



T.C.

**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**



**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

TR, Balıkesir University, Institute of Healty Sciences

**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL BENLİK ALGILARI VE**

**AKADEMİK ÖZ YETERLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI**

**ANALİZİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**NİYAZİ İNCİ**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

Bilim Alan Kodu: 130101



**BALIKESİR**

**2026**

**T.C**  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL BENLİK ALGILARI VE**  
**AKADEMİK ÖZ YETERLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI**  
**ANALİZİ**

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**NİYAZİ İNCİ**

**TEZ DANIŞMANI**

**DOÇ. DR. HALE KULA**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı**

**Bilim Alan Kodu:130101**

**BALIKESİR**

**2026**



T.C.  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**TEZ KABUL VE ONAY**

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı  
çerçevesinde **Niyazi İNCİ** tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

**“Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Benlik  
Algıları Ve Akademik Öz Yeterliklerinin Karşılaştırmalı Analizi”**

başlıklı tez çalışması,  
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin  
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından

**YÜKSEK LİSANS TEZİ**  
olarak kabul edilmiştir.

**Tez Savunma Tarihi:** 19/01/2026

**TEZ SINAV JÜRİSİ**

**Prof. Dr. Ahmet Haktan SİVRİKAYA**  
**Balıkesir Üniversitesi**  
**(Başkan)**

**Doç. Dr. Hale KULA**  
**Balıkesir Üniversitesi**  
**Üye (Danışman)**

**Doç. Dr. Büşra SÜNGÜ**  
**Bandırma Onyedli Eylül Üniversitesi**  
**Üye**

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,  
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 20/01/2026 tarihinde teslim edilmiştir.

**Prof. Dr. Şükrü Metin PANCARCI**  
**Enstitü Müdürü**

## BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi beyan ederim.

20/01/2026

İmza

Adı Soyadı

## TEŐEKKÜR

Bu tez çalıőmasının yűrűtűlmesinde bilimsel rehberlięi ve akademik katkısıyla beni yűnlendiren deęerli danıőmanım Doç. Dr. Hale Kula'ya sonsuz teőekkűr ederim.

Akademik hayatım sűresince bana destek olan Balıkesir Ŭniversitesi Spor Bilimleri Fakűltesi űęretim űyelerine ve araőtırma sűrecinde katkı sunan tűm akademik ve idari personele teőekkűr ederim

Araőtırmaya gűnűllű olarak katılan Balıkesir Ŭniversitesi Spor Bilimleri Fakűltesi űęrencilerine içtenlikle teőekkűr ederim.

Veri analiz sűrecinde çalıőmanın bilimsel doęruluęuna űnemli katkılar saęlayan ve istatistiksel deęerlendirmeleri uzmanlıkla gerçekleőtiren İsmail Emre Deniz'e ayrıca teőekkűr ederim.

Bu sűrete yanımda olan her koőulda manevi desteklerini esirgemeyen tűm aileme ve arkadaőlarıma çok teőekkűr ederim.

## İÇİNDEKİLER

<b>İÇİNDEKİLER .....</b>	<b>i</b>
<b>ÖZET.....</b>	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ .....</b>	<b>viii</b>
<b>TABLolar DİZİNİ .....</b>	<b>ix</b>
<b>1.GİRİŞ .....</b>	<b>1</b>
1.1.Araştırmanın Konusu .....	3
1.2. Araştırmanın Amacı .....	3
1.3. Araştırmanın Önemi .....	4
1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi .....	4
1.4.1. Alt Problemler .....	4
1.5. Araştırmanın Hipotezleri .....	5
1.6. Sayıtlar .....	5
1.7. Sınırlılıklar.....	6
<b>2. GENEL BİLGİLER.....</b>	<b>7</b>
2.1. Benlik Kavramının Kuramsal Temelleri .....	7
2.1.1. Benlik Kavramının Alt Boyutları .....	8
2.1.1.1. Akademik Benlik .....	8
2.1.1.2. Sosyal Benlik .....	9
2.1.1.3. Duygusal Benlik.....	9
2.1.1.4. Genel Benlik .....	9
2.1.1.4.1. Öz Kavramı.....	9
2.1.1.5. Fiziksel Benlik .....	11
2.2. Fiziksel Benlik.....	11
2.2.1. Fiziksel Benliğin Bireysel Kimlikteki Yeri .....	12
2.2.2. Benlik Yapısı İçinde Fiziksel Benliğin Konumu.....	13
2.3. Fiziksel Benlik Algısı .....	14
2.3.1. Fiziksel Benlik Algısının Oluşumu ve Gelişimi .....	17

2.3.2. Fiziksel Benlik Algısının Psikolojik, Davranışsal, Akademik ve Sosyal Yansımaları.....	18
2.3.3. Fiziksel Benlik Algısının Öz Güven, Öz Saygı ve Beden İmajına Etkisi .....	19
2.3.4. Fiziksel Benlik Algısının Akademik ve Sosyal Yaşama Etkisi.....	20
2.3.4.1. Beden İmajı.....	21
2.4. Öz-Yeterlik.....	22
2.4.1. Sosyal Bilişsel Kuram.....	23
2.4.2. Beden Eğitimi Bağlamında Sosyal Bilişsel Kuram .....	24
2.4.3. Akademik Öz Düzenleme ve Başarı Bağlamında Sosyal Bilişsel Kuram .....	25
2.4.4. Fiziksel Benlik Algısı Bağlamında Sosyal Bilişsel Kuram .....	25
2.5. Akademik Öz Yeterlik.....	26
2.5.1. Akademik Öz Yeterlik Kavramı .....	26
2.5.2. Akademik Öz Yeterliğin Önemi ve Gelişim Süreci .....	27
2.5.3. Akademik Öz Yeterliğin Akademik Başarı ve Motivasyonla İlişkisi ....	28
2.5.4. Akademik Öz Yeterliği Etkileyen Faktörler.....	29
2.6. Fiziksel Benlik -Akademik Öz Yeterlik Arasındaki İlişkisi .....	30
2.6.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Bağlantı Noktaları.....	33
2.7. Ulusal ve Uluslararası Alanyazında Fiziksel Benlik Algısı ile Akademik Öz-Yeterlik İlişkisi Üzerine Örnek Araştırmalar .....	35
2.7.1. Ulusal ve Uluslararası Literatürde Örnek Araştırmalar .....	36
2.7.2. Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrenci Gruplarında Karşılaştırmalı Analizler .....	40
2.8. Kuramsal Çerçevenin Genel Değerlendirmesi .....	43
<b>3. GEREÇ ve YÖNTEM.....</b>	<b>45</b>
3.1. Araştırma Modeli .....	45
3.2. Araştırma Grubu.....	45
3.3. Veri Toplama Araçları.....	49
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu .....	49
3.3.2. Fiziksel Benlik Ölçeği .....	49
3.3.3. Akademik Öz Yeterlik Ölçeği .....	50
3.4. Verilerin Analizi.....	51
3.5. Araştırmanın Etik İlkeleri.....	51

<b>4. BULGULAR</b> .....	<b>52</b>
<b>5. TARTIŞMA</b> .....	<b>58</b>
<b>6. SONUÇ ve ÖNERİLER</b> .....	<b>62</b>
6.1. Sonuç.....	62
6.2. Öneriler.....	64
<b>KAYNAKLAR</b> .....	<b>66</b>
<b>ÖZGEÇMİŞ</b> .....	<b>79</b>
<b>EKLER</b> .....	<b>80</b>
EK-1: Etik Kurul Onayı .....	80
EK-2: Kişisel Bilgi Formu .....	82
EK-3: Fiziksel Benlik Ölçeği .....	83
EK-4: Akademik Öz Yeterlik Ölçeği .....	84

## ÖZET

### **BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL BENLİK ALGILARI VE AKADEMİK ÖZ YETERLİKLERİNİN KARŞILAŞTIRMALI ANALİZİ**

Bu araştırmanın amacı, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerini çeşitli değişkenlere göre incelemek ve bu iki yapı arasındaki ilişkiyi değerlendirmektir. Araştırma kesitsel ve ilişkisel tarama modelinde yürütülmüş; çalışma grubunu 400 lisans öğrencisi (240 erkek, 160 kadın) oluşturmuştur. Veriler fiziksel benlik ölçeği, akademik öz-yeterlik ölçeği ve demografik bilgi formu aracılığıyla toplanmış; uygun istatistiksel yöntemlerle analiz edilmiştir. Fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişki korelasyon analiziyle, fiziksel benlik algısının akademik öz-yeterlik üzerindeki etkisi ise regresyon analiziyle incelenmiştir.

Veri toplama aracı olarak Fiziksel Benlik Ölçeği ile Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde Mann-Whitney U, Kruskal-Wallis H testi, Spearman korelasyon analizi ve Çoklu Regresyon Analizi yöntemlerinden yararlanılmıştır.

Araştırma bulgularına göre, erkek öğrencilerin fiziksel benlik algısı puanları kadınlara göre daha yüksek, akademik öz-yeterlik düzeyleri ise cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmamaktadır. Bölüm değişkenine göre fiziksel benlik algısı puanları spor yöneticiliği ile beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinde, antrenörlük eğitimi öğrencilerine göre daha yüksek bulunmuştur. Akademik öz-yeterlik düzeyleri ise beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinde spor yöneticiliği öğrencilerine göre daha yüksektir. Sınıf düzeyine göre fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik açısından anlamlı bir fark saptanmamıştır. Genel akademik not ortalaması yükseldikçe hem fiziksel benlik algısı hem de akademik öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı biçimde arttığı belirlenmiştir. Haftalık spor yapma sıklığı fiziksel benlik algısı üzerinde anlamlı bir etki gösterirken, akademik öz-yeterlik üzerinde anlamlı bir etki göstermemiştir. Aktif spor yapma durumu ve spor branşı türüne göre her iki değişkende de anlamlı farklılık bulunmamıştır. Fiziksel

benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasında negatif yönlü, zayıf ve istatistiksel olarak anlamsız bir ilişki saptanmış; fiziksel benlik algısının akademik öz-yeterliği anlamlı biçimde yordamadığı belirlenmiştir.

Sonuç olarak, spor bilimleri öğrencilerinde fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik bazı ortak değişkenlerle ilişkili olmakla birlikte, bu örnekte iki yapı arasında doğrudan ve anlamlı bir ilişki ortaya konmamıştır.

*Anahtar Kelimeler: Algı, fiziksel benlik, öz-yeterlik, spor.*

## **ABSTRACT**

### **COMPARATIVE ANALYSIS OF PHYSICAL SELF-PERCEPTIONS AND ACADEMIC SELF-EFFICACY OF BALIKESIR UNIVERSITY FACULTY OF SPORTS SCIENCES STUDENTS**

The aim of this study was to examine the physical self-concept and academic self-efficacy levels of students enrolled in the Faculty of Sports Sciences at Balıkesir University according to various variables, and to evaluate the relationship between these two constructs. The study was conducted using a cross-sectional and correlational survey design, and the study group consisted of 400 undergraduate students (240 males and 160 females). Data were collected using the Physical Self-Concept Scale, the Academic Self-Efficacy Scale, and a demographic information form, and were analyzed using appropriate statistical methods. The relationship between physical self-concept and academic self-efficacy was examined through correlation analysis, while the effect of physical self-concept on academic self-efficacy was tested using regression analysis.

The Physical Self-Concept Scale and the Academic Self-Efficacy Scale were used as data collection instruments. Data were analyzed using the Mann-Whitney U test, Kruskal-Wallis H test, Spearman correlation analysis, and multiple regression analysis.

According to the findings, male students demonstrated higher physical self-concept scores than female students, whereas academic self-efficacy levels did not differ significantly by gender. With respect to department, physical self-concept scores were higher among students in Sports Management and Physical Education and Sports Teaching compared to those in Coaching Education. Academic self-efficacy levels were higher among Physical Education and Sports Teaching students than among Sports Management students. No significant differences were found in physical self-concept or academic self-efficacy according to class level. As grade point average increased, both physical self-concept and academic self-efficacy levels increased significantly. While weekly frequency of sports participation had a

significant effect on physical self-concept, it did not have a significant effect on academic self-efficacy. No significant differences were found in either variable according to active sports participation status or type of sports branch. The relationship between physical self-concept and academic self-efficacy was found to be negative, weak, and statistically non-significant, and physical self-concept did not significantly predict academic self-efficacy.

In conclusion, although physical self-concept and academic self-efficacy among sports sciences students were associated with certain common variables, no direct or significant relationship was identified between these two constructs in the present sample

*Keywords: Perception, physical self, selfefficacy, sport.*

## SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

<b>SPSS</b>	: Statical Package Social Sciences
<b>Ss (<math>\sigma</math>)</b>	: Standart Sapma
$\bar{x}$	: Aritmetik Ortalama
<b>F.B.Ö.</b>	: Fiziksel Benlik Ölçeği
<b>A.Ö.Y.</b>	: Akademik Öz Yeterlik Ölçeği
<b>GANO</b>	: Genel Ağırlıklı Not Ortalamaları
<b>GBK</b>	: Genel Benlik Kavramı
<b>FBD</b>	: Fiziksel Benlik Değeri
<b>LSD</b>	: Least Significant Difference
<b>PBL</b>	: Problem Temelli Öğrenme
<b>CLPM</b>	: Cross-Lagged Panel Model
<b>FK</b>	: Fiziksel Kondisyon
<b>SY</b>	: Sportif Yeterlik
<b>FÇ</b>	: Fiziksel Çekicilik
<b>SS</b>	: Sosyal Statü

## TABLolar DİZİNİ

<b>Tablo 3.1.</b> Katılımcılara Ait Demografik ve Temel Özelliklerin Dağılımı.....	<b>46</b>
<b>Tablo 3.2.</b> Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler. ....	<b>47</b>
<b>Tablo 3.3.</b> Araştırmada Kullanılan Değişkenlere İlişkin Betimsel İstatistikler. ....	<b>48</b>
<b>Tablo 4.1.</b> Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Benlik Algısı ve Akademik Öz Yeterlik Düzeylerinin Karşılaştırılmasına İlişkin Test Sonuçları. ....	<b>52</b>
<b>Tablo 4.2.</b> Sınıf Seviyelerine Göre Fiziksel Benlik Algısı ve Akademik Öz Yeterlik Düzeyleri. ....	<b>53</b>
<b>Tablo 4.3.</b> Öğrencilerin Öğrenim Gördükleri Bölüme Göre Fiziksel Benlik Algısı ve Akademik Öz Yeterlik Düzeyleri. ....	<b>53</b>
<b>Tablo 4.4.</b> Öğrencilerin Genel Ağırlıklı Not Ortalamalarına Göre Fiziksel Benlik Algısı ve Akademik Öz Yeterlik Düzeyleri. ....	<b>54</b>
<b>Tablo 4.5.</b> Aktif Spor Durumuna Göre Fiziksel Benlik Algısı ve Akademik Öz Yeterlik Düzeyleri. ....	<b>55</b>
<b>Tablo 4.6.</b> Aktif Uğraşılan Branş Durumuna ve Uğraştıkları Branşa Göre Fiziksel Benlik Algısı ve Akademik Öz Yeterlik Düzeyleri. ....	<b>56</b>
<b>Tablo 4.7.</b> Fiziksel Benlik Algısı ile Akademik Öz Yeterlik Arasındaki İlişkinin Analiz Sonuçları. ....	<b>56</b>
<b>Tablo 4.8.</b> Fiziksel Benlik Algısının Akademik Öz Yeterlik Üzerindeki Etkisine İlişkin Analiz Sonuçları .....	<b>57</b>

## 1.GİRİŞ

Yükseköğretim öğrencilerinin akademik başarıları, yalnızca bilişsel becerilerine dayalı olarak değerlendirilemeyecek kadar çok boyutlu bir yapıya sahiptir. Bu başarıyı şekillendiren önemli değişkenler arasında benlik algısı, motivasyonel süreçler, fiziksel yeterlik algıları ve çeşitli psikososyal özellikler yer almaktadır. Spor Bilimleri Fakültelerinde öğrenim gören öğrenciler ise hem teorik bilgi hem de uygulamalı beceri gerektiren eğitim süreçlerinde beden farkındalığı, fiziksel performans ve akademik yeterlik gibi unsurlarla sürekli bir etkileşim içindedir. Bu nedenle fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik, söz konusu öğrenci grubunun gelişimini bütüncül olarak anlamada temel iki psikolojik yapı olarak önem kazanmaktadır (Borousan ve Canpolat, 2025).

Fiziksel benlik algısı; bireyin fiziksel görünümüne, beden yeterliklerine, sportif performansına ve genel beden imajına ilişkin öznel değerlendirmelerini içeren çok boyutlu bir kavramdır. Son dönemde yapılan çalışmalar, fiziksel benlik algısının yalnızca beden memnuniyetiyle sınırlı olmadığını; psikolojik iyi oluş, egzersiz katılım düzeyi, yaşam doyumu, motivasyon ve sosyal ilişkiler gibi çok çeşitli değişkenlerle de ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen güncel araştırmalar, sporla düzenli olarak ilgilenen veya spor bilimlerinde eğitim alan bireylerin fiziksel benlik algılarının diğer alanlardaki öğrencilere kıyasla daha yüksek olabildiğini göstermektedir. Bununla birlikte bu algının; cinsiyet, spor geçmişi, antrenman sıklığı, branş özellikleri ve akademik doyum gibi faktörlerden etkilendiği bildirilmektedir. Bu çerçevede fiziksel benlik algısının, spor eğitimi alan öğrenciler için hem mesleki kimlik gelişimi hem de psikolojik yeterlik açısından önemli bir belirleyici olduğu söylenebilir (Kim vd., 2020).

Akademik öz-yeterlik, öğrencilerin akademik görev ve sorumlulukları başarıyla yerine getirebileceklerine ilişkin inançlarını yansıtan ve hem öğrenme motivasyonunu hem de performansı etkileyen temel bir bilişsel yapıdır. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan güncel araştırmalar ve meta-analizler, akademik öz-yeterlik düzeyi yüksek bireylerin daha güçlü akademik motivasyon sergilediğini, etkili öğrenme stratejilerini daha sık kullandığını, akademik güçlüklerle daha etkili başa çıktığını ve uzun vadede daha yüksek akademik başarıya ulaştığını göstermektedir (Meng ve Zhang, 2023). Spor Bilimleri Fakültelerinde ise akademik öz-yeterlik yalnızca kuramsal ders performansı ile sınırlı olmayıp, uygulamalı derslerde gerekli fiziksel ve teknik becerileri sergileme kapasitesine ilişkin inançları da kapsamaktadır. Bu nedenle spor bilimleri öğrencilerinin akademik öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi ve bu düzeyleri etkileyen etmenlerin anlaşılması, hem eğitim süreçlerinin iyileştirilmesi hem de öğrenci gelişiminin desteklenmesi açısından önem taşımaktadır (Dogan ve Durmus, 2021).

Fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasındaki olası ilişki, benlik algısı bileşenlerinin çok boyutlu ve birbirine bağlı yapısından dolayı dikkat çekmektedir. Sosyal bilişsel kuram ve benlik kavramının çok boyutlu modelleri, bireyin bir alandaki benlik değerlendirmelerinin diğer alanlardaki motivasyonel inançlarını etkileyebileceğini öne sürmektedir (Greco vd., 2022). Bu çerçevede, fiziksel yeterliklerine ve bedenlerine yönelik olumlu algılara sahip spor bilimleri öğrencilerinin, akademik öz-yeterliklerinin de yüksek olabileceği düşünülmektedir. Buna karşılık, beden imajına ilişkin olumsuz değerlendirmeler veya fiziksel performansa yönelik düşük algılar, öğrencilerin akademik süreçlere yönelik motivasyon ve özgüvenini zayıflatabilir. Nitekim son dönem ampirik çalışmalar, fiziksel benlik algısının çeşitli öz-yeterlik türleri ile pozitif yönde ilişkili olabildiğini ve bu ilişkilerin bireyin spor deneyimleri ile akademik geçmişine bağlı olarak değişebildiğini göstermektedir (Sáez vd., 2020).

Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar, fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterliğin üniversite öğrencileri arasında önemli psikolojik değişkenler olduğunu ortaya koymaktadır. Türkçeye uyarlanarak geçerlik ve güvenilirliği kanıtlanan çeşitli fiziksel benlik ve öz-yeterlik ölçekleri, spor bilimleri öğrencilerinin psikolojik özelliklerinin bilimsel yöntemlerle değerlendirilmesine olanak sağlamaktadır

(Borousan ve Canpolat, 2025). Bu doğrultuda Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algıları ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin incelenmesi, hem kurumsal bağlam açısından hem de literatüre katkı bakımından önemli bir değer taşımaktadır.

Bu çalışmanın temel amacı, spor bilimleri öğrencilerinin benlik yapılarının bütüncül bir bakış açısıyla anlaşılmasına katkı sağlamak ve fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik gibi iki kritik psikolojik değişkeni güncel literatür doğrultusunda aynı örneklem çerçevesinde birlikte değerlendirmektir. Ayrıca cinsiyet, sınıf düzeyi, spor branşı, aktif spor yapma durumu ve lisanslı sporculuk geçmişi gibi demografik değişkenlere göre bu yapıların anlamlı farklılık gösterip göstermediğinin incelenmesi de araştırmanın alt amaçları kapsamında ele alınmaktadır. Elde edilen sonuçların, Spor Bilimleri Fakültelerinde yürütülen eğitim ve öğretim süreçlerinin geliştirilmesine, öğrenci yönlendirme ve danışmanlık hizmetlerinin güçlendirilmesine ve öğrencilerin hem akademik hem de fiziksel gelişimlerine yönelik uygulamalara katkı sağlaması beklenmektedir.

### **1.1.Araştırmanın Konusu**

Bu tez çalışmasının konusu, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeylerini incelemek ve bu iki değişken arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır. Çalışmada ayrıca fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin; yaş,cinsiyet,not ortalaması,sınıf düzeyi, spor branşı ve aktif spor yapma durumu gibi demografik ve eğitimsel değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığı belirlenmektedir. Araştırma, spor bilimleri alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel ve akademik özelliklerini birlikte ele alarak, bu iki psikolojik yapının birbirini nasıl etkileyebileceğine ilişkin bütüncül bir değerlendirme sunmayı amaçlamaktadır.

### **1.2. Araştırmanın Amacı**

Bu tez çalışmasının amacı, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında bir ilişkinin olup olmadığını belirlemek ve bu ilişkinin çeşitli değişkenler açısından anlamlı farklılık gösterip göstermediğini incelemektir. Araştırma sonucunda elde

edilecek bulguların, fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasındaki etkileşimi ortaya koyarak, spor bilimleri alanındaki literatüre katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

### **1.3. Araştırmanın Önemi**

Fiziksel benlik algıları ve akademik öz yeterliklerinin karşılaştırmalı analizi” konusuna yönelik çalışmaların Türkçe literatürde sınırlı sayıda olması, bu alanda daha fazla araştırmaya ihtiyaç duyulduğunu göstermektedir. Bu durum, yürütülmekte olan tez çalışmasının özgün değerini artırmakta ve araştırmanın alanyazına katkı sunma potansiyelini güçlendirmektedir. Özgün bir yaklaşımla tasarlanan bu çalışmadan elde edilecek bulguların, fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkiye dair yeni ve anlamlı sonuçlar ortaya koyarak literatürdeki boşluğu doldurması beklenmektedir.

### **1.4. Araştırmanın Problem Cümlesi**

Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

#### **1.4.1. Alt Problemler**

1. Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre, fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

2. Öğrencilerin okudukları bölüme göre, fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3. Öğrencilerin ağırlıklı not ortalamalarına göre (Gano), fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

4. Öğrencilerin haftalık aktif spor yapma sıklığına göre, fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

5. Öğrencilerin spor branşlarına göre (takım / bireysel), fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark var mıdır?

6. Öğrencilerin, fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

7. Öğrencilerin, fiziksel benlik algılarının akademik öz-yeterlik üzerine etkisi var mıdır?

### **1.5. Araştırmanın Hipotezleri**

**H<sub>0</sub>:** Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki yoktur.

**H<sub>1</sub>:** Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Bu bağlamda, araştırmada fiziksel benlik algıları ile akademik öz-yeterlik arasında anlamlı bir ilişkinin olup olmadığı temel problem olarak ele alınmakta; söz konusu ilişki, öğrencilerin çeşitli demografik ve sportif özellikleri doğrultusunda da değerlendirilmek üzere alt problemlere dönüştürülmektedir. Oluşturulan hipotezler doğrultusunda yürütülecek analizlerle, fiziksel benlik algısının akademik öz-yeterlikle nasıl bir etkileşim içinde olduğu incelenecek ve elde edilecek bulgular, alan yazındaki teorik çerçeve ile karşılaştırılarak yorumlanacaktır.

### **1.6. Sayıtlar**

1. Bu araştırmada kullanılan yöntem, model ve analiz tekniklerinin, araştırma amacına ve problemine uygun olarak belirlendiği kabul edilmiştir.

2. Araştırmaya gönüllü olarak katılan Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin, anket formundaki ifadeleri dikkatli bir şekilde okuyup, samimi ve doğru yanıtlar verdikleri kabul edilmiştir.

3. Katılımcıların fiziksel benlik algısı, akademik öz-yeterlik ve demografik özelliklerine ilişkin verdikleri bilgilerin gerçeği yansıttığı varsayılmıştır.

4. Uygulama sürecinde çevresel faktörlerin (zaman baskısı, dikkat dağınıklığı, ortamın elverişsizliği vb.) katılımcı yanıtları üzerinde anlamlı bir etki yaratmadığı kabul edilmiştir.

## **1.7. Sınırlılıklar**

Bu araştırma, örneklem yapısı, kullanılan ölçme araçları ve zaman boyutu açısından belirli sınırlılıklar içermektedir. Aşağıda bu sınırlılıklar ayrıntılı biçimde açıklanmıştır:

### ***a-) Örneklem Sınırı:***

Araştırmanın örneklemini, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören toplam 400 lisans öğrencisi oluşturmaktadır. Katılımcıların 240'ı erkek, 160'ı kadın öğrencilerden oluşmaktadır.

### ***b-) Bölümsel Sınır:***

Çalışma, Spor Bilimleri Fakültesi bünyesinde yer alan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümlerinde kayıtlı lisans öğrencileriyle sınırlıdır. Lisansüstü programlara ve başka fakültelerdeki benzer alanlara yönelik veri toplanmamıştır.

## **3. Ölçek Sınırı:**

Araştırmada yalnızca Fiziksel Benlik Ölçeği ile Akademik Özyeterlik Ölçeği kullanılmıştır. Fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik değişkenleri, bu ölçme araçlarının tanımladığı alt boyutlarla sınırlı olarak ele alınmıştır.

## **4. Zamansal Sınır:**

Veri toplama süreci, 2024 Güz ve 2025 Bahar ve Güz Yarıyılarında gerçekleştirilmiştir. Bu yönüyle çalışma, belirli bir akademik yıla ait kesitsel (cross-sectional) veri ile sınırlıdır. Öğrenci davranış ve eğilimlerinde zamanla ortaya çıkabilecek değişimler bu kapsamda değerlendirilmemiştir.

## **5. Katılımcı Beyanı Sınırı:**

Araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrencilerin, anket formlarını dikkatli bir şekilde okuyarak, samimi ve doğru yanıtlar verdikleri varsayılmıştır.

## 2. GENEL BİLGİLER

Bu bölümde araştırmanın temel değişkenleri olan benlik, fiziksel benlik, fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik kavramlarının kuramsal temelleri, gelişimsel özellikleri ve alan yazındaki yeri kapsamlı bir biçimde ele alınmaktadır. Ayrıca bu kavramlar arasındaki etkileşimlere ilişkin literatür bulguları sunulmakta, bölüm sonunda gereç ve yöntem kısmına geçişi sağlayacak kuramsal çerçeve oluşturulmaktadır.

### 2.1. Benlik Kavramının Kuramsal Temelleri

Benlik, bireyin kendisine ilişkin duygu, düşünce ve değerlendirmelerden oluşan çok boyutlu bir psikolojik yapıdır. Benlik yapısı yaşam boyu bireyin çevresi, sosyal etkileşimleri, deneyimleri ve gelişimsel süreçleri boyunca sürekli olarak şekillenen dinamik bir özelliktir (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

Benlik, bireyin kendisine ilişkin algılarını, değerlendirmelerini ve kendine yönelik tutumlarını içeren çok boyutlu bir kavramdır. Psikoloji alanında benlik, kişinin hem içsel yaşantılarını hem de toplumsal çevreyle etkileşim içinde şekillenen kimliğini anlamak için temel bir kuramsal zemin sunar. Bu bağlamda, benlik kavramı insan davranışlarının, kişilik özelliklerinin ve sosyal ilişkilerin açıklanmasında önemli bir rol oynamaktadır. Benlik kavramı, bireyin kendisini nasıl algıladığını ve kimliğine dair zihinsel bir çerçeve oluşturduğunu ifade eder. Bu kavram, kişinin kendine yönelik değerlendirmeleri, kişisel özellikleri, geçmiş yaşantıları ve

toplumsal rolleri temel alarak bireyin benliğine dair bütüncül bir yapı meydana getirir (Aydın ve Yaşartürk, 2019).

Benlik algısı, sabit bir yapıdan ziyade, bireyin yaşamı boyunca çeşitli psikolojik, davranışsal ve sosyal faktörlerle etkileşim içinde şekillenen dinamik bir süreçtir. Kişinin yaşamının her döneminde ulaşmayı hedeflediği benlik kavramı, yapılan fiziksel aktivitelerden de önemli ölçüde etkilenmektedir (Gencer, 2008).

Benlik kavramı, sosyal psikolojinin temel araştırma alanlarından biri olarak öne çıkmaktadır. Sosyal psikologlar, tarihsel süreçte benlik olgusuna özel bir ilgi göstermişlerdir (Aydın ve Yaşartürk 2019). Benlik, bireyin kendisine dair sahip olduğu algıların bütünüdür ifade eder. Bu çerçevede, benlik kavramı; kişinin kendine atfettiği özellikler ve niteliklerden oluşan genel bir benlik algısı olarak tanımlanabilir. Dolayısıyla, bireyin kendisine ilişkin bilişsel temsillerinin bir araya gelerek oluşturduğu bütünsel bir yapıdan söz edilebilir (Yavuzer vd., 2017).

### **2.1.1. Benlik Kavramının Alt Boyutları**

Benlik kavramı, bireyin kendisine yönelik duygu, düşünce ve değerlendirmelerini kapsayan çok boyutlu bir yapı olup güncel psikoloji literatüründe hiyerarşik bir model çerçevesinde ele alınmaktadır. AF5 modeli kapsamında geliştirilen Beş Faktörlü Benlik Kavramı Ölçeği, benliği akademik, sosyal, duygusal, ailevi ve fiziksel olmak üzere beş temel boyutta açıklamakta ve bu modelin farklı kültürel bağlamlarda geçerliliğini sürdürdüğünü belirtilmektedir (Chen vd., 2020).

Diğer taraftan bazı kuramsal yaklaşımlar benlik yapısını; bilişsel (kendini tanıma ve tanımlama süreçleri), duygusal/değerlendirici (özsaygı, özgüven) ve davranışsal (özdenetim, eylem yönelimi) olmak üzere üç temel bileşen üzerinden açıklamaktadır (Burns ve Engdahl, 1998).

#### **2.1.1.1. Akademik Benlik**

Akademik benlik, bireyin kendi akademik yeterlikleri ve başarı potansiyeline ilişkin algılarını ifade eder ve öğrenme motivasyonu ile akademik performans üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Eğitim psikolojisi literatürü akademik benliğin çok boyutlu, hiyerarşik bir yapıya sahip olduğunu ve genel akademik benlik algısının matematik, sözel alan veya fen gibi derslere özgü alt boyutlardan oluştuğunu

göstermektedir. Marsh ve Shavelson'un modeli, akademik benliğin özellikle iki üst düzey boyutta örgütlendiğini matematiksel ve sözel alanlar ve her ders için ayrı bir benlik algısı bulunduğunu ortaya koymaktadır (Perinelli vd., 2022).

#### **2.1.1.2. Sosyal Benlik**

Sosyal benlik, bireyin sosyal ilişkilerde kendisini nasıl algıladığını, toplumsal etkileşimlerde oluşturduğu kimlik yapısını ve sosyal yeterlik değerlendirmelerini kapsayan bir boyuttur. Alanyazındaki bulgular, sosyal benliğin dinamik ve çok boyutlu bir özellik taşıdığını; bireyin içinde bulunduğu sosyal çevre, deneyimler ve yaşantılarla birlikte sürekli olarak yeniden yapılandığını göstermektedir. Shavelson'un kuramsal modeli de sosyal benliği hiyerarşik bir yapı olarak ele almakta ve yaş ile deneyimin artmasıyla sosyal benlik algısının daha belirgin ve organize hâle geldiğini ifade etmektedir (Blanco vd., 2022).

#### **2.1.1.3. Duygusal Benlik**

Duygusal benlik, bireyin kendisine yönelik duygusal tutumlarını ve özsaygı düzeyini içeren değerlendirmeci alt boyuttur. Bu boyut kişinin kendine yönelik olumlu ya da olumsuz duygusal yaklaşımlarını ve öznel benlik değerini yansıtır (Alarcón-Espinoza vd., 2025).

#### **2.1.1.4. Genel Benlik**

Genel benlik, bireyin kendisine ilişkin tüm değerlendirmeleri, değer yargılarını ve tutumlarını kapsayan kapsamlı bir üst yapı olarak tanımlanır. Bu kavram, kişinin kendisini hem gözlemleyen hem de değerlendirilebilir bir varlık olarak ele almasını içerir. Genel benlik yapısının gelişimi, erken çocukluk döneminden yetişkinliğe kadar süren sosyal etkileşimler ve çevresel yaşantılarla biçimlenmektedir (Balakrishnan, 2020).

##### **2.1.1.4.1. Öz Kavramı**

Eğitim psikolojisinde temel yapılardan biri olarak kabul edilen öz kavram, bireyin kendisine ilişkin algı ve değerlendirmelerini içeren çok boyutlu bir yapı olarak ele alınmaktadır. Alanyazında öz kavramın tanımlanmasına yönelik farklı yaklaşımlar bulunmakla birlikte, bu tanımlar bireyin kendisini nasıl algıladığı ve

değerlendirdiği üzerinde birleşmektedir. Rosenberg'e (1975) göre öz kavram; bireyin fiziksel özelliklerini, kişisel becerilerini, kişilik özelliklerini, toplumsal rollerini ve sosyal statüsünü kendi algısı doğrultusunda değerlendirme biçimidir (Marsh ve Craven, 1996; Yıldız ve Fer, 2008).

Hamachek (1990), öz kavramı bireyin kendisine ilişkin zihinsel imgeleri ve nasıl bir insan olduğuna dair düşüncelerinin bütünü olarak tanımlarken; Harter (1999) öz kavramı, bireyin kendisi hakkında kabul ettiği özellikler olarak ele almakta ve bu yapıyı öz sunum ve öz değerlendirme boyutlarıyla açıklamaktadır. Bu kapsamda öz kavram, bireyin kendisini tanımlaması kadar, bu tanımlara yönelik yeterlik değerlendirmelerini de içermektedir.

O'Mara vd. (2006) öz kavramı benlik algısı olarak ele almakta ve bireyin yaşantıları ile çevresel etkileşimleri doğrultusunda şekillendiğini belirtmektedir. Bu yönüyle öz kavram, bireyin kendisini tanımlama ve değerlendirme sürecini birlikte içeren dinamik bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Gecas ve Mortimer (1987) ile Pervin (1993) ise öz kavramın bireyin öznel yaşantılarını, davranışlarını ve kişilik gelişimini etkileyen merkezi bir psikolojik yapı olduğuna vurgu yapmaktadır (O'Mara vd., 2006; Yıldız ve Fer, 2008).

Bu bağlamda öz kavram, bireyin kendisini nasıl tanımladığı ve bu tanımlara hangi anlam ve değerleri yüklediğiyle şekillenen, sürekli değişim gösterebilen dinamik bir yapı olarak ele alınmaktadır. Bireyin akademik ya da fiziksel bir alanda kendisini başarılı veya yetersiz olarak ifade etmesi, öz kavramın hem betimleyici hem de değerlendirici yönlerini aynı anda ortaya koymaktadır. Bu çerçevede öz kavram; bireyin kendisi hakkında geliştirdiği algılar, yargılar ve değerlendirmelerin bütününe kapsamakta ve kişinin davranışlarını, tutumlarını ve yeterlik algılarını yönlendiren temel bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir. Dolayısıyla öz kavram, bireyin hem fiziksel hem de akademik alanlardaki performansını ve bu alanlara ilişkin algılarını anlamada önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır.

### **2.1.1.5. Fiziksel Benlik**

Fiziksel benlik, bireyin fiziksel görünümü, bedenine ilişkin algıları ve fiziksel yeterlik düzeyine ilişkin değerlendirmelerinden oluşur. Literatürde özellikle ergenlik döneminde fiziksel benlik algısının, benlik saygısı ve özgüven ile güçlü bir ilişki sergilediği ve bireyin kendini değerlendirme biçimini önemli ölçüde etkilediği ifade edilmektedir (Yavuzer vd., 2017).

## **2.2. Fiziksel Benlik**

Fiziksel benlik, bireyin kendi fiziksel özelliklerine ilişkin algılarını, bu özellikleri nasıl tanımlayıp değerlendirdiğini kapsayan çok boyutlu bir kavramdır. Fiziksel görünüş, sağlık durumu, fiziksel yeterlilik, spor yetenekleri ve beden yapısı gibi unsurlar bu kavramın temel bileşenleri arasında yer alır. Bireyin fiziksel özelliklerine ilişkin olumlu değerlendirmeleri, özgüven ve özsaygının artmasına katkı sağlarken; olumsuz değerlendirmeler benlik saygısının azalmasına neden olabilmektedir (Nicolosi vd., 2024).

Fiziksel benlik, bireyin bedenine, fiziksel özelliklerine ve fiziksel yeterliklerine ilişkin geliştirdiği öznel değerlendirmeleri içeren çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapı bireyin kendisini fiziksel güç, dayanıklılık, sportif beceri, görünüş ve fiziksel işlevsellik açısından nasıl algıladığını belirleyen psikolojik bir temele sahiptir. Fiziksel benlik, hem biyolojik hem de sosyal faktörlerin etkisiyle gelişen dinamik bir özelliktir ve yaşam boyu deneyimlerle sürekli olarak şekillenir (Cuthbert, 2025).

Ergenlik döneminde yaşanan hızlı fizyolojik değişimler, fiziksel benlik algısının yeniden şekillenmesine neden olur. Bu süreçte sosyal çevre, kültürel normlar, aile tutumları, kişisel deneyimler ve medya gibi dışsal etkenler fiziksel benlik algısının oluşumunda belirleyici bir rol üstlenmektedir. Özellikle sosyal karşılaştırmalar, toplumsal beklentiler ve medya tarafından idealize edilen beden imgeleri, ergenlerin fiziksel benlik algısını olumlu veya olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Bu nedenle beden eğitimi ve spor programlarında, öğrencilerin

olumlu beden algısı geliştirmelerini destekleyen pedagojik stratejilerin uygulanması önem taşımaktadır (MaÔano vd., 2004).

Ergenlik döneminde fiziksel özelliklerin belirginleşmesi ve beden imajının sosyal ilişkilerde daha görünür hâle gelmesi nedeniyle fiziksel benlik algısı bu dönemde daha hassas ve değişken bir hâle gelmektedir. Fiziksel görünüm, beden oranları, sportif yeterlik ve fiziksel performans, ergenlerin sosyal karşılaştırma süreçlerinde sıklıkla temel alınan değişkenlerdir (Ahmadi vd., 2025).

Bu karşılaştırmalar olumlu olduğunda fiziksel benlik güçlenmekte; olumsuz olduğunda ise benlik algısı zayıflamakta ve çeşitli psikolojik sorunlara yol açabilmektedir (Fox, 2000).

Fiziksel benlik, bireyin sosyal ilişkilerdeki özgüveni üzerinde de doğrudan etkilidir; fiziksel olarak kendisini yeterli gören bireyler akran ilişkilerinde daha girişken, daha rahat ve daha etkili iletişim kurma eğilimindedir (Leng ve Xiang, 2025).

Araştırmalar, fiziksel benliği güçlü olan bireylerin sosyal ortamlarda daha az çekingen davranış sergilediğini ve sosyal kabul düzeylerinin daha yüksek olduğunu göstermektedir (Qiu vd., 2025).

### **2.2.1. Fiziksel Benliğin Bireysel Kimlikteki Yeri**

Fiziksel benlik, bireysel kimliğin oluşumu ve sürdürülmesinde temel ve çok boyutlu bir role sahiptir. Araştırmalar, bedenın yalnızca biyolojik bir varlık olmanın ötesinde, kimliğin sürekliliği, öz-farkındalık ve sosyal ilişkilerde aktif bir unsur olarak işlev gördüğünü ortaya koymaktadır. Toplumsal normlar, başkalarının değerlendirmeleri ve sosyal çevre ile etkileşim, bireyin bedenine ilişkin algısını şekillendirerek kimlik gelişimine yön vermektedir (Binder, 2024).

Bireyin kendi bedenine dair algısı, kimlik hissinin hızlı ve bütüncül bir şekilde oluşmasına katkı sağlar. EEG ve sanal gerçeklik çalışmalarının gösterdiği üzere, yüz ve bedenle ilgili bilgilerin entegrasyonu kimlik algısını yalnızca 200 milisaniye gibi kısa bir sürede tetikleyebilmektedir (Lu vd., 2025). Bu bulgu, fiziksel benliğin bilişsel süreçler üzerindeki hızlı ve güçlü etkisini göstermektedir.

Fiziksel benlik, bireyin kendi bedenine yönelik değerlendirmeleriyle sınırlı değildir; bedenın sosyal evre tarafından nasıl algılandığına ilişkin inançları da kapsar. Dolayısıyla birey, fiziksel yeterliği ve görünümüne ilişkin hem kendi değerlendirmelerini hem de başkalarının bakışını dikkate alarak kimliğini yapılandırır (Tylka ve Wood-Barcalow, 2015).

Fiziksel benlik aynı zamanda kültürel ve toplumsal süreçler tarafından da şekillenen bir anlam sistemidir. Toplumsal normlar, medya, aile ve akran etkileri bireyin fiziksel benlik algısını biçimlendirmekte ve kimlik oluşumunu doğrudan etkilemektedir. Bu nedenle fiziksel benlik, hem içsel (öznel) hem de dışsal (toplumsal) boyutlarıyla bireysel kimliğin temel bileşenlerinden biri olarak değerlendirilir (Grogan, 2021).

### **2.2.2. Benlik Yapısı İçinde Fiziksel Benliğin Konumu**

Fiziksel benlik, bireyin yetenekleri, fiziksel kondisyonu, çekiciliği ve güç gibi alt boyutlardan oluşan çok boyutlu bir yapıdır. Esnaola vd. (2011), bu dört boyutlu fiziksel benlik modelinin farklı yaş gruplarında benlik yapısının önemli ve istikrarlı bir bileşeni olduğunu, ancak 55 yaş ve üzerindeki bireylerde bu yapının daha az belirgin hâle geldiğini bildirmiştir (Esnaola vd., 2011).

Fiziksel benlik algısı, bireyin özsaygısı, fiziksel aktiviteye katılımı ve psikolojik iyi oluş düzeyi üzerinde belirleyici bir role sahiptir. Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde fiziksel benlik algısı, bireyin genel benlik yapısının oluşumunda kritik bir bileşen olarak ortaya çıkar. Ergenlikte bedensel değişimlerin hız kazanması, fiziksel benliğin benlik yapısı üzerindeki etkisini daha belirgin hâle getirir ve bireyin özsaygısı, sosyal uyumu ve psikolojik dayanıklılığı üzerinde önemli sonuçlar doğurur (Dreiskämper vd., 2022).

Fiziksel benliğin olumlu algılanması, bireyin psikolojik dayanıklılığını artırmakta, sosyal ilişkilerini desteklemekte ve öznel iyi oluşunu güçlendirmektedir. Buna karşın toplumsal beklentiler, medya tarafından sunulan idealize beden figürleri ve kültürel normlar, bireyin fiziksel benlik algısının olumsuz biçimde etkilenmesine neden olabilmektedir. Dolayısıyla fiziksel benlik, hem bireysel hem de toplumsal

boyutlarıyla benlik yapısının temel taşlarından biri olarak karşımıza çıkmaktadır (Grogan, 2021).

### **2.3. Fiziksel Benlik Algısı**

Fiziksel benlik algısı, bireyin kendi bedeniyle ilgili değerlendirmelerini, fiziksel yeterliğine ilişkin inançlarını ve fiziksel görünümüne yönelik öznel algılarını içeren psikolojik bir yapıdır (Chen vd., 2025).

Bu yapı, bireyin bedenine ilişkin hem bilişsel hem duyuşsal değerlendirmeleri kapsadığı için fiziksel benlikle doğrudan ilişkilidir ve fiziksel benlik algısı, fiziksel benlik kavramının daha öznel bir boyutu olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel benlik algısı, sosyal çevre, akran geri bildirimleri, medya etkileri ve toplumsal beklentiler gibi dışsal unsurlardan güçlü biçimde etkilenmekte ve bireyin sosyal karşılaştırma süreçleriyle sürekli olarak yeniden şekillenmektedir (Kırılmaz, 2025; Vu-Thi vd., 2025).

Ergenlik döneminde beden imajının sosyal yaşamda daha fazla önem kazanması nedeniyle fiziksel benlik algısı bu dönemde daha hassas hâle gelir ve öğrencilerin benlik değerlendirmeleri büyük oranda sosyal karşılaştırmalara dayalı olarak oluşur (Mañano vd., 2004).

Araştırmalar, fiziksel benlik algısı yüksek olan öğrencilerin özgüven düzeylerinin daha güçlü olduğunu ve sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade ettiklerini ortaya koymaktadır (Leng ve Xiang, 2025).

Fiziksel benlik algısının güçlü olması, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını artırmakta; fiziksel aktiviteye daha sık katılan öğrencilerin ise zaman içinde fiziksel yeterlik algılarının daha olumlu hâle geldiği görülmektedir (Dogan ve Durmus, 2021).

Bu durum fiziksel aktivite ile fiziksel benlik algısı arasında çift yönlü bir ilişkinin varlığına işaret etmektedir; yani fiziksel aktivite hem fiziksel algıyı güçlendirmekte hem de fiziksel algısı yüksek bireyleri fiziksel aktiviteye daha fazla yönlendirmektedir (Herrera vd., 2020).

Fiziksel benlik algısı, bireyin psikolojik dayanıklılığıyla da ilişkilidir; fiziksel yeterliğini yüksek algılayan öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerinin daha güçlü olduğu belirtilmektedir (Qiu vd., 2025).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek öğrencilerin fiziksel benlik algılarının da daha olumlu olduğu ve bu öğrencilerin akademik ve sosyal ortamlarda daha dengeli tepkiler verdiği ortaya konmuştur (Peng vd., 2025).

Fiziksel benlik algısının gelişiminde öz-düzenleme ve öz-yeterlik süreçleri de önemli rol oynamaktadır; bireyin kendisine yönelik yeterlik inançları güçlü olduğunda bedenine ilişkin değerlendirmelerini daha olumlu yapılandığı görülmektedir (Kılıç vd., 2022).

Öz-düzenleme becerileri yüksek olan öğrencilerin fiziksel hedeflere ulaşmada daha kararlı davrandıkları, bu durumun da fiziksel benlik algısını olumlu yönde pekiştirdiği belirtilmektedir (Nakhostin-Khayyat vd., 2024).

Aynı şekilde akademik direnç ve öz-yeterlik düzeyi yüksek olan öğrencilerin fiziksel benlik algılarının da daha olumlu olduğu, bunun öğrencilerin genel benlik yapısının güçlenmesinde önemli bir faktör olduğu ifade edilmektedir (Okocha vd., 2025).

Öğrencilerin beden algılarının güçlenmesinde olumlu sosyal etkileşimler, destekleyici okul ortamı ve fiziksel aktiviteye düzenli katılımın katkısı olduğu görülmüş, fiziksel benlik algısının sosyal uyum ve duygusal iyilik hâli ile anlamlı bir ilişki içinde olduğu belirlenmiştir (Abdolrezapour vd., 2023).

Bu bulgular, fiziksel benlik algısının hem bireyin psikolojik süreçleri hem de akademik işlevselliği üzerinde belirleyici bir etkisi olduğunu göstermektedir (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

Dolayısıyla fiziksel benlik algısı öğrencinin sosyal uyumu, özgüveni, öz-yeterliği ve akademik motivasyonu açısından önemli bir psikolojik bileşen olarak değerlendirilmektedir (Usher vd., 2023).

Fiziksel benlik aynı zamanda psikolojik dayanıklılık ile de ilişkilidir; bedenine güvenen, fiziksel yeterliğini yüksek algılayan öğrencilerin stresle başa çıkma mekanizmalarının daha güçlü olduğu ortaya konulmuştur (Peng vd., 2025).

Bu açıdan fiziksel benlik, öğrencilerin hem duygusal refahını hem de akademik ve sosyal işlevselliğini etkileyen çok yönlü bir psikolojik bileşendir (Leng ve Xiang, 2025).

Fiziksel benlik algısının yüksek olması öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu artırırken, fiziksel aktivite de zaman içinde bu algıyı güçlendiren karşılıklı bir döngü oluşturmaktadır. Bu nedenle fiziksel benlik, eğitim ortamlarında öğrencilerin fiziksel ve psikolojik gelişim süreçlerinin değerlendirilmesinde önemli bir kavram olarak ele alınmaktadır (Kırılmaz, 2025; Vu-Thi vd., 2025).

Akademik öz yeterlik, öğrencinin akademik görevleri başarıyla yerine getirebileceğine yönelik inancını ifade eden ve öğrenme sürecinin temel belirleyicilerinden biri olan psikolojik bir yapıdır (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

Bu kavram Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde geliştirilmiş olup bireyin öğrenme süreçlerinde motivasyon, çaba, kararlılık ve direnç göstermesine doğrudan etki etmektedir (Usher vd., 2023).

Öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeyleri; deneyimledikleri başarılar, aldıkları geri bildirimler, model alma süreçleri ve kendi duygu durumlarını nasıl yorumladıkları gibi faktörlerin etkileşimiyle şekillenir (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

Akademik öz yeterliği yüksek olan öğrencilerin öğrenme motivasyonlarının daha güçlü, akademik hedeflere yönelik çabalarının daha düzenli ve başarısızlık karşısındaki dirençlerinin daha yüksek olduğu ortaya konmuştur (Kılıç vd., 2022).

Bu öğrenciler akademik görevleri daha ulaşılabilir görmekte, zorluklar karşısında daha kontrollü davranmakta ve öğrenme sürecine daha aktif biçimde katılmaktadır (Usher vd., 2023).

Son dönem araştırmaları akademik öz yeterliğin öz-düzenleme becerileriyle yakından ilişkili olduğunu ve bu iki yapının birbirini karşılıklı olarak güçlendirdiğini göstermektedir (Nakhostin-Khayyat vd., 2024).

Öz-düzenleme becerisi yüksek olan öğrencilerin zaman yönetimi, görev planlama, bilişsel stratejileri kullanma ve hatalarını düzeltme gibi süreçlerde daha etkin olduğu; bunun da öz yeterliklerini arttırdığı bulgusu elde edilmiştir (Abdolrezapour vd., 2023).

Aynı şekilde akademik öz yeterlik düzeyi yüksek öğrencilerin akademik direnç (academic resilience) seviyelerinin daha güçlü olduğu, akademik baskı ve stres karşısında daha esnek ve toparlanmacı (bounce-back) davranışlar sergiledikleri belirtilmiştir (Okocha vd., 2025).

Akademik öz yeterliğin gelişimi, öğrencilerin öğrenme sürecine yönelik tutumlarının, hedef belirleme davranışlarının ve başarıya ilişkin içsel motivasyonlarının şekillenmesinde kritik bir rol oynamaktadır (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

Bu nedenle akademik öz yeterlik düzeyi eğitim ortamlarında hem başarıyı yordayan hem de öğrencilerin öğrenme deneyimlerini doğrudan etkileyen temel bir değişken olarak ele alınmaktadır (Usher vd., 2023).

Akademik öz yeterliği güçlü olan öğrencilerin akademik başarıları sadece sınav performansları açısından değil, uzun dönemli öğrenme alışkanlıkları açısından da daha kalıcı olmaktadır (Kılıç vd., 2022).

Bu bağlamda akademik öz yeterlik, öğrencilerin bilişsel, duyuşsal ve davranışsal öğrenme süreçlerinin merkezinde yer almakta ve öğrenme deneyimlerinin kalitesini belirleyen temel psikolojik dinamiklerden biri olarak değerlendirilmektedir (Abdolrezapour vd., 2023).

### **2.3.1. Fiziksel Benlik Algısının Oluşumu ve Gelişimi**

Fiziksel benlik algısı, çocukluk döneminde temel motor becerilerin ve hareket yetkinliklerinin kazanılmasıyla oluşmaya başlar; ergenlik döneminde ise beden imajı, fiziksel yeterlilik ve çekicilik gibi unsurlar öne çıkar. Bireyin cinsiyeti, yaşı, sosyal

çevresi ve fiziksel aktivite düzeyi, fiziksel benlik algısının şekillenmesinde önemli faktörlerdir. Araştırmalar, erkeklerde fiziksel güç ve yeterlilik algısının, kızlarda ise fiziksel çekicilik algısının daha belirleyici olduğunu göstermektedir. Toplumsal baskılar ve kültürel beklentiler özellikle ergenlik döneminde fiziksel benlik algısının gelişimini doğrudan etkiler (Nicolosi vd., 2024).

Gelişimsel açıdan incelendiğinde, erken çocukluk döneminde beden farkındalığının kademeli olarak ortaya çıktığı; ergenlik döneminde ise fiziksel görünümün sosyal değer kazanan bir unsur hâline geldiği görülmektedir. Bu dönemde yaşanan fizyolojik değişimler, hem benlik saygısını hem de fiziksel benlik algısını doğrudan etkilemektedir. Bireyler bedenlerini toplumsal normlar ve ideal standartlarla karşılaştırmakta; bu karşılaştırmalar fiziksel benlik algısının olumlu veya olumsuz biçimde oluşmasına neden olabilmektedir (Altıntaş ve Aşçi, 2008).

Sonuç olarak, fiziksel benlik algısı bireysel özellikler, sosyal çevre, kültürel normlar ve medya etkilerinin etkileşimiyle şekillenen karmaşık bir yapı olarak değerlendirilmektedir. Bu yapı bireyin psikolojik iyi oluşu, özgüveni, benlik saygısı ve sosyal uyumu üzerinde önemli belirleyicilerden biri olduğu anlaşılmaktadır.

### **2.3.2. Fiziksel Benlik Algısının Psikolojik, Davranışsal, Akademik ve Sosyal Yansımaları**

Fiziksel benlik algısı, bireyin kendi bedenine ilişkin düşünce, duygu ve değerlendirmelerini içeren çok boyutlu bir yapıdır. Bu yapı, bireyin psikolojik iyi oluşundan sosyal davranışlarına, akademik performansından yaşam doyumuna kadar geniş bir etki alanına sahiptir. Güncel araştırmalar, fiziksel benlik algısının sosyal medya, kültürel normlar, toplumsal cinsiyet rolleri ve bireysel yaşam tarzı gibi pek çok değişkenden etkilendiğini ve bu etkileşimin özsaygı, ruh sağlığı ve sosyal uyum üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Liu ve Liu, 2025).

Olumlu fiziksel benlik algısı yüksek özsaygı, güçlü öz güven ve artan yaşam doyumunu ile ilişkilendirilmekte; bu algı, bireyin psikolojik dayanıklılığını da desteklemektedir (Domuschieva-Rogleva ve Raeva, 2024). Buna karşılık, fiziksel benlik algısındaki olumsuzluklar depresyon, kaygı ve düşük özsaygı riskini artırmakta; beden memnuniyetsizliğinin psikolojik sıkıntılarla yakından ilişkili

olduğu bildirilmektedir (Zhao vd., 2025). Fiziksel benlik algısının yaşam doyumunu ve mutlulukla ilişkisi ise özellikle beden imajı ve özsaygı üzerinden dolaylı olarak güçlenmektedir (Domuschieva-Rogleva ve Raeva, 2024).

Davranışsal açıdan bakıldığında, fiziksel benlik algısı bireyin yaşam tarzı ve davranış kalıplarını etkileyen temel bir yapıdır. Olumlu fiziksel benlik algısı fiziksel aktiviteye katılımı artırırken; olumsuz algılar sağlıksız kilo kontrolü girişimleri, kısıtlayıcı yeme davranışları ve yeme bozuklukları gibi riskli davranışlarla ilişkilendirilmektedir (Lian vd., 2025). Ergenlik döneminde yapılan çalışmalar, fiziksel benlik algısı yüksek olan bireylerin sosyal ilişkilerde daha aktif davrandıklarını, prososyal davranışlara daha fazla katıldıklarını ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarını sürdürme olasılıklarının daha yüksek olduğunu göstermektedir (Liu vd., 2025).

Sonuç olarak, fiziksel benlik algısı yalnızca bireyin bedenine ilişkin değerlendirmelerini değil, aynı zamanda duygusal sağlığını, sosyal ilişkilerini ve yaşam biçimi tercihlerinin yönünü belirleyen çok boyutlu bir yapıyı ifade etmektedir. Bu nedenle bireylerin sağlıklı bir fiziksel benlik algısı geliştirmelerini destekleyen programların, rehberlik hizmetlerinin ve sosyal çevre düzenlemelerinin önemi giderek arttığı görülmektedir.

### **2.3.3. Fiziksel Benlik Algısının Öz Güven, Öz Saygı ve Beden İmajına Etkisi**

Fiziksel benlik algısı, bireyin fiziksel görünümüne ve bedensel özelliklerine yönelik değerlendirmelerini kapsayan çok yönlü bir yapıdır. Bu algı, öz güven, özsaygı ve beden imajı gibi temel psikolojik bileşenler üzerinde güçlü etkiler oluşturur. Son yıllarda yapılan çalışmalar fiziksel benlik algısının sosyal medya, kültürel normlar ve toplumsal cinsiyet beklentileri gibi dışsal etkenlerden etkilendiğini; bu etkileşimin özsaygı ve ruh sağlığı üzerinde belirleyici bir rol oynadığını göstermektedir (Liu vd., 2025).

Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen bir çalışmada, sosyal fiziksel kaygı (SPA) düzeyleri incelenmiş ve SPA'nın egzersiz durumu, fiziksel öz algı ve öz saygı ile ilişkisi araştırılmıştır. Bulgular, öğrencilerin öğrenim gördükleri program

türünün SPA ile ilişkili olmadığını; buna karşın fiziksel öz değer ve öz saygı düzeyleri yükseldikçe SPA düzeylerinin anlamlı biçimde azaldığını ortaya koymuştur. Ayrıca cinsiyetin SPA ile ilişkili olduğu, özellikle kadın öğrencilerde SPA düzeylerinin daha yüksek seyrettiği belirlenmiştir. Araştırma sonuçları, üniversite öğrencilerinde fiziksel öz algı ve öz saygının sosyal fiziksel kaygıyı azaltmada önemli psikolojik faktörler olduğunu göstermektedir (Tsartsapakis ve Zafeiroudi, 2025).

#### **2.3.4. Fiziksel Benlik Algısının Akademik ve Sosyal Yaşama Etkisi**

Fiziksel benlik algısı, öğrencilerin akademik performansını hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkileyen önemli bir psikolojik bileşen olarak kabul edilmektedir. Araştırmalar, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın ve fiziksel uygunluk düzeyinin akademik başarıyla anlamlı bir ilişki içinde olduğunu ortaya koymaktadır. Özellikle kardiyorespiratuar uygunluğun, kız ve erkek öğrenciler için güçlü bir akademik başarı yordayıcısı olduğu, bu etkinin matematik ve okuma gibi derslerde daha belirgin şekilde ortaya çıktığı belirtilmektedir (Centeio vd., 2020).

Fiziksel benlik algısının öz yeterlilik ve öz disiplin gibi bilişsel ve duyuşsal değişkenler aracılığıyla akademik erteleme davranışlarını azaltabileceği; bu süreçte öğrencilerin derse yönelik motivasyonlarının arttığı ve dikkat düzeylerinin yükseldiği ifade edilmektedir (Lin vd., 2025). Olumlu fiziksel benlik algısı, öğrencilerin akademik öz kavramlarını desteklemekte; bu da akademik başarıya doğrudan katkı sağlamaktadır (Sainz vd, 2025).

Düzenli fiziksel aktivite yalnızca akademik başarıyı değil, öğrencilerin genel yaşam kalitesini de olumlu yönde etkilemektedir (Zayed vd., 2024). Fiziksel benlik algısının sosyal yaşantı üzerindeki etkileri de dikkat çekicidir. Fiziksel benlik algısı yüksek olan öğrenciler sosyal ortamlarda daha girişken, etkin ve uyumlu davranışlar sergilemekte; sosyal kaygı düzeyleri düşük, sosyal destek algıları ise daha yüksektir (Lin vd., 2025).

Fiziksel benlik algısının sosyal uyum ve okul yaşantısına adaptasyon üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğu; sporcu öğrencilerde fiziksel benlik algısının okul ortamına uyumu kolaylaştırdığı ve cinsiyet ile ödül kazanma gibi değişkenlerin bu ilişkide aracılık edebildiği belirtilmektedir (Kim vd., 2020).

Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan çalışmalar fiziksel benlik algısının sosyal ilişkilerdeki yeterlik, sosyal izolasyon ve sosyal destek düzeyleriyle anlamlı biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bedensel açıdan kendini iyi hisseden öğrencilerin sosyal ortamlarda daha rahat iletişim kurdukları ve sosyal destek kaynaklarından etkin biçimde yararlandıkları belirtilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite ve olumlu beden algısının psikolojik dayanım kaynaklarını (öz yeterlilik, umut, iyimserlik ve dayanıklılık) güçlendirdiği ve bu durumun hem akademik hem de sosyal yaşama olumlu yansıdığı ifade edilmektedir (Lin vd., 2025).

Sonuç olarak, fiziksel benlik algısı yalnızca bireyin bedensel deneyimleriyle sınırlı bir yapı değildir; akademik başarı, sosyal beceriler, psikolojik dayanıklılık ve yaşam doyumu üzerinde çok boyutlu etkiler üreten kapsamlı bir psiko-sosyal bileşendir. Eğitim kurumlarında beden olumlamayı teşvik eden programların ve sosyal uyumu destekleyen uygulamaların geliştirilmesi, öğrencilerin hem akademik hem de sosyal yaşamda daha başarılı ve dengeli bir gelişim göstermelerine katkı sağlayacağı düşünülebilir.

#### **2.3.4.1. Beden İmajı**

Beden imajı, bireyin fiziksel görünümