

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN KADINLARDA FİZİKSEL
OKURYAZARLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Funda KUVVETLİ

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

TEMMUZ 2023

T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ



FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN KADINLARDA FİZİKSEL
OKURYAZARLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Funda KUVVETLİ
(210008006)

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı

Tez Danışmanı: Dr. Öğr. Üyesi Fahimeh HASSANİ

TEMMUZ 2023



T.C.
İSTANBUL GEDİK ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ

Yüksek Lisans Tez Onay Belgesi

Enstitümüz, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Tezli Yüksek Lisans Programı (210008006) numaralı öğrencisi Funda KUVVETLİ'nin "Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Kadınlarda Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi" adlı tez çalışması 27/07/2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavında aşağıdaki jüri tarafından Oy Birliği ile Yüksek Lisans tezi olarak Kabul edilmiştir.

Öğretim Üyesi Adı Soyadı

Tez Savunma Tarihi: 27/07/2023

- 1) Tez Danışmanı:** Dr. Öğr. Üyesi Fahimeh HASSANİ
- 2) Jüri Üyesi:** Prof. Dr. Mehmet Yavuz TAŞKIRAN
- 3) Jüri Üyesi:** Doç. Dr. Atakan ÇAĞLAYAN

YEMİN METNİ

Yüksek Lisans olarak sunduğum “Fiziksel Aktivite Yapan ve Yapmayan Kadınlarda Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin İncelenmesi” adlı çalışmanın, tezin proje safhasından sonuçlanmasına kadarki bütün süreçlerde bilimsel ahlak ve geleneklere aykırı düşecek bir yardıma başvurulmaksızın yazıldığını ve yararlandığım eserlerin Bibliyografya’da gösterilenlerden oluştuğunu, bunlara atıf yapılarak yararlanılmış olduğunu belirtir ve onurumla beyan ederim (27/07/2023).

Funda KUVVETLİ



ÖNSÖZ

Yüksek lisans eğitimim süresince yanımda olan, bilgi ve tecrübelerini bana aktaran, zamanını ayırıp çalışmama destek veren, örnek aldığım çok değerli danışmanım Dr. Fahimeh HASSANİ' ye çok teşekkür ederim. Yine bu sürece girmeme vesile olan ve destek olan çok değerli hocam Prof. Dr. Yavuz TAŞKIRAN'a çok teşekkür ederim. Hayatım boyunca desteklerini benden esirgemeyen başta annem ve babam olmak üzere canım aileme ve arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Temmuz 2023

Funda KUVVETLİ

İÇİNDEKİLER

Sayfa

ÖNSÖZ	iv
İÇİNDEKİLER	v
KISALTMALAR	vii
ÇİZELGE LİSTESİ	viii
ÖZET	ix
ABSTRACT	x
1. GİRİŞ	1
1.1 Araştırmanın Genel Amacı	4
1.2 Araştırmanın Alt Amaçları.....	4
1.3 Araştırmanın Hipotezleri.....	4
1.4 Araştırmanın Önemi	4
1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları	5
1.6 Araştırmanın Varsayımları	5
2. FİZİKSEL AKTİVİTE	6
2.1 Fiziksel Aktivitenin Süresi	6
2.2 Fiziksel Aktivite Şiddeti.....	7
2.3 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler	7
2.4 Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	8
2.5 Fiziksel Aktivite Önündeki Engeller.....	9
2.6 Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite	10
2.6.1 Gençlerde fiziksel aktivite	10
2.6.2 Yetişkinlerde fiziksel aktivite	11
2.7 Özgüven	12
2.8 Stres.....	12
2.9 Fiziksel Okuryazarlık	13
2.10 Fiziksel Okuryazarlığın Tanımları	14
2.11 Fiziksel Okuryazarlığın Tarihsel Gelişimi	14
2.12 Fiziksel Okuryazarlığın Alt Bileşenleri	15
2.13 Fiziksel Okuryazarlığa Sahip Bireylerin Özellikleri.....	16
2.14 Fiziksel Okuryazarlık Gelişim Dönemleri	16
2.15 Fiziksel Okuryazarlık ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni.....	17
2.15.1 Çeşitli ülkelerde fiziksel okuryazarlık	18
3. MATERYAL VE YÖNTEM	21
3.1 Araştırma Modeli	21
3.2 Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	21
3.3 Veri Toplama Araçları	21
3.3.1 Algılanan stres ölçeği.....	22
3.3.2 Özgüven ölçeği	22
3.3.3 Uluslararası fiziksel aktivite anketi.....	23
3.4 Verilerin Analizi.....	24
4. BULGULAR	25

4.1 Katılımcıların Özellikleri	25
4.2 Normal Dağılım Testi	26
4.3 Fiziksel Aktivite Yapan Kadınlar İle Fiziksel Aktivite Yapmayan Kadınlar Arasında Stres Düzeyinde Anlamlı Bir Fark Yoktur	26
4.4 Fiziksel aktivite yapan kadınların özgüvenleri, fiziksel aktivite yapmayan kadınlarınkinden önemli ölçüde farklı değildir.....	27
4.5 Fiziksel Aktivite Yapan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyi, Fiziksel Aktivite Yapmayan Kadınlara Göre Daha Yüksek Değildir.....	27
4.6 Fiziksel Aktivitenin Yoğunluğu İle İlgili Olarak Özgüven İle Stres Arasında Anlamlı Bir İlişki Yoktur	28
5. TARTIŞMA	29
6. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	32
6.1 Sonuç.....	32
6.2 Öneriler	32
KAYNAKLAR	34
EKLER.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ÖZGEÇMİŞ.....	52

KISALTMALAR

WHO : Dünya Sağlık Örgütü
ACSM : American College of Sports Medicine
IPAQ : Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi



ÇİZELGE LİSTESİ

	<u>Sayfa</u>
Çizelge 4.1: Demografik Veriler (Metodolojik Çalışma).....	25
Çizelge 4.2: Katılımcıların, Algılanan Stres, Özgüven, Uluslararası Fiziksel Aktivite ve Ortalama ve Standart Sapma Değerleri	26
Çizelge 4.3: Normallik Dağılımı Sınaması İçin, Kolmogorov–Smirnov Testi	26
Çizelge 4.4: Gruplar Arasındaki Stres Değişkenlerindeki Farklılıklar.....	26
Çizelge 4.5: Gruplar Arasındaki Özgüven Değişkenlerindeki Farklılıklar	27
Çizelge 4.6: Gruplar Arasındaki Fiziksel Aktivite Değişkenlerindeki Farklılıklar..	27
Çizelge 4.7: Grup İçi Stres ve Kaygı İlişkisi	28

FİZİKSEL AKTİVİTE YAPAN VE YAPMAYAN KADINLARDA FİZİKSEL OKURYAZARLIK DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

ÖZET

Hareketsiz yaşam önemli bir halk sağlığı problemidir ve ciddi hastalıkları da beraberinde getirmektedir. Bu durumun önüne biraz olsun geçebilmek için fiziksel olarak aktif bireyler yetiştirilmelidir. Yapılan aktivitelerin önemini kavramak ve devamlılığını sağlamak için fiziksel okuryazarlık kavramının önemi ortaya çıkmaktadır. Günümüzde fiziksel okuryazarlığın her yaş grubuna kazandırılması gerekmektedir. Bu konuda toplumsal görevleri açısından ya da yaşam tarzına bağlı olarak kadınların erkeklere göre daha pasif olduğu görülmüştür. Çalışma 18-45 yaş arası kadınlarla yapılmıştır. Yapılan araştırmada kadınların fiziksel aktiviteye katılımlarına bağlı olarak fiziksel okuryazarlık düzeyleri ve alt boyutları olan stres, özgüven ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri incelenmiştir. Araştırmaya Sultanbeyli Belediyesinde spor yapan 50 kişi ve yapmayan 50 kişi olmak üzere toplamda 100 kişi katılmıştır. Kadınlara Algılanan Stres Ölçeği, Özgüven Ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi uygulanmıştır.

Verilerin analizinde Kolmogorov- Smirnov ve Mann Whitney U testi uygulanmıştır. Test sonuçlarına göre fiziksel aktivite yapan kadınların yapmayan kadınlara göre stres düzeylerinin daha düşük olduğu, özgüven düzeylerinin ve fiziksel okuryazarlık düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırma sonuçlarına göre fiziksel aktivite yapan grubun pozitif yönde etkilendiği görülmüştür. Fiziksel okuryazar bir birey sadece fiziksel olarak aktif birey değildir, aynı zamanda yaşamındaki olumsuz durumlarla başa çıkabilen analitik düşünebilen bireydir. Fiziksel okuryazarlık bilincinin küçük yaşlardan itibaren bireye kazandırılması hem birey hem de toplum açısından önemlidir.

Anahtar Kelimeler: *Fiziksel okuryazarlık, Stres, Özgüven, Fiziksel Aktivite*

EXAMINATION OF PHYSICAL LITERACY LEVELS IN WOMEN WITH AND WITHOUT PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Sedantary life is an important public health problem and brings serious diseases. In order to prevent this situation, physically active individuals should be trained. The importance of the concept of physical literacy emerges in order to comprehend the importance of the activities and ensure their continuity. Today, physical literacy is an important issue that should be acquired by every age group. In this regard, it has been observed that women are more passive than men in terms of their social duties or depending on their lifestyle. The study was conducted with women aged 18-45 years. In the study, physical literacy levels and sub-dimensions of stress, self-confidence and physical literacy levels were examined depending on women's participation in physical activity. A total of 100 people, 50 of whom do sports and 50 who do not, participated in the research in Sultanbeyli Municipality. Perceived Stress Scale, Self-Confidence Scale and International Physical Activity Questionnaire were applied to the women. Kolmogorov-Smirnov and Mann Whitney U tests were used in the analysis of the data. According to the test results, it was observed that the stress levels, self-confidence and physical literacy levels of women who do physical activity are lower than those who do not. According to the results of the research, it was seen that the group engaged in physical activity was positively affected. A physically literate individual is not only a physically active individual, but also an analytical thinker who can cope with negative situations in her life. It is important for both the individual and the society to gain the awareness of physical literacy from an early age.

Keywords: *Physical literacy, Stress, Self-Confidence, Physical Activity*

1. GİRİŞ

Günümüzde sık görülen hareketsiz yaşam tarzı, sağlık üzerine olumsuz etkileri nedeniyle önemli bir halk sağlığı problemidir(ACSM, 2019). Hareketsiz yaşam birçok hastalığı ve psikososyal sıkıntıları da beraberinde getirmektedir. Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) 2014 Küresel Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Raporu'na göre, hareketsiz bir yaşam tarzı her yıl dünya çapında yaklaşık 3,2 milyon ölüme neden oluyor(Lim SS ve ark.,2012). Hareketsiz yaşamla birlikte obezite, kötü kolesterol, koroner kalp hastalığı, insülin ve diyabet gibi birçok hastalığın riski de artmaktadır. Hastalık riskini azaltmak için yapılacak fiziksel aktiviteler bireylerin sağlığı için önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite, günlük yaşamda vücudun hareket etmesi için kasları ve eklemleri kullanırken kalp atış hızını ve solunum hızını artırarak ve enerji harcayarak değişen yoğunluk ve yoğunlukta yapılan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır (Pate RR ve ark., 1995; Scott S., 2008). Bu doğrultuda günlük hayatta iskelet kasları ile yapılan ve enerji harcanmasını gerektiren her türlü harekete fiziksel aktivite denir. Fiziksel aktivite birçok yönüyle spor kavramından ayrılırken günlük yaşam içerisinde farklı yaş gruplarının yapabileceği ve fayda sağlayabileceği bir aktivite türüdür. Fiziksel aktivite; İnsan enerji harcamasını arttırdığı için modern toplumların en önemli sağlık sorunlarından biri olan obezitenin engellenmesinde enerji dengesinin ve vücut ağırlığının kontrol altına alınmasına yardımcı olur(Jakicic JM., 2003; Shaw K. Ve ark., 2006). Sadece obezitenin önlenmesi değil, sağlıkla ilgili birçok konuya katkı sağlamaktadır. Düzenli fiziksel aktivite kas gücünü ve tonunu korur, duruşu korur, kalp atış hızını düzenler, çevreye uyumu kolaylaştırır, mutluluğu artırır, bireylere mahrem alanlar yaratır, yaşam sevinci getirir vb. zihinsel, sosyal, fiziksel ve sağlıklı yaşlanma gibi pek çok olumlu etkisi ile yaşam dinamiklerinde önemli bir faktör olarak kabul edilmektedir (American College of Sports Medicine.,2003 : Pitta F. Ve ark., 2006).

Yapılan aktivitelerin kas kütlelerinin artmasına, kemik yapılarının güçlenmesine, kolesterol düzeylerinin ve tansiyonun dengelenmesine, inme felç gibi risklerin azaltılmasına katkı sağladığı görülmüştür. Günümüzde teknolojinin ilerlemesiyle

birlikte insanlar fiziksel hareketlilik gerektirecek birçok aktiviteyi oturduğu yerden yapabilmektedir. Ev süpürme artık robot süpürgelerle, market alışverişi sanal marketten vb. birçok şey yapılabilmektedir. Gelişen bu teknoloji ile birlikte hayatımız kolaylaşırken, fiziksel hareketliliğin azalmasıyla toplum sağlığı olumsuz yönde etkilenmektedir. Dünya genelinde ve Türkiye'de fiziksel aktiviteye katılım oranları incelendiğinde önerilen düzeyde fiziksel aktiviteye katılım oranının dünya nüfusunun sadece %31'i kadar olduğu görülmektedir. Ülkemizde kadınların %67,6'sı erkeklerin %76,5'i önerilen düzeyde fiziksel aktivite yapmadığı düşünülmektedir. Artan yaşla birlikte egzersiz yapmayanların oranı erkeklerde % 63-%67 arasında, kadınlarda ise %83-%88 arasında (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014) Yapılan istatistiklerde kadınların fiziksel aktivitelere katılım oranlarının erkeklerden daha düşük olduğu görülmüştür. Sosyal ve kültürel olarak dezavantajlı kadınlar arasında fiziksel aktiviteye katılım düşük olsa da düzenli fiziksel aktivite ile önlenebilecek bazı hastalıkların görülme riski erkeklere göre daha fazladır. Yaş ve özellikle kas-iskelet sistemi ve eklemler olmak üzere beraberinde gelen kronik hastalıkların sayısındaki artış, fiziksel aktivite üzerinde daha fazla engel oluşturabilir (Demirel H. Ve ark., 2014). Artan hastalıklarla fiziksel aktivite yapmak güç ya da imkansız hale gelebilmektedir. Sağlıklıyken yapılan fiziksel aktiviteler bu durumun önüne geçilmesine katkı sağlayabilir. Genç bireylerden beklenen fiziksel aktivite düzeyi yetişkinlerden daha fazla olmaktadır. Fakat genç yetişkinler arasında fiziksel aktivite beklenenden önemli ölçüde düşüktür(World Health Organization, 2010). Yaşamları boyunca yeterli fiziksel aktivite yapmayan kişilerin içsel motivasyon eksikliği yaşadıkları söylenmektedir. Bireylerin yaşam kalitelerini fiziksel ve mental açıdan daha iyi hale getirmek için fiziksel aktivitelerin yapılması önem taşımaktadır. Yapılan bu aktivitelerde devamlılık açısından fiziksel okuryazarlık kavramı büyük önem taşımaktadır. Fiziksel aktivite, norepinefrin (NA), dopamin (DA) ve serotonin (5-HT) gibi merkezi sinir sistemi nörotransmitterlerini düzenler. Nöradneralin dikkatle ilişkilendirilirken, dopamin güdülenmiş davranışların ödüllendirilmesinde önemli bir rol oynar. Serotonin'in mutluluk ve esenlikle bağlantılı olduğuna inanılmaktadır(Lin ve Kuo, 2013). Salgılanan bu hormonlarda birlikte kişinin kendine olan güveni ve motivasyonu artmaktadır. Fiziksel aktivite eksikliğinin nörolojik bozulma sürecine sebebiyet verebileceği ve bu durumun da depresif semptomlar ve bilişsel yıkımla sonuçlanabileceği belirtilmiştir(Lerchea ve ark. 2018). Depresyon beyindeki Serotonin düşüklüğü ile ilişkilendirildiği için serotonin

