

Üniversite Öğrencilerinin Egzersiz Öz yeterlik Düzeyleri ve Egzersiz Davranış Değişim Basamaklarının İncelenmesi

Celal ORAL, Abdurrahman AKTOP

Akdeniz Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Kampüs 07058 Antalya

E-mail: aktop@akdeniz.edu.tr

Özet

Bu çalışma beden eğitimi ve spor yüksekokulunda ve diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin egzersiz öz yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarının incelenmesi ve spor yapma alışkanlıklarının değerlendirmesi amacıyla yapılmıştır. Yöntem: Bu çalışmada Akdeniz Üniversitesi'nde 2013-2014 akademik yılında eğitim gören 360 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Veri toplama aracı olarak Marcus ve Lewis araştırmacıları tarafından geliştirilen Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA); Nigg ve Courneya araştırmacıları tarafından geliştirilen Egzersiz Öz Yeterlik Anketi kullanılmıştır. Bulgular: Çalışmada yer alan öğrencilerin egzersiz davranış değişim basamaklarında durumu incelendiğinde erkeklerin %27.5'nin (n=99), kadınların ise %19.2'nin (n=69) egzersize hazırlık aşamasında olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet açısından egzersiz değişim basamağında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (p>.05). BESYO'da okuyan öğrencilerin büyük çoğunluğunun, Egzersize hazırlık aşamasında olduğu %32.2(n=116), diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin büyük çoğunluğunun ise %32.8'inin (n=118) eğilim öncesi aşamasında olduğu ve iki grup arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Egzersiz öz yeterlik puanının incelenmesi sonucuna göre, erkek ve kız öğrenciler arasında egzersiz öz yeterlik alt boyutları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir (p>.05). BESYO'da öğrenim gören öğrencilerin olumsuz etki, mazeret üretme, tek başına egzersiz, diğer bireylerden hissedilen baskı ve kötü hava şartlarında egzersize devam için öz yeterliliklerinin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Sözcükler: üniversite öğrencileri, egzersize katılım, egzersiz öz yeterlik, egzersiz davranış değişim basamakları

Investigation of Exercise Self - Efficacy and Stage of Exercise Behavior Change in University Students

Celal ORAL, Abdurrahman AKTOP

Akdeniz University, School of Physical Education and Sports, Antalya /TURKEY
E-mail: aktop@akdeniz.edu.tr

Abstract

The aim of present study was to investigate self-efficacy and stage of exercise behavior change in students who were studying in school of physical education and sport (PES) and students who were studying in other faculty and departments (OFD) in Akdeniz University and to evaluate their sport participation habits. Participants were 360 students who were studying in Akdeniz University. Stage of Exercise Behavior Change Questionnaire and Exercise Self-Efficacy Questionnaire were applied to the participants in classroom environment. Results: Results of statistical analyses revealed that, 27.5% of men and 19.2% of women were in preparation stage of exercise behavior. There were no significant differences between genders ($p>.05$). According to the result of exercise self-efficacy analyses, there were no significant differences between male and female students ($p>.05$). When examining exercise self-efficacy in student studying different department, there were significant differences between the PES and OFD students ($p<.05$). Discussion and According to the results of present study, it was conclude that there were no significant gender differences in both exercise self-efficacy and stage of exercise behavior change. It was found that, PES students had significantly higher score in exercise self-efficacy and in higher stage of exercise behavior than OFD students.

Key Words: college students, exercise participation, exercise self-efficacy, stage of exercise behavior change

Giriş

Birçok ülkede fiziksel aktivitenin düzenli ve yeterli bir düzeyde yapılmaması önemli bir sorundur. Bu nedenle, aktif yaşam tarzının artırılması, ulusal ve uluslararası halk sağlığının önerilerinin önemli bir bileşenini oluşturmaktadır. Amerikan Spor Hekimliği Birliği (ACSM) ve Amerikan Diyetisyenler Birliğine göre, yetişkinlerin haftanın her gününde veya çoğu gününde en az 30 dakikalık orta düzeyde şiddetli aktivite yapması gerekmektedir (Driskell, Kim, Goebel, 2005). Ülkemizde üniversite öğrencileri, genç yetişkin nüfusun büyük bir kısmını yansıtmaktadır. Öğrenciler nispeten sağlıklı, homojen ve ulaşılabilir bir gruba kapsar. Ayrıca, genç yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyi, ileri yaşlarda sorun yaratabilecek önlenemez hastalıkların görülme sıklığını etkilemektedir (VonBothmer, Fridlund, 2005). Türk toplumunda fiziksel aktivite düzeyini araştıran geniş çalışmalar son derece azdır (Baş Aslan, 2003).

Fiziksel aktivite ve sağlık ilişkisi son yıllarda farklı disiplinlerden birçok araştırmacı tarafından ele alınıp irdelenmektedir. Fiziksel olarak hareketsizliğin en önemli sağlık problemleri arasında yer alması dünyanın birçok ülkesinde bireylerin egzersize yönelmelerini sağlayabilecek olan projelere önem verilmesine yol açmıştır. Bireyin fiziksel aktivite yapması, sürdürmesi veya bırakmasına neden olan faktörlerin açık olarak belirlenmesinin zorluğu, araştırmacıları farklı kuram ve araştırma tasarımları kullanmaya yönelmiştir. Çünkü fiziksel aktivite tutumunun, fiziksel aktivite yapma isteğinin veya niyetinin, algılanan yarar veya engellerin hangisinin, bireyin fiziksel aktiviteye katılımında, devam ettirmesinde veya bırakmasında daha çok belirleyici olduğunun net kanıtı yoktur (Lankenau, Solari, Pratt, 2004).

Üniversitelerin değişen koşullarına bağlı olarak öğrencilerin öz yeterlilikleri yaşam doyumları ve buna bağlı yaşam amaçları farklılık göstermektedir. Günümüz koşullarında analitik, eleştirel, objektif, yaratıcı, yansıtıcı düşünen bireyler yetişmesi üniversitelerin misyonlarından biridir. Öz yeterlilik düzeyleri yüksek bireylerin yetişmesi çoğunlukla bunlarla doğru orantılıdır. Bireylerin yaşam amaçları değişen koşullarıyla birlikte paralel olarak değişmekte ve farklılık göstermektedir. Özellikle hızla değişen teknoloji, bireylerin yaşam koşullarına ani ve hızlı olarak yansımakta bu da bireylerin öz yeterlilik düzeylerini etkilemekte ve yaşam amaçlarını değişen koşullara bağlı olarak değiştirmelerine neden olmaktadır. Temel bir disiplin olarak insanı ön plana çıkaran, farkındalık kazandırmaya ve kendini gerçekleştirme sağlama yönelik olan yaşam doyumuna özel bir önem atfedilir. Yaşam doyumunun bu kadar ön plana çıkmasını sağlayan bireylerin yaşamına anlam kazandırmasıdır. Birden çok boyutu insanın (fizyolojik- psikolojik-sosyolojik moral-ahlaki-mizaç...); bu boyutlarını maksimum düzeyde geliştirmesi genel öz yeterlilik ve yaşam doyumuyla paralellik göstermektedir. Buna bağlı olarak yaşam amaçlarını gerçekleştiren bireylerin çoğunlukla yaşam doyumunun de yüksek olduğu bilinmektedir (Özdiç, 2005).

Genel öz yeterlik düzeyi yüksek olan bireylerin hayatta karşılaştığı herhangi bir problemi daha başarılı bir şekilde çözdüğü, bu durumlara karşı daha dirençli olduğu, karşılaştığı zorluklara binaen yaşam amaçlarını belirlediği, bu nedenle yaşamdan daha fazla zevk aldığı yani yaşam doyum düzeyinin yüksek olduğu düşünülmektedir.

Bu çalışmada beden eğitimi ve spor yüksek okulunda ve diğer bölümlerde okuyan üniversite öğrencilerinin egzersiz öz yeterlik düzeyleri ve egzersiz davranış değişim basamaklarının incelenmesi, genel öz yeterlilik ile karşılaştırılması ve spor yapma alışkanlıklarını değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Tüm bunlardan yola çıkarak öğrencilerin egzersiz

bilgileri doğrultusunda spor yaşamı ve genel öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişki araştırılmıştır.

Materyal ve Yöntem

Araştırma Grubu: Bu çalışmada Akdeniz Üniversitesi'nde 2013-2014 akademik yılında eğitim gören 360 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. 180 öğrenci (72 bayan, 108 erkek) Beden Eğitimi Ve Spor Meslek Yüksekokulunda ve 180 öğrenci (72 bayan, 108 erkek) diğer bölümlerde okuyan öğrenciler ele alınmıştır.

Veri Toplama Aracı: Veri toplama aracı olarak Marcus ve Lewis (2003) araştırmacıları tarafından geliştirilen "Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi" (EDDBA); Nigg ve Courneya (2001) araştırmacıları tarafından geliştirilen "Egzersiz Öz Yeterlik Anketi" kullanılmıştır.

Egzersiz Öz Yeterlik Anketi: Nigg ve Courneya (2001) tarafından geliştirilen Egzersiz Öz Yeterlik anketi; katılımcıların farklı durumlarda egzersize devam edebilme yeteneği ile ilgili güven düzeyini ölçmekte ve 18 madde ve 6 alt boyuttan (Olumsuz Etki, Mazeret Üretme, Tek Başına Egzersiz Yapabilme, Malzeme Seçimi, Diğer Bireylerden Hissedilen Baskı ve Kötü Hava) oluşmaktadır. Her alt boyut üç maddeden oluşmaktadır. Alt boyutların iç tutarlık katsayıları (cronbach alfa değerleri) .77 ile .87 arasında değişmektedir. Her madde beşli likert ölçekte değerlendirilmektedir (1= hiç güvende hissetmem, 5= çok güvende hissederim). Öz yeterlilik anketinin maddelerinin toplamı için Cronbach alfa değeri. 94 olarak bulunmuştur. Anketin Türkçe versiyonunun geçerliliği ve güvenilirliği bir ön çalışma ile test edilmiştir. 247 egzersiz katılımcısı üzerinde yapılan çalışmada orijinal ölçekte yer alan altı faktör yapısı desteklenmiştir ve ankette yer alan maddeler anketin %80.20'sini açıklamaktadır. Öz yeterlilik anketinin alt boyutlarının iç tutarlık değerleri. 78 ile .93 arasında değişmektedir.

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi: Marcus ve Lewis (2003) tarafından geliştirilen "Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi" (EDDBA) kişinin egzersiz davranışı basamaklarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Katılımcıların egzersiz yapmaya yönelik isteklerinin belirlenmeye çalışıldığı ankette yer alan dört maddeye evet/hayır şeklinde cevap verilmektedir. Bireylerin egzersiz yapma niyetleri ve egzersize katılma alışkanlıkları, maddelere verdikleri yanıtlara göre beş ayrı egzersiz davranışı basamağına ayrılmaktadır: Eğilim Öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devamlılık. EDDBA'nın Türkçe versiyonuna ait geçerlik ve güvenilirlik çalışması Cengiz, Aşçı, ve İnce (2010) tarafından yapılmıştır. Anketin kriter geçerliğinin sınanmasına yönelik Cengiz ve diğerleri (2010) tarafından yapılan analizler anketin kriter geçerliğini desteklemektedir. Ayrıca, anketin güvenilirliği için yapılan test-tekrar test değeri (ICC=.80) yüksek bulunmuştur.

Uygulama: Bu çalışma Akdeniz Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Meslek Yüksekokulunda ve diğer fakültelerde okuyan Akdeniz Üniversitesi öğrencilerine gönüllü olarak uygulanmıştır. Anket uygulamasında herhangi bir baskı yada yardım söz konusu olmamıştır. 360 öğrenci (216 erkek ve 144 kadın) gönüllü olarak katılmıştır.

Çalışma Akdeniz Üniversitesi yerleşkesinde bulunan ve öğrencilerin daha çok etkinlik alanında olduğu bölgelerde uygulanmıştır. Anketin güvenilirliği anketin yapıldığı bölgede ki ciddiyetle orantılı olup öğrencilerin olumlu tepkileri ile karşılanmıştır. Daha çok tercih edilen alanlar:

- Beden Eğitimi Ve Spor Meslek Yüksekokulu Çevresi
- Eğitim Fakültesinin Çevresi
- Sağlık Bilimleri Fakültesinin Çevresi
- Yakut Çarşısı
- Öğrenci Lokali
- Kütüphane

Uygulama esnasında herhangi bir zorlukla karşılaşılmamış olup, samimi ve sohbet ortamında kişilerin sıkılmadan ve rahatça katılımı sağlanmıştır. En çok katılım Beden Eğitimi Ve Spor Meslek Yüksekokulu Çevresi ve Eğitim Fakültesinin Çevresi olmuştur. Anket birebir görüşme yoluyla uygulanmıştır.

İstatistiksel Analiz: Elde edilen veriler Microsoft Office 2010 Excel programı ile elektronik ortama aktarılmıştır. İstatistiksel işlemler SPSS 16.0 paket programında gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin ortalama, standart sapma ve tanımlayıcı istatistikleri hesaplanmıştır. Kolmogrov-Smirnovnormalite testi ile normal dağılım düzeyi kontrol edilmiştir. Değişkenlerin normal dağılım göstermediği belirlenmiş, bundan dolayı da cinsiyet ve aktif ve aktif olmayan grupların arasındaki farklarının belirlenmesi için Mann-Whitney-U testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $\alpha=0.05$ olarak kabul edilmiştir.

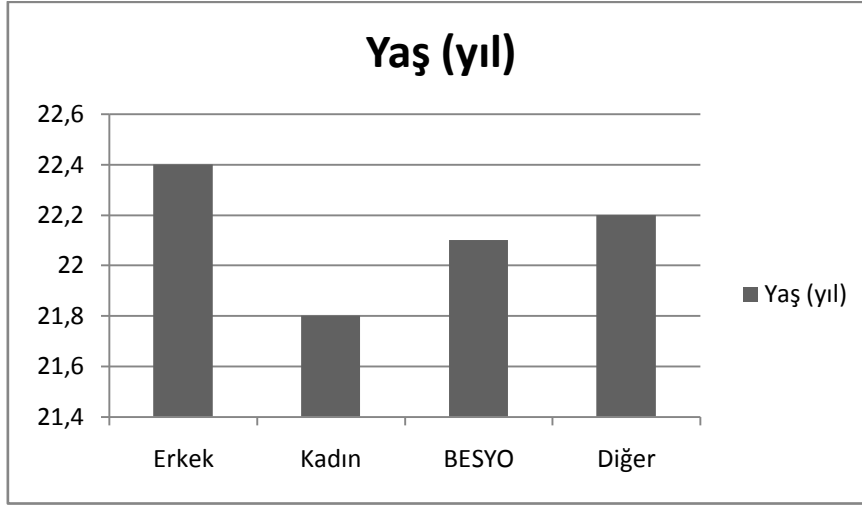
Bulgular

Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapmaya etkili olan egzersiz öz yeterlilik düzeylerinin incelenmesi ve öğrencilerin kuramlarıüstü modele göre egzersiz davranış değişim basamaklarının belirlenmesini amaçlayan çalışmaya Akdeniz Üniversitesinde 2013-2014 akademik yılında eğitim gören beden eğitimi ve spor meslek yüksekokulu öğrencileri ve diğer fakültelerdeki öğrenciler katılmıştır.Çalışmaya katılan öğrencilerin 216'sı erkek (% 60), 144'ü kadın (%40) öğrencilerden oluşmaktadır.Çalışmaya katılan öğrencilerin 179'u BESYO (%49.7), 181'i diğer bölümlerde (%50.3) okuyan öğrencilerden oluşmaktadır.Tablo 1.'de çalışmaya katılan öğrencilerin yaş ortalaması ve standart sapması verilmiştir.

Tablo 1. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaşlarının ortalama (ORT) ve standart sapma (SS) değerleri

	Erkek (n=216)		Kadın (n=144)			BESYO (n=179)		Diğer (n=181)		
	ORT	SS	ORT	SS		ORT	SS	ORT	SS	
Yaş (yıl)	22.35	1.83	21.80	1.67	Z=-,683 p=.007	22.05	2.18	22.2	1.29	Z=-,507 p=.13

Mann Whitney-U testi ile yapılan istatistiksel analiz sonuçlarına göre çalışmaya katılan erkek ve kadın üniversite öğrencilerin yaş ortalamasının birbirine benzer olmadığı ve gruplar arasında yaş açısından istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu belirtilmiştir ($p<.05$).BESYO ve diğer bölümlerde okuyan öğrencilerin yaş ortalaması birbirine benzer olduğu ve gruplar arasında yaş açısından istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).



Şekil 1. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş dağılımı

Tablo 2’de çalışmada yer alan erkek ve kadın öğrencilerin fakülte ve yüksekokul/meslek yüksekokul dağılımı verilmiştir.

Tablo 2. Çalışmaya katılan öğrencilerin fakültelere göre dağılımı

Fakülte-Yüksekokul/ Meslek Yüksek Okulu	Erkek (n=216)	Kadın (n=144)
	% (f)	% (f)
Antalya Sağlık Y.O.	%7.5 (27)	%10.0 (36)
Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	%30.0 (108)	%19.7 (71)
Edebiyat Fakültesi	%7.5 (27)	%5.3 (19)
Eğitim Fakültesi	%15.0 (54)	%0.0 (0)
Güzel Sanatlar Fakültesi	%0.0 (0)	%5.0 (18)

Tablo 2 incelendiğinde çalışmada yer alan erkek öğrencilerin %30’u Beden Eğitimi ve Spor yüksek okulunda, %15’i Eğitim Fakültesinde, %7.5’i Antalya Sağlık Yüksek Okulunda, %7.5’i Edebiyat Fakültesinde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin %19.7’si Beden Eğitimi ve Spor yüksek okulunda, %5.3’ü Edebiyat Fakültesinde, %10.0’u Antalya Sağlık Yüksek Okulunda, %5’i Güzel Sanatlar Fakültesinde öğrenim gördüğü belirlenmiştir.

Tablo 3. Çalışmaya katılan öğrencilerin barındıkları yerlere göre dağılımı

Öğrencilerin Barınma Durumu	Erkek (n=216)	Kadın (n=144)	BESYO (n=179)	Diğer (n=181)
	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)
Yurtta Kalıyorum	%14.7 (53)	%8.6 (31)	%1.7 (6)	%21.7 (78)
Ailem ile birlikte kalıyorum	%20.0 (72)	%17.5 (63)	%26.7 (96)	%10.8 (39)
Arkadaşlarımla ya da tek başına evde kalıyorum	%25.3 (91)	%13.9 (50)	%21.4 (77)	%17.8 (64)

Tablo 3'te çalışmada yer alan erkek, kadın, BESYO ve diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin barındıkları yerin dağılımı gösterilmiştir.

Öğrencilerin barınma durumu incelendiğinde erkek öğrencilerin %25.3'nün (n=91) arkadaşlarıyla ya da tek başına evde kaldığı, %20'sinin (n=72) ailesi ile birlikte kaldığı, %14.7'sinin (n=53) öğrenci yurdunda kaldığı belirlenmiştir. Kadın öğrenciler incelendiğinde %17.5'nin (n=63) ailesi ile birlikte kaldığı, %13.9'nun (n=50) arkadaşlarıyla ya da tek başına evde kaldığı, %8.6'sının (n=31) öğrenci yurdunda kaldığı belirlenmiştir. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrenciler incelendiğinde %26.7'sinin (n=96) ailesi ile birlikte kaldığı, %21.4'nün (n=77) arkadaşlarıyla ya da tek başına evde kaldığı, %1.7'sinin (n=6) öğrenci yurdunda kaldığı belirlenmiştir. Diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenciler incelendiğinde ise %21.7'sinin (n=78) öğrenci yurdunda kaldığı, %17.8'inin (n=64) arkadaşlarıyla ya da tek başına evde kaldığı ve %10.8'inin (n=39) ailesi ile birlikte kaldığı tespit edilmiştir.

Tablo 4'de çalışmada yer alan erkek ve kadın öğrencilerin “üniversite içerisinde sunulan egzersiz ve spor yapma olanaklarını nasıl buluyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevaplar verilmiştir.

Tablo 4. Çalışmada yer alan erkek ve kadın öğrencilerin “üniversite içerisinde sunulan egzersiz ve spor yapma olanaklarını nasıl buluyorsunuz?” sorusuna verdikleri cevapların dağılımı

Üniversite içerisinde sunulan egzersiz ve spor yapma olanaklarını nasıl buluyorsunuz?	Erkek (n=216)	Kadın (n=144)	BESYO (n=179)	Diğer (n=181)
	% (f)	% (f)	% (f)	% (f)
Çok Yeterli	%2.2 (8)	%2.5 (9)	%3.6 (13)	%1.1 (4)
Yeterli	%13.1 (47)	%13.3 (48)	%18.6 (67)	%7.8 (28)
Fikrim yok	%3.3 (12)	%2.8 (10)	%2.8 (10)	%3.3 (12)
Yetersiz	%38.1 (137)	%20.3 (73)	%21.7 (78)	%36.7 (132)
Çok Yetersiz	%3.3 (12)	%1.1 (4)	%3.1 (11)	%1.4 (5)

Öğrencilerin egzersiz ve spor olanakları ile ilgili görüşlerinin frekans (f) yüzdelik (%) değerleri incelendiğinde, erkeklerin %38.1'i (n=137) bu olanakları yetersiz bulduğu, %13.1 (n=47)'i ise olanakları yeterli bulmuştur. Kadınların %20.3'ü (n=73) olanakları yeterli bulduğu, %13.3'ü (n=48) ise olanakları yetersiz bulmuştur. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin %21.7'si (n=78) olanakları yetersiz bulurken, %18.6'sı (n=67) yeterli bulmuştur. Diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin %36.7'si (n=132) spor ve egzersiz olanaklarını yetersiz bulurken, %7.8'i (n=28) ise yetersiz bulmuştur.

Çalışmaya katılan öğrencilerin egzersiz davranışı Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketine verdikleri cevaplara göre Eğilim öncesi, Eğilim, Hazırlık, Hareket ve Devam gruplarına ayrılmıştır. Erkek ve kadın öğrencilerin, BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin anket sonucunda grup dağılımları tablo 5.'te verilmiştir.

Tablo 5. Erkek ve kadın öğrencilerin, BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin anket sonucunda grup dağılımı

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları		Cinsiyet		Toplam	Fakülte		Toplam
		Erkek	Kadın		BESYO	Diğer	
Eğilim Öncesi	f	83	61	144	26	118	144
	%	%23.1	%16.9	%40.0	%7.2	%32.8	%40.0
Eğilim	f	26	6	32	23	9	32
	%	%7.2	%1.7	%8.9	%6.4	%2.5	%8.9
Hazırlık	f	99	69	168	116	52	168
	%	%27.5	%19.2	%46.7	%32.2	%14.4	%46.7
Hareket	f	4	3	7	6	1	7
	%	%1.1	%0.8	%1.9	%1.7	%0.3	%1.9
Devam	f	4	5	9	8	1	9
	%	%1.1	%1.4	%2.5	%2.2	%0.3	%2.5
Toplam	f	216	144	360	179	181	360
	%	%60.0	%40.0	%100.0	%49.7	%50.3	%100.0

Çalışmada yer alan öğrencilerin egzersiz davranış değişim basamaklarında durumu incelendiğinde erkeklerin %23.1'nin (n=83), kızların ise %16.9'nun (n=61) Eğilim öncesi aşamasında olduğu belirlenmiştir. Eğilim aşamasındaki dağılım incelendiğinde ise erkeklerin %7.2'sinin (n=26), kadınların ise %1.7'sinin (n=6) bu aşamada olduğu tespit edilmiştir. Egzersize hazırlık aşamasında olan erkeklerin oranının %27.5 (n=99), kadınların oranının ise %19.2 (n=69) olduğu ortaya çıkmıştır. Hareket aşamasında ise erkeklerin %1.1 (n=4), kadınların ise %0.8'i (n=3) yer almaktadır. Erkeklerin %1.1'nin (n=4), kadınların ise

%1.4'ünün (n=5) altı aydan daha uzun bir süredir egzersiz yapmaya devam edildiğinde bireyin geçtiği devam aşamasında olduklarını belirtmişlerdir. Çalışmada yer alan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin egzersiz davranış değişim basamaklarında durumu incelendiğinde BESYO'da okuyan öğrencilerin %7.2'sinin (n=26), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ise %32.8'inin (n=118) Eğilim öncesi aşamasında olduğu belirlenmiştir. Eğilim aşamasındaki dağılım incelendiğinde ise BESYO'da okuyan öğrencilerin %6.4'ünün (n=23), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ise %2.5'nin (n=9) bu aşamada olduğu tespit edilmiştir. Egzersize hazırlık aşamasında olan BESYO'da okuyan öğrencilerin oranının %32.2 (n=116), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin oranının ise %14.4 (n=52) olduğu ortaya çıkmıştır. Hareket aşamasında ise BESYO'da okuyan öğrencilerin %1.7'si (n=6), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ise %0.3'ü (n=1) yer almaktadır. BESYO'da okuyan öğrencilerin %2.2'si (n=8), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ise %0.3'ü (n=1) altı aydan daha uzun bir süredir egzersiz yapmaya devam edildiğinde bireyin geçtiği devam aşamasında olduklarını belirtmişlerdir.

Erkek ve kadınların egzersizin değişim basamaklarına göre karşılaştırılması Ki-kare testi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda göre egzersiz değişim aşamaları anketine göre gerçekleştirilen dağılımlar açısından cinsiyet farklılığının anlamlı olmadığı belirlenmiştir [$X^2(4, N=360)=.091$ p>.001]. Erkek ve kadınlarda egzersiz değişim basamaklarında eşit dağılım göstermemektedir ve erkeklerin büyük oranın (%27.5) hazırlık aşamasında olduğu, kadınların büyük oranının (%19.2) hazırlık aşamasında olduğu belirlenmiştir. BESYO'da ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin egzersizin değişim basamaklarına göre karşılaştırılması Ki-kare testi ile gerçekleştirilmiştir. Yapılan istatistiksel analiz sonucunda göre egzersiz değişim aşamaları anketine göre gerçekleştirilen dağılımlar açısından fakülte farklılığının anlamlı olduğu belirlenmiştir [$X^2(4, N=360)=85.538$, p<.001]. BESYO'da öğrenim gören öğrencilerin egzersiz değişim basamaklarında yaklaşık olarak eşit dağılım gösterirken en yüksek dağılımın hazırlık aşamasında (%32.2) olduğu, diğer fakültelerde büyük çoğunluğunun (%32.8) eğilim öncesi dönemde olduğu belirlenmiştir.

Çalışmanın ikinci bölümünde egzersize katılımı etkili olduğu düşünülen egzersiz öz yeterlilik puanları cinsiyet faktörüne göre incelenmiştir. Erkek ve kadın öğrencilerin egzersiz öz- yeterlilik anketinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların Ortalama (Ort) ve Standart Sapma (SS) değerleri tablo 6'da verilmiştir.

Tablo 6. Erkek ve kadın öğrencilerin egzersiz öz- yeterlik anketinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların Ortalama (Ort) ve Standart Sapma (SS) değerleri

Egzersiz-Öz Yeterlilik	Erkek			Kadın	
	ORT	SS		ORT	SS
Olumsuz Etki	6.8	3.2	Z=-.28,	6.9	3.2
Mazeret Üretme	6.9	2.5	Z=-.76,	6.7	2.4
Tek Başına Egzersiz	7.9	2.8	Z=-1.01,	7.7	3.3
Malzeme Seçimi	7.8	2.6	Z=-1.60,	7.3	2.7
Diğer Bireylerden Hissedilen	8.1	2.7	Z=-1.21,	7.8	2.9
Kötü Hava	8.0	3.1	Z=-.65,	7.8	3.1

Egzersiz öz yeterlik anketinin alt boyutlarından elde edilen değerlerin yapılan istatistiksel analiz sonucunda (Kolmogrov – Smirnov) normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bundan dolayı egzersiz öz yeterlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında non-parametrik testler kullanılmıştır. İlk olarak cinsiyetler arası egzersiz öz yeterlik alt boyutlarını karşılaştırmada Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

Cinsiyetler arası fark incelendiğinde erkek ve kadın öğrenciler arasında egzersiz öz-yeterlik alt boyutlarında, olumsuz etki ($Z=-.28$, $p=.778$), mazeret üretme ($Z=-.76$, $p=.448$), tek başına egzersiz ($Z=-1.01$, $p=.314$), malzeme seçimi ($Z=-1.60$, $p=.110$), diğer bireylerden hissedilen baskı ($Z=-1.21$, $p=.228$) ve kötü hava ($Z=-.65$, $p=.514$) istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Çalışmanın ikinci bölümünde egzersize katılımı etkili olduğu düşünülen egzersiz öz yeterlilik puanları cinsiyet faktörüne göre incelenmiştir. BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz öz- yeterlik anketinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların Ortalama (Ort) ve Standart Sapma (SS) değerleri tablo 7’de verilmiştir.

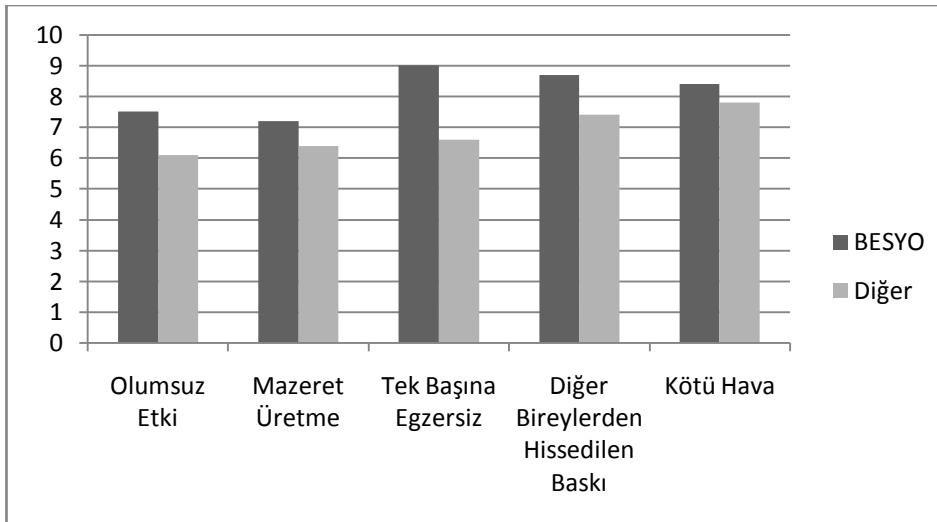
Egzersiz öz yeterlik anketinin alt boyutlarından elde edilen değerlerin yapılan istatistiksel analiz sonucunda (Kolmogrov – Smirnov) normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bundan dolayı egzersiz öz yeterlik alt boyutlarının karşılaştırılmasında non-parametrik testler kullanılmıştır. İlk olarak fakülteler arası egzersiz öz yeterlik alt boyutlarını karşılaştırmada Mann Whitney-U testi kullanılmıştır.

Tablo 7. BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz öz- yeterlik anketinin alt boyutlarından elde ettikleri puanların Ortalama (Ort) ve Standart Sapma (SS) değerleri

Egzersiz-Öz Yeterlilik	BESYO			Diğer	
	ORT	SS		ORT	SS
Olumsuz Etki	7.5	3.4	Z=-4.03	6.1	2.9
Mazeret Üretme	7.2	2.6	Z=-3.07	6.4	2.2
Tek Başına Egzersiz	9.0	3.1	Z=-7.36	6.6	2.5
Malzeme Seçimi	7.8	2.7	Z=-1.90	7.3	2.5
Diğer Bireylerden Hissedilen	8.7	2.8	Z=-4.29	7.4	2.6
Kötü Hava	8.4	3.3	Z=-2.70	7.4	2.8

Fakülteler arası fark incelendiğinde BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenciler arasında egzersiz öz-yeterlik alt boyutlarında, olumsuz etki ($Z=-4.03$, $p=.000$), mazeret üretme ($Z=-3.07$, $p=.002$), tek başına egzersiz ($Z=-7.36$, $p=.000$), diğer bireylerden hissedilen baskı ($Z=-4.29$, $p=.000$) ve kötü hava ($Z=-2.70$, $p=.007$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenciler arasında malzeme seçimi alt boyutunda anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Yapılan analiz sonucunda BESYO’da öğrenim gören öğrencilerin olumsuz etki, mazeret üretme, tek başına egzersiz, diğer bireylerden hissedilen baskı ve kötü hava şartlarında egzersize devam için öz yeterliliklerinin diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilere göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<.05$)



Şekil 2. BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin egzersiz öz- yeterlik anketinin alt boyutlarından elde ettikleri puanlar

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmanın amacı, Prochaska ve DiClemente tarafından 1984 yılında egzersiz davranışının açıklanması ve belirlenmesi amacı ile önerilen Kuramlar Üstü Model (KÜM) göz önünde bulundurularak, üniversite öğrencilerin egzersiz öz-yeterliklerinin egzersiz davranışı değişim basamaklarına, cinsiyet faktörüne göre ve BESYO'da ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencileri karşılaştırılmasıdır. Akdeniz Üniversitesinde 2013-2014 akademik yılında eğitim gören beden eğitimi ve spor meslek yüksekokulu öğrencileri ve diğer fakültelerdeki 360 öğrenci katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 216'sı erkek (% 60), 144'ü kadın (%40) öğrencilerden oluşmaktadır. Çalışmaya katılan öğrencilerin 179'u BESYO (%49.7), 181'i diğer bölümlerde (%50.3) okuyan öğrencilerden oluşmaktadır.

Yapılan analizler sonucu; çalışmada yer alan erkek öğrencilerin %30'u Beden Eğitimi ve Spor yüksek okulunda, %15'i Eğitim Fakültesinde, %7.5'i Antalya Sağlık Yüksek Okulunda, %7.5'i Edebiyat Fakültesinde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Kadın öğrencilerin %19.7'si Beden Eğitimi ve Spor yüksek okulunda, %5.3'ü Edebiyat Fakültesinde, %10.0'u Antalya Sağlık Yüksek Okulunda, %5'i Güzel Sanatlar Fakültesinde öğrenim gördüğü belirlenmiştir. Öğrencilerin barınma durumu incelendiğinde erkek öğrencilerin %25.3'nün (n=91) arkadaşlarıyla ya da tek başına evde kaldığı, %20'sinin (n=72) ailesi ile birlikte kaldığı, %14.7'sinin (n=53) öğrenci yurdunda kaldığı belirlenmiştir. Kadın öğrenciler incelendiğinde %17.5'nin (n=63) ailesi ile birlikte kaldığı, %13.9'nun (n=50) arkadaşlarıyla ya da tek başına evde kaldığı, %8.6'sının (n=31) öğrenci yurdunda kaldığı belirlenmiştir. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksek Okulunda öğrenim gören öğrenciler incelendiğinde %26.7'sinin (n=96) ailesi ile birlikte kaldığı, %21.4'nün (n=77) arkadaşlarıyla ya da tek başına evde kaldığı, %1.7'sinin (n=6) öğrenci yurdunda kaldığı belirlenmiştir. Diğer bölümlerde öğrenim gören öğrenciler incelendiğinde ise %21.7'sinin (n=78) öğrenci yurdunda kaldığı, %17.8'inin (n=64) arkadaşlarıyla ya da tek başına evde kaldığı ve %10.8'inin (n=39) ailesi ile birlikte kaldığı tespit edilmiştir.

Öğrencilerin egzersiz ve spor olanakları ile ilgili görüşlerinin frekans (f) yüzdelik (%) değerleri incelendiğinde, erkeklerin %38.1'i (n=137) bu olanakları yetersiz bulduğu, %13.1 (n=47)'i ise olanakları yeterli bulmuştur. Kadınların %20.3'ü (n=73) olanakları yeterli bulduğu, %13.3'ü (n=48) ise olanakları yetersiz bulmuştur. Beden Eğitimi Ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin %21.7'si (n=78) olanakları yetersiz bulurken, %18.6'sı (n=67) yeterli bulmuştur. Diğer bölümlerde öğrenim gören öğrencilerin %36.7'si (n=132) spor ve egzersiz olanaklarını yetersiz bulurken, %7.8'i (n=28) ise yetersiz bulmuştur.

Çalışmada yer alan öğrencilerin egzersiz davranış değişim basamaklarında durumu incelendiğinde erkeklerin %23.1'nin (n=83), kızların ise %16.9'nun (n=61) Eğilim öncesi aşamasında olduğu belirlenmiştir. Eğilim aşamasındaki dağılım incelendiğinde ise erkeklerin %7.2'sinin (n=26), kadınların ise %1.7'sinin (n=6) bu aşamada olduğu tespit edilmiştir. Egzersize hazırlık aşamasında olan erkeklerin oranının %27.5 (n=99), kadınların oranının ise %19.2 (n=69) olduğu ortaya çıkmıştır. Hareket aşamasında ise erkeklerin %1.1 (n=4), kadınların ise %0.8'i (n=3) yer almaktadır. Erkeklerin %1.1'nin (n=4), kadınların ise %1.4'ünün (n=5) altı aydan daha uzun bir süredir egzersiz yapmaya devam edildiğinde bireyin geçtiği devam aşamasında olduklarını belirtmişlerdir. Çalışmada yer alan Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda okuyan öğrencilerin egzersiz davranış değişim basamaklarında durumu incelendiğinde BESYO'da okuyan öğrencilerin %7.2'sinin (n=26), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ise %32.8'inin (n=118) Eğilim öncesi aşamasında olduğu belirlenmiştir. Eğilim aşamasındaki dağılım incelendiğinde ise BESYO'da okuyan

öğrencilerin %6.4'ünün (n=23), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ise %2.5'nin (n=9) bu aşamada olduğu tespit edilmiştir. Egzersiz hazırlık aşamasında olan BESYO'da okuyan öğrencilerin oranının %32.2 (n=116), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin oranının ise %14.4 (n=52) olduğu ortaya çıkmıştır. Hareket aşamasında ise BESYO'da okuyan öğrencilerin %1.7'si (n=6), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ise %0.3'ü (n=1) yer almaktadır. BESYO'da okuyan öğrencilerin %2.2'si (n=8), diğer fakültelerde okuyan öğrencilerin ise %0.3'ü (n=1) altı aydan daha uzun bir süredir egzersiz yapmaya devam edildiğinde bireyin geçtiği devam aşamasında olduklarını belirtmişlerdir.

Cinsiyetler arası fark incelendiğinde erkek ve kadın öğrenciler arasında egzersiz öz-yeterlik alt boyutlarında, olumsuz etki ($Z=-28$, $p=.778$), mazeret üretme ($Z=-76$, $p=.448$), tek başına egzersiz ($Z=-1.01$, $p=.314$), malzeme seçimi ($Z=-1.60$, $p=.110$), diğer bireylerden hissedilen baskı ($Z=-1.21$, $p=.228$) ve kötü hava ($Z=-.65$, $p=.514$) istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$). Fakülteler arası fark incelendiğinde BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenciler arasında egzersiz öz-yeterlik alt boyutlarında, olumsuz etki ($Z=-4.03$, $p=.000$), mazeret üretme ($Z=-3.07$, $p=.002$), tek başına egzersiz ($Z=-7.36$, $p=.000$), diğer bireylerden hissedilen baskı ($Z=-4.29$, $p=.000$) ve kötü hava ($Z=-2.70$, $p=.007$) istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. BESYO ve diğer fakültelerde öğrenim gören öğrenciler arasında malzeme seçimi alt boyutunda anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ($p>.05$).

Bu çalışmanın bulguları; Jordan ve arkadaşlarının 223 üniversite öğrencisi; Bucksch ve arkadaşlarının 7 ayrı üniversiteden 588 katılımcı, Fischer ve Bryant'ın 449 bayan üniversite öğrencisi, Gorely ve Gordon'un yetişkinler, Clementin 70 sporcu üzerinde yaptıkları çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir (Kocagöz, Dursun, 2010). Bu çalışmalarda da egzersiz davranışı değişim basamaklarının ilk aşamalarındaki bireylerin egzersizi kayıp olarak algılama puanlarının daha yüksek olduğu, değişim basamaklarının üst sıralarında olan bireylerin ise egzersizi kazanç olarak algılama puanlarının yüksek olduğu bulunmuştur.

Çalışma sonucunda, egzersiz öz yeterlik ve egzersiz davranış değişim basamakları açısından cinsiyet farkının olmadığı, ancak BESYO ve diğer bölüm öğrencileri arasında fark olduğu belirlenmiştir. BESYO öğrencilerinin diğer bölümlere göre daha yüksek öz yeterliliğe sahip olduğu gözlenirse de egzersiz davranış değişim basamakları açısından hareket ve devam aşamasında ki öğrenci sayısının çok az olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

KAYNAKLAR

- Baş Aslan Ü (2003). Fiziksel aktivite düzeyinin farklı yöntemlerle değerlendirilmesi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Doktora Tezi. Ankara
- Cengiz C, Aşçı FH, Ince ML (2010). Exercisestages of Change Questionnaire: Its reliability and validity. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 2(1): 32-37.
- Driskell JA, Kim YN, Goebel KJ (2005). Few differences found in the typical eating and physical activity habits of lower-level and upper-level university students. Journal of American Diet Association, 105:798-801.
- Kocagöz E, Dursun Y (2010). Algılanan davranışsal kontrol, ajzen'in teorisinde nasıl konumlanır? Alternatif model analizleri. KMÜ Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi, 12 (19):139-152.
- Lankenau B, Solari A, Pratt M (2004). International physical activity policy development: A commentary. Public Health Reports, 19, 352-355.
- Nigg CR, Courneya KS (2001). Transtheoretical model: Examining adolescent exercise behavior. Journal of Adolescent Health, 22: 214-224.
- O'Connor MJ (1994). Exercise promotion in physical education: Application of the transtheoretical model. Journal of Teaching in Physical Education, 14(1) 2-12.
- Özdiç Ö (2005). Çukurova Üniversitesi öğrencilerinin sporun ve spora katılımın sosyalleşmeyle ilişkisi üzerine görüşleri. SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 3 (2): 77-84.
- VonBothmer MI, Fridlund B (2005). Gender differences in health habit and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. Nursing & Health Sciences, 7:107-18.