kadar problem çözme şansı verilirse ileriki yaşamında karşılaşacağı problemlerle başa çıkma şansı artar. İzole edilmiş bir yaşam, ergenin daha sonra karşılaşacağı zorluklarla mücadele etmesini engeller. Yetişkin dönemine sağlıklı bir biçimde geçebilmesi için bu dönemde karşılaşacağı problemleri çözmesi gerekir. Bireysel yeterlik, bireyin deneyimlerinde ustalaşmayla ilişkilidir (Bandura, 1994: 71-81).

“Ergenlik döneminde ruh sağlığı için yüksek duygusal öz-yeterlik önemli bir faktördür. Ergen olumsuz duygular ile başa çıkma yeterliğine sahip olduğunda kendisine olan güveni artacak ve olumsuz duyguların üstesinden daha kolay gelebilmektedir” (Willemse, 2008: 5). “Öz-yeterlik duygusal problemlerin kaynağında aracı bir rol oynayan bilişsel faktörlerle ilişkili olabilir. Çocuk ve ergenler negatif yaşam olayları ya da tehdit ile yüz yüze geldiklerinde, yüksek öz-yeterlik duygusu bu tür olayları yönetmesine yardımcı olmakta ve onları anksiyete ve depresyondan korumaktadır. Oysaki düşük öz-yeterlik duygusu etkili başa çıkmaya engel olmakta ve çocuk ile ergenlerde depresyon ve anksiyete riskini artırmaktadır” (Muris, 2002: 337–348). Bandura vd. (1999: 193-209) “akademik öz-yeterliğin depresyon ve riskli davranışları azaltmada önemli rol oynadığını belirtmiştir. Akademik öz-yeterliği güçlü kişiler başarısızlığı yönetme ve yorumlamada bazı değişiklikler yaparak ve akademik başarıyı geliştirerek depresyona yönelik incinebilirliği azaltabilmektedirler.

Yapılan alanyazın taramasında yetişkinler üzerinde serbest zaman fiziksel aktivite (egzersiz) çalışmalarının oldukça fazla olmasına (Tekin vd., 2009: 2 ;Ardahan ve Lapa, 2010: 28-38; Lapa ve Ağyar, 2012: 129-136; Ağaoğlu, 2012: 1) rağmen lise öğrencileri üzerinde (Aşçı vd., 1993: 38-47; Afyon ve Karapınar, 2014: 147-163) tarafından yapılan birkaç çalışmaya rastlanmıştır. Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarına ilişkin ise (Özen, 2005: 5; Canbay, 2010:76 ; Demirhan ve Altay, 2001: 89-102; Şirin vd., 2008: 2; Eryılmaz ve Öğülmüş, 2010: 189-203; Özbay vd., 2012: 323-345) birçok çalışmaya rastlanırken, üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeylerine ilişkin çalışmalara da rastlanmıştır (Dost, 2004: 103-110; Doğan, 2006: 1-16; Eryılmaz ve Ercan, 2011: 139-151). Öz-yeterlikle ilgili olarak ise lise öğrencileri (Keskin ve Orgun, 2006: 61; Telef, 2011: 127; Karaca ve Telef, 2012: 169-187; Cengiz ve İnce, 2013: 135-147; Certel vd., 2015: 2) ve öğretmenler üzerinde yapılan birçok çalışma bulunmaktadır (Kesgin, 2006: 236; Çetinkaya, 2007: 144-151; Küçüköğlü, 2008: 39; Yıldırım ve İlhan, 2010: 14). Görüldüğü gibi lise öğrencileri üzerinde serbest zaman fiziksel aktivite (egzersiz) katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterliği tek tek ele alan çalışmalara rastlanmasına rağmen, bu üç kavramı birlikte ele alan ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. “Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2014 yılına ilişkin gençlik istatistiklerini incelendiğinde, Türkiye nüfusunun 12 milyon 782 bin 381 kişisi

"15-24" yaş grubundaki gençlerden oluşmaktadır. Genç nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %16,5'tir." Bu bağlamda oldukça fazla genç nüfusa sahip ülkemizde, ergenlerin serbest zaman fiziksel egzersiz, öz-yeterlik ve öznel iyi oluşu düzeylerini belirlemek, etkili faktörleri ortaya koymak ve söz konusu kavramlar arası ilişkiyi saptamak önemli görülmektedir. Bu çalışmada amaç lise öğrencilerinin bazı demografik özelliklerine göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterliliğinin farklılaşıp farklılaşmadığını ve serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi saptamaktır. Yapılan çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ KATILIMI, ÖZNEL İYİ OLUŞ, ÖZ-YETERLİK ÖLÇEKLERİNİN UYGULANMASI VE BULGULARI

Bu bölümde, araştırma modeli, araştırmanın amacı ve önemi, problem cümlesi, alt problemler, hipotezleri, evren ve örnekleme, varsayımları, araştırmada kullanılan ölçme araçları ve veri analiz teknikleri tanımlanacaktır.

4.1.Araştırma Modeli

Araştırma tarama modelinde tasarlanmıştır. “Bir grubun belirli özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalara tarama araştırması” denmektedir (Büyüköztürk vd., 2011: 91). Çalışmanın yöntemi amacına göre tanımlayıcı, yapılaş zamanına göre kesitsel, veri toplama yöntemine göre ölçek çalışmasıdır.

4.2.Araştırmanın Amacı ve Önemi

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2014 yılına ilişkin gençlik istatistiklerini incelendiğinde, Türkiye nüfusunun 12 milyon 782 bin 381 kişisi 15-24 yaş grubundaki gençlerden oluşmaktadır. Genç nüfusun toplam nüfus içindeki oranı %16,5'tir. Bu bağlamda oldukça fazla genç nüfusa sahip ülkemizde, ergenlerin serbest zaman egzersiz katılımını, öznel iyi oluş ve öz-yeterlik düzeylerini belirlemek, etkili faktörleri ortaya koymak ve söz konusu kavramlar arası ilişkiyi saptamak önemli görülmektedir. Lise öğrencileri üzerinde, serbest zaman fiziksel aktivite katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterliği birlikte ele alan ve aralarındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmaya rastlanmamış olması çalışmanın önemini arttırmaktadır. Bu araştırmanın birincil amacı, lise öğrencilerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, akademik başarı durumlarına göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterliklerini incelemektir. İkincil amacı ise öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeylerine göre öznel iyi olma ve öz-yeterlikleri ve serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Araştırma sonuçları, ülkemizde egzersizin bir kültür gibi algılanarak okul hayatı ile birlikte bir yaşam tarzı haline getirilmesine teşvik edici çalışmaların başlamasına yardımcı olabilir. Yapılan çalışmanın alanyazına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

4.3.Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri ne düzeydedir ve serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri arasında ilişki var mıdır?

4.4.Alt Problemler

- 1.Lise öğrencilerinin cinsiyet göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri farklılaşmakta mıdır?
- 2.Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri farklılaşmakta mıdır?
- 3.Lise öğrencilerinin akademik başarısına göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri farklılaşmakta mıdır?
- 4.Öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılım düzeyine göre, öznel iyi olma ve öz-yeterlilikleri farklılaşmakta mıdır?
- 5.Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri arasında bir ilişki var mıdır?

4.5.Hipotezleri

- 1.Lise öğrencilerinin cinsiyetlerine göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri farklılaşmaktadır.
- 2.Lise öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri farklılaşmaktadır.
- 3.Lise öğrencilerinin okul başarısına göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri farklılaşmaktadır.
- 4.Öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılım düzeylerine göre, öznel iyi olma ve öz-yeterlilikleri farklılaşmaktadır.
- 5.Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi oluş ve öz-yeterlilikleri arasında ilişki vardır.

4.6.Evren ve Örneklemi

Araştırma Antalya İlinde Muratpaşa İlçesinde yer alan uygun/kazara örnekleme yöntemiyle seçilen Adem Tolunay Anadolu Lisesinde gerçekleştirilmiştir. Bu örneklemede, “araştırmacı ihtiyaç duyduğu büyüklükteki bir gruba ulaşana kadar en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere örneklemini oluşturmaya başlar ya da en ulaşılabilir ve maksimum tasarruf sağlayacak durum, örnek üzerinde çalışır” (Büyüköztürk vd., 2008: 91).

Adem Tolunay Anadolu Lisesinin 9., 10., 11. ve 12. sınıflarında 913 öğrenci eğitim-öğretim görmektedir. araştırma örneklemini,söz konusu lisenin 9., 10., 11.,12. Sınıflarında eğitim-öğretim gören kız (n=460) ve erkek (n=364) olmak üzere toplam 784 ($Ort_{yaş}=15.82\pm 1.05$) öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmada ölçekler araştırmacı tarafından beden eğitimi ve sağlık bilgisi ve ilk yardım derslerinde uygulatılmıştır. Çalışmada gönüllülük ilkesi göz önünde bulundurulmuştur.

Araştırmada öğrencilere ilişkin bilgiler Tablo 4.1 de verilmiştir.

Tablo 4. 1 Öğrencilerin Cinsiyet, Yaş, Sınıf, Bölüm ve Akademik Başarısına Göre Dağılımı

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kız	460	58.7
	Erkek	324	41.3
Yaş	14 yaş	70	8.9
	15 yaş	275	35.1
	16yaş	204	26.0
	17yaş	200	25.5
	18yaş	35	4.5
Sınıf	9. sınıf	241	30.7
	10.sınıf	203	25.9
	11.sınıf	198	25.3
	12.sınıf	142	18.1
Akademik Başarı	Zayıfım var	16	2.0
	Zayıfım yok	23	2.9
	Teşekkür aldım	91	11.9
	Takdir aldım	651	83.2
TOPLAM		784	100.0

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 784 öğrencinin % 58.7 (460) kız, % 41.3 (324)'ü erkeklerden oluşmaktadır. Öğrencilerin % 8,9 (70) 14 yaşında, % 35.1 (275) 15yaşında, % 26.0 (204) 16 yaşında, % 25.5 (200) 17 yaşında, %4.5 (35) 18 yaşındadır. Sınıflara bakıldığında % 30,7 (241) 9.sınıf, % 25,9 (203) 10.sınıf, % 25,3(198) 11.sınıf, %18.1 (142) 12.sınıflarda eğitim-öğretim görmektedirler.Başarı durumuna bakıldığında; zayıfı olan %2.0 (16), zayıfı olmayan %2.9 (23), teşekkür alan %11.9 (91), takdir alan %83.2 (651) öğrenci bulunmaktadır.

Varsayımlar;

Anket ve ölçek soruları araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmıştır. Ankete katılan öğrencilerin samimi ve doğru cevaplar verdiği düşünülmektedir.

Sınırlılıklar;

Bu araştırma Adem Tolunay Anadolu Lisesinde 2015-2016 eğitim-öğretim yılınınI. döneminde9., 10., 11. ve 12. sınıflarında öğrenim gören öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

Verilerin Toplanması;

Araştırmada veriler “Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEa)”, “Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise formu)”, “Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği” ve araştırmacı tarafından hazırlanan “Kişisel Bilgi Formu” ile toplanmıştır.

Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEa);

Bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacı ile Godin and Shephard (1985, 1992) tarafından geliştirilen ve yetişkinlerde Türkçe uyarlama çalışması Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılan ve daha sonra Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) tarafından 13-19 yaş arası adolesan öğrencilerinde uyarlama çalışması yapılan Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEa) (Leisure Time Exercise Questionnaire-LTEQ) kullanılmıştır. Ölçek son 7 günde en az 15 dk. Serbest zamanda yapılan egzersiz ile ilgili sorular içermekte ve son haftada kaç kez katılım sağlanan a). Yüksek şiddette egzersizleri, b). Orta şiddette egzersizleri, c). Hafif şiddette egzersizleri belirlemeyi hedeflemektedir. Ölçeğin toplam skoru hesaplaması için; yüksek şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 met değeri ile çarpılarak hepsi toplanmaktadır. Formül şu şekildedir; Haftalık serbest zaman aktivitesi skoru = (9 x yüksek şiddette) + (5 x orta şiddette) +(3 x hafif şiddette). Hesaplanan değerler toplanarak genel olarak serbest zaman içerisinde bireyin aktifliğini değerlendirir. Bu değerlendirmede; 24 birim ve üzeri: Aktif, 14 ile 23 birim arası: Orta düzeyde aktif, 14’den daha düşük birim: yeteri kadar aktif değil olarak sınıflandırılmıştır.

Yerlisu Lapa, Certel, Kaplan ve Yağar (2016) tarafından 13-19 yaş arası adolesan öğrencilerinde uyarlama çalışması yapılan Serbest Zaman Egzersiz Ölçeğinin yapı geçerliliğini sınamak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi yapılabilmesi için verilerin uygunluğunu belirlemek amacıyla yapılan Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett testlerinde KMO=.52, $\chi^2=157.39$, $df=3$, $p=.000$ olarak hesaplanmıştır. Bu sonuçlara göre verilerin faktör analizine uygun olduğu kabul edilmiştir. Anketin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan Açıklayıcı faktör analizi sonucunda madde toplam korelasyonlarının her üç madde için sırasıyla .74, .81 ve .48 olduğu tespit edilmiş ve toplam varyansın %47 oranında açıklandığı ve tek bir faktör altında toplandığı saptanmıştır. Güvenirlik için yapılan test-tekrar test

sonucu, Spearman korelasyon katsayısı anketin geneline ilişkin. 94, anketin sorularına ilişkin ise sırası ile .90, .93 ve .85 olarak hesaplanmıştır.

Öznel İyi Oluş Ölçeği (Lise Formu);

Kişinin yaşam doyumunu etkileyen alanlara ilişkin kişisel yargılar ile olumlu ve olumsuz duygu ifadelerinden oluşan 37 maddelik beşli likert tipi bir ölçektir. Tuzgöl-Dost (2004) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde geliştirilen Öznel İyi Oluş Ölçeği'nin, Özen (2005) tarafından lise formu geliştirilerek lise öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları yapılmıştır. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 185, en düşük puan ise 37'dir. Ölçekten alınan yüksek puan öznel iyi oluşun yüksek, düşük puan öznel iyi oluşun düşük olduğunu göstermektedir (Özen, 2005). Ölçeğin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı. 91, test-tekrar-test uygulaması sonucu hesaplanan Pearson momentler Çarpım Korelasyon Katsayısı.82 olarak bulunmuştur. Özen (2005) ile Tuzgöl-Dost'un (2004) üniversite öğrencileri için hazırladığı formun faktör yapısı karşılaştırıldığında uyum katsayısının.85 olduğu görülmüştür. Bu çalışmada Öznel İyi Oluş ölçeğinin Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı .90 (37 madde) bulunmuştur.

Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeği;

Muris (2001) tarafından 14–17 yaşları arasındaki ergenlerin sosyal, akademik ve duygusal öz-yeterliklerini ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Ölçeğin uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışmaları Telef ve Karaca (2012:) tarafından 933 ergen üzerinde yapılmıştır. Öz-yeterlik Ölçeği 21 maddeden oluşan beşli likert tipi bir ölçektir. Ölçek üç alt boyuta sahip ve her alt boyutunda yedişer madde bulunmaktadır. Sosyal öz-yeterlik boyutu (1,5,7,10,13,16,18) ergenlerin akran ilişkilerini ve girişkenlik yeteneğini fark etme düzeylerini ölçmeye yöneliktir. Akademik öz-yeterlik (3,6,9,12,15,17,20) boyutu ise ergenlerin akademik beklentilerini gerçekleştirme, akademik konuları başarma ve kişinin kendi öğrenme davranışını yönetme yeteneğini algılaması ile ilgili ölçümlerdir. Duygusal öz-yeterlik (2,4,8,11,14,19,21) boyutu ise ergenlerin olumsuz duygularıyla baş etme yeteneğini algılamayı ölçmektedir. Ölçekten alınabilecek en yüksek puan 105, en düşük puan ise 21'dir. Ölçekten alınan yüksek puan ergenin ilgili öz-yeterlik düzeyinin yüksek olduğuna ve ölçekten alınan düşük puan ise ergenin öz-yeterlik düzeyinin düşük olduğuna işaret etmektedir. Çocuklar İçin Öz-yeterlik Ölçeğinin güvenilirlik çalışması Cronbach alfa ve test-tekrar-test yöntemi kullanılarak yapılmıştır. Cronbach alfa katsayıları geneli için.86, akademik öz-yeterlik için .84, sosyal öz-yeterlik için .64, duygusal öz-yeterlik için.78 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada öz-yeterlik ölçeğinin geneli için Cronbach Alpha güvenilirlik

katsayısı .88 (21 madde), sosyal öz-yeterlik için .75, akademik ve duygusal öz-yeterlik için .82olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu;

Öğrencilerin cinsiyet, sınıf, yaş bilgileri alınmıştır. Öğrencilerin ders başarı durumunu belirlemek için ise bir önceki yılı düşünerek“zayıfım var, zayıfım yok, teşekkür aldım ve takdir aldım” şeklinde bir değerlendirme yapmaları istenmiştir (EK-1).

Verilerin Analizi;

Öğrencilerin kişisel bilgileri için tanımlayıcı istatistiklerden frekans, yüzde hesaplanmıştır. Veri yapısının normal bir dağılım gösterip göstermediği analizlere yön vereceği için Kolmogorov-Smirnow testi ile yapılmıştır. Yapılan testte SZEA (KS=.135, p=.000), ÖİÖ(KS=.056, p=.000), sosyal öz-yeterlik (KS=.054, p=.000), akademik öz-yeterlik (KS=.62, p=.000), duygusal öz-yeterlik (KS=.77, p=.000) ve genel öz-yeterlik=.57, p=.000) puan ortalamalarının normal dağılım göstermediği görülmüştür. Bu bağlamda istatistiksel işlemlerde ikili karşılaştırmalarda Mann Whitney U testi, çoklu karşılaştırmalarda Kruskall Wallis testi ve değişkenler arasındaki ilişkilerde Spearman Brown Korelasyon Katsayısı teknikleri kullanılmıştır. Toplanan veriler, SPSS 18.0 paket programları kullanılarak analiz edilmiştir. Sonuçlar 0.05 ve 0.01 anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

Bulgular;

Bu bölümde; öğrencilerin cinsiyet, sınıf, akademik başarı ve serbest zaman egzersiz katılım düzeylerine göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma, öz-yeterlikleri ilişkin sonuçlar ile serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkinin saptanmasına ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterliklerine ilişkin sonuçlar Tablo 4.2’de verilmektedir.

Tablo 4.2 Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterliklerine İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Ölçekler	Cinsiyet	N	S.O.	Z	p
SZEA	Kız	460	366.32		
	Erkek	324	429.67	-3,861**	.000
ÖİO	Kız	460	391.96		
	Erkek	324	389.62	-.340	.734
Sosyal Öz-yeterlik	Kız	460	386.40		.368
	Erkek	324	401.15	-.900	
Akademik Öz-yeterlik	Kız	460	385.99		.337
	Erkek	324	401.74	-.961	
Duygusal Öz-yeterlik	Kız	460	359.66		.000
	Erkek	324	439.12	-4.845**	
Genel Öz-yeterlik	Kız	460	373.22		.004
	Erkek	324	419.87	-2.841**	

****p<.01**

Tablo 4.2'den anlaşılacağı üzere, öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı anketinden almış oldukları puanların, cinsiyet değişkenine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek üzere yapılan Mann Whitney-U testi sonucunda, erkekler lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($z=-3,861$, $p=.000$; $p<.01$). Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öznel iyi oluş sıralama ortalamaları arasında ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($z=-.340$, $p=.734$; $p>.05$).

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre öz-yeterlik sıralama ortalamaları incelendiğinde, sosyal ($z=-.900$, $p=.368$; $p>.05$) ve akademik öz-yeterlik ($z=-.961$, $p=.337$; $p>.05$) alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmazken, duygusal öz-yeterlik ($z=-4.845$, $p=.000$; $p<.01$) ve genel öz-yeterlik ($z=-2.841$, $p=.004$; $p<.01$) sıralama ortalamaları arasında erkeklerin lehine istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmuştur.

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterliklerine ilişkin sonuçlar Tablo 4.3'de verilmiştir.

Tablo 4.3 Öğrencilerin Sınıf Düzeyine Göre Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterliklerine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Ölçekler	Sınıf Düzeyi	N	S.O.	X ²	df	p	Fark
SZEA	9.sınıf	241	397.25	2.299	3	.513	
	10.sınıf	203	404.26				
	11.sınıf	198	392.12				
	12.sınıf	142	368.16				
Ö.İ.O	9.sınıf	241	401.45	3.004	3	.391	
	10.sınıf	203	369.62				
	11.sınıf	198	403.54				
	12.sınıf	142	386.49				
Sosyal Öz-yeterlik	9.sınıf	241	415.21	5.777	3	.123	
	10.sınıf	203	401.04				
	11.sınıf	198	373.95				
	12.sınıf	142	367.61				
Akademik Öz-yeterlik	9.sınıf	241	418.16	10.301*	3	.016	9-12
	10.sınıf	203	408.38				10-12
	11.sınıf	198	375.73				
	12.sınıf	142	349.63				
Duygusal Öz-yeterlik	9.sınıf	241	399.00	1.571	3	.666	
	10.sınıf	203	403.59				
	11.sınıf	198	383.52				
	12.sınıf	142	378.15				
Genel Öz- yeterlik	9.sınıf	241	409.16	6.249	3	.100	
	10.sınıf	203	408.86				
	11.sınıf	198	380.20				
	12.sınıf	142	357.99				

*P<.05

Tablo 4.3’de öğrencilerin SZEA, ÖİÖ ölçeği, sosyal, akademik, duygusal ve genel öz-yeterlik sıralamalar ortalamalarının sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla Kruskal Wallis-H testi yapılmıştır. Test sonucuna göre ,serbest zaman egzersiz katılımı ($X^2=2.299$, $p=.513$; $p>.05$), öznel iyi oluş ($X^2=2.723$, $p=.436$; $p>.05$), sosyal($X^2=5.777$, $p=.123$; $p>.05$), duygusal ($X^2=1.571$, $p=.666$; $p>.05$) ve genel öz-yeterlik ($X^2=6.249$, $p=.100$; $p>.05$) sıralamalar ortalamalarının,sınıf düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel açıdan anlamlı bulunmamıştır. Öğrencilerin sınıf düzeyine göre akademik öz-yeterlik sıralamalar ortalamalarında ise istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($X^2=10.301$, $p=.016$; $p<.05$).Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için ise ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Analizlerin sonucunda farklılığın 12. Sınıf öğrencilerinin sıralamalar ortalamasının 9. ve 10. Sınıflara göre daha düşük olduğundan kaynaklandığı belirlenmiştir.

Öğrencilerin akademik başarısına göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterliklerine ilişkin sonuçlar Tablo 4.4’de verilmiştir

Tablo 4.4 Öğrencilerin Akademik Başarısına Göre Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterliklerine İlişkin Kruskal Wallis-H testi Sonuçları

Ölçekler	Akademik Başarı Durumu	N	S.O.	X ²	df	P	Fark
SZEA	1.Zayıfım vardı	16	440.03	4.007	3	.261	
	2.Zayıfım yoktu	23	339.39				
	3.Teşekkür aldım	93	424.37				
	4.Takdir aldım	652	388.66				
ÖİO	1.Zayıfım vardı	16	313.78	4.071	3	.254	
	2.Zayıfım yoktu	23	378.11				
	3.Teşekkür aldım	93	363.74				
	4.Takdir aldım	652	399.04				
Sosyal Öz-yeterlik	1.Zayıfım vardı	16	311.56	3.954	3	.266	
	2.Zayıfım yoktu	23	433.30				
	3.Teşekkür aldım	93	369.45				
	4.Takdir aldım	652	396.34				
Akademik Öz-yeterlik	1.Zayıfım vardı	16	197.63	30.046**	3	.000	1-2
	2.Zayıfım yoktu	23	342.52				1-3
	3.Teşekkür aldım	93	308.98				1-4
	4.Takdir aldım	652	410.96				3-4
Duygusal Öz-yeterlik	1.Zayıfım vardı	16	339.84	1.922	3	.589	
	2.Zayıfım yoktu	23	417.43				
	3.Teşekkür aldım	93	412.15				
	4.Takdir aldım	652	390.11				
Genel Öz-yeterlik	1.Zayıfım vardı	16	242.50	9.793*	3	.020	1-2
	2.Zayıfım yoktu	23	400.02				1-4
	3.Teşekkür aldım	93	359.98				
	4.Takdir aldım	652	400.55				

*P<.05 ,**p<.01

Tablo 4.4’den anlaşılacağı gibi, öğrencilerin SZEA ($X^2=4.007$, $p=.261$; $p>.05$) ve ÖİO ölçeği ($X^2=071$, $p=.254$; $p>.05$) sıralamalar ortalamalarının akademik başarı değişkenine göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan Kruskal Wallis-H testi sonucunda, akademik başarı gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Öğrencilerin akademik başarı durumlarına göre sosyal öz-yeterlik ($X^2=3.954$, $p=.266$; $p>.05$) ve duygusal öz-yeterlik boyutunda ($X^2=1.922$, $p=.589$; $p>.05$) sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmazken, akademik öz-yeterlik ($X^2=30.046$, $p=.000$; $p<.01$) ve genel öz-yeterlik ($X^2=9.793$, $p=.020$; $p<.05$) sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için ise ikili karşılaştırmalar için Mann Whitney-U testi yapılmıştır. Zayıf olan öğrencilerin; zayıf olmayan teşekkür alan ve takdir alan öğrencilere ve teşekkür alan öğrencilerin takdir alan öğrencilere göre akademik öz-yeterlik sıralamalar ortalamaları daha düşük bulunmuştur. Genel öz-yeterlikte ise zayıf olan öğrencilerin, zayıf olmayan ve takdir alan öğrencilere göre genel öz-yeterlik sıralamalar ortalamaları düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılım düzeylerine göre öznel iyi olma ve öz-yeterliklerine ilişkin sonuçlar Tablo 4.5’de verilmiştir.

Tablo 4.5 Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Katılım Düzeylerine Göre Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterliliklerine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

Ölçekler	Serbest Zaman Egzersiz Düzeyi	N	S.O.	X^2	df	P	Fark
ÖİÖ	1.Yeteri kadar aktif değil	218	345.88	12.816**	2	.002	1-2
	2.Orta düzey aktif	175	412.21				
	3.Aktif	391	409.67				
Sosyal Öz-yeterlik	1.Yeteri kadar aktif değil	218	340.14	16.385**	2	.000	1-2
	2.Orta düzey aktif	175	406.47				
	3.Aktif	391	415.44				
Akademik Öz-yeterlik	1.Yeteri kadar aktif değil	218	361.36	9.810**	2	.007	1-2
	2.Orta düzey aktif	175	433.19				
	3.Aktif	391	391.65				
Duygusal Öz-yeterlik	1.Yeteri kadar aktif değil	217	338.42	19.415**	2	.000	1-2
	2.Orta düzey aktif	175	392.54				
	3.Aktif	391	422.64				
Genel Öz-yeterlik	1.Yeteri kadar aktif değil	218	331.91	21.640**	2	.000	1-2
	2.Orta düzey aktif	175	414.50				
	3.Aktif	391	416.43				

** $P<.01$

Tablo 4.5’de görüldüğü gibi, ÖİÖ öğrencilerin ölçeği sıralamalar ortalamalarının serbest zaman egzersiz katılım düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğine ilişkin yapılan Kruskal Wallis-H sonucunda, serbest zaman egzersiz katılım düzeyi gruplarının sıralamalar ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı

bulunmuştur ($X^2=12.816, p=.002; p<.01$). Yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda, yeteri kadar aktif olmayan öğrencilerin öznel iyi olma sıralamalar ortalamaları, orta düzeyde aktif ve aktif olan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur.

Öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılım düzeylerine göre sosyal öz-yeterlik ($X^2=16.385, p=.000; p<.01$), akademik öz-yeterlik ($X^2=9.810, p=.007; p<.01$), duygusal öz-yeterlik ($X^2=19.415, p=.000; p<.01$) ve genel öz-yeterlik ($X^2=21.640, p=.000; p<.01$) sıralamalar ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Yapılan Mann Whitney-U analizi sonucunda, yeteri kadar aktif olmayan öğrencilerin sosyal, duygusal ve genel sıralamalar ortalamaları, orta düzeyde aktif ve aktif olan öğrencilere göre daha düşük bulunmuştur. Orta düzeyde aktif olan öğrencilerin akademik öz-yeterliği, yeteri kadar aktif olmayan ve aktif olan öğrencilere göre yüksek bulunmuştur.

Öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişki sonuçları Tablo 4.6'da verilmiştir.

Tablo 4.6 Öğrencilerin Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Olma ve Öz-Yeterlikleri Arasındaki Spearman Korelasyon Katsayıları Sonuçları (N=784)

Ölçekler	ÖİÖ	Sosyal Öz-yeterlik	Akademik Öz-yeterlik	Duygusal Öz-yeterlik	Genel Öz-yeterlik
SZEA	r=.105** P=.003	r=.126** p=.000	r=.030 p=.402	r=.127** p=.000	r=.120** p=.001
ÖİÖ		r=.472** p=.000	r=.337** P=.000	r=.373** p=.000	r=.519** p=.000
Sosyal öz-yeterlik			r=.445** p=.000	r=.491** p=.000	r=.793** p=000
Akademik öz-yeterlik				r=.396** p=.000	r=.752** P=.000
Duygusal öz-yeterlik					r=.799** P=.000

**p<.01

Tablo 4.6 incelendiğinde, öğrencilerin (N=784) serbest zaman egzersiz katılımından aldıkları puanlarla akademik öz-yeterlik puanları arasında istatistiksel olarak bir ilişki bulunmazken ($r=.030, p=.402$), ÖİÖ ($r=.105, p=.003$) sosyal öz-yeterlik ($r=.126, p=.000$), duygusal öz-yeterlik ($r=.127, p=.000$) ve genel öz-yeterlik ($r=.120, p=.000$) puanları arasında pozitif yönde istatistiksel açıdan anlamlı bir ilişki saptanmıştır.

Lise öğrencilerinin ÖİÖ ölçeğinden aldıkları puanlarla sosyal öz-yeterlik ($r=.472$, $p=.000$), akademik öz-yeterlik ($r=.337$, $p=.000$), duygusal öz-yeterlik ($r=.373$, $p=.000$) ve genel öz-yeterlik ($r=.519$, $p=.000$)ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi belirlemek için yapılan Spearman Sıra Farkları Korelasyon analizi sonucunda, puanlar arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Lise öğrencilerinin sosyal öz-yeterlik puan ortalamaları ile akademik öz-yeterlik ($r=.445$, $p=.000$), duygusal öz-yeterlik ($r=.491$, $p=.000$) ve genel öz-yeterlik ($r=.793$, $p=.000$) puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Öğrencilerinin akademik öz-yeterlik puanları ile duygusal öz-yeterlik ($r=.396$, $p=.000$) ve genel öz-yeterlik ($r=.752$, $p=.000$) puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı ilişkiler bulunmuştur.

Öğrencilerinin duygusal öz-yeterlik puanları ile genel öz-yeterlik ($r=.799$, $p=.000$) puanları arasında istatistiksel açıdan pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

SONUÇ

Bu araştırmanın birincil amacı, lise öğrencilerinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, akademik başarı durumlarına göre serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterliklerini incelemektir. İkincil amacı ise öğrencilerin serbest zaman egzersiz düzeylerine göre öznel iyi olma ve öz-yeterlikleri ve serbest zaman egzersiz katılımı, öznel iyi olma ve öz-yeterlikleri arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

Araştırmada kız ve erkek öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur. Erkek öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı puan ortalamaları kızlara göre yüksektir. Yerlisu Lapa vd. (2012:58) üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada, cinsiyete göre serbest zaman aktivitelerine katılım sıklığını erkeklerin lehine anlamlı bir fark bulmuşlardır. Çeker vd. (2014: 327-332)'in yaptıkları çalışmada da fiziksel aktiviteye katılım erkek ile kadın arasında farklılaşmaktadır. Albayrak vd. (2015: 8-17), erkeklerin kadınlara göre anlamlı düzeyde aktif olduğunu yaptıkları çalışmada saptamışlardır. Bu araştırmayı destekler nitelikteki sonuçlara yurtdışında yapılan çalışmalarda da rastlanmıştır (Puisiene vd., 2008: 73-79; Irwin, 2004: 927-943; Seo vd. 2009: 421-432). Karaca (2008: 54-62)'nin yaptığı çalışmada “kadınların ulaşım amaçlı yürüyüş ve spor aktivitelerine katılım süresinin (saat/gün) erkeklerden daha uzun olduğu, erkeklerin daha yüksek şiddette spor aktivitelerini tercih ettikleri” saptanmıştır. Sonuç olarak kadınların sosyal rolleri gereği iş, ev, çocuk sorumluluğu gibi nedenlerle egzersize katılım düzeyleri düşerken, erkeklerin ise iş dışı serbest zamanlarının daha çok olması nedeniyle kadınlara göre düzenli egzersiz yapmaya katılımının yüksek olduğunu söylenebilir.

Bu araştırmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre öznel iyi olma puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Yapılan çoğu çalışmalarda, bireylerin öznel iyi oluşlarının cinsiyete bağlı olarak anlamlı düzeyde farklılaşmadığı bulunmuştur (Dost, 2004: 103-110; Özen, 2005: 78; Cihangir-Çankaya, 2009: 3; Canbay, 2010: 89; Eken, 2010: 99; Eryılmaz ve Ercan, 2011: 139-151). Çelik (2008: 73). Certel vd. (2015: 2)'nin Antalya'da eğitim-öğretim gören lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada cinsiyete göre lise öğrencilerin öznel iyi oluşlarında anlamlı farklılık bulunmadığı ortaya konmuştur. Bu çalışmalar araştırmamızı destekler yapıdadır. Gündoğdu vd. (2012: 11-18) 'nin yaptığı bir çalışmada ise kadınların erkeklere göre öznel iyi oluş düzeyleri daha yüksek bulunmuştur.

Bu araştırmada öğrencilerin cinsiyetlerine göre genel öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlikte erkeklerin puan ortalamaları kızlara göre daha yüksektir. Sosyal ve akademik öz-yeterlik alt boyutlarında ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde bazı çalışmalarda “cinsiyet üzerinde öz-yeterliğin etkisi olmadığı” (Pajares, 1996: 543-578; McKenzie, 1999: 24; Vardarlı, 2005: 28; Kumar vd., 2006: 57-59; Keskin vd., 2006: 1-6 ; Yıldırım vd, 2010: 240) bazı çalışmalarda ise erkeklerin duygusal öz-yeterliklerinin kızlardan daha yüksek olduğu saptanmıştır (Bussey vd. 1999: 702-754; Bacchini vd., 2003: 2547; Landon vd., 2007: 29; Willemse, 2008: 5-25; Çelikkaleli vd., 2010: 78). Muris (2001: 145-149) kızların erkeklerden daha düşük duygusal öz-yeterlik sergilediklerini ve yüksek düzeyde anksiyete ve depresyona maruz kaldıklarını ifade etmiştir. Bacchini vd., (2003: 2547) “ergenlik döneminde kızların stres düzeyi erkeklere göre daha yüksek olduğundan dolayı duygusal öz-yeterliklerinin düşük olabileceğini, bunun nedenini ise eğitimsel faktörler kızların duygularını özgürce ifade etmeye izin verirken, erkeklerin duygularını kontrol etme kapasitesini güçlendirmeye eğilimli olduğunu” belirterek açıklamaya çalışmıştır. Mc Rae vd. (2008: 357-387) “duyguları düzenlemede cinsiyet farklılıklarını araştırdıkları çalışmalarında, erkeklerin kızlara göre negatif duyguları düzenlemede daha yeterli olduklarını, erkeklerin duygusal öz-yeterliklerinin yüksek çıkmasında toplumumuzdaki erkeklere yönelik cinsiyet rolleri ile ilgili algılamaların etkili olabileceği” belirtmişlerdir.

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre serbest zaman egzersiz katılımı farklılık göstermemektedir. Öğrencilerin farklı sınıfta öğrenim görmeleri serbest zaman egzersiz katılımını etkilememektedir. Mieziene vd., (2011: 17) fiziksel aktif olan kadın öğrencilerin yaşamlarının tüm alanlarında aktif olacağı görüşüyle günlük yaşamdaki fiziksel ve sportif aktivite düzeyinin değişik faktörlere bağlı olarak değişebileceğini işaret etmişlerdir. Gümüş, (2014: 44) yaptığı araştırma sonucunda öğrencilerin öğrenim görülen sınıf farklılıklarının serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarında farklılıklar ortaya çıkardığı saptanmıştır. Farklılıkların 10. ve 11. sınıflardan kaynaklandığı, 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktivite katılımı ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada da 12. Sınıfların ortalamaları düşüktür ancak istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır. Bunun nedeninin lise son sınıflardaki öğrencilerin üniversiteye hazırlık için serbest zamanlarında da ders çalıştığından aktiviteye zaman bulmayışlarından kaynaklandığı söylenebilir. Arkan vd., (2008: 18) 9. sınıf öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada ise erkek öğrencilerin %44,7’sinin kadın öğrencilerin ise %71,7’sinin fiziksel olarak aktif olmadığını tespit etmişlerdir. Ünlü, (2010: 125-134) lise öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmasında “özellikle son sınıf öğrencilerinin sınav stres ile artan ders çalışma temposuna

bağlı olarak fiziksel aktivite seviyesinin giderek azaldığı ve inaktif yaşam tarzına doğru bir yönelme olduğunu belirtmektedir.

Öğrencilerin öznel iyi olma düzeyleri ortalama puanları sınıf düzeyine göre incelendiğinde, istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Çelik (2008: 73) yaptığı araştırmada öğrencilerinin öznel iyi oluş düzeyleri sınıf düzeyine göre anlamlı bir farklılık göstermediğini belirtmiştir.

Lise öğrencilerinin genel öz-yeterlik düzeyleri, sosyal öz-yeterlik ve duygusal öz-yeterlik düzeyleri öğrenim görülen sınıf düzeyine göre anlamlı bir fark göstermemektedir. Akademik öz-yeterlik alt boyutunda ise 9. ve 10. Sınıf öğrencilerinin akademik öz-yeterlik puan ortalamaları 12. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarına göre daha yüksek bulunmuştur. Araştırmanın yapıldığı lise olan Adem Tolunay Anadolu Lisesi Antalya’da bulunan liseler arasında akademik başarı sıralamasında üçüncü sırada yer almaktadır(<http://www.eokul-meb.com/antalya-liseleri-yuzdelik-dilimi-ve-taban-puani-43338/>). Bu bağlamda söz konusu liseyi kazanan 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin akademik öz-yeterliklerinin yüksek olması doğal görünmektedir.

Araştırmada lise öğrencilerin akademik başarı durumuna göre serbest zaman egzersiz katılımları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Başka bir deyişle öğrencilerin serbest zaman katılımları onların akademik başarısını etkilememektedir. Tekin vd., (2009:157)’un üniversite öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel egzersize katılımları her iki cinste de depresyon düzeylerini azaltmada olumlu yönde etkilediğini göstermişlerdir. Knapen ve vd., (2005: 353-361) de hareketin benlik kavramı özsaygı gelişinde, depresyon ve kaygı düzeyinin azalmasında olumlu etkileri olduğunu belirtmişlerdir. Schumaker vd., (1986: 387-390)’nin yaptıkları “kendiliğinden yönelim, akademik başarı ve spora katılım” adlı çalışmalarında 45 yüksekokul öğrencisi ve sporcusu ile 40 sporcu olmayan kişi karşılaştırıldığında, sporun okul başarısında olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

Bu çalışmada öğrencilerin akademik başarı durumlarına göre öznel iyi oluşları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak zayıfı olan öğrencilerin diğerlerine göre öznel iyi oluş puan ortalaması daha düşük olduğu gözlemlenmiştir. Ferrari vd., (1992: 75-84) sosyal öznel iyi oluş ile akademik performans arasında pozitif ilişki saptamışlardır. Ayrıca Yardımcı (2007: 27) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinde okul başarısı arttıkça kişiler arası ilişkilerde öznel iyi oluş durumunun da arttığını belirtmiştir. Özen (2005: 117-129), ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerine yönelik yaptığı bir çalışmada, akademik başarılarını iyi olarak algılayan ergenlerin öznel iyi oluşlarının da daha yüksek olduğunu belirlemiştir.

Bu araştırma sonucuna göre, lise öğrencilerinin akademik başarılarına göre genel öz-yeterlik ve akademik öz-yeterlik durumları anlamlı bir farklılık göstermiştir. Zayıf olan öğrencilerin, diğer öğrencilere göre genel öz-yeterlik ve akademik öz-yeterlik puanları düşüktür. Öğrencilerin başarı durumlarına göre öz-yeterlikleri incelendiğinde başarı durumu arttıkça akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri puanlarında artış gözlemlenmiştir. Ancak sosyal ve duygusal öz-yeterlik boyutunda ise anlamlı bir fark bulunmamıştır. Deci vd., (2000: 105) yaptıkları çalışmada, okul başarısı arttıkça ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterliklerinin de arttığını belirtmişler ve “öz-yeterliği, çevreyle baş etmede yeterlilik duygusunu, bireyin çevreyle etkileşiminin, öğrenmelerinin ve gösterdiği uyumun toplamını ve istenilen sonuçlara ulaşmada etkili olmayı ifade ettiğini” belirtmişlerdir. Bu konu üzerinde yapılan birçok çalışmada, öz-yeterlik ile akademik başarı ve akademik edim arasında pozitif bir ilişki olduğu bulunmuştur (Chen vd., 2007: 218; Carpenter, 2007: 8; Yardımcı, 2007: 21; Certel vd., 2015: 2). Multon vd., (1991: 30-38) 1977 ile 1988 yılları arasında yaptıkları öz-yeterlik ile ilgili 36 çalışmayı analiz ettiklerinde öz-yeterlik inançlarının farklı eğitim seviyelerinde (ilköğretim, ortaöğretim ve üniversite) akademik başarı ile pozitif ilişkili olduğunu ortaya koymuşlardır. Bandura, (1996: 1244-1249; 1997: 978-990) okulda başarılı olmak için yeterli donanıma sahip olduğunu düşünen çocukların genellikle iyi edim gösterdiklerini belirterek, duygusal ve sosyal öz-yeterliğin sosyal destek ve tatmin edici ilişkiler sağlayarak akademik performansı etkilediğini saptamıştır. Bu çalışmalar araştırmamızı destekler niteliktedir. Sonuç olarak kişiler arası ilişkileri güçlü, çevresindekilerle iyi iletişim kuran, olumsuz duygular ile kolayca başa çıkabilen ve akademik konularda kendi öğrenme davranışını yönetme ve kontrol etme yeteneğine sahip hisseden adolesan çağındaki gençlerin öz-yeterliklerinin yüksek olması doğal görünmektedir.

Bu çalışmada lise öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılım düzeyleri yeteri kadar aktif değil, orta düzey aktif ve aktif olarak üç kategoriye ayrılmıştır. Bu kategorilere göre öğrencilerin öznel iyi olma durumları arasında farklılık bulunmuştur. Yeteri kadar aktif olmayan öğrencilerin öznel iyi olma puan ortalamaları, orta düzeyde aktif ve aktif olan öğrencilere göre daha düşüktür. Yapılan çalışmalarda fiziksel egzersizin psikolojik iyilik hali, psikolojik sıkıntı ve iyi oluş üzerindeki üzerinde pozitif etkileri olduğunu yaptıkları çalışmalarda ortaya koymuştur (Cramer vd., 1991: 214; Szabo, 2003: 152-162; Blumenthal vd., 1982: 8-95; Ross ve Hayes, 1998: 762-771; Doan, 1987: 28-36 Craft ve Landers, 1998: 339-357; Leith, 1994 ; Morgan, 1997: 227-232).

Bu çalışmada lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılım düzeylerine göre, sosyal, akademik, duygusal ve genel öz-yeterlikleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

Yeteri kadar aktif olmayan öğrencilerin sosyal duygusal ve genel öz-yeterlikleri orta düzeyde aktif ve aktif olan öğrencilere göre daha düşüktür. Bu bulguya göre serbest zamanlarını orta ve egzersiz yapmanın sosyal ve duygusal öz-yeterliği yani öğrencinin genel öz-yeterliğini arttırdığı söylenebilir.Özen, (2005: 85)'de araştırmasında fiziksel aktivite yapmayan ergenlerin akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri ara sıra fiziksel aktivite yapan ve takımda oynayan sporcu ergenlere göre daha düşük bulunmuştur. Kafkas vd., (2010: 11)'da beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde yaptıkları çalışmada, lisanslı spor yapan öğrencilerin öz-yeterliklerinin spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir.Literatürde fiziksel egzersiz ile yapılan çalışmalarda; düzenli egzersiz programlarına devam eden ergenlerin sosyal yetkinlik beklentilerinin arttığı, özsaygılarının olumlu yönde geliştiği, sorumluluk alma ve verilen görevleri yerine getirmede daha başarılı oldukları ve egzersizin stres ve sosyal etkenler üzerinde olumlu etkisi olduğu vurgulanmaktadır (Hoffstetter vd., 1990: 278-309; Ryan vd., 2002: 66-70; Öztürk vd., 2007: 55-59; Cengiz vd., 2013: 135-147). Bu araştırmalar çalışmamızı destekler niteliktedir. Beşikçi, (2010: 82) çocukluk ve gençlik dönemlerindeki bireylerde obeziteyi önlemeye yönelik alınacak tedbirlerin başında fiziksel aktivitenin geldiğini belirtmektedir. Bu çalışmalara ek olarak yapılan çalışmalarda, öğrencilerin belirli ölçüde de olsa serbest zamana sahip oldukları, ancak bu zamanı değerlendirme konusunda yetersiz kaldıkları ve genellikle pasif katılımı tercih ettikleri bildirilmektedir (Ardahan vd., 2010: 28-38; Kiper 2009: 92; Süzer, 1997: 82; Önder, 2003: 21-38). Sonuç olarak çocukluk ve gençlik çağı obezitesinin önlenmesinde, akademik, sosyal, duygusal öz-yeterliğin artırılmasında fiziksel aktivite düzeyinin yükseltilmesi yararlı görülmektedir.

Bu çalışmada lise öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı öznel iyi oluş ve öz-yeterlik arasında ilişki incelenmiştir. Bulgulara göre öğrencilerin serbest zaman egzersiz katılımı ile akademik öz-yeterlik puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak bir ilişki bulunmazken, öznel iyi olma, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlik puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur .Lise öğrencilerinin öznel iyi olma durumları ile sosyal, akademik, duygusal ve genel öz-yeterlik puan ortalamaları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Özbay vd. (2011: 76)'ın yaptıkları çalışmada öznel iyi oluş ile sosyal öz-yeterlik arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur. Aynı şekilde Doğan vd., (2013: 6)benlik saygısının bir alt boyutu olarak alındığı çalışmalarında öz-yeterlik ile öznel iyi oluş arasında pozitif yönde bir ilişki ortaya koymuşlardır. Certel vd., (2015: 2)'de lise öğrencilerinin üzerinde yaptığı çalışmada öznel iyi oluş düzeyleri ile akademik, sosyal, duygusal ve genel öz-yeterlikleri arasında pozitif yönde ilişkiler bulunmuşlardır. Bu araştırmalar

çalışmamızı destekler niteliktedir. Ergenlerin öz-yeterlikleri arttıkça öznel iyi olma durumlarının da arttığı söylenebilir.

Sonuç olarak “ülkemizde toplam nüfusun %16.5 sını kapsayan ergenler çocukluktan yetişkinliğe geçiş sürecinde okul, dersane, sınav cenderesi gibi birçok olumsuz stres kaynaklarıyla karşı karşıya kalmaktadırlar. Ergenlerin maruz kaldıkları sorunlarla baş edebilmelerine, öznel iyi oluş ve öz-yeterlik düzeylerinin artırılmasına ve fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olabilmelerine katkıda bulunabilmek için serbest zamanlarında egzersize katılımlarının artırılması önemli görülmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre aşağıdaki öneriler verilebilir:

- Araştırma farklı örneklem gruplarına yapılabilir.
- Stresli bir dönem olan ergen döneminin sorunsuz atlatılabilmesi için ergenlere serbest zamanlarında egzersize katılma olanağı sunulmalıdır. Bu konuda aile, okul işbirliğini yapılması önemli görülmektedir.
- Ergenler serbest zamanlarını pasif olarak geçirmeleri yerine, aktif egzersiz yaparak geçirmeleri için teşvik edilmelidir.
- Toplumumuzda çoğu aileler akademik başarısı düşecek diye çocuklarının egzersize katılımlarını engellemektedirler. Ancak bu araştırma bulgusu orta düzey aktif ve aktif olan öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri ve öz-yeterlikleri yeteri kadar aktif olmayan öğrencilere göre daha yüksek bulunmuştur. Bu bağlamda okul aile birlikleri ve rehberlik servisleri aracılığıyla velilerin bilgilendirilmesi ergenin daha başarılı olması için önemli görülmektedir.
- Bu araştırmada orta düzey aktif olan öğrencilerin yeteri kadar aktif olmayan ve aktif olan öğrencilere göre akademik öz-yeterlikleri yüksek bulunmuştur. Bu sonuca göre öğrencilerin akademik öz-yeterliğini arttırmak için serbest zamanlarında orta düzey aktivitelere katılmaları özendirilmelidir.
- Okullarda, ergenlerin fiziksel aktivite ve egzersiz yapabilmeleri için gerekli olan salon, malzeme ve ortamların yaratılması için girişimlerde bulunulmalıdır.
- Ergenlerin okul dışında serbest zamanlarını aktif olarak değerlendirecek ortamların sağlanması için yerel yönetimlerin destek sağlaması gerekmektedir.
- Genç nüfusun fazla olduğu ülkemizde egzersizin bir kültür gibi algılanarak okul hayatı ile birlikte bir yaşam tarzı haline getirilmesine teşvik edilmelidir.

KAYNAKÇA

- Adamu, B., Sani, M. U., and Abdu, A. (2006). Physical Exercise and Health: A Review. *Niger J. Med.*, 15(3): 190-196.
- Afyon, Y., A., Karapınar, M.L. (2014). Lise Son Sınıf Öğrencilerinin Serbest Zaman Faaliyetlerine Katılım Biçimlerinin Değerlendirilmesi. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* Vol 33, 147-163.
- Ağaoğlu, Y.S. (2012). Dershaneye Devam Eden Üniversite Öğrencilerinin Okuma Nedenleri ve Serbest Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi* 3(1).
- Alay, J. L., Morante, J. R., Barsan, N., Kappler, J., Göpel, W., Dieguez, A., Romano-Rodriguez, A. (2000). Parameter Optimisation in SnO₂ Gas Sensors For NO₂ Detection With Low Cross-Sensitivity to CO: Sol-Gel Preparation, Film Preparation, Powder Calcination, Doping and Grinding. *Sensors and Actuators B: Chemical*, 65 (1), 166-168.
- Albayrak, E., Ziyagil, M. A., & Çekin, R. (2015). Okul, Spor ve Serbest Zamanlardaki Fiziksel Aktivite Alışkanlığının Üniversite Sınıf Düzeylerine Göre İncelenmesi. *Cbü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(2), 8-17.
- Amelin, Y. (2005). Meteorite Phosphates Show Constant 176 Lu Decay Rate Since 4557 Million Years Ago. *Science*, 310(5749), 839-841.
- Arıkan, İ., Metintaş, Ş., & Kalyoncu, C. (2008). Genç Erişkenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesinde İki Metot Karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30(1), 19.
- Armstrong, L., Balady, G. J., Berry, M. J., Davis, S. E., Davy, B. M., Davy, K. P., Franklin, B. A., and Gordon, N. F. (2006). Exercise Prescription Modifications for Cardiac Patients, Eds. Whaley, M. H., Brubaker, P. H., and Otto, R. M., *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, Seventh Edition, USA, 205-215.
- Ardahan, F., Yerlisu Lapa T. (2010). Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Tatmin Düzeylerin Cinsiyete ve Gelire Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi* 21(4), 129-136.
- Aşçı ve diğ. (1993). "Sportif Katılımın Liseli Erkek Öğrencilerin Beden Bölgelerinden Hoşnut Olma Düzeyleri Üzerine Etkisi" *Spor Bilimleri Dergisi*, 38-47.
- Bacchini, D. ve Magliulo, F. (2003). "Self-İmage and Perceived Self-Efficacy During Adolescence". *Journal of Youth and Adolescence*, 32(5), 337-350.

- Balcı, V., Demirtaş M., Gürbüz P., İlhan A., Ersöz V. (2000). "Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması." 7. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Antalya, 123-131.
- Bammel, B. P., Lunte, C. E., Lunte, S. M., & Smyth, M. R. (1992). Monitoring Excitatory Amino Acid Release In Vivo By Microdialysis with Capillary Electrophoresis-Electrochemistry. *Journal of Chromatography A*, 608 (1), 189-195.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change, *Psychological Review*, 84: 2191-215.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundation of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1989). Social Cognitive Theory. In E. Barnouw (Ed.), *International Encyclopedia of Communications*. New York: Oxford University Press, 92-96.
- Bandura, A. (1994). Self-Efficacy. In V. S. Ramachandran (Ed.), *Encyclopedia of Human Behavior*. New York: Academic Press vol 4, 71-81.
- Bandura, A., C. Barbaranelli, C., Caprara, G. V., & Pastorelli, C. (1996). "Multi Faceted Impact of Self-Efficacy Beliefs on Academic Functioning". *Child Development*, 67, 1206-1222.
- Bandura A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York Freeman.
- Bandura, A. (1999). Moral Disengagement In The Perpetration of In Humanities. *Personality And Social Psychology Review*, 3(3), 193-209.
- Başaran, F. (1998). Yeni Bir İletişim Ortamı: İnternet. *Birikim Aylık Sosyalist Kültür Dergisi*, İstanbul: Birikim Yayıncılık, Sayı, 110, 46-49.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20.
- Blumenthal, J. A., Hart, A., Sherwood, A., Doraiswam, M., Herman, S., Watkins, L., At Al. (1982). Depression and Vascular Function in Older Adults. Evaluating The Benefits Of Exercise in A New Study at Duke University. *North Carolina Medical Journal*, 62 (2), 95-8
- Bradburn, N. M., & Caplovitz, D. (1965). *Reports on happiness*. Aldine Publishing Company.
- Braun, W., & Hepp, K. (1977). The Vlasov Dynamics And Its Fluctuations In The 1/N Limit of Interacting Classical Particles. *Communications in Mathematical Physics*, 56(2), 101-113.

- Britner, S. L. & Pajares, F. (2001). "Self-Efficacy Beliefs, Motivational, Race and Gender in Middle School Science, *Journal of Women and Minorities in Science and Engineering*", 7, 271-285.
- Brown, J. D., & Siegel, J. M. (1988). Exercise As A Buffer Of Life Stress: A Prospective Study Of Adolescent Health. *Health Psychology*, 7(4), 341.
- Bussey, K., & Bandura, A. (1999). "Social Cognitive Theory of Gender Development and Differentiation". *Psychological Review*, 106, 676-713.
- Beşikci, A. O. (2010). Erken Yaşta Görülen Obezite: Nedenleri ve Tedbirler. *Diyabet ve Obezite*, 82.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak E., Erkan Akgün Ö., Karadeniz Demirel F. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemleri*. Pegem Akademi. 9. Baskı.
- Cameron, A. G. W. (1969). An Equation of State at Subnuclear Densities. *Astrophysics and Space Science*, 5(3), 259-271.
- Caldwell, L., Smith, E. (1992). Weissinger E. The Relationship of Leisure Activities and Perceived Health Of College Students. *Society and Leisure*, 15(2), 545-556.
- Canbay, H. (2010). Lise Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri İle Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Caprara, G. V., Barbaranelli C., Pastorelli C., & Cervone, D. (2004). "The Contribution of Self-Efficacy Belief Stop Psychosocial Out Comes in Adolescence: Predicting Beyond Global Disposition Attendencies". *Personality and Individual Differences*, 37, 751-763.
- Carpenter, W. & T. Buchanan, R. W. (2007). Şizofreni ve Diğer Psikotik Bozukluklar. Kaplan And Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry İçinde, 8.
- Caspersen, J.C., Powell, K.E., Christensen, G.M. (1985). Physical Activity, Exercise, and Physical Fitness: Definitions and Distinctions for Health Related Research. *Public Health Rep.*, 100, 2, 126-131.
- Capersen, J. C. (2011). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 5(2)
- Carroll, A., Houghton, S., Wood, R., Unsworth, K., Hattie, J., Gordon, L., & Bower, J. (2009). "Self-Efficacy and Academic Achievement in Australian High School Students: The Mediating Effects of Academic Aspirations and Delinquency". *Journal of Adolescence*, 32, 797-817.

- Cengiz, C., İnce, M. L. (2004). Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Egzersizlerde Algıladıkları Öz-yeterlikleri, *Yönetim Bilimleri dergisi* 11(21): 135-147.
- Certel, Z. ,Bahadır, Z. , Saraçoğlu, S. A. ,Varol R. (2015). Lise Öğrencilerinin Öz-yeterlikleri ile Öznel İyi Oluş Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi* C:2
- Ceyhun, S. (2008). Spor Tesislerinin Rekreatif Açıdan Kullanımı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 16(1), 325-332.
- Chen, Y. (2007). Principals' Distributed Leadership Behaviors And Their Impact On Student Achievement In Selected Elementary Schools In Texas. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Texas A & M University.
- Cihangir Çankaya, Z. (2005). Öz-belirleme modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu, İyi Olma. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Öğretmen Adaylarında Temel Psikolojik İhtiyaçların Doyumu Ve İyi Olma. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 7(3).
- Corbin, J. D., Reimann, E. M., Walsh, D. A., & Krebs, E. G. (1970). Activation Of Adipose Tissue Lipase by Skeletal Muscle Cyclic Adenosine 3', 5'-Monophosphate-Stimulated Protein Kinase. *Journal Of Biological Chemistry*, 245(18), 4849-4850.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1988). *Concepts Of Physical Fitness, With Laboratories*. Brown & Benchmark.
- Çelik, C., & Sünbül, A. G. Ö. (2008). Liderlik Algılamalarında Eğitim ve Cinsiyet Faktörü: Mersin İlinde Bir Alan Araştırması. *Süleyman Demirel Üniversitesi İktisadi Ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 13(3).
- Çelikkaleli, Öz ve Gündüz, B. (2010). "Ergenlerde Problem Çözme Becerileri ve Yetkinlik İnançları". *Ç.Ü. Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(2), 361-377
- Çetin, F., Bilbay B.A., Kaymak A.D.(2001). *Çocuklarda Sosyal Beceriler*, Epsilon Yayınevi, İstanbul.
- Çetinkaya, R.(2007).Türkçe Öğretmen Adaylarının Öz-yeterlik Algıları Ve Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumları . *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi*.
- Çeker, S., Agar, G., Alpsoy, L., Nardemir, G., & Kizil, H. E. (2014). Antagonistic Effects of Satureja Hortensis Essential Oil Against AFB₁ On Human Lymphocytes In Vitro. *Cytology And Genetics*, 48(5), 327-332.

- Çelebi, M., Alkurt, S. Ö., & Doğu, G. (2003). Yükseköğretim Kurumlarında Serbest Zaman Etkinlikleri Düzenleyen Öğrencilerin Grup Kararı Verme Sürecinde Rollerini. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(7), 37-47.
- Çubukçu, Z., Girmen, P. (2005). Öğretmen Adaylarının Fen Öğretimi Öz-yeterlik İnançları ile Sosyal Öz-yeterlikleri Arasındaki İlişki, XIV. Ulusal Eğitim Bilimleri Kongresi, Cilt: I, Pamukkale Üniversitesi, Denizli, 420-426.
- Dacey, J. S. ve Kenny, M. (1994). *Adolescent Development*. USA: Brown & Benchmark Publishers.
- Demirhan G., Altay, F. (2001). Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu, *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe 1. Of Spor Sciences*, 92.
- Diener, E. (2006). *Frequently Asked Questions, About Subjective Well-Being (Happiness And Life Satisfaction)*.
- Diener, E. (2000). *Subjective Well-being: The Science of Happiness, and a Proposal for a National Index*. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Deiner, E. (1984). *Subjective Well-Being*. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. Suh, E. & Oishi, S., (1997). *Recent Findings On Subjective Well-Being*, *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24(1), 25- 41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). *Subjective Well-being: Three Decades of Progress*. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Diener, E., Eid, M. (2001). *Norms For Experiencing Emotions In Different Cultures: Inter- And Intranational Differences*. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 81(5), 869.
- Diener, E., & Seligman, M. E. (2002). *Very Happy People*. *Psychological Science*, 13(1), 81-84.
- Diener, E., & Diener, M. (2009). *Cross-Cultural Correlates Of Life Satisfaction And Self-Esteem*. In *Culture and Well-Being* (pp. 71-91). Springer Netherlands.
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). *New Well-Being Measures: Short Scales To Assess Flourishing And Positive And Negative Feelings*. *Social Indicators Research*, 97, 143-156.
- Demirel, Ö., Ün, K. (1978). *Eğitim Terimleri Sözlüğü* Ankara; Şafak Matbaası.
- Doğan, H. Z. (1987). *İnsan Davranışları ve İnsan İlişkileri*. Uğur Ofset Matbaacılık ve Ticaret, İzmir.

- Doğan, T. (2006). Üniversite Öğrencilerinin İyilik Halinin “Maneviyat” ve “Serbest Zaman” Boyutlarının İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(26), 1-16.
- Doğan, A. (2013). Üstbiliş ve Üstbilişe Dayalı Öğretim. *Middle Eastern & African Journal Of Educational Research*, 3(6).
- Dora, S. (2003). Sosyal Problem Çözme Envanteri (Revize Edilmiş Formu)’nin Türkçeye uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dost, T. M. (2004). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Dost, T. M. (2010). Güney Afrika ve Türkiye’deki Üniversite Öğrencilerinin Bazı Değişkenlere Göre Öznel İyi Oluş ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. *C:35 Eğitim ve Bilim*, 158.
- Easterlin, R. A. (1995). Will Raising The Incomes Of All Increase The Happiness Of All? *Journal Of Economic Behavior & Organization*, 27(1), 35-47.
- Eken, H. (2010). Rol Etkileşimi Bağlamında Kadın Subaylar. Palet Yayınları.
- Eraslan, B. (2000). Yaşam Doyumları Farklı İlköğretim Öğretmenlerinin Stresle Başa Çıkma Stratejilerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler. Enstitüsü, Ankara.
- Erdentuğ, N. (1959). Hal Köyünün Etnolojik Tetkiki. Ank. Üniv. Yayını, Ankara, 1959.
- Erenci, T. (2006). Bir Üniversite Kampüsünde Rekreasyon Tercihlerinin Belirlenmesi (Umuttepe Örneği). 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı S, 69-70.
- Eryılmaz, A., Öğülmüş, S., (2010). “Ergenlikte Öznel İyi Oluş ve Beş Faktörlü Kişilik Modeli.” *Ahi Evran Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(3), Aralık, 189-203.
- Eryılmaz, A., Ercan, L. (2011). “Öznel İyi Oluşun Cinsiyet, Yaş Grupları ve Kişilik Özellikleri Açısından İncelenmesi.” *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 139-151.
- Ferrari, J. R. (1992). Procrastinators And Perfect Behavior: An Exploratory Factor Analysis Of Selfpresentation, Self-Awareness, And Self-Handicapping Components. *Journal Of Research In Personality*, 26, 75-84
- Fiori, K. L., Mcilvane, J. M., Brown, E. E., Antonucci, T. C. (2006). Social Relations and Depressive Symptomatology: Self-Efficacy as a Mediator. *Aging & Mental Health*, 10(3), 227-239.

- Fordyce, M. W. (1977). Development Of A Program To Increase Personal Happiness. *Journal Of Counseling Psychology*, 24(6), 511.
- Gençtan, E. (1995). *Psikanaliz ve Sonrası*. İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Giddens, A., & Diamond, P. (2005). The New Egalitarianism, *Polity*.
- Gill, D. L., Gross, J.B., and Huddleston, S.(1983). "Participation Motivation In Young Sports". *International Journal of Sport Psychology*, 1-14.
- Glenn, N. D., & McLanahan, S.(1981). The Effects of Spring on The Psychological Well-Being of Older Adults. *Journal of Marriage and the Family*, 43,138–150.
- Godin, G., Shephard, R. J.(1985). A Simple Method to Assess Exercise Behavior in The Community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3), 141-146.
- Gökdoğan, F., (1988)."Orta Öğretime Devam Eden Ergenlerde Beden İmajından Hoşnut Olma Düzeyi" Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Gökçe, B. (1984).Orta Öğretim Gençliğinin Beklenti ve Sorunları. MEB Yayını, Ankara.
- Gökçe, H. (2008). Serbest Zaman Doyumunun Yaşam Doyumu ve Sosyo Demografik Değişkenlere İlişkinin İncelenmesi (Doctoral Dissertation, Pamukkale Üniversitesi).
- Gümüş, A., Tümkaya, S., & Dönmezer, T. (2004). Sıkıştırılmış Okullar: Adana'da İlköğretim Okulları, Öğretmenleri ve Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma. *Eğitim-Sen*.
- Gündoğdu, M.(2002). Üniversite Öğrencilerinin Bilimsel Düşünme Becerilerinin Yordanması. *Türk Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Dergisi*, 2(17), 11-18.
- Haskell, W. L, Lee, I-M, Pate, R. R., Powell, K.E., Blair, S. N., Franklin BA. (2007). Physical Activity and Public Health: Updated Recommendation for Adults from the American College of Sports Medicine and American Heart Association.*Med. Sci. Sports Exerc.*, 39(8), 1423-1434.
- Hausenbla, A. vd. (2001). A missing Piece of The Trans Theoretical Model Applied to Exercise: Development and Validation of The Temptation To Not Exercise Scale. *Psychology and Health*, 16(4) , 381-390
- Hazır Bıkmaz, F. (2004). Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz Yeterlilik İnancı Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 161, 2006.
- Hekim, M. (2014). Küresel Bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi. II. Uluslararası Davraz Kongresi Bildiri Kitabı. Isparta. s. 2363-2371.

- Henderson, K. A. (1990). "Anatomy is not Destiny: A Feminist Analysis of the Scholarship on Women's Leisure." *Leisure Sciences*; 12, pp.229- 236.
- Henderson-Sellers, A. (1996). Soil Moisture Simulation: Achievements of The RICE and PILPS İntercomparison Workshop and Future Directions. *Global and Planetary Change*, 13(1), 99-115.
- Irwin, J. D. (2004). Prevalence Of University Students' Sufficient Physicalactivity: A Systematic Review. *Perceptual And Motor Skills*, 98(3 Pt 1): 927-943.
- Ilhan, A., Gurel, A., Armutcu, F., Kamisli, S., & Iraz, M. (2005). Antiepileptogenic And Antioxidant Effects Of Nigella Sativa Oil Against Pentylene-tetrazol-İnduced Kindling İn Mice. *Neuropharmacology*, 49(4), 456-464.
- Jerusalem, M.(2002).The RoretischerTeil - Einleitung I, *Zeitschriftfür Pädagogik*, 44 (2002), 8-12.
- Kafkas, M. E., Mahmut, A. Ç. A. K., Çoban, B., & Karademir, T. (2010). Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öz Yeterlik Algıları İle Mesleki Kaygıları Arasındaki İlişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2).
- Karaca, A. (2008). Yetişkin Bireylerde Orta ve Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivitenin Cinsiyete Göre İncelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 54-62.
- Karasar, N, Hakan, A., Can, G., Özdeş, K., Sözer, E.(1999). Anadolu Üniversitesi Öğrencilerinin Sosyo- Kültürel ve Sosyo-Ekonomik Özellikleri ile Beklenti ve Sorunları. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Karaküçük, S., & Yenel, F. (1997). Türk Spor'unun Gelişmesi ve Toplumaya Yaygınlaştırılması Bakımından Basının Etkinliği. *Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 56-57.
- Karaküçük, S., Yetim, A. (1999). Okul Yöneticilerinin Ders Dışı Etkinliklere Yaklaşımları. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 51-62.
- Karaküçük, S. (2001). *Rekreasyon: boş zamanları değerlendirme. (4.baskı). Ankara, Gazi Kitabevi.*
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon. Ankara: Gazi Kitabevi.*
- Kayapınar, Ç. F. (2012). Physical Activity Levels of Adolescents. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 47, 2107-2113.
- Kelly, J. R. (1990) *Leisure. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs.*
- Kesgin, E. (2006). Okul Öncesi Eğitim Öğretmenlerinin Öz-Yeterlilik Düzeyleriyle Problem Çözme Yaklaşımlarını Kullanma Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Denizli İli Örneği) Pamukkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.

- Keskin, G. Ü. ve Orgun, F. (2006).Öğrencilerin Öz-Yeterlik Düzeyleri İle Başa Çıkma Stratejilerinin İncelenmesi. *Anatolian Journal of Psychiatry*. 7, 92–99.
- Keskin, Ö. (2014). ‘‘Effects of Physical Education and Participation to Sports on Social Development in Children’’ *Journal of International Multidisciplinary Academic Researches*,1, s. 1-6.
- Kılbaş, Ş. (1994). Gençlik ve Boş Zamanı Değerlendirme. Çukurova Üniversitesi.
- Kılbaş, Ş. (2001). Rekreasyon: Boş Zamanı Değerlendirme. Adana: Anaca Yayınları.
- Kiper, A. (2008). İlköğretim Öğretmenlerinin Bilgi Teknolojilerini Derslerde Kullanım Durumları Ve Bilgi Teknolojileri ile İlgili Almış Oldukları Hizmet İçi Eğitimler Hakkındaki Görüşleri (Sakarya İli Örneği).Gazi Üniversitesi, Ankara.
- Kleiber, D.A.(1980).Free Time Activity and Psycho-Social Adjustment in CollegeStudents: Apreliminary Analysis. *Journal-of-Leisure-Research-12* (3), 205-212
- Knapen, J., Van de Vliet, P., Van Coppennolle, H., and et.al. (2005). Comparasion of Changes İn Physicalself-Concept,Global Self-Esteem,Depression and Anxiety Following Two Different Psychomotor Theraphy Programs İn Nonpsychotic Psychiqtricİnpatients 74: 353-361
- Kraus, R. (1971). Recreation and Lisiure in Modern Society.U.S.A.
- Korkmaz, A. (2000).Yüksek Öğretim Gençliğinin Problemleri. *Milli Eğitim Dergisi* 1,41-45.
- Koruç, Z. (1997). Sporda Stresle Başa Çıkma ve Bilişsel Yaklaşımlar, Ankara Üniversitesi Yayınları: 119-132.
- Kumar, R., Lal, R. (2006).‘‘The Role of Self-Efficacy And Gender Difference Among The Adolescents’’. *Journal Of the Indian Academy of Applied Psychology*, Vol. 32, No. 3, 249–254
- Küçükkoğlu, H.(2008).İngilizce Öğretmen Adaylarının Eleştirel Okumaya Yönelik Öz-Yeterlik Algıları. Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Yüksek Lisans Tezi.
- Kraemer, W. J.,Adams, K., Cafarelli, E., Dudley, GA., Dooly, C., Feigenbaum, M. S., Fleck, S. J, Franklin, B., Fry, A. C., Hoffman, J. R.,Newton, R. U.,Potteiger, J.,Stone, M. H., Ratamess, N. A., and Triplett-McBride, T. (2002).American College of Sports Medicine Positionst and. Progression Models in Resistan Cetraining for Healthy Adults, *American College of Sports Medicine. Med. and Sci. in Sports and Exercise.*, 34 (2), 364-380.

- Landon, T. M., Ehrenreich, J. T., & Pincus, D. B. (2007). "Self-efficacy: A Comparison On Between Clinically Anxious and Non-Referred Youth". *Child Psychiatry Hum Dev*, 38, 31-4
- Larson, R. W. (2000). *Toward A Psychology Of Positive Youth Development*. *American Psychologist*, 55(1); 170-183.
- Lee, W.S., *Encyclopedia of School Psychology*, Sage Publication Management Approach, Lawrence Erlbaum Associates 24(2005), 132-145.
- Long, B. C. (1983). *Aerobic Conditioning and Stress Reduction: Participation Or conditioning?*. *Human Movement Science* 2: 171-186.
- Locke, E. A. ve Latham, G.P. (1990). *A Theory of Goal Setting and Task Performance*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Lucas, R. E., & Diener, E. (2004). *The Happy Worker*. *Personality And Work*, 30.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). *Happiness Is A Stochastic Phenomenon*. *Psychological Science*, 7(3), 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). *The Benefits of Frequent Positive Affect*. *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Lyubomirsky, S. Sheldon, K. M. (2007). *Is It Possible To Become Happier? (And If So, How?)*. *Social And Personality Psychology Compass*, 1(1), 129-145.
- McCandles, G. R. (1961). *Children and Adolescence*, Holt and Rinehart Company: New York
- McKenzie, J. K. (1999). *Correlation Between Self-Efficacy and Self-Esteem in Students*. A Research Paper, Madison: University of Wisconsin.
- Melnyk, B. M. vd. (2006). *Mental Health Correlates Of Healthy Lifestyle Attitudes, Beliefs, Choices and Behaviors In Overweight Adolescents*. *Journal of Pediatric Health Care*, 20(6), 401-406
- Menteş, E., Menteş, B., Karacabey, K. (2011). *Adolesan Dönemde Obezite ve Egzersiz*. *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2): 963-977.
- Mieczkowski, Z. (1990). *World Trend in Tourism and Recreation*. New York: Peter Lang Publishing.
- Miller, J. R. (1980). *Host-Finding Behavior of Onion Flies, Hylemya Antiqua*. *Environmental Entomology*, 9(6), 769-772.
- Morgan, D. L. (1997). *Focus Groups As Qualitati ve Research*. California.
- Multon, K. D., Brown, S.D. ve Lent, R. L. (1991). *Relation of Self-efficacy to Academic Outcome; A Meta-Analytic İvenstigation*, *Journal of Counselling Psychology*, 38, 30-38.

- Muris, P. (2001). "A Brief Questionnaire For Measuring Self-Efficacy In Youths". *Journal Of Psychopathology And Behavioral Assessment*, 23, 145–149.
- Muris, P., (2002). Relationships Between Self-Efficacy and Symptoms of Anxiety Disorders and Depression in a Normal Adolescent Sample. *Personality and Individual Differences*, 32: 337–348.
- Murphy, H.(2003).Exploring Leisure and Psychologi Calhealth and Wellbeing: Some Problematic İssues in Thecase of Northernireland. *Leisure Studies*, 22(1), 37–50.
- Müderrisoğlu, H., Yerli, Ö., Turan, A. A., & Duru, N. (2005). ROS (Rekreasyonel Fırsat Dağılımı) Yöntemi İle Abant Tabiat Parkı'nda Kullanıcı Memnuniyetinin Belirlenmesi. *Tarım Bilimleri Dergisi*, 11(4), 397-405.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who Is Happy?. *Psychological Science*, 6(1), 10-19.
- Noddings, N. (2003). Is Teaching A Practice?. *Journal Of Philosophy Of Education*, 37(2), 241-251.
- Önder, S.(2003). Selçuk Üniversitesi Öğrencilerinin Rekreasyonel Eğilim ve Taleplerinin Belirlenmesi Üzerine Bir Araştırma. *S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 17(32), 31-38.
- Özbay, H. ve Öztürk, E. (1992). *Gençlik*. İstanbul: İletişim Yayıncılık A.Ş.
- Özbay, Y. Palancı M. Kandemir, M. ve Çakır, O. (2012). Üniversite Öğrencilerinin Öznel İyi Oluşlarının Duygusal Düzenleme, Mizah, Sosyal Öz-Yeterlik ve Başa Çıkma Davranışları İle Yordanması.*Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 325-345.
- Özdemir, S, Karaküçük S, Gümüş M, Kıran S.(2006).Taş Kömürü Kurumu Genel Müdürlüğü'nde Çalışan Yeraltı İşçilerinin Boş Zamanlarını Değerlendirme Alışkanlıklarının Belirlenmesi, 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Bildiri Kitabı, Muğla,10.
- Öztürk, Ç. (2007).Sosyal Bilgiler, Sınıf ve Fen Bilgisi Öğretmen Adaylarının "Coğrafya" Kavramına Yönelik Metafor Durumları. *Ahi Evran Üniversitesi, Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(2), 55-69.
- Özen, Ö.(2005).Ergenlerin Öznel İyi Oluş Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Özer, M. K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Pajares, F. (1996). Self-Efficacy Beliefs in Academic Settings. *Review of Educational Research*. 66: 543-578.
- Pajares, F. (1997). Current Directions İn Self-Efficacy Research. *Advances İn Motivation And Achievement*, 10(149): 1-49.

- Parman, T. (1998). Ergenel Etkinlikler Olarak Aşk, Cinsellik ve Ölüm: Ergenlik Döneminde Cinsellik (Gelişim ve Sorunları). (Ed. Selahattin Erol, Neslihan Rugancı). Ankara: Çocuk ve Gençlik Ruh Sağlığı Derneği Yayınları: 2.
- Pate, R. R. (1993). Physical Activity Assesment in Children and Adolecent. *Critical Reviews in Food Science And Nutrition*, 33(4/5): 321-326.
- Patterson, I.Carpenter G. (1994). Participation in Leisure Activities Afterthe Death of Aspouse. *Leisure-Sciences-(London)* 16(2): 105-117
- Plante, T.G.,Rodin, J.(1990).PhysicalFitness and Enhanced Psychological Health. *Current Psychology*, 9(1): 3-22.
- Puisiene, E.,Kardeliene, L., Kardelis, K. (2008). Kauno MiestoVyresniij Klasijj Vaikinij Ir Merging Gyvensenos Skiriamieii Bruozai. *Ugdvmas. Künokultūra. Sportas*, 1(68), 73-79.
- Prasad, D. S., and Das, B. C. (2009).Physicalİnactivity: A Cardiovascular Risk Factor. *Indian J. Med. Sci.*, 63:33-34.
- Paradise, A. W., & Kernis, M. H.(2002).Self-Esteem And Psychological Well-Being: Implications Of Fragile Self-Esteem. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 21(4), 345-361.
- Pollatschek, J. J., & O'Hagen, F. J. (1989). An Investigation of the Psycho-physical Influences of a Quality Daily Physical Education Program. *Health Education Research* , 341-350.
- Rapkin, B. (1983). "Economics and Psychosocial Dysfunction: Toward A Conceptual Framework And Prevention Strategies." *Preventive Psychology* (1983): 175-198.
- Russell, R. V. (1996). *Pastimes: The Contex of Contemporary Leisure*. Dubuque, IA: Brown & Benchamark Publishers
- Reid, M., Davis, L., Saunders, J., Williams, T., & Williams, J. H. (2005). "Academic Self-Efficacy Among African AmericanYouths: Implications for School Social WorkPractice". *Children& Schools*, 17(1), 5–14.
- Scanlan, T.K.,Stein, G.L., and Ravizza, K. (1989) "An in-depthStudy of Former Elite FigureSkaters: II. Sources of Enjoyment", *Journal of Sport and Exercise*
- Schunk, D. H. (1991). Self-Efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26 (3-4): 207-231.
- Schunk, D. H., & Ertmer, P. A. (2000). Self-Regulation And Academic Learning: Self-Efficacy Enhancing Interventions. *Psychology*" 11: 65-83.

- Seo, D. S., Torabi, M. R., Jiang, N., Fernandez-Rojas, X., Park, B. H. (2009). Correlates of College Students' Physical Activity: Cross-Cultural Differences. *Asia-Pacific Journal of Public Health*, 4(21), 421-432.
- Sevil, T., Şimşek K.Y, Katırcı H., Çelik O. V. (2012). Çeliksoy M.A. „Boş Zaman ve Rekreasyon Yönetimi 1. Baskı. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Schumaker, J.F., Small, L., Wood, J. (1986). " Self-Concept, Academic Achievement and Athletic Participation " *Perceptual and Motor Skills*, 62: 387-390.
- Schwarzer, R., Boehmer S., Luszczynska A., Mohamed N. E., Knoll N. (2005). Dispositional Self-Efficacy as a Personal Resource Factor in Coping After Surgery. *Personality and Individual Differences*, 39, 807–818.
- Strauss, R. S. vd. (2001). Psychosocial Correlates of Physical Activity In Healthy Children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155: 897-902.
- Suldo, S. M., & Shaffer, E. J. (2007). "Evaluation of the Self-Efficacy Questionnaire for Children in Two Samples of American Adolescents". *Journal of Psycho Educational Assessment*, 25, 341–355.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The Shifting Basis Of Life Satisfaction Judgments Across Cultures: Emotions Versus Norms. *Journal Of Personality And Social Psychology*, 74(2): 4
- Süzer, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ve Ekonomik Özelliklerine Göre Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Biçimleri (Pamukkale Üniversitesi Örneği). Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara. 82.
- Szabo, A. (2003). The Acute Effects Of Humor And Exercise On Mood And Anxiety. *Journal Of Leisure Research*, 35(2): 152- 162
- Şener, A. (2009). Yaşlılık, Yaşam Doyumu ve Boş Zaman Faaliyetleri. *Çağın Polisi Dergisi*. 93, 04 Nisan (2009).
- Şirin, E.F., Çağlayan H.S., Çetin M.Ç., İnce A. (2008). Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi 2(2) .
- Tekin, A. (1997) Trabzon'daki Ortaöğretim Kurumlarında Öğrenimlerine Devam Eden Sporcu Ve Sporcu Olmayan Öğrencilerin Özsayıgı Düzeylerinin Araştırılması. K.T.Ü Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon
- Tekin, A., Ramazanoğlu F., Tekin G. (2004). Fiziksel Egzersiz İçeren Serbest Zaman Aktiviteleri ve Stres İlişkisi. *Sporla Sosyal Alanlar Seçme Konular 1* (Ed: Ramazanoğlu F.), s.86-87, Bıçaklar Kitabevi, Ankara.

- Tekin, G.vd. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon Ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi". Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 6(2).
- Telef, B. B. (2011).Öz-yeterlikleri Farklı Ergenlerin Psikolojik Semptomlarının İncelenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Programı Doktora Tezi 2011.
- Telef, B. B., Karaca R., (2012). Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeği; Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 32.
- Telef, B. B., & Karaca, R. (2012). Çocuklar İçin Öz-Yeterlik Ölçeğinin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, (32), 169-187.
- Tel M., Öcalan M., Yaman M.(2000).Taekwondocuların Bu Spor Tercih Etme Nedenleri ve Sosyo-Ekonomik Durumları, Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(3), Kasım.
- Tekin, G., Amman, M. T, Tekin A. (2009). Serbest Zamanlarda Yapılan Fiziksel Egzersizin Üniversite Öğrencilerinin Depresyon ve Atılganlık Düzeylerine Etkisi.Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi 6: 2
- Tezcan, M. (1993). Boş Zamanlar Sosyolojisi. Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Yayınları, Ankara.
- Tezcan, M. (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. Ankara: Atilla Kitapevi
- Torkildsen, G. (2005). Recreation and Leisure Management, 5th Ed. London and New York: Routledge, Taylorand Francis Group
- Tuzgöl, Dost, M. (2004). Öznel iyi Oluş Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik Güvenirlik Çalışması. Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(23), 103-110.
- Ünlü, H., & Karahan, B. G. (2010).Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Okul Deneyimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 7 (2), 125-134.
- Vardarlı, G. (2005). İlköğretim II. Kademe Öğrencilerinin Genel Özyeterlik Düzeylerinin Yordanması. Unpublished Master's Thesis). Ege University Institute Of Social Science, İzmir.
- Villeneuve, P. J., Morrison, H. I., Craig, C. L., and Schaubel, D. E. (1998).Physical Activity, Physical Fitness, and Risk of Dying. Epidemiol., 9: 626-631.
- Voorhees, C. C., Murray, B., Welk, G., Bimbaum, A. (2005).“The Role of Peer Social Network Factors and Physical Activity in Adolescent Girls, American Journal of Health Behavior, 29(2): 183-188.

- Waren, A. (1990). Ontogenetic Changes In The Trochoidean Radula, With Some Phylogenetic Interpretations. *Zoologica Scripta*, 19(2), 179-187.
- Wessman, A. E. (1957). A Psychological Inquiry Into Satisfactions and Happiness (Doctoral Dissertation, Princeton University, 1956). *Dissertation Abstracts International*, 17(1384), 00-20.
- Willemse, M. (2008). Exploring the Relationship Between Self-Efficacy and Aggression in a Group of Adolescents in The Peri-Urban Town of Worcester. Unpublished Master of Art Thesis. University of Stellenbosch 5.
- Wilson, P. N., & Osbourn, D. F. (1960). Compensatory Growth After Undernutrition In Mammals And Birds. *Biological Reviews*, 35(3), 324-361.
- Windle, G., & Woods, R. T. (2004). Variations In Subjective Wellbeing: The Mediating Role Of A Psychological Resource. *Ageing And Society*, 24(04), 583-602.
- Wood, R. A., Bandura. (1989). Social Cognitive Theory Of Organizational Management, *Academy of Management Review*, V.14, Sayı:3, pp., 361-384.
- Yardımcı, F. K. (2007). İlköğretim Öğrencilerinde Algılanan Sosyal Destek İle Öz-Yeterlik İlişkisi ve Etkileyen Değişkenlerin İncelenmesi. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yavuzer, H. (1993). Çocuk Psikolojisi. 9. Basım İstanbul: Remzi Kitabevi A.Ş.
- Yavuzer, Y. ve Koç, M. (2002). Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmen Yetkinlikleri Üzerinde Bir Değerlendirme. *Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35-44.
- Yerlisu Lapa, T. ve Ağyar E. (2012). "Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zaman Katılımına Göre Algılanan Özgürlük." *Spor Bilimleri Dergisi*, 24-33.
- Yerlisu Lapa, T., Yağar G. (2015). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Türkçe Geçerlik Güvenirlilik Çalışması, 2. Uluslararası Spor Bilimleri, Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi, 28-30 Mayıs, Afyon-Türkiye
- Yetim, Ü. (2001). *Toplumdan Bireye Mutluluk Resimleri*, 1. Basım, İstanbul: Bağlam Yayınları .
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Yayıncılık Matbaası.
- Yetim, A. F. (2010). Investigation Of Wear Behavior Of Titanium Oxide Films, Produced By Anodic Oxidation, On Commercially Pure Titanium In Vacuum Conditions. *Surface and Coatings Technology*, 205(6), 1757-1763.
- Yılmaz, M., Köseoğlu, P., Gerçek, C., & Soran, H. (2004). Öğretmen Öz-Yeterlik İnancı. *Bilim ve Aklın Aydınlığında Eğitim Dergisi*, 5(58), 50-54.

- Yıldırım, F., İlhan, Ö.İ. (2010). Genel Öz-Yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlilik Ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*.
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Arastırma Yöntemleri*. Seçkin Yayıncılık.
- Zajacova, A., Lynch, S. M., & Espenshade, T. J. (2005). "Self-efficacy, Stress, and Academic Success in college". *Research in Higher Education*, 46(6), 667–706.
- Zimmerman, M. A. (1995). Psychological Empowerment: Issues And Illustrations. *American Journal Of Community Psychology*, 23(5), 581-599.
- Zimmerman, B. J., Bandura, A., & Martinez-Pons, M. (1992). "Self-motivation for Academic Attainment: The Role of Self-efficacy Beliefs and Personal Goal-Setting". *American Educational Research Journal*, 29: 663–676.
- Zorba, E. (1999). Herkes İçin Spor ve Fiziksel Uygunluk, Nobel Basımevi, Ankara, s: 38-47.
- [Antalya Liseleri Yüzdelik Dilimi ve Taban Puanı 2015-2016 - e Okul MEB](http://www.eokul-meb.com/antalya-liseleri-yuzdelik-dilimi-ve-taban-puani-43338/)
(<http://www.eokul-meb.com/antalya-liseleri-yuzdelik-dilimi-ve-taban-puani-43338/>)
(erişim tarihi: 06.04.2016)

EK 1- KİŞİSEL BİLGİ FORMU**Sevgili öğrenciler;**

Bu anket bilimsel bir çalışmada kullanılmak üzere hazırlanmıştır. Aşağıdaki soruları lütfen dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ BESYO

Okul..... Bölüm.....

Sınıf..... Yaş.....

Cinsiyetiniz: Kız Erkek**Geçen dönemin sonundaki okul başarı durumunuz:** Zayıfım vardı Zayıfım yoktu Teşekkür aldım Takdir aldım

EK 2-SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ANKET FORMU

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ANKETİ

Bu çalışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığınız egzersiz düzeyinizi ölçmeye yöneliktir. Egzersiz “enerji harcanmasıyla sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket” olarak değerlendirilmektedir. Egzersizi, spor (futbol, voleybol ...), (koşu, yoga ...) ve egzersiz (planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan vücut geliştirme gibi) gibi sınıflara ayırabiliriz. Bu tanım iş ve ders içinde yapılan egzersizden hariç tutulmaktadır. Aşağıdaki soruları cevaplandırırken işte, okulda (Beden Eğitimi Dersi) ya da evde (temizlik...) yaptığınız egzersizleri göz önünde bulundurmayınız.

1. Bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç kez egzersiz yapıyorsunuz?

a) Zorlayıcı/ Yorucu Egzersiz (Yüksek Kalp Atımlı)

(örneğin; koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet gibi)

Haftada.....kez

b) Orta Şiddetli Egzersiz (Fazla Yorucu Olmayan)

(örneğin; hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans gibi)

Haftada.....kez

c) Hafif Şiddetli Egzersiz (Yorucu Olmayan)

(örneğin; yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş gibi)

Haftada.....kez

EK 3- ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEK FORMU

ÖZNEL İYİ OLUŞ ÖLÇEĞİ

Bu ölçekte, kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak size ne derece uygun olduğuna karar veriniz ve işaretleyiniz.	HİÇ UYGUN DEĞİL	BİRAZ UYGUN	ORTA DERECEDE UYGUN	ÇOĞUNLUKLA UYGUN	TAMAMEN UYGUN
1.Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.					
2.Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
3.Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
4.Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
5.İstediğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
6.Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm					
7.Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
8.İlgi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
9.Küçük sorunları bile büyütürüm.					
10.Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.					
11.Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
12.Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırıklığı yaşıyorum					
13.Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum.					
14.Umutlarımın gerçekleşeceğine inanıyorum.					
15.Ailemle olan ilişkilerden memnunum.					
16.Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.					
17.Kendimi yalnız hissedirim.					

18.Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
19.Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					
20.Çevremdeki insanların yaşamlarına imreniyorum.					
21.Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
22.Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.					
23.Sosyal ilişkilerimdeki girişkenlik yanımdan hoşnudum.					
24.İç dünyanın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.					
25.Tanıdığım insanların çoğundan daha fazla sıkıntım var.					
26.Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüme inanıyorum.					
27.Sevilen ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
28.Geçmişte yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.					
29.Serbest zamanlarımda zevkle vakit geçirecek bir uğraşı bulurum.					
30.Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
31.Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
32.Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim					
33.Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.					
34.Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
35.İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
36.Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
37. Yaşama iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					

EK 4 ÖZ-YETERLİK ÖLÇEK FORMU

Sevgili öğrenciler, aşağıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Teşekkürler.

ÖZ-YETERLİK ÖLÇEĞİ	HİÇ	BİRAZ	OLDUKÇA	İYİ	İYİ	ÇOK İYİ
1.Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olmadığı zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?						
2.Olumsuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?						
3.Yapılacak başka ilgi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?						
4.Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?						
5.Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?						
6.Sınav için hazırlanmanız gereken bir üniteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?						
7.Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?						
8.Sinirlerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?						
9.Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?						
10.Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?						
11.Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?						
12.Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi						

toparlayabiliyorsunuz?					
13.Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?					
14.Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?					
15.Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarma konusunda ne kadar iyisiniz?					
16.Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?					
17.Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?					
18.Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürülebilme konusunda ne kadar başarılısınız?					
19.Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?					
20.Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?					
21.Olması muhtemel şeyler için endişe etmeme konusunda ne kadar başarılısınız?					

Evrak Tarih ve Sayısı: 18/01/2016-E.5679



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : 39189507-302.10.01
Konu : Kıvılcım KAPLAN

REKREASYON ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : 12/01/2016 tarihli ve 3501 sayılı yazı,

Ana Bilim Dalınız Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi 20145257010 nolu Kıvılcım KAPLAN'ın "Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz-Yeterlik: Lise Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme" konulu tez çalışması kapsamında Adem Tolunay Anadolu Lisesi'nde uygulama yapabilmesinin uygun görüldüğüne ilişkin Rektörlüğün ilgi sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Zekeriya KARADAVUT
Müdür

Ek:1 Adet Yazı ve Eki (8 sayfa)



T.C.
AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı



Sayı : 50913635-605.99
Konu : Kıvılcım KAPLAN'ın Tez Çalışması

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 15.12.2015 tarih 39189507-302.10.01/E.112558 sayılı yazınız.

Antalya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün Enstitünüz Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kıvılcım KAPLAN'ın "Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz Yeterlilik: Lise Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme" konulu tez çalışmasını ilgili Müdürlüğe bağlı Adem Tolunay Anadolu Lisesinde uygulayabilmesinin uygun görüldüğüne ilişkin 31.12.2015 tarih E.13571890 sayılı yazısı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof.Dr. Beykan ÇİZEL
Rektör Yardımcısı

Ek:

- 1- Antalya İl Milli Eğitim Müd.'nün yazısı
- 2- Antalya İl Milli Eğitim Müd.'nün Olur yazısı
- 3- Veri Ölçekleri (5 syf.)



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98057890-605-E.13571890

31.12.2015

Konu: Anket Uygulaması

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 22/12/2015 tarih ve 29568 sayılı yazınız.

İlgi yazınızda belirtilen, Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kıvılcım KAPLAN'ın "Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz Yeterlilik: Lise Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme" konulu tez çalışmasını, Müdürlüğümüze bağlı tüm okullarda uygulama isteği ile ilgili 22/12/2015 tarihli ve 29568 sayılı yazıları, İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme komisyonumuz tarafından, 28/12/2015 tarihinde incelenerek "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi" gereğince uygun görülmüş olup, Müdürlüğümüzün 30/12/2015 tarihli ve 13529191 sayılı onayı ve uygulanacak veri toplama araçları onaylanarak ekte gönderilmiştir.

Bakanlığımızın ilgili Genelgesi gereği araştırmanın bitiminde sonuç raporunun iki örneğinin CD ortamında Müdürlüğümüz Ar-Gc bürosuna gönderilmesi hususunda;

Bilgi ve gereğini arz ederim.

Ebubekir TANRIBİR

Müdür a.

Şube Müdürü

EKLER:

1- Onay ve ekleri (5 sayfa)

ÜVENLİ ELEKTRONİK İMZA İLE
ASLI İLE AYKIRDIR
04-01-2016

Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. MERKEZ/ANTALYA
E-posta: projeler07@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ebubekir TANRIBİR Şb. Md.
Tel: (0 242) 238 60 00
Faks: (0 242) 238 61 11



T.C.
ANTALYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 98057890-20-E.13529191
Konu: Anket Uygulaması

30.12.2015

İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜNE
ANTALYA

Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Rekreasyon Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Kıvılcım KAPLAN'ın "Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz Yeterlilik: Lise Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme" konulu tez çalışmasını, İlimiz Adem Tolunay Anadolu Lisesi'nde uygulama isteği ile ilgili 22/12/2015 tarih ve 29568 sayılı yazıları, İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma Değerlendirme ve İnceleme komisyonumuz tarafından, 28/12/2015 tarihinde incelenerek "Millî Eğitim Bakanlığına Bağlı Okul ve Kurumlarda Yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinlerine Yönelik İzin ve Uygulama Genelgesi" esaslarına uygun olduğu tespit edilmiştir.

Komisyonumuzca, "Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz Yeterlilik: Lise Öğrencileri Üzerine Bir İnceleme" isimli araştırmasını, İlimiz Adem Tolunay Anadolu Lisesi'nde, Okul Müdürlüğünün bilgisi dahilinde, ilgili Genelgeye göre, çalışma takvimi doğrultusunda eğitim-öğretim faaliyetleri aksatılmaksızın yapılması uygun görülmüştür.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, Valilik Makamının 23/02/2015 tarih ve 5347 sayılı yetki devrine göre olurlarınıza arz ederim.

Ebubekir TANRIBİR
Müdür a.
Şube Müdürü

OLUR
30.12.2015

Osman Nuri GÜLAY
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Antalya İl Millî Eğitim Müdürlüğü
Soğuksu Mah. Hamidiye Cad. MERKEZ/ANTALYA
E-posta: projeler07@meb.gov.tr

Ayrıntılı bilgi için: Ebubekir TANRIBİR Şb. Md.
Tel: (0 242) 238 60 00
Faks: (0 242) 238 61 11

Sevgili Öğrenciler;

Bu anket sizin serbest zaman fiziksel aktivite, genel iyi olma ve öz-yeterlik durumlarınızı ölçmeye yönelik olarak hazırlanmıştır. Sonuçlar bilimsel bir çalışmada kullanılacaktır. Ölçeklerde doğru ve yanlış yanıt yoktur. Aşağıdaki soruların lütfen dikkatlice okuyup, sizin duygu ve düşüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı işaretleyiniz. Yardımlarınız için şimdiden teşekkür ederiz.

AKDENİZ ÜNİVERSİTESİ BESYO

1. Okul.....

2. Bölüm.....

3. Sınıf.....

4. Yaş.....

5. Cinsiyetiniz: Kız Erkek6. Anne eğitiminiz: Okur-yazar olmayan İlkokul Ortaokul Lise Üniversite7. Baba eğitiminiz: Okur-yazar olmayan İlkokul Ortaokul Lise Üniversite

8. Ailenizin ekonomik durumu aşağıdakilerden hangi düzeye girmektedir?

 Düşük düzey Orta düzey Yüksek düzey

9. Geçen dönemin sonundaki okul başarı durumunuz:

 Zayıfım vardı Zayıfım yoktu Teşekkür aldım Takdir aldım10. Kaç tane kardeşe sahipsiniz (siz hariç)? 1 2 3 4 ve üzeri

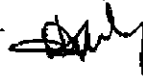
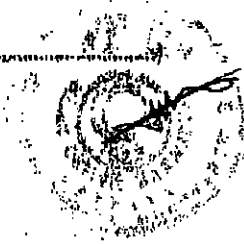
11. Okulun herhangi bir spor takımında yer alıyor musunuz?

 Hayır Evet (spor dalını belirtiniz.....)

12. Spor kulüplerinde herhangi bir spor dalında ilaerınız var mı?

 Hayır Evet (spor dalını belirtiniz.....)

13. Herhangi bir sağlık probleminiz var mı?

 Hayır Evet (belirtiniz.....)



Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Ölçeği

Bu çalışmaya serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığınız fiziksel aktivite düzeyinizi ölçmeye yöneliktir.

Fiziksel aktivite "enerji harcanmasıyla sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket" olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktiviteyi, spor (futbol, voleybol ...), aktif rekreasyon aktivitesi (koşu, yoga ...) ve egzersiz (planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan vücut geliştirme gibi) gibi sınıflara ayırabiliriz.

Bu tanım iş ve okul içinde yapılan fiziksel aktiviteleri hariç tutulmaktadır. Aşağıdaki soruları cevaplandırırken işte, okulda (beden eğitimi dersi) ya da evde (temizlik...) yaptığınız fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurmayınız.

1. Bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç kez egzersiz yapıyorsunuz?

a) Zorlayıcı/ Yoruucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımı)
(örneğin; koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yürüme, uzun mesafe bisiklet gibi)

Haftada _____ kez

b) Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (Fazla Yoruucu Olmayan)

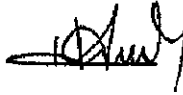
(örneğin; hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans gibi)

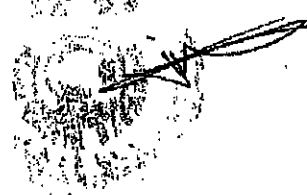
Haftada _____ kez

c) Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yoruucu Olmayan)

(örneğin; yoga, halik tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş gibi)

Haftada _____ kez





Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Ölçeği

Bu çalışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığınız fiziksel aktivite düzeyinizi ölçmeye yöneliktir.

Fiziksel aktivite "enerji harcanmasıyla sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket" olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktiviteyi, spor (futbol, voleybol ...), aktif rekreasyon aktivitesi (koşu, yoga ...) ve egzersiz (planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan vücut geliştirme gibi) gibi sınıflara ayırabiliriz.

Bu tanım iş ve okul içinde yapılan fiziksel aktiviteleri hariç tutulmaktadır. Aşağıdaki soruları cevaplandırırken işte, okulda (beden eğitimi dersi) ya da evde (temizlik...) yaptığınız fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurunuz.

1. Bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç kez egzersiz yapıyorsunuz?

a) Zorlayıcı/ Yoruçu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımı)
(örneğin; koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet gibi)
Haftada _____ kez

b) Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (Fazla Yoruçu Olmayan)
(örneğin; hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans gibi)
Haftada _____ kez

c) Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yoruçu Olmayan)
(örneğin; yoga, halik tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş gibi)
Haftada _____ kez

(Handwritten signature)



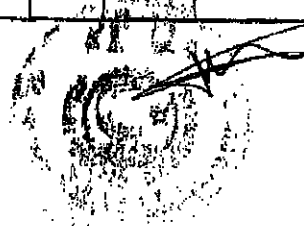
Bu bölgede, kişiliğinizin ve yaşamınızın çeşitli yönlerine ilişkin ifadeler bulunmaktadır. Bu ifadeleri tek tek okuyarak size ne derece uygun olduğuna karar veriniz ve işaretleyiniz.	HİÇ UYGUN DEĞİL	BİRAZ UYGUN	ORTA DERECEDE UYGUN	ÇOCUKLUKLA UYGUN	TAMAMEN UYGUN
1. Yaşamımda zevk alarak yaptığım etkinlik sayısı azdır.					
2. Genel olarak kendimi neşeli hissediyorum.					
3. Geriye dönüp baktığımda isteklerimin çoğunu elde edemediğimi görüyorum.					
4. Kişilik özelliklerimden genel olarak memnunum.					
5. İstedğim nitelikte ve sayıda arkadaşım olmamasına üzülüyorum.					
6. Günlük yaşamımdaki sorumluluklarımı başarıyla yerine getiririm.					
7. Ulaşmak istediğim ideallerim var.					
8. İlgisi ve yeteneklerime uygun etkinliklerin yaşamımdaki yeri istediğim ölçüdedir.					
9. Küçük sorunları bile büyütürüm.					
10. Kendimi genel olarak canlı ve enerjik hissedirim.					
11. Yakın gelecekte yaşamımda güzel gelişmeler olacağına inanıyorum.					
12. Kişiler arası ilişkilerde sıklıkla hayal kırılgarı yaşıyorum.					
13. Yaşamıma beni ona bağlayacak anlamlar katmakta zorlanıyorum.					
14. Umutlanmanın gerçekleşeceğine inanıyorum.					
15. Ailemle olan ilişkilerden memnunum.					
16. Genelde hüzünlü ve düşünceliyim.					
17. Kendimi yalnız hissedirim.					
18. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
19. Genel olarak kendimi huzurlu hissediyorum.					
20. Çevremdeki insanların yaşamlarına ineniyorum.					
21. Amaçlarıma ulaşmak için yeterince kararlı davranabilirim.					
22. Yaşamımı genel olarak monoton ve sıkıcı buluyorum.					
23. Sosyal ilişkilerimdeki gerginlik yanımdan hoşnutum.					
24. İç dünyamın zaman geçtikçe zenginleştiğini hissediyorum.					
25. Tahminim insanların çoğundan daha fazla sıkıntı var.					
26. Yaşamın zorlukları ile baş etme gücüne inanıyorum.					
27. Sevdik ve güvenilen biri olduğumu hissediyorum.					
28. Başarıya yaptığım hatalardan dolayı yoğun suçluluk duygusu yaşıyorum.					
29. Serbest zamanlarımda zevkle varlık geçirecek bir uğraş bulurum.					
30. Yaşamım başarısızlıklarla dolu.					
31. Güçlükler karşısında çabuk pes ederim.					
32. Çevremde ihtiyaç duyduğumda destek alabileceğim.					
33. Sıklıkla ümitsiz ve çökkün hissediyorum.					
34. Okumak ve çalışmak benim için zevkli uğraşlardır.					
35. İsteklerime ve değerlerime uygun bir hayat sürüyorum.					
36. Ailemle olan ilişkilerimde sorunlar yaşıyorum.					
37. Yaşamı iyimser bir açıyla bakabilme yönümden memnunum.					

(Handwritten signature)

Seygürlü öđrenciler, ařađıdaki soruları dikkatlice okuyup, sizin duygu ve dūřüncelerinizi yansıtan her soru için sadece bir cevabı iřaretleyiniz. Teřekkürler.

Öz-yeterlik Ölçeği	HİÇ	BİRAZ	OLDUKÇA İYİ	İYİ	ÇOK İYİ
1.Sınıf arkadaşlarınız sizinle aynı görüşte olduğu zaman kendi görüşlerinizi ne kadar iyi ifade edebilirsiniz?					
2.Olumuz bir olay karşısında kendi kendinize moralinizi yükseltmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?					
3.Yapılacak başka işi çekici şeyler olduğunda dersinizi ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?					
4.Çok korktuğunuzda yeniden sakinleşebilmeyi ne kadar iyi başarabiliyorsunuz?					
5.Çevrenizdeki diğer çocuklarla arkadaşlık kurmada ne kadar iyisiniz?					
6.Sınıf için hazırlanmanız gereken bir öğneteye ne kadar iyi çalışabiliyorsunuz?					
7.Tanımadığınız bir kişi ile sohbet etme konusunda ne kadar iyisiniz?					
8.Siniflerinize ne kadar iyi hâkim olabilirsiniz?					
9.Her gün ev ödevlerinizi tamamlama konusunda ne kadar başarılısınız?					
10.Sınıf arkadaşlarınız ile ne kadar uyumlu çalışabiliyorsunuz?					
11.Duygularınızı ne kadar iyi kontrol edebiliyorsunuz?					
12.Her dersinizde ders boyunca dikkatinizi ne kadar iyi toparlayabiliyorsunuz?					
13.Çevrenizdeki diğer çocuklara sizin hoşlanmadığınız bir şeyi yaptıklarını ne kadar iyi anlatabilirsiniz?					
14.Kendinizi iyi hissetmediğinizde kendi kendinize moral vermede ne kadar iyisiniz?					
15.Okuldaki derslerin tümünü anlamayı başarıma konusunda ne kadar iyisiniz?					
16.Komik bir olayı bir öğrenci grubuna ne kadar iyi anlatabilirsiniz?					
17.Okuldaki çalışmalarınızla ailenizi memnun etmeyi ne kadar başarabiliyorsunuz?					
18.Diğer çocuklarla arkadaşlığınızı sürdürme konusunda ne kadar başarılısınız?					
19.Sizi rahatsız eden düşüncelerinizi bastırma konusunda ne kadar başarılısınız?					
20.Herhangi bir sınavı geçme konusunda ne kadar başarılısınız?					
21.Olması muhtemel şeyler için endişe etme konusunda ne kadar başarılısınız?					

Duy



Ö Z G E Ç M İ Ş

Adı ve SOYADI :Kıvılcım KAPLAN

Doğum Yeri - Tarihi :Ankara/Altındağ - 05.10.1986

Eğitim Durumu

Mezun Olduğu Lise :Antalya Çağlayan Lisesi, 2003

Lisans Diploması :Akdeniz Üniversitesi, , Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antalya, 2014

Yüksek

Lisans Diploması :Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Programı Tez Proje Öğrencisi, Antalya, 2016

Yabancı Dil :İngilizce

Bilimsel Faaliyetler

1. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi Antalya, Mayıs, 2014

(Akdeniz Üniversitesinde Özel Yetenek Sınavı İle Öğrenci Alan Bölümlerdeki Öğrencilerin Bilişötesi Farkındalıklarının Araştırılması)

7.International Congress on New Trends in Education (İconte) Antalya, Mayıs,2016

(Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Adolesan Çağı Öğrencileri İçin Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması)

3. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci kongresi Gaziantep,Mayıs,2016

(Beden Eğitimi ve Spor Derslerinde Motivasyonel İklim Ölçeği : Ortaokul Öğrencileri İçin Geçerlik ve güvenirlik Çalışması)

İş Denevimi

Projeler :Toplum Destekli Projeler;İp Atla Canlı Kal,Psikiyatri Bölümü Hastaları İle Egzersiz Çalışmaları.

Çalıştığı Kurumlar :Muratpaşa İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü (Antalya Ahmet Ferda Kahraman Ortaokulu ve Altındağ Ortaokulu) , Antalya Konyaaltı Halk Eğitim Merkezi (Akdeniz Üniversitesi Psikiyatri Kliniği).

E-Posta :kvlcm_kpln@hotmail.com