düzenini yükselten fiziksel aktivitenin antidepresan etkisi olduğu vurgulanmaktadır(Science and Sports, 2018). Fiziksel aktiviteyle bireylerde fiziksel zindelik, yüksek özgüven yüksek öz saygıyla birlikte bireyde iyilik hali olmaktadır. Önemle belirtilmesi gereken noktalardan biri de bir bozukluk olsun ya da olmasın fiziksel aktivitenin beyin için de faydalı olduğu vurgulanmalıdır(Artal, Sheran ve Dinubile, 1998). Erken yaşta edinilen fiziksel aktivite alışkanlığının bireye yaşam boyu fayda sağlayacaktır. Okul öncesi çocuklarda özellikle gelişimsel olarak uygun ve aktif oyun yoluyla fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik çabaların olumlu psikososyal ve bilişsel etkileri olacaktır (Willoughby ve ark, 2018). Fiziksel yeterlilik, yaşam boyu fiziksel aktiviteyi sürdürmek için gereken motivasyon, güven, fiziksel durum, bilgi ve anlayıştır. “Fiziksel okuryazarlık, fiziksel aktiviteye karşı bir kişinin sahip olduğu motivasyon, güven, fiziksel yeterlilik, bilgi ve anlayış ile tanımlanır. Hayatının geri kalanında fiziksel aktiviteye değer vermelerini ve desteklemelerini sağlar.”(Whitehead, 2016) Fiziksel okuryazarlık, bireyin beden farkındalığı dahil olmak üzere temel motor beceri ve bilgilere sahip olmasını ve fiziksel aktiviteye, özellikle spora karşı olumlu bir tutum geliştirmesini içermektedir (Şentürk, 2019). Bu durumda fiziksel okuryazarlık aktiviteyi yaşamları boyunca kendilerine uygun bir seviyede tutmak için güven, motivasyon, bilgi ve fiziksel yeterlilik demektir. Fiziksel okuryazarlığı yüksek olan bireyler zamanlarını daha verimli kullanır ve yaşam kalitelerini artırırlar. Yaşamlarının her dönemlerinde olumsuzluklarla başa çıkma konusunda fiziksel okuryazar olmayan bireylere göre daha aktif ve verimli olduğu görülmektedir. Sağlıklı toplumlara sahip olmak için, fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel okuryazarlığı yüksek bireylerin artmasına katkı sağlamak gerekmektedir. Fiziksel okuryazarlık bilincinin gençlik hatta çocukluk döneminde bireylere kazandırılması gerekmektedir. Alanda çocuk ve genç gibi farklı gruplarla çalışılmasına karşın kadınlarla ilgili çalışmalar yok denecek kadar az olduğundan bu çalışmanın yapılmasına karar verilmiştir. Yapılan çalışmada fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınların motivasyon, özgüven, stres ve fiziksel okuryazarlıkları arasındaki oranların incelenmesi, olumlu ya da olumsuz olan durumların değerlendirilmesi açısından bu çalışma planlanmıştır. Tüm bunların bilincinde olan yeterli ve düzenli fiziksel aktivite yapan, fiziksel okuryazarlığı yüksek olan kadınların günlük yaşantılarında özgüvenlerin daha yüksek, stres oranlarının daha düşük olması beklenmektedir.

1.1 Araştırmanın Genel Amacı

- Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınlarda fiziksel okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi.

1.2 Araştırmanın Alt Amaçları

- Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınlarda stres düzeylerinin incelenmesi.
- Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınlarda özgüven düzeylerinin incelenmesi.
- Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınlarda fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi.
- Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınların benlik algılarının incelenmesi.
- Fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınların fiziksel ve mental açıdan aralarındaki farkların incelenmesi.

1.3 Araştırmanın Hipotezleri

- Fiziksel aktivite yapan kadınların stres düzeyleri yapmayanlara göre daha düşük olacaktır.
- Fiziksel aktivite yapan kadınların özgüven düzeyleri yapmayanlara göre daha yüksek olacaktır.
- Fiziksel aktivite yapan kadınların fiziksel okuryazarlık düzeyleri yapmayanlara göre daha yüksektir.
- Fiziksel aktivite düzeyinin yoğunluğuna göre özgüven ile stres arasında anlamlı bir ilişki vardır.

1.4 Araştırmanın Önemi

Fiziksel okuryazarlığı yüksek, düzenli fiziksel aktivite yapan bireylerin yaşamları boyunca kendilerini ve çevrelerini daha iyi bir psikolojiyle etkileyip daha verimli oldukları görülmüştür. Fiziksel okuryazarlık bilinci gençlik hatta küçük yaştan itibaren kazandırılması gerekmektedir. Fiziksel okuryazarlığın toplumun geneline

küçük yaşlardan itibaren kazandırılması ve ilerleme sağlanabilmesi için yetkili kurum ve kuruluşlarca fiziksel okuryazarlık bilincinin desteklenmeli, bireylerin bakış açıları için olumlu çalışmalar yapılmalıdır. Bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam standartları ve ilgi alanlarına bağlı olduğu olduğu unutulmamalıdır. Konuyla ilgili literatür çalışmaları incelendiğinde fiziksel aktivite düzeylerinin belirlendiği çalışmaların sayısının az olduğu görülmektedir. Kadın katılımcıların fiziksel katılım düzeyinin erkek katılımcılara göre daha az olduğu görülmektedir. Kadınların toplum içerisindeki rolleri gereği zaman ayıramadıkları ya da serbest zamanlarını değerlendirme konusunda verimli olmadıkları görülmüştür. Duruma bağlı olarak stres ve özgüven oranlarında farklılıklar görülmüştür. Bu kapsamda; araştırmada fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınların fiziksel ve mental açıdan iyi olma durumlarının incelenmesi, sonrasında yapılması gerekenler konusunda önerilerin sunulması önem arz etmektedir.

1.5 Araştırmanın Sınırlılıkları

- Çalışma Sultanbeyli İlçesinde oturup spor yapan 50 kadını ve spor yapmayan 50 kadını kapsamaktadır.
- Çalışmaya katılan kadınların yaş aralığı 18-45'dir.

1.6 Araştırmanın Varsayımları

Araştırma yapılırken aşağıdaki yer alan varsayımlar bulunmaktadır:

- Anketleri cevaplayan kadınların anketleri içtenlikle ve eksiksiz cevapladığı.
- Örneklem grubuna uygulanan anketin geçerli ve güvenilir olduğu.

2. FİZİKSEL AKTİVİTE

İskelet kasları tarafından üretilen ve enerji harcanmasını gerektiren herhangi bir vücut hareketi fiziksel aktivite olarak kabul edilir. Fiziksel aktivite, fiziksel hareket gerektiren ve oyun içeren, aktif ulaşım, ev işi ve boş zaman aktiviteleri şeklini alan egzersiz, yerel oyunlar, spor ve diğer aktiviteleri içerir (Caspersen, Powell ve Christenson, 1985; Janssen, 2007; San Román-Mata, Puertas-Molero, Ubago-Jiménez ve González-Valero, 2020). Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tanımına göre fiziksel aktivite; İskelet kası kullanımını gerektiren herhangi bir bedensel hareket ve enerji harcaması ile iş, oyun, ev işi, seyahat veya boş zaman etkinlikleri sırasında gerçekleştirilen faaliyetlerdir (Şahin, 2018). Fiziksel aktivite hastalıklara karşı koruyucu ve önleyici etkiye sahiptir (Topsaç, 2013). Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin bireylerin fiziksel ve ruhsal sağlığının korunmasında önemli rolü olmasının yanı sıra toplumun refah düzeyinin artmasına da katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivite bahçecilik veya hareket gerektiren ev işleri, asansör yerine merdivenleri kullanmak, dans etmek, yürümek gibi aktiviteler ya da antrenör eşliğinde belli bir program dahilinde yapılan çeşitli spor faaliyetlerini içerir (Orhan, B., 2021, 12).

2.1 Fiziksel Aktivitenin Süresi

Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörleri; demografik ve biyolojik, psikolojik, bilişsel ve emosyonel, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal, kültürel ve fiziki çevre olarak sıralayabiliriz (Sallis ve Owen, 1998). Sosyoekonomik seviye ile fiziksel aktiviteye katılım arasındaki ilişkiyi inceleyen bir çalışmada ekonomik durumu daha düşük olan kişilerin aktivite oranları daha düşük bulunmuştur. Eğitim seviyesi de önemli unsurlardan biridir, ebeveynlerin yönlendirmesi zamanlarının verimli bir şekilde planlanması ve aktiviteye yönlendirmesi fiziksel aktiviteyi önemli oranda etkilemektedir. Sonuç olarak kişilerin yaşadıkları sosyal çevre, yaş, cinsiyet ve yeterlilik gibi bireysel faktörlerden etkilenmektedir.

2.2 Fiziksel Aktivite Şiddeti

Bir aktiviteyi gerçekleştirmek için harcanan efor, çabayı ifade eder. Farklı fiziksel aktivite biçimlerinin yoğunluğu kişiden kişiye değişir ve aktivitenin yapıma şekline ve fiziksel duruma bağlıdır. Örneğin, kasa bir kuvvet uygulandığında ve eklemden herhangi bir hareket gözlemlenmediğinde izometrik bir kas kasılması meydana gelir (Eyuboğlu, Aslan, Karakulak ve Şahin, 2019). Düşük ve yüksek şiddetli olmak üzere ikiye ayrılabilir.

- a) Düşük Şiddetli Fiziksel Aktivite: Bireylerin günlük rutinlerini içermektedir. Ev işleri, market alışverişleri, bir yerden başka bir yere ulaşım için yürümenin kullanılması gibi kalp atışını çok fazla hızlandırmayan aktivitelerdir.
- b) Yüksek Şiddetli fiziksel aktivite: çok çaba gerektirir ve vücut sıcaklığına ek olarak hızlı nefes almaya ve kalp atış hızında önemli bir artışa yol açar, bu da terin buharlaşmasına ve yoğun fiziksel aktivite sırasında üretilen ısının kaybolmasına neden olması için vücut ter üretir. Örneğin; Koşu, hızlı yokuş yukarı yürüyüş, yüksek tempolu bisiklet sürmek, yüzme, dövüş sanatları, futbol, voleybol, basketbol vb. (Fridolfsson, Börjesson, Ekblom-Bak, Ekblom ve Arvidsson, 2020).

2.3 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler incelendiğinde fiziksel, sosyal ve biyolojik çevrenin önemli bir etkisi olduğu görülmektedir. Bu faktörlerin ortak özelliği ise fiziksel aktiviteye katılımı destekleyici ve uzaklaştırıcı etkilerinin olmasıdır. Halk sağlığı gelişimi için fiziksel aktivitenin sürekliliği çok önemlidir. Bununla birlikte; bir strateji geliştirmek için, fiziksel aktiviteyi etkileyen demografik, fizyolojik, fiziksel, psikolojik ve bilişsel faktörleri anlamak önemlidir (Kara, 2018). Fiziksel aktiviteyi etkileyen en önemli faktörler demografik özellikler (yaş, medeni durum, cinsiyet, eğitim vb.) ve biyolojik faktörlerdir (kalıtım, genetik yapı, ırk vb.). Zihinsel, bilişsel ve duygusal özellikleri de etkiler. Aynı zamanda sosyal ve kültürel faktörler (sigara içme, geçmiş dönemdeki egzersizleri, çocukluk ve yetişkinlik dönemindeki aktiviteleri, sosyal yaşantısı vb.) fiziksel aktiviteyi etkiler. Bu üç faktöre ek olarak bireysel çevresel faktörler de (sıcaklık, nem, aktivite alanı, fiziksel aktivite yoğunluğu vb.) fiziksel aktiviteyi etkilemektedir (Öztürk, 2005).

2.4 Fiziksel Aktivitenin Faydaları

- a. Vücut ağırlığının korunmasına yardımcı olur.

Fiziksel aktivite eksikliği fazla kilolu veya obez olma riskini artırabilir. Egzersiz tek başına kilo kaybına yol açmazken, dengeli, düşük kalorili bir diyetle birleştirildiğinde başarılı bir şekilde kilo vermenize yardımcı olabilir. Ek olarak, düzenli fiziksel aktivitenin uzun vadede sağlıklı kilonuzu korumanıza yardımcı olabileceğine dair kanıtlar vardır (Bauman, 2004; Warburton ve Bredin, 2017).

- b. Kas gücünü artırır ve koruma sağlar.

Kaslar insan vücudu için çok önemlidir. Postürel koruma, hareket kontrolü ve ısı oluşumu sağlar. Kas kütlesi, genellikle daha hareketsiz bir yaşam tarzının bir sonucu olarak yaşla birlikte azalma eğilimindedir. Bu kas kütlesi kaybı, hareket açıklığımızı sınırlayabilir ve düşme riskini ve sarkopeni gibi kas bozukluklarını artırabilir. Düzenli egzersiz, özellikle direnç eğitimi (ağırlık kaldırma veya şınav gibi vücut ağırlığı egzersizleri), kas kuvveti ve esnekliğini artırmaya ve sarkopeni gibi kas bozuklukları riskini azaltmaya yardımcı olabilir (Branca, 1999; Buttriss ve Hardman, 2005).

- c. Kemik sağlığını ve gücünü geliştirir.

Koşma, dans etme ve kuvvet antrenmanı gibi egzersizlerin ergenlerde kemik yoğunluğunu korumaya, kemik yoğunluğunu artırmaya ve yetişkinlikte osteoporoz riskini azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir. Bu özellikle yaşlı ve menopoz sonrası kadınlar için önemlidir. Yaşla birlikte ortaya çıkan doğal kemik yoğunluğu kaybını yavaşlatmaya yardımcı olabilir (Warburton ve Bredin, 2019; San Román-Mata, PuertasMolero, Ubago-Jiménez ve González-Valero, 2020).

- d. Kan Basıncını Düşürür.

Düzenli fiziksel aktivitenin normal kan basıncını korumaya yardımcı olduğuna dair güçlü kanıtlar vardır (Warburton ve Bredin, 2017; Warburton ve Bredin, 2019; San Román-Mata, Puertas-Molero, Ubago-Jiménez ve González-Valero, 2020). Kalbin vücuda kan pompalaması için gereken çabayı azaltır dolayısıyla hastalık riski azalır.

- e. Kalp hastalığı riskini azaltır.

Fiziksel olarak aktif olan aşırı kilolu veya obez hastaların, yapmayanlara göre kalp hastalığına yakalanma riski önemli ölçüde daha düşüktür (Bassuk ve Manson, 2003; Bauman, 2004). Daha aktif bir vücut ile kalp daha iyi çalışır ve bu da hastalık riskini en aza indirir.

f. Kanser riskini azaltır.

Düzenli orta ila şiddetli egzersizin kolon, akciğer ve meme kanseri dahil olmak üzere belirli kanser türlerinin riskini azaltmaya yardımcı olabileceğine dair kanıtlar vardır (Dennis, Waring, Payeur N, Cosby ve Daudt, 2013).

g. Mental sağlığın iyileşmesine ve demansın gecikmesine katkıda bulunur.

Egzersizin zihinsel sağlığımızı iyileştirdiği kesin mekanizma tam olarak anlaşılammıştır. Düzenli egzersizin endorfin salınımını artırdığı, stresi azalttığı ve dinlendirici bir uykuya teşvik ettiği bilinmektedir, bunların tümü ruh halimizi iyileştirmektedir. Ek olarak, egzersizin depresyon ve diğer zihinsel bozuklukları tedavi etmeye bile yardımcı olabileceğine dair kanıtlar vardır (Etnier, Nowell, Landers ve Sibley, 2006; Warburton ve Bredin, 2019; San Román-Mata, Puertas-Molero, Ubago-Jiménez ve González-Valero, 2020). Egzersizin bilişsel gerilemeyi nasıl azalttığı tam olarak anlaşılmasa da, son kanıtlar nörotrofik faktörler olarak bilinen proteinlerin salınmasının muhtemelen önemli bir rol oynadığını gösteriyor. Bu faydalı faktörler, normal bilişsel işlevi desteklemeye yardımcı olan nöron büyümesini ve onarımını destekler. Yaşamları boyunca fiziksel olarak aktif kalan yaşlı insanların demans ve alzheimer gibi bilişsel bozukluklar geliştirme riskinin neden çok daha düşük olduğunu kısmen açıklayabilir (Etnier, Nowell, Landers ve Sibley, 2006).

2.5 Fiziksel Aktivite Önündeki Engeller

Fiziksel aktiviteye katılmanın önündeki engeller yaş ve cinsiyete göre toplumlar arasında farklılık gösterse de, en yaygın engeller motivasyon eksikliği, sağlık sorunları veya kısıtlamaları (Caviness ve vd., 2013) zaman bulamama, çevresel faktörler, psikolojik problemler, fiziksel kusurlar ve biyolojik faktörler gibi birçok nedeni vardır (Armutçu, 2018). Bu nedenlere ek olarak, grup içinde anlaşmazlıklar, arkadaşlardan çekingen bir tutum ve engelleri aşmada zorluklar (Branca ve vd., 2007), rekreasyon alanlarının olmaması ve ulaşım sorunları, güvenlik gibi engeller (Nahas, 2003), sınavlara hazırlık süreci, ev ödevlerinin çokluğu, derslerin yoğunluğu, aydınlatması olmayan spor alanları, ailelerin spor yapmak için yorgun ve isteksiz olmalarının yanında sakatlanma ve incinme korkusu en sık karşılaşılan engellerdir (Benjamin ve Glow, 2003; Pehlivan, 2009).

Ülkemizde beden eğitimine yeterince önem verilmemesi ve ders saatlerinin azlığı temel motor becerilerin eksikliğine ve bunun sonucunda düşük düzeyde fiziksel aktiviteye yol açmaktadır (Hekim, 2014). Hem ailevi hem de kültürel nedenlerden dolayı fiziksel aktiviteye katılım sınırlı olurken, kadınlarda bu durum erkeklere oranla daha fazladır. Kadınlara yüklenen toplumsal rollerden dolayı en çok etkilenen gruplardan biridir. Bu konuda unutulmaması gereken en önemli şeylerden biri de toplumdaki bireyleri yetiştiren kişinin yoğunlukta kadınların olduğudur.

2.6 Yaş Gruplarına Göre Fiziksel Aktivite

2.6.1 Gençlerde fiziksel aktivite

Sağlıklı ve kaliteli bir yaşamın anahtarı olan fiziksel aktivite “bireylerin farklı düzeyde enerji harcayarak kas ve iskelet sistemlerini harekete geçirmelerine yönelik yaptıkları aktiviteler” olarak adlandırılırken, yapılmaması durumu da fiziksel inaktivite şeklinde tanımlanmaktadır (Tavazar ve ark., 2014). Hareketsiz ya da minimum hareketle yaşamını sürdüren insanların çeşitli hastalıklara yakalanma riski olasıdır. Kronik hastalıkların genetik, çevresel ve biyolojik nedenlerinin yanı sıra egzersiz eksikliği ve kötü beslenme en önemli risk faktörleridir (Demirel H., ve diğerleri. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi). Fedewa ve arkadaşları tarafından 2011 yılında yapılan ve 1947 ile 2009 yılları arasında yürütülen 59 çalışmayı analiz eden bir incelemede, fiziksel aktivitenin çocuklarda ve ergende bilişsel performansta ve işlevsellikte önemli ve olumlu artışlara yol açtığı gösterilmiştir. Özellikle aerobik egzersizin etkisi daha fazla olacağı bilinmektedir (Fedewa AL., 2011). Fiziksel aktivitenin birçok faydası vardır: Kalp ve akciğer fonksiyonlarını iyileştirmek, vücut yağ yüzdesini azaltmak, kan basıncını kontrol etmek, metabolik sendrom ve yaralanma riskini azaltmak, kemik sağlığını iyileştirmek ve depresyon semptomlarını azaltmak, sağladığı bu faydalarla birlikte ölüm oranlarının düştüğü görülmüştür. Çocuklar ve ergenlik dönemindeki gençler ne kadar çok aktivite yaparlarsa, bu aktivitenin sağlıkları üzerinde o kadar olumlu etkileri olur. Ulusal ve uluslararası toplum sağlığı otoriteleri çocuk ve adölesanlarda günlük en az 60 dakikalık orta veya şiddetli fiziksel aktivite önermektedir (American Medical Association, 2012). Küçük çocuklarda fiziksel aktivite alışkanlığının gelişmesinde en önemli faktör ailelerinin bu konudaki farkındalığıdır. Yürümeye başladıkları andan itibaren açık alanda ya da kendilerine uygun olan alanlarda yaptıkları yürüme, bisiklete binme gibi aktivitelere

katılmalarını sağlamaları konusunda ailenin desteği çok önemlidir. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivite yapan ailelerin çocukların yapmayan çocuklara göre daha aktif görülmüştür. Çocukların uygun yaşlarda okullarında bulunan spor okullarına ya da kulüplere yönlendirilmesi fiziksel aktiviteye başlangıç ya da devamlılığın sağlanması için önemli bir faktördür. Çocuk ve ergenlerin sağlıklı büyüme ve gelişmeleri, istenmeyen alışkanlıklardan korunmaları, sosyalleşmeleri ve yetişkinlik döneminde karşılaşılabilecekleri çeşitli kronik hastalıkların önlenmesi için düzenli fiziksel aktivite önemlidir. Ayrıca kronik hastalıkların tedavisi ve tedavinin desteklenmesinde, yaşlandıklarında aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında; diğer bir deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesini büyük ölçüde artırabilir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivite, çocuk ve ergenlerin benlik saygılarının artmasına yardımcı olur, bilişsel performanslarının ve akademik başarılarının artmasına katkı sağlar. Çocuk ve gençlerin sosyal uyumunu kolaylaştırır ve sosyal çevrede kabullenmeyi arttırmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Tavsiyeler;

- Günde en az bir saat orta ya da şiddetli fiziksel aktivite yapın, haftada en az iki kez kuvvet antrenmanı yapın ve özellikle cep telefonlarının ve televizyon ekranlarının önünde hareketsiz kalma sürenizi sınırlayın.
- Ergenlik döneminde sosyalleşme çok önemlidir. Grup halinde yapılan fiziksel aktiviteler sosyalleşmeyi olumlu yönde etkileyecektir. Her zaman omurganın düzgün duruşu izlenmeli, aşırı yüklemekten kaçınılmalıdır (Vara ve Auras, 1989; Biddle, Gorely ve Stensel, 2004; Taras, 2005; Janssen, 2007).

2.6.2 Yetişkinlerde fiziksel aktivite

Modern yaşam tarzları ve teknolojik gelişmeler hayatı kolaylaştırırken, hareketsizlik artmakta, hareketsizlik ve hareketsizlik, gençler de dahil olmak üzere toplumun her kesiminde fiziksel aktivite düzeylerini düşürmektedir. Fiziksel aktivite eksikliği, kardiyovasküler hastalık, obezite, tip II diyabet, yüksek tansiyon, osteoporoz ve bazı kanserler dahil olmak üzere hastalık riskini artırır ve yaşla birlikte bilişsel eksiklikler geliştirir. Ülkemizde fiziksel aktivite yapılma oranı %25'i geçmemektedir (Ardıç, 2014). Fiziksel aktivitenin sağlığın birçok alanında olduğu gibi dikkat, hafıza ve yürütücü işlevler gibi bilişsel işlevler üzerinde de olumlu etkilerini bildiren araştırmalar bulunmaktadır (Wang ve Biddle, 2001). Yaş ile ilerleyen kas ve iskelet

sistemi bozuklukları, yapılan fiziksel aktivitelerin fiziksel, mental sağlığın iyileştirilmesi ve korunmasında önem taşımaktadır. Özellikle yaşla birlikte azalan fiziksel ve mental sağlığa destek açısından aktivitelerin yapılması ve devamlılığı önem arz etmektedir.

2.7 Özgüven

Özgüven, bireylerin ne yapabilecekleri hakkındaki inançlarını ifade eder (Schunk ve Pajares, 2002). Diğer bir deyişle, bunlar insanların kendi potansiyellerine ilişkin inançları ve yaşamlarını etkileyen olaylar üzerindeki kontrol düzeyleridir. Tarih boyunca özgüven, öz yeterlilik ve öz saygı arasında birbirinin yerine kullanılmıştır (Perkins, 2018:128). Özgüven ile ilgili önceki çalışmalar, görev başarısına olan inancı, özgüven ve belirli bir standardın karşılandığı inancı olarak tanımlamaya odaklanmıştır (Woodman, Hardy, 2013:443). Özgüvenin hastalıktan kurtulma ve sağlıklı yaşam tarzı üzerinde olumlu etkisi olduğu bildirilmektedir. Özgüven, kendi yeteneklerinize inanmayı ve yeteneklerinizin farkında olmayı gerektirir (Kay & Shipman, 2014:2). Günlük yaşamda özgüven; soğukkanlı, sakin ve rahat, iyi ve olumlu sonuçlara ulaşılacağına inanan, korku ve endişenin en az seviyede olduğu, güvensizlikten ve olumsuz düşüncelerden kurtulmak olarak algılanır. Bireyin kendini reddetmesi beraberinde sorunlar ve acı getirmektedir. Bu sebeple özgüven, kendine yönelik farkındalık ve kimliği oluşturan temel özelliklere ilişkin kabuldür ve bu kabul duygusal bir ihtiyaçtır (McKay ve Fanning, 2015). Özgüveni yüksek olan bireylerde fiziksel aktivite oranlarının yüksek olabileceği düşünülmektedir. Bireyler aktivitelere katılım sağlarken yeterlilik durumlarının bilincinde olarak belirli bir performansta aktivitelerini gerçekleştirebilmekte ve devamlılık sağlayabilmektedir.

2.8 Stres

Stres, Latince “estrica”, eski Fransızcada ise “estrece” terimlerinden oluşmuştur. Avrupa’da sıkıntı, bela, müsibet ve felaket anlamlarını temsil etmiştir (Altıntaş, 2003). Stres, somut ve soyut her türlü zorluğa karşı mücadele ederek bir ara duruma ulaşılmasıdır. Stres hayatın bir parçasıdır. Yani insan istese de istemese de hayatı boyunca stres faktörlerine maruz kalmaktadır (Demir, 2002; İstar, 2012). 1992 Birleşmiş Milletler raporu stresin bir hastalık olduğunu belirtirken, Dünya Sağlık Örgütü stresin dünyada salgın bir hastalık haline geldiğini belirtiyor. ABD’de yapılan

bir araştırma, çalışanların yaklaşık %40'ının iş stresine maruz kaldığını vurgulamıştır (Sauter ve ark.,1999).

İnsan ve hayvanlar üzerinde yapılan bir araştırmalarda, fiziksel olarak aktif olmanın hormon tepkilerindeki değişiklikler nedeniyle vücudun stresle başa çıkma şeklini iyileştirdiğini ve egzersizin beyindeki dopamin ve serotonin gibi ruh halini ve davranışlarını etkileyen nörotransmitterleri etkilediğini göstermektedir (Esch ve Stefano, 2010; Greenwood ve Fleshner, 2011). Fiziksel olarak aktif olmanın stres hormonunun azaltılmasında etkili olduğunu gösteren çalışmalar vardır. Tai Chi ve yoga ile ilgili son incelemelerde yer alan araştırmalar haftada 2 ile 3 gün gerçekleştirilen 60 ila 90 dakikalık seansların stresi azaltmada ve esenlik duygularını iyileştirmede etkili olduğunu göstermiştir (Li ve Goldsmith, 2012; Wang ve diğerleri, 2009).

2.9 Fiziksel Okuryazarlık

Whitehead, (2013) fiziksel okuryazarlığı, belirli bir amaç için fiziksel aktiviteye katılma, katıldığı aktiviteye değer verme ve bunun sorumluluğunu kabul etme motivasyonu, kendine güven, fiziksel uygunluk ve yetenek, bilgi ve anlayış, özellikle içsel motivasyon olarak tanımlar (Whitehead ME., 2013). Fiziksel okuryazarlık faktörünün önemi, fiziksel aktiviteye olan ilginin artması, bireyi etkileyen durumların dikkate alınması, durağan geçen yaşam tarzından çıkıp aktif bir yaşam tarzının benimsenmesi ve fiziksel aktivite isteğinin artması ile yansıtılmaktadır (Stodden ve Goodway, 2007).

Kişi fiziksel okuryazarlığın gerektirdiği özelliklere sahipse fiziksel aktivitenin kendisine sağlayacağı faydaları bilir ve devamlılığı için gerekli motivasyonu sağlayabilir. Fiziksel okuryazarlığa sahip bireylerin dolaylı olarak fiziksel ve mental sağlıkları diğer bireylere göre daha iyi olmaktadır. Yapılan çalışmalarda da görüldüğü üzere aktif bir yaşam ve sağlıklı bir beden için fiziksel aktivitenin arttırılması gerekmektedir. Bunun yolu da bireylerde gerçekleşen temel hareket becerilerini örneğin denge, nesne yakalama, atma vb. hareketlerin önemini ortaya çıkarmıştır (Balyi, Way ve Higgsm, 2013). Diğer bir deyişle, temel hareket becerileri gelişmiş kişilerin yaşam kalitelerindeki iyileşmenin en önemli kanıtı zihinsel, davranışsal ve fiziksel gelişimleridir (Tompsett, Burkett ve McKean, 2014).

2.10 Fiziksel Okuryazarlığın Tanımları

- Sağlığın aktif bir yaşamla sürdürülmesi ilkesinin benimsenmesi ve uygun bilgi ve davranışlar doğrultusunda fiziksel aktivite yapılmasıdır (Tremblay ve Lloyd, 2010).
- Sağlıklı bir insan olmak için çeşitli fiziksel aktivitelerin uygulanması yoluyla deneyim ve bilgi kazanmakla ilgilidir (Balyi, Way ve Higgs, 2013).
- Çocuklara fiziksel aktiviteye yaşam boyu katılım için bir eylem temeli sağlayan motivasyon, güven, zindelik, bilgi ve anlayış (AfPE, 2013.).
- Yaşam boyu fiziksel olarak aktif olma yeteneği, güveni ve arzusu (The Aspen Institute, 2015).
- Bir kişinin fiziksel olarak aktif bir yaşam sürme yeteneğidir (Longmuir ve Tremblay, 2016).
- Doğumdan ölüme kadar fiziksel aktivitenin yapılmasıdır (Cale ve Harris, 2018).

Fiziksel okuryazarlık hakkındaki bu tanımlara bakıldığında bireyin bir bütün olarak gelişimi ve öğrendiği becerileri yaşamı boyunca sürdürebilmesi üzerindeki öneme vurgu yapılmaktadır. Fiziksel okuryazarlıkla ilgili olarak, bu anlamda bir kişinin fiziksel yetenekleri nasıl, hangi aralıklarla ve ne kadar süre kullanabileceğini ve bunun fiziksel yeteneklerle ilişkili olup olmadığını incelediği söylenebilir (Şentürk, 2019). Yapılan tanımlardan yola çıkarak fiziksel okuryazar bir bireyin yaptığı fiziksel aktivitelerin gerekliliği ve devamlılığı hakkında bilgi sahibi, bu konuda gerekli uygunluk ve motivasyona sahip olduğunu bilmesi gerekmektedir.

2.11 Fiziksel Okuryazarlığın Tarihsel Gelişimi

Fiziksel okuryazarlık, son 90-95 yılda çeşitli yazarlar tarafından fiziksel aktivite ile ilgili olarak birçok farklı isim ve tanım altında ifade edilmiştir. Sistematik bir şekilde bu kavramın geliştirilmesi 90'lı yılların başında olmuştur (Whitehead, 2001, ss. 127-128). 1991 yılında düzenlenen bir Spor Konseyi'nden sonra, "Beden eğitimi, sözlü ifadenin kendisinde okuryazarlık kadar hayati öneme sahip olan hareket halindeki okuryazarlığı yaratır" yorumu ortaya atılmıştır (Sports Council, 1991). Fakat bu kavram dönemin şartlarında ilgi görmemiştir. Kavrama yönelik ilk ciddi girişimi 1993'te Whitehead; bireyin yaşam boyu bireye ait potansiyelinin tüm yönleriyle

gerçekleştirmesini sağlamak ve yaşam kalitelerini artırmak için somut kapasitelere odaklanmanın öneminden bahsetmiştir (Sports Council, 1991). Whitehead'ın 2001'de konseptini açıklamış olduğu fiziksel okuryazarlığı, 2006 yılında Kanada Spor Merkezinin yapmış olduğu Uzun Dönemli Sporcu Gelişim Planında Kanadalıların sağlıklı ve aktif yaşam sürdürebilme becerilerini, bilgilerini ve tutumlarını geliştirebilmek amacıyla kabul etmişlerdir (Çuhadar, Y. 2021).

2012 yılında Kanada Spor Politikasına dahil edilerek belediyelerin spor stratejilerinde de yer almıştır. Amerika'da bulunan Sağlık ve Beden Eğitmciler Birliği (SHAPE America-Health and Physical Educators, 2014) ulusal beden eğitimi içeriklerinde “fiziksel olarak eğitilmiş kişi” terimi yerine “fiziksel okuryazar kişi” ifadesine yer vermiştir (Çuhadar, Y. 2021). Fiziksel okuryazarlık kavramına spor ve fiziksel aktivite politikası gerçekleştirenler tarafından son yıllarda ilgi artmaktadır (Jurbala, 2015, s.367; Mandigo ve diğ., 2009, s.4; Aspen Institute, 2015a, s.21).

2.12 Fiziksel Okuryazarlığın Alt Bileşenleri

Fiziksel okuryazarlığın bileşenleri dört temel unsurdan oluşur: bilgi ve anlayış, fiziksel uygunluk, motivasyon ve güven, yaşam boyu sürecek fiziksel aktivite alışkanlığıdır (Whitehead, 2013). Fiziksel aktivite alanları doğru kullanabilen, ortamın gerektirdiği durumlarda fiziksel aktiviteyi yapabilmesi ve hareket kapasitesine sahip, yani aktiviteye uyum sağlayan bireyin aynı zamanda fiziksel okuryazarlık seviyesini olumlu yönde etkilemektedir (Whitehead, 2010). Fiziksel okuryazarlığın temel bileşenlerine bakıldığında kavramın sadece psikomotor becerileri değil, bilişsel ve duyuşsal becerileri de kapsadığı görülmektedir (Aslan, H. Ve Hüseyin Ü., 2023). Farklı zorluk seviyesine sahip hareketleri yerine getirebilme psikomotor, fiziksel ve rekreatif faaliyetlerin kuralları, genel yapısı ve taktikleri hakkında bilgi sahibi olma bilişsel, bu aktivitelere katılma için gerekli güven ve motivasyona sahip olma da duyuşsal alana girmektedir (Aslan, H. ve Hüseyin Ü., 2023). Fiziksel okuryazarlığın gerektirdiği temel bileşenlere sahip olan bireyler mental olarak gelişim gösterdiğinden bütünsel bir gelişimde gösterebilecektir. Anlatılmak istenen bu alt bileşenlerin bir döngü içerisinde olduğu ve birbirini etkiledikleridir. Bu etkileşim artı yönde veya eksi yönde olabilir (Taş ve Altınsöz, 2021). Fiziksel okuryazarlık devamlı değişken bir süreç olduğu için, bireyler bazı durumlarda fiziksel okuryazarlığında artış görüldüğü kadar, fiziksel okuryazarlık

temel alt bileşenlerinin farklılık göstermesi (örneğin motivasyon düşüklüğü, fiziksel aktivite yapmama vb.) beklenen bir durumdur (Gerger, G., 2022).

2.13 Fiziksel Okuryazarlığa Sahip Bireylerin Özellikleri

Fiziksel okuryazarlık; bireyin günlük yaşantısında, fiziksel aktivitesinde ve katılımı esnasında farklı bireylerle iletişimde açıkça görülecektir (Çuhadar. Y, 2021). Sözlü iletişimin yanı sıra jest ve mimikleriyle de gerekli olan hassasiyeti göstererek kolay bir şekilde ilişki geliştirecektir (Çuhadar. Y, 2021). Bireylerle kurduğu ilişkileri daha iyi ve empatiye sahip olmasını sağlayacaktır. Sağlıklı yaşam sürdürmek için gerekli bilgi, beceri ve tutuma sahip olan birey başkalarının da bu becerileri edinmesinde yardımcı olacaktır (Mandigo ve diğ., 2009, s. 6, Whitehead, 2010, s.17, Çuhadar. Y, 2021). Fiziksel okuryazar bir birey geçmişte yaşadığı kazanımlar ve çevrenin gerektirdiği şartlara kolayca uyum sağlayarak duruma uygun hareket edebilir. Başarılı uygulanan hareket sonucunda bireyde özgüven ve kendi vücuduna güven geliştirme eğilimi oluşmaktadır (Çuhadar. Y, 2021). Bu da olumlu benlik duygusunu tetikleyerek çevre ile etkileşim deneyimini güçlendirecektir (Whitehead, 2010, s.17, s.51). Geçmişte kazanılan tecrübeler ve olumlu benlik duygusu gelişimiyle birlikte, oluşan durumlara öz güven sahibi bir birey olarak yapılması gerekenlere karar verebilecektir. Fiziksel okuryazar bir birey; yeni aktivitelere katılmaya hazır ve istekli olacaktır. Fiziksel aktivitenin insan yaşamına etkisini bilir ve çevresindekilere teşvik edebilir. Tüm bunları içselleştirip duyuşsal farkındalıklarıyla kendisi için yararını onaylar ve kendisine sunmuş olduğu haz ve doyumun yanı sıra kişisel gelişiminin yararına olduğunu bilecektir (Whitehead, 2010 s.17, Mandigo ve diğ., 2009, ss.6-7). Fiziksel okuryazar olan ve çevresine alanda katkı sağlamak isteyen bireylerin ise bu konuda her anlamda yetkin olması gerekmektedir. Fiziksel okuryazarlığın yani, beden eğitiminin temelleri erken yaşlarda okul yıllarında atılmalıdır. Alanda aileden sonra en yetkin kişilerden birinin beden eğitimi öğretmeni olduğu unutulmamalıdır.

2.14 Fiziksel Okuryazarlık Gelişim Dönemleri

Fiziksel okuryazarlık yaşa göre izlenen gelişim dönemleri ile altı dönemde test edilir. Yaşa göre sınıflandırılan gelişim dönemleri her dönemde farklılık gösterir (Whitehead, 2013). Fiziksel okuryazarlık gelişiminin aşamaları şu şekildedir: okul

öncesi, ilkokul, ortaokul, erken yetişkinlik, yetişkinlik ve geç yetişkinliktir (Whitehead, 2013, Gerger, G., 2022). Fiziksel okuryazarlık yaşam boyu devam eden bir süreçtir. Fiziksel okuryazarlık yetenek ve yaşı göz önünde bulundurmadan her yaş grubuna hitap edip geliştirilip, önemini her zaman korumaktadır (Huang, Sum, Yang, Chun-Yiu ve Yeung, 2020).

Fiziksel okuryazarlık küçük yaşlardan itibaren başlayan, yaşam boyu süren bir süreçtir. Birey kabiliyeti azalsa bile her yaş döneminde yeni beceriler öğrenebilmektedir ve bu sürecin daha verimli olması için bu bilincin küçük yaşlardan itibaren kazanılmış olması gerekmektedir. Aynı zamanda, genç yaşı dikkate alınmanın, fiziksel okuryazarlıkta daha hızlı gelişmeye, sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesine ve ayrıca fiziksel aktiviteye daha fazla yönelime yol açacağına inanılmaktadır (Jurbala, 2015., Gerger, G., 2022).

2.15 Fiziksel Okuryazarlık ve Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Fiziksel okuryazarlığın bireylere kazandırılması ve geliştirilmesinde beden eğitimi önemli bir alandır. Kavramlar benzer olarak görülse de aslında anlamları farklıdır. Fiziksel okuryazarlık; beden eğitiminin amaçlarından biri olarak görülmektedir, ayrıca (Sum ve ark., 2018, s.2) beden eğitimini tüm kademedeki eğitim gören öğrencilerin fiziksel okuryazarlık gelişimleri için birincil araç olarak görmektedir (Çuhadar, Y., 2021). Bu amaç, her çocuğun fiziksel uygunluğunu geliştirmeyi ve yaşam boyunca aktif bir hayat tarzını benimsemesini hedef alan bütüncül bir yaklaşımı benimsemektedir (Whitehead, 2007, s.287-288). Öğrencinin bilgi-anlayışını, fiziksel yeterliliğini, güven ve motivasyonunu destekleyen beden eğitimi ve spor dersi, fiziksel okuryazarlığın ilerleme kaydetmesini destekleyecektir (Durdan-Myers, Green ve Whitehead, 2018, s.269., Çuhadar, Y., 2021). Öğrencilerin fiziksel okuryazarlığı gelişiminde beden eğitimi ve spor öğretmenleri önemli, kritik bir rol oynamaktadır (Stoddart ve Humbert, 2017, s.13). Tabii burada öğretmenin fiziksel uygunluğu göz önünde bulundurulmalı çünkü; öğrenciler, kilolu veya fiziksel aktivite konusunda kısıtlı olan öğretmenleri benimsemez, örnek alma konusunda düşük motivasyon göstermektedir (Conlin, 2013, s.379). Beden eğitimi öğretmenin her koşulda çocuklara fiziksel ve mental olarak rol model olması gerekmektedir.

Öğrencilerin fiziksel okuryazar bir birey olmalarını sağlamak için beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin sahip olması gereken tutumları şu şekilde sıralamıştır;

1. Fiziksel aktiviteye karşı başarı ve zevk duygusu içinde olumlu bir tutum,
2. Aktif bir şekilde fiziksel aktiviteyi sürdürmek için motivasyon ve güven,
3. Fiziksel potansiyeli (fiziksel uygunluk) ile eşdeğer hareket yetkinliği,
4. Çeşitli fiziksel aktivite deneyimleri,
5. Bireysel fiziksel aktivite amacını belirlemeyesi sağlayacak geçerli bilgi ve farkındalık anlayışı,
6. Aktif yaşantı tarzına katkıda bulunmak için fiziksel aktivitenin önemi ve değeri hakkında bir anlayış,
7. Okul dışı ortamlarda fiziksel aktiviteye nasıl erişileceğinin anlaşılır bir şekilde bilinmesi (Murdoch ve Whitehead, 2013, s. 56, Çuhadar. Y, 2021).

Küçük yaştan itibaren beden eğitimi derslerini aktif ve verimli bir şekilde geçiren çocukların fiziksel okuryazarlık düzeylerinde belirgin bir fark olacağı düşünülmektedir.

2.15 1 Çeşitli ülkelerde fiziksel okuryazarlık

İngiltere, Avusturalya, Kuzey İrlanda, Galler ve Kanada gibi ülkelerde spor eğitiminde çalışan spor ve sağlık uzmanları, özellikle çocuklarda sporla ilgili beceri, değerleri korumak ve geliştirmek için fiziksel becerileri teşvik etmektedirler (Fryar, 2016).

Kanada'da eğitim, anayasa bünyesinde eyaletlerin sorumluluğu altındadır (Moodley, 1995; Joshee, 2009). Beden eğitimi kavramı temelinde, Kanada'nın Ontario eyaletinin entegre eğitim sisteminin bir parçası olan ilkokul (1'den 8'e kadar olan sınıflar) için 2010 yılında fiziksel okuryazarlık temelli çalışılarak (HALORG, 2013) yürürlüğe girmiş, 2018 yılında güncellenerek son şeklini almıştır (Tremblay ve ark., 2018).

Kanada, Ontario Eyaleti Eğitim Politikasına göre ilkokullarda okutulan beden eğitimi ve sağlık eğitimi derslerindeki başarı düzeylerine göre değerlendirilen eğitim programlarında fiziksel okuryazarlık kavramının önemine değinilmekte ve yararları beyan edilmektedir (Longmuir ve ark., 2018).

Galler'de de benzer çalışmalar yapılmıştır. 2001'den beri Galler Hükümeti ve Spor Galler, fiziksel yeteneğin beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin açık bir parçası olduğunu belirtmiştir. Küçük çocuklar için erişebilirliği nedeniyle, beden eğitimi

dersleri, nihai olarak fiziksel becerilerin geliştirilmesine yardımcı olan ortamlar yaratmaya yardımcı olabilecek konumdadır (Şentürk. H., 2019). Bununla birlikte, beden eğitiminde kaliteli öğrenme fırsatlarının sağlanmasına ihtiyaç duyulacaktır. Aslında beden eğitimi öğretmenlerinin öğretim yöntemleri, küçük çocukların fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını ve eğilimlerini önemli ölçüde etkileyebilmektedir (Şentürk. H., 2019). Bu anlamda, Galler'deki beden eğitimi öğretmenlerinin desteğiyle, bazı okul sporu egzersizleri yoluyla çocukların fiziksel okuryazarlık düzeylerini geliştirmeyi amaçlamaktadır (Rainer ve Davies, 2013).

Kuzey İrlanda'da eğitim düzenlemelerini değiştirmek ve okullara fiziksel okuryazarlık becerilerinin gelişimi için ve destek sağlamaya devam etmek için çaba gösteriliyor. Aktif okul ortaklıkları, spor programları gibi projeler bu yönde yapılan çalışmalardan ikisidir (McKee ve ark., 2013).

Diğer yandan İskoç Hükümeti, beden eğitimindeki girişimleri ve yatırımlarıyla fiziksel okuryazarlığa güçlü bir vurgu yaptı. Bu destek sayesinde beden eğitimi öğretmenleri, obezite ile mücadele gibi çeşitli zorlukların üstesinden gelmek için sağlam bir destek altyapısına sahip olmaktadır (Şentürk. H., 2019). İskoç Hükümeti'nin bu taahhüdü, İskoçya'da beden eğitimi, fiziksel aktivite ve spor için mevcut en iyi spor yapısı, motivasyon, bilgi ve beceri birikimi birlikte ve tek çatı altında kullanılmaktadır. Merkezde okuyan Çinli çocukların bilmeden fiziksel okuryazar olarak yetiştirildiğine inanılıyor (Roetert ve Jefferies, 2014).

Avusturya'da fiziksel okuryazarlık, 2014'te sağlık ve beden eğitimi temasının bir parçasıydı. Açık olarak anlaşılan fiziksel okuryazarlık kavramı, sağlık ve beden eğitimi ile yakından ilişkilidir. Artık sağlıklı kalmayı amaçlayan daha çok fazla çalışma var. Bu durumun, fiziksel okuryazarlık yeterliliği ile ilgili benzerlikleri olduğu tespit edilmiştir (Macdonald ve Enright, 2013).

İsveç'te fiziksel okuryazarlık eğitimi ve bununla birlikte sağlık ve fiziksel yetenekleri gösterme ihtiyacının gerekli olduğunu vurguladılar. Ayrıca fiziksel okuryazarlık kavramını sınıfta keşfetmek, vurgulamak, öğretmek, eğitimde kullanılan araçlara entegre etmek ve müfredatta değerlendirmek için fiziksel okuryazarlık eğitimine yer verilmektedir. Kitaplarda yer alan fiziksel okuryazarlık öğretmenlere, değerlendirme amaçlı, öğrencilere ise eğitim amaçlarına yöneliktir (Lundvall ve Tiden, 2013).

Teknolojinin gelişimi, fiziksel aktivite ve sağlık kavramları en küçük sınıf düzeyine dayalı eğitim sistemi ve dünya çapında gelişen sorunları bağlamında şekillenmiştir (Colley, Janssen ve Tremblay, 2012; Fryar, 2016; Longmuir, 2013). Dolayısıyla fiziksel okuryazarlıkta bu gibi durumlardan etkilendiğinden zaman içerisinde değişim göstermektedir.

Türkiye’de fiziksel okuryazarlık ile ilgili araştırmalara bakacak olursak, ilkökul düzeyinde eğitim sisteminde beden eğitimi, oyun ve fiziksel aktivite ile ilgili dersler yer almaktadır (Şentürk, 2019). Bir eğitim programında müfredatın birincil amacı, öğrencilerin okulu ve dersi sevmesidir. İçeriği sağlığı korumayı, egzersiz alışkanlığını şekillendirmeyi, fiziksel gelişime, sağlıklı iletişime ve sağlıklı bir insanın esenliğine katkıda bulunmayı amaçlar. Her yaş grubu fiziksel aktiviteyi yaşam tarzı haline getirmelidir.

Bu durumda ilkökul döneminden itibaren başlayan beden eğitimi dersleri fiziksel aktivite alışkanlığın kazanılmasında önemli olmaktadır. Çocukları sıkmadan ve severek aldıkları eğitim durumun pekiştirilmesine katkı sağlayacaktır. Önümüzdeki yıllarda yapılacak araştırmaların bir amacı da insanların fiziksel okuryazarlık anlayışını benimsemesi olacaktır (Şentürk, 2019).

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Çalışmanın bu bölümünde araştırmanın modeline, çalışmanın evren ve örnekleme, verilerin toplanması, veri toplama araçlarına ve verilerin analiz edilmesi süreçleri hakkında açıklamalara yer verilmiştir.

3.1 Araştırma Modeli

Araştırmada fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınların fiziksel okuryazarlık düzeylerini, stres düzeylerini, özgüven düzeylerini ve fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek için tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modeli, geçmişte ya da şurada var olan bir durumu var olduğu gibi betimlemek için kullanılan bir araştırma yöntemidir (Karasar, 2009). Taramada bir topluluğun belirli bir konudaki görüşlerini veya özelliklerini tanımlamayı amaçlamaktadır. Seçim modelinin amacı, katılımcıların ilgi, yetenek, beceri ve tutum gibi görüşlerini veya özelliklerini belirlemektir (Fraenkel ve Wallen, 2006).

3.2 Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Çalışmanın evrenini fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınlar oluşturmaktadır. Örneklemini ise Sultanbeyli Belediyesinde spor yapan 50 kadın ve spor yapmayan 50 kadın olmak üzere toplam 100 kişi oluşturmaktadır. Araştırma örnekleme; araştırmanın amacına bağlı olarak 18-45 yaş arasında olmak durumu göz önünde bulundurularak amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Hedefli seçim, araştırmacının amacına dayalı olarak bilgi açısından zengin durumları seçerek derinlemesine analiz sağlar (Büyüköztürk, 2010).

3.3 Veri Toplama Araçları

Bu araştırma için kadınlara Algılanan stress ölçeği (8 soruluk anket) , Özgüven ölçeği (33 soruluk anket) ve Uluslararası fiziksel aktivite anketi (27 soruluk anket) uygulanmıştır.

3.3.1 Algılanan stres ölçeği

Cohen, Kamarck & Mermelste tarafından 1983 yılında geliştirilmiş, güvenilirlik çalışmasında Cronbach Alpha değeri 0.86 bulunmuştur. Bu çalışmada Bilge, Ögce, Genç ve Oran (2007) tarafından Türkçe'ye uyarlanan ölçek kullanılmış, geçerlik ve güvenilirlik testinde Cronbach Alpha değeri 0.81 bulunmuştur. 5'li likert tipinde (0 hiç, 4 çok sık) hazırlanan ölçeğin üç maddesi ters (4.,5.,6. maddeler), beş maddesi düz ifadelidir (1.,2.,3.,7.,8. maddeler). Ölçekten toplam 0-32 arasında puan alınmaktadır. Algılanan stres (1.,2.,3.,7., 8. maddeler) ve algılanan baş etme (4.,5.,6. maddeler) olmak üzere iki alt ölçeği bulunmaktadır. Ölçek hem toplam puan hem de alt ölçek puanları üzerinden değerlendirilmektedir. Toplam puanın yüksek olması algılanan stres düzeyinin yüksek olduğunu gösterir. Alt ölçeklerden alınan puanların yüksekliği ise olumsuz bir durumu göstermektedir.

3.3.2 Özgüven ölçeği

Kadınların özgüven düzeylerini ölçmede kullanılan özgüven ölçeği Akın (2007) tarafından geliştirilmiştir. Özgüven ölçeği'ndeki toplam madde sayısı 33'tür. 5 dereceli likert tipi hazırlanan bu ölçekten alınabilecek en yüksek puan 165, en düşük puan ise 33'dür. Olumsuz madde bulunmayan ölçekten alınan yüksek puan, yüksek düzeyde özgüveni göstermektedir. Özgüven ölçeğinden 2,5 puanın altı düşük, 2,5 ile 3,5 arası orta, 3,5 ve üzeri ise yüksek derecede özgüveni göstermektedir. Ölçek iki faktörden, alt boyuttan oluşmaktadır. İç özgüven: 1, 3, 4, 5, 7, 9, 10, 12, 15, 17, 19, 21, 23, 25, 27, 30, 32 numaralı maddelerden oluşmakta ve bireylerin kendilerine yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireyin kendini sevmesi, tanınması, açık hedefler belirlemesi, pozitif düşünme becerisine sahip olması, güçlü ve zayıf yönlerini bilmesi gibi özelliklerini değerlendirmektedir.

Diğer maddeler ise Dış özgüven: 2, 6, 8, 11, 13, 14, 16, 18, 20, 22, 24, 26, 28, 29, 31, 33 olarak adlandırılmış, bireylerin dış çevre ve sosyal yaşamlarına yönelik özgüvenleriyle ilişkili olduğu, bireylerin kolay iletişim kurabilmesi, kendini sağlıklı biçimde ifade edebilmesi, duygularını kontrol edebilmesi ve risk alabilmesi gibi özellikleri içermektedir. Özgüven ölçeğinin iç tutarlılık katsayıları ölçeğin bütünü için 0,83, iç özgüven ve dış özgüven alt ölçekleri için sırasıyla, 0,83 ve 0,85 olarak bulunmuştur. Ölçeğin test-tekrar test güvenilirlik katsayıları ise ölçeğin bütünü için 0,94, iç özgüven alt ölçeği için 0,97 ve dış öz-güven için 0,87 olarak bulunmuştur.

Bu çalışmada ise özgüven ölçeğinin güvenilirlik katsayısı ölçeğin bütünü için 0,946'dır, iç özgüven için güvenilirlik katsayısı 0,907 ve dış özgüven için ise 0,894'tür.

3.3.3 Uluslararası fiziksel aktivite anketi

Araştırmada fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacı ile Craing ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen daha sonra Öztürk (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi'nin (UFAA) uzun formu kullanılmıştır. İlk pilot çalışma 1998-1999 yıllarında yapılmıştır. Anketin sekiz versiyonu vardır. Dört kısa ve dört uzun form olarak geliştirilmiştir. Bunlar telefon, görüşme veya kendi kendine uygulanabilir yöntemler olarak bilinmektedir. Ayrıca 'son 7 gün' veya 'herhangi bir haftada' olarak soru tipleri değişebilmektedir. IPAQ anketi tek bir kültür veya dile odaklanmamıştır. Onun yerine her dile çevrilebilen ve kültürel olarak uyum sağlayabilen düz ve doğal bir versiyon hazırlanmıştır (Sperber, A.D.). 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 frekans (günler) toplamını içermektedir (World Health Organization, 1995). Uzun form (27 soru), bu alanlardaki aktiviteleri ev işi, bahçe işi, iş aktivitesi, ulaşım ve boş zaman aktivitelerine göre detaylı değerlendirmektedir. Oturmada harcanan zaman hafta içi ve hafta sonu olarak kaydedilmektedir. IPAQ uzun form için toplam skorun hesaplanması bütün alanlarda aktivitenin tüm tipleri için süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Toplam skorun hesaplanmasında iki farklı değerlendirme bulunmaktadır. Birincisi alana (iş, ulaşım, ev-bahçe işi, boş zaman) özel skorlama, ikincisi ise aktiviteye (yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivite) özel skorlamayı içermektedir. Alana özel skorlama, kendi alt başlığı içinde yer alan yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivite skorlarının toplamından oluşmaktadır. Aktiviteye özel skorlamada ise alanların kendi başlığı altındaki yürüme, orta şiddetli aktivite, şiddetli aktivitenin kendi içinde toplamı ile hesaplanmaktadır. Bu hesaplamalardan, MET-dakika olarak bir skor elde edilmektedir. Bir MET-dakika, yapılan aktivitenin dakikası ile MET skorunun çarpımından hesaplanmaktadır. MET-dakika skorları 60 kilogramlık bir kişinin kilokalori değerlerine göre belirlenmiştir.

Kilokaloriler, takip eden eşitlikten hesaplanabilir: MET-dk x (kişinin vücut ağırlığı kg / 60 kilogram).

IPAQ verilerinin analizi için aşağıdaki değerler kullanılmaktadır:

- Yürüme = 3.3 MET
- Orta şiddetli fiziksel aktivite = 4.0 MET
- Şiddetli fiziksel aktivite = 8.0 MET.

Örneğin, haftada 3 gün 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/ hafta skoru; $3.3 \times 30 \times 3 = 297$ MET-dk/ hafta olarak hesaplanmaktadır. Bu sürekli skorlamanın yanı sıra, ondan elde edilen sayısal verilerle, kategorisel skorlama yapılmaktadır.

3.4 Verilerin Analizi

Çalışmada elde edilen tüm istatistiksel veriler lisanslı bir SPSS 21.0 paket programı ile hesaplanmıştır. Bu program ile aritmetik ortalamalar ve standart sapma hesaplanmıştır. Verilerin normallik testi Kolmogorov-Smirnov testi ile yapılmıştır. Katılımcıların gruplara göre iletişim becerileri puanlarının karşılaştırılmasında bağımsız t testi (veriler normal ise) ve Mann Whitney U testi (veriler normal değilse) kullanılmıştır. P değeri $P < 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4. BULGULAR

4.1 Katılımcıların Özellikleri

Metodolojik çalışmaya katılan 100 katılımcının yaş ortalaması $32,28 \pm 6,88$; minimum yaş 18 (n:2), maksimum 45 (n:6) iken yaş için ortanca ve 32 idi. Medeni durumuna bakıldığında %62'ü (n:62) evli, %38'ü (n:38) bekar. Çocuk durumuna bakıldığında %50 (n:50) oranında çocukları yok, %50'sinin (n:50) 1 ila 5 arasında çocuğu var. İş durumuna göre %38 (n:38)'i çalışıyor; ve %62'sinin (n:62) çalışmadığını göstermektedir. Öğrenim durumuna bakıldığında %22'ü (n:22) üniversite mezunu, %16'ü (n:16) ön lisans, %38'i (n:38) lise ve %24'ünün (n:24) ilköğrenimde olduğu görülmektedir (Çizelge 4.1).

Çizelge 4.1: Demografik Veriler (Metodolojik Çalışma)

Demografik veriler tablosu	Group		Total	
	Spor yapanlar	Spor yapmayanlar		
Yaş Aralığı	32,52±7,39	32,04±6,39	32,28±6,88	
Medeni	Evli	32(%64)	30(%60)	62(%62)
	Bekar	18(%36)	20(%40)	38(%38)
Çocuk	0	25(%50)	25(%50)	50(%50)
	1-5	25(%50)	25(%50)	50(%50)
Öğrenim durumu				
İlk Öğretim	14(%28)	10(%20)	24(%24)	
Lise	19(%38)	19(%38)	38(%38)	
Ön lisans	5(%10)	11(%22)	16(%16)	
Lisans	12(%24)	10(%20)	22(%22)	

Bu araştırmada dikkate alındığında iki grup (spor yapanlar ve yapmayanlar) arasında 3 değişken olarak fiziksel aktivite, özgüven ve algılanan stres anketi yapılmıştır. Aşağıdaki tablo bahsedilen 3 değişkende gruplar arası ortalama ve standart sapmayı göstermektedir. Stres değişkeninde, fiziksel aktivite yapan grup, fiziksel aktivite yapmayan gruba göre daha düşük strese sahiptir. Ayrıca fiziksel aktivite yapan grubun özgüveni diğer gruba göre daha yüksektir. Son olarak, fiziksel aktivite

değişkeninde, fiziksel aktivite yapan grubun ortalama \pm standart sapması daha yüksektir.

Çizelge 4.2: Katılımcıların, Algılanan Stres, Özgüven, Uluslararası Fiziksel Aktivite ve Ortalama ve Standart Sapma Değerleri

Değişkenler	Algılanan stres	Özgüven	Uluslararası fiziksel aktivite
Spor yapan	13,34 \pm 9,08	143,04 \pm 20,59	2,50 \pm 0,64
Spor yapmayan	25,34 \pm 9,78	114,42 \pm 23,32	1,52 \pm 0,73

4.2 Normal Dağılım Testi

Normallik testi için burada karşımıza Shapiro–Wilk testi ve Kolmogorov–Smirnov testleri çıkmaktadır. Hangisini kullanacağız dersiniz, N değerinin 30 ve 30'dan büyük olması durumunda Kolmogorov-Smirnov testlerini kullanmamız gerekmektedir. Kolmogorov-Smirnov test sonuçlarına göre elde edilen anlamlılık düzeyi 0,060'dır. SPSS bu testleri %95 güven aralığında yapmaktadır. Yani bizim değerimiz 0,05 anlamlılık düzeyinden büyük olduğu için verilerin normale yakın dağıldığını söyleyebiliriz. Tüm değişkenlerde anlamlılık düzeyinin 0,05'in altında olduğu dikkate alındığında veri dağılımı normal değildir.

Çizelge 4.3: Normallik Dağılımı Sınaması İçin, Kolmogorov–Smirnov Testi

Değişkenlikler		df	Sig
Uluslararası fiziksel aktivite	Spor yapan	50	0,000
	Spor yapmayan	50	0,000
Özgüven	Spor yapan	50	0,000
	Spor yapmayan	50	0,000
Algılanan Stres	Spor yapan	50	0,000
	Spor Yapmayan	50	0,003

4.3 Fiziksel Aktivite Yapan Kadınlar İle Fiziksel Aktivite Yapmayan Kadınlar Arasında Stres Düzeyinde Anlamlı Bir Fark Yoktur

Çizelge 4.4: Gruplar Arasındaki Stres Değişkenlerindeki Farklılıklar

Değişkenlik		Mean rank	Mann-wihitney u	Z	Sig
Stres	Spor yapan	27,77	113,50	-7,84	0,00
	Spor yapmayan	73,23			

Gruplar arasında stres testi puanlarında farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlar, gruplar arasındaki anlamlı olan farkı göstermektedir [U = 113.50, p = 0.00, Z=-7.84]. Sonuç olarak, sıfır hipotezini reddedebilir ve gruplar arasında stres açısından bir fark olduğu sonucuna varabiliriz.

4.4 Fiziksel aktivite yapan kadınların özgüvenleri, fiziksel aktivite yapmayan kadınlarınkinden önemli ölçüde farklı değildir

Verilerin normalize edilmediğinden hareketle değişkenler arasındaki farkı kontrol etmek için parametrik olmayan U-Man-Whitney testi kullanıldı. Tablo 5, değişkenler arasında anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir, dolayısıyla sıfır hipotezi reddedilebilir.

Çizelge 4.5: Gruplar Arasındaki Özgüven Değişkenlerindeki Farklılıklar

Değişkenlik	Mean rank	Mann-Wihtney u	Z	Sig	
Özgüven	Spor yapan	74,61	44,50	-8,31	0,00
	Spor yapmayan	26,39			

4.5 Fiziksel Aktivite Yapan Kadınların Fiziksel Aktivite Düzeyi, Fiziksel Aktivite Yapmayan Kadınlara Göre Daha Yüksek Değildir

Çizelge 4.6: Gruplar Arasındaki Fiziksel Aktivite Değişkenlerindeki Farklılıklar

Değişkenlik	Mean rank	Mann-wihtney u	Z	Sig	
Fiziksel aktivite	Spor yapan	74,24	63,00	-8,76	0,00
	Spor yapmayan	26,76			

Gruplar arasında fiziksel aktivite testi puanlarında farklılık olup olmadığını belirlemek için Mann-Whitney U testi yapılmıştır. Sonuçlar, gruplar arasındaki anlamlı olan farkı göstermektedir [U = 63,00, p = 0.00, Z=-8.76]. Sonuç olarak, sıfır hipotezini reddedebilir ve gruplar arasında stres açısından bir fark olduğu sonucuna varabiliriz.

4.6 Fiziksel Aktivitenin Yoğunluğu İle İlgili Olarak Özgüven İle Stres Arasında Anlamlı Bir İlişki Yoktur

Spearman's sıralama korelasyonu, stres ve özgüven arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için hesaplandı. Düşük yoğunlukta fiziksel aktivite yapmayan grupta iki değişken arasında negatif korelasyon vardır, $r = [-0,25]$, $p = [0,11]$. Orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmayan grupta iki değişken arasında negatif korelasyon vardır, $r = [-0,64]$, $p = [0,06]$. Orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapan grupta iki değişken arasında pozitif korelasyon vardır, $r = [0,12]$, $p = [0,66]$. Şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite yapan grupta iki değişken arasında negatif korelasyon vardır, $r = [-0,63]$, $p = [0,71]$.

Çizelge 4.7: Grup İçi Stres ve Kaygı İlişkisi

Şiddet	Group	R	Sig	N
Hafif	Spor yapmayan	-0,25	0,11	41
	Spor yapan	0,12	0,66	14
Orta	Spor yapmayan	-0,64	0,06	9
	Spor yapan	-,63	0,71	36

5. TARTIŞMA

Bu çalışma fiziksel aktivite yapan ve yapmayan kadınların hangi düzeyde fiziksel aktivite, özgüven düzeyleri, stres düzeyleri ve arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla yapılmıştır. Elde edilen bulgular literatür eşliğinde araştırmanın problemi ve alt problemleri sırasıyla tartışılmıştır. Araştırmaya fiziksel aktivite yapan (50) ve yapmayan (50) toplamda 100 kadın katılmıştır ve kadınlar 18-45 yaş aralığındadır. Çalışmaya katılan kadınlara Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Algılanan Stres Ölçeği ve Özgüven Ölçeği uygulanmıştır.

Çalışmada kadınların fiziksel okuryazarlık düzeylerinin incelenmesi amaçlanmış ve alt boyutu olarak stres, özgüven ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Fiziksel okuryazarlık bireylerin yaşamı boyunca fiziksel aktiviteleri devam ettirmeleri için gereken motivasyon güven ve diğer faktörler olarak tanımlanmıştır. Dolayısıyla kadınların kadınların fiziksel aktivite oranları, stres ve özgüven düzeyleri fiziksel okuryazarlık düzeylerini etkilemektedir.

Araştırmamızın bulgularına bakacak olursak, stres değişkenine baktığımızda fiziksel aktivite yapan grup yapmayan gruba göre daha düşük strese sahiptir. Fiziksel aktivite yapan grubun özgüveni diğer gruba göre daha yüksek çıkmıştır. Fiziksel aktivite yapan kadınların fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel aktivite yapmayan kadınlara göre daha yüksek değildir. Tüm bu parametreler fiziksel okuryazarlık tanımını kapsamaktadır. Araştırma sonucunda bu değerlerin düşük ya da yüksek olması fiziksel okuryazarlık düzeyini etkilemektedir.

Bu araştırmaya benzer bir çalışmada Wiley (2006) stres ve sedanter davranışların fiziksel aktiviteyi etkilediği görülmüştür. Fiziksel aktivite stres yönetimi için bir strateji olarak önerilmektedir. Yüksek stres ve sedanter davranışın zararlı etkileri göz önünde bulundurarak sağlık üzerinde, bu sonuçların yaşam boyu fiziksel ve zihinsel sağlık üzerine etkileri olduğu unutulmamalıdır. Yine başka bir çalışmada Erdoğan Yüce ve Muz (2021) Covid 19 döneminde 18 yaş üzeri herkese açık olarak toplam 579 kişiye Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ve Algılanan Stres Ölçeği uygulanmış, anket sonuçlarına göre çalışmaya katılanların yarısına yakının,

kadınların ise yarısından fazlasının tüm günü kapalı ortamda geçirdiği ve katılımcıların yarısından fazlasının inaktif olduğu gözlenmiştir. Uygulanan anketler açısından bizim çalışmamızla benzerlik gösterse de çalışmanın pandemi döneminde yapılmış olması fiziksel aktivite oranlarının normalden daha düşük olmasına sebep olmuştur. Pandemi süreci insanları hem fiziksel hem de mental olarak çok yoran bir süreç olmakla beraber gelecek kaygısını da beraberinde getirmiştir, bu dönemde bireylerde stres oranlarının da daha yüksek olduğu görülmüştür.

Farklı bir çalışmada ise Özdiç ve Turan (2019) teknolojik aletlerin kullanımıyla birlikte artan hareketsizlikle oluşan kas ve iskelet rahatsızlıkları incelenmiştir. Teknolojiyle beraber artık her şeyi sanal ortamdan gerçekleştirmek kolaylaşmıştır. Market alışverişi ya da bankacılık işlemleri gibi birçok şeyi tek tuşla yapabilmekteyiz. Teknoloji insan yaşamını önemli ölçüde kolaylaştırırsa da hareketsiz yaşamı arttırmasının yanı sıra, yanlış duruşla kullanılan aletlerle duruş bozukluklarına da sebep olmaktadır.

Başka bir çalışmada Adalı ve ark. (2023) toplam 106 kişiden oluşan beden eğitimi öğretmenlerine uygulanan özgüven ölçeği uygulanmıştır. Çalışma bizim araştırmamızdan kadın ve erkekler üzerine uygulanması açısından farklılık gösterse de medeni durum, cinsiyet ve eğitim durumu gibi kişisel ve çevresel faktörlerin özgüveni etkilediği görülmüştür. Farklı bir çalışmada İlhan ve ark. (2021) kadın ve erkek tenis sporcularının spor karakterleri ve özgüven düzeyleriyle ilgili yapılmıştır. Çalışmada cinsiyet ve yaş arasında anlamlı farklar görülme de spor karakterleri arasında spor yaptıkları yıllara oranla özgüvenleri arasında doğru orantı görülmüştür. Yaptığımız çalışmayla benzerliği ise spor yapan kadınlarında yaptıkları sürenin uzunluğuna göre özgüvenlerine olumlu etkide bulunmasıdır. Fiziksel okuryazarlık ile ilgili yapılan bir çalışmada Çuhadar (2021) Milli eğitimde çalışan kadın ve erkek beden eğitimi öğretmenlerine Algılanan Beden Okuryazarlığı Ölçeği , Craig ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilen, Öztürk (2005) tarafından Türkçe'ye uyarlanan Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi ve "Kişisel Bilgi Formu" ile toplanmıştır. Araştırma bulgularına bakıldığında beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlıklarında anlamlı bir farklılık göstermemiştir. Fakat fiziksel okuryazarlığın alt boyutu olan özgüven alt boyutunda evlilikle ilgili anlamlı farklar görülmüştür. Fiziksel özellikler arasında anlamlı ilişki bulunamamıştır. Fiziksel okuryazarlık oranlarında yaş ve hizmet yılında anlamlı farklar görülmüştür. Çalışmada bizim

araştırmamızdan farklı olarak cinsiyet ve farklı ölçeklerle birlikte kullanılmasına karşın fiziksel aktivite oranı arttıka fiziksel okuryazarlık algı oranları artmıştır.

Benzer bir çalışmada Gerger (2022), öğrencilerle çalışılmış çalışmada veri toplama aracı olarak Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi, Algılanan Beden okuryazarlık Ölçeği ve e-sağlık okuryazarlık Ölçeği kullanılmıştır. Araştırma örneğindeki lise ğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile fiziksel uygunluk düzeyi arasında pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Fiziksel aktivite oranları fiziksel okuryazarlıkla doğru orantılıdır. Fiziksel okuryazarlığın alt boyutları olan stres, zgven ve fiziksel aktivite oranlarındaki değişkenler fiziksel okuryazarlığı etkilemektedir.



6. SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1 Sonuç

Günümüzde hareketsiz yaşamın getirdiği fiziksel ve mental sorunların çözülmesi için fiziksel okuryazarlığı yüksek bireyler yetiştirilmelidir. Fiziksel okuryazarlık algısı küçük yaşlardan itibaren bireylere kazandırılmalıdır. Yaptığımız çalışmaya toplamda fiziksel aktivite yapan ve yapmayan yüz kadın katılmıştır. Kadınlara üç farklı anket uygulanmış fiziksel aktivite, stres, özgüven ve fiziksel okuryazarlık düzeyleri ölçülmüştür. Çalışmada sosyal ilişkiler, fiziksel benlik ve fiziksel aktivitenin birbiriyle ilişkili olduğu görülmüştür. Fiziksel olarak aktif kadınların olmayan kadınlara göre özgüven düzeylerinin daha yüksek, stres oranlarının daha düşük olduğu görülmüştür. Yaptığımız çalışmayla fiziksel okuryazarlığın hayatımızın bir parçası olması gerektiği, küçük yaşlardan itibaren bireylere kazandırılması gerektiği görülmüştür. Bu konuda ailelerin bilinçli olması çok önemlidir. Çünkü fiziksel okuryazar bir birey sadece fiziksel olarak aktif değildir, aynı zamanda olaylara farklı bakış açılarıyla bakabilen analitik düşünceye sahip ve olayları daha iyi yöneten bir birey olarak karşımıza çıkmaktadır.

6.2 Öneriler

Bu araştırmada araştırmanın örneklemini oluşturan 18-45 yaş aralığındaki kadınların, fiziksel aktivite, stres düzeyleri, özgüven düzeyleri ile fiziksel okuryazarlık ve düzeyleri açıkça belirtilmiştir. Araştırmada elde edilen sonuçlara göre aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

Kadınların sosyal becerilerini ve benlik algılarını geliştirebilmeleri için fiziksel aktiviteye yönlendirilmeleri tavsiye edilebilir.

Kadınların çeşitli fiziksel faaliyetlere katılımlarını desteklemek için organizasyonlar düzenlenebilir.

Fiziksel okuryazar olarak yeterli bireyler olması için genç yaşlar için okullarda, yetişkinler için ise kamu kuruluşlarında seminerler düzenlenebilir.

Fiziksel okuryazarlığın temelini erken yaşta kazandırılmasının devamlılığına önemli oranda katkı sağladığı unutulmamalıdır. Ailelerin bu konuda bilinçlenmesi önem taşımaktadır.

Kadınların stres düzeylerinin azalması için fiziksel olarak aktif olmalıdırlar.

Fiziksel aktivitenin özgüvenin artmasında etkili olduğu unutulmamalıdır.

Çalışmanın kapsamı sınırlı olup farklı bölgelerde fiziksel aktivite, fiziksel okuryazarlık, stres ve özgüven düzeylerinin değişip değişmediğinin incelenebileceği düşünülmektedir.

Fiziksel aktivite ve fiziksel okuryazarlığın güvenilir verilere dayandırılabilmesi için araştırmacıların daha fazla kadınla çalışmalarını yapmaları önerilmektedir. Araştırmada kullanılan Stres ve Özgüven ölçeği gibi benzer ölçeklerin farklı konulara da değinilmesi açısından önem taşımaktadır.

Yapılacak olan yeni çalışmaların alan yazına önemli katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Akın, A.** (2007). Özgüven Ölçeğinin Geliştirilmesi ve Psikometrik Özellikleri, *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 7 (2), 167-176).
- Altıntaş E** (2003). *Stres Yönetimi*. Alfa Yayınları. İstanbul.
- American College of Sports Medicine (ACSM)**, (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*, 6th ed, USA: Lippincott Williams & Wilkins, 5-7.
- American Medical Association.** (2012). All rights reserved. Corrected on March 6, 2012. Moderate to Vigorous Physical Activity and Sedentary Time and Sayfa | 122 Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents *JAMA*, February 15, Vol 307, No. 7 ©2012.
- Ardıç, F.** (2014). Egzersizin Sağlık Yararları. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 60(September), 9–S14. <https://doi.org/10.5152/tftrd.2014.33716>.
- Artal, M., Sherman, C. ve Di Nubile, N.A.** (1998) Exercise Against Depression, *The Physician and Sports medicine*, 26:10, 55-70.
- Aslan, H. H., & Hüseyin, Ü. N. L. Ü.** (2023). Fiziksel Okuryazarlığın Tanımı Temelleri Ve Önemi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(1), 65-78.
- Aspen Institute.** (2015a). Physical literacy: A global environmental scan. Retrieved from: http://www.aspeninstitute.org/sites/default/files/content/images/sports/GlobalScan_FINAL.Pdf
- Association for Physical Education.** (2013). Primary school physical literacy framework. <https://www.afpe.org.uk/physical-education/primary-school-physical-literacy-framework/> [Erişim tarihi: 13.05.2023].
- Balyi, I., Way, R., & Higgs, C.** (2013). Long-term athlete development. *ABD: Human Kinetics*.
- Bassuk SS ve Manson JE.** (2003). Physical activity and the prevention of cardiovascular disease. *Current Atherosclerosis Reports* 5: 299– 307.
- Bauman AE.** (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *J Sci Med Sport*, 7 Suppl, 6-19.
- Bauman AE.** (2004). Updating the evidence that physical activity is good for health: an epidemiological review 2000-2003. *J Sci Med Sport*, 7 Suppl, 6-19.
- Bilge, A., Öğce, F., Genç, R. E. ve Oran N. T.** (2009). Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ)'nin Türkçe Versiyonunun Psikometrik Uygunluğu. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(25), 61-72.

- Blair SN.** (2003). Physical activity, epidemiology, public health, and the American College of Sports Medicine. *Medicine and Science in Sports & Exercise*. 35(9).
- Branca F.** (1999). Physical activity, diet and skeletal health. *Public Health Nutrition* 2: 391– 6.
- Branca, F., Nikogosian, H., & Lobstein, T. (Eds.).** (2007). *The Challenge of Obesity in the WHO European Region and the Strategies for Response: summary.* World Health Organization.
- Buttriss J ve Hardman A.** (2005). Physical activity: where are we now? In: *Cardiovascular Disease: Diet, Nutrition and Emerging Risk Factors: The Report of the British Nutrition Foundation Task Force,* (S Stanner ed.), 234– 44. Blackwell Publishing: Oxford
- Büyüköztürk, Ş.** (2010). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı.* Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Cale, L. ve Harris, J.** (2018). Fiziksel okuryazarlığın geliştirilmesinde bilgi ve anlayışın rolü. *Beden Eğitiminde Öğretim Dergisi* , 37 (3), 280-287.
- Caspersen CJ, Powell K ve Christenson GM.** (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for healthrelated research. *Public Health Reports*, 100, 126-31.
- Caviness, C. M., Bird, J. L., Anderson, B. J., Abrantes, A. M., & Stein, M. D.** (2013). Minimum recommended physical activity, and perceived barriers and benefits of exercise in methadone maintained persons. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 44(4), 457-462.
- Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R** (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*. 24(4), 385-396.
- Colley, RC., Janssen. I. & Tremblay, MS.** (2012). Daily step target to measure adherence to physical activity guidelines in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(5), 977–82.
- Conlin, G.** (2013). Teacher pupil relationships. *Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education ICSSPE*. 2013;65.
- Çuhadar, Y.** (2021). *Beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin fiziksel okuryazarlık alguları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Master's thesis, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi).
- Demir AH.** (2002). İlköğretim Öğrencilerinde Stres Yaratan Yönetici Davranışları ve Öğrencilerin Başa Çıkma Davranışları, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara
- Dennis DL, Waring JL, Payeur N, Cosby C, Daudt HM** (2013). Making lifestyle changes after colorectal cancer: insights for program development. *Curr Oncol* 20:493–e511.
- Dowens, T. Dalziell, A., & French, J.** (2013). Physical education in scotland. BMT (Better Movers and Thinkers) and Physical Literacy. *Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education*, ,65, 1–6.
- Dowens, T., Dalziell, A., & French, J.** (2013). Physical Education in Scotland; BMT (Better Movers and Thinkers) and Physical Literacy. In *Physical*

Literacy. Bulletin 65, Journal of Sport Science and Physical Education, edited by Ben Weinberg, 307–312. Berlin: ICSSPE.

- Durden-Myers, E. J., Whitehead, M. E. ve Pot, N.** (2018). Physical Literacy and Human Flourishing. *Journal of Teaching in Physical Education*, 37(3), 308– 311. doi:10.1123/jtpe.2018-0132.
- Esch, T., & Stefano, G. B.** (2010). The neurobiology of stress management. *Neuroendocrinology letters*, 31(1), 19-39.
- Eskin, M., Harlak, H., Demirkıran, F., & Dereboy, Ç.** (2013, October). Algılanan stres ölçeğinin Türkçeye uyarlanması: güvenilirlik ve geçerlik analizi. In *New/Yeni Symposium Journal* (Vol. 51, No. 3, pp. 132-140).
- Etnier JL, Nowell PM, Landers DM ve Sibley BA.** (2006). A metaregression to examine the relationship between aerobic fitness and cognitive performance. *Brain Res Brain Res Rev.* 52 (1): 119-130. 10.1016/j.brainresrev.2006.01.002.
- Eyuboğlu E, Aslan CS, Karakulak İ, Şahin N.** (2019). Is there any effect of non-suitable pull technique in back & leg dynamometers on the leg strength test results? *Acta Medica Mediterranea*, 2019, 35: 1373. DOI: 10.19193/0393-6384_2019_3_21.
- Fan, M., Peng, Q., & Wang, X. Y.** (2009). diğerleri:(pediatrik presakral tümörlerin BT ve MR bulguları). *Ai Zheng*, 28(4), 420-424.
- Fedewa AL, Ahn S.** (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Res Q Exerc Sport.* Sep; 82(3): 521-35.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H.** (2006). How to design and evaluate research in education. New York: Mac Graw Hill.
- Fridolfsson, J., Börjesson, M., Ekblom-Bak, E., Ekblom, Ö., ve Arvidsson, D.** (2020). Stronger Association between High Intensity Physical Activity and Cardiometabolic Health with Improved Assessment of the Full Intensity Range Using Accelerometry. *Sensors*, 20(4), 1118. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/s20041118>
- Fryar, CD, Gu Q, Ogden CL., & Flegal KM.** (2016). Anthropometric reference data for children and adults: United States. *Vital Health Stat*, 3(39), 1–46.
- Gerger, G.** (2022). *Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel okuryazarlık ve e-sağlık okuryazarlığının incelenmesi* (Master's thesis, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü).
- Greeffa, J.W., Boskerb, R.J., Oosterlaand, J., Visschera, C., Hartman, E.** (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic
- Greenwood, B. N., & Fleshner, M.** (2011). Exercise, stress resistance, and central serotonergic systems. *Exercise and sport sciences reviews*, 39(3), 140.
- Hekim, M.** (2014). Küresel bir Sorun Olan Hareketsiz Yaşam Tarzının Ortaya Çıkardığı Sağlık Sorunları ve Hareketsiz Yaşam Tarzından Kaynaklanan Sağlık Sorunlarının Önlenmesinde Fiziksel Aktivitenin Önemi. II. Uluslararası Davraz Kongresi Tam Metin Kitabı, 5-8 Haziran Ankara.

- Huang, Y., Sum, K. W. R., Yang, Y. J., Chun-Yiu., & Yeung, N.** (2020). Measurements of older adults' physical competence under the concept of physical literacy: A scoping review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 65-70.
- İştar E.** (2012). Stres ve verimlilik ilişkisi. *Akademik Bakış Dergisi*, 33, 1-21.
- Jakicic JM.** (2003). Exercise in the treatment of obesity. *Endocrinol Metab Clin North Am*;32: 967-80.
- Janssen I.** (2007). Physical activity guidelines for children and youth. *Can J Public Health*. 98 (Suppl 2): S109-121.
- Joshee, R.** (2009). Multicultural education policy in Canada: Competing ideologies, interconnected discourses. New York: The Routledge international companion to multicultural education.
- Jurbala, P.** (2015). What is physical literacy, really?. *Quest*, 67(4), 367-383.
- Jurbala, P.** (2015). Fiziksel okuryazarlık gerçekten nedir? *Görev* , 67 (4), 367-383.
- Kara H.,** (2018). retmen Adaylarının Fiziksel Aktivite Düzeyleri Ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı İle İlişkisi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi Ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Trabzon.
- Karasar, N.** (2009). Bilimsel Araştırma Yöntemi. Ankara: Nobel Yayınları.
- Kay, K., Shipman, C.** (2014). The Confidence Gap. Retrieved from <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2014/05/the-confidencegap/359815/>
- Lerchea, S., Gutfreunda, A., Brockmanna, K., Hobert, M.A., Wurster, I., Snkela, U., Eschweilerc, G.W., Metzgerc, F.G., Maetzlera, W. ve Berga, D.** (2018). Effect of physical activity on cognitive flexibility, depression and RBD in healthy elderly. *Clinical Neurology and Neurosurgery*, 165, 88–93.
- Lim SS, Vos T, Flaxman AD, Danaei G, Shibuya K, Adair-Rohani H et al.** (2012). A comparative risk assessment of burden of disease and injury attributable to 67 risk factors and risk factor clusters in 21 regions, 1990–2010: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2010. *Lancet*.;380(9859): 2224–60. doi: 10.1016/S0140-6736(12)61766-8.
- Lin, T. W., & Kuo, Y. M.** (2013). Exercise benefits brain function: the monoamine connection. *Brain Sciences*, 3, 39–53.
- Linsell, K. J., Davey, R. S., Fanning, J., Hollaway, G., Munoz Santa S, G. B., & McKay, A.** (2015). Assessing resistance and tolerance of cereal varieties to root lesion nematodes in multi-environment field trials. In *Australasian Plant Pathology Society Conference Proceedings* : Fremantle, Western Australia (pp. 14-16).
- Longmuir, P.** (2013). Understanding the physical literacy journey of children: the Canadian assessment of physical literacy. *Bulletin of the International Council of Sport Science and Physical Education ICSSPE*, 65, 1–6.

- Longmuir, P. E., & Tremblay, M. S.** (2016). Top 10 research questions related to physical literacy. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 87(1), 28-35.
- Lundvall, S., & Tidén, A.** (2013). Assessing embodied knowledge in Swedish PE: the influence of physical literacy. *ICSSPE Bulletin*, 65, 1-6.
- Macdonald, D. & Enright, E.** (2013) Physical literacy and the Australian health and physical education curriculum. *ICSSPE Bulletin*, 65, 352-361.
- Mandigo, J., Francis, N., Lodewyk, K. ve Lopez, R.** (2009). Position paper: Physical literacy for educators. Ottawa, Canada: Physical and Health Education Canada.
- McKee, M., Breslin, G., Haughey, T. ve Donnelly, P.** (2013). Physical literacy coordinators and active school partnerships in Northern Ireland. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65, 300-306.
- Moodley, K. A.** (1995). Multicultural education in Canada: Historical development and current status. In Banks, J. A., & Banks, C. A. M. *Handbook of Research on Multicultural Education*. New York: Simon & Schuster.
- Nahas, M. V., Goldfine, B., & Collins, M. A.** (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis for high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60(1), 42.
- Orhan B. E.,** (2021). *Holistik Sağlık ve Egzersiz: Her Yaşta Fiziksel Aktivite*, Efeakademi Yayınevi, İstanbul, 12.
- Öztürk M.** (2005). Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, 4.-17.
- Pate RR ve ark.** (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *Jama.*; 273(5): 402-407.
- Pehlivan, Z.** (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Sporometre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2), 69-76.
- Perkins, K.** (2018). *The Integrated Model of Self-Confidence: Defining and Operationalizing Self-Confidence in Organizational Settings* (Unpublished doctoral dissertation). [Bütünleşik Öz Güven Modeli: Örgütsel Ortamlarda Özgüvenin Tanımlanması ve İşlevselleştirilmesi] Florida Institute of Technology. Melbourne, Florida.
- Pitta F, Troosters T, Probst VS, Spruit MA, Decramer M, Gosselin R.** (2006). KOAH'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. *The European Respiratory Journal.*; 27: 1040-1055.
- Rainer, P., & Davies, J.** (2013). Physical literacy in Wales—the role of physical education. *Journal of Sport Science and Physical Education*, 65(1), 289-298.

- Roetert, EP. ve Jefferies, SC.** (2014). Fiziksel okuryazarlığı benimsemek. *Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Dergisi*, 85(8), 38-40.
- Sallis, J.F.ve Owen, N.** (1998). *Physical activity and behavioral medicine* (Vol. 3). SAGE publications.
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., ve González-Valero, G.** (2020). Benefits of Physical Activity and Its Associations with Resilience, Emotional Intelligence, and Psychological Distress in University Students from Southern Spain. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4474. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17124474>.
- Sauter S, Murphy L, Colligan M, Swanson N, Hurrell J, Scharf F, et al.** (1999). *Stress at Work*. Prepared by a NIOSH working group. Publication, No. 99–101. Cincinnati, OH: National Institute for Occupational Safety and Health.
- Schunk, D. H., & Pajares, F.** (2002). The development of academic self-efficacy. In *Development of achievement motivation* (pp. 15-31). Academic Press.
- Scott S.** (2008). Able bodies balance training. *Human Kinetics*.
- Shaw K, Gennat H, O'Rourke P, Del Mar C.** (2006). The cochrane collaboration. Exercise for overweight or obesity. *Cochrane Database Syst Re* ;4: 1-88.
- Sports Council** (1991). *The Case for Sport* (Publicity leaflet). London, Sports Council.
- Stoddart, A. L. ve Humbert, M. L.** (2017). Physical literacy is? What teachers really know. *Revue phénEPS/PHEnex Journal*, 8(3).
- Stodden, D. ve Goodway, J.D.** (2007). Motor beceri gelişimi ve fiziksel aktivite arasındaki dinamik ilişki. *Beden Eğitimi, Rekreasyon ve Dans Dergisi*, 78(8), 33-49.
- Sum, R. K., Cheng, C. F., Wallhead, T., Kuo, C. C., Wang, F. J. ve Choi, S. M.** (2018). Perceived physical literacy instrument for adolescents: A further validation of PPLI. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 16(1), 26-31.
- Şahin T.,** (2018). Adıyaman İl Merkezinde 15-49 Yas Kadınlarda Obezite Sıklığı, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları, Adıyaman.
- Şentürk, H. E.** (2019). Fiziksel okuryazarlık. Serkan Düz, Kemal Kurak, Oktay Kızar (Ed.). *Spor bilimleri alanında yeni ufuklar içinde*. Ankara: Gece Kitaplığı.
- T.C. Sağlık Bakanlığı.** (2014). Demirel H, Kayıhan H, Özmert EN, Doğan A, (editörler)Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2. Baskı Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- T.C. Sağlık Bakanlığı.** (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Ankara.
- Taras, H.** (2005). Physical activity and student performance at school. *J. Sch. Health*, 75: 214–218.

- Taş, H. ve Altınsöz, İ. H.** (2021). Bedensel Okuryazarlık Kavramı ve Önemi. Spor Bilimleri Dergisi, 32(3), 109-122.
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., & Tez, Ö.** (2014). Lise Eğitimi Alan Genç Erişkinlerin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Arasındaki Farklılıklarının İncelenmesi (Manisa İli Örneği). International Journal of Science Culture and Sport, (1), 496–510.
- The Aspen Institute.** (2015). Physical literacy: a global environmental scan. assets.aspeninstitute.org/content/uploads/files/content/mages/sports/GlobalScan_ [Erişim tarihi. 13.05.2023].
- Tompsett, C., Burkett, B. J., & McKean, M.** (2014). Development of physical literacy and movement competency: A literature review. Journal of Fitness Research, 3(2), 53-74.
- Topsaç M.** (2013). Üniversitede Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin incelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya, 41.
- Tremblay, M. S., Longmuir, P. E., Barnes, J. D., Belanger, K., Anderson, K. D., Bruner, B., & Kolen, A. M.** (2018). Physical literacy levels of Canadian children aged 8–12 years: descriptive and normative results from the RBC Learn to Play–CAPL project. BMC Public Health, 18(2), 1036.
- Tremblay, M., & Lloyd, M.** (2010). Physical literacy measurement: The missing piece. Physical and Health Education Journal, 76(1), 26-30.
- Vara, L., and Agras, S.** (1989). Caloric intake and activity levels are related in young children. Int. J. Obes. 13: 613–617.
- Wang, C. K. J. and Biddle, S. J. H.** (2001). Young People's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis is there on a graduate scholarship from nanyang technical university in Singapore. Exercise Psychology Journal of Sport & Exercise Psychology, 23, 1–23
- Warburton, D.E.R. ve Bredin, S.S.D.** (2019) Health Benefits of Physical Activity: A Strengths-Based Approach. J. Clin. Med. 8, 2044. <https://doi.org/10.3390/jcm8122044>.
- Whitehead ME.** (2013). Stages in physical literacy journey. International Council of Sport Science and Physical Education. 65, 52–56.
- Whitehead, M.** (2001). The concept of physical literacy. European Journal of Physical Education. Vol 6 pp127-138. Oxford, Routledge.
- Whitehead, M.** (2007). Physical literacy: Philosophical considerations in relation to developing a sense of self, universality and propositional knowledge. Sport, Ethics and Philosophy, 1(3), 281-298.
- Whitehead, M.** (2010). Physical literacy. Throughout the life course. London, UK: Routledge
- WHO,** (2011). Bulaşıcı Olmayan Hastalıklara İlişkin Küresel Durum Raporu, , 2010. ISBN 978 92 4 068645 8 (pdf) Yeniden basım, İtalya.
- Woodman, T., & Hardy, L.** (2003). The relative impact of cognitive anxiety and selfconfidence upon sport performance: A meta-analysis. [Bilişsel kaygı

ve özgüvenin spor performansı üzerindeki göreceli etkisi] Journal of Sports Sciences, 21(6), 443-457.

World Health Organization, (1995). Physical status: the use and interpretation of anthropometry, report of the WHO Expert Committee, (WHO Technical Report Series, No: 854), Geneva, World Health Organization.

World Health Organization, (2010) Global recommendations on physical activity for health. Geneva, HALORG (Healthy Active Living and Obesity Research Group). (2013). Canadian assessment of physical literacy: Manual for test administration. Ottawa: Healthy Active Living Obesity Research Group.



Ek-2: Anket Formu

KİŞİSEL BİLGİ FORMU

1) Yaşınız?

2) Medeni durumunuz nedir?

Evli () Bekar ()

3) Çocuğunuz var mı, varsa kaç çocuğunuz var?

4) Çalışıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

5) Mezun olduğunuz okul nedir?

6) Spor yapıyor musunuz, yapıyorsanız ne kadar süredir spor yapıyorsunuz?

Hayır () 0-3 ay () 3-6 ay () 6-9 ay () 9-12 ay () 12 ay veya daha fazla ()

7) Haftada kaç gün spor yapıyorsunuz?

1-2 gün () 3-4 gün () 4-5 gün () Her gün ()

8) İlgilendiğiniz spor branşınız nedir ?

ÖZGÜVEN ÖLÇEĞİ

Özgüven Ölçeği		Hiçbir Zaman	Nadiren	Sık sık	Genellikle	Her zaman
1.	Kendimi başarılı bir insan olarak görürüm.					
2.	Başkalarının yanında heyecanımı kontrol edebilirim.					
3.	Seçimlerimde başkalarına bağımlı değilimdir					
4.	Yaşamdaki zorluklarla baş edebilirim.					
5.	Benim için aşılamayacak sorun yoktur.					
6.	Başkalarının görüşlerine saygı gösteririm					
7.	Problemlerin üstesinden gelebileceğime inanırım					
8.	Sosyal etkinliklere katılmaktan çekinmem					
9.	Verdiğim kararların arkasında dururum					
10.	Kendi kendime yetebileceğime inanırım.					
11.	Aktif birisi olduğumu düşünürüm.					
12.	öz-eleştiri yapabilirim.					
13.	Anlamadığım konularda başkalarına soru sorabilirim.					
14.	Yeni girdiğim ortamlara uyum sağlarım.					
15.	Kendimle barışık bir insanım.					
16.	Gerektiğinde sonuna kadar hakkımı savunurum.					
17.	İstediğim şeyleri elde etmek için mücadele edebilirim					
18.	Kendimi rahat bir şekilde irade edebilirim.					
19.	Kendimi ve başkalarını olduğu gibi kabul ederim.					
20.	Çevremde yeteri kadar güvenebileceğim insan vardır					
21.	Sorumluluk almaktan çekinmem.					

22.	Diğer insanların eleştirilerini anlayışla karşılayabilirim.					
23.	Sıkıntılı anlarımda bile olumlu düşünmeye çalışırım.					
24.	Ön plana çıkmaktan korkmam					
25.	Başarısız olduğumda hemen pas etmem.					
26.	Başka insanlarla kolaylıkla iletişim kurabilirim.					
27.	Değerli birisi olduğuma inanırım.					
28.	Kolay arkadaş edinebilirim.					
29.	Düşüncelerimi ifade ederken başkalarından çekinmem					
30.	Kolay karar verebilirim.					
31.	Sosyal bir insan olduğuma inanırım.					
32.	Kendimi, severim.					
33.	Başka insanların övgülerini hak ettiğime inanırım.					

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ (ASÖ)

Aşağıda geçen ay boyunca yaşamış olabileceğiniz duygu ve düşüncelerinizi içeren bazı durumlar verilmiştir. Lütfen her maddeyi dikkatle okuyunuz. Daha sonra, her maddedeki durumu **geçen ay boyunca** ne kadar yaşadığınızı aşağıdaki ölçekten yararlanarak maddelerdeki uygun bölüme X işareti koyarak belirleyiniz.

ALGILANAN STRES ÖLÇEĞİ	Hiç	Nadiren	Bazen	Sık	Çok Sık
1. Beklemediğim bir olaya karşı sıkıntı yaşadım.					
2. Önemli olayları kontrol edemedim.					
3. Kendimi stresli hissettim.					
4. Kişisel problemlerimi çözme konusunda kendime güvendim.					
5. Yaşamımda her şey yolunda gitti.					
6. Yaşamımdaki öfkemi kontrol ettim.					
7. Kontrolüm dışındaki olaylar beni öfkелendirdi.					
8. Üstesinden gelemediğim zorluklar yaşadım.					

Ek-3: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UZUN)

İnsanların günlük hayatlarının bir parçası olarak yaptıkları fiziksel aktivite tiplerini bulmayla ilgileniyoruz. Sorular son 7 gün içerisinde fiziksel olarak harcanan zamanla ilgili olarak sorulacaktır. Lütfen yaptığınız aktiviteleri düşünün; işte, evde, bir yerden bir yere giderken, boşzamanlarınızda yaptığınız spor, egzersiz veya eğlence aktiviteleri gibi.

Son 7 günde yaptığınız şiddetli ve orta dereceli aktiviteleri düşünün. Şiddetli fiziksel aktiviteler zor fiziksel efor yapıldığını ve nefes almanın normalden çok daha zor olduğu aktiviteleri ifade eder. Orta dereceli aktivitelerde orta dereceli fiziksel efor yer alır ve nefes almada normalden biraz daha zor olduğu aktiviteleri ifade eder.

Bölüm 1: İşle İlgili Fiziksel Aktivite

İlk bölüm işinizle ilgilidir. İştanımı ücretli işleri, tarım, gönüllü işler, akademik işler ve evinizin dışında yaptığınız ücretsiz diğer işleri kapsamaktadır. Ancak evinizin çevresinde yapmakta olduğunuz ev işleri, bahçe işleri, genel bakım ve ailenizle ilgilenme gibi ücretsiz işler bu kapsamda yer almamaktadır. Onlara ilişkin sorular 3.Bölümde bulunmaktadır.

1. Şu an bir işiniz var mı ya da evinizin dışında ücret karşılığı olmayan herhangi bir iş yapıyor musunuz?

___ evet

___ hayır (Bölüm 2: Ulaşım'a gidin.)

Aşağıdaki sorular geçen 7 günde ücretli ya da ücretsiz işinizin parçası olarak yaptığınız tüm fiziksel aktivitelerle ilgilidir. İşe gidiş gelişiniz ise bu kapsamda yer almamaktadır.

2. Geçen 7 gün içerisinde işinizin bir parçası olarak ağır kaldırma, kazma, ağır inşaat veya merdiven çıkma gibi şiddetli fiziksel aktiviteler yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada -----gün

___İşle ilgili şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. ® (4.soruya gidin.)

3. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

4. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde hafif yük taşıma gibi orta derecede fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır? Lütfen yürümeyi hariç tutunuz.

___Haftada-----gün

___İşle ilgili orta derecede fiziksel aktivite yapmadım. ® (6.soruya gidin.)

5. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak orta derecede fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat Günde ___ dakika

6. Geçen 7 gün içerisinde işinizin parçası olarak bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

___Haftada----- gün

___İşle ilgili yürümedim. ® (Bölüm 2:Ulaşım'a gidin.)

7. Bu günlerden birinde işinizin parçası olarak genellikle ne kadar yürüdünüz?

Günde ___ saat Günde ___ dakika

Bölüm 2: Ulaşım

Bu bölümdeki sorular iş, mağaza, sinema gibi yerler dahil olmak üzere bir yerden bir yere nasıl yolculuk ettiğinizle ilgilidir.

8. Geçen 7 gün içerisinde tren, otobüs, araba gibi motorlu bir taşıtta yolculuk yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada-----gün

___Motorlu taşıtta yolculuk yapmadım. ® (10.soruya gidin.)

9. Bu günlerden birinde tren, otobüs, araba veya diğer çeşit bir motorlu taşıtta yolculuk yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat Günde ___ dakika

Şimdi işe gidip gelirken, gündelik işlerinizi yaparken veya bir yerden bir yere gidip gelirken sadece bisiklete bindiğiniz ve yürüdüğünüz zamanları düşünün.

10. Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika bisiklete bindiğiniz gün sayısı kaçtır?

___Haftada -----gün

___Bir yerden bir yere bisikletle gitmedim. ® (12.soruya gidin.)

11. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere bisikletle giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

12. Geçen 7 gün içerisinde, bir yerden bir yere gitmek için bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

___Haftada----gün

___Bir yerden bir yere giderken yürümedim. ® (Bölüm 3:Ev işleri,Evin Bakımı ve Ailenin Bakımı'na gidin.)

13. Bu günlerden birinde bir yerden bir yere yürüyerek giderken genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat Günde ___ dakika

Bölüm 3: Ev İşleri, Evin Bakımı Ve Ailenin Bakımı

Bu bölüm geçen 7 gün içerisinde ev işi, bahçe işleri, genel bakım, onarım işleri ve ailenin bakımı gibi evin içerisinde ve çevresinde yapmış olabileceğiniz fiziksel aktivitelerle ilgilidir.

14. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, ağır kaldırma, odun kesme, kar küreme veya bahçede çukur kazma gibi şiddetli fiziksel aktivite yaptığımız gün sayısı kaçtır?

___Haftada----gün

___Bahçede şiddetli aktivite yapmadım. ® (16.soruya gidin)

15. Bu günlerden birinde bahçede şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

16. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri tekrar düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, hafif yük taşıma, süpürme, pencereleri silme veya bahçeyi tırmıklamak gibi bahçede orta derecede fiziksel aktivite yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada----gün

___Bahçede orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. ® (18.soruya gidin.)

17.Bu günlerden birinde bahçede orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

18. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri bir kez daha düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, hafif yük taşıma, pencereleri silme, yerleri sürtme veya süpürme gibi evin içinde orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığınız gün sayısı kaçtır?

___Haftada----gün

___Evde orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. ® (Bölüm 4:Dinlenme,Spor ve BoşZaman Fiziksel Aktiviteleri'ne gidin)

19. Bu günlerden birinde evde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bölüm 4: Dinlenme, Spor Ve Boş Zaman Fiziksel Aktiviteleri

Bu bölümdeki sorular sadece geçen 7 gün içerisinde yaptığınız dinlenme, spor ve boş zaman fiziksel aktiviteleri ile ilgilidir. Lütfen daha önce bahsettiğiniz aktiviteleri hariç tutunuz.

20. Daha önce bahsetmiş olduğunuz yürüyüşleri dahil etmeden, geçen 7 gün içerisinde, boşzamanınızda bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

___Haftada----gün

___Boş zamanımda yürümedim. ® (22.soruya gidin.)

21. Bu günlerden birinde boşzamanınızda yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

22. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boşzamanlarınızda basketbol, futbol, aerobik, koşu, hızlı bisiklet çevirme veya hızlı yüzme gibi şiddetli fiziksel aktiviteleri yaptığımız gün sayısı kaçtır?

___Haftada----gün

___Boş zamanımda şiddetli aktivite yapmadım. ® (24.soruya gidin.)

23. Bu günlerden birinde boşzamanınızda şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

24. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığımız fiziksel aktiviteleri düşünün. Geçen 7 gün içerisinde, boşzamanlarınızda dans, halk oyunları, masa tenisi, bowling, düzenli tempoda bisiklet çevirme ve düzenli tempoda yüzme gibi orta dereceli fiziksel aktiviteleri yaptığımız gün sayısı kaçtır?

___Haftada----gün

___Boşzamanımda orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. ® (Bölüm 5: Oturarak Geçen Zaman'a gidin)

25. Bu günlerden birinde boşzamanınızda orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat Günde ___ dakika

Bölüm 5:Oturarak Geçen Zaman

Bu bölüm işte, evde, ders çalışırken ve boşzamanlarınızda oturarak geçirdiğiniz zamanla ilgilidir. Bu masada oturarak,bir arkadaşı ziyaret ederken, okurken veya televizyon seyrederek otururken veya yatarkenki oturularak geçirilen zamanları kapsar.ancak daha önce bahsetmiş olduğunuz bir motorlu taşıt içerisinde oturulan zamanlar buna dahil değildir.

26.Geçen 7 gün içerisinde,hafta içinde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat Günde ___ dakika

27. Geçen 7 gün içerisinde,hafta sonunda oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

SORULARIMIZ SONA ERMİŞTİR. KATILIMINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.

ÖZGEÇMİŞ

ÖĞRENİM DURUMU:

- Lisans: Kocaeli Üniversitesi - Rekreasyon Bölümü
- Yüksek lisans: İstanbul Gedik Üniversitesi - Klinik Psikoloji Tezli Yüksek Lisans Programı

MESLEKİ DENEYİM VE EĞİTİMLER:

- Eğitimini 2016-2020 yılları arasında onur derecesiyle tamamlamış ve Okullar Rekreasyonu ve Terapi Rekreasyonu alanında stajını yapmıştır.
- Yüzme, Fitness, Wellness ve Pilates alanında yetkinliğini gösteren belgelere sahiptir.
- 2016-2023 yılları arasında Sultanbeyli Belediyesinde eğitmen olarak çalışmıştır.
- 2023 yılı itibariyle İstanbul Büyükşehir Belediyesinde eğitmen olarak çalışmaktadır.