

Ortaöğretim Öğrencilerinin Egzersiz Davranış Değişim Basamağı ile Sosyal Görünüş Kaygısı ve Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

Investigation of the Relationship of High School Students' Exercise Stages of Change, Social Appearance Anxiety and Self-Efficacy

¹Yusuf Emre SENNA^a, ²Hüseyin ÜNLÜ^a

^aAksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor ABD, Aksaray, TÜRKİYE

Senna YE. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelimlerinin, sosyal görünüş kaygısı ve öz-yeterlikleriyle ilişkisinin incelenmesi. Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. 2019 (Tez No: 556030).

ÖZET Amaç: Bu araştırmanın amacı, ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranış değişim basamağı ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlikleriyle ilişkisinin incelenmesidir. **Gereç ve Yöntemler:** Araştırma örneklemini 495 (%46,2)'i kız, 577 (%53,8)'si erkek olmak üzere toplam 1.072 ortaöğretim öğrencisi oluşturmuştur. Katılımcıların toplam yaş ortalamaları, 16,16 (±1,21) olarak hesaplanmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak; "kişisel bilgiler formu, Egzersiz Davranışı Değişimleri Basamakları Anketi, Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği ve Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerinin analizinde, tanımlayıcı istatistiklerin yanı sıra Pearson ki-kare ve Spearman korelasyon testleri kullanılmıştır. **Bulgular:** Araştırma bulgularından yola çıkarak, cinsiyet ve sınıf seviyesi bağımsız değişkenlerine göre egzersiz davranış değişimlerinde anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin, egzersiz davranış değişimleri ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlikleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. **Sonuç:** Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından kız öğrencilerin, erkek öğrencilere göre egzersiz davranış değişimleri açısından devamlılık gösterdikleri tespit edilmiştir. Sınıf seviyesi bağımsız değişkenine bakıldığında ise 9. sınıftan başlayarak, ilerleyen eğitim-öğretim kademelerinde düzenli egzersize katılımı düşüşler yaşandığı görülmüştür. Ayrıca ortaöğretim öğrencilerinin, egzersiz davranışı değişimleri ile sosyal görünüş kaygı durumları arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken, egzersiz davranışı değişimleri ile öz yeterlik düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir.

ABSTRACT Objective: The purpose of this research, investigating the relationship of high school students' tendency to the exercise stages of change, social appearance anxiety and self-efficacy. **Material and Methods:** The sample of the study consists of 1,072 students, whose 495 (46.2%) were female and 577 (53.8%) were male, educated in high schools. Total average age of the participants was calculated as 16.16 (±1.21). In the study "personal information form, Exercise Stages of Change Questionnaire, Self Efficacy Scale for Children and Social Appearance Anxiety Scale were used as data collection tool. In the analysis of data besides descriptive statistics, Pearson chi-square test and Spearman correlation are used. **Results:** Based on the research results, meaningful differences are found in exercise behavior changes for gender and grade level. Moreover, a meaningful relation between exercise behavior changes in secondary school students and social appearance anxiety and self-efficacy is found. **Conclusion:** It is determined that female students are more continuity than male students in exercise behavior changes in respect to gender independent variable. When grade level independent variable is considered, it is seen a decline in joining active exercise starting from 9. grade to upper education and training grades. Furthermore, while a negative directional meaningful relation is found between exercise behavior changes and social appearance anxiety of secondary school students, a positive directional meaningful relation is determined between exercise behavior changes and self-efficacy level.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz davranışı değişimi;
sosyal görünüş kaygısı; öz yeterlik

Keywords: Exercise stages of change;
social appearance anxiety; self-efficacy

Egzersiz, yapılandırılmış ve bir düzen doğrultusunda; kas gücü, dayanıklılık, esneklik, vücut kompozisyonu gibi bir ya da birkaç fiziksel zindeliği geliştirmeyi amaçlayan, istemli ve süreklilik gerektiren çalışma sistemi olarak tanımlanabilir.¹ Düzenli eg-

zersiz olgusunun içerisinde; fizyolojik kapasiteyi artırma, sedanter yaşamın önüne geçme, var olan sağlık koşullarını koruma ve geliştirme, psikolojik iyi oluş gibi temel amaçlar, egzersiz kavramının içerisinde yer almaktadır.² Yapılan araştırmalar netice-

Correspondence: Yusuf Emre SENNA
Aksaray Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Aksaray, TÜRKİYE/TURKEY
E-mail: yusufemresenna@hotmail.com



Peer review under responsibility of Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences.

Received: 21 Feb 2020

Received in revised form: 13 Oct 2020

Accepted: 14 Oct 2020

Available online: 22 Jan 2021

2146-8885 / Copyright © 2021 by Türkiye Klinikleri. This is an open access article under the CC BY-NC-ND license (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

sinde egzersizin, birey sağlığına pozitif etkileri olduğu görülmüştür. Bu pozitif etkiler arasında; kilo kontrolü, kas kuvvetinde artış, dayanıklılık gelişimi, esnekliğin artması, kronik ağrıları azaltma gibi etkiler bulunmaktadır. Bunların yanında hastalık oluşumunun engellenmesi, akciğer kapasitesinin artırılması, kolesterolü azaltması, egzersizle birlikte salgılanan endorfin hormonuyla stres azalımı gibi fizyolojik ve psikolojik faydaları vardır.^{3,4} Ayrıca egzersizle birlikte arkadaşlık kurma, paylaşım duygusunun artması, yardımlaşma becerilerinin kazanımı, takım çalışmasına uyum, toplum içerisinde kendini daha iyi ifade edebilme gibi sosyallik beceri kazanımlarının geliştiği görülmüştür.⁵ Psikolojik, fizyolojik ve sosyallik kavramlarıyla ilişkisi olduğu görülen egzersiz kavramının, fiziki görünümle birlikte dolaylı ilişki sağladığı başka bir konu ise sosyal görünüş kaygısıdır.⁶

Sosyal görünüş kaygısı, bireylerin fiziksel özellikleriyle alakalı olarak, beğenmediği yönlerini diğer insanların da beğenmeyeceği korkusu ve bu konuda sosyal ortamlarda dışlanma yaşayabileceği korkusu olarak ifade edilmiştir.⁷ Adölesan dönemde yer alan bireylerin, sosyal hayatlarında fiziksel görünümeleri kendileri açısından oldukça önemlidir. Giyim tarzları, fiziki görünümeleri, kullandıkları eşyalar gibi etkenler bireylerin sosyal görünüş durumlarını oluşturmaktadır.⁸ Sosyal görünüş durumları içerisinde en önemli yere sahip olan etmen ise fiziksel görünümdür. Fiziksel görünüm, birey çabası ve düzenli egzersiz hayatı aracılığıyla değişkenlik gösterebilecek bir durumdur.⁹ Yapılan araştırmalar incelendiğinde, sosyal görünüş durumları bakımından kaygı yaşayan adölesan dönemi bireylerin çoğunluğu, sedanter yaşam sürdürmektedir. Sosyal görünüş kaygısı yaşamayan bireylere bakıldığında ise büyük bir çoğunluğunun egzersiz davranışı sergilediği görülmüştür. Egzersiz davranışıyla birlikte, bireylerde olumlu beden algısının geliştiği görülmüştür. Aynı zamanda sosyal görünüş kaygısı yaşayan bireyler içerisinde egzersiz yapan bireylerinde olduğu da görülmüştür.⁶

Günümüz dünyasında insanların sağlıklı yaşam sürdürebilmeleri için egzersiz davranışı teorileri ortaya çıkmıştır. Bu teorilerden bir tanesi transteoretik modeldir [teoriler arası model (TTM)]. TTM, fizyolojik rahatsızlıkların önlenmesi, sağlık gelişimine katkı sağlanması, kötü bağımlılıkların terk edilmesi, kont-

rollü kilo kaybı gibi farklı birçok alanda araştırmalara konu olmuştur. Egzersiz olgusunu zamansal boyut içerisinde inceleyen ve çeşitli davranış değişikliklerinin kazanılmasını sağlamak amacıyla TTM, bir rehber olarak kullanılmıştır. Prochaska ve Diclemente tarafından geliştirilen bu model, davranış değişikliğinde sürecin önemli bir faktör olduğunu ve davranışların, sonuçtan ziyade süreç bakımından incelenmesinin uygun olduğunu belirtmişlerdir.¹⁰ Bu modelde bulunan aşamalarda, rehberlikle değişimi kolaylaştırmak ve ilerlemeyi sağlamak ana amaçtır.¹⁰⁻¹² TTM'nin yapısı 3 aşamalıdır. Bunlar; değişim aşamaları, değişim süreci ve değişimin düzeyleridir. Zamansal süreç içerisinde, değişikliklerin kazandırılmasını sağlamak amaçlayan değişim aşamalarında 5 basamak bulunmaktadır. Bunlar; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık basamaklarıdır. Eğilim öncesi basamağında yer alan bireyler, egzersiz yapmayan bireylerdir. Eğilim basamağında ise bireyler, egzersiz yapmamakla birlikte 6 ay içerisinde egzersize başlama düşünceleri mevcuttur. Hazırlık basamağında yer alan bireyler, düzensiz bir biçimde de olsa egzersiz yapmaktadır ancak kısa süre içerisinde düzenli egzersiz planları mevcuttur. Hareket basamağında yer alan bireyler, 6 aydan kısa bir süredir düzenli olarak egzersiz yapmaktadırlar. Devamlılık basamağında yer alan bireyler ise 6 aydan uzun bir süredir düzenli olarak egzersiz yapmaktadırlar. Değişim süreci aşaması, davranışın zamansal boyutuyla ilgilidir. Zamansal süreç içerisinde bireylerin ilerleme göstermeleri için kullanmış oldukları gizli ya da açık faaliyetler, bu süreç içerisinde yer almaktadır. Aynı zamanda davranış değişikliğini kolaylaştırma amaçlı bilişsel ve davranışsal süreçler de bu aşamada yer almaktadır.^{13,14} Değişimin düzeyleri aşamasında ise karar alma dengesi ve öz etkililik faktörleri bulunmaktadır. Karar alma dengesi sürecinde, değişimin yarar ve zararlarının davranış üzerindeki etkileri incelenmektedir. Öz etkililik süreci ise kişinin düzenli bir egzersiz yapabilmesi için sahip olduğu güven derecesi olarak tanımlanan öz yeterlik kavramıyla ilgilidir.^{15,16} Bireylerin egzersize yönelmesi ve devam ettirmesi ve farkındalık bilinci, kişilerin öz yeterlikleriyle ilişkili bir durumdur. Model içerisinde yer alan basamaklar arasında geçişlerin sağlanması, öz yeterlik düzeyleriyle ilgili olabilmektedir. Yüksek öz yeterliğe sahip bireylerin, egzersiz karşısında pes etmeden gelişim göstermesi ve devam ettir-

mesi öz yeterlik kapsamına girmektedir. Egzersiz davranışı değişim basamaklarında gelişim gösteren bireylere bakıldığında, öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu ve aynı zamanda öz yeterlik düzeylerinde gelişim olduğu görülmüştür.¹⁷

Ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranış değişimlerini, öz yeterlik algılarını, ve sosyal görünüş kaygı düzeylerini belirlemeye yönelik literatürde çalışmalar mevcuttur.¹⁸⁻²⁹ Ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranış değişim basamaklarını, sosyal görünüş kaygılarını, öz yeterlik düzeylerini ve bu konuların ilişkisini inceleme amacıyla gerçekleştirilen bu çalışmada aşağıda belirtilen sorulara yanıtlar aranmıştır:

1. Egzersiz davranış değişimleri, cinsiyet değişkeni açısından farklılık gösterir mi?
2. Egzersiz davranış değişimleri, sınıf seviyesi değişkeni açısından farklılık gösterir mi?
3. Egzersiz davranış değişimleri, öğrencilerin sosyal görünüş kaygılarına etkisi var mıdır?
4. Egzersiz davranış değişimleri, öğrencilerin öz yeterlik algılarında nasıl bir role sahiptir?

Belirtilen sorulardan hareketle cinsiyet ve sınıf seviyesi bağımsız değişkenleriyle birlikte, ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranış değişimleri, sosyal görünüş kaygı düzeyleri ve öz yeterlik algı seviyeleri belirlenerek, egzersiz davranış değişimleriyle sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlikleri arasındaki ilişki ortaya konulacaktır.

GEREÇ VE YÖNTEMLER

ARAŞTIRMA MODELİ

Araştırma ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranış değişimleri ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlikleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır.³⁰

ARAŞTIRMA ÖRNEKLEMİ

Araştırma “insan” ögesini içerdiği için Helsinki Deklarasyonu Prensipleri’ne uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Ayrıca Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 04.11.2016 tarihli, 2019/37-44 sayılı etik onay alınmıştır. Araştırmanın evrenini, 2016-2017 eğitim-öğretim yılında Aksaray ilinde ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 14.904 öğrenci oluştur-

TABLO 1: Araştırma örnekleminin bağımsız değişkenlere göre dağılımı.

Cinsiyet	n	%		
Erkek	577	53,8		
Kız	495	46,2		
Toplam kişi sayısı ve oranı	1072	100		
Sınıf	n	%		
9. Sınıf	323	30,1		
10. Sınıf	274	25,6		
11. Sınıf	245	22,9		
12. Sınıf	230	21,5		
Toplam kişi sayısı ve oranı	1072	100		
Yaş	n	Ortalama	SS	
Erkek	577	16,57	0,72	
Kız	495	15,75	0,49	
Tüm katılımcılar	1072	16,16	1,21	

SS: Standart sapma.

muştur. %95 güven aralığında ve 0,05 hata payı göz önünde bulundurularak, örneklem büyüklüğü hesabı yapılmıştır. Akabinde araştırma örneklemini 1.090 kişiden oluşturulmuştur. Araştırmaya katılacak kişilere çalışma hakkında gerekli bilgilendirmeler yapılmış olup, olurları alınmıştır. Veri toplama araçları basit tesadüfi örnekleme yöntemiyle seçilen 1.090 kişiye uygulanmıştır. Basit tesadüfi örnekleme yönteminde, evreni oluşturan her birimin örnekleme içerisinde yer alma olasılığı aynıdır. Diğer bir anlatımla birimler, birbirinden bağımsız olarak eşit seçilme şansına sahip olmaktadır. Bu örnekleme yöntemi içerisinde ise kura yöntemi kullanılmıştır.^{31,32} Araştırma örneklemine ilişkin bilgiler [Tablo 1](#)’de gösterilmiştir.

VERİ TOPLAMA ARAÇLARI

Araştırmada veri toplama aracı olarak “kişisel bilgiler formu, Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA), Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği (SGKÖ) ve Çocuklar için Öz Yeterlik Ölçeği (ÇÖYÖ) kullanılmıştır. Kullanılan veri toplama araçlarına ilişkin açıklamalar aşağıda verilmiştir.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmaya katılan öğrencilere ait kişisel bilgileri elde edebilmek için araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Egzersize katılım durumlarının, sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlikleriyle ilişkisini etkileyeceği düşünülen değişkenlerin yer aldığı ölçme aracı, cinsiyet ve sınıf seviyesi bağımsız değişkenleri sorulmuştur.

Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi: Schumann ve ark. tarafından geliştirilen anketin Türkçe formu Cengiz ve Gültekin tarafından lise öğrencileri için uygun hâle getirilmiştir. Anketin geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarını yapıp 2014 yılında 13. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sunmuşlardır. Anket egzersize katılımı ilgili sorduğu “Düzenli olarak egzersiz yapıyor musunuz?” sorusu doğrultusunda ölçme işlemini gerçekleştirmektedir.¹⁵

Verilen cevap doğrultusunda bireyler 5 basamağa ayrılmaktadır. Bunlar; eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılıktır. Eğilim öncesi basamağında yer alan bireyler düzenli ya da düzensiz egzersiz yapmayan bireylerdir. Aynı zamanda bu bireylerin altı ay içerisinde de egzersiz yapma planları bulunmamaktadır. Bu bireyler egzersize katılım boyutunda ele alındığında inaktif olarak görülmektedir. Eğilim basamağında yer alan bireylerin egzersiz boyutları ele alındığında inaktif oldukları görülmektedir. Ancak 6 ay içerisinde egzersize başlama düşünceleri mevcuttur. Hazırlık basamağında yer alan bireyler düzensiz bir biçimde de olsa egzersiz yapmaktadır ancak egzersizde devamlılık hayatının içine dâhil edilmemektedirler. Bu basamaktaki bireyler 30 gün içerisinde düzenli egzersiz aşamasına geçmeyi planlamaktadırlar. Hareket basamağında yer alan bireyler 6 aydan kısa bir süredir düzenli olarak egzersiz yapmaktadırlar. Devamlılık basamağında yer alan bireyler ise altı aydan uzun bir süredir düzenli olarak egzersiz yapmaktadırlar.^{10,15,33,34}

Sosyal Görünüş Kaygısı Ölçeği: SGKÖ, bireylerin sosyal görünüş kaygılarını ölçmek amacıyla Hart, Flora, Palyo, Fresco, Holle ve Heimberg tarafından geliştirilmiştir.³⁵ Daha sonra Doğan tarafından çeviri, güvenilirlik ve geçerlik çalışmaları yapılmıştır. On altı maddeden oluşan ölçek 5’li Likert tipi formunda bir ölçme aracıdır. Tek boyutlu olan ölçek, alınan puanlara göre sosyal görünüş kaygısı hakkında bilgiler vermektedir. SGKÖ’den alınan yüksek puanlar, kaygı durumunun yüksek olduğuna işaret etmektedir. Ölçekten alınan düşük puanlar ise kaygı durumunun olmadığını göstermektedir.⁷

Çocuklar İçin Öz Yeterlik Ölçeği: ÇÖYÖ, Muris tarafından 12-19 yaşları arasındaki çocukların sosyal, akademik ve duygusal öz yeterliklerini ölç-

mek amacıyla geliştirilmiştir.³⁶ Ölçeğin Türkçeye uyarlanması ve geçerlik ve güvenilirlik çalışmalarının yapılması Telef ve Karaca tarafından yapılmıştır. ÇÖYÖ, 5’li Likert tipi formunda bir ölçektir. Ölçekten alınan sonuçlar doğrultusunda yüksek puanlı çocukların öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu, düşük puanlı çocukların ise öz yeterlik düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılabilmektedir.³⁷

VERİLERİN ANALİZİ

Araştırmanın ilk aşamasında, araştırmada kullanılan veriler incelenerek değerlendirilmiş, 1.090 ölçme aracı içerisinde eksik ya da yanlış dolduran 28 katılımcı örneklemden çıkarılmıştır ve geriye 1.072 katılımcı kalmıştır. Bu bağlamda katılım oranı %97,44 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin analizinde SPSS 21 paket programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uyup uymadıkları vizüel (histogram, probability plots) ve analitik metotlarla (Kolmogorov-Smirnov/Shapiro-Wilk testi) test edilmiştir. Araştırmada, öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamaklarını, sosyal görünüş kaygısının ve öz yeterliklerinin belirlenmesi için aritmetik ortalama ve standart sapma tanımlayıcı istatistikleri uygulanmıştır. Ayrıca araştırma verilerinin analizinde yer alan cinsiyet ve sınıf seviyesi bağımsız değişkenleriyle egzersiz davranışı değişim durumları ilişkisini belirleme amaçlı Pearson ki-kare analizi yapılmıştır. Bağımlı değişkenleri ölçme amaçlı kullanılan ölçekler kategorik değişkenlerden oluştuğundan, egzersiz davranışı değişimiyle öz yeterlik-sosyal görünüş kaygısı olanlar arasındaki ilişkiyi tespit etme amaçlı Spearman korelasyon testi uygulanmıştır. Cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi kişisel bilgilerin tespit edildiği bölümde frekans (f) ve yüzde (%) gösterim biçimleri kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.³⁸

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde elde edilen bulgular ve bu bulgulara ilişkin yorumlar tablo sırasına göre sunulmuştur.

Tablo 2’ye göre araştırma örneklemindeki öğrencilerin 271 (%25,3)’inin “devamlılık”, 177 (%16,5)’sinin “hareket”, 170 (%15,9)’inin “hazırlık”,

TABLO 2: Araştırma örnekleminin egzersiz davranışı değişim basamakları.

EDDBA*	n	%	EDDBA*
1. Evet, 6 aydan fazla bir süredir yapıyorum.	271	25,3	Devamlılık
2. Evet, 6 aydan az bir süredir yapıyorum.	177	16,5	Hareket
3. Hayır, ama önümüzdeki 30 gün içerisinde yapmak niyetindeyim.	170	15,9	Hazırlık
4. Hayır, ama önümüzdeki 6 ay içerisinde yapmak niyetindeyim.	250	23,3	Eğilim
5. Hayır, önümüzdeki 6 ay içinde yapma niyetim yok.	204	19,0	Eğilim öncesi
Toplam katılımcı sayısı ve oranı	1.072	100	

*EDDBA: Egzersiz davranışı değişim basamakları anketi.

250 (%25,3)'sinin "eğilim" ve 204 (%19)'ünün "eğilim öncesi" basamağında olduğu görülmüştür.

Tablo 3'e göre araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı düzeylerinin ortalama=2,21±0,871 olduğu görülmüştür. Bunun yanında öz yeterlik ölçeğinin akademik öz yeterlik alt boyutundan ortalama=3,10±0,781'lik, sosyal öz yeterlik alt boyutundan 3,42±0,772'lik, duygusal öz yeterlik alt boyutundan 2,92±0,871'lik, öz yeterlik ölçeğinin toplam puan ortalamasından ise 3,14±0,651'lik bir ortalama elde ettikleri görülmüştür.

Tablo 4'te, ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından egzersiz davranışı değişimleri belirlemek amacıyla yapılan Pearson ki-kare testi sonucunda anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Elde edilen sonuçlara göre erkek öğrencilerin hareket, hazırlık, eğilim ve eğilim öncesi basamaklarda kız öğrencilere kıyasla daha yoğun bir şekilde yer aldıkları, kız öğren-

TABLO 3: Öğrencilerin sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlik düzeyleri puan ortalamaları (n=1.072).

Değişkenler	Ortalama	SS
Sosyal görünüş kaygısı	2,21	0,871
Akademik öz yeterlik	3,10	0,781
Sosyal öz yeterlik	3,42	0,772
Duygusal öz yeterlik	2,92	0,871
Öz yeterlik ölçeği toplam puanı	3,14	0,651

cilerin ise devamlılık basamağında erkek öğrencilere kıyasla daha yoğun oldukları görülmüştür.

Tablo 5'te, ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışı değişimlerinin, sınıf seviyesi bağımsız değişkeni açısından elde ettikleri dağılım gösterilmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre egzersiz davranışı değişimleri belirlemek amacıyla yapılan Pearson ki-kare testi sonucunda, değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur.

TABLO 4: Cinsiyet bağımsız değişkeni açısından egzersiz davranışı değişimleri.

Gruplar EDDBA*	Cinsiyet			sd	χ^2	p değeri
	Kız	Erkek	Toplam			
Devamlılık	156 %57,6	115 %42,4	271 %100			
Hareket	81 %45,8	96 %54,2	177 %100	4		
Hazırlık	61 %35,9	109 %64,1	170 %100	4		
Eğilim	110 %44	140 %56,0	250 %100	1	22,900*	<0,001***
Eğilim öncesi	87 %42,6	117 %57,4	204 %100			
Toplam cinsiyet dağılım verileri	495 %46,2	577 %53,8	1.072 %100			

*EDDBA: Egzersiz davranışı değişim basamakları anketi; sd: Serbestlik derecesi; χ^2 : ki-kare.

TABLO 5: Sınıf seviyesi bağımsız değişkeni açısından egzersiz davranışı değişimleri.

Gruplar	Sınıf seviyesi				Basamak toplamı	sd	χ^2	p değeri
	9.sınıf	10.sınıf	11.sınıf	12.sınıf				
EDDBA*								
Devamlılık	102 %37,6	79 %29,2	45 %16,6	45 %16,6	271 %100			
Hareket	55 %31,1	53 %29,9	50 %28,2	19 %10,7	177 %100	12		
Hazırlık	60 %35,3	39 %22,9	32 %18,8	39 %22,9	170 %100	1		
Eğilim	60 %24,0	41 %16,4	61 %24,4	88 %35,2	250 %100		72,686 ^a	<0,001***
Eğilim öncesi	46 %22,5	62 %30,4	57 %27,9	39 %19,1	204 %100			
Toplam sınıf seviyesi verileri	323 %30,1	274 %25,6	245 %22,9	230 %21,5	1072 %100			

*EDDBA: Egzersiz davranışı değişim basamakları anketi; sd: Serbestlik derecesi; χ^2 : ki-kare.

TABLO 6: Egzersiz davranışı değişim basamakları ile sosyal görünüş kaygısı ve öz yeterlik arasındaki ilişki (n=1.072).

EDDBA*	Sosyal görünüş kaygısı	Akademik öz yeterlik	Sosyal öz yeterlik	Duygusal öz yeterlik	Öz yeterlik ölçeği yeterlik toplam değeri
EDDBA* ρ	-0,170	0,146	0,188	0,172	0,183
EDDBA*p değeri	<0,001***	<0,001***	<0,001***	<0,001***	<0,001***
Toplam kişi sayısı	1.072	1.072	1.072	1.072	1.072

*EDDBA: Egzersiz davranışı değişim basamakları anketi.

Tablo 6’da, araştırma örnekleminde yer alan ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışı değişimleri ile sosyal görünüş kaygıları ve öz yeterliklerinin arasındaki ilişki verilmiştir. Spearman korelasyon analizinin yapıldığı bu basamakta, öz yeterlik ölçeği ile EDDBA arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanırken, sosyal görünüş kaygısı ile EDDBA arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

TARTIŞMA

Araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışı değişim basamakları ile öz yeterlik düzeyleri ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Ayrıca araştırmada ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranış değişimi basamak seviyeleri, cinsiyet ve sınıf bağımsız değişkenlerine göre de incelenmiştir.

Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından egzersiz davranış değişim basamağı incelendiğinde, eğilim öncesi, eğilim, hazırlık ve hareket

basamaklarında erkek öğrencilerin oranının, kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülürken, devamlılık basamağında ise kız öğrencilerin oranının, erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle kız öğrencilerin, erkek öğrencilere kıyasla düzenli ve planlı olarak egzersiz yaptıkları söylenebilir.

Ön adölesan döneminde bulunan ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla egzersiz davranışı sergilemede devamlılık gösterdiği tespit edilmiş ve kız öğrencileri EDDBA basamaklarının hazırlık ve devamlılık kademelerinde yoğunlaştığı görülmüştür.³⁹ Konuyla ilgili lise ve üniversite öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir çalışmada kız öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla egzersiz davranışlarında devamlılık gösterdiği belirtilmiştir.⁴⁰ Yapılan bu araştırmalar, çalışma sonuçlarını destekler niteliktedir. Ancak bir başka araştırmada erkek öğrencilerin, kız öğrencilere kıyasla daha çok devamlılık ve hareket

basamaklarında oldukları tespit edilmiştir.⁴¹ Aynı doğrultuda yapılan bir araştırmada kız öğrencilerin, düzenli egzersiz davranışları sergilemede erkek öğrencilere kıyasla daha az egzersiz davranışı sergiledikleri görülmüştür.⁴² Egzersize katılımı kısıtlayıcı sebeplerin araştırıldığı bir çalışmada kız öğrencilerin kısıtlayıcı sebeplerinin, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.⁴³ Literatür taraması yapıldığında konuyla alakalı yapılan araştırmalarda genel olarak, erkek öğrencilerin egzersize katılım yoğunluklarının yüksek olduğu görülmüştür.^{18,44-46} Cinsiyet farklılıklarının egzersize katılımı değişkenlik gösterdiği, literatürde bulunan araştırmalar ve bu çalışma doğrultusunda tespit edilmiştir. Bu bağlamda cinsiyet farklılıklarının egzersize katılımındaki rollerinin tespiti amaçlı yeni çalışmaların, araştırmacılar tarafından irdelenmesinin gerektiği önerilmektedir.

Araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi değişkeni açısından EDDBA'da anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Devamlılık ve hareket basamağında öğrencilerin lise eğitiminin son 2 yılına kıyasla ilk yıllarında daha fazla olduğu görülürken, egzersizde devamlılık göstermeyen öğrencilerin ise lise eğitiminin son yıllarında olduğu görülmüştür. Öğrencilerin düzenli egzersiz davranışı sergilemede lise eğitiminin ilk yıllarında devamlılık gösterdiği, daha sonraki yıllarda bu düzeyin düştüğü tespit edilmiştir. Bu sonuçlardan hareketle araştırma örneklemindeki öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça, egzersiz davranışlarında azalma olduğu söylenebilir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırmasında, 6-18 yaş arasındaki çocukların egzersiz davranışlarının da içinde bulunduğu fiziksel aktivite ve egzersize katılım düzeyleri incelenmiştir. Bu yaş grubundaki çocuklarda yüksek oranda sedanter bir yaşamın sahip olduğu tespit edilmiştir. Altı-8 yaş grubunda yer alan öğrencilerin sadece %22,2'si, 9-11 yaş grubunda yer alan çocukların sadece %26,9'u, 12-14 yaş grubunda yer alan çocukların sadece %26,2'si, 15-18 yaş grubunda yer alan çocukların ise %14,6'sının düzenli olarak egzersiz yaptığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda artan yaş seviyesiyle birlikte, fiziksel aktivite ve egzersiz düzeylerinin de azaldığı görülmüştür.⁴⁷ Bir başka araştırmada, lise 11. ve 12. sınıfta öğrenim

gören öğrencilerin, en düşük düzenli egzersiz davranışı düzeyine sahip olduğunu tespit edilmiştir.⁴⁸ Bu sonuçların, araştırmamızı destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle lise dönemindeki çocukların, artan ders yükleri ve beraberinde sınav hazırlıklarının yoğunlaşması, onların egzersiz davranış değişimi basamaklarının alt guruplarda konumlanmasına neden olduğu düşünülmektedir. Yaş ve sınıf seviyesi ilerledikçe, egzersize katılım durumlarının neden düştüğüne dair nitel çalışmaların yapılması ve nedenlerinin daha derinlemesine araştırılması önerilmektedir.

Araştırmada ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin EDDBA ile sosyal görünüş kaygı durumları arasındaki ilişki incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre egzersiz davranış değişimi basamak düzeyi arttıkça öğrencilerin sosyal görünüş kaygı düzeylerinin de azaldığı söylenebilir. Bu bağlamda egzersizin devamlılık göstermesi halinde öğrencilerin sosyal görünüş kaygı durumlarını azaltabileceği söylenebilir.

Fiziki görünüm algısıyla ilgili yapılan bir çalışmada, tüm yaş gruplarında spor yapan bireylerin, yapmayan bireylere kıyasla kendilerini fiziksel görünüm olarak daha iyi hissettikleri belirtilmiştir.⁴⁹ Aynı doğrultuda düzenli egzersiz yapan bireylerin, düzenli egzersiz yapmayan bireylere göre sosyal fizik kaygıları daha düşük tespit edilmiştir.⁵⁰ Spor bilimleri fakültesi, özel yetenek sınavına hazırlanan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, araştırma grubunda yer alan bireylerin sosyal görünüş kaygıları düşük seviyede bulunmuştur.⁵¹ Sporcu olan ve sporcu olmayan kadınların, sosyal fizik kaygı durumlarının incelendiği bir araştırmada, spor ile uğraşan kadınların sosyal fizik kaygı durumları düşük tespit edilmiştir.⁵² Aynı doğrultuda, egzersiz davranışı sergilemede devamlılık gösteren bireylerin sosyal fizik kaygı durumlarının düşük tespit edildiği başka çalışmalar da mevcuttur.⁵³⁻⁵⁵ Bu araştırmalar, çalışmanın sonuçlarını destekler niteliktedir. Araştırmada da ortaöğretim öğrencilerinin EDDBA ile sosyal görünüş kaygı düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkinin çıkmasında, araştırma örneklemindeki öğrencilerin arasında düzenli ve planlı egzersiz davranışı sergileyen öğrencilerin olmasının bu durumu desteklediği düşünülmektedir. Egzersize katılım ve sosyal görü-

nüş kaygısı konularında, birbirine etki eden ana kavramların belirlenmesi amaçlı nitel araştırmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca düzenli egzersiz hayatının sosyal görünüş kaygı durumunun azalmasına sebep olabileceği düşünüldüğünden araştırmacılara, adölesan dönemdeki bireylerin egzersize katılım oranlarının nasıl artırılacağına dair çalışmaların yapılması önerilmektedir.

Araştırmada, öğrencilerin EDDBA ile öz yeterlik ölçeğinin alt boyutları ve ölçekten alınan toplam puan ortalamasının arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna göre egzersizde devamlılık davranışları sergileyen öğrencilerin, öz yeterlik düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada, öğrenimine devam eden öğrenciler arasında egzersiz yapan ve herhangi bir spor dalıyla uğraşan öğrencilerin akademik, sosyal ve duygusal öz yeterlikleri, egzersiz yapmayan ve herhangi bir spor dalıyla uğraşmayan öğrencilere göre öz yeterlik düzeyleri daha yüksek tespit edilmiştir.⁵⁶ Adölesan döneminde bulunan bireyler üzerinde yapılan bir araştırmada, spor aktivitesinde bulunan bireylerin sosyal öz yeterlik düzeylerinin artış gösterdiği tespit edilmiştir.⁵⁷ Egzersize katılımı etkili olan psikolojik faktörlerin araştırıldığı bir çalışmada, öz yeterlik faktörü ile egzersiz arasında anlamlı bir ilişki kurulmuştur.⁵⁸ Adölesan dönemi bireyleri üzerinde yapılan bir çalışmada; yaz spor okullarına giden 14-16 yaş arasında yer alan öğrencilerin, spor yapmayan öğrencilere kıyasla öz yeterlik seviyelerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda spor döneminden sonra öz yeterlik seviyesinin, spor öncesi döneme göre arttığı tespit edilmiştir.⁵⁹ Bu çalışmalara paralellik gösteren başka bir araştırmada okul sonrası yapılan düzenli egzersizin, öğrenciler üzerinde olumlu öz yeterlik algısı geliştirdiği tespit edilmiştir.⁶⁰ Araştırma örneklemini dışında bulunan ancak konuyla alakalı olarak, T.C. Sağlık Bakanlığına bağlı devlet hastanelerinde görev yapan hemşireler üzerinde yapılan bir araştırmada, egzersiz yarar algıları ve öz yeterlik arasında pozitif yönde bir ilişki tespit edilmiştir.⁶¹ Bu sonuçların araştırmayla paralellik gösterdiği söylenebilir. İncelenen çalışmalar doğrultusunda egzersiz davranışı sergilemede devamlılık gösteren bireylerin, öz yeterlik algıları üzerinde

olumlu ilişkiler kurduğu görülmüştür. Egzersizin, beden ve ruh sağlığı üzerine yapmış olduğu olumlu katkılar düşünüldüğünde egzersiz yapan bireylerin, yapmayan bireylere kıyasla daha yüksek öz yeterliğe sahip olmalarında, düzenli egzersiz hayatıyla ilişkisinin olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda, öz yeterlik ve egzersize katılım konularında birbirine etki eden ve ilişkisinin tespitini detaylandıran nitel araştırmaların yapılması önerilmektedir. Ayrıca incelenen çalışmalar doğrultusunda egzersize katılımı devamlılık gösteren öğrencilerin, öz yeterlik algılarında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edildiği görülmüş olup, adölesan dönemdeki bireyler arasında, egzersize katılan kişi sayısını artırma yöntemlerinin araştırılacağı çalışmaların yapılması önerilmektedir.

SONUÇ

Araştırma sonucunda, cinsiyet ve öğrenim görülen sınıf düzeyine göre öğrencilerin egzersiz davranışı değişim basamağının farklılaştığı belirlenmiştir. Kız öğrencilerin, erkek öğrencilere oranla egzersizde devamlılık gösterdiği tespit edilmiştir. Dokuzuncu sınıftan başlayarak, ilerleyen eğitim-öğretim kademelerinde egzersize katılımı düşüşler yaşandığı görülmüştür. Egzersiz davranışı değişim basamağı ile sosyal görünüş kaygıları arasında negatif yönlü istatistiksel olarak anlamlı ilişkiye rastlanırken, egzersiz davranışı değişim basamağı ile öz yeterlik ölçeğinin arasında pozitif yönlü istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Egzersize katılımın artmasıyla sosyal görünüş kaygısında azalma olduğu görülürken, öz yeterlik algısının artması yönünde etkilerinin olduğu tespit edilmiştir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma sırasında, yapılan araştırma konusu ile ilgili doğrudan bağlantısı bulunan herhangi bir ilaç firmasından, tıbbi alet, gereç ve malzeme sağlayan ve/veya üreten bir firma veya herhangi bir ticari firmadan, çalışmanın değerlendirme sürecinde, çalışma ile ilgili verilecek kararı olumsuz etkileyebilecek maddi ve/veya manevi herhangi bir destek alınmamıştır.

Çıkar Çatışması

Bu çalışma ile ilgili olarak yazarların ve/veya aile bireylerinin çıkar çatışması potansiyeli olabilecek bilimsel ve tıbbi komite üyeliği veya üyeleri ile ilişkisi, danışmanlık, bilirkişilik, herhangi bir firmada çalışma durumu, hissedarlık ve benzer durumları yoktur.

Yazar Katkıları

Fikir/Kavram: Yusuf Emre Senna; **Tasarım:** Hüseyin Ünlü; **Denetleme/Danışmanlık:** Yusuf Emre Senna; **Veri Toplama ve/veya İşleme:** Yusuf Emre Senna; **Analiz ve/veya Yorum:**

Hüseyin Ünlü; Kaynak Taraması: Yusuf Emre Senna; **Makalenin Yazımı:** Yusuf Emre Senna; **Eleştirel İnceleme:** Hüseyin Ünlü; **Kaynaklar ve Fon Sağlama:** Hüseyin Ünlü; **Malzemeler:** Hüseyin Ünlü.

KAYNAKLAR

- Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nat Rev Neurosci.* 2008;9(1):58-65. [Crossref] [PubMed]
- Petchers MK, Hirsch EZ, Bloch BA. A longitudinal study of the impact of a school heart health curriculum. *J Community Health.* 1988;13(2):85-94. [Crossref] [PubMed]
- Lee IM, Shiroma EJ, Lobelo F, Puska P, Blair SN, Katzmarzyk PT, et al; Lancet Physical Activity Series Working Group. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet.* 2012; 380(9838):219-29. [Crossref] [PubMed] [PMC]
- Ardıç F. [Health benefits of exercise]. *Turk J Phys Med Rehab.* 2014;60(Supp 2):9-14. [Crossref]
- Zorba E. [Fiziksel uygunluk]. Ağılönü A, editör. *Fiziksel Uygunluk.* 1. Baskı Ankara: Gazi Kitabevi; 2001. p.26-45.
- Öngören B. [Sociological perspective of healthy body image]. *Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Dergisi.* 2015;16(34):25-45. [Link]
- Doğan T. [Adaptation of the social appearance anxiety scale (SAAS) to Turkish: a validity and reliability study]. *H.U. Journal of Education.* 2010;39:151-9. [Link]
- Eriş Y, İkiz FE. [The relation between self-esteem and social anxiety levels of adolescents and the effects of personal variables]. *Turkish Studies.* 2013;8(6):179-93. [Link]
- Özcan H, Subaşı B, Budak B, Çelik M, Gürel ŞC, Yıldız M, et al. [Relationship between self-esteem, social appearance anxiety, depression and anxiety in women in adolescence and young adulthood]. *Journal of Mood Disorders.* 2013;3(3):107-13. [Crossref]
- Prochaska JO, DiClemente CC. Transtheoretical therapy: toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice.* 1982;19(3):276-88. [Crossref]
- Prochaska JO, Velicer WF. The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot.* 1997;12(1):38-48. [Crossref] [PubMed]
- Miller WR, Rollnick S. *Motivational Interviewing, preparing people to Change Addictive Behavior.* 1st ed. Vezzalı L, ed. Part II: What motivates people to change? NewYork: Guilford Press; 1991. p.14-29.
- Sarkin JA, Johnson SS, Prochaska JO, Prochaska JM. Applying the transtheoretical model to regular moderate exercise in an overweight population: validation of a stages of change measure. *Prev Med.* 2001;33(5):462-9. [Crossref] [PubMed]
- Fahrenwald NL, Walker SN. Application of the transtheoretical model of behavior change to the physical activity behavior of WIC mothers. *Public Health Nurs.* 2003;20(4):307-17. [Crossref] [PubMed]
- Schumann A, Nigg CR, Rossi JS, Jordan PJ, Norman GJ, Garber CE, et al. Construct validity of the stages of change of exercise adoption for different intensities of physical activity in four samples of differing age groups. *Am J Health Promot.* 2002;16(5):280-7. [Crossref] [PubMed]
- Berry T, Naylor PJ, Wharf-Higgins J. Stages of change in adolescents: an examination of self-efficacy, decisional balance, and reasons for relapse. *J Adolesc Health.* 2005;37(6):452-9. [Crossref] [PubMed]
- Miçoğulları BO, Cengiz C, Aşçı FH, Kirazcı S. [Examinations of young adults' exercise self-efficacy and decisional balance with regard to gender and exercise stage of change]. *Hacettepe J. of Sport Sciences.* 2010;21(2):49-59. [Link]
- Cengiz C, İnce ML, Çiçek Ş. Exercise stages of change in Turkish university students by sex, residence, and department. *Perceptual and Motor Skills.* 2009;108(2):411-21. [Crossref] [PubMed]
- Aksoydan E, Çakır N. [Evaluation of nutritional behavior, physical activity level and body mass index of adolescents]. *Gulhane Med J.* 2011;53(4):264-70. [Link]
- Akman M, Tüzün S, Ünal PC. [Healthy eating patterns and physical activity status of adolescents]. *Nobel Medicus Med.* 2012;8(1):24-9. [Link]
- Cengiz C, Hünük D, İnce ML. Psychometric properties and initial findings of the physical activity stages of change questionnaire among Turkish middle school students. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* 2014;8(1):131-9. [Link]
- Alper Y, Pündük Z, Akçakoyun F, Göktaş Z. [Investigation of eating and physical activity habits in Balıkesir high school students]. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi.* 2017;4(2):101-10. [Link]
- Telef BB, Ergün E. [Self-efficacy as a predictor of high school students' subjective well-being]. *Journal of Theoretical Educational Science.* 2013;6(3):423-33. [Crossref]
- Diñç Z. Social self-efficacy of adolescents who participate in individual and team sports. *Social Behavior and Personality: An International Journal.* 2011;39(10):1417-23. [Crossref]
- Erdoğdu M. [The relationship between school engagement and general self-efficacy levels in high school students]. *Süleyman Journal of Süleyman Demirel University Institute of Social Sciences.* 2018;1(32):205-27. [Link]
- Bilge F, Tuzgöl Dost M, Çetin B. Factors affecting burnout and school engagement among high school students: study habits, self-efficacy beliefs, and academic success. *Educational Sciences: Theory & Practice.* 2015;14(5):1721-7. [Crossref]
- Çetinkaya B, Gülçatı F, Çiftçi Z. [An investigating the levels of social appearance anxiety of high school students in terms of various variables]. *International Journal of Society Researches.* 2019;10(17):904-22. [Link]
- Çelik E, Şenay Güzel H. [Social appearance anxiety in adolescents between perfectionism and perfectionism relationship: the mediating role of self-esteem]. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi.* 2018;16(2):235-56. [Link]
- Soylu Y, Atık F, Öçalın M. [An investigation on adolescents' social appearance levels]. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi.* 2017;1(1):38-45. [Link]
- Daşdemir İ. [Bilimsel araştırma yöntemleri]. Argun N, editör. *Bilimsel Araştırma Yöntemleri.* 1. Baskı. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık; 2016. p.56-8.
- De Vaus D. *Survey in Social Research.* In: Bulmer M, ed. Part II: Collecting survey data (finding a sample). 5th ed. Australia: Allen an Unwin; 2002. p.69-71.
- Yamane T, eds. Gürbüzsel E, Esin A, Bakır MA, Adın C, çeviri editörleri. *Temel Örnekleme Yöntemleri.* 1. Baskı. İstanbul: Literatür Yayıncılık; 2009. p.86-104.
- Spencer L, Adams TB, Malone S, Roy L, Yost E. Applying the transtheoretical model to exercise: a systematic and comprehensive review of the literature. *Health Promot Pract.* 2006;7(4):428-43. [Crossref] [PubMed]

34. Marcus BH, Lewis BA. Physical activity and the stages of motivational readiness for change model. *President's Council on Physical Fitness and Sports*. 2003;4(1):1-8.[\[Link\]](#)
35. Hart TA, Flora DB, Palyo SA, Fresco DM, Holle C, Heimberg RG, et al. Development and examination of the social appearance anxiety scale. *Assessment*. 2008;15(1):48-59. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
36. Muris P. A Brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 2001;23(3):145-9.[\[Crossref\]](#)
37. Telef BB, Karaca R. [The self-efficacy scale for children; a validity and reliability study]. *Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2012;32(11):169-87.[\[Link\]](#)
38. Field A. *Discovering Statistics Using SpSS*. Wright DB, ed. Part IV Correlation. 2nd ed. London: Sage publications; 2005. p.107-42.
39. Al-Zandee SSA, Ünlü H. [Examination of the physical activity exercise behavior change and physical education predisposition of the secondary school students]. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;17(3): 100-18. [\[Crossref\]](#)
40. Tunç E, Kin İşler A. [Evaluation of physical activity levels of high-school and university students according to age and gender]. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2007;12(2):11-8.[\[Link\]](#)
41. Garcia AW, Pender NJ, Antonakos CL, Ronis DL. Changes in physical activity beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school. *J Adolesc Health*. 1998;22(5):394-402.[\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
42. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med Sci Sports Exerc*. 2000;32(5):963-75.[\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
43. Gümüş H, Işık Ö, Karakullukçu Ö, Yıldırım İ. [Leisure time-physical activity constraints at high schools]. *International Journal of Science Culture and Sport*. 2014;2(Supp 1):814-25. [\[Link\]](#)
44. Loucaides CA, Jago R. Differences in physical activity by gender, weight status and travel mode to school in Cypriot children. *Prev Med*. 2008;47(1):107-11.[\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
45. Beets MW, Cardinal BJ, Alderman BL. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Educ Behav*. 2010;37(5):621-44. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
46. Cengiz C, Tilmaç K. High school students' exercise-related stages of change and physical activity self-efficacy. *Eurasian Journal of Educational Research*. 2018;18(73):59-76. [\[Crossref\]](#)
47. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. Fiziksel aktivite durumu. Beslenme Durumu ve Alışkanlıkları Değerlendirme Sonuç Raporu. Yayın No: 931. Şubat 2014 Baskısı. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını; 2010. p.404-40.
48. Crimi K, Hensley LD, Finn KJ. Psychosocial correlates of physical activity in children and adolescents in a rural community setting. *International Journal of Exercise Science*. 2009;2(4):42-50.[\[Link\]](#)
49. Mülazımoğlu Ballı Ö, Aşçı FH. [Reliability and validity of "social physique anxiety scale"]. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2006;17(1):11-9.[\[Link\]](#)
50. Atalay AA, Gençöz T. Critical factors of social physique anxiety: exercising and body image satisfaction. *Behaviour Change*. 2008;25(3): 178-88. [\[Crossref\]](#)
51. Toprak N, Saraç L. [An examination of the relationship between athlete's social appearance anxiety and fatphobia levels]. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2018;16(2):111-8.[\[Crossref\]](#)
52. Mülazımoğlu Ballı Ö, Kirazcı S, Aşçı F. [Social physique anxiety and body image satisfaction levels of female athletes and non-athletes]. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 2006;11(1):9-16.[\[Link\]](#)
53. Finkenber ME, Dinucci JM, McCune SL, Chenette T, McCoy P. Commitment to physical activity and anxiety about physique among collage women. *Perceptual and Motor Skills*. 1998;87(3):1393-4.[\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
54. Frederick CM, Morrison CS. Social physique anxiety: personality constructs, motivations, exercise attitudes, and behaviors. *Percept Mot Skills*. 1996;82(3 Pt 1):963-72. [\[Crossref\]](#) [\[PubMed\]](#)
55. Lantz CD, Hardy CJ, Ainsworth BE. Social physique anxiety and perceived exercise behavior. *Journal of Sport Behavior*. 1997;20(1): 83-93. [\[Link\]](#)
56. Certel Z, Bahadır Z, Saracaloğlu AS, Varol SR. [The investigation of the relation between the high school students' self efficacy and subjective well-being]. *Journal of Research in Education and Teaching*. 2015;4(2):307-18.[\[Link\]](#)
57. Öztürk F, Efe M, Koparan Ş. [The effect of handball training on social self efficacy expectation and the assertiveness in the girls group of 14-16 years of age]. *Spor Bilimleri Dergisi*. 2007;18(4):147-55.[\[Link\]](#)
58. Kololo H, Guszowska M, Mazur J, Dzielska A. Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents physical activity levels. *Human Movement*. 2012;13(3):264-70.[\[Crossref\]](#)
59. Efe M, Öztürk F, Koparan Ş, Şenışık Y. [The effect of volleyball training on social efficacy expectation and assertiveness at 14-16 age group individuals]. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 2008;21(1):69-77.[\[Link\]](#)
60. Cengiz C, İnce ML. [Children's self-efficacy for after-school physical activity in different school contexts]. *Yönetim Bilimleri Dergisi*. 2013; 11(21):135-47. [\[Link\]](#)
61. Doğan R, Ayaz S. [Exercise behaviours, self sufficiency levels of nurses and related factors]. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2015;18(4):295-87.[\[Crossref\]](#)