

Üniversite Öğrencilerinin Akademik Öz-Yeterlilik ve Yaşam Kalitelerinin Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre İncelenmesi*

Bnar Muhamed HAMAD AMİN¹

Funda ÇOŞKUN ÖZYOL²

Öz

Bu çalışmanın temel amacı Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans öğrencilerinin akademik öz-yeterlilik ve üniversite yaşam kalitesine ilişkin algılarını ve bu algıların cinsiyet ve fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir. Çalışmaya Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nde eğitim gören ve yaşları 18 ile 29 arasında değişen 2185 kadın ve 2493 erkek olmak üzere toplam 4678 öğrenci katılmıştır. Kullanılan veri toplama araçları Kişisel Bilgi Formu, Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği ve Akademik Öz-Yeterlilik Ölçeği'dir. Elde edilen verilerin analizinde betimsel istatistikler ve Mann Whitney-U testi kullanılmıştır. Araştırma bulguları katılımcıların akademik öz-yeterlilik puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığını ($p < .01$), erkek öğrencilerin akademik öz-yeterlilik puanlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğunu ve erkek öğrencilerin üniversite yaşamlarını daha kaliteli algıladıklarını ortaya koymuştur ($p < .01$). Ancak araştırmada, öğrencilerinin akademik öz-yeterlilik ve üniversite yaşam kalitesi puanlarının fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşmadığı sonucu elde edilmiştir ($p > .05$). Sonuç olarak; üniversite öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesi puanları ile akademik öz-yeterlilik puanlarının cinsiyete göre farklılaştığı, ancak akademik öz-yeterlilik ve üniversite yaşam kalitesi algılarının fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Üniversite Yaşam Kalitesi, Akademik Öz-Yeterlilik, Üniversite Öğrencisi

Examination of Academic Self-Efficacy and Quality of Life of University Students According to Their Physical Activity Status

Abstract

The objective of this study was to document the perceptions of undergraduate students regarding academic self-proficiency and quality of university life and to evaluate whether their perceptions differed based on their physical activity levels. A total of 4.678 students aged between 18-29 (2.493 men and 2.185 women) registered at Yuzuncu Yil University in Van, Turkey, participated in this study. Data collection tools consisted of a personal information form, the Academic Self-Proficiency Scale, and the University Quality of Life Scale. Descriptive statistics, the Mann-Whitney U test were used to analyze the data. According to the results of the Mann-Whitney U test, the mean academic self-sufficiency score of the male students was significantly higher than that of the female students ($p < .01$). The male students also held significantly more positive perceptions of the quality of their university lives ($p < .01$). However, significantly different results were not obtained for academic self-sufficiency or quality of university life scores with respect to physical activity levels ($p > .05$). University students' academic self-efficacy and quality of university life scores varied according to gender and a relationship between these two variables was found. Perceptions of academic self-

* Bu çalışma aynı isimli yüksek lisans tezinin bir bölümünden oluşmaktadır. Araştırma Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi BAPSIS SYL-2018-6881 nolu proje ile desteklenmiştir.

¹Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Van- TÜRKİYE, bnar.m12@gmail.com, <https://orcid.org/0000-0002-9458-6211>

²Sorumlu Yazar: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Van- TÜRKİYE, fcoskun@yyu.edu.tr, <https://orcid.org/0000-0003-0198-4331>

sufficiency and quality of university life did not significantly differ on the basis of students' physical activity levels, however.

Keywords: Physical Activity, Quality of University Life, Academic Self-Efficacy, University Student.

GİRİŞ

İnsan yaşamının önemli bir zaman dilimine denk gelen üniversite eğitiminin, öğretim aracılığı ile insan olanaklarının gelişimine katkı sağladığı, araştırma ve danışmanlık yoluyla da öğrencilerin yaşam kalitesinin yükseltilmesine yardımcı olduğu bildirilmektedir (Kateba, 1999). Yaşam kalitesi bireylerin kendini geliştirebilmesi, hayatını kolaylaştırabilmesi ve mutlu olabilmesi için bir takım şeylere erişebilme amacı olarak tanımlanmakta ve bireyin iyi olma durumunu ifade etmektedir (Güney, 2004). Genellikle “iyi oluş” anlamına gelen yaşam kalitesi kavramı; mutluluk, tatmin, uyum, iyi olma hali ve yaşamın öznel bir değerlendirilmesi olarak da açıklanabilmekte ve aynı zamanda kişinin günlük yaşam faaliyetlerini, duygusal ve psikolojik halini, aile içi ve dışı toplumsal ahengini, çevreden etkilenmelerini içermektedir (Erdem,2005). Üniversite öğrencilerinin yaşam kalitesini etkilemesini düşünülen bir kavram olan Öz-yeterlilik, “kişinin yetenekleri hakkında kendini inandırması” olarak tanımlanmaktadır. Algılanan öz-yeterlilik (Perceived self-efficacy) veya öz yeterlilik inancı (Self-efficacy beliefs) olarak bildirilen bu kavram Bandura'nın vurgulamış olduğu Sosyal Öğrenme Kuramı'nda (Social Learning Theory) dikkati çeken ve kuramın merkezini oluşturan bir kavramdır (Bandura, 1997). Bireyin var olan bir amacı ortaya koymak için gerekli olan hareketlerini yürütme ve düzenleme gücü ile ilgili yargısını içeren öz-yeterlilik kavramı (Bandura, 1997; Bandura, 2000) aynı zamanda bireyin bu amacı gerçekleştirmesi sürecindeki çaba ve direncini etkilemesi açısından önemli görülmektedir (Kinzie ve ark., 1994). Pozitif öz-yeterlilik beklentisinin motivasyonu yükselttiği, daha önce karşılaşılmamış ve başarması zor sorumlulukların üstesinden gelmek için çaba harcamaya teşvik ettiği, negatif öz-yeterlilik beklentisinin de bireyin kendisinin almış olduğu kararlar ile davranış sergilemesine

veya uygulamakta olduğu bir görevi sonlandırmadan ayrılmasına sebep olduğu belirtilmektedir (Jerusalem, 2002). Öz-yeterliliğin, duygusal durum, performans başarıları, sözel ikna ve dolaylı yaşantılar olmak üzere birbirleri ile bağlantılı dört temel bileşenden oluştuğu ileri sürülmektedir (Bandura, 1997; Yavuzer ve ark., 2002). Öz-yeterlilik kavramı çok boyutlu bir yapıdır ve bir çok davranışın kendisine ait öz-yeterlilik algısı bulunmaktadır (Eskici, 2009). Bu algılar eğitim açısından incelendiğinde en önemlisi “akademik öz-yeterlilik”tir. Özellikle öğrenme etkinliğine odaklanıldığında akademik öz-yeterlilik algısı daha ön plana çıkmaktadır (Eskici, 2009; Erdem, 2005).

Akademik öz-yeterlilik öğrencilerin sorumlu oldukları akademik görevleri başarılı bir şekilde gerçekleştirmeye olan inançları olarak tanımlanmaktadır. Bu inançlar, bireylerin tutumlarına ve yeteneklerine olan inançlarına ek olarak akademik çalışmalarında başarılı olabileceklerine yönelik inançlarından etkilenmektedir (Schunk, 1991). Bu tarafı ile akademik öz-yeterlilik kavramı akademik başarıya yön veren duygusal bir faktör olarak yorumlanmaktadır (Ekici, 2009). Akademik öz-yeterlilik algısı üniversitede bulunan öğrencilerin başarıya ulaşması açısından mühim bir faktördür. Çünkü üniversitede geçirilen eğitim dönemi özellikle öğrencilerin kendilerini gerçekleştirebilmelerinde hassas bir döneme denk gelmektedir. Öğrencilerin bu süreçte kendilerine güvenmeleri, bireysel olarak karar verebilmeleri, kararlarının sorumluluklarını almaları ve bireysel olarak hareket etmeleri beklenmektedir (Kandemir, 2014). Farklı örneklem grupları ile yürütülen araştırmalarda; akademik-sosyal duygusal öz-yeterlilik algısı pozitif (olumlu) olan kişilerin benlik değerlendirmelerinin yüksek olduğu (Altun ve ark., 2013; Aypay, 2010; Hermann, 2005) ve yaşamlarından daha fazla doyum aldıkları (Caprara ve ark., 2005; Özpay ve ark., 2012; Telef ve ark., 2013; Vecchio ve ark., 2007) bildirilmiştir. Kendilerine ve

hayatlarına ait pozitif hislere ve algılara sahip olan kişilerin ise daha aktif ve hızlı problem çözebildikleri, stresli yaşam koşullarına karşı yüksek ve sağlıklı direnç gösterebildikleri gözlemlenmektedir (Huebner ve ark., 2004). Örneğin, Seki ve ark. (2018) tarafından yapılan çalışmada üniversite öğrencilerinin yaşam kalitelerine ilişkin algılarının akademik öz-yeterliğin yordayıcısı olduğu (Seki ve ark., 2018), Wilcox ve Nordstokke (2019) tarafından yapılan çalışmada ise akademik memnuniyetin ve okul yaşam doyumunun genel yaşam doyumunu etkilediği, ancak akademik öz yeterlik ve okuldan duyulan memnuniyetin yaşam doyumunu etkilemediği sonucuna ulaşılmıştır (Wilcox ve ark., 2019). Antaramian (2017) de çalışmasında yüksek yaşam memnuniyeti olan öğrencilerin daha katılımcı ve girişken olduklarını, yüksek akademik öz yeterlik ve başarı yönelimine sahip olduklarını dile getirmiştir (Antaramian, 2017). Özetle, öğrencilerin okul içi ve okul dışı hayatın niteliklerine bir bütün olarak sunan okul ortamı, öğrencilerin kendilerini güvende ve mutlu hissettikleri, sosyal bağlantılardan ve öğrendiklerinden dolayı mutlu oldukları alandır (Sarı, 2007). İnsan yaşamının bir çok döneminde koruyucu ve destekleyici sağlık bileşeni olarak bilinen fiziksel aktivitenin çocuk ve gençlerin sağlıklı büyüme ve gelişmelerinde, istenmeyen alışkanlıklardan korunmalarında ve sosyalleşmelerinde katkı sağladığı bilinmektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivitenin yetişkinlerin bir çok kronik rahatsızlıklardan korunmasında veya bu rahatsızlıkların tedavi edilmesinde, tedavinin desteklenmesinde, yaşlı bireylerin aktif bir yaşlılık süreci geçirmelerinin ve genel olarak tüm yaşam süresince yaşam kalitesinin yükseltilmesinde olumlu etkilerinin olduğu ifade edilmektedir (Tamannaefar ve ark., 2014). Bu gerekçeden hareketle; literatür gözden geçirildiğinde çeşitli üniversite ve bölümlerde bulunan öğrencilerin akademik öz-yeterliliklerini ve üniversite yaşam kalitelerini araştıran çalışmaların bulunduğu görülürken (Altun ve ark., 2012; Argon ve ark., 2009), üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliliklerini ve üniversite yaşam kalitelerini fiziksel aktivite yapma durumlarına göre inceleyen bir çalışma

bulunmamıştır. Bu bağlamda yapılan bu çalışmanın amacı Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans öğrencilerinin akademik öz-yeterlilik ve üniversite yaşam kalitesine ilişkin algılarını belirlemek ve bu algıların cinsiyet ve fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığını incelemektir.

YÖNTEM

Araştırmanın Modeli: Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans öğrencilerinin cinsiyete göre üniversite yaşam kalitesi ve akademik öz-yeterlilik algılarını belirleyerek, fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farkı ortaya koymak amacıyla yapılan bu araştırma ilişkisel tarama modelinde kesitsel bir araştırmadır.

Katılımcılar: Bu araştırmanın evrenini 2017-2018 yıllarında Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi'nin örgün öğrenimi tercih eden toplam 26647 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma örnekleminin belirlenmesinde oranlı küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Bu bağlamda veri setinin uygulanacağı tüm fakülteler dikkate alınmış cinsiyet ve sınıf değişkeni gözetilerek katılımcılar belirlenmiştir. Evrendeki öğrenci sayısının %20'si (n=4678) araştırmanın katılımcıları olarak çalışmaya dahil edilmiştir. Araştırma için Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Rektörlüğü Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik kurulundan 01.03.2018 tarih ve 02 sayılı karar doğrultusunda yayın etiği izni alınmıştır. Araştırmada Helsinki bildirgesi etik kurallarına uyulmuştur.

Veri Toplama Araçları

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmada kullanılan Kişisel Bilgi Formu, öğrencilerin yaş aralıkları(18-20, 21-23, 24-26, 27-29), cinsiyetleri (Kadın,Erkek) ve fiziksel aktivite yapma durumlarını (Evet/Hayır) belirlemek üzere hazırlanmış 3 sorudan oluşmaktadır.

Akademik Öz-Yeterlilik Ölçeği : Bu araştırmada öğrencilerin akademik öz-yeterliliklerini ortaya koymak için Jeruselel and Schwarzer tarafından 1981'de oluşturulan ve daha sonra Türkçe'ye adaptasyonu Yılmaz ve ark. (2007) tarafından yapılan "Akademik Öz-yeterlilik Ölçeği" kullanılmıştır. Tek bir boyuttan oluşan bu ölçek 4'lü Likert tipde 7 maddeden

meydana gelmektedir. Ölçekten elde edilebilecek puan aralığı 7 ile 28 arasında değişmektedir. Elde edilen yüksek puan akademik öz-yeterlilik düzeyinin yüksek olduğunugöstermektedir. Bu ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .79 ve hesaplanan iç tutarlık katsayısı ise .70 olarak bildirilmiştir (Yılmaz ve ark., 2007).

Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği

Çalışmaya katılan öğrencilerin Üniversite Yaşam Kalitesi düzeylerini belirlemek amacı ile Doğanay ve Sarı (2006) tarafından 5'li Likert tipinde oluşturulmuş "Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, "Öğretim Elemanı Öğrenci İletişimi", "Kimlik", "Sosyal Olanaklar", "Kararlara Katılım", "Öğrenci-

Öğrenci İletişimi", "Gelecek", "Sınıf Ortamı" olmak üzere 7 alt boyut ve 33 sorudan meydana gelmektedir. Toplam varyansın %45,82'sini açıklayan bu yedi alt ölçeğe ait Cronbach alfa katsayıları sırasıyla .84, .80, .79, .73, .78, .84 ve .78 olarak; ölçeğin tamamı içinse .85 olarak belirtilmiştir (Doğanay ve ark., 2006).

Verilerin Analizi

Elde edilen verilerin analizinde öncelikli olarak normallik testleri ve betimsel istatistikler yapılmıştır. Verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir (Bkz Tablo 1). Bu nedenle gruplar arası karşılaştırma yapmak amacı ile Mann Whitney-U testi uygulanmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Ölçek ve Alt Ölçeklerden Aldıkları Puanlara İlişkin Betimsel İstatistikler

Ölçek ve Alt Ölçekler	n	Min	Max	$X_{ort} \pm SS$	Skewnes	Kurtosis
Akademik Öz-Yeterlilik Ölçeği	4678	7.00	28.00	18.37±3.27	-1.040	-2.107
Üniversite Yaşam Kalitesi Ölçeği	4678	44.00	140.00	102.88±11.38	-1.494	2.385
Öğ. Elemanı-Öğrenci İlişkisi	4678	6.00	29.00	18.73±3.43	-2.189	1.093
Kimlik	4678	5.00	25.00	15.58±3.08	-2.133	1.004
Sosyal Alanlar	4678	6.00	24.00	15.73±3.00	-2.137	-2.240
Kararlara Katılım	4678	6.00	25.00	15.61±2.94	-2.156	-2.113
Gelecek	4678	3.00	15.00	9.08±2.29	-1.941	-2.287
Sınıf Ortamı	4678	4.00	20.00	12.63±2.64	-1.856	-2.233
Öğrenci-Öğrenci İlişkisi	4678	4.00	20.00	12.51±2.55	-2.096	-2.207

Tablo 1'de verildiği gibi çalışmaya katılan öğrencilerin ölçek ve alt ölçeklerden aldıkları puanlar ölçek ortalama puanlarının üstündedir. Ayrıca ölçek ve alt ölçek puanlarına ilişkin Skewness ve Kurtosis

değerlerinin 0.05'ten küçük olması nedeniyle, verilerin normal dağılım göstermediği ortaya konmuştur (Tabachnick ve ark.,2001). Bu yüzden verilerin analizinde non-parametrik analizlerden yararlanılmıştır.

Tablo 2. Katılımcıların Akademik Öz-Yeterlilik Puanlarının Cinsiyet Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Test Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	N	$X_{ort} \pm SS$	p
Akademik Öz-Yeterlilik	Erkek	2493	18.50±3.27	0.004
	Kadın	2185	18.21±3.26	

Tablo 2'de de görüldüğü gibi katılımcıların akademik öz-yeterlilik puan ortalamalarının cinsiyete göre farklılaştığı ($p < .01$) ve

erkeklerin akademik öz-yeterlilik puanlarının kadın öğrencilerden yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 3. Katılımcıların Üniversite Yaşam Kalitesi Ve Alt Boyut Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Cinsiyet	n	X _{ort} ±SS	p
Yaşam kalitesi Toplam Puanı	Erkek	2493	103.77±11.62	0.001
	Kadın	2185	101.88±11.00	
Öğretim Elemanı-Öğrenci İletişimi	Erkek	2493	17.97±3.26	0.001
	Kadın	2185	17.56±3.43	
Kimlik	Erkek	2493	14.42±2.55	0.034
	Kadın	2185	13.36±2.63	
Sosyal olanaklar	Erkek	2493	13.90±2.37	0.048
	Kadın	2185	13.66±2.63	
Kararlara Katılım	Erkek	2493	17.28±2.85	0.000
	Kadın	2185	16.83±3.69	
Öğrenci-Öğrenci İletişimi	Erkek	2493	11.45±2.08	0.008
	Kadın	2185	11.40±2.45	
Gelecek	Erkek	2493	7.68±1.82	0.023
	Kadın	2185	8.16±2.57	
Sınıf Ortamı	Erkek	2493	11.14±2.08	0.018
	Kadın	2185	11.50±2.92	

Tablo 3'te de verildiği gibi kadın ve erkek üniversite öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesi puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi, Kimlik, Sosyal Olanaklar, Kararlara Katılım, Öğrenci – Öğrenci, İletişimi alt boyutlarında erkek öğrencilerin puanlarının kadın öğrencilerden

daha yüksek olduğu; Gelecek ve Sınıf Ortamı alt boyutlarında ise kadın öğrencilerin puanlarının erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmüştür (p<.05). Üniversite yaşam kalitesi toplam puanında ise erkeklerin yaşamlarını daha kaliteli algıladıkları bulgusuna ulaşılmıştır (p<.00

Tablo 4. Katılımcıların Akademik Öz-Yeterlilik, Yaşam Kalitesi Ve Alt Boyut Puanlarının Fiziksel Aktivite Yapma Durumlarına Göre Karşılaştırılmasına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonuçları

Değişkenler	Fiziksel aktivite Yapma	N	X _{ort} ±SS	p
Akademik Öz-Yeterlilik Ölçeği	Evet	1417	18.35±3.30	0.904
	Hayır	3261	18.36±3.25	
Yaşam Kalitesi Toplam	Evet	1417	102.80±11.80	0.726
	Hayır	3261	102.92±11.19	
Öğretim Elemanı-Öğrenci İletişimi	Evet	1417	18.74±3.59	0.853
	Hayır	3261	18.72±3.35	
Kimlik	Evet	1417	15.54±3.06	0.611
	Hayır	3261	15.59±3.09	
Sosyal olanaklar	Evet	1417	15.60±3.00	0.059
	Hayır	3261	15.78±2.99	
Kararlara Katılım	Evet	1417	18.60±3.37	0.781
	Hayır	3261	18.63±3.35	
Öğrenci-Öğrenci İletişimi	Evet	1417	12.55±2.56	0.473
	Hayır	3261	12.49±2.54	
Gelecek	Evet	1417	9.07±2.30	0.996
	Hayır	3261	9.07±2.28	
Sınıf Ortamı	Evet	1417	12.66±2.65	0.516
	Hayır	3261	12.61±2.62	

Tablo 4’de de verildiği üzere öğrencilerin akademik öz-yeterlilik ve üniversite yaşam kalitesi puanlarının fiziksel aktivite yapma durumlarına göre farklılaşmadığı ortaya çıkmıştır ($p>.05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu araştırmada, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi lisans öğrencilerinin akademik öz yeterlilik ve üniversite yaşam kalitesine ilişkin algıları belirlenmiş ve bu algıların cinsiyete ve fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşıp farklılaşmadığı sorgulanmıştır. Öğrencilerin cinsiyete göre akademik öz-yeterlilik puanları değerlendirildiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamış ve buna karşın erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek akademik öz-yeterlilik algılarına sahip oldukları bulunmuştur. Alanyazın incelendiğinde araştırma bulgularını destekleyen ve öz-yeterlilik algısının erkekler lehine farklılık gösterdiğini ortaya koyan çalışmaların daha fazla olduğu görülmektedir (Altunsoy ve ark., 2010; Alpay, 2010; Durdukoca, 2010; Johnson, 2011). Özsüer ve diğ. (2011)’nin 10910 öğrenci üzerinde yapmış oldukları araştırmada, öğrencilerin akademik öz-yeterlilik puanların cinsiyet değişkenine göre farklılaştığı ve erkek öğrencilerin akademik öz-yeterlilik düzeylerinin kadın öğrencilerin akademik öz-yeterlilik algılarından daha yüksek olduğu ortaya koymuştur (Özsüer ve ark., 2011). Benzer olarak cinsiyet faktörünün öz-yeterlilik ve akademik başarı üzerindeki etkisini incelemek için yapmış olduğu çalışmada Busch (1995), kadın öğrencilerin erkek öğrencilere oranla daha düşük öz-yeterlilik algılarına sahip oldukları sonucuna ulaşmıştır. Durdukoca (2010) ise yapmış olduğu çalışmada öğretmen adaylarının cinsiyete göre akademik öz-yeterlilik algılarını araştırmak için yapmış olduğu çalışmada erkek öğretmen adayları lehine anlamlı bir farklılık elde etmiştir. Beden eğitimi spor öğretmen adaylarının akademik öz-yeterliliklerinin incelendiği bir çok çalışmada, erkek beden eğitimi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlilik algılarının kadın beden eğitimi öğretmen adaylarından daha yüksek olduğu bulunmuştur fakat elde edilen bu farkın istatistiksel olarak anlamlılık ifade etmediği ortaya konmuştur (Küçük ve ark., 2013; Ünlü

ve ark., 2011; Yılmaz ve ark., 2010). Diğer taraftan bu çalışmada elde edilen sonuçların ilgili alanyazın ile tutarlı olduğu söylenebilir. Nitekim literatürde yer bulan bir grup çalışmada cinsiyete göre kadın ve erkek öğrenciler arasında akademik öz-yeterlilik algıları karşılaştırıldığında herhangi bir farkın bulunmadığı ileri sürülmüştür (Bozkurt, 2013; Varol, 2007; Yavuzer ve ark, 2002). Öğrencilerin üniversite yaşam kaliteleri incelendiğinde ise erkek öğrencilerin toplam yaşam kalitesine ilişkin algılarının kadınlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur. Aynı zamanda ölçeğin alt boyutlarına bakıldığında, Öğretim Elemanı – Öğrenci İletişimi, Kimlik, Sosyal Olanaklar, Kararlara Katılım, Öğrenci – Öğrenci, İletişimi alt boyutlarında erkek öğrencilerin puanlarının yüksek olduğu; Gelecek ve Sınıf Ortamı alt boyutlarında ise kadın öğrencilerin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu çalışmada elde edilen bulgulara paralel olarak Pekel (2016) gerçekleştirmiş olduğu çalışmada erkek öğrencilerin kadın öğrencilere kıyasla daha yüksek oranda yaşam kalitesi puanına sahip olduklarını bildirmiştir (Pekel, 2016). Diğer taraftan, üniversite öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesini belirlemek amacıyla yaptıkları çalışmada Doğanay ve Sarı (2006), cinsiyet faktörüne göre istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmadığını bildirmiştir (Doğanay ve ark., 2006). Bu sonuca paralel olarak Salıcı (2010) da Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmada cinsiyet değişkeninin üniversite yaşam kalitesi üzerinde anlamlı bir fark yaratmadığı sonucuna ulaşmışlardır (Salıcı, 2010). Buna karşın Ren (2009) ve Low (2000) ise bu çalışmada elde edilen bulgulardan farklı olarak kadın öğrencilerin üniversitedeki yaşamlarına ilişkin memnuniyet seviyelerinin erkek öğrencilere oranla dikkat çekecek düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır (Ren, 2009; Low, 2000). Fiziksel aktivite, yaşamın bir çok alanında her yaş grubunda doğru, yeterli ve düzenli olarak uygulandığında pozitif yönde etkili olan bir

olgudur (Malina, 2001). Fiziksel aktivite etkinliklerine katılan bireyler sosyal yaşam içerisinde kendilerine bir statü kazandırmış olurlar. Son yıllarda bir çok alanda sosyalleşme aracı olarak kullanılan fiziksel aktivite, insanları bir arada tutarak daha kaliteli zaman geçirmelerine neden olduğu için önemi her geçen gün artmaktadır (Rhodes ve ark.,2009). Bu bağlamda fiziksel aktivite yapmanın sosyalleştirici ve birleştirici etkisi dikkate alındığında, fiziksel aktivite yapanların yapmayanlara oranla özgüven ve öz-yeterlilik yönünden daha yüksek düzeyde olması normal karşılanabilir (Bonevski, 2014). Ancak yapılan bu çalışmada yer alan öğrencilerin akademik öz-yeterlilik ve üniversite yaşam kalitesi puanları fiziksel aktivite yapma durumuna göre karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Alanyazın incelendiğinde fiziksel aktivite yapma durumuna göre, üniversite yaşam kalitesinin ve akademik öz-yeterliliğin incelendiği çalışmaya rastlanmamıştır.

Bu çalışma sonucunda elde edilen bulgular ve daha önceki araştırma bulgularına bakıldığında erkek öğrencilerin toplam üniversite yaşam kalitesi puanları ve akademik öz-yeterlilik algılarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucu gözlemlenmiştir. Buna karşın, üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterlilik ve yaşam doyumu puanlarının fiziksel aktivite yapma durumuna göre farklılaşmadığı bulunmuştur. Özetle, elde edilen sonuçların büyük ölçüde alanyazında bulunan çalışmalar ile örtüşmekte olduğunu söylemek mümkündür.

Yukarıda ifade edilen bulgular ışığında üniversite öğrencilerinin yaşamlarının büyük bir kısmını üniversitede geçirdiklerini göz önünde bulundurulduğunda, üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterlilikleri ve üniversite yaşam kalitelerini konu alan bu çalışmanın üniversite gençliğinin daha iyi tanınmasına destek olacağı düşünülmektedir. Ancak, yapılan bu araştırmanın bir takım sınırlılıkları da vardır. Bu doğrultuda araştırmanın farklı üniversitelerde ve farklı öğretim programlarına devam eden (önlisans, doktora vb.) üniversite öğrencileri ile tekrarlanmasının, bu araştırma sonuçlarının genellenebilirliğine katkı sağlayacağı

düşünülmektedir. Ayrıca benzer çalışmanın fiziksel aktivite yapma durumunun yanı sıra planlı egzersiz programına katılım ve spor yapma durumuna göre incelenmesi de araştırmanın genellenebilirliğini artırabilir.

KAYNAKÇA

- Altun, F. & Yazıcı, H. (2012). Yetenekli öğrencilerin benlik kavramları ve akademik öz-yeterlilik inançları karşılaştırmalı bir çalışma. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23): 319–334.
- Altun, F. & Yazıcı, H. (2013). Ergenlerin benlik algılarının yordayıcıları olarak: akademik öz-yeterlilik inancı ve akademik başarı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 21 (1), 145-156.
- Altunsoy, S., Çimen, O., Ekici, G., Atik, A. D. & Gökmen, A. (2010). *An assessment of the factors that influence biology teacher candidates' levels of academic self-efficacy*, (Vol 2, p. 2377–2382). *Procedia Social and Behavioral Sciences*.
- Antaramian, S. (2017). The importance of very high life satisfaction for students' academic success. *Cogent Education*, 4 (1).
- Argon, T. & Kösterelioğlu, M. A. (2009). Üniversite öğrencilerinin üniversite yaşam kalitesi ve fakülte kültürüne ilişkin algıları. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8 (30): 43-61.
- Aypay, A. (2010). Genel Öz Yeterlilik Ölçeği'nin (GÖYÖ) Türkçe'ye uyarlama çalışması. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11 (2): 113-131.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2000). Exercise of human agency through collective efficacy. *Current Directions in Psychological Science*, 9 (3) 75–78.
- Bonevski, B. (2014). The vocational education setting for health promotion: a survey of students' health risk behaviours and preferences for help. *Health Promotion Journal of Australia*, 24 (3): 185-191.
- Bozkurt, M. T. (2013). *Beden eğitimi öğretmen adaylarının öğretmenlik öz yeterliliklerinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı.

- Busch, T. (1995). Gender differences in self-efficacy and academic performance among students of business administration. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 39 (4), 311-318.
- Caprara, G. V., & Steca, P. (2005). Self-efficacy beliefs as determinants of prosocial behavior conducive to life satisfaction across ages. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24 (2), 191-217.
- Doğanay, A. & Sarı, M. (2006). Öğrencilerin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algılarının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi. *Çukurova Üniversitesi Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 4 (2), 107-128.
- Durdukoca, Ş. F. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik özyeterlilik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Dergisi*, 10 (1), 69-77.
- Ekici, G. (2009). Biyoloji öz-yeterlilik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17 (1), 111-124.
- Erdem, N. (2005). *Diyaliz hastalarında progresif gevşeme egzersizlerinin uyku ve yaşam kalitesine etkisinin incelenmesi*. Yayınlanmış Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Güldü, S. (2015). *Liselerde okuyan öğrencilerin görüşleri doğrultusunda okul metaforları, akademik öz yeterlilik ve lise yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep Zirve Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü.
- Güney, Z. (2004). *Sağlık yöneticilerinin yaşam kalitesinin belirlenmesi (Ankara ili örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Atılım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü İşletme Anabilim Dalı Sağlık Kurumlar İşletmeciliği Bilim Dalı.
- Hermann, K. S. (2005). *The influence of social self-efficacy, self-esteem and personality differences on loneliness and depression*. Unpublished Doctoral Dissertation. Ohio State University.
- Huebner, E. S., Suldo, S. M., Smith, L. C., & McKnight, C. G. (2004). Life satisfaction in children and youth: Empirical foundations and implications for school psychologists [Special issue]. *Psychology in the Schools*, 41 :81-93.
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (1981). *Fragebogen zur Erfassung von Selbstwirksamkeit. Skalen zur Befindlichkeit und Persönlichkeit* In R. Schwarzer (Hrsg.). (Forschungsbericht No.5). Berlin: Freie Universität, Institut fuer Psychologie.
- Jerusalem, M. (2002). Theroretischer Teil - Einleitung I. *Zeitschrift für Pädagogik*, 44 : 8-12.
- Johnson, K. F. (2011). *The influence of school connectedness and academic self efficacy on self-reported norm related pro-social behavior*. Unpublished Doctoral Dissertation. Pennsylvania: Pennsylvania State University.
- Kabeta, M. H. (1999). University productive sector linkages for quality of life improvement. Institute Of Distance Education: 112.
- Kandemir, M. (2014). Akademik ertelemenin yordayıcıları: Sorumluluk, başarı/başarısızlığa yönelik Yükleme Stilleri ve Akademik Özyeterlilik İnançları. *Education and Science*, 39 (171), 99-114.
- Kinzie, M. B., Delcourt, M. A. B., & Powers, S. M. (1994). Computer technologies: Attitudes and self-efficacy across undergraduate disciplines. *Research and Higher Education*, 35: 745-768.
- Küçük, K., S. & Öncü, E. (2013). *6.Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi: Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilişötesi öğrenme stratejileri ve akademik öz-yeterlilikleri*. Kayseri: Erciyes Üniversitesi.
- Low, L. (2000). Are college students satisfied? A national analysis of changing expectations. New Agenda Series [TM]. Indianapolis: USA Group Inc, 29-33.
- Malina, RM (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13(2), 162-172
- Özbay, Y., Palancı, M., Kandemir, M. & Çakıcı, O., (2012). Üniversite öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının duygusal düzenleme, mizah, sosyal özyeterlilik ve başa çıkma davranışları ile yordanması. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10 (2), 325-345.
- Özstür, S., İnal, G., Uyanık, Ö., Ergün, M. (2011). Afyon Kocatepe Üniversitesinde öğrenim gören öğrencilerin akademik özyeterlilik inanç düzeylerinin incelenmesi. *Sosyal Bilimler Dergisi*, 13 (2), 113-125.
- Pekel, A. (2016). *Spor yöneticiliği bölümünde öğrenim gören öğrencilerinin akademik öz yeterlilikleri ve üniversite yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık

- Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Ren, W. (2009). A research on the subject well-being of regional college students. *International Journal of Psychological Studies*, 1 (1), 51-53.
- Rhodes R.E., Dean R.N. (2009). Understanding physical inactivity: Prediction of four sedentary leisure behaviors. *Leisure Sciences*, 31(2): 124-135.
- Salıcı, O. (2010). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin üniversitedeki yaşam kalitesine ilişkin algularının demokratik yaşam kültürü çerçevesinde değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.
- Sarı, M. (2007). *Demokratik Değerlerin Kazanımı Sürecinde Örtük Program: Düşük ve Yüksek "Okul Yaşam Kalitesine Sahip İki İlköğretim Okulunda Nitel Bir Çalışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Adana: Çukurova Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Schunk, D. H. (1991). Self-efficacy and Academic Motivation. *Educational Psychologist*, 26, 207-231.
- Seki, T., Şimşir, Z., Dilmaç, B., Bircan, H. H., & Baykan, E. (2018). Üniversite öğrencilerinin fakülte yaşamının nitelikleri, akademik öz yeterlik ve öznel iyi oluşları arasındaki yordayıcı ilişkiler. *Eğitim Bilimleri Dergisi*, 48: 164-178.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). *Using multivariate statistics*. Allyn and Bacon. Needham Heights, MA.
- Tamannaefar, M. R., & Motaghedifard, M. (2014). Subjective well-being and its subscales among students: The study of role of creativity and self-efficacy. *Thinking Skills and Creativity*, 12: 37-42.
- Telef, B. B., Ergün, E. (2013). Lise öğrencilerinin öznel iyi oluşlarının yordayıcısı olarak öz-yeterlik. *Kuramsal Eğitimbilim Dergisi*, 6 (3), 423-433.
- Ünlü, H, Kalemoglu, Y. (2011). Academic self-efficacy of Turkish physical education and sport school students. *Journal of Human Kinetics*, 27: 190-203.
- Varol, B. (2007). *Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlikleri*, Niğde örneği. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Niğde: Niğde Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Eğitim Bilimleri Anabilim Dalı.
- Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Del Bove, G., & Caprara, G. V. (2007). Multifaceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43 (7), 1807-1818.
- Wilcox, G. & Nordstokke, D. (2019). Predictors of university student satisfaction with life, academic self efficacy and achievement in the first year. *Canadian Journal of Higher Education*, 49 (1), 104- 124.
- Yavuzer, Y. ve Koç, M. (2002). Eğitim fakültesi öğrencilerinin öğretmen yetkinlikleri üzerinde bir değerlendirme. *Niğde Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 20-25.
- Yılmaz, İ., Yoncalık, O., Ulucan, H. (2010). 11th International Sports Sciences Congress: Examining the belief of academic self-efficacy and teacher self-efficacy of physical education teacher candidates in terms of various variables. Antalya: Gazi University.
- Yılmaz, M., Gürçay, D., Ekici, G. (2007): Akademik öz yeterlik ölçeğinin Türkçeye uyarlanması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 33, 253-259.