

## Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda Öğrenim Gören Öğrencilerin Öz Düzenleme Yeterliliklerinin İncelenmesi

**Fatma TEZEL ŞAHİN**

Doç. Dr., Gazi Üniversitesi, Gazi Eğitim Fakültesi, Ankara, TÜRKİYE

**Email: ftezel68@gmail.com**

### Özet

Öz düzenleme, kişinin kendini tanıma, kendi yaşantısını, kendi süreçlerini kontrol altında tutabilme becerileri olarak tanımlanabilir. Bir bireyi kendisinden daha iyi kimsenin tanınmasının ve geçirdiği süreçleri bir başkasının onun kadar iyi bilmesinin mümkün olmaması sebebiyle yaşantısında karşılaşacağı sorunların üstesinden gelmek, sorunlarla karşılaşmayı engellemek, yaşam verimini artırmak gibi durumlar için öz düzenleme becerileri anahtar bir rol üstlenmektedir. Günümüz eğitim sisteminde kendi öğrenmesinin ve yeteneklerinin bilincinde olan, bilgiyi yapılandırın, öğrenme sürecine aktif olarak katılan bireyler yetiştirmek önemlidir. Bu özelliklere sahip bireyler kendi öğrenme süreçlerini düzenleyebilen başarılı öğrenciler olmaktadır. Öz düzenleme becerisinin başarı ve akademik performansın en önemli etmenlerinden birisi olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle öğrencilerin öz-düzenleme seviyelerinin tespit edilmesi ve öz-düzenlemeli öğrenme ortamlarının oluşturulması önemlidir. Bu bağlamda, çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenim gören öğrencilerin öz düzenleme yeterliliklerini incelenmek amaçlanmıştır. Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi Anabilim Dalı üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim gören 135 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Araştırmanın verileri, öğrencilerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla hazırlanan, "Genel Bilgi Formu" ve öğrencilerin davranışsal öz düzenlemelerini ölçmek amacıyla Türkçeye uyarlaması ve geçerlik, güvenirlik çalışması Aydın, Keskin ve Yel (2013) tarafından yapılan "Öz Düzenleme Ölçeği" ile toplanmıştır. Verilerin analizinde, öğrencilerin demografik bilgilerine ilişkin dağılımlar frekans ve yüzde değerleri olarak verilmiştir. Öz Düzenleme Ölçeği'ne ilişkin değerlendirme de Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis-H testleri kullanılmıştır. Araştırmanın sonucunda, kardeş sayısına göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-izleme ve öz- değerlendirme alt boyut puanların da, öğrenim sürecinde kaldığı yere göre ise öz-pekiştirme alt boyut puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Cinsiyet, yaş, yaşadığı yer, anne baba tutumuna göre ise Öz Düzenleme Ölçeği'ne ait alt boyutlar ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Üniversite öğrencisi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Öz-düzenleme

## **A Study into Self Regulation Sufficiencies of the Students Attending to the College Physical Education and Sport**

### **Abstract**

Self-regulation could be defined as the skills for getting to know oneself, keeping his own life and processes under control. Due to the fact that no one can know a person and the processes he experiences better than himself, self-regulation skills have a key role for such cases as coping with the problems encountered in life, preventing from meeting problems, increasing the efficiency of life. It is of great importance to train individuals being aware of his own learning and abilities, structuring the knowledge and participating in the learning process actively in modern age. Individuals with these features become successful students being able to arrange their own learning processes. It is believed that self-regulation skill is one of the most significant factors in success and academic performance. Therefore, it is of importance to determine the self-regulation levels of students and form their learning environment with a self-regulation. In this context, it was aimed to investigate the self-regulation competencies of students studying at the College of Physical Education and Sport in the current study. The sampling of the study was comprised of 135 students attending to the third and fourth grades of the College of Physical Education and Sport Department in Gazi University. The data of the study were collected through “General Information Form”, prepared to determine the personal data of the students and “Self-Regulation Scale” that was adapted to Turkish and of which validity and reliability study was made by Aydın, Keskin and Yel (2013) in order to measure the behavioural self-regulations of the students. In the analysis of the data, the distributions with regard to the demographic information of the students as frequency and percentage values. Mann-Whitney U and Kruskal Wallis – H tests were used in the evaluation of Self-Regulation Scale. At the end of the research, a statistically significant difference was found in self-monitoring and self-evaluation sub-dimension scores in terms of the number of siblings, and in self-reinforcement sub-dimension scores in terms of the accommodation during education. No significant difference was found in the sub-dimensions and total scores of Self-Regulation Scale in terms of gender, age, the location and parent attitude.

**Keywords:** Student of University, The College Physical Education and Sport, Self Regulation

## Giriş

Öz düzenleme becerisinin başarı ve akademik performansın en önemli etmenlerinden birisi olduğu düşünülmektedir (Üredi ve Üredi, 2005). İlk olarak Bandura tarafından ifade edilen öz düzenleme becerisi; bireyin göstereceği davranışlarla ilgili kendi yeteneklerini ve kapasitesini düşünmenin önemi üzerinde odaklanmıştır (Çiltaş ve Bektaş, 2009; Çiltaş 2011). Bandura (1986), öz düzenlemeyi sosyal biliş kuramı açısından değerlendirmektedir. Öz düzenlemeyi, bireylerin hisleri, düşünceleri ve hareketleri üzerinde kontrol kurabildikleri bir iç sisteme sahip olması, bu iç sistemi ise kişinin alternatif stratejiler planlaması, kendi davranışlarını düzenlemesi, sembolleştirme becerisi, başkalarından öğrenmesi şeklinde ifade etmiştir. Zimmerman ise öz düzenlemeyi süreç açısından değerlendirmektedir. Zimmerman'a göre öz düzenleme döngüsel bir süreçtir. Öz düzenlemeyi, kendiliğinden oluşan düşünceler, hisler ve kişisel amaçlara ulaşmak için döngüsel olarak uyarlanan, planlanan hareketler olarak ifade etmiştir. Bu anlamda öz düzenleme, bireyin kendi öğrenme sürecinin sorumluluğunu alması ve onu aktif olarak kontrol etmesidir. Öz düzenleme, kişinin; öğrenme sürecinde hatırlaması gereken bilgileri örgütlemesi, öğrendiklerini tekrarlaması, verimli bir çalışma ortamı yaratması, kaynakları etkili kullanması; beklenen eylemlerin çıktılarını hakkında pozitif inançlara sahip olması olarak tanımlanmaktadır (Karabacak,2014).

Öz düzenleme, bireyin hedeflerine ulaşmak için planladığı ve hedeflerine yönelik olarak duygu düşünce ve hareketlerini düzenlediği bir döngüdür. Bu döngü, öz değerlendirme, hedef belirleme, strateji takibi ve stratejinin değerlendirilmesi olmak üzere dört aşamadan oluşmaktadır. Öz düzenleme aşamalarının gelişebilmesi için ise kişisel seçim ve bireyin öğrenmesi üzerinde kendi kontrolün olması gerekmektedir. Öz düzenlemeye dayalı olarak yapılan araştırmalarda, öz düzenlemenin öğrencilerin ders başarılarını yordama da güçlü bir değişken olduğu ve öz düzenlemesi yüksek öğrencilerin daha başarılı olduğu bulunmuştur (Karakas, 2009).

Bireyin bir hedefe ulaşmak için kendi duygu, düşünce ve davranışlarını yönlendirmesi (Zimmerman, 2002) olarak tanımlanan öz düzenlemenin gelişimi ile ilgili araştırmalar küçük yaşların önemini vurgulamaktadır. Çocuğun gelişme sürecindeki ilk desteği olan aile ortamının önemini vurgulayan araştırmalara göre özellikle anne, çocuğun bağımsız, kararlı ve ayrı olma isteğine, kimliğine ve farklılıklarına izin vermeli ve bunları geliştirmelidir. Anne ya da ailenin çocuğun kendine özgü bir yaşamı olmasına, bağımsızlaşmasına ve uzaklaşmasına izin vermemesi durumunda, çocuğun öğrenme süreçleri dâhil olmak üzere yaşamda hiç bir sorumluluğu almamasına ortam hazırlanmış olmaktadır (Cloud ve Townsend 1996; Bronson, 2000; Raffaelli ve diğ., 2005; İsrail, 2007).

Bireylerin öğrenme ihtiyaçlarını, hissettikleri her anda kendi öğrenmelerini sağlama ve düzenleme gereksinimi, öz-düzenlemeye dayalı öğrenme kavramını ortaya çıkarmıştır (Üredi ve Üredi, 2005). Öz düzenleyici öğrenme, bilginin edinilmesi, deneyimin geliştirilmesi ve kendini geliştirmek için yapılan eylemlerin birey tarafından izlenmesi, yönlendirilmesi ve düzenlenmesi yönü ile özerklik ve kontrolü vurgular (Paris ve Paris, 2001). Yükseköğretimde öz düzenleyici öğrenme becerilerinin kazanılması bilginin sürekli değiştiği ve geliştiği çağımızda özellikle önemlidir. Günümüzde birçok meslekte gerek eğitim sırasında gerekse mezuniyet sonrasında başarı için bireyin kendi öğrenme deneyimini düzenlemesi özellikli bir yere sahiptir. Öz düzenleme becerisi yüksek olan üniversite öğrencileri; Karmaşık olaylarla baş edebilir, her türlü problemi çözebilir, kendine güveni yüksektir, kendi ilgi, yetenek ve özelliklerine saygı duyar, evde, okulda ve meslekte başarılı olur, cesaret ve inancı gelişmiştir, başarıya odaklıdır. Öz düzenleme becerisi düşük olan üniversite öğrencileri ise; olaylarla baş

edemez, problemlere karşı yetersizdir, kendine güveni azdır, kendine karşı şüphelidir, ilk denemelerde başarısız olur ise tekrar denemelerden kaçır, umutsuzluk ve mutsuzluk içerisinde, sıkça savunma mekanizmalarına başvurur. Bu nedenle öz düzenleme becerisi, üniversite öğrencilerinin başarı düzeylerini çok güçlü bir şekilde etkilemektedir (Oktaylar, 2006; Paris ve Paris, 2001; Agrawal ve diğ., 2012).

Kişilerin birçok açıdan başarılı olmasında öz-düzenleme önemli bir rol üstlenmektedir. Artık günümüzde bilim ve teknoloji alanındaki hızlı gelişmeleri takip edebilen, araştıran sorgulayan ve kendi öğrenmelerini düzenleyebilen bireylerin yetiştirilmesi beklenmektedir. Eğitim ortamında öz-düzenleme becerisine sahip öğrenciler bilgi ve beceri kazanmak için öğretmen, aile ya da diğer öğretim unsurlarına güvenmekten ziyade kendi öğrenme süreçlerini yönetmekte ve girişimde bulunmaktadırlar (Zimmerman, 1989). Bu açıdan öğrencilerin öz-düzenleme seviyelerinin tespit edilmesi ve öz-düzenlemeli öğrenme ortamlarının oluşturulması önemlidir. Bu bağlamda çalışmada Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenim gören öğrencilerin öz düzenleme yeterliliklerini incelemek amaçlanmıştır.

## Yöntem

### Araştırmanın Örneklemi

Araştırmanın çalışma evrenini, 2014-2015 eğitim öğretim yılı güz döneminde Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu'nda öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmanın örneklemini ise random yöntemi ile belirlenmiş, Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu Beden Eğitimi Anabilim Dalı üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenim gören 135 öğrenci oluşturmuştur.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verileri, öğrencilerin kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla hazırlanan, "Genel Bilgi Formu" ve öğrencilerin davranışsal öz düzenlemelerini ölçmek amacıyla Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından geliştirilmiş olan Türkçeye uyarlaması ve geçerlik, güvenilirlik çalışması Aydın, Keskin ve Yel (2013) tarafından yapılan "Öz Düzenleme Ölçeği (Self Regulation Questionnaire )" ile toplanmıştır.

**Genel bilgi formu :** Araştırmaya katılan öğrenciler hakkında bilgi almak amacı ile hazırlanan genel bilgi formu; öğrencilerin cinsiyet, yaş, kaçınıcı çocuk olduğu, kardeş sayısı, anne baba öğrenim durumu, yaşadığı yer, öğrenim sürecinde kaldığı yer, çalışma durumu ve anne baba tutumlarına yönelik sorulardan oluşmaktadır.

**Öz Düzenleme Ölçeği:** Brown, Miller ve Lawendowski (1999) tarafından geliştirilmiş olan Öz Düzenleme Ölçeği'nin (Self Regulation Questionnaire) Türkçeye uyarlaması Aydın, Keskin ve Yel (2013) tarafından yapılmıştır. Öz Düzenleme Ölçeği; "kesinlikle katılmıyorum (1)" ve "kesinlikle katılıyorum(5)" aralığında puanlanan 5'li likert tipi bir ölçektir. Ölçek, öz-pekiştirme, öz-izleme ve öz-değerlendirme olmak üzere üç alt boyut ve toplam 51 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin güvenilirliği için iç tutarlık katsayısı olan Cronbach alfa ( $\alpha$ ) güvenilirlik katsayısı değeri ,87 olarak bulunmuştur. Öz Düzenleme Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması sonucu elde edilen bulgular 51 maddelik ölçeğin Türkçe olarak geçerli ve güvenilir bir biçimde kullanılabileceğini göstermektedir(Aydın, Keskin ve Yel, 2013).

### Verilerin Analizi

Verilerin analizinde, öğrencilerin demografik bilgilerine ilişkin dağılımlar frekans ve yüzde

değerleri olarak verilmiştir. Öz Düzenleme Ölçeği'ne ilişkin değerlendirme de Mann-Whitney U ve Kruskal Wallis-H testleri kullanılmıştır. Kruskal Wallis-H Testinde anlamlı farklılıkların görülmesi durumunda Post-Hoc Çoklu Karşılaştırma Testi ile aralarında farklılık olan gruplar belirlenmiştir. Sonuçlar yorumlanırken anlamlılık düzeyi olarak 0,05 kullanılmış olup;  $p < 0,05$  olması durumunda anlamlı bir farklılığın olduğu,  $p > 0,05$  olması durumunda ise anlamlı bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir.

## Bulgular ve Tartışma

**Tablo 1.** Öğrencilerin Demografik Bilgilerine İlişkin Dağılım

Demografik Bilgiler		n	%
Cinsiyet	Kadın	66	48,9
	Erkek	69	51,1
Yaş	20 yaş ve altı	42	31,1
	21-25 yaş	93	68,9
Kardeş Sayısı	Tek çocuk	22	16,3
	Bir	65	48,1
	İki	34	25,2
	Üç	14	10,4
Anne Öğrenim Durumu	İlkokul Mezunu	26	19,3
		47	34,8
	Lise Mezunu	62	45,9
Baba Öğrenim Durumu	İlkokul Mezunu	15	11,1
	Ortaokul Mezunu	21	15,6
	Lise Mezunu	76	56,3
	Üniversite Mezunu	23	17,0
Yaşadığı Yer	Kasaba-İlçe	30	22,2
	Küçük İl Merkezi	60	44,4
	Büyükşehir	45	33,3
Kaldığı Yer	Ailesiyle	38	28,1
	Devlet Yurdunda	49	36,3
	Özel Yurtta	35	25,9
	Arkadaşlarıyla Evde	13	9,6
Çalışma Durumu	Çalışıyor	76	56,3

	Çalışmıyor	59	43,7
<b>Anne Baba Tutumu</b>	Aşırı Koruyucu Tutum	20	14,8
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	23	17,0
	Otoriter Tutum	15	11,1
	Demokratik Tutum	77	57,0
	Toplam	135	100,0

Tablo 1 incelendiğinde, öğrencilerin %51,1'nin erkek, % 48,9'nun kadın, % 48,1'nin bir kardeş sahibi, annelerinin % 45,9'nun, babalarının %56,3'nün lise mezunu olduğu görülmektedir. Öğrencilerin % 44,4'ü küçük il merkezinde yaşamakta, öğrenim sürecinde % 36,3'ü devlet yurdunda kalmaktadır. Öğrencilerin %56,3'ü çalışmaktadır ve %57,0'i demokratik bir aile tutumuna sahiptir.

**Tablo 2.** Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Öz Düzenleme Ölçeğine İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

Öz Düzenleme Ölçeği		Cinsiyet						Mann Whitney U Testi		
		n	Mean	Median	Min	Max	ss	Sıra Ort	z	p
Öz- pekiştirme	Kadın	66	95,61	94	81	121	9,59	67,83	0,048	0,961
	Erkek	69	95,06	94	75	117	8,42	68,16		
	Toplam	135	95,33	94	75	121	8,98			
Öz- izleme	Kadın	66	54,82	53	43	78	7,9	73,11	-1,487	0,137
	Erkek	69	52,86	51	44	72	6,44	63,12		
	Toplam	135	53,81	52	43	78	7,23			
Öz-değerlendirme	Kadın	66	13,98	14	9	17	2,3	70,92	-0,859	0,39
	Erkek	69	13,84	14	9	18	1,8	65,2		
	Toplam	135	13,91	14	9	18	2,06			
Toplam	Kadın	66	164,41	160,5	147	199	14,32	71,7	-1,075	0,282
	Erkek	69	161,75	159	143	197	12,73	64,46		
	Toplam	135	163,05	159	143	199	13,55			

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin, öz-pekiştirme, öz-izleme, öz-değerlendirme alt boyut ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Cinsiyetin öz düzenleme becerileri üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

Yüksel (2013), öğretmen adaylarının öz düzenleme becerilerini incelediği çalışmasında, cinsiyetlerine göre öz-düzenleme beceri düzeylerine ilişkin verilerinde bayan öğretmen adaylarının erkek öğretmen adaylarına göre daha yüksek düzeyde öz-düzenleme becerilerine sahip olduğunu saptamıştır. Schuitema ve diğ., (2012) cinsiyetin öz-düzenleme becerileri üzerinde farklılık oluşturduğunu ve kız öğrencilerin özellikle biliş üstü, otonomi vb. becerilerde erkek öğrencilerden daha iyi olduklarını belirtmişlerdir. Haşlamam (2005), ise çalışmasında erkek öğrencilerin daha yüksek öz düzenleme becerilerine sahip olduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan bu bulgular, Agrawal ve diğ. (2012), Gömleksiz ve Demiralp (2012) tarafından ortaya konan bulgularla farklılık göstermektedir. Bu çalışmalarda cinsiyetin öz-düzenleme becerileri üzerinde bir farklılığa neden olmadığı yönünde bir sonuca ulaşılmıştır. Bu bulgularda araştırma bulguları ile benzerlik göstermektedir.

**Tablo 3.** Öğrencilerin Yaşlarına Göre Öz Düzenleme Ölçeğine İlişkin Mann Whitney-U Testi Sonuçları

		Yaş						Mann Whitney U Testi		
		n	Mean	Median	Min	Max	ss	Sıra Ort	z	p
Öz- pekiştirme	20 yaş ve altı	42	93,38	92,5	82	111	7,17	60,52	1,494	0,135
	21-25 yaş	93	96,2	94	75	121	9,6	71,38		
	Toplam	135	95,33	94	75	121	8,98			
Öz- izleme	20 yaş ve altı	42	53	51	43	78	8,13	61,02	1,396	0,163
	21-25 yaş	93	54,18	52	45	72	6,8	71,15		
	Toplam	135	53,81	52	43	78	7,23			
Öz-değerlendirme	20 yaş ve altı	42	14,29	14	9	18	1,97	74,71	-1,356	0,175
	21-25 yaş	93	13,74	14	9	17	2,08	64,97		
	Toplam	135	13,91	14	9	18	2,06			
Toplam	20 yaş ve altı	42	160,67	158	145	199	12,45	61,02	1,394	0,163
	21-25 yaş	93	164,13	160	143	197	13,94	71,15		
	Toplam	135	163,05	159	143	199	13,55			

Öğrencilerin yaşlarına göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-pekiştirme, öz-izleme, öz-değerlendirme alt boyut ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Yaşın öz düzenleme becerileri üzerinde etkili olmadığı söylenebilir. Çalışmanın sadece üniversite öğrencilerini kapsamı nedeniyle bu sonucun ortaya çıktığı düşünülebilir.

**Tablo 4.** Öğrencilerin Kardeş Sayılarına Göre Öz Düzenleme Ölçeğine İlişkin Kruskall Wallis-H Testi Sonuçları

		Kardeş Sayısı						Kruskall Wallis-H Testi		
		n	Mean	Median	Min	Max	ss	Sıra ort	H	p
Öz- pekiştirme	Tek çocuk	22	94	94,5	84	109	5,64	66,41	0,893	0,827
	Bir	65	96,85	93	75	121	10,71	70,51		
	İki	34	92,85	94	81	102	5,82	63,15		
	Üç	14	96,36	96,5	82	111	9,92	70,64		
	<b>Toplam</b>	135	95,33	94	75	121	8,98			
Öz- izleme	Tek çocuk	22	50,23	49	43	64	4,47	46,41	23,06	<b>0,001</b>
	Bir	65	55,22	53	44	72	7,08	77,48		
	İki	34	50,53	50	45	60	3,24	52,43		
	Üç	14	60,93	58	47	78	10,9	95,71		
	<b>Toplam</b>	135	53,81	52	43	78	7,23	İkili Karşılaştırma: 1-2, 1-4, 3-2, 3-4		
Öz-değerlendirme	Tek çocuk	22	14,45	15	9	18	1,84	79,55	12,485	<b>0,006</b>
	Bir	65	13,6	14	9	17	2,08	61,3		
	İki	34	14,65	15	11	17	1,76	81,99		
	Üç	14	12,71	13	9	17	2,23	47		
	<b>Toplam</b>	135	13,91	14	9	18	2,06	İkili Karşılaştırma: 4-3		
Toplam	Tek çocuk	22	158,68	158,5	143	182	7,47	60,5	4,271	0,234
	Bir	65	165,66	160	145	197	15,6	71,55		
	İki	34	158,03	159	147	169	5,7	60,5		
	Üç	14	170	163,5	148	199	18,33	81,5		
	<b>Toplam</b>	135	163,05	159	143	199	13,55			

Öğrencilerin kardeş sayısına göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-izleme alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Kardeşi olmayan ve iki kardeşi olanların öz-izleme alt boyut puanı kardeş sayısı bir ve üç olanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Öğrencilerin kardeş sayısına göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-değerlendirme alt boyut puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Kardeş sayısı üç olanların öz-değerlendirme puanı kardeş sayısı iki olanlara göre anlamlı derecede düşüktür.



Yılmaz ve diğ.(2012), ilköğretim öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkenler açısından inceledikleri çalışmada, öğrencilerin öz-yeterlilik puanlarının sahip oldukları kardeş sayısına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. 2 kardeşi olanların, 4 ve daha fazla kardeşi olanlara göre, 3 kardeşi olanların ise 5 ve daha fazla kardeşi olanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksek öz-yeterlilik puan ortalamaları olduğunu bulmuşlardır.

Kardeş sayısının kişilerin öz düzenleme becerisi üzerinde etkili olduğu söylenebilir. Üç kardeşe sahip olan öğrencilerin daha az kardeş sayısına sahip olanlara oranla öz düzenleme becerisinin daha düşük çıkması ailenin az sayıda çocuğu sahip olduğunda çocuklara daha fazla ilgi gösterebilmesi sayının artışıyla birlikte bu desteğin kardeş sayısı ile birlikte bölünerek azalması sonucu olabilir.

**Tablo 5.** Öğrencilerin Yaşadıkları Yere Göre Öz Düzenleme Ölçeğine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

		Yaşanılan Yer						Kruskal Wallis-H Testi		
		n	Mean	Median	Min	Max	ss	Sıra ort	H	p
Öz- pekiştirme	Kasaba-ilçe	30	94,4	93	81	117	9,19	62,8	1,369	0,504
	Küçük il merkezi	60	94,65	94	81	115	7,59	66,75		
	Büyükşehir	45	96,84	94	75	121	10,46	73,13		
	<b>Toplam</b>	135	95,33	94	75	121	8,98			
Öz- izleme	Kasaba-ilçe	30	55,97	54	43	78	9,51	76,6	4,338	0,114
	Küçük il merkezi	60	52,32	51	45	71	5,75	60,37		
	Büyükşehir	45	54,38	53	44	72	6,98	72,44		
	<b>Toplam</b>	135	53,81	52	43	78	7,23			
Öz-değerlendirme	Kasaba-ilçe	30	13,63	14	9	17	2,34	64,4	3,87	0,144
	Küçük il merkezi	60	14,35	14	11	18	1,74	75,18		
	Büyükşehir	45	13,51	14	9	17	2,17	60,83		
	<b>Toplam</b>	135	13,91	14	9	18	2,06			
Toplam	Kasaba-ilçe	30	164	160,5	147	199	15,66	68,13	0,256	0,88
	Küçük il merkezi	60	161,32	159,5	143	194	11,16	66,29		
	Büyükşehir	45	164,73	159	145	197	14,92	70,19		
	<b>Toplam</b>	135	163,05	159	143	199	13,55			

Öğrencilerin yaşadıkları yere göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-pekiştirme, öz-izleme, öz-değerlendirme alt boyut ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık

bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Öğrencilerin yetiştikleri ortamın onlara farklı fırsatlar sunacağı, bu farklılığın da öz yeterlik algısını olumlu ya da olumsuz yönde etkileyeceği düşüncesine rağmen çalışmada yaşanan yere göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bununla birlikte Sezer ve diğ. (2006) çalışmalarında, şehirde büyüyen gençlerin öz yeterlik algılarının ilçe ve köyde büyüyen öğrencilere göre, ilçede büyüyen gençlerin öz yeterlik algılarının ise köyde büyüyen öğrencilere göre daha yüksek olduğunu saptamışlardır. Bu bulgular çalışma bulguları ile farklılık göstermektedir.

**Tablo 6.** Öğrencilerin Öğrenimleri Sürecinde Kaldıkları Yere Göre Öz Düzenleme Ölçeğine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

		Kalınan Yer						Kruskal Wallis-H Testi		
		n	Mean	Median	Min	Max	ss	Sıra ort	H	p
Öz- pekiştirme	Ailesiyle	38	91,89	91	75	106	6,34	52,96	13,159	0,004
	Devlet Yurdunda	49	96,69	95	82	117	8,58	75,6		
	Özel Yurtta	35	94,86	94	81	121	10,2	64,36		
	Arkadaşlarıyla Evde	13	101,46	98	86	117	10,06	93,12		
	<b>Toplam</b>	135	95,33	94	75	121	8,98	İkili Karşılaştırma: 1-2, 1-4		
Öz- izleme	Ailesiyle	38	54	53	45	72	5,74	75,43	3,239	0,356
	Devlet Yurdunda	49	53,08	51	43	71	6,33	64,47		
	Özel Yurtta	35	53,2	51	44	75	7,95	61,81		
	Arkadaşlarıyla Evde	13	57,69	53	45	78	11,09	76,23		
	<b>Toplam</b>	135	53,81	52	43	78	7,23			
Öz-değerlendirme	Ailesiyle	38	14,16	14	10	18	2,16	74,07	2,133	0,545
	Devlet Yurdunda	49	13,78	14	9	17	2,16	64,8		
	Özel Yurtta	35	14,03	14	9	17	1,85	69,49		
	Arkadaşlarıyla Evde	13	13,38	14	10	16	1,94	58,35		
	<b>Toplam</b>	135	13,91	14	9	18	2,06			
Toplam	Ailesiyle	38	160,05	157	146	190	9,86	59,75	7,1	0,069
	Devlet Yurdunda	49	163,55	160	148	194	12,34	72,6		
	Özel Yurtta	35	162,09	157	143	199	15,44	62,44		
	Arkadaşlarıyla Evde	13	172,54	163	145	197	18,29	89,73		
	<b>Toplam</b>	135	163,05	159	143	199	13,55			

Öğrencilerin öğrenimleri sürecinde kaldıkları yere göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-pekiştirme alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Ailesiyle birlikte kalanların öz-pekiştirme alt boyut puanı devlet yurdunda kalanlar ve arkadaşlarıyla birlikte kalanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Öğrenciler aileleriyle kaldığında karşılaştıkları problemleri çözme, sorumluluk üstlenme, tek başına karar verme vb konularda ailelerin çok fazla fırsat vermediği bu durumda öz düzenleme becerileri üzerinde olumsuz bir etkisi olduğu söylenebilir.

**Tablo 7.** Öğrencilerin Çalışma Durumuna Göre Öz Düzenleme Ölçeğine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

		Çalışma Durumu						Mann Whitney U Testi		
		n	Mean	Median	Min	Max	ss	Sıra Ort	z	p
Öz- pekiştirme	Çalışıyor	76	92,32	92,5	75	105	5,81	58,15	3,324	0,001
	Çalışmıyor	59	99,2	95	82	121	10,75	80,69		
	<b>Toplam</b>	135	95,33	94	75	121	8,98			
Öz- izleme	Çalışıyor	76	51,67	51	43	78	4,77	60,05	2,688	0,007
	Çalışmıyor	59	56,58	54	44	75	8,81	78,25		
	<b>Toplam</b>	135	53,81	52	43	78	7,23			
Öz-değerlendirme	Çalışıyor	76	14,46	15	10	17	1,54	77,64	-3,289	0,001
	Çalışmıyor	59	13,2	13	9	18	2,41	55,58		
	<b>Toplam</b>	135	13,91	14	9	18	2,06			
Toplam	Çalışıyor	76	158,45	159	145	185	7,13	59,93	2,722	0,006
	Çalışmıyor	59	168,98	161	143	199	17,17	78,39		
	<b>Toplam</b>	135	163,05	159	143	199	13,55			

Öğrencilerin çalışma durumuna göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-pekiştirme alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Çalışanların öz-pekiştirme puanı çalışmayanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Öğrencilerin çalışma durumuna göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-izleme alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Çalışanların öz-izleme puanı çalışmayanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Öğrencilerin çalışma durumuna göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-değerlendirme alt boyut puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Çalışmayanların öz-değerlendirme puanı çalışanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Öğrencilerin toplam puanı bakımından çalışma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmaktadır ( $p < 0,05$ ). Çalışanların toplam puanı çalışmayanlara göre anlamlı derecede düşüktür.

Genel olarak çalışan öğrencilerin öz düzenleme puanlarının düşük olduğu söylenebilir.

**Tablo 8.** Öğrencilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Öz Düzenleme Ölçeğine İlişkin Kruskal Wallis-H Testi Sonuçları

		Anne Baba Tutumu						Kruskall Wallis-H Testi		
		n	Mean	Median	Min	Max	ss	Sıra ort	H	p
Öz- pekiştirme	Aşırı Koruyucu Tutum	20	93,6	93	82	106	6,67	64,43	5,48	0,14
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	23	92,35	93	81	111	8,05	56,2		
	Otoriter Tutum	15	92,93	92	83	112	7,47	57,5		
	Demokratik Tutum	77	97,13	94	75	121	9,71	74,5		
	<b>Toplam</b>	135	95,33	94	75	121	8,98			
Öz- izleme	Aşırı Koruyucu Tutum	20	52,15	50,5	48	72	5,12	62,15	5,343	0,148
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	23	54,91	54	47	71	5,81	82,07		
	Otoriter Tutum	15	51	51	43	65	5,74	54,1		
	Demokratik Tutum	77	54,47	51	44	78	8,16	68,03		
	<b>Toplam</b>	135	53,81	52	43	78	7,23			
Öz-değerlendirme	Aşırı Koruyucu Tutum	20	13,85	14	10	17	1,98	66,85	0,627	0,89
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	23	14,04	14	11	17	1,69	68,67		
	Otoriter Tutum	15	14,47	14	12	18	1,68	75,17		
	Demokratik Tutum	77	13,78	14	9	17	2,25	66,7		
	<b>Toplam</b>	135	13,91	14	9	18	2,06			
Toplam	Aşırı Koruyucu Tutum	20	159,6	159	148	188	8,47	62,45	2,602	0,457
	Aşırı Hoşgörülü Tutum	23	161,3	159	147	194	11,69	66,17		
	Otoriter Tutum	15	158,4	158	143	189	10,32	56,67		
	Demokratik Tutum	77	165,38	160	145	199	15,25	72,19		
	<b>Toplam</b>	135	163,05	159	143	199	13,55			

Öğrencilerin Anne Baba Tutumlarına Göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-pekiştirme, öz-izleme, öz-değerlendirme ve toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamaktadır ( $p>0,05$ ). Çalışmada anne baba tutumlarının öz düzenleme becerisi üzerinde etkili olmadığı söylenebilir.

## Sonuç ve Öneriler

Beden eğitimi ve spor yüksek okulunda öğrenim gören öğrencilerin öz düzenleme yeterliliklerini incelemek amacıyla yapılan araştırmanın sonucunda, kardeş sayısına göre Öz Düzenleme Ölçeği'nin öz-izleme ve öz- değerlendirme alt boyut puanların da, öğrenim sürecinde kaldığı yere göre ise öz-pekiştirme alt boyut puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Cinsiyet, yaş, yaşadığı yer, anne baba tutumuna göre ise Öz Düzenleme Ölçeği'ne ait alt boyutlar ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir. Çalışmanın sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir;

- Araştırma, eğitim fakültesi, mühendislik fakültesi, tıp fakültesi gibi farklı fakülte ve üniversite öğrencileri ile yürütülerek karşılaştırma yapılabilir.
- Öğrencilerin öz düzenleme becerisi ile akademik başarıları, kişilik özellikleri, kaygı düzeyi ve benlik algısı arasında ilişki olup olmadığı incelenebilir.
- Okullarda öğrencilere öz düzenleme becerilerinin kazandırılması için öncelikle derslerde öğrencilerin öz-düzenleme seviyeleri tespit edilebilir ve öğretim ortamı öz-düzenlemeli öğrenmeye yönelik düzenlenebilir.
- Aktif ve başarılı bireyler yetiştirebilmek için öz düzenleme becerilerinin gelişimini destekleyen eğitim öğretim yöntemlerine, okul öncesi ve ilköğretim yıllarından itibaren başlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Agrawal, S., Norman, G. R., & Eva, K. W. (2012). Influences on Medical Students' Self Regulated Learning after Test Completion, *Medical Education*, 46(3), 326-335.
- Aydın, S., Özer Keskin, M., Yel, M. (2013). Öz-Düzenleme Ölçeğinin Türkçe Uyarlaması: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması, *Turkish Journal of Education*, 3(1), 24-33.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of Thought and Action: A social Cognitive Theory*, Prentice-Hall, Englewood Cliffs, NJ.
- Bronson, M.B. (2000). *Self-Regulation in Early Childhood: Nature and Nurture*, New York: Guilford.
- Çiltaş, A. ve Bektaş, F. (2009). Motivation and Self-Arrangements Skills of Primary School Students`into Mathematics Lesson, *An International Journal Social Science and Humanities*, 28,152-159.
- Çiltaş, A. (2011). Eğitimde Öz-Düzenleme Öğretiminin Önemi Üzerine Bir Çalışma, *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 3(5),1.

- Cloud, H. Ve Townsend, J. (1996). Anne Faktörü, 2. Baskı, İstanbul: Sistem Yayıncılık.
- Gömlüksiz, M.N ve Demiralp, D.(2012). Öğretmen Adaylarının Öz-Düzenleyici Öğrenme Becerilerine İlişkin görüşlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi, Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 11(3), 777-795.
- Haşlaman, T. (2005). Programlama Dersi İle İlgili Öz-Düzenleyici Öğrenme Stratejileri İle Başarı Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Bir Yapısallık Modeli, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İsrael, E. (2007). Öz Düzenleme Eğitimi Fen Başarısı ve Öz Yeterlilik, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Karabacak, Ü. (2014). Öz Düzenleme ve İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Fen Başarısının İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.
- Karakaş, N. (2009). İlköğretim 5.Sınıf Matematik Dersi Değerlendirme Sürecinde Ürün Dosyası Kullanımının Öğrencilerin Öz Düzenleme Becerileri, Bilişsel Strateji Kullanımları ve Görüşleri Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi, Yüksek Lisans Tezi, Yıldız Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Paris, S.G. ve Paris, A.H. (2001). Classroom Applications of Research on Self-Regulated Learning, Educational Psychologist, 36(2), 89–101.
- Raffaelli, M., Crockett, L. J., Shen, Y. (2005). Developmental Stability and Change in Self-Regulation from Childhood to Adolescence, Journal of Genetic Psychology, 166, 1.
- Sezer, F., İşgör, İ.Y., Özpolat, A.R., Sezer, M. (2006). Lise Öğrencilerinin Öz Yeterlilik Düzeylerinin Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi, Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi, 13, 129-137.
- Schuitema, J., Peetsma, T., Van Der Veen, I. (2012). Self-Regulated Learning and Students' Perceptions of Innovative and Traditional Learning Environments: A Longitudinal Study in Secondary Education, Educational Studies, 38(4), 397-413.
- Üredi, I. ve Üredi, L., (2005). İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Öz düzenleme Stratejileri ve Motivasyonel İnançlarının Matematik Başarısını Yordama Gücü, Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1 (2) , 250-260.
- Yılmaz, E., Yiğit, R., Kaşarcı, İ. (2012). İlköğretim Öğrencilerinin Özyeterlilik Düzeylerinin Akademik Başarı ve Bazı Değişkinler Açısından İncelenmesi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, Sayı 23, 371 – 388.
- Yüksel,İ. (2013). Öğretimsel Stil Tercihlerinin Öz-Düzenleme Beceri Düzeylerini Yordama Gücü, Dicle Üniversitesi, Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi, 20, 212-229.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning, Journal of Educational Psychology, 81(3), 329 -339.
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a Self-Regulated Learner: An Overview, Theory into Practice, 41(2), 64-70.