

T.C.
FIRAT ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİMDALI

SPORTİF REKREASYON ETKİNLİKLERİNE KATILIMIN
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE GENEL ÖZ YETERLİLİK İNANCI
İLE İLİŞKİSİNİN İNCELENMESİ

DOKTORA TEZİ

HAZIRLAYAN

Muhammed Bahadır SANDIKÇI

DANIŞMAN

Doç. Dr. Ercan GÜR

ELAZIĞ - 2017

ONAY SAYFASI

Prof. Dr. Mustafa KAPLAN
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Bu tez Doktora Tezi standartlarına uygun bulunmuştur.



Prof. Dr. Cengiz ARSLAN

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanı 7

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Doktora Tezi olarak kabul edilmiştir.



Doç. Dr. Ercan GÜR

Danışman

Doktora Savunma Jüri Üyeleri

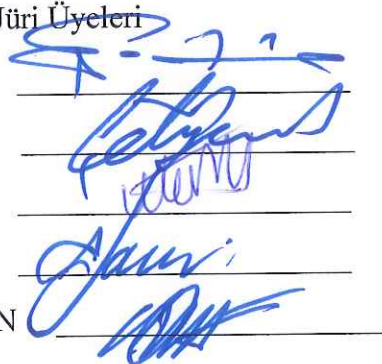
Doç. Dr. Ercan GÜR

Doç.Dr. Çetin YAMAN

Doç Dr. Mutlu TÜRKMEN

Doç.Dr. Atalay GACAR

Yrd. Doç.Dr. Muhammet DÜŞÜKCAN





ETİK BEYAN

Kendime ait çalışmalar ile bu tez çalışmasını gerçekleştirdiğimi, çalışmaların planlanmasından, bulgularının elde edilmesine ve yazım aşamasına kadar tüm aşamalarında etiğe aykırı davranışım olmadığını, bu tezdeki tüm bilgileri ve verileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, bu tez çalışması içinde yer alan ancak bu tez çalışmasının bulguları arasında yer almayan verilere, bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi beyan ederim.

Muhammed Bahadır SANDIKÇI

20.07.2017

Danışman

Doç. Dr. Ercan GÜR

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalı

ELAZIĞ

TEŞEKKÜR

Bu araştırmada görüş, öneri ve bilgilerinden yararlandığım ve bana göstermiş olduğu yoğun ilgi, anlayış ve iyi niyet için öncelikle değerli danışmanım Doç. Dr. Ercan GÜR'e, ayrıca eğitim hayatım boyunca bu günlere gelmem de emeği geçen değerli hocalarıma saygı ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Çalışmamın her safhasında destek ve bilgilerini benimle paylaşan değerli arkadaşım Yrd. Doç. Dr. Cihan ÖNEN'e, çalışma süresi boyunca yardımlarını esirgemeyen Arş.Gör.Dr. Abdurrahman KIRTEPE 'ye, Arş. Gör. Kadir ÇALIŞKAN'a, Öğr.Gör. Hasip CANA'ya, Taha Yusuf SARIGÜL'e ve yanımda olup destek gördüğüm tüm arkadaşlarıma, ömrüm boyunca maddi ve manevi desteklerini esirgemeyen canım aileme saygı, sevgi ve teşekkürlerimi sunarım.

Muhammed Bahadır SANDIKÇI

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-------------|
| ONAY SAYFASI | ii |
| ETİK BEYAN | iii |
| TEŞEKKÜR | iv |
| İÇİNDEKİLER | v |
| TABLolar LİSTESİ | vii |
| ŞEKİLLER LİSTESİ | viii |
| KISALTMALAR | ix |
| 1. ÖZET | 1 |
| 2. ABSTRACT | 3 |
| 3. GİRİŞ | 5 |
| 3.1. Genel Bilgiler | 8 |
| 3.1.1. Zaman | 8 |
| 3.1.2. Serbest Zaman | 9 |
| 3.1.3. Rekreasyon | 10 |
| 3.1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri | 11 |
| 3.1.3.2. Rekreasyonun Etkinlik Alanları | 13 |
| 3.1.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması | 15 |
| 3.1.3.4. Rekreasyon Gereksiniminin Nedenleri | 19 |
| 3.1.4. Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi | 20 |
| 3.1.5. Sportif Rekreasyon | 22 |
| 3.1.6. Fiziksel Aktivite | 24 |
| 3.1.6.1. Sağlık Üzerinde Fiziksel Aktivitenin Etkileri | 26 |
| 3.1.6.2. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Faktörler | 29 |
| 3.1.6.3. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirme Yöntemleri | 32 |
| 3.1.6.3.1. Kriter Yöntemler | 32 |

| | |
|---|-----------|
| 3.1.6.3.2. Objektif Yöntemler | 34 |
| 3.1.6.3.3. Subjektif Yöntemler | 35 |
| 3.1.7. Öz Yeterlilik | 38 |
| 3.1.7.1. Öz Yeterlilik İnancının Gelişimi ve Birey Üzerindeki Etkisi | 39 |
| 3.1.7.2. Öz Yeterlilik İnanç Türleri | 41 |
| 3.1.7.2.1. Duruma Özel Öz Yeterlilik | 42 |
| 3.1.7.2.2. Genel Öz Yeterlilik | 42 |
| 3.1.7.3. Öz Yeterlilik İnanç Algısını Oluşturan Etmenler | 43 |
| 4. GEREÇ VE YÖNTEM | 44 |
| 4.1. Araştırmanın Yöntemi ve Örneklem Büyüklüğü | 44 |
| 4.2. Veri Toplama Araçları ve Ölçümler | 45 |
| 4.3. Sosyo-Demografik Durum Formu | 45 |
| 4.4. Fiziksel Ölçümler | 46 |
| 4.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ Short Form – International Physical Activity Questionnaire) | 46 |
| 4.6. Genel Öz Yeterlilik İnanç Ölçeği (GÖYİÖ) | 49 |
| 5. BULGULAR | 52 |
| 6. TARTIŞMA | 64 |
| 7. SONUÇ VE ÖNERİLER | 72 |
| 8. KAYNAKLAR | 74 |
| 9. EKLER | 85 |
| 10. ÖZGEÇMİŞ | 91 |

TABLolar LİSTESİ

| | |
|---|----|
| Tablo 1. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri | 52 |
| Tablo 2. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Beden Kitle İndeksi Oranlarına Ait Bilgiler | 54 |
| Tablo 3. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Kronik Rahatsızlıklarına Ait Bilgiler | 55 |
| Tablo 4. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Yaş Durumları İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması | 55 |
| Tablo 5. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Yaş Durumları İle Sportif Faaliyetlere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması | 55 |
| Tablo 6. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Cinsiyet Durumu İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması | 56 |
| Tablo 7. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Beden Kitle İndeksi Oranları İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması | 56 |
| Tablo 8. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Sportif Katılım Durumlarına Göre Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması | 57 |
| Tablo 9. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Beden Kitle İndeksi Durumları İle Sportif Faaliyetlere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması | 58 |
| Tablo 10. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Kronik Rahatsızlık Durumu İle Sportif Faaliyetlere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması | 58 |
| Tablo 11. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Kronik Rahatsızlık Durumu İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması | 59 |
| Tablo.12. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Ekonomik Durumları İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması | 60 |
| Tablo.13. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni İle Genel Öz Yeterlilik İnancı Toplam Puanlarının Karşılaştırılması | 60 |
| Tablo.14. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Sportif Faaliyetlere Katılım Durumları İle Genel Öz Yeterlilik İnancı Ve Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması | 61 |
| Tablo.15. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Genel Öz Yeterlilik İnancı Toplam Puanı Ve Alt Bileşenlerinin Ortalamalarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis Testi) | 62 |
| Tablo.16. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Sportif Katılım Durumu ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki | 62 |
| Tablo.17. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Fiziksel Aktivite Puanları İle Genel Öz Yeterlilik İnancı Arasındaki İlişki | 63 |

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Rekreatif Etkinliklerin Etkileri

21



KISALTMALAR

- MET** : Fiziksel aktivite sırasında harcanan oksijen miktarı (Metabolik eşitlik)
- IPAQ** : International Physical Activity Questionnaire Short Form
- GÖYİÖ** : Genel Öz Yeterlilik İnancı Ölçeği
- GÖYİÖTP**: Genel Öz Yeterlilik İnancı Ölçeği Toplam Puanı
- BKİ** : Beden Kitle İndeksi



1. ÖZET

Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılımın Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Genel Öz Yeterlilik İnancı İle İlişkisinin İncelenmesi

Bu tezde, Elâzığ il merkezinde mevcut rekreasyonel alanlarda sportif rekreasyon etkinliklerine katılan ve katılmayan yetişkin bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile genel öz yeterlilik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Kesitsel nitelikteki araştırmanın evrenini; Elâzığ il merkezinde sportif rekreasyonel alanlarda sportif rekreasyon etkinliklerine katılan ve katılmayan 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Verileri toplama aracı olarak, “Sosyo-Demografik Durum Formu, kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendiren “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form” ve “Genel Öz Yeterlilik İnancı Ölçeği (GÖYİÖ)” kullanılmıştır. Çalışmada anket verileri hatalı ve yetersiz olanlar çalışmadan çıkarıldıktan sonra toplam 954 kişi değerlendirmeye alınmıştır.

Çalışmada, katılımcıların sportif katılım durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Sportif katılım durumunun GÖYİÖ toplam puanını ve alt bileşenleri (başlama, yılmama, sürdürülebilirlik) puanları karşılaştırıldığında istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ile GÖYİÖ puanı ve alt bileşenleri karşılaştırıldığında aralarında anlamlı fark ortaya çıkmıştır ($p<0,05$). Fiziksel aktivite düzeyi ile GÖYİÖ toplam puanı arasında anlamlı bir korelasyon görülmezken ($p>0,05$); fiziksel aktivite düzeyleri ile

GÖYİÖ alt bileşenlerinden yılmama boyutu ve sürdürülebilirlik boyutu arasında anlamlı bir korelasyon olduğu saptanmıştır ($p<0.05$).

Sonuç olarak, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile GÖYİÖ toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile GÖYİÖ alt bileşenlerinden yılmama boyutu ve sürdürülebilirlik boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Çalışmada katılımcıların rekreasyonel alanlarda sportif etkinliklere katılım durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Rekreasyon, Sportif Rekreasyon, Fiziksel Aktivite, Genel Öz Yeterlilik.

2. ABSTRACT

Analysis on the Relation of the Participation in Recreational Athletic Activities with the Physical Activity Level and General Self-Sufficiency Belief

The purpose of this thesis is to analyze the relation between general self-sufficiency beliefs and physical activity levels of the adult individuals who participate and don't participate in recreational athletic activities in existing recreational areas in Elazığ city center.

Adult individuals aged between 18 and 65 who participate and don't participate in recreational athletic activities in relevant athletic areas in Elazığ city center constitute the population of the cross-sectional research. "Socio-Demographic Status Form", "International Physical Activity Questionnaire – Short Form" and "General Self-Sufficiency Belief Scale (GSSBS) evaluating the physical activity levels of individuals were used as data collection tool. A total of 954 people were evaluated after faulty and inadequate questionnaire data were excluded.

When the athletic participation of the participants were compared to their physical activity level, a statistically significant difference was found in the study ($p<0.05$). When the total GSSBS score of athletic participation status was compared to its sub-component (starting, standing up and sustainability) scores, statistically significant difference was found ($p<0.05$). Moreover, when the physical activity level was compared to the GSSBS score and its sub-components, a significant difference was found between them ($p<0.05$). While there is no significant correlation found between physical activity level and GSSBS total

score ($p>0.05$), a significant correlation was determined between the dimensions of standing up and sustainability being among the sub-components of GSSBS and physical activity levels ($p<0.05$).

In conclusion, no significant relation was established between the physical activity levels of the participants and their GSSBS total scores. A positively weak and significant relation was ascertained between the dimensions of standing up and sustainability being among the sub-components of GSSBS and physical activity levels. It has been determined in the study that there is a positively weak and significant relation between the participation of individuals in recreational athletic activities and their physical activity level.

Key Words: Recreation, Athletic Recreation, Physical Activity, General Self-Sufficiency.

3. GİRİŞ

Teknoloji ve sanayileşme, insan hayatının daha kaliteli ve daha uzun olmasında önem arz etmektedir. Ancak sanayileşme ile birlikte var olan boş zamanın daha da artması, günümüz toplumundaki bireylerin içinde buldukları bu boş zamanı etkin ve faydalı bir şekilde değerlendirmelerini zorunlu hale getirmektedir (1). Böyle bir ortamda yaşayan bireylerin iş ve gündelik hayatın getirmiş olduğu birtakım streslerle ya da hayatın giderek sıradanlaşması, bunun yanında hareketsiz bir hale dönüşmesiyle birlikte, ortaya çıkacağı kabul edilen sorunlar ve yaşamı risk altına alan bazı fizyolojik ve psikolojik problemlerin üstesinden gelmeyi ve etkili yollar aramasını gerektirecektir (2).

Günümüz şartlarında fiziksel hareketsizlik büyük bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin ortaya çıkarılması, sedanter bireylerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesi için önem arz etmektedir. (3). Sağlıklı bir yaşam için düzenli fiziksel aktivite, insanların yaşam biçimi alışkanlığı ve günlük hayatının bir parçası olması gerekliliğini doğurmuştur (4). Fiziksel aktiviteler sportif rekreasyonun temelini oluşturmaktadır (5). Rekreatif aktiviteler içinde temeli fiziksel egzersize veya çeşitli spor branşlarının rekreasyonel amaçlı uygulanmasına dayanan ve rekreasyon aktivitelerinin büyük bir bölümünü oluşturan çeşidine sportif rekreasyon adı verilmektedir (6).

Fiziksel aktivite ve spor etkinlikleri rekreatif faaliyetler içinde çok önemli bir alanı kapsamaktadır. Serbest zaman faaliyeti olarak yapılan birçok etkinlik aynı zamanda sportif bir anlam taşımaktadır. Hareket eğitimi, alt yapı faaliyetleri, sağlıklı yaşam, eğitsel oyunlar, fitness, spor müsabakası vs. örneklere de

bakıldığında her yaş grubunun ilgisini çeken birçok rekreatif etkinliğin bulunduğu anlaşılacaktır. Rekreatif faaliyetler ya da serbest zaman etkinlikleri hayatın her döneminde farklı bir anlam ve öneme sahiptir. Fiziksel ve duygusal gelişim açısından değerlendirildiğinde ise serbest zaman etkinlikleri özellikle çocukluk ve ergenlik dönemi açısından da daha önemli hale gelmektedir (7).

Spor bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken, rekreasyon da sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli görevler üstlenmektedir (8). Yapılan araştırmalar, rekreasyon merkezli sportif aktiviteleri tercih eden bireylerin sayısının, diğer aktivitelere katılanların sayılarından daha fazla olduğunu göstermektedir. Avrupa'da bazı ülkelerinde 1950'li yıllardan itibaren boş zaman aktiviteleri içinde sportif aktivitelere katılımı artış görülmüştür. 1960-1970'li yıllar spor branşlarının yükselişe geçtiği ve atağa kalktığı yıllar olmuştur. Hükümetler vatandaşlarının boş zaman aktivitelerinde özellikle spor yapmaları için yönlendirmeler yapmıştır. Boş zamanın artmasıyla birlikte spora katılımı ve bireysel yapılan spor aktivitelerinde artış meydana gelmiştir (9).

Bireylerin boş zamanlarında sportif aktivitelere aktif olarak katılmayı tercih etme oranının fazla olması, sporun toplumsal ve kişisel bazı özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Tekrar söylemek gerekirse sportif etkinliklere katılım, kolaylığı, çalışma rahatlığını, farklı yaşların ve cinsiyetlerin herkesin zevkine ve aynı zamanda isteklerine cevap verebilecek tercih fırsatı bulmasında etkin olacaktır. Rekreatif bir aktivite olarak spora ilginin artması farklı toplumsal kurumları bu konuda organizasyonlar yapmaları için teşvik etmektedir. Bu sayede sporun tanıtılması ve yaygın hale gelmesi sağlanmaktadır (10).

Fiziksel aktivite, insanların kendilerini dinç hissetmeleri, mutlu bir günlük yaşam, vücudu hastalıklara karşı koruma, alınan fazla enerjinin doğal bir şekilde harcanıp şişmanlığın önlenmesi, yaşlanma ve yaşlanmanın meydana getirdiği organik gerilemenin yavaş hale getirilmesi, solunum ve dolaşım sistemlerinin olumlu yönde çalışması için önemlidir. Aynı zamanda bu durumun korunması, sinirsel gerginliklerin en aza indirgenmesi ve koroner damar hastalıklarının meydana getirdiği ölüm riskinin ortadan kaldırılması ve koruyucu etkinin artırılması, kas sistemine bağlı eklem dokularının sağlık ve işlevselliğinin korunması, sosyal etkileşimin sağlanıp yalnızlıktan kurtulmak ve duruş bozukluklarının önlenmesinde etkili olmaktadır. Fiziksel aktivite hayatımızın tüm dönemlerinde fiziksel ve psikolojik sağlığı etkilemektedir (11).

Bireyler başkaları tarafından nasıl anlaşıldıkları ve değerlendirildikleriyle ilgili derin ve sürekli bir ilgi içindedir. Ne yaptıklarını önemsemeksizin, diğer insanlar üzerinde belirli etkiler oluşturma ihtiyacı duyarlar ve bu istek bireylerin sosyal davranışlarının temelindeki en önemli odak noktalarını oluşturur (12). Bundan ötürü bireyler; daha fazla sosyal kazanç daha az sosyal ceza almak için başkalarının kendileri hakkındaki düşüncelerini kontrol etmeye, değiştirmeye yönelik kişisel uğraşlar içine girdikleri görülür. Genel öz yeterlilik inancı yüksek kişiler; niteliklerini karşıya aktarma, kendini sevdirmeye, örnek davranışlar sergileme gibi taktikler uygularken; genel öz yeterlilik inancı düşük kişiler ise tehdit etme ve kendini acındırma gibi çabaların içine girerler. Bu kişisel çabalar da bireyde sosyal çevre ve çalışma ortamında bir takım gerekli-gereksiz yöntem ve taktiklerin uygulanmasını beraberinde getirir. Bu da zamanın verimli olarak kullanımına etki eden faktörlerden biri olarak karşımıza çıkar (13).

Bu bilgiler doğrultusunda çalışmada, Elâzığ il merkezinde bulunan rekreasyonel alanlarda sportif rekreasyon etkinliklerine katılan ve katılmayan yetişkin bireylerin fiziksel aktivite düzeyleri ile genel öz yeterlilik inançları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

3.1. Genel Bilgiler

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın kapsamına ilişkin genel literatür bilgilerine yer verilmiştir.

3.1.1. Zaman

Olay dizilerinin birbirlerini izlemesine bakarak zihinde canlandırılan ve yine olayların içinde devam edip süreceği varsayılan, başı ve sonu belli olmayan soyut kavrama zaman adı verilir. Zaman, insanın sonsuzluk ölçüsüdür, bir yerden başka bir yere bir deyimden başka bir deyime geçişinin ne kadar devam ettiğine dair geliştirdiği süredir. Eşi bulunmayan, biriktirilemez bir kaynaktır (14).

Zaman, insanın yaradılışından günümüze kadar büyük önem taşımaktadır. İnsanın gelişimi üzerinde ve alan fark etmeksizin mesleki bağlamda zaman anlayışının önemi büyüktür. Bu kişiler üzerinde olduğu kadar toplumlar içinde böyle devam etmiştir. İş yaşantısını, sosyal ve kültürel ilişkilerini, dinlenme ve eğlence alışkanlıklarını bu anlayış içerisinde belirleyen toplumlar diğer toplumlara nazaran daha fazla gelişim göstermişlerdir. (15).

Zaman, insanların kendini planlamalarını, yaşantılarını organize etmelerini ya da organize edilen planlara bağlı kalarak uyum sağlamak için kullanılan, hayatın içinde bulunan en önemli kavramlardan biri olmuştur. Bu derecede bağımlı yaşadığımız zaman hayatın kendisidir (16).

“Descartes, toplumların ileri ya da geri zekâlı diye ayırlamayacağını, ülkelerin gelişmişlik ve zenginliklerinin zamanı planlı ve programlı kullanarak çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklandığını” ileri sürmektedir. Zamanın etkinliğinin ve verimliliğinin olumlu yönde kullanılabilmesi bir eğitim problemi olarak, okul ve ailenin sorumluluğundadır. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımı sonucu meydana gelen olumsuzluklar kişiyi ve aynı zamanda toplumun tamamını etkilemektedir (17).

“İnsan zamanı olumlu ve iyi kullanmak zorundadır. Çünkü zaman;

- Tasarruf edilemez,
- Ödünç alınamayan, kiralanamayan,
- Satın alınamayan, çoğaltılamayan,
- Toplanamayan ve hammadde gibi depolanamayan,
- Sadece kullanılan ve kaybedilendir” (18).

3.1.2. Serbest Zaman

Kelime anlamı olarak serbest zaman (leisure) Latince “Lecire” anlamında, Fransızca da ise “Loisir” kelimesi ile çok yakın bir ilgi içindedir. Serbest zaman kelimesi Türkçe kaynaklarda boş zaman karşılığı olarak kullanılmakta fakat anlam bakımından “boş” sözcüğü “Leisure” kavramını tam olarak karşılamamaktadır. Serbest zaman özgün olarak; özgür zaman, deneyimlerinde özgür olmaktır. Böylece, serbest zaman tercihlerinizde özgür olduğunuz zamanı ifade eder (16).

Serbest zaman dar bir çerçevede düşünülemeyen geniş bir anlamda kullanılan ve bireylerin değerlerine, imkânlarına, ilgilerine ve çevrelerine göre oluşturulan bir kavramdır (19).

Serbest zaman kişinin çalıştığı iş, işi ile ilgili sorumlulukları, kendisi ve yakın ailesine karşı olan sorumlulukları ve yaşamını idame ettirmek için harcadığı zaruri süre dışında kendisine kalan zamandır. Yani mutlak gereksinimlerinin olmadığı özgür zaman dilimidir (20,21).

Serbest zaman hayatımızda sürekli yükselen önemli bir olgudur. Çünkü serbest zaman, modern zaman içinde insanın birçok ihtiyacını karşılar; stresi azaltır, etkili ve anlamlı öğrenmeye katkı sağlar, bedensel ve zihinsel sağlık dengesini ayarlanmasına yardımcı olur (22).

3.1.3. Rekreasyon

İnsanların, yoğun çalışma ortamından, sıradan pasif hayat tarzları ve çevrenin olumsuz etkilerinden, stresli ve benzeri bir yaşam tarzı oluşturacak düzeyde olumsuzluğa itilmesi sonucu, bireyin beden ve ruh sağlığını korumak ve devam ettirmek bunun yanında hayattan lezzet almak için, bireysel tatmin sağlayacağı, bütünüyle iş hayatı ve zaruri ihtiyaçlar için ayrılan zamandan arta kalan, özgür ve sorumluluklarının olmadığı boş zaman içinde, kendi isteği ile içinden gelerek bireysel ya da grup içinde tercih yaparak gerçekleştirdiği faaliyetlere rekreasyon denir (23).

Rekreasyon, yabancı kaynaklarda bir hastalıktan sonra eski haline gelmek, yenilenmek, tazelenmek, yorgunluğunu gidermek ve aynı zamanda iyi bir hal alarak başarısını tekrar elde etmek, anlamlarını ifade etmektedir. Ayrıca rekreasyon zamanla eğitimin içerisine girerek insanların boş zamanlarını değerlendirebilmesini belirtmeye başlamıştır. Rekreasyon, insanın kişiliğine uygun, yapmaktan hoşlandığı bir aktiviteye katılması ile sıradan modern hayat ve

hayat kavgasının sıkıcı havasından uzaklaşarak kendisini ifade edebilmesinin yanında kendi duygularına ortak olacak insanlarla tanışıp kaynaşarak zevk içerisinde sosyal bir kişilik kazanmasıdır (24).

Rekreasyon; bireyin öz benliği ile uyum içinde olan ve yapmaktan hoşlandığı toplumsal, kültürel ve sportif faaliyetlere gönüllü olarak katılım sağlayarak, içinde bulunduğu sıradan yaşamın sıkıcılığundan kurtulması ve diğer bireylerle iletişim sağlayarak toplumsal bir kişilik kazanması, özünde ödül niteliği taşıyan ancak kâr amacı düşünmeyen, doğası gereği sosyal nitelik taşıyan faaliyetlerdir (25).

3.1.3.1. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyon tanımı sembolik bir ifadeden çok, öznel ve karakteristik özellikler taşıyabilir, yani herkes için ayrı bir anlam ifade edebilir (26).

Rekreasyonun temel özellikleri kapsamlı olarak şu şekilde belirtmiştir;

- Rekreasyonel etkinlikler özgürlük hissi verir,
- Rekreasyon, boş zamanda yapılır,
- Rekreasyonel aktiviteler her cinsteki ve yaştaki bireylerin aktivitelere katılımlarına fırsat tanır,
- Rekreasyon aktivitelerinde “insiyatif” bireyin kendisine bırakılmalıdır,
- Rekreasyonel aktiviteler, her çeşit açık veya kapalı alanlar ile her mevsim ve iklim koşullarında uygulanabilmektedir,
- Rekreasyon bir aktiviteyi gerektirir,
- Aktivitelere devam ve katılım zorunluluğu bulunmamalıdır,
- Rekreasyon faaliyetlerinin seçiminde birey gönüllü olmalıdır,

- Rekreasyon değişik aktiviteleri kapsar,
- Rekreasyon zevk ve mutluluk hissi veren bir aktivitedir,
- Rekreasyon faaliyetleri dünya genelinde geçerli niteliktedir,
- Rekreasyon, bireyin kendisini geekleştirmesine fırsat ve destek verecek aktiviteleri kapsamalıdır,
- Rekreasyonunun bireysel farklılıklara göre amaçları da farklıdır,
- Rekreasyon aktiviteleri katılım sağlayan bireye şahsi ve içtimai özellikler kazandırması söz konusudur,
- Rekreasyon, toplumun törelerine, geleneklerine, örf ve adetleri ile aynı doğrultuda olmalı toplumsal değerlerle çatışmamalıdır,
- Rekreasyon aktiviteleri icra edilirken bir veya birden fazla etkinliğe zemin hazırlanması ve geekleştirme fırsatı sağlar,
- Rekreasyon aktiviteleri, rekreasyon uzmanları tarafından yapılır. Bu aktiviteler ve uğraşlar başka biri tarafından, bir başkası için yerine getirilemez,
- Rekreasyon faaliyeti, önceden plan yapmadan, yetenekli veya yetenek sahibi olmayan kişilerle rastgele ve sıradan mekanlarda spontane olarak geekleştirilebilir,
- Rekreasyon, rekreatif etkinliklere dahil olma ile oluşan bir tecrübedir katılma sonucu oluşan bir deneyimdir (27).

3.1.3.2. Rekreasyonun Etkinlik Alanları

Rekreasyon etkinlik sahaları, boş zamanın sürecine, etkinliğin şekline, iştirak şekline, hava durumu, ekonomi, coğrafi durumlar ve sosyal değerlere göre farklılıklar göstermektedir (28).

Rekreasyonun etkinlik alanlarını incelerken ülkelerin sanayileşmiş yapısını ve politikalarını da göz önünde bulundurmak gerekir. Çünkü milletlerin gelişmişlik seviyeleri boş zamanla ilgili faaliyetlerde farklılık meydana getirmektedir. Milletler gelişmişlikleri veya zenginlikleri ile orantılı olarak boş zaman imkânlarını düzenleyerek mevcut zemini oluşturacaklardır.

Bireylerin faaliyet seçimlerinde ise, yaşamlarını devam ettirdikleri çevre, bu çevrede mevcut olan fırsatlar, ailelerin sosyo-ekonomik düzeyleri, buldukları bölgenin gelenek, görenek, örf ve adetleri, demografik özellikleri ile sosyal özellikleri önem arz etmektedir (29).

Rekreasyon etkinlik alanları, çeşitli yazarlar tarafından çok çeşitli etkinliklerle gruplandırılarak açıklanmaktadır. Rekreasyon etkinlik, farklı faaliyetlerle gruplandırılarak açıklanmaktadır. Bucher'e göre, rekreatif faaliyet alanları şöyle belirtilmektedir (30):

Müzik Aktiviteleri: Enstrümantal çalışmalar, koro toplulukları, orkestra faaliyetleri, stüdyo çalışmaları vb.

Dans Faaliyetleri: Folklor etkinlikleri, modern dans, sosyal oyunlar, merasim etkinlikleri.

Sanatsal Etkinlikler ve El Becerileri: Grafik sanatlar, maden işleri, sanatsal yazılar, plastik sanatlar, deri işleri, seramik, fotoğrafçılık, dikiş ve nakış işleri.

Spor ve Oyun: Okçuluk, masa tenisi, tenis, eskrim, badminton, top oyunları, golf, eğitsel oyunlar vb.

Sahne Çalışmaları: Oyunlar, geleneksel faaliyetler, kulüp etkinlikleri

Açık Hava Etkinlikleri: Kamplar, piknik, kamp ateşi ve eğlenceler, kano, balıkçılık, doğayı koruma etkinlikleri.

Çeşitli Etkinlikler: Bahçe işleri ve çiçekçilik, kâğıt oyunları ve zihinsel oyunlar, tartışma ve forum, hobi kulüpleri.

Ergin'e göre rekreasyon etkinlik alanları;

- Yaratıcı faaliyetler,
- Spor ve oyun,
- Öğrenme aktiviteleri,
- Seyretme aktiviteleri,
- Bireysel aktiviteler,
- Grup aktiviteleri oluşturmaktadır (31).

Dumazedier'e göre de rekreatif etkinlik alanları şu şekildedir;

- Sanatsal (edebiyat, sinema, tiyatro, fuar, şarkı, resim, heykel, fotoğraf gibi),
- Entelektüel (konferanslar, radyo, kitap, televizyon vb.),
- Sosyal (aile, toplantılar, balo, vb.),
- Pratik (bahçecilik, el uğraşları, gibi),

- Fiziki (spor, yürümek, av, vb) aktivite alanları (32).

Rekreasyon faaliyetleri her kesimden insanın ihtiyaç ve ilgi alanlarını kapsayarak, bireylerin kolayca ve rahatça uygulayabileceği, becerilerini gösterebileceği alanları içermeleri gerekmektedir. Bu anlayışla rekreasyon faaliyet alanlarını şu şekilde detaylandırarak gruplayabiliriz;

- Müzik faaliyetleri (orkestralı, enstrümanlı, koro, solo, vb.)
- Spor aktiviteleri (ferdi, takım, mücadele, doğa ve zihin sporları gibi)
- Oyunlar (her yaş kesimi için eğitsel oyunlar)
- Dans (halk oyunları, modern ve ritmik danslar gibi)
- Sanat ve hüner gerektiren faaliyetler (plastik, deri, grafik, seramik, metal, fotoğraf, resim, ahşap gibi)
- Mekân dışı aktiviteler (kamp kurmak, çevrecilik yapmak, piknik yapmak, gibi)
- İlmî ve kültürel aktiviteler (edebiyat çalışmaları, tiyatro, bilimsel tartışma toplantıları vb.) (33).

3.1.3.3. Rekreasyonun Sınıflandırılması

Rekreasyonun bölümlendirilmesinde, temel alınan ilke, genel olarak, bireylerin rekreasyonel etkinliklere katılmasına neden olan hedefler, istekler ve beklentiler olmaktadır. Bununla birlikte farklı ölçütlere göre de çeşitli sınıflandırmalar yapılmaktadır. Örneğin engelli kişilerin toplum hayatına ve oyunlara katılabilmesi, etrafını tanımasını keşfetmeleri ve öğrenme sürecini kolaylaştırabilmesi için rehabilitasyonun bir parçası olarak "Rekreasyon etkinlikleri" yöntem olarak kullanılmaktadır.

- "Amaçlarına" göre rekreasyonun sınıflandırılması;
- Dinlenme amaçlı
- Kültürel amaçlı
- Toplumsal amaçlı
- Sportif amaçlı
- Turizm amaçlı
- Sanatsal amaçlı
- Rehabilitasyon amaçlı
 - "Çeşitli kriterler" açısından rekreasyonun sınıflandırılması;
 - ✓ Yaş değişkenine göre
 - ✓ Faaliyete katılanların sayısına göre;
 - Zamana göre: Yaz aylarında ya da başka mevsimlerde de yapılabilen, ayrıca gün içerisinde ve tatil günleri ile emeklilik dönemlerini içeren uzun serbest zamanlarda yapılan aktiviteler.
 - Mekâna göre: Her çeşit açık ya da kapalı alanlarda gerçekleştirilen aktiviteleri içermektedir.
 - Sosyolojik içeriğe göre: Elit, geleneksel veya belirli halk zümrelerinin katılım sağlandığı rekreasyon aktiviteleri.
 - "Eylem ve durgunluk hallerine" göre rekreasyonun sınıflandırılması;
- ❖ Ticari rekreasyon: İnsanların gerekli kurum ve kuruluşlardan kâr amacı güden ve sunulan hizmetleri satın almalarıdır.
- ❖ Sosyal rekreasyon: Farklı formlarda bireylerin toplanarak yemek yemeleri gibi faaliyetleri kapsamaktadır.

- ❖ Uluslararası rekreasyon: Değişen ve gelişen serbest zaman algısıyla birlikte, etkinlikler ilk başta kent dışına nihayetinde ise ülke dışına doğru seyir göstermiştir.
- ❖ Estetik rekreasyon: Durağan bir özellik taşır ve genellikle sosyo-ekonomik düzeyi yüksek insanlara hitap eden sanatsal olayları takip etme ve sanatsal yönü gelişmiş müzik dinletilerini içerir.
- ❖ Fiziksel rekreasyon: Fiziksel aktivitelere dayanan her türlü alanda gerçekleştirilen tüm spor çeşitlerini kapsar.
- ❖ Orman rekreasyonu: Arazi ve su kullanımını içeren aktivitelerdir (34).

Rekreasyonun eylem ve durgunluk hallerine göre sınıflandırılması, rekreasyonun işlevlerine veya farklı özelliklerine bağlı olarak oluşmaktadır. Birey, hangi idealler ve beklentiler doğrultusunda bir rekreatif faaliyete dahil olmaya karar vermiş ise, buna münasip bir rekreasyon türü meydana gelmektedir. Bireysel farklılıklara göre rekreatif faaliyetlerinde farklılaşacağı göz önünde bulundurularak bu bireysel farklılıklara göre rekreatif faaliyetlerinde sınıflandırılması ve kategorize edilmesi kaçınılmaz olacaktır.

Bu sınırlılıklar kapsamında rekreasyonu öncelikle hedeflerine ve farklı özelliklere göre iki kategoriye ayırabiliriz.

Amaçlarına göre rekreasyonun sınıflandırılması;

- İstirahat amacıyla gerçekleştirilen rekreasyon aktiviteleri; serbest zamanın bütünü dinlenmek, yani beden ve ruh sağlığının devamı ya da muhafaza edilmesi için gerçekleştirilen aktivitelerle değerlendirilmelidir.

- Kültürel amaçlı gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri; bireylerin serbest zamanlarında, sanat ve sanat tarihi ile ilgili tarihi eserlerin incelenmesi, müzelerin gezilmesi ve farklı kültürel etkinliklerle gerçekleştirilmesidir.
- Sosyal amaçlı yapılan rekreasyon aktiviteleri; sosyal ilişkiler kurmak ve gelişim sağlamak amacına yönelik rekreatif aktivitelerdir.
- Spor amaçlı yapılan rekreasyon etkinlikleri; sportif etkinlikleri aktif olarak yaparak veya durağan şekliyle seyirci, taraftar, yönetici veya başka bir şekilde boş zamanın sportif etkinliklerle gerçekleştirilmesidir.
- Turizm amaçlı gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri; ilk olarak tatil zamanlarında bulunduğu ortamdan, başka ortamları görmek ve gezmek gayesi ile gitmek ve boş zamanlarını değerlendirmektir.
- Sanatsal faaliyet amacı güden rekreasyon aktiviteleri; sanatın farklı dalından biri veya birden fazlası ile uğraşarak serbest zamanlarını değerlendirmektir.
- Farklı kriterlere göre rekreasyonun sınıflandırılması
 - Yaş değişkenine göre; farklı yaş gruplarının kendi kriterlerine göre seçtiği aktiviteler.
 - Etkinliklere katılım sağlayanların sayısına göre; bireysel, grupta veya ailecek katılım sağlanan rekreatif aktiviteler.
 - Zamana göre; günün farklı saatlerinde hava durumuna göre, mevsimsel şartlara göre ve kendimize zaman ayırabileceğimiz boş zamanlarda gerçekleştirilen rekreatif etkinlikler.

- Kullanılan mekâna göre; açık veya kapalı olarak her alanda gerçekleştirilen aktiviteleri içermektedir. Genel olarak açık alanda yapılan tüm rekreasyonel faaliyetleri kapsayan bir rekreasyon türü olarak ifade edebileceğimiz açık hava rekreasyonunun esas temel fonksiyonlarını ormanlık alanlar, dağlık bölgeler ve su bölgeleri meydana getirmektedir (35).

Bir başka sınıflandırmada ise rekreasyon; günlük rekreasyon ve tatil rekreasyonu olmak üzere ikiye ayrılmaktadır.

- Günlük rekreasyon; büyükler için çalışma aralarındaki serbest zamanlar, çocuklar için okuldaki oyun zamanları ve çalışma saati dışında kalan zamanla günlük rekreasyonu oluşturmaktadır. Günlük rekreasyon bireyin yaşadığı çevrede ve kısa mesafelerde meydana gelmektedir.
- Tatil rekreasyonu; hafta sonlarında, bayramlarda, yıllık tatillerde ve emekliye ayrıldıktan sonraki zamanlarda gerçekleştirilen rekreasyon faaliyetleri tatil rekreasyonu olarak tanımlanmaktadır. Bu eylemler kişinin yaşadığı yerin dışında kalarak ve belirli yerlerde konaklayarak gerçekleştirilir (36).

3.1.3.4. Rekreasyon Gereksiniminin Nedenleri

Rekreasyon gereksinimi, rekreasyon faaliyetlerinin bireysel ve sosyal olarak sağladığı yararlarından ötürü oluşmaktadır.

- Bireysel Açıdan;
 - Sağlıklı fiziksel gelişimin sağlanması,
 - Zihinsel rahatlama ve ruh sağlığının oluşması,

- İnsanın yaratıcılık duygusunun gelişmesi ve sosyalleşmesi,
 - Bireysel yetenek ve becerinin geliştirilmesi,
 - İş hayatındaki başarı ve iş verimliliğine katkısı,
 - Ekonomik ve finansal hareketlilik ve gelişim,
 - Bireyde mutluluk hissi uyandırması
- Toplumsal Açıdan;
 - Toplumsal olarak güçlü birliktelik ve eşgüdüm sağlanması
 - Demokratik bir anlayışa sahip toplumun oluşması (37).

3.1.4. Serbest Zaman ve Rekreasyon İlişkisi

Serbest zaman ve rekreasyon çalışmalarının, iki şekilde yürütüldüğü bilinmektedir. Bunlardan birincisi bireylerin neden ve ne için serbest zaman etkinliklerine katıldıkları, bu anlamda neler yaptıkları ve ne elde ettikleriyle ilgili çalışmalardır. İkincisi ise insanların ne şekilde, nasıl ve nerede bu etkinliklere katılım sağladıklarıdır (38).

Sanayi devriminden sonra karşımıza çıkan serbest zaman, insanların hayatlarını devam ettirmek için yaptıkları zorunlu işler dışında (çalışma, uyuma vs.) kalan zaman dilimidir. Bu zamanlarını değerlendirmek için özgür ve hür iradeleriyle gönüllü olarak seçtikleri etkinliklere ise rekreatif etkinlikler denir (39).

Modern yaşamın insanlara sunduğu olanaklar ve avantajların yanında, olumsuzluklar ve dezavantajları da sunduğu görülmüştür. Sıradan yaşam tarzı, sosyal çevre ve arkadaşlık eksiklikleri ve buna bağlı psikolojik sıkıntılar modern yaşamın sonucu olarak ortaya çıkan dezavantajlardan bazılarıdır (40,41).

Günümüz dünyasının en gelişmiş toplumlarından biri olarak kabul gören Kanada’da artan stres ulusal kurum ve kuruluşlar tarafından incelenmiş, son on yılda stres ve buna bağlı rahatsızlıkların engellenmesi için özellikle fiziksel tabanlı rekreatif etkinliklerin, önemli bir anahtar olabileceği sonucuna varılmıştır (42).

Iwasaki ve arkadaşları rekreatif etkinliklerin etkilerini aşağıdaki çizelge ile açıklıyorlar (43);



Şekil 1. Rekreatif Etkinliklerin Etkileri

Çizelgeden anlaşılacağı üzere, fiziksel rekreatif etkinlikler yalnızca fiziksel sağlık üzerine değil, ruhsal ve psikolojik sağlık açısından da faydalı olabilmektedir. Pasif yaşam dışında insanların maruz kaldığı stres ise en güncel sosyal sorunlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır (43,44).

Rekreasyonel etkinlikler, insanların stres ya da farklı psikolojik sorunlarıyla başa çıkmalarında, sosyalizasyon ve terapi anlamında oldukça faydalı olmaktadır (38,45).

3.1.5. Sportif Rekreasyon

Sporun, rekreasyon ve serbest zaman faaliyetleri açısından toplumsal kaynaşma için önemli bir gücü bulunmaktadır. Sosyalleşme ve sosyal etkileşim, çeşitli etkinliklerle katılım sağlanarak desteklenip geliştirilebilir. Fiziksel etkinliklere katılım bireyin sosyal gelişimini ve sosyal ilişkiler kurabilme yeteneğini olumlu yönde etkilemektedir (46).

Ulusal veya uluslararası gerçekleştirilen tüm sportif etkinlikler yavaş yavaş yerini rekreatif spor etkinliklerine bırakmaktadır. Zamanla sosyal etkinlikler bireylerin insani değerlerini pek fazla etkilemeye başlamıştır. Gelişen ve değişen dünyada artık çağımız teknoloji çağı olmakta, maddi gelir elde edebilmek için insanoğlu elinden gelen her şeyi yapmaktadır. Bu bağlamda spor olgusu da artık yerini maddi gelir sağlanacak, herkes tarafından tanınan ünlü kişiler olabilmek adına performans sporuna terk etmeye mahkûm bırakmaktadır (18).

Spor, bireyleri başkalarının kontrolüne girmekten ziyade, kendi hayatlarında yaşayacakları kişisel denetime sahip olduklarını keşfedip hissetmelerini sağlayarak, gençlerin yaşadıkları anlamsız olumsuz tecrübelerin etkilerini azaltmaktadır. Böylece sportif rekreasyon genç bireylerin, doğru orantılı olarak da yaşadıkları toplumun refah düzeyini önemli düzeyde etkileyen bir araç olmaktadır (47).

Spor, serbest zamanı kullanmanın geniş bir çerçeve içerisinde, çeşitlilik ve ilgi çekici yönüyle bu alanın önemli bir parçasını oluşturmaktadır. Spor ve serbest zamanları değerlendirme karşılıklı olarak birbirlerini etkilemektedir. Spor bireylerin rekreatif ihtiyaçlarını karşılamada önemli bir hareket alanı sağlarken,

serbest zamanları değerlendirmede sporun toplumsal yaygınlaşmasında ve sportif başarılar elde edilmesinde önemli bir rol üstlenmiştir. Spor bu görev içerisinde genellikle herkes için spor veya sağlık için spor gibi etkinlik rollerini yerine getirerek gerçekleştirmektedir (34).

Rekreasyon faaliyetleri içerisinde spor ve fiziksel aktiviteye dayalı oyunlar bu alanın büyük bir bölümünü oluşturmaktadır. Bu bireylerin yaşantısındaki egzersiz ve sporun önemine bağlı olarak gerçekleşmektedir (48).

Serbest zamanlarda sportif etkinliklere aktif olarak katılmayı tercih etme oranının yüksek olmasındaki temel sebepler, sporun bireysel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Ayrıca sportif faaliyetlere katılım, çalışma rahatlığı, her yaşın her cinsin ve bireylerin zevk ve beklentilerine cevap verebilecek tercih imkânı sağladığı muhtemeldir. Sportif faaliyetlere katılım, sosyal etkileşimi arttıran, sosyal bütünleşmeyi sağlayan, toplumsal sağlığı kazandıran bir durumdur. Sanat açısından ve kültürel değeri vardır. Bunlarla birlikte rekreasyon ile daha yakın ilişkisi olması nedeniyle sporun tür olarak çeşitlilik ve değişkenlik ayrıca farklı hareket özelliklerinden söz edebiliriz (49).

Rekreatif bir faaliyet olarak sporun fazlaca tercih edilmesi farklı sosyal birim ve kurumları bu alanda etkinlikler düzenlemeye sevk etmektedir. Sivil toplum kuruluşları, okullar, spor kulüpleri, dernekler, resmi kurum ve kuruluşlar müsabaka ve yarışma özelliği taşımayan rekreatif amaçlı sportif aktiviteleri gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Trekking, rafting ve jogging, gibi yeni ve farklı spor dalları bu faaliyetlerde gündeme gelmeye başlamış ve bununla birlikte sporun bu yeni dallarının insanlara tanıtımının yapılmasına ve yaygınlaşmasına

katkı oluşturmuştur. Rekreasyonun eğitimi için gerçekleştirilen organizasyon ve kampanyaların gün geçtikçe daha fazla tercih edilmesine ve bir yandan da sportif faaliyetlerin bireylerin günlük yaşamının bir parçası haline gelmesine katkı sağlarken, diğer yandan da müşterek ilgi, eğilim ve hobi ve heyecanların paylaşıldığı ortamlar yaratılarak bireyleri tekileştirmekten kurtarmaktadır. Bununla birlikte kişiler üzerinde hoşgörü, gelişmiş sosyal ilişkiler ve sosyal uyum yaratmaktadır (50).

Rekreasyonel sportif etkinlikler, daha az iddiacı ve saldırgan olmamayı, kurallara uymayı ve adil olmayı gerektiren, olgunluk becerilerini geliştirmeye yönelik etki sağlayan bir olgudur. Rekreatif amaçlı fiziksel etkinlikler, bireylerin sorun zme becerileri, yeni beceriler öğrenme, başarı ve başarısızlıklar adına yeni güncel arayışlar içinde olmaları için harika bir olanak sağlamaktadır. Sorunlarıyla başa çıkma, risk alma ve daha çok özsaygı geliştirebilecekleri yetenekleri kazandırmada önemli rol oynamaktadır (51).

3.1.6. Fiziksel Aktivite

Dinlenme esnasında, vücut kasları tarafından harcanan enerji miktarının artmasını ve daha fazla enerji harcanmasını sağlayan vücut hareketlerimizin tamamına fiziksel aktivite denilmektedir. (52).

İçinde bulunduğumuz toplumun genelinde “fiziksel aktivite”, “spor” ve “egzersiz” terimleri aynı anlama gelen kelimeler olarak bilinmektedir. Hlbuki bu kavramlar birbirlerinden farklı kavramlardır lakin bu kavramlar zaman zaman birbirinin yerlerine kullanılmaktadır (53,54).

Spor, kişinin kendi elde ettiği derecelere ya da rakibi karşısında üstünlük amaçlayan, bireyler arasında yarışma içeren, belli kuralları olan, kişisel ya da grup halinde gerçekleştirilen ve belirli normlarla yönetilen fiziksel aktivitelerdir (55).

Kuzey Amerika’da spor, sadece rekabet içerirken, Avrupa’da ise rekabet ile birlikte dağcılık ve yürüyüş gibi rekreasyonel faaliyetleri de içerisinde bulundurmaktadır (56).

Egzersiz ise; fiziki yapının uygunluğunun sağlanması için planlanarak ve vücutta bir ya da birden çok unsurun fonksiyonunu fazlalaştırmak amacıyla tekrar ederek yapılan hareketler olarak tanımlanmaktadır (57,58).

Literatürü incelediğimizde, fiziksel aktivitenin bir alt başlığının da egzersiz olduğu ifade edilmektedir. Spor, oyun, egzersiz ve çeşitli aktivite programları gibi gün içerisinde gerçekleştirilen faaliyetlerin fiziksel aktivite olarak kabul edildiği görülmektedir (59).

İş yaşamının dışında kalan bütün aktiviteler serbest zaman fiziksel aktivitesi olarak nitelendirilmektedir. Bunları üçe ayırabiliriz;

1. Formunu korumak amacıyla gerçekleştirilen egzersiz, spor ve oyunlar
2. Bisiklet sürme yürüyüş yapma ve merdiven çıkma
3. Rekreasyonel aktiviteler, ev işleri, bahçe işleri, araba yıkama vb. (59).

Fiziksel aktivite olarak uygun bulunan etkinlikler; koşma, yürüme, zıplama, bisiklete binme, oturma – kalkma, yüzme, el- kol ve bacak hareketleri vb. vücudun temel hareketlerinin bütününe veya bir bölümünü kapsayan farklı spor branşları, egzersiz, oyun, dans ve gün içerisinde yapılan tüm aktiviteler fiziksel aktivite olarak benimsenmektedir (60,61).

3.1.6.1. Sağlık Üzerinde Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Sağlık üzerindeki fiziksel aktivitenin etkilerini üç madde halinde inceleyebiliriz;

- Beden sağlığımız üzerindeki etkileri
- Zihinsel olarak, manevi ve toplumsal sağlığımızın üzerindeki etkileri
- İleri dönem hayatımız üzerinde olabilecek etkileri

a) **Beden Sağlığı Üzerine Olan Etkileri:**

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığı üzerindeki etkilerini iki ana başlıkta inceleyebiliriz;

Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kasların kuvvetlerinin muhafaza edilmesi ve güçlendirilmesi
- Kas tonusunun muhafaza edilmesi ve düzene sokulması,
- Beden segmentlerini harekete geçiren ve aksi grup kaslar arasındaki denge uyumun sağlanması,
- Stabilitenin sağlanması için kas ve kemik dokularının kontrolünün artırılması
- Eklem hareketliliğinin muhafaza edilmesi ve geliştirilmesi,
- Vücut kondisyonunun ve dayanıklılığının artması,
- Fiziksel aktivitelerde tekrar sayılarının artırılmasının yapılabilecek oranda gelişmesi,
- Refleksif tepkilerin ve reaksiyon süresinin gelişmesi,
- Vücut postürünün muhafaza edilmesi,
- Bedensel farkındalığının sağlanması,

- Vücut dengesinin sağlanması korunmasının sağlanması,
- Kronik yorgunluğun hafifletilmesi,
- Kaslardaki kasılma ve aktiviteye bağlı olarak kemik mineral depolarının korunması ve osteoporozun (omurilik eğriliğinin) önlenmesi,
- Kasların ihtiyacı olan oksijen ve enerji miktarının fazlaştırılması,
- Muhtemel sakatlık ve yaralanmalara karşı fiziksel korunma sağlanması (60,62).

Vücut Sistemleri Üzerindeki Diğer Etkiler:

- Bir dakikadaki kalp atış sayısı düşer,
- Kalbin damarlarında genişleme oluşur ve bir atıştaki pompalanan kan volümünde yükselme meydana gelir,
- Kalbin çalışma ritmi düzenlenir,
- Damarlardaki kan akışına olan direnç ve kan basıncı azalır,
- Damar yapısında iyileştirme sağlar,
- Kan, kalp ve damar hastalıkları riskini azaltır,
- Kalbin yapısını güçlendirir. Kan akışını hızlandırır ve kalp krizi geçirme tehlikesini düşürür.
- Akciğer vital kapasitesinin artmasını sağlar, bir dakikadaki solunum sayısındaki oksijen miktarında gelişim sağlar.
- Periyodik olarak fiziksel aktivite yapan kişiler kötü alışkanlıkları bırakma konusunda fiziksel aktivite yapmayan kişilere nazaran daha başarılıdırlar,
- Fiziksel aktivite düzenli olarak yapıldığında şeker hastalığının tedavisine ve kan şekerinin kontrolüne katkı sağlar,
- Vücuttaki su, tuz ve mineral dengesini sağlar,

- Metabolizmanın hızlı çalışmasını sağlayarak vücuttaki fazla yağları yakıp kilo verilmesine katkı sağlar,
- Kadınlarda menopoza girme yaşını geciktirir, menopozun olumsuz yönlerinin azaltılmasına yardımcı olur,
- Unutkanlık riskini azaltır ve erken bunama hastalığı ihtimalini azaltır,
- Beyin fonksiyonlarının işlevini artırır ve hastalık riskini azaltır,
- Yetişkin bireylerde sağlıklı cinsel yaşam üzerinde olumlu etkilere sahiptir (60,62).

b) Manevi, Ruhsal ve Sosyal Sağlığımız Üzerindeki Etkileri

- Egzersiz ile kendine zaman ayıran birey yaşamdan zevk alır ve mutluluk duygusunu yaşar,
- Fiziksel ve biyolojik olarak birey kendini iyi hisseder,
- Fiziksel aktivite vücut ağırlığının muhafaza edilmesi ve iyileştirilmesi konusundaki faydaları sebebiyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler oluşmasını sağlar,
- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir,
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Her yaşta bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır (60,62)

c) Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri

- Sağlıklı yaşlanmayı beraberinde getirerek bağımsız ve aktif yaşlı bireylerin oluşmasında etkili olur,
- Yaşanabilecek, hızlı gelişen ve sistematik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltılmasına yardımcı olur,

- Tehlikeli hastalıkların oluşma oranını azaltır ve kansere karşı koruyucu etki sağlar,
- Fiilen hareketli ve faal bir yaşam süren bireylerde vücudun oksijen kullanma miktarı arttığı için vücut direncinin artmasına ve enfeksiyonlara karşı direncin gelişmesine katkı sağlar,
- Kas – iskelet sisteminin güçlü tutulması ve zinde kalması açısından, yaşlılık da mütemadiyen rastlanan denge bozukluğu ve düşmelerle ortaya çıkan kırılma ihtimalini azaltır,
- Yersiz kaygı, stres ve depresyon ile mücadele edilmesinde etkili olur, bireylerin hayattan keyif almasını sağlayarak yaşam kalitesinin artmasına yardımcı olur,
- Yaşlılığın ilk ve son evrelerinde bireyleri etkileyen tembellik ve pasiflik hali ve kendini değersiz görme durumundan kurtulmada etkin bir yoldur (60,62).

3.1.6.2. Fiziksel Aktiviteye Etki Eden Faktörler

Düzenli ve planlı fiziksel aktivite yapılması ile bireylerin ruhsal ve fiziksel sağlığının iyileştirilmesi arasında kuvvetli bir bağ vardır (63).

Konu ile ilgili uygulamaların ve programların iyileştirilmesi ve yerinde müdahalelerin işlevselliği için fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkileyen faktörlerin iyi bilinmesi gerekmektedir. Bu etmenler demografik ve biyolojik, psikolojik, bilişsel ve emosyonel, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal, kültürel ve fiziki çevre ve fiziksel aktivite karakteristik özellikleri arasındadır (64,65).

Demografik ve biyolojik etmenler: Bireylerin içinde bulunduğu yaş grubu ve cinsiyet değişkeni en önemli demografik ve biyolojik etkenleridir. Evli veya bekar olmanın duruma göre fiziksel aktiviteler üzerinde olumlu veya olumsuz etkileri olabilmektedir. Aynı zamanda eğitim durumu, yaptığı iş, maddi gelir ve sosyo-ekonomik düzey, kalıtsal fizyolojik özellikler, sakatlanma ve yaralanma durumları, beden kitle indeksi, kronik kalp rahatsızlıkları gibi sağlık bakımından önem arz eden grupta bulunmanın fiziksel aktivite durumu üzerinde etkiye sahip olduğunu göstermiştir (65).

Psikolojik, bilişsel ve emosyonel etmenler: Yapılan egzersizden haz etmek ve keyif almak, fiziksel aktivite üzerinden sağlanacak yararlar, hareketli bir yaşam arzusu, egzersizin sağlığımız üzerindeki tesiri hususunda bilgi seviyesi, gerekli zamanın oluşmaması, ruhsal çalkantılar, inanç ve değer yargıları, zayıflık, kendine güven duygusu, moral ve motivasyon ve günlük hayatta yaşanan stres olgusu fiziksel aktivite üzerinde doğrudan etkilidir (65,66,67).

Davranışsal nitelikler ve beceriler: İnsanların nasıl beslendikleri, önceden yapılan egzersiz alışkanlıkları, madde (sigara, alkol, uyuşturucu vb.) kullanma alışkanlıkları ve kararlılık seviyesi fiziksel aktivite üzerinde etkiye sahiptir. Geçmiş de bulunduğu fiziksel aktivite düzey durumu, şu an bulunduğu fiziksel aktivite düzey durumunun ispatı niteliği taşımaktadır (67). Doğru beslenme davranışları ile fiziksel aktivite arasında bazı çalışmalarda pozitif bir korelasyon bulunmuştur. Ayrıca sigara kullanımı ile fiziksel aktivite arasında negatif yönlü bir korelasyon olduğu yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkmıştır (68,69).

Sosyal ve kültürel etmenler: Fiziksel aktivitenin sosyalleşme ile doğrudan bağlantılı olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivite konusunda toplum tarafından teşvik edilen ve imkânlar sunulan kadınların, diğer kadınlara göre iki katı oranda fiziksel aktivite bakımından aktif oldukları görülmüştür (70).

Fiziksel çevre Faktörleri: Ev içerisinde spor aletlerinin bulunması, spor merkezlerine ulaşım, hizmetlerden faydalanma, iklim şartları (sıcaklık, fazla nem, soğuk ve rüzgârlı hava), etkinliklerin maliyetleri, aktivite yapılan alanların fiziksel koşulları, yürüyüş ve bisiklete binmek için ayrılan uygun alanların bulunması ve bu alanlara ulaşılabilme durumları, ayrıca bu alanların kullanımı gibi faktörelere de fiziksel aktiviteyi önemli ölçüde etkileyebilmektedir (71).

Bireylerin fiziksel aktiviteyi düzenli olarak yapmaları, yaşamları süresince çeşitli hastalıklara yakalanma risklerini ortadan kaldırarak sağlıklı nesillerin yetişmesine olanak sağlar. Ayrıyeten bireylerin meslek yaşamındaki başarısının, ev ortamındaki aktivitelerinin, kendine ayırmış olduğu zamanı değerlendirme yetkinliğini ve psikolojik durumlarının iyileşmesinde iyi yönde tesir ettiği bir realitedir. Toplumu sağlıklı bir hale getirebilmek için; bireylere çocukluk dönemlerinden itibaren fiziksel aktivite yapma becerisi eğitim yoluyla verilmeli bununla birlikte fiziksel aktivite yapmanın yemek ve içmek gibi günlük hayatımızda sürekli var olması gerekliliği bilinci kazandırılmalıdır. Bu alışkanlıkların devamının sağlanması vücut sağlığı açısından büyük bir önem arz etmektedir (72).

Fiziksel aktivite, üç madde halinde ifade edilebilir;

- a) Zaman-süre (dakika ya da saat gibi),
- b) Yapıldığı zaman sıklığı (her ay ya da her hafta gibi) ve
- c) Yapılan aktivitenin yoğunluğu (her saat başına kilo jul ya da her dakikadaki kilo kalori miktarı) (72).

3.1.6.3. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirme Yöntemleri

Fiziksel aktivite değişik yöntemlerle ölçülebilir ya da bölümlendirilebilir. Çoğunlukla türü, yoğunluğu, yapılma sıklığı ve uygulanma süresi ile bölümlendirilebilir. Bir meslek olarak seçilmesi ya da boş zaman etkinliği olarak tercih edilmesi, sürekli ya da aralıklarla yapılması, ağırlık kaldırma ya da kaldıramama gibi farklı kriterlere göre de bölümlendirilebilir (73).

Fiziksel aktivite ölçümünde; kriter yöntemler, objektif yöntemler ve subjektif yöntemler olmak üzere üç farklı yöntem kullanılmaktadır. Her bir yöntemin güçlü ve zayıf yönleri bulunmaktadır (74).

3.1.6.3.1. Kriter Yöntemler

Doğrudan İzleme Yöntemi: Deneyimli, tecrübeli ve uzman tarafından gözlemlenerek hareket aktivitelerin izlendiği bir yöntemdir. Uygulanan en hızlı değerlendirme metotlarından biridir. Bu yaklaşımın önemli bir alt tipi gerekli olan fiziksel aktivite miktarına bağlı oluşudur. Bu sebepten dolayı yoğun bir çalışma süreci gerektirebilir ve bu açıdan maddi olarak maliyeti yüksek ve zaman kaybı söz konusudur. Farklı yöntemlerin çocuklarda uygulanamıyor olması nedeniyle, çocuklarda fazla kullanıldığı bilinmektedir (74). Çocuklarda ve gençlerde sosyal

çevrenin etkisi ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesine yönelimin artışıyla bu yöntemin kullanımı artmıştır (75).

Direkt (Oda) Kalorimetre (Vücut Sıcaklığı Üretimi): 1800’li senelerde Zuntz ve Hagemann tarafından geliştirilen bir yöntemdir (76). %1’den az bir hata ile ölçüm yapmaktadır (77,78). Vücuttaki sıcaklık kaybının ya da ısı üretiminin ölçülerek elde edildiği enerji harcaması durumudur (79).

Organizmanın ürettiği ısıyı ölçmenin en doğru yolu olan direkt kalorimetre;

- Tam teşekküllü araç-gereç gerektirir ve bu araç gereçler her yerde bulunmayabilir.
- Egzersiz esnasında insan vücudunda ortaya çıkan ısının tamamı dışarıya aktarılamayabilir.
- Ölçüme sırasında kullandığımız ekipmanların da sıcaklık üretebilmesi söz konusudur.
- Bireylerin terlemesiyle oluşan buharlaşma aletlere zarar verebilir.
- Kısa vadeli ve hızlı ölçümlere çok elverişli değildir.
- Büyük denek gruplarında uygulanabilirliği açısından işlevsel olmaması nedeniyle, ayrıca maliyetli ve uygulamadaki zorlukları nedeniyle, araştırmalarda fazla kullanılmamaktadır (80,81).

İndirekt Kalorimetre: Isı üretiminin ölçümünü veya oksijen tüketimini ve karbondioksit üretim miktarına bağlı olarak ısı üretiminin ölçülmesidir (82). Hata payı yaklaşık olarak %2-3’ tür (77,78). Hacim olarak hem küçük hem de kolay

taşınabilir olan cihaz, yüze takılan maske veya burunluk ile birlikte bir ağız maskesi ve alınan havayı depolayan kolektörden meydana gelmektedir (77,83).

Fiziksel aktiviteyi ölçmede kullanılan bu metot laboratuvar ve saha çalışmaları için en uygun yöntemdir. Dinlenik metabolik oran, yiyeceklerin ve egzersizin termik etkisini ortaya çıkarmak için indirekt kalorimetre kullanılır. Ayrıca enerji harcanması ile kilo kontrolü arasındaki korelasyonu açığa çıkarmak için işlevseldir (84,85).

Çift katmanlı su yöntemi: Bu yöntemde iki izotop ($H_2 O_2$ ve $H_2 O_{18}$) kullanılır. İzotopların radyoaktif olmamaları ve içme suyu dahil olmak üzere tüm sulara doğal olarak bulunmaları sebebiyle güvenli bir yöntemdir. Bu yöntem bebeklerde, çocuk ve erişkinlerde güvenlidir (86).

3.1.6.3.2. Objektif Yöntemler

Objektif yöntemler belirli cihazların kullanımı ile fiziksel aktivitenin doğrudan ölçümünü sağlar. Bireylerin eksik veya yanlış beyanlarını önlemede etkilidir. Ancak maliyetinin yüksek oluşu nedeniyle kullanımları fazla değildir.

Kalp Hızı Monitorizasyonu: Fiziksel aktiviteye verilen fizyolojik cevabı doğrudan ölçer. Bu yöntemin temeli egzersiz esnasında aktif olan büyük kas grupları ile kalp hızı arasındaki ilişki üzerine oluşturulmuştur (87). Bu yöntemin olumsuz yönleri ise yaş, cinsiyet, ağırlık, fitnes düzeyi gibi bireysel etmenler ile vücut postürü, stres ve anksiyete gibi duygusal durumun bu doğrusal ilişki üzerinde etkili oluşudur (88).

Pedometre: Pedometreler maliyeti az kemer veya kuşak ile takılır ve vertikal düzlemde kalça hareketlerinin etkisiyle çalışır (89). Pedometre bireyin

attığı adım hakkında veri oluşturur, bu nedenle sade yürüme aktivitesini doğru olarak ölçer. Bisiklete binme, yüzme veya ağırlık kaldırma gibi aktivitelerde kullanılamaz. Bunun yanında günlük yaşamda yürüyüş en sık yapılan fiziksel aktivite olması sebebiyle pedometre önemli bir ölçüm aletidir (89).

Akselerometre: Akselometre vücut segmentlerini veya vücut akselerasyonunu direkt olarak ölçer. Fiziksel aktivitenin ölçümünde en çok kullanılan objektif yöntemdir. Bu yöntem, teknolojik gelişmelerle birlikte aktivitenin tam olarak doğru ve uzun dönemde (7 gün üzerinde) ölçümünü sağlar. Alet bir kayış ile genellikle kalçaya bağlanır. Kas gücü vücut kütlelerinde akselerasyona yol açabilir. Bu akselerasyon ve vücut kütlesi enerji harcamasının ölçümünü sağlar (90).

Armband: Üzerindeki ısı sensörleri ile vücudun ısı değişikliklerini ve hareket sensörleri ile aktivite anını algılamaktadır. Böylece Armband takıldığı sürece tüm hareket yapısını kontrol altına almayı amaçlar. Uyku, oturma, yürüme gibi tüm aktivitelerin süreleriyle birlikte kayıtları tutar (91).

3.1.6.3.3. Subjektif Yöntemler

Bireyin günlük olarak, soru kâğıdı, kayıt, retrospektif hikâye yöntemi ile aktivite düzeylerini kendilerinin beyan etmesi ilkesine bağlı olarak verilerin elde edilmesi ile sağlanır. Kolay ve ucuz yöntemlerdir. Birey tarafından verilen aktivite bilgileri metabolik eşdeğere çevrilerek enerji harcaması ölçülebilir (92).

Günlük: Bu yöntemlerde birey kendini rapor etmektir (84). Bireyin belirli zamanlarda yaptığı tüm fiziksel aktivitelerin detaylı bir şekilde incelenmesi ile elde edilen verilerin sonuçlarına dayanır (93). Gün içerisinde gerçekleştirilen

aktivite şekli ve aktivite süresi ile birlikte belirlenmiş zaman aralıklarıyla kayıt altına alınır.

Kısacası günlüklerden çıkarılan sonuç:

- Aktivite esnasında sarf edilen sürenin tamamı ile o aktivite için belirlenmiş harcanan enerji oranının çarpılması,
- Yapılan tüm aktivite süresince birikmiş zamanının listesini oluşturmak (84).

Kayıtlar: Bu çalışma günlükler gibidir. Ama tüm aktivitelerden ziyade bireye özgü aktivite türlerinin uygulanıp uygulanmadığı sonucuna bağlıdır. Veriler fiziksel aktivitenin bitiminde, katılımdan sonra veya günün sonunda kaydedilerek sonuçlar elde edilir. Bu yöntem egzersiz ve eğitim faaliyetine katılım açısından faydalıdır (80).

Günlük ve kayıt sistemleri ile fiziksel aktivitenin bireysel olarak rapor edilmesi ile verilerin sonuçlarının elde edilmesine bağlı bir yöntemidir. Günlükte bir sınırlama olmadan birey gün boyu yaptığı bütün aktiviteleri kaydeder (94). Tüm aktiviteler MET değerlerine göre gruplandırılarak hesaplanır. Yine aktivitenin yoğunluğu (hafif, orta, ağır) olarak kaydedilir. Günlüklerin katılımcı tarafından tutulması oldukça zordur. Ayrıca kayıt tutulduğu dönem bireyin genel fiziksel aktivite durumunu yansıtmayabilir (95). Kayıt tutma, günlüklere benzer. Kayıt yönteminde belirli aktivite tipleri kaydedilir. Hareketsizlik, uyku, oturma, hafif, orta, şiddetli, çok şiddetli gibi aktivite yoğunlukları sınıflandırılır (94). Fiziksel aktivitenin tipine göre fiziksel aktivite oranı belirlenir ve 24 saat içindeki

toplam enerji harcaması değeri bulunur ve fiziksel aktivite düzeyine göre bireyin durumu belirlenmiş olur (96).

Fiziksel aktivite sırasında harcanan oksijen miktarını açıklamak amacıyla MET (Metabolic Equivalent) terimi kullanılmaktadır. Türkçe anlamı ise metabolik eşitlik olarak ifade edilmektedir. 1 MET dinlenik olarak kilogram başına dakikada harcanan yaklaşık 3,5 ml oksijeni belirtir (97). Aktivite sonrası ortaya çıkan enerji tüketim miktarının dinlenme esnasındaki enerji tüketimine olan oranına MET denilmektedir. Aktivitelerin düzeyleri kategorize edilirken çoğunlukla MET değerleri kullanılır (98). 1995 yılında Amerikan Spor Tıbbi Koleji şöyle bir bölümlendirme bulunmuştur (99).

- Hafif şiddetli aktivite <3 MET,
- Orta şiddetli aktivite 3-6 MET,
- Yüksek şiddetli aktivite >6 MET.

Enerji üretimi ve tüketimi vücut canlılığını sağlayan bir faktördür. Enerjiyi tanımlayacak olursak, birimi kalori olarak ifade edilen iş yapabilme becerisidir (100).

Hatırlama Anketleri: Bireyin davranışlarını daha az etkileyen bir yöntemdir. Genellikle günlükler ve kayıtlara nazaran sorumluluğu azdır. Fakat değişken olgular son yapılan fiziksel aktivitelerdeki son ayrıntıların hatırlamasını zorlaştırabilirler. Bu yöntemde ömür boyu ile bir hafta arasında bir zaman aralığı fiziksel aktivitenin ölçülmesinde kullanılmaktadır (101).

Yapılan aktivitelerin süresi, frekansı ve tipi sorgulanmaktadır. Sorular 10 ile 20 madde arasında oluşmaktadır. Doldurulması zor ve karışık bir anket

türüdür. Fiziksel aktivite ölçümünde daha fazla ayrıntıya yer vermektedir. Puanlama sistemi basit, egzersizi sınıflandırarak özetleyen, eldeki verilerden toplam puanı elde etme gibi metotlar bu anketin puantaj sistemini meydana getirmektedir (83).

Retrospektif Geçmiş Veriler: Bir sene süresince yaşanmış olan bireye özgü detayları içerir. Bu anketin karmaşık olması ek bir zorluk yaratır (102).

Evrensel Anketler: Aktivite düzeyini bir ile dört madde arasında soruyla bile ölçülebilen kısa anketlerdir. Hatırlama anketlerinin başka bir türü olarak da kabul edilebilir. Çoğunlukla bireylerden diğer bireylere göre fiziksel aktivitelerini oranlamaları istenmektedir. Cinsiyet ile yaş gruplarının birbirlerine benzemesi gerekir. Bu yöntem ile fiziksel aktivite konusunda sınırlı bilgiye ulaşılarak, sonuçları itibarıyla yalnızca basit fiziksel aktivite bölümlendirmesi elde edilmektedir (83).

3.1.7. Öz Yeterlilik

İnsanların öz yeterlilik inançları, herhangi bir konuda karamsar veya iyimser düşünüp düşünmediklerinden, olumsuzluklar karşısında kendilerini nasıl ve ne kadar motive edebildiklerinden, yaptıkları yaşam tercihlerine kadar insan hayatının neredeyse her yönünü ilgilendirmektedir (103). Kişinin, belli bir kazanımını ortaya koymak için gerekli olan aktiviteleri planlayıp, başarı sağlama durumu konusunda bireysel olarak düşüncesini belirtmesine öz yeterlilik denilmektedir (104).

Öz yeterlilik inancında, bireylerin kendi amaçları için belirledikleri ve bu gayelerine ulaşmada ne düzeyde emek sarf edecekleri, karşılıklarına çıkan

zorluklarla ne kadar zaman ile karşı karşıya kalacaklarını ve başarısız olma durumundaki reaksiyonlarına nasıl tesir edeceğini anlatmıştır (105).

Öz yeterlilik, bireylerin, yaşantıları içerisindeki olaylar üzerinde denetime sahip olmak amacıyla gerekli güdülenme bilişsel kaynaklar ve fiillerin, ortaya konulmasında gerekli tecrübe ve becerilere olan güvenleri ile ilgisi bulunmaktadır. Tevdi edilen görevde muvaffak olabilmek adına, birey gerekli becerilere haiz olmalı ve de istenilen hedeflerin ulaşılabilirliği için ihtiyaç olan tecrübe ve becerileri iletebilen duyguları da kapsmalıdır. Bireyin öz yeterliliği devamlı farklı şartları yönetebilecek biçimde birbiri ile eş güdümlü şekilde hareket eden birden fazla beceri ve yetenekten meydana gelmiştir. Bu sebeple, benzer becerilere sahip olan bireyler becerilerini hangi boyutta verimli bir şekilde kullanabilmelerine bağlantılı olarak değişiklikler arz edecektir. Öz güveni olmayan şahıslar kendilerine birden fazla fırsatlar verilmesine rağmen fırsatların verildiği bu ortamlarda bile kendilerini yeterli görmeyeceklerdir (106).

3.1.7.1. Öz Yeterlilik İnancının Gelişimi ve Birey Üzerindeki Etkisi

Bandura'ya göre kişinin öz yeterlilik algısının gelişimini arkadaş çevresi, okul, deneyimler, aile, olgunluk, kişilik algısı ve geçmiş yaşantıların etkilediği görülmüştür. Öz yeterlilik algısının kişi üzerinde dört etkisinin olduğunu belirtmiştir. Bunlar, motivasyon, bilişsel süreç, olumsuzluklarla baş etme ve seçim süreci olarak belirtilebilir. Bu durumda öz yeterliliği fazla olan kişilerde istenilen gayeler ve güdülenmeler daha fazla olacaktır. Bu kişilerin olumsuz durumlarla mücadelede daha başarılı olduklarını ve öz yeterlilik algılarının bireylerin kendi tercih ettikleri etkinlikleri belirleyeceğini ifade etmiştir. (107). Bireylerin

başarısızlık karşısında direnç gösterip kendilerini toparlamaları ya da başarısızlık durumlarında direnç gösterememeleri ayrıca bu davranışlarının ne kadar sürdürülebilirliği bireylerin öz yeterliliklerinin yüksek veya düşük olmasını ayırt edilmesini sağlayan önemli bir özelliktir (104).

Çevre üzerinde kontrol sahibi insanlar öz yeterlilik algıları yüksek olan insanlardır. Seligman, çevre kontrolü yüksek olan insanların bu durumdan ötürü kendilerini iyi hissedeceğini, çevre kontrolü zayıf olan bireylerde ise öğrenilmiş çaresizlik duygusunun ortaya çıkacağı ve bu duygunun kalıcı hale geleceğini belirtmiştir. (108).

Öz yeterlilik kuramında belirtilen, bireylerin kendilerini yetkin olarak nitelendirmeleri, yetişkin kişilerin kendilerini tanımlarını ve neler yapabilecekleri konularında bilgi sahibi olmalarıdır. Ortaya koydukları fiillerin etkilerinin farkına varırlar ve buda çocuklarının gelişimini olumlu yönde etkiler (109).

Öz yeterlilik inançları bir aktivite için ne kadar çaba harcanacağı, olumsuz bir durum karşısında metanetin nasıl korunacağına kadar birçok durumun belirlenmesine ve izlenmesi gereken yol konusunda yardımcı olur. Öz yeterlilik inancı ne kadar yüksekse ortaya koyulan çaba, azim ve metanet de o kadar büyük olur. Öz yeterliği yüksek kişiler zor görevleri üzerine gidilmesi ve yapılması gereken bir davet olarak görürler. İşlerine güçlü bir bağ ile bağlanırlar, başarısızlıkta bile hemen kendilerini toplarlar. Öz yeterliği yüksek bu kişiler zorlu görevlere sakin bir şekilde yaklaşırken, aksine öz yeterliği düşük kimseler ise işin görüldüğünden daha zor olduğuna kendilerini inandırır, endişe, stres ve depresyonu ateşleyen bir inanca kendilerini kaptırırlar. Sonuç olarak öz yeterlilik

inancı bireyin başarı düzeyini önemli ölçüde etkiler. Kişinin kendine olan bu güveni okul başarısının da önemli bir bileşenidir (103).

Kendini belirli bir alanda yeterli hissetmeyen kişiler yapamayacaklarını düşündükleri işlerden kaçınma eğilimi gösterirler. Yapmak istedikleri işe karşı konsantre olamaz çok fazla bir çaba harcamak istemezler. Olası bir zorlukla karşılaştıklarında kişisel eksikliklerinin, engellerin, her türlü olumsuz sonucun üzerinde durur, zorluklar karşısında hemen vazgeçerler. Yaşadıkları bir olumsuzluktan sonra öz yeterliliklerinin tekrar eski haline gelmesi uzun bir süreç gerektirir (110).

3.1.7.2. Öz Yeterlilik İnanç Türleri

Öz yeterlilik kavramı, 1977 yılında Bandura tarafından ilk olarak öne sürüldüğünde, verilen belirli bir iş, görev, faaliyet ya da alanı ilgilendiren “duruma özel bireysel yeteneklerle ilgili inanç ve algılar” olarak kavramlaştırılmıştır (111, 112, 113). Daha sonra, gerek Bandura tarafından bireyin “genel öz yeterlilik algısının “duruma özel öz yeterlilik algısına katkıda bulunacağı ifadesiyle, gerekse tarafından herhangi bir görev, alan, iş ya duruma özel olmayan bir “genel öz yeterlilik” ölçeğinin geliştirilmesiyle öz yeterlilik kavramının genel boyutu da önem kazanmıştır. Bu çerçevede öz yeterlilik inanç türlerini aşağıdaki 2 alt başlık altında incelemek mümkün olacaktır:

- Duruma özel öz yeterlilik
- Genel öz yeterlilik (114,115).

3.1.7.2.1. Duruma Özel Öz Yeterlilik

Öz yeterlilik, bireylerin belirli davranışları sergileme ve öğrenme yeteneğine sahip olmalarına ilişkin kişisel inançları gösterir ve alana (duruma) özeldir (116, 117). “Duruma özel öz yeterlilik”; verilen bir iş, görev, faaliyet ya da alanı etkileyen bireysel yeterlilikle ilgili algı ve inançları kapsamaktadır (112, 118). Bireyin öz yeterlilik algı düzeyi durum ve davranışa göre değişkenlik gösterebilmektedir (119, 120).

Bandura; “yetenekli olmaktan ziyade kişinin kendi kaynaklarına güvenmesi” anlamına gelen öz yeterliliğin belli aktivite alanlarında farklılık gösteren yetenek yargılamalarını ölçmesi gerektiğini vurgulamaktadır. Buna göre, Bandura; öz yeterlilik kavramının belirli bir duruma özel ele alınması gerektiğini savunmaktadır (119)

3.1.7.2.2. Genel Öz Yeterlilik

Bandura'nın belirli bir duruma özel olarak kavramlaştırdığı öz yeterlilik, Sherer tarafından genel çerçevede ele alınmış; belirli bir duruma (iş, görev, faaliyet ya da alana) özel olmayan bir “genel öz yeterlilik” ölçeği geliştirilmiştir. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'ni geliştiren Sherer genel öz yeterlilik algısının ölçülmesinde 3 alan üzerine odaklanmışlardır. Bunlar;

- Başlangıç davranışındaki isteklilik,
- Davranışın tamamlanmasına yönelik çabanın artırılmasındaki isteklilik,
- Zorluklar ile (engellerle) mücadeledeki ısrarlı tutum. (118).

“Bireyin çeşitli durumlar altında sergilediği yeteneklerine ilişkin algısı” olarak tanımlayabileceğimiz genel öz yeterlilik belirli bir duruma özel olmayan ve

yaşamın farklı alanlarında genelleştirilerek kullanılabilen bir inanç düzeyidir (113,121).

Birçok alanda edinilen öz yeterlilik algılarının bir bileşkesi olan “genel öz yeterlilik”; “duruma özel öz yeterliliğe” göre geçici etkilere karşı daha dirençlidir. Genel öz yeterliliğin temel önceliği; -çeşitli görev alanlarındaki başarı ve başarısızlıkları da içinde alan- geçmiş yaşam tecrübelerinin birikimidir. Genel öz yeterliliğin, duruma özel öz yeterliliğin faaliyet alanında olan “deneyimleri” kapsamı sebebiyle, bu iki öz yeterlilik türünün de “hedef belirleme” ve “performans” üzerinde benzer etkiler meydana getirdiği ifade edilmektedir (121).

3.1.7.3. Öz Yeterlilik İnanç Algısını Oluşturan Etmenler

Birey; geçmişte bir beceriyi başarılı bir biçimde tamamlamış olması, başkasının bir görevi başarılı bir biçimde yerine getirmesini gözlemlemesi, bir görevi tamamlama konusunda pozitif geri bildirim alması veya fiziksel ipuçlarına güvenmesi yollarıyla öz yeterlilik duygusu kazanabilecektir (122).

Öz yeterlilik; birbiriyle etkileşim halinde olan dört bilgi kaynağından etkilenmektedir. Bunlar;

- Kişisel Geçmiş Deneyimler (Ustalık Tecrübesi)
- Dolaylı Deneyimler (Gözleme Dayalı Başkalarının Deneyimleri)
- Sözel Teşvik
- Duyusal Uyarılmaya İlişkin Fizyolojik Durumların Kontrolü (118, 119, 123).

4. GEREÇ VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın evreni, örnekleme, araştırmada kullanılan veri toplama araçları, verilerin toplanması ve verilerin analizinde kullanılan istatistiksel analizler ile ilgili açıklamalara yer verilmiştir.

4.1. Araştırmanın Yöntemi ve Örneklem Büyüklüğü

Türkiye İstatistik Kurumu adrese dayalı nüfus kayıt sisteminden alınan verilere göre; 2016 yılında Elâzığ il merkezinde toplamda 431,294 kişi ikamet etmektedir (124)

Kesitsel nitelikteki araştırmanın evrenini; Elazığ il merkezinde sportif amaçlı hizmet veren rekreasyonel alanlarda, (Fitness ve Vücut Geliştirme Salonları, Yüzme Havuzları, Spor Merkezleri, Fırat Üniversitesine Bağlı Spor Tesisleri, Elazığ Gençlik Ve Spor İl Müdürlüğüne Bağlı Spor Merkezleri, Kapalı ve Açık Spor Salonları, Elazığ Belediyesine Bağlı Rekreasyon Alanlar, Sportif Tesis Araç-Gereç Barındıran Park ve Bahçeler, Yürüyüş Alanları ve Pistler) boş zamanlarında sportif rekreasyon etkinliklerine katılan ve katılmayan 18-65 yaş arası yetişkin bireyler oluşturmaktadır. Anket verileri, Nisan-Ağustos 2016 zaman aralığında sahadan toplanmıştır. Çalışma için belirtilen kamu kurumlarından ve özel tesislerden gerekli izinler dilekçe yoluyla alınmıştır.

Çalışmada örneklem büyüklüğünün hesaplamasında hedef kitlenin bilinmediği durumlarda uygulanan formül ($N=t^2pq/d^2$) kullanılarak minimum sayı belirlenmiştir. Formülde % 95 güven aralığında, % 25 görülme sıklığında ($p=0.25$) (125), görülmeme sıklığı %75 ($q=0,75$) kabul edilerek ulaşılması gereken kişi sayısı minimum 288 kişi olarak belirlenmiştir. Çalışmada ilişki

durumuna da bakılacağından minimum sayının üç katı kadar (1040) kişi çalışmaya dâhil edilmiştir. Çalışmada anket verileri hatalı ve yetersiz olanlar çalışmadan çıkarıldıktan sonra toplam 954 kişi değerlendirmeye alınmıştır

4.2. Veri Toplama Araçları ve Ölçümler

Verileri toplama aracı olarak, “Sosyo-Demografik Durum Formu”, kişilerin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendiren “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form” (IPAQ Short Form-International Physical Activity Questionnaire Short Form) ve “Genel Öz Yeterlilik İnancı Ölçeği” kullanılmıştır. Ayrıca katılımcılara ait antropometrik ölçümler de yapılmıştır. Anket ve ölçek verileri kişilerle yüz yüze görüşülerek toplanmıştır.

İstatistiksel değerlendirme; araştırma sonucunda elde edilen verilerin tümü Windows işletim sistemi tabanında çalışan SPSS paket programı (versiyon 21.0) ile değerlendirilmiştir. İstatistiksel değerlendirmede veriler normal dağılıma uymadığı için Ki-Kare testi, Mann-Whitney U Testi ve Kruskal Wallis-H Testi kullanılmıştır. Değişkenler arası ilişki de ise Spearman Korelasyon Analizi tercih edilmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak $p < 0,05$ kabul edilmiştir.

4.3. Sosyo-Demografik Durum Formu

Sosyo-Demografik Durum Formu; araştırmacı tarafından hazırlanmış olup, bireylerin sosyo-demografik durumlarına dair tanıtıcı özellikleri içeren yaş, cinsiyet, medeni durum, ekonomik durum, beden kitle indeksi (BKİ), kronik rahatsızlık/hastalık durumu, eğitim durumu, mesleği, rekreasyonel alanlarda sportif etkinliklere katılım durumu olmak üzere toplam 10 sorudan oluşmaktadır.

4.4. Fiziksel Ölçümler

Vücut Ağırlığı Ve Boy Uzunluğu: Bireylere vücut ağırlıkları ve boy uzunlukları beyana dayalı olarak sorularak, kilogram (kg) ve santimetre (cm) cinsinden kaydedilmiştir.

Beden Kütle İndeksi (BKI): Vücut ağırlığı (kg) / Boy uzunluğu (m)² denklemi kullanılarak hesaplanmıştır. BKI: <18.5 kg.m² zayıf, BKI: ≥ 18.5 – <24.9 kg.m² normal, BKI: ≥25.0-<29.9 kg/m² fazla kilolu/hafif şişman ve BKI ≥30.0 kg/m² obez olarak tanımlanmıştır (126).

4.5. Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi Kısa Formu (IPAQ Short Form – International Physical Activity Questionnaire)

Toplumun sağlık ve fiziksel aktivite düzeylerini ve bunların arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Dr. Michael Booth tarafından geliştirilmiş IPAQ anketi; uzun ve kısa form olmak üzere iki şekilde tasarlanmıştır. Bu araştırmada IPAQ kısa anket formu kullanılmıştır. Kısa form (7 soru); yürüme, orta-şiddetli ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi sağlamaktadır. Oturmada harcanan zaman ayrı bir soru olarak değerlendirilmektedir. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve sıklık (günler) toplamını içermektedir. Bu hesaplamalardan, MET-dakika olarak bir skor elde edilmektedir. Bir Met- dakika; yapılan aktivitenin dakikası ile MET skorunun çarpımından hesaplanmaktadır. Hesaplamalar sonunda kategorik olarak sonuçlar sınıflandırılmaktadır (127,128).

15-65 yaş arasındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini tespit etmek amacıyla Uluslararası Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (IPAQ-)

geliştirilmiştir (129). Uluslararası alanda gün içerisinde yapılan fiziksel aktiviteyi kişisel raporlara bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyi hakkında geçerli ve karşılaştırılabilir bilgi elde etmek amacıyla IPAQ geliştirilmiştir. IPAQ geliştirme çalışmaları 1998 yılında Cenevre' de başlamıştır ve daha sonra bu anketi 12 ülkede yapılan geçerlik ve güvenirlik çalışmaları izlemiştir. Bu sonuçlar doğrultusunda ölçeğin farklı kültür ve ortamlarda uygulanabileceği öne sürülmüştür (130).

Türkiye' de IPAQ anketinin geçerlik ve güvenirlik çalışması Öztürk tarafından üniversite öğrencilerinde 2005 yılında ayrıca Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu kapsamında 2007 yılında yapılmıştır (131,132).

IPAQ Anketinin Puanlanması ve Skorlaması:

Kısa form (7 soru) yürüme, orta şiddetli ve şiddetli aktivitelerde tüketilen zaman ve otururken tüketilen zaman hakkında bilgi sunmaktadır. Kısa formun toplam skorunun hesaplanması yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içine almaktadır. Aktiviteler için gereken enerji MET-dakika skoru ile hesaplanmaktadır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Bunlar;

Oturma = 1.5 MET.

Yürüme = 3.3 MET,

Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite = 4.0 MET,

Şiddetli Fiziksel Aktivite = 8.0 MET,

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite düzeyi hesaplanır. rnek olarak; 3 gün 30 dakika yürüyen bireyin yürüme MET-dk/hafta skoru: $3.3 \times 3 \times 30 = 297$ MET-dk/hafta olarak hesaplanmaktadır.

$3.3 \times \text{yürüme dakikası} \times \text{yürüme gün sayısı} = \text{Yürüme MET-dk/hafta}$

$4.0 \times \text{orta Şiddetli aktivite dakikası} \times \text{orta Şiddetli aktivite yapılan gün sayısı} = \text{Orta Şiddetli MET-dk/hafta}$

$8.0 \times \text{Şiddetli aktivite dakikası} \times \text{Şiddetli aktivite yapılan gün sayısı} = \text{Şiddetli MET-dk/hafta}$

$(\text{yürüme} + \text{orta Şiddetli} + \text{Şiddetli} + \text{oturma}) \text{ MET-dk/hafta} = \text{Toplam, MET-dk/hafta}$

Bu devamlı skorlamanın yanı sıra elde edilen sayısal verilere göre sınıflandırma yapılmaktadır. Buna göre 3 aktivite düzeyi bulunmaktadır:

1-İnaktif (Kategori 1): En düşük fiziksel aktivite düzeyidir.

- Kategori 2 ve 3 içine dâhil edilemeyen durumlar inaktif olarak dŐnlr.

2- Minimal Aktif (Kategori 2): AŞağıdaki Őartlardan herhangi birine girenler minimal aktiftir.

- En az 20 dakika Şiddetli aktiviteyi 3 ya da daha fazla gün yapmak,
- Orta Şiddetli aktivite veya yürümeyi günlük en az 30 dk olarak 5 ya da daha fazla gün yapılması, minimum 600 MET-dk/haftayı sağlayan 5 veya daha fazla gün yürüme ve orta Şiddetli aktivitenin birleŐimi

3- Çok Aktif (Kategori 3): Bu ölçüm yaklaşık olarak en az günde bir saat ya da daha fazla olan orta şiddetli bir aktiviteye eşittir. Bu kategori, sağlıkla ilgili faydaların elde edilmesinde gerekli olan seviyedir.

- En az 3 gün şiddetli aktivite Minimum 1500 MET-dk/haftayı sağlayan ya da
- 7 veya daha fazla gün yürüme, orta şiddetli veya şiddetli aktivitenin Minimum 3000 MET-dk/haftayı sağlayan kombinasyonu.

Bu kategoriler: I kategori: İnaktif olanlar: <600 MET- min/hf

II kategori: Minimum aktif olanlar: 600 < - <3000 MET- min/hf

III kategori: Çok aktif olanlar: >3000 MET- min/hf (133,134).

4.6. Genel Öz Yeterlilik İnanç Ölçeği (GÖYİÖ)

Genel Öz Yeterlilik İnanç Ölçeği'nin orijinal formu 23 maddeden oluşmaktadır. Özgün ölçekte iki boyut kullanılmakta olup, bunlar; "Genel Öz Yeterlilik" (açıklanan varyans %26,5, Cronbach alfa=0,86) ve "Sosyal Öz Yeterlilik" (açıklanan varyans %8,5, Cronbach alfa=0,71) şeklindedir. Birinci boyutta yer alan maddeler özel ya da özgül bir davranışı tespiti yönelik olmadığı için bu faktöre "Genel Öz Yeterlilik" başlığı konulmuştur. "Sosyal Öz Yeterlilik" boyutu ise; sosyal durumlardaki yeterlilik beklentilerini ölçmeye yöneliktir.

Özgün haliyle 14 dereceli olan ölçeğin Sherer ve Adams tarafından geliştirilen sonraki hali beş dereceli Likert tipi bir ölçeğe çevrilmiştir (135).

Geliştirilmiş çalışmada ölçeğin "Sizi ne kadar tanımlıyor?" sorusuna beş dereceli olarak "hiç" ve "çok iyi" yanıtları arasında değişen (Hiç, Çok az,

Yeterince, İyi, Çok iyi) yanıtların verilebildiği Likert formatındaki hali kullanılacaktır. GÖYİÖ’de her sorunun puanı 1 ila 5 arasında değişmektedir. Ölçekteki 2., 4., 5., 6., 7., 10., 11., 12., 14., 16. ve 17. sorular (toplam on bir soru) ters puanlanmakta olup; 1., 3., 8., 9., 13. ve 15. sorular (toplam altı soru) düz puanlanmaktadır. Düz puanlamada; Hiç: 1 puan, Çok az: 2 puan, Yeterince: 3 puan, İyi: 4 puan ve Çok iyi: 5 puan alırken, ters puanlamada; Hiç: 5 puan, Çok az: 4 puan, Yeterince: 3 puan, İyi: 2 puan ve Çok iyi: 1 puan almaktadır. Ölçekte toplam puan 17 ila 85 arasında değişebilmekte, puanın artması Genel Öz Yeterlilik İnancı’nın arttığını göstermektedir. Ölçeğin Türkiye için geçerlilik güvenilirlik çalışması, Yıldırım ve İlhan tarafından yapılmıştır (136).

Türkçeleştirilen Genel Öz Yeterlilik Ölçeği’ndeki madde sayısı 17’dir. Türkçeleştirilmiş ölçek; Boyut 1: Başlama (2., 4., 5., 6., 7., 10., 11., 12. ve 17. sorulardan oluşan toplam dokuz madde), Boyut 2: Yılmama (3., 13., 14., 15. ve 16. sorulardan oluşan toplam 5 madde) ve Boyut 3: Sürdürme Çabası/Israr (1., 8. ve 9. 80 sorulardan oluşan toplam üç madde) olarak üç boyuttan oluşmuş olup; birinci boyutun özdeğeri 4,150, açıkladığı varyans %20,2, ikinci boyutun özdeğeri 1,786, açıkladığı varyans %11,9 ve üçüncü boyutun özdeğeri 1,114 ve açıkladığı varyans %9,5 olarak bulundu. Tüm ölçeğin iç tutarlılık katsayısı (Cronbach alfa) 0,80 ve ikinci kez ulaşılabilen toplam 236 kişiden elde edilen veriler üzerinden elde edilen test tekrar test güvenilirlik katsayısı 0,69 olarak bulunmuştur.

Başlama Boyutu

Başlama boyutu; zor ve karmaşık işlere, beklenmedik sorunlara karşı bir işe zamanında başlayıp başlayamama durum ve derecesini ölçmektedir. Bu

boyutta; 2., 4., 5., 6., 7., 10., 11., 12. ve 17. sorulardan oluşan toplam dokuz madde yer almaktadır. Boyuttaki maddelerin tamamı (dokuz madde) ters puanlanmaktadır. Boyuttan alınan toplam puanın yüksekliği olumlu tutumu ifade etmekte olup, zorluk ya da güçlüklerle karşı işe başlamada öz güvenilirlik inancının yüksekliğini ifade eder.

Yılmama Boyutu

Yılmama boyutu; bireyin kendine güven derecesini, başarısızlığa karşı tutumunu, mücadele gücünü ve kendi yeteneklerine olan inancını ölçmeye yöneliktir. 3., 13., 14., 15. ve 16. sorulardan oluşan toplam 5 maddeyi içerir. Bu boyutta; 14. ve 16. maddeler ters, 3., 13. ve 15. maddeler düz puanlanmaktadır. Boyuttan alınan toplam puanın yüksekliği olumlu tutumu ifade etmekte olup, bireyin yeteneklerine karşı özgüveninin ve başarısızlığa karşı mücadele gücünün iyi olduğunun göstergesi olarak kabul edilir.

Sürdürme Çabası/Israr Boyutu

Sürdürme Çabası/Israr boyutunda; bireyin başladığı işi sürdürmede kararlılığı, plan yaparken kendi öz yeterliliğinin farkında olup olmadığı ve istemediği durumlar karşısında iş sürdürme çabası ölçülmeye çalışılmaktadır. Bu boyut; 1., 8. ve 9. 81 sorulardan oluşan toplam üç maddeyi içermekte olup, maddelerin tamamı (toplam üç madde) düz puanlanmaktadır. Boyuttan alınan toplam puanın yüksekliği olumlu tutumu ifade etmekte olup, bireyin başladığı işi sürdürmek konusunda iyi olduğunun bir göstergesidir (135).

5. BULGULAR

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen verilere ilişkin bulgular verilmektedir.

Tablo 1. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Sosyo-Demografik Özellikleri

| DEĞİŞKENLER | N | % |
|----------------------------|-----|------|
| Yaş Grubu | | |
| 18-30 Genç Yetişkinler | 599 | 62,8 |
| 30-45 Yetişkinler | 262 | 27,5 |
| 45-65 Yetişkin Yaşlı | 93 | 9,7 |
| Cinsiyet | | |
| Kadın | 499 | 52,3 |
| Erkek | 455 | 47,7 |
| Medeni Durum | | |
| Bekâr | 588 | 61,6 |
| Evli | 305 | 32,0 |
| Boşanmış | 33 | 3,5 |
| Dul | 28 | 2,9 |
| Eğitim Durumu | | |
| Okur Yazar | 36 | 3,8 |
| İlkokul | 51 | 5,3 |
| Ortaokul | 75 | 7,9 |
| Lise | 412 | 43,2 |
| Üniversite | 310 | 32,5 |
| Lisansüstü | 70 | 7,3 |
| Meslek | | |
| Ev Hanımı | 152 | 15,9 |
| İşsiz | 74 | 7,8 |
| Öğrenci | 393 | 41,2 |
| Memur | 147 | 15,4 |
| İşçi | 51 | 5,3 |
| Serbest Meslek | 93 | 9,7 |
| Emekli | 17 | 1,8 |
| Diğer | 27 | 2,8 |
| Ekonomik Durum | | |
| Çok iyi | 101 | 10,6 |
| İyi | 390 | 40,9 |
| Orta | 360 | 37,7 |
| Kötü | 78 | 8,2 |
| Çok Kötü | 25 | 2,6 |
| Beden Kitle İndeksi | | |
| Zayıf | 33 | 3,5 |
| Normal | 523 | 54,8 |
| Fazla Kilolu | 327 | 34,3 |
| Obez | 71 | 7,4 |
| Kronik Rahatsızlık | | |

| | | |
|-------------------------------|------------|------------|
| Var | 157 | 16,5 |
| Yok | 797 | 83,5 |
| Sportif Katılım Durumu | | |
| Evet | 624 | 65,4 |
| Hayır | 330 | 34,6 |
| Toplam | 954 | 100 |

Tablo 1’de çalışma kapsamındaki bireylerin yaş dağılımında 18-30 yaş aralığını 599 kişi ve % 62,8 genel oranla genç yetişkinler, 30-45 yaş aralığını 262 kişi ve %27,5 genel oranla yetişkinler, 45-65 yaş aralığını 93 kişi ve % 9,7 genel oranla yetişkin yaşlılar oluşturmaktadır.

Cinsiyet dağılımına bakıldığında, kadın 499 kişi ve % 52,3 genel oran ile erkek 455 kişi ve %47,7 genel oran ile çalışmaya katılım sağladıkları görülmüştür.

Medeni duruma bakıldığında 588 kişi ve % 61,6 oranla bekâr, 305 kişi ve % 32,0 oranla evli, 33 kişi ve % 3,5 oranla boşanmış, 28 kişi ve %2,9 oran ile dul çalışmada katılımcı olarak yer almıştır.

Eğitim durumuna bakıldığında, 36 kişi ve % 3,8 oran ile okur-yazar, 51 kişi ve % 5,3 oran ile ilkokul, 75 kişi ve % 7,9 oran ile ortaokul, 412 kişi ve % 43,2 oran ile lise, 310 kişi ve % 32,5 oran ile üniversite, 70 kişi ve % 7,3 oran ile lisansüstü seviyede katılımcı görülmektedir.

Meslek durumuna bakıldığında, katılımcılardan 152 kişi ve % 15,9 oran ile ev hanımı, 74 kişi ve % 7,8 oran ile işsizler, 393 kişi ve % 41,2 oran ile öğrenciler, 147 kişi ve % 15,4 oran ile devlet memurları, 51 kişi ve % 5,3 oran ile işçiler, 93 kişi ve % 9,7 oran ile serbest meslek, 17 kişi ve % 1,8 oran ile emekliler, 27 kişi ve % 2,8 oran ile diğer meslek gruplarından oluştuğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan bireylerin ekonomik durumuna bakıldığında, 101 kişi ve % 10,6 oran ile durumu çok iyi olanlar, 390 kişi ve % 40,9 oran ile durumu iyi olanlar, 360 kişi ve % 37,7 oran ile durumu orta, 78 kişi ve % 8,2 oran ile durumu kötü olanlar, 25 kişi ve % 2,6 oran ile durumu çok kötü olanlar oluşturmaktadır.

Katılımcıların beden kitle indeks değerlerine bakıldığında, 33 kişi ve % 3,5 oranı ile zayıf, 523 kişi ve % 54,8 oran ile normal, 327 kişi ve % 34,3 oran ile fazla kilolu ve 71 kişi % 7,4 oran ile obezler oluşturmaktadır.

Araştırmaya dâhil olan bireyler, kronik rahatsızlık/hastalık durumları sorusuna, 157 kişi ve % 16,5 oranı ile evet, 797 kişi ve % 83,5 oranı ile hayır cevabını verdikleri görülmüştür.

Katılımcıların sportif katılım sorusuna ilişkin verdiği cevaplara bakıldığında, 624 kişi ve % 65,4 oranı ile evet, 330 kişi ve % 34,6 oranı ile hayır cevabını vermişlerdir.

Tablo 2. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Beden Kitle İndeksi Oranlarına Ait Bilgiler

| Beden Kitle İndeksi | | |
|----------------------------|------------|------------|
| Kategori | N | % |
| Zayıf | 33 | 3,5 |
| Normal | 523 | 54,8 |
| Fazla Kilolu | 327 | 34,3 |
| Obez (Şişman) | 71 | 7,4 |
| Toplam | 954 | 100 |

Tablo 2’de araştırmaya katılan bireylerden 33 kişi ve % 3,5 oran ile zayıf, 523 kişi %54,8 oran ile normal, 327 kişi %34,3 oran ile fazla kilolu, 71 kişi % 7,4 ile obez (şişman) olduğu görülmüştür.

Tablo 3. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Kronik Rahatsızlıklarına Ait Bilgiler

| Kronik Rahatsızlık | | |
|---------------------------|------------|------------|
| Kategori | N | % |
| Var | 157 | 16,5 |
| Yok | 797 | 83,5 |
| Toplam | 954 | 100 |

Tablo 3’de araştırmaya katılan bireylerden kronik rahatsızlığı olanların sayısı 157 kişi ve % 16,5 oranda, kronik rahatsızlığı olmayan bireyler ise 797 kişi ve % 83,5 oranda olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Yaş Durumları İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Yaş | Fiziksel Aktivite | | | | | | x^2 | p |
|---------------|--------------------------|-------------|----------------------|-------------|------------------|-------------|--------|----------|
| | İnaktif | | Minimum Aktif | | Çok Aktif | | | |
| | N | % | N | % | N | % | | |
| 18-30 | 123 | 20,5 | 249 | 41,6 | 227 | 37,9 | 33,070 | 0,000 |
| 30-45 | 74 | 28,2 | 131 | 50,0 | 57 | 21,8 | | |
| 45-65 | 32 | 34,4 | 44 | 47,3 | 17 | 18,3 | | |
| Toplam | 229 | 24,0 | 424 | 44,4 | 301 | 31,6 | | |

Tablo 4’de araştırmaya katılan bireylerin yaş aralıkları ile fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yaş aralığı 18-30 olan bireylerin % 20,5 i inaktif, % 41,6’sı minimum aktif, % 37,9’u çok aktif olduğu görülmüştür. Yaş aralığı 30-45 olan bireylerin % 28,2’si inaktif, % 50,0’ı minimum aktif, % 21,8’i ise çok aktiftir. Yaş aralığı 45-65 olan bireylerin % 34,4’ü inaktif, % 47,3’ü minimum aktif, % 18,3’ü ise çok aktif olarak görülmüştür. Yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür($p<0.05$).

Tablo 5. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Yaş Durumları İle Sportif Faaliyetlere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması

| Yaş | Sportif Katılım | | | | x^2 | p |
|------------|------------------------|----------|--------------|----------|--------|----------|
| | Evet | | Hayır | | | |
| | N | % | N | % | | |
| 18-30 | 447 | 74,6 | 152 | 24,4 | 75,631 | 0,000 |
| 30-45 | 146 | 55,7 | 116 | 44,3 | | |
| 45-65 | 31 | 33,3 | 62 | 66,7 | | |

| | | | | |
|---------------|-----|------|-----|------|
| Toplam | 624 | 65,4 | 330 | 34,6 |
|---------------|-----|------|-----|------|

Tablo 5’de araştırmaya katılan bireylerin yaş aralıkları dağılımları ile sportif faaliyetlere katılım durumları karşılaştırılmıştır. 18-30 yaş aralığındaki bireylerin % 74,6’sı etkinliklere katılırken % 24,4’ü katılmamıştır. Yaş aralığı 30-45 olan bireylerden % 55,7’si etkinliklere katılırken % 44,3’ü etkinliklere katılmamıştır. Yaş aralığı 45-65 olan bireylerin %33,3’ü etkinliklere katılmış, % 66,7’si ise katılmadığı görülmüştür. Katılımcıların yaş durumları ile sportif faaliyetlere katılım durumları arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür($p<0.05$).

Tablo 6. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Cinsiyet | Fiziksel Aktivite | | | | | | χ^2 | p |
|---------------|-------------------|------|--------------|------|-----------|------|----------|-------|
| | İnaktif | | Minimum Akif | | Çok Aktif | | | |
| | N | % | N | % | N | % | | |
| Kadın | 143 | 28,7 | 246 | 49,3 | 110 | 22,0 | 44,957 | 0,000 |
| Erkek | 86 | 18,9 | 178 | 39,1 | 191 | 42,0 | | |
| Toplam | 229 | 24,0 | 424 | 44,4 | 301 | 31,6 | | |

Tablo 6’da araştırma kapsamındaki bireylerin cinsiyetleri ile fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmıştır. Kadınların % 28,7’si inaktif, %49,3’ü minimum aktif ve % 22,0’ı çok aktiftir. Erkeklerde ise % 18,9’u inaktif, % 39,1’i minimum aktif, %42,0’ı ise çok aktiftir. Cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı fark vardır ($p<0.05$).

Tablo 7. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Beden Kitle İndeksi İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Beden Kitle İndeksi | Fiziksel Aktivite | | | | | | χ^2 | p |
|---------------------|-------------------|------|--------------|------|-----------|------|----------|-------|
| | İnaktif | | Minimum Akif | | Çok Aktif | | | |
| | N | % | N | % | N | % | | |
| Zayıf | 10 | 30,3 | 12 | 36,4 | 11 | 33,3 | 9,302 | 0,157 |
| Normal | 111 | 21,2 | 232 | 44,4 | 180 | 34,4 | | |
| Fazla Kilolu | 91 | 27,8 | 150 | 45,9 | 86 | 26,3 | | |
| Obez | 17 | 23,9 | 30 | 42,3 | 24 | 33,8 | | |
| Toplam | 229 | 24,0 | 424 | 44,4 | 301 | 31,6 | | |

Tablo 7’de araştırma kapsamındaki katılımcıların beden kitle indeksi oranları ile fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmıştır. Beden kitle indeksi zayıf olan bireylerin % 30,3’ü inaktif, % 36’4’ü minimum aktif, % 33,3’ü çok aktif olarak görülmüştür. Beden kitle indeksi normal olan bireylerin %21,2’si inaktif, % 44,4’ü minimum aktif, % 34,4’ü çok aktif olarak görülmüştür. Beden kitle indeksi fazla kilolu olanların % 27,8’i inaktif, % 45,9’u minimum aktif, % 26,3’ü çok aktif olarak görülmüştür. Beden kitle indeksi obez (şişman) olan bireylerin %23,9’u inaktif, % 42,3’ü minimum aktif, % 33,8’i çok aktif olarak görülmüştür. Katılımcıların beden kitle indeksi oranları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$).

Tablo 8. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Sportif Katılım Durumları İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Sportif Katılım | Fiziksel Aktivite | | | | | | χ^2 | p |
|-----------------|-------------------|------|---------------|------|-----------|------|----------|-------|
| | İnaktif | | Minimum Aktif | | Çok Aktif | | | |
| | N | % | N | % | N | % | | |
| Evet | 112 | 17,9 | 274 | 43,9 | 238 | 38,1 | 52,500 | 0,000 |
| Hayır | 117 | 35,5 | 150 | 45,5 | 63 | 19,1 | | |
| Toplam | 229 | 24,0 | 424 | 44,4 | 301 | 31,6 | | |

Tablo 8’de bireylerin sportif faaliyetlere katılım durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış istatistiksel olarak aralarında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir($p<0.05$). Sportif faaliyetlere katılım sağlayan bireylerin %17,9’u inaktif, %43,9’u minimum aktif ve % 38,1’i çok aktiftir. Sportif faaliyetlere katılım sağlamayan bireylerin % 35,5’i inaktif, % 45,5’i minimum aktif, % 19,1’i ise çok aktif olarak görülmüştür.

Tablo 9. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Beden Kitle İndeksi Durumları İle Sportif Faaliyetlere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması

| Beden Kitle İndeksi | Sportif Katılım | | | | x ² | p |
|---------------------|-----------------|-------------|------------|-------------|----------------|-------|
| | Evet | | Hayır | | | |
| | N | % | N | % | | |
| Zayıf | 19 | 57,6 | 14 | 42,4 | 21,567 | 0,000 |
| Normal | 376 | 71,9 | 147 | 28,1 | | |
| Fazla Kilolu | 189 | 57,8 | 138 | 42,2 | | |
| Obez | 40 | 56,3 | 31 | 43,7 | | |
| Toplam | 624 | 65,4 | 330 | 34,6 | | |

Tablo 9’da bakıldığında; beden kitle indeksi zayıf olan bireylerin % 57,6’sı sportif etkinliklere katılırken % 42’4’ü katılmamıştır. Bu bireylerin % 71,9’u etkinliklere katılırken, % 28,1’i katılmamıştır. Beden kitle indeksi fazla kilolu olan bireylerin % 57,8’i etkinliklere katılırken, % 42,2’sinin katılmadığı görülmüştür. Beden kitle indeksi obez (şişman) olan bireylerin % 56,3’ü etkinliklere katılırken, % 43,7’sinin katılmadığı görülmüştür. Katılımcıların beden kitle indeksi oranları ile sportif faaliyetlere katılım durumları arasında anlamlı fark vardır (p<0.05).

Tablo 10. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Kronik Rahatsızlık Durumu İle Sportif Faaliyetlere Katılım Durumlarının Karşılaştırılması

| Kronik Rahatsızlık | Sportif Katılım | | | | x ² | p |
|--------------------|-----------------|-------------|------------|-------------|----------------|-------|
| | Evet | | Hayır | | | |
| | N | % | N | % | | |
| Var | 79 | 50,3 | 78 | 49,7 | 18,914 | 0,000 |
| Yok | 545 | 68,4 | 252 | 31,6 | | |
| Toplam | 624 | 65,4 | 330 | 34,6 | | |

Tablo 10’da araştırma kapsamındaki katılımcıların kronik rahatsızlık durumu değişkeni ile sportif faaliyetlere katılım durumları karşılaştırılmıştır. Kronik rahatsızlıkları var olan bireylerin %50,3’ü sportif faaliyetlere katılım gösterirken %49,7’si katılım göstermemiştir. Kronik rahatsızlığı olmayan bireylerin %68,4’ü sportif faaliyetlere katılırken, %31,6’sı bu faaliyetlere

katılmamıştır. Katılımcıların kronik rahatsızlık durumu değişkeni ile sportif faaliyetlere katılım durumları arasında anlamlı fark vardır ($p<0.05$).

Tablo 11. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Kronik Rahatsızlık Durumu İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Kronik Rahatsızlık | Fiziksel Aktivite | | | | | | χ^2 | p |
|--------------------|-------------------|------|---------------|------|-----------|------|----------|-------|
| | İnaktif | | Minimum Aktif | | Çok Aktif | | | |
| | N | % | N | % | N | % | | |
| Var | 50 | 31,8 | 56 | 35,7 | 51 | 32,5 | 8,124 | 0,017 |
| Yok | 179 | 22,5 | 368 | 46,2 | 250 | 31,4 | | |
| Toplam | 229 | 24,0 | 424 | 44,4 | 301 | 31,6 | | |

Tablo 11’de araştırma kapsamındaki katılımcıların kronik rahatsızlık durumu değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmıştır. Kronik rahatsızlıkları var olan bireylerin % 31,8’i inaktif iken % 35,7’si minimum aktif, % 32,5’i ise çok aktif olarak görülmüştür. Kronik rahatsızlığı olmayan bireylerin % 22,5’i inaktif, % 46,2’si minimum aktif, % 31,4’ü çok aktif olarak görülmüştür. Katılımcıların kronik rahatsızlık durumu değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark vardır ($p<0.05$).

Tablo.12. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Ekonomik Durumları İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması

| Ekonomik Durum | Fiziksel Aktivite | | | | | | x ² | p |
|----------------|-------------------|------|--------------|------|-----------|------|----------------|-------|
| | İnaktif | | Minimum Akif | | Çok Aktif | | | |
| | N | % | N | % | N | % | | |
| Çok İyi | 25 | 24,8 | 30 | 29,7 | 46 | 45,5 | 27,280 | 0,001 |
| İyi | 74 | 19,0 | 200 | 51,3 | 116 | 29,7 | | |
| Orta | 99 | 27,5 | 150 | 41,7 | 111 | 30,8 | | |
| Kötü | 24 | 30,8 | 36 | 46,2 | 18 | 23,1 | | |
| Çok Kötü | 7 | 28,0 | 8 | 32,0 | 10 | 40,0 | | |
| Toplam | 229 | 24,0 | 424 | 44,4 | 301 | 31,6 | | |

Tablo 12’de araştırma kapsamındaki katılımcıların ekonomik durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmıştır. Ekonomik durumu çok iyi olan bireylerin % 24,8’i inaktif, % 29,7’si minimum aktif, % 45,5’i çok aktif olarak görülmüştür. Ekonomik durumu iyi olan bireylerin % 19,0’ı inaktif, % 51,3’ü minimum aktif, % 29,7’si çok aktif olarak görülmüştür. Ekonomik durumu orta olan bireylerin % 27,5’i inaktif, % 41,7’si minimum aktif, % 30,8’i çok aktif olarak görülmüştür. Ekonomik durumu kötü olan bireylerin % 30,8’i inaktif, % 46,2’si minimum aktif, % 23,1’i çok aktif olarak görülmüştür. Ekonomik durumu çok kötü olan bireylerin % 28,0’ı inaktif, % 32,0’ı minimum aktif, % 40,0’ı çok aktif olarak görülmüştür. Katılımcıların ekonomik durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark vardır (p<0.05).

Tablo.13. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Cinsiyet Değişkeni İle Genel Öz Yeterlilik İnancı Toplam Puanlarının Karşılaştırılması

| Cinsiyet Durumu | Genel Öz Yeterlilik Toplam Puan | | | U | p |
|-----------------|---------------------------------|-----------|--------------|------------|-------|
| | N | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | | |
| Kadın | 499 | 480,19 | 239617,00 | 112178,000 | 0,752 |
| Erkek | 455 | 474,55 | 215918,00 | | |
| Toplam | 954 | | | | |

Tablo 13’de araştırma kapsamındaki katılımcıların cinsiyet durumları ile genel öz yeterlilik inançları toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0.05$).

Tablo.14. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Sportif Faaliyetlere Katılım Durumları İle Genel Öz Yeterlilik İnancı Ve Alt Ölçeklerinin Karşılaştırılması

| Genel Öz Yeterlilik Toplam Puan | | | | | |
|--|-----|-----------|--------------|-----------|-------|
| Sportif Katılım | N | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | U | P |
| Evet | 624 | 503,25 | 314028,00 | 86892,000 | 0,000 |
| Hayır | 330 | 428,81 | 141507,00 | | |
| Toplam | 954 | | | | |
| Başlama Boyutu | | | | | |
| Sportif Katılım | N | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | u | p |
| Evet | 624 | 491,12 | 306460,50 | 94459,500 | 0,035 |
| Hayır | 330 | 451,74 | 149074,50 | | |
| Toplam | 954 | | | | |
| Yılmama Boyutu | | | | | |
| Sportif Katılım | N | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | u | p |
| Evet | 624 | 506,47 | 316039,50 | 84880,500 | 0,000 |
| Hayır | 330 | 422,71 | 139495,50 | | |
| Toplam | 954 | | | | |
| Sürdürebilirlik-Israr Boyutu | | | | | |
| Sportif Katılım | N | Sıra Ort. | Sıra Toplamı | u | p |
| Evet | 624 | 505,81 | 315626,50 | 85293,500 | 0,000 |
| Hayır | 330 | 423,97 | 139908,50 | | |
| Toplam | 954 | | | | |

Tablo 14’de araştırma kapsamındaki katılımcıların sportif faaliyetlere katılım durumları ile GÖYİTP ve alt bileşenleri karşılaştırılmıştır. Sportif faaliyetlere katılım durumu ile GÖYİTP ve alt bileşenleri (Başlama, Yılmama, Sürdürebilirlik) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0.05$). Sportif faaliyetlere katılan bireylerin GÖYİTP ve alt bileşen puanları yüksektir.

Tablo.15. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Genel Öz Yeterlilik İnancı Toplam Puanı Ve Alt Bileşenlerinin Ortalamalarının Karşılaştırılması (Kruskal Wallis Testi)

| Değişkenler | N | Min-Medyan-Max | p |
|------------------------|------------|-----------------------|-------|
| Toplam GÖYTP | | | |
| İnaktif Olanlar | 229 | 37.00 - 63.00 – 85.00 | |
| Minimum Aktif Olanlar | 424 | 40.00 - 68.00 – 85.00 | 0.000 |
| Çok Aktif Olanlar | 301 | 39.00 - 65.00 – 85.00 | |
| Başlama Boyutu | | | |
| İnaktif Olanlar | 229 | 15.00 - 37.00 – 45.00 | |
| Minimum Aktif Olanlar | 424 | 17.00 - 38.00 – 45.00 | 0.000 |
| Çok Aktif Olanlar | 301 | 15.00 - 36.00 – 45.00 | |
| Yılmama Boyutu | | | |
| İnaktif Olanlar | 229 | 8.00 - 17.00 – 25.00 | |
| Minimum Aktif Olanlar | 424 | 8.00 - 20.00 – 25.00 | 0.000 |
| Çok Aktif Olanlar | 301 | 9.00 - 19.00 – 25.00 | |
| Sürdürme Boyutu | | | |
| İnaktif Olanlar | 229 | 3.00 - 10.00 – 15.00 | |
| Minimum Aktif Olanlar | 424 | 3.00 - 11.00 – 15.00 | 0.000 |
| Çok Aktif Olanlar | 301 | 3.00 - 11.00 – 15.00 | |
| Toplam | 954 | | |

Tablo 15’de araştırma kapsamındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile GÖYİTP ve alt bileşenleri puanları karşılaştırılmıştır. Katılımcıların Fiziksel aktivite düzeyleri ile GÖYİTP ve alt bileşenleri (Başlama, Yılmama, Sürdürebilirlik) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark vardır($p<0.05$).

Tablo.16. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Sportif Katılım Durumu İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki

| Sportif Katılım Durumu | Fiziksel Aktivite Düzeyi | |
|------------------------|--------------------------|-------|
| | r | 0,234 |
| p | 0,000 | |

Tablo 16’da araştırma kapsamındaki katılımcıların sportif katılımı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında zayıf düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır ($p<0.05$).

Tablo.17. Araştırma Kapsamındaki Katılımcıların Fiziksel Aktivite Puanları İle Genel Öz Yeterlilik İnancı Arasındaki İlişki

| | | GÖYİTP | Başlama Boyutu | Yılmama Boyutu | Sürdürebilirlik-Israr Boyutu |
|--------------------------|---|---------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------------|
| Fiziksel Aktivite | r | 0,049 | -0,056 | 0,113 | 0,137 |
| Toplam Puanı | p | 0,132 | 0,083 | 0,000 | 0,000 |

Tablo 17’de araştırma kapsamındaki bireylerin fiziksel aktivite toplam puanları ile GÖYİTP arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir ($p>0,05$). Fakat genel öz yeterlilik inancı alt bileşenlerinden yılmama boyutu ($p<0,05$) ve sürdürülebilirlik boyutu ($p<0,05$) ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki vardır ($p<0,05$).

6. TARTIŞMA

Düzenli fiziksel aktivitenin insanlar üzerinde farklı kronik hastalıkların oluşmasını önleyebileceği veya geciktirebileceği gerçeği bulunduğumuz yüzyıl içerisinde bilinen bir gerçektir. Ayrıca düzenli yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz ile bireylerin fiziksel uygunluğu pozitif yönde etkilenecek geliştiği, dolayısıyla da sağlıklı bir yaşam tarzının oluşmasını desteklediği savunulabilir (137). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite erken ölümleri azaltmakta, yaşam kalitesinin üst seviyelere çıkarılmasına destek olmaktadır. Hareketli bir yaşam tarzı insanoğlunun yaşam süresini uzatan etkili bir aktördür (138). Fiziksel aktivitenin hem beden hem de ruh sağlığına önemli katkıları olduğu literatürde belirtilmiştir. İnsanlar için birçok olumlu yönleri olan fiziksel aktivitenin yapılan çalışmalarda toplum bazında geniş tabanlı olmadığı istatistiksel sonuçlarla görülmektedir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 verilerine göre ülke genelinde yaşları 20 ile 30 arasında değişen erkeklerin % 41,6'sı orta derecede fiziksel aktivite düzeyine sahip, %19,7'si ileri düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Aynı yaş grubundaki kadınların %44,4' ü düşük seviyede fiziksel aktivite düzeyine sahip, %44,8'i orta derecede fiziksel aktivite düzeyine sahip bulunmuştur. Ayrıca 31-50 yaş grubundaki erkeklerin %36,3' ü düşük seviyede fiziksel aktivite düzeyinde, %39,6'sı orta derecede fiziksel aktivite düzeyinde ve %24,1'i ileri düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür. Aynı yaş grubundaki kadınların %52,6'sı orta derecede fiziksel aktivite düzeyine sahip iken, sadece %13,3'ü ileri düzeyde fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu görülmüştür (139). Brezilya'da IPAQ kullanılarak

yapılan farklı bir çalışmada 20-70 yaş arasındaki 3182 kişinin % 41'inde fiziksel inaktivite olduğu belirlenmiş; bu oran 20-29 yaş grubundaki kişilerde %38 bulunmuştur (140). Yapmış olduğumuz bu çalışmada 954 katılımcı içerisinde yaş aralığı 18-30 olan geç yetişkin bireylerin % 20,5 i inaktif, % 41,6'sı minimum aktif,% 37,9'u çok aktif olduğu görülmüştür. Yaş aralığı 30-45 olan yetişkin bireylerin % 28,2'si inaktif,% 50,0'ı minimum aktif, % 21,8'i ise çok aktiftir. Yaş aralığı 45-65 olan yetişkin yaşlı bireylerin % 34,4'ü inaktif, % 47,3'ü minimum aktif, % 18,3'ü ise çok aktif olarak görülmüştür. Çalışmamızda yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Yaş ortalaması düştükçe fiziksel aktivite puanlarının arttığı görülen çalışmamız ile diğer çalışmalar arasında yakın benzerlikler izlenmiştir. Ayrıca cinsiyete göre fiziksel aktivite değerlendirildiğinde bu çalışmada erkeklerin kadınlara oranla fiziksel aktivite puanlarının yüksek olduğu görülmektedir. Bazı çalışmalarda bu durumu destekler niteliktedir.

İsveç'de yaşları 16-19 olan öğrencilerde yapılan bir çalışmada, öğrencilerin % 26'sının düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığı saptanmıştır. Ayrıca bu yaş grubundaki İsveçli erkek öğrencilerin kadınlara göre daha fazla ileri fiziksel aktiviteye sahip olduğu görülmüştür (141). Fakat aynı ülkede yapılan başka bir çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin düzenli olarak egzersiz yapma alışkanlığında farklılık görülmemiştir (142). "Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesi" isimli bir çalışmada ise, kadınların %35,7'si ve erkeklerin %16,2'nin sedanter olduğunu tespit etmiştir (143). Yapmış olduğumuz bu çalışmada 499 kadın katılımcının % 28,7'si inaktif, %49,3'ü minimum aktif ve % 22,0'ı çok aktiftir. Erkeklerde 455 katılımcının % 18,9'u inaktif, % 39,1'i

minimum aktif, %42,0'ı ise çok aktiftir. Çalışmamızda cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Yine üniversite öğretim elemanları üzerine yapılan bir başka çalışmada da kadın akademisyenlerin fiziksel aktivite düzeyleri erkek meslektaşlarına göre anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (144). Koçak ve arkadaşlarının, Ankara ilinde yaşayan yaşlılarda yaptıkları çalışmada IPAQ kısa form kullanılmış, erkeklerle kadınlar arasında IPAQ toplam skorları arasında anlamlı fark görülmemiştir (145). Diğer bir çalışmada 1097 üniversite öğrencisinin fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiş erkeklerin toplam, orta ve şiddetli fiziksel aktivite ve yürüme puanlarının kadınlardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (134). Bununla birlikte, farklı yaş gruplarındaki erkeklerin kadınlara göre daha fazla yüksek şiddetli aktivite yapma alışkanlıkları olduğunu gösteren çalışmalar literatürde yer almaktadır (146,147). Farklı bir çalışmada Avrupa, Akdeniz bölgesi, Pasifik Asya ülkeleri, gelişmekte olan ülkeler (Kolombiya, Güney Afrika ve Venezuela) ile Amerika Birleşik Devletleri'ni kapsayan 23 ülkede üniversite öğrencilerinin alışkanlıkları Haase ve arkadaşları tarafından araştırılmıştır. Tüm bu üniversitelerde eğitim gören üniversite öğrencilerinde genel olarak cinsiyete göre fiziksel aktivite yapma alışkanlığı değerlendirildiğinde kadınların (% 38) erkeklere (% 27) göre daha sedanter bir yaşam sürdürdükleri görülmüştür. Haftada 3 gün yüksek şiddetli aktiviteye katılım oranının ise erkeklerin (% 28) kadınlara (% 19) göre daha yüksek olduğu görülmüştür (148).

Çalışmamızda katılımcıların sportif fiziksel aktiviteye katılım sorusuna ilişkin verdiği cevaplara bakıldığında, % 65,4 oranı ile evet, % 34,6 oranı ile hayır cevabını vermişlerdir. Sportif faaliyetlere katılım sağlayan bireylerin %17,9u

inaktif, %43,9'u minimum aktif ve % 38,1'i çok aktiftir. Sportif faaliyetlere katılım sağlamayan bireylerin % 35,5'i inaktif, % 45,5'i minimum aktif, % 19,1'i ise çok aktif olarak görülmüştür. Bu çalışmada ayrıca sportif faaliyetlere katılım durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri karşılaştırılmış istatistiksel olarak aralarında anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bu durumdan anlaşılacağı üzere rekreasyonel alanlarda sportif faaliyetlere katılan bireylerin katılmayan bireylere oranla fiziksel aktivite puanlarında artış olduğu saptanmıştır.

Bu çalışmada BKİ ile Fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark görülmemiştir. Birçok çalışmada da BKİ ile Fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı fark görülmemiştir. Galip ve arkadaşlarının 2007'de yapmış olduğu bir çalışmada, 600 erkek ve 600 kadın toplam 1200 kişide BKİ değeri kadınlarda 20-25 yaş grubunda 22 kg/cm^2 iken 56-60 yaş grubunda 31 kg/cm^2 'ye çıkmaktadır. Erkeklerde ise 20-25 yaş grubunda 24 kg/cm^2 olan indeks değeri, 56-60 yaş grubunda 27 kg/cm^2 'e çıkmıştır (149). Savcı ve arkadaşlarının üniversite öğrencilerine yapmış olduğu çalışmada BKİ 25 kg/cm^2 altında ve üstünde olanlar arasında oturma süreleri, toplam fiziksel aktivite, orta düzeyde şiddetli aktivite, şiddetli aktivite ve yürüme aktivitesi puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamış. BKİ 25 kg/cm^2 altında olanlarda toplam fiziksel aktivite, orta düzeyde şiddetli aktivite, şiddetli aktivite ve yürüme aktivitesi puanları erkek öğrencilerde kadın öğrencilere göre anlamlı yüksek çıkmış. BKİ 25 kg/cm^2 üstünde olan erkeklerde sadece şiddetli aktivite puanı kadın öğrencilerden yüksek bulunmuş ($p<0,05$). Diğer aktivite puanlarında anlamlı bir farklılık tespit etmemişlerdir (134). Yapmış olduğumuz bu çalışma ile diğer çalışmalar arasında benzer sonuçlar görülmektedir. Çalışmamızda katılımcıların beden kitle indeks

değerlerine bakıldığında, 33 kişi ve % 3,5 oranı ile zayıf, 523 kişi ve % 54,8 oran ile normal, 327 kişi ve % 34,3 oran ile fazla kilolu ve 71 kişi % 7,4 oran ile obez bireyler olduğu görülmüştür. Beden kitle indeksi zayıf olan bireylerin % 30,3'ü inaktif, % 36,4'ü minimum aktif, % 33,3'ü çok aktif olarak görülmüştür. Beden kitle indeksi normal olan bireylerin %21,2'si inaktif, % 44,4'ü minimum aktif, % 34,4'ü çok aktif olarak görülmüştür. Beden kitle indeksi fazla kilolu olanların % 27,8'i inaktif, % 45,9'u minimum aktif, % 26,3'ü çok aktif olarak görülmüştür. Beden kitle indeksi obez (şişman) olan bireylerin %23,9'u inaktif, % 42,3'ü minimum aktif, % 33,8'i çok aktif olarak görülmüştür. Çalışmamızda katılımcıların beden kitle indeksi oranları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0.05$). Çalışmamız ile diğer çalışmalar arasında görüldüğü üzere yakın sonuçlar elde edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin BKİ' ne istatistiksel olarak anlamlı bir fark oluşturmadığı görülmüştür.

Öz yeterlilik inancı, bireylerin hoşuna gitmeyen durumlar karşısında ortaya koyduğu mücadele gücüne ve ne kadar süre bu sorunlarla yüz yüze kalabildiğine dair ışık tutmaktadır. Başka bir ifadeyle açıklanacak olursa yeteneklerine güvenmeyen bir kişi karşılaştığı zor durumlarla mücadele etmekten vazgeçerken yeteneklerine tam olarak inanan kişi sorunlar ve problemlerle yüzleşebilecek bu sorunlar ve problemleri çözmek için daha fazla çaba sarf ederek mücadelede bulunacaktır (150). Öz yeterlilik bir alandan diğerine yayılım gösterebildiği için farklı düzeylerde beceriler gerektiren rekreatif etkinliklerde de başarıyı deneyimleyen bireyler, bu başarı durumlarında artan öz yeterlilik düzeylerini başka alanlara aktarabilirler. Buna dayanarak, öz yeterlilik düzeyi yüksek olan bireyler zor durumlar karşısında pes etmeme, karmaşık olaylarla başa

çıkabilme, problemlerin üstesinden gelip farklı çözümler üretebilme ve çalışmalarda sabırlı olma gibi özelliklere sahiptirler (151).

Literatürde yapılan araştırmalar sonucu öz yeterlilik üzerine yapılan bir çalışmada, cinsiyet değişkeni ile genel öz yeterlilik inancı arasında anlamlı bir fark olduğu sonucuna ulaşırken (152); diğer bir çalışmada cinsiyet değişkeninin genel öz yeterlilik üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmadığı sonucuna ulaşmıştır (136). Farklı bir çalışmada cinsiyet değişkeni ile öğretmenlerin genel öz yeterlilik puanları karşılaştırıldığında aralarında anlamlı bir ilişkinin bulunduğunu saptanmış, kadınların erkeklere göre daha yüksek öz yeterlilik inancına sahip oldukları görülmüştür (153). Yapmış olduğumuz bu çalışmada genel öz yeterlilik inancı ile cinsiyet değişkeni karşılaştırıldığında aralarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Literatürde bulunan çalışmalardan elde edilen sonuçlarla benzerlik taşıdığı saptanmıştır.

Serbest zamanlarında kısa süreli yürüyüş yapan 30-50 yaş aralığındaki kadın bireylerde yapılan bir çalışmada sekiz haftalık yürüyüş programı sonrasında yürüyüş programını devam ettiren kadınların öz yeterlilik inanç puanlarının, yürüyüş yapmayan bireylere oranla yüksek olduğu görülmüştür (154). Bir başka çalışmada yetişkin kadınların öz yeterlilik inançları ve açık alan rekreatif etkinliklere katılımları arasında anlamlı ilişki olduğunu belirlemiştir (155). Yapmış olduğumuz bu çalışmada araştırma kapsamındaki katılımcıların sportif faaliyetlere katılım durumları ile GÖYİTP ve alt bileşenleri karşılaştırılmış, sportif faaliyetlere katılım durumu ile GÖYİTP ve alt bileşenleri (Başlama, Yılmama, Sürdürebilirlik) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark

olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Rekreatif alanlarda sportif etkinliklere katılan bireylerin GÖYİTP ve alt bileşen puanlarının katılmayanlara oranla yüksek olduğu saptanmıştır. Ayrıca yapmış olduğumuz bu çalışmada katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile GÖYİTP ve alt bileşenleri puanları karşılaştırılmış, katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile GÖYİTP ve alt bileşenleri (başlama, yılmama, sürdürülebilirlik) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0.05$). Literatürdeki bazı çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılımın ergen kadınlarda depresyonu azalttığı, öz yeterliliği ise arttırdığının görülmesi yapmış olduğumuz çalışmayla benzerlik taşımaktadır (156). Diğer çalışmalarda gözlenen düzenli fiziksel aktivite yapma durumunun ergenlerin öz yeterlilik düzeyini arttırdığını ortaya koyan araştırma sonuçları ile yaptığımız bu çalışmayla benzerlik taşıdığı ve destekler nitelikte olduğu görülmektedir (157,158).

Hamile olan kadın bireyler üzerinde yapılan farklı bir araştırma sonucu hamilelik süresi içinde fiziksel aktivite yapma durumunun öz yeterlilik düzeyinin artmasında etkili olduğu görülmüştür (159). Farklı olarak eklem romatizmalı kadın hastalar üzerinde yapılan başka bir çalışmada serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan bireylerin öz yeterlilik inanç düzeylerinin artmasını etkilediği saptanmıştır (160). Yapmış olduğumuz bu çalışmada araştırma kapsamındaki katılımcıların sportif katılımı ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu bağlamda yetişkin bireylerin rekreatif alanlarda sportif etkinliklere katılmasının fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişkiyi doğurduğu tespit edilmiştir. Ayrıca çalışmamızda araştırma kapsamındaki bireylerin fiziksel aktivite toplam puanları ile GÖYİTP arasında anlamlı bir ilişki

bulunmadığı saptanmıştır. Fakat GÖYİ Alt bileşenlerinden yılmama boyutu ve sürdürülebilirlik boyutu ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Bu bağlamda fiziksel aktivite toplam puanları ile genel öz yeterlilik inanç toplam puanları arasında anlamlı ilişki sağlamayacak düzeyde etkilediği tespit edilmiştir.



7. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışmada sonuç olarak araştırma kapsamındaki katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri ile genel öz yeterlilik inançları toplam puanları arasında anlamlı bir ilişki görülmezken; fiziksel aktivite düzeyleri ile genel öz yeterlilik inancı alt bileşenlerinden yılmama boyutu ve sürdürülebilirlik boyutu arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı ilişki ortaya çıkmıştır. Ayrıca araştırma kapsamındaki katılımcıların rekreasyonel alanlarda sportif etkinliklere katılım durumları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönlü zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır.

- Rekreasyonel alanlarda, bireylerin sportif etkinliklere daha fazla katılmalarını sağlayıcı desteğin verilmesi, bireysel ve toplumsal sağlık açısından faydalı olabileceği düşünülebilir.
- İl içerisinde yeterli rekreasyon alanları oluşturulup, bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini olumlu yönde etkileyecek politikalar geliştirilmesi önemli olabilir.
- Rekreasyonel alanların dikkate alınmasının ve geliştirilmesinin bireylerin sportif etkinliklere katılımlarında olumlu sonuçlar doğurabileceği düşünülebilir.
- Bireyleri spora teşvik etmek için, spor-sağlık ilişkisinin faydalarının anlatılması ve toplum üzerinde bu konuda çeşitli yöntemlerle yeteri düzeyde bilgilendirme yapılmasının toplumsal sağlığa olumlu katkı sağlayacağı düşünülebilir.

- Rekreatif alanlarda, sportif eğitim uzmanlarının bulundurulmasının ve sportif etkinliklerin alanında uzman eğitimciler tarafından bilinçli bir şekilde yaptırılmasının fayda oluşturacağı önemli görülebilir.
- Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini olumsuz yönde etkileyecek durumların ortadan kaldırılması önem teşkil edebilir.
- Sportif rekreatif etkinliklerin çeşitli eğlence ve organizasyonlarla yaygınlaştırılması, bu alanların tercih edilmesinde özendirici ve teşvik edici yönde olumlu etki sağlayabilir.
- Bireylerin, yaşam kalitesinin artırılması, kendi yeteneklerinin farkına varmalarının sağlanması, sorunlarla mücadele becerisi kazanması ve kendine güven duygusunun gelişmesi açısından genel öz yeterlilik inancının yüksek olmasını etkili kılacak yöntemlerin geliştirilmesi ve bu konuda eğitim programlarının düzenlenmesi önemli olabilir.
- Bu çalışmada, sportif rekreatif etkinliklere katılımın genel öz yeterlilik inanç algısına anlamlı olarak fark oluşturduğu düşünüldüğünde, bireylerin kişisel gelişimlerine katkı sağlayacak, hayatlarında karşılarına çıkabilecek problemlere karşı olumlu çözümler üretebilecek düzeye ulaşmalarına destek verecek çalışmalara kaynak oluşturulması ve yeni araştırmalara yol gösterici olabileceği düşünülebilir.

8. KAYNAKLAR

1. Wirth L. Bir Yaşam Biçimi Olarak Kentleşme. 20. Yüzyıl Kenti. Derleyen ve Çeviren: Duru B, Alkan A. Ankara: İmge Kitabevi; 2002.
2. Güngörmüş HA. Özel Sağlık-Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize GÜdüleyen Faktörler. Doktora. Ankara: Gazi Üniversitesi, 2007.
3. Songül, A., Vaizoğlu, Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, H.A., Coşkun, D., Güler, Ç. Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni 2004; 3(4):63-71.
4. Gür, H. Çocuklarda fiziksel aktivitenin yeri ve önemi. 6. Ulusal Spor Bilimleri Kongresi. Kitap adı: Antrenman ve Müsabaka. Hacettepe Üniversitesi 3-5 Kasım 2000; s:21.
5. Zorba, E., Bakır, M. Serbest Zaman Kavramı. F. Ramazanoğlu içinde, Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular Ankara: Bıçaklar Kitabevi 2004; s. 106
6. Chase, A. Recreation and leisure programming. Dubuque, Iowa: Eddie Bowers Publishing 1996.
7. Parham L.D. Perspective on play. In R Zemke and F Clark (eds) Occupational Science: The Evolving Discipline. Philadelphia, PA: FA Davis,1996.
8. Şahin, H. Sporcuların Performans Sporunu bıraktıktan Sonraki Yaşamlarında Boş Zaman Değerlendirme İlgilerinin Araştırılması. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Adana, 1997.
9. Robers, K. Young Adults in Europe: In Vereniging voor de Vrijetijdssector, Internationalisation and Leisure Research, Proceedings of a Conference: Tilburg, 1992.
10. Ramazanoğlu, F., Altungül, O., Özer, A. Sportif Açıdan Rekreatif Etkinliklerinin Değerlendirmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 2004;177-178.
11. WHO Consultation on Obesity. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva, Switzerland: World Health Organization; WHO Technical Report Series 894, 2000.
12. Leary, MR. Self-Presentation: Impression Management and Interpersonal Behavior. Westview Press, Oxford, 1996.
13. Çetin F., Basım HN. İzlenim Yönetimi Taktiklerinde Öz Yeterlilik Algısının Rolü, Erciyes Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi, 2010;35:255-269.
14. Sekban G. Endüstriyel Rekreatif Ders Notları (2004–2005).
15. Demirel, M. Rekreatif Etkinliklere Katılım ve Çevresel Duyarlılık. Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara,2009.
16. Gazanfer D, Aşçı H, Spor Bilimlerine Giriş. (Editör: N. Mirzaoğlu), Spor Yayınevi, Ankara 2006.
17. Kılbaş Ş. Rekreatif ve Boş Zamanı Değerlendirme, Anaca Yayınları, İstanbul,2005.
18. Tezcan M. Sosyolojik Açıdan Boş Zamanların Değerlendirilmesi. AÜEF Yayınları No:116, s.78, Ankara,1982.

19. Watkins, M., & Bond, C. Ways of experiencing leisure. *Leisure Sciences*, 29(3), 2007;287-307.
20. Meyer D, Sessoms D. *Community Recreation. A Guide To Its Organization*. Forth Edition, S.29.30, Virginia USA,1970.
21. Başaran Z. Türk Spor Örgütlenme Sürecinde Rekreasyon Anlayışı ve Bugünkü Uygulanabilirliği. T.C. Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Doktora Tezi, s.6- 18 Ankara,1998.
22. Tordkilsen, G. *Leisure and Recreation Management*. 5. Edition. New York: Routledge, Taylor and Francis Group, 2005.
23. Karaküçük, S. *Rekreasyon, Kavram, Kapsam ve Bir Araştırma*, Seren Ofset, Ankara, 1995.
24. Erkan N., *Boş Zamanı Değerlendirme*, 19 Mayıs Gençlik ve Spor Akademisi Ders Notları, Ankara, 1995.
25. Butcher AC. *Management of Physical Education and Athletic Programs*, Times Mirror/Mosby College Publishing, St. Louis,1987.
26. Madrigal, R. Measuring The Multidimensional Nature Of Sporting Event Performance Consumption. *Journal Of Leisure Research*, 2006; 58, 3, 267-268.
27. Karaküçük, S. *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*. 5. Baskı, Ankara: Gazi Kitabevi, 24-94, 2005.
28. Zorlu E. *Boş Zamanlar Sorunu, Gençlik Lideri El Kitabı*, GSB Yayını, Ankara,1973.
29. Gökmen H., Açıklalın A., Saydar Z. Yükseköğrenim Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinlikleri Kendilerini Gerçekleştirme Düzeyleri, M.E.G.S.B. Yayını, Ankara, 1985.
30. Butcher AC. *Recreation for Today's Society*, Büyük Larousse, C.XXI, s.224, New Jersey, 1974.
31. Ergin G. "Boş Zamanları Değerlendirme Eğitimi ve Planlaması" Çalışma ve Çalışma Dışı Zamanın Planlanması Seminer Sonuçları Raporu. ODTÜ, Ankara,1973.
32. Dumazadier J. *Leisure*, International Encyclopedia of Social Science, V:9, New York,1968.
33. Karaküçük, S. *Rekreasyon Boş Zamanları Değerlendirme*, 4. Baskı, Gazi Kitabevi, Ankara,2001.
34. Karaküçük, S. *Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme*. Geliştirilmiş İkinci Baskı, Seren Ofset, s. 55-59, Ankara,1997.
35. Akesen A. Türkiye'de Ulusal Parkların Açık hava Rekreasyonu Yönünden Nitelikleri ve Sorunları (Örnek: Uludağ Ulusal Parkı), İstanbul Ü. Yayını, S.30, İstanbul,1978.
36. Tatar G. *Turizm ve Rekreasyon Açısından Karadeniz Ereğli Cehennem ağız Mağaralarının Kullanıcı İlişkilerinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Teknik Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, İstanbul, 2000.
37. Başaran, Z. "Rekreasyon Dersi Ders Notları", Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümü, öğretim elemanı, Kocaeli,2003.

38. Caldwell, L. Leisure and health: Why is leisure therapeutic? *British Journal of Guidance & Counselling*, 33(1), 2005;7-26.
39. Ragheb, MG, Tate, RL. A behavioral model of leisure participation based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 1993;12, 61-70.
40. Zuzanek J, Robinson JP, Iwasaki Y. The relationships between stress, health, and physically active leisure as a function of life-cycle. *Leisure Sciences*; 1998;20:253-75.
41. Mannell, R. & Kleiber, D. A social psychology of leisure. State College, PA: Venture Publishing, Inc,1997.
42. Health Canada Federal, Provincial and Territorial Advisory Committee on Population Health. *Toward a Healthy Future: Second Report on the Health of Canadians*. Ottawa,1999.
43. Iwasaki, Yoshi; Zuzanek, Jiri; Mannell, Roger C. The effects of physically active leisure on stress-health relationships. *Revue canadienne de santé publique*, 2001;92.3: 214-218.
44. Iso-Ahola, S. E. A psychological analysis of leisure and health. In J. T. Haworth (ed.), *Work, leisure and well-being* (pp. 117–130). New York: Routledge,1997.
45. Caltabiano, M. L. Main and stress-moderating health benefits of leisure. *Loisir et societe/Society and Leisure*,1995; 18(1), 33-51.
46. Reppucci N. Prevention and Ecology: Teenage Pregnancy, Child Sexual Abuse, and Organized Youth Sports, *American Journal of Community Psychology*, 1995;15, 1-22.USA.
47. Feinstein L, John B, Kathryn D. Young People's Leisure Contexts and Their Relation to Adult Outcomes, *Journal of Youth Studies*, 2006; Vol. 9, No. 3, s.305-327.
48. Ferrell P, Lundegren H. *The Process of Recreation Programming Theory and Technique*,1999; 3th Edition, s.207, venture Pub.
49. Karak c k S. Sporun Rekreatif Fonksiyonları. *Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, C: VIII, Sayı 1, Gazi Üniversitesi Yayınları,1992; s.7, Ankara.
50. Özbay Y. *Gelişim ve  ğrenme Psikolojisi*. Pegama Yayıncılık, s.62, Ankara,2004.
51. Yaman M, Arslan S.  ocuk ve Gençlik Sularının  nlenmesinde Rekreatif Sporlar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 2009; Sakarya.
52. Vural,  . Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Ankara,2010.
53. Caspersen, J.C., Pereira, M.A., Curran, K.M. Changes in physical activity patterns in the United States, By sex and cross-sectional age. *Med. Sci. Sports Exerc.*2000; 32, 9, 1601-1609.
54. Fişne, M. Fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin,  niversite  ğrencilerinin akademik başarıları, iletişim becerileri ve yaşam tatminleri üzerine etkilerinin incelenmesi. Yüksek lisans tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kayseri,2009.

55. Haskell, W.L., Kiernan, M. Methodological issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *Am. J. Clin. Nutr.*, 2000;72, 541-550.
56. Zorba, E. Vücut yapısı ölçüm yöntemleri ve şişmanlıkla başa çıkma. İstanbul: Morpa Yayıncılık,2005.
57. Caspersen, J.C., Powell, K.E., Christensen, G.M. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health related research. *Public Health Rep.*, 1985;100, 2, 126-131.
58. Pate, R.R. Physical activity assesment in children and adolecent. *Critical Reviews in Food Science And Nutrition*,1993; 33, 4/5, 321-326
59. Karaca, A. Fiziksel aktivite değerlendirme anketi güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Bilim Uzmanlığı Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü,1998.
60. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Aile Hekimliği, Fiziksel Aktivite.Web:http://www.ailehekimligi.gov.tr/index.php?option=com_content&view=article&id=265:fiziksel-aktivite&catid=57:salk-vebakm&Itemid=200 16.04.2017.
61. Sağlık müdürlüğü, Obezite, Birimi, Tokat Web: [http:// tokat beslenme .blogspot. com /2011 /10/duzenli-fizikselaktivite-ve-sagligimiz.html](http://tokatbeslenme.blogspot.com/2011/10/duzenli-fizikselaktivite-ve-sagligimiz.html) 16.04.2017
62. Bek, N. Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık,2008.
63. Smith, S.C., Allen, J., Blair, S.N., Bonow, R.O., Brass, L.M., Fonarow, G.C. ve diğerleri. American Heart Association /American College of Cardiology guidelines for secondary prevention for patients with coronary and other atherosclerotic vascular disease update. *Circulation*.2006;113,2363-2372.
64. Sallis, J.F., Owen, N. *Physical Activity and Behavioral Medicine*.Thousand Oaks, Ca. Sage,1999.
65. Trost, S.G., Owen, N., Bauman, A.E., Allis, J.F., Brown, W. Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*.2002; 34,1996-2001.
66. Haskell, W.L., Kiernan, M. Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *American Journal of Clinical Nutrition*. 2000; 72,541-550.
67. Bozionelos, G., Bennett, P. The theory of planned behavior as predictor of exercise. *Journal of Health Psychology*. 1999; 4,517-529.
68. Brownson, R.C., Eyster, A.A., King, A.C., Brown, D.R., Shyu, Y.L., Sallis, J.F. Pattern and correlates of physical activity among US women 40 years and older. *American Journal of Public Health*. 2000; 90,264-270. 46

69. Johnson, M.F., Nichols, J.F., Sallis, J.F., Calfas, K.J., Hovell, M.F. Interrelationships between physical activity and other health behaviors among university women and men. *Preventive Medicine*. 1998; 27,536-544.
70. Eyler, A.A., Brownson, R.C., Donatelle, R.J., King, A.C., Brown, D., Sallis, J.F. Physical activity social support and middle-and older-aged minority women: results form a US survey. *Social Science & Medicine*. 1999; 49,781-789.
71. King, A.C., Castro, C., Wilcox, S., Eyler, A.A., Sallis, J.F., Brownson, R.C. Personal and environmental factors associated with physical inactivity among different racial-ethnic groups of US middle-aged and older-aged women. *Health Psychology*.2000; 19,354-364.
72. Zorba, E. Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları. Web:[http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&kat=Fiziksel Uygunluk Ders Notları](http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&kat=Fiziksel%20Uygunluk%20Ders%20Notları) 04.03,2017.
73. Welk, G.J. *Physical Activity Assessment for Health-Related Research*. United States of America: Human Kinetics Publishers,2002.
74. Vanhees, L., Lefever, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., Beunen, G. How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *EurJ Cardiovasc Prev Rehabil*. 2005; 12,102-114.
75. Trost, S.G. State of the art reviews: measurement of physical activity in children and adolescents. *American Journal of Lifestyle Medicine*.1, 2007;299-314. 50
76. Büyükkaragöz, A. H. Web: <http://aylinhasbay.com/sporcubeslenmesi9.html> 09.04.2017.
77. Laporte, R.E., Montoye, H.J., Caspersen, C.J. Assessment of Physical Activity in Epidemiologic Research: Problems and Prospects. *Public Health Rep*, 1985;100, 2, 131-146.
78. Onurlu, İ. Sosyoekonomik seviyeleri farklı adolesanlarda fiziksel aktivite düzeyi ile ağrı şikâyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü,2010.
79. Tremblay, M.S., Shephard, R.J., McKenzie, T.L., Gledhill, N. Physical activity assesment options within the context of the Canadian physical activity, fitness and lifestyle. *Appraisal. Can. J. Appl. Physioi*,2001; 26, 4, 388-407.
80. Burmaoğlu, G.E. İlköğretim ve orta öğretimde görev yapan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin karşılaştırılması (Erzurum İli Örneği). Yayınlanmamış doktora tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı,2010.
81. Koz, M. Web: [http://80.251.40.59/sports.ankara.edu.tr/koz/EgzfizI/EGZ.ENERJ.MAL. olc.pdf/doc.dr.Mithat](http://80.251.40.59/sports.ankara.edu.tr/koz/EgzfizI/EGZ.ENERJ.MAL.olc.pdf/doc.dr.Mithat) 16.04.2017
82. Miller, B.F., Keane, C.B., O'Toole, M.T. *Encyclopedia and dictionary of medicine, nursing, and allied health*. (6th Ed.) Philadelphia: W. B. Saunders,1992.

83. Lamonte, M.J., Ainsworth, B.E. Quantification of energy expenditure and physical activity in the context of dose-response. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 2001;33, 6, 370-378.
84. Şanlı, E. Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi, Yüksek lisans tezi, Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü,2008.
85. Welk, G.J., Corbin, C.B., Dale, D. Measurement issues in the assesment of physical activity in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*.,2000; 71, 2, 59-73
86. Schoeller, D., Van Santen, E. Measurement of energy expenditure in humans by doubly labeled water method. *Journal of Applied Physiology*. 1982;53, 955-959.
87. Strath, S.J., Swartz, A.M., Bassett, D.R., Obrein, W.L., King, G.A., Ainsworth, B.E. Evaluation of heart rate as a method for assessing moderate intensity physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2000; 32,465-470.
88. Dugas, L.R., Merwe, L., Odendaal, H., Noakes, T.D., Lamber, E.V. A novel energy expenditure prediction equation for intermittent physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2005;37,2154.
89. Welk, G.J., Differding, J.A., Thompson, R.W., Blair, S.N., Dziura, J., Hart, P. The utility of the Digi-walker step counter to assess daily physical activity patterns. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2000; 32,481-488.
90. Crouter, S.E., Churilla, J.R., Bassett, D.R. Estimating energy expenditure using accelerometers. *European Journal of Applied Physiology*. 2006; 98,601-612.
91. Armband <http://www.tarti.com/armband-mholter.html> 10.04.2017.
92. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease prevention and Health Promotion, The President's Council on Physical Fitness and Sport Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General. London: Jones & Bartlett Publ,1998.
93. Öztürk, M. Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirli ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı,2005.
94. Bouchard, C., Tremblay, A., Leblance, C., Lortie, G., Savard, R., Theriault, G. A method to assess energy expenditure in children and adults. *American Journal of Clinical Nutrition*.1983; 37,461-467.
95. Pennathur, A., Magham, R., Conteras, L.R., Dowling, W. Daily living activities in older adults: Part I: A review of physical activity and dietary intake assessment methods. *International Journal of Industrial Ergonomics*. 2003; 32,389404.
96. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Human Energy Requirements. Rome, FAO Food and Nutrition Technical Report 2004; Series 1. 1-24 October 2001.
97. Özer, K. Fiziksel Uygunluk. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım,2001.

98. Howley, E.T. Type of Activity: resistance, Aerobic and leisure Versus occupational physical activity. *Medicine Science and Sports Exercise*, 2001;33, 364-369.
99. Pate, R.R., Pratt, M., Blair, S.N., Haskell, W. L., Macera, A.M., Bouchard, C., ve ark. Physical activity and Public Health. A Recommendation From the centers for Disease control and prevention and the American college of Sports Medicine. *Jama (The journal of the American Medical Association)*, 1995;273, 402-407.
100. Günay, M. Egzersiz Fizyolojisi. Ankara: Bağırhan Basımevi, Kültür Ofset,1998.
101. Dubbert, P.M., Weg, M.W.V., Kirchner, K.A., Shaw, B. Evaluation of the 7day physical activity recall in urban and rural men. *Medicine and Science in Sport and Exercise* 2004;36, 1646-1654.
102. U.S. Department of Health and Human Services. Physical activity and health: a report of the surgeon general. Atlanta, GA: Centers for disease control and prevention, National center for chronic disease prevention and health promotion,1996.
103. Pajares F. Overview of Social Cognitive Theory and of Self-Efficacy. <http://www.uky.edu/~eushe2/Pajares/eff.html>. 08.03.2017
104. Bandura, A. Self Efficacy: Toward A Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 1977; 84, No: 2, 191-215
105. Bıkmaz Hazır, F. Sınıf Öğretmenlerinin Fen Öğretiminde Öz Yeterlilik İnancı Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Milli Eğitim Dergisi*, 2004; Sayı: 161.
106. Wood, R. ve A, Bandura, Social Cognitive Theory Of Organizational Manegement, *Academy of Manegement Review*,1989; V.14, Sayı:3, pp. 361-384.
107. Bandura, A. Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.). *Encyclopedia of Human Behavior*,1994; 4, 71-81.
108. Freeman, C. R. Relative Contributions of Mastery, Maternal Affective States, and Childhood Difficulty to Maternal Self-Efficacy. Unpublished Doctoral Dissertation. University of Nevada, Reno,2006.
109. Bornstein, M. H., Hendricks, C., Haynes, M., Painter, K. M. Maternal Sensitivity and Child Responsiveness: Associations with Social Context, Maternal Characteristics, and Child Characteristics in a Multivariate Analysis. *Developmental Psychology*. 2007;12(2), 189–223.
110. Bandura, A. Perceived self-efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*,1993; 28, 117-148.
111. Bandura A. Social Foundations Of Thoughts And Action: A Social Cognitive Theory. Prentice Hall, Englewood Cliffs, NJ,1986.
112. Gözüm, S. ve Aksayan, S. Öz etkililik-yeterlilik ölçeğinin Türkçe formunun güvenilirlik ve geçerliliği: öz etkililik ile stresle başa çıkma algısı arasındaki ilişki. *Atatürk Üniv. Hemşirelik Yüksekokul Dergisi*, 1999;2(1):21-43.

113. Işık İ. Öz yeterlilik İnancı: Yönetici Rollerini Açısından Bir İnceleme. Marmara Üniversitesi Örgütsel Davranış Bilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul,2001.
114. Bandura A. Self-efficacy mechanism in human agency. American Psychologist,1982; 37(2):122-147.
115. Sherer M., Maddux JE., Mercandante B., Prentice-Dunn S., Jacobs B., Rogers RW. The self-efficacy scale: Construction and validation. Psychol Rep,1982; 51:663671
116. Schunk DH. Learning Theories: An Educational Perspective. 5th ed., Pearson Education, Upper Sad- dle Hill, NJ,2008.
117. Kenny RF., Park CL., Van Neste-Kenny JMC., Burton P., Qayyum A. Using self-efficacy to assess the readiness of nursing educators and students for mobile learning. IRRODL, 2012;13(3):277–296.
118. Pekmezci GU. Hemşirelerin Örgütsel Bağlılıkları ile Öz yeterlilik Algısı Arasındaki İlişkiler. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Hastane ve Sağlık Kuruluşlarında Yönetim Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul,2010.
119. Bandura A Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman and Company, New York, U.S.A.,1997.
120. Sergek E., Sertbaş G. SSK hastanesinde çalışan hemşirelerin sosyodemografik özellikleri ve öz etkililik, yeterlilik düzeyleri. Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 2006;9(1):41-48
121. Doğruöz İ. Planning of Time Management on Goal Setting. An Application For Managers in Different Sectors. Marmara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul,2008.
122. Zulkosky K. Self-efficacy: A concept analysis. Nursing Forum, 2009;44(2): 93–102.
123. Aksayan S., Gözüm S. Olumlu sağlık davranışlarının başlatılması ve sürdürülmesinde öz etkililik (kendini etkileme) algısının önemi. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 1998;2(1): 35-42.
124. Elâziğ Nüfusu 2017. <http://www.nufusu.com/il/elazig-nufusu>. 23.04.2017.
125. Türkiye Toplumunun Fiziksel Aktivite Düzeyi Araştırması. Aktif Yaşam Derneği. <https://pt.slideshare.net/aktifyasamdernegi/aktif-yaam-aratrmalar> 24.04.2017.
126. Pekcan, G. Beslenme Durumunun Saptanması, Diyet El Kitabı, (6. Baskı) (Yazarlar: Baysal, A. ve diğ.) 67-142, Ankara: Hatiboğlu Yayınevi,2011.
127. Arabaci, R., Çankaya, C. Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. Uludağ Üniversitesi EğitimFakültesi Dergisi 2007;1-15.
128. Öztürk, M. Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirli ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı,2005.

129. Craig, C. L., Marshall, A.L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*,2003; 35, 1381-1395
130. Tekkanat, Ç. Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri. Yüksek lisans tezi, Denizli: Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-Sosyal Alanlar Anabilim Dalı,2008.
131. Öztürk, M. Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirli ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek lisans tezi, Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı,2005.
132. Karaca, A. Turnagöl, H.H. IPAQ anketinin geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Hacettepe üniversitesi spor bilimleri dergisi, 2007;18, (2), 68-84.
133. Savcı, Öztürk, Arıkan, İnal, Tokgözoğlu, 2006; Parmaksız, 2007, ss. 28).
134. Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal, İ. D., Tokgözoğlu, L. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern. Arş.*, 2006;34, 166-172.
135. Sherer M., Adams C. Construct validation of the self efficacy scale. *Psychological Reports* 1983; 53:899-902.
136. Yıldırım, F., İlhan, İ. Ö. Genel Öz yeterlilik Ölçeği Türkçe Formunun Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Türk Psikiyatri Dergisi*,2010; 21 (4), 301-308.
137. Pitta F., Troosters T., Probst V.S., Spruit M.A., Decramer M., Gosselink R. Koah'ta Anketler Ve Hareket Sensörleri İle Günlük Yaşamdaki Fiziksel Aktiviteyi Belirleme. *The European Respiratory Journal*: 2006; 27, 1040-1055.
138. Özer K. Fiziksel Uygunluk, Nobel Dağıtım, İstanbul. s 32,2001.
139. Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı, 2014, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010, http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf 15.03.2017.
140. Hallal, P.C., Victora, C.G., Wells, J.C., Lima R.C., "Physical Inactivity: Prevalence and Associated Variables in Brazilian Adults", *Medicine Science and Sports Exercise*, 35: 1894-1900, 2003.
141. Alricsson M, Landstad BJ, Romild U, et al. Self-related health, physical activity and complaints in Swedish high school students. *Scientific World Journal*. 2006; 6:816- 826.
142. Von Bothmer MI, Fridlund B. Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nurs Health Sci*. 2005; 7:107-118.
143. Vaizoğlu, S.A., Akça, O., Akdağ, A., Akpınar, A., Omar, H.A., Coşkun, D., Güler, Ç. Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi, *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 2004;3(4): 63-71.
144. Memiş, U.A., Yıldırım, İ. Öğretim Elemanlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi ve Bazı Değişkenler Açısından incelenmesi", *Gazi BESBD*, 2007; 12(3): 11-24.

145. Koçak F.Ü., Özkan F. Yaşlılarda Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Yaşam Kalitesi. [Physical Activity Levels and the Quality of Life in the Elderly.] *Turkiye Klinikleri J Sports Sci*, 2010; 2: 46.
146. Shi Z, Lien N, Kumar BN, et al. Physical activity and associated socio-demographic factors among school adolescents in Jiangsu Province, China. *Prev Med*. 2006; 43:218-221.
147. Talbot LA, Metter EJ, Fleg JL. Leisure-time physical activities and their relationship to cardiorespiratory fitness in healthy men and women 18-95 years old. *Med Sci Sports Exerc*. 2000; 32:417-425.
148. Haase A, Steptoe A, Sallis JF, et al. Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Prev Med*. 2004; 39:182-190.
149. Galip, A., Sağır., Güleç, E., Bektaş Y., Gültekin, T., Koca, B. Boyun, Üst Kol ve Baldır Çevresi ile Beden Kitle İndeksi değerlerinde Yaşa Bağlı Değişimler, III. Ulusal Yaşlılık Kongresi, 16-19 Kasım, İzmir,2005.
150. Bıkmaz, F. H. Ortaöğretim Fen Bilimleri Ve Matematik Öğretmeni Adaylarının Öz Yeterlilik İnançları. *Eğitim Bilimleri ve Uygulama*,2002; 1(2): 197-210.
151. Korkmaz, Ö. Öğretmen Adaylarının Öğretim Materyallerinden Yararlanmaya Dönük Öz Yeterlilik Algıları, *Eğitim Teknolojileri Araştırmaları Dergisi* 2.4, 2011.
152. Aypay, A. Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye Uyarlama Çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,2010; 11(2): 113-131.
153. Shahid, Julia ve David T. Teacher Efficacy: A Research Synthesis”, Annual Meeting of the American Educational Research Association, Seattle,2001.
154. Aurilio, L.A. Effect of a Structured Walking Program on Perceptions of Walking Self-Efficacy in Midlife Healthy Women Who Adopt and Maintain Leisure-Time Walking Behavior. 16th International Nursing Research Congress: Renew Nursing Through Scholarship.14-16 July, Hawaii's Big Island,2005.
155. Jones, J.J. Impact of “becoming an outdoors-woman” on self-efficacy, constraints and participation in outdoor recreation. college of health and human services, Ohio University,2007.
156. Neissaar, I., & Raudsepp, L. Changes in physical activity, self-efficacy and depressive symptoms in adolescent girls. *Pediatric exercise science*,2011; 23(3), 331.
157. Eyüboğlu E. Spor yapan ve yapmayan 12-14 yaş arası ergenlerin öz yeterlilik düzeylerinin karşılaştırılması. Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Anabilim Dalı Uygulamalı Psikoloji Programı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul,2012.
158. Caldwell, K., Harrison, M., Adams, M., & Triplett, N. T. Effect of Pilates and taiji quan training on self-efficacy, sleep quality, mood, and physical performance of college students. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2009; 13(2), 155-163.

159. Cramp, A.G., Bray, S. R. A Prospective Examination of Exercise and Barrier Self-efficacy to Engage in Leisure-Time Physical Activity During Pregnancy. *Annals of Behavioral Medicine*, 2009;37(3), 325-334.
160. Reinseth, L., Uhlig, T., Kjekken, I., Koksvik, H.S., Skomsvoll, J. F., & Espnes, G.A. Performance in leisure-time physical activities and selfefficacy in females with rheumatoid arthritis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 2010;1-9.



9. EKLER

Değerli Katılımcı;

Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Programı dahilinde “Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılımın Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Genel Öz Yeterlilik İnancı İle İlişkisinin İncelenmesi” konulu Doktora tez çalışması için sizlerin görüşlerine ihtiyaç duyulmuştur. Veriler tamamen bilimsel amaçlar için kullanılacaktır. İsim belirtmenize gerek yoktur. Sorularımıza vereceğiniz içten cevaplar için teşekkür ederiz.

Sportif Rekreasyon; katılımcıların maddi kazanç beklentisi olmaksızın, boş zamanlarında yaptığı, tatmin, eğlence ve sosyalleşme sağlayan; sağlıklı, dinamik ve zinde kalmayı amaçlayan ve genellikle fiziksel aktiviteye dayalı açık veya kapalı alanlarda yapılan rekreasyonel spor faaliyetlerinin bütünüdür.

Saygılarımla

Muhammed Bahadır SANDIKÇI

1. Yaşınız?.....
2. Cinsiyetiniz? Kadın Erkek
3. Boyunuz ?.....
4. Vücut Ağırlığınız ?.....
5. Kronik Bir Rahatsızlığınız/Hastalığınız ? Evet Hayır
6. Medeni Durumunuz? Bekar Evli Boşanmış Dul
7. Eğitim Durumunuz ?
 Yalnızca okur-yazarım İlkokul mezunu Ortaokul mezunu
 Lise ve dengi okul mezunu Üniversite mezunu Lisansüstü
8. Mesleğiniz nedir?
 Ev hanımı İşsiz Öğrenci Memur İşçi
 Serbest meslek Emekli Diğer (belirtiniz).....
9. Ekonomik durumunuz nasıldır?
 Çok iyi (istediğim gibi para harcayabiliyorum)
 İyi (ihtiyaçlarımı karşılamakta güçlük çekmiyorum)
 Orta (ancak ihtiyaçlarım karşılayabiliyorum)
 Kötü (ihtiyaçlarımı tam karşılayamıyorum)
 Çok kötü (ihtiyaçlarımı karşılamakta güçlük çekiyorum)
10. Boş zamanlarınızda Sportif Rekreasyonel Alanlarda Ekinliklere (yürüme,koşma,yüzme,voleybol,hentbol,basketbol,vücut geliştirme,egzersi,vb.) katılırmısınız?
 Evet Hayır

ULUSLARARASI FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ

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

1. Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır kaldırma, bahçe işleri, jimnastik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız? **Haftada ___gün**

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. — (3.soruya gidiniz.)

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

Günde ___saat, Günde ___dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

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

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

Haftada ___gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. — (5.soruya gidiniz.)

4. Geçen 7 gün içinde **orta** dereceli fiziksel aktivite yaparak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___saat, Günde ___dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

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

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

Haftada ___gün

Yürümedim. — (7.soruya gidiniz.)

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

Günde ___saat, Günde ___dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

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

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

Günde ___saat

Günde ___dakika

Bilmiyorum/Emin değilim.

Genel Öz Yeterlilik İnanç Ölçeği

| Genel Öz Yeterlilik İnanç Ölçeği Soruları | Sizi ne kadar tanımıyor? | | | | |
|---|--------------------------|--------|-----------|-----|---------|
| | Hiç | Çok az | Yeterince | İyi | Çok iyi |
| 1.Planlar yaparken, onları hayata geçirebileceğimden eminimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2.Sorunlarımdan biri, bir işe zamanında başlayamamamdır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3.Eğer bir işi ilk denemede yapamazsam, başarıya kadar uğraşırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4.Belirlediğim önemli hedeflere ulaşmada, pek başarılı olamam. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5.Her şeyi yarım bırakırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6.Zorluklarla yüz yüze gelmekten kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7.Eğer bir iş çok karmaşık görünüyorsa onu denemeye bile girişmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8.Hoşuma gitmeyen bir şey yapmak zorunda kaldığımda onu bitirinceye kadar kendimi zorlarım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9.Bir şey yapmaya karar verdiğimde hemen işe girişirim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10.Yeni bir şey denerken başlangıçta başarılı olamazsam çabucak vazgeçerim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11.Beklenmedik sorunlarla karşılaştığımda kolayca onların üstesinden gelemem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12.Bana zor görünen yeni şeyleri öğrenmeye çalışmaktan kaçınırım. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13.Başarısızlık benim azmimi arttırır. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14.Yeteneklerime her zaman çok güvenmem. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15.Kendine güvenen biriyimdir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16.Kolayca pes ederim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17.Hayatta karşıma çıkacak sorunların çoğuyla baş edebileceğimi sanmıyorum. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

Evrak Tarih ve Sayısı: 02/06/2016-148187

T.C.



FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ

Genel Sekreterlik

Sayı :11611387/020/
Konu :Anket İzni

SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ DEKANLIĞINA

İlgi :07.04.2016 tarih ve 139868 sayılı yazınız.

Fakülteniz Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Doktora öğrencisi Muhammed Bahadır SANDIKÇI'nın, "Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılımın Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Genel Öz Yeterlilik İnancı İle İlişkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışması ile ilgili olarak geliştirdiği anket çalışmasını Üniversitemizde uygulama isteği Rektörlüğümüzce uygun görülmüştür.

Bilgileriniz ile gereğini rica ederim.

e-imzalıdır.
Prof.Dr. Kutbeddin DEMİRDAĞ
Rektör

Firat Üniversitesi Rektörlüğü 23119 ELAZIĞ/TÜRKİYE

Tel: 0 (424) 237 00 00

E-Posta:

halklailiskiler@firat.edu.tr

Faks: 0 424 2122717

Elektronik ağ:http://www.firat.edu.tr

Ayrıntılı bilgi için irtibat : Salha Temiz

Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

T.C.
ELAZIĞ VALİLİĞİ
Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürlüğü

Sayı : 33628420-39109816/3060
Konu : Anketler

29.04.2016

FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
ELAZIĞ

İlgi: 11.04.2016 tarih ve 40593 sayılı yazınız.

İlgi sayılı yazınızda Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı Doktora öğrencisi Muhammed Bahadır SANDIKÇI'nın " Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılımın Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Genel Öz Yeterlilik inancı ile İlişkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışmasının İl Müdürlüğümüze ait spor saha ve tesislerinde yapılacak olan anket çalışmaları için izin verilmesiyle ilgili görüş sorulmaktadır.

Söz konusu spor saha ve tesislerinde münhal saatlerde ilgili anket çalışmasının yapılmasında İl Müdürlüğümüzce herhangi bir sakınca görülmemektedir.

Bilgilerinize arz ederim.


Sedat ACAR
Gençlik Hizmetleri ve Spor İl Müdürü

Gençlik ve Spor İl Müd.(Tesisler Şube Müdürlüğü)
Adres:Şüsrü Mah. Yeşilsok.No:135 /ELAZIĞ Tel:(0424)2411150-61 Fax:(0424)2411154
E.mail:elazig@elazig-gsim.gov.tr. / gsim@elazig-gsim.gov.tr.



T.C.
ELAZIĞ BELEDİYE BAŞKANLIĞI
Kültür ve Sosyal İşler Müdürlüğü



Sayı : M.23.0.EI.A.0.50.01- 472 - 9650 -
Konu : Anketler

76906/2016

FIRAT ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE

İlgi : Fırat Üniversitesi Rektörlüğünün 11.04.2016 tarihli ve 11611387/044 sayılı yazısı.

İlgi yazınıza istinaden; Müdürlüğümüz bünyesinde bulunan Ataçehir ve Mustafapaşa Mahallelerinde bulunan spor merkezleri ile açık alan spor alanlarında "Sportif Rekreasyon Etkinliklerine Katılımın Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Genel Öz Yeterlilik İnancı ile İlişkisinin İncelenmesi" konulu tez çalışması ile ilgili olarak bireylere uygulanacak anket çalışması tarafımızca uygun görülmüştür.

Bilgilerinize arz/rica ederim.

Seda KARATAŞ
Başkan a.
Belediye Başkan Yardımcısı

10. ÖZGEÇMİŞ

1984 yılında Elazığ'da doğdu. İlk orta ve lise eğitimini Elâzığ'da tamamladı. 2008 yılında Sakarya Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Rekreasyon Bölümünden mezun oldu. 2009 yılında Dicle Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezsiz Yüksek Lisans Programını, 2012 yılında Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programını tamamladı. 2011 yılında Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'na Öğretim Görevlisi olarak atanmış olup halen bu göreve devam etmektedir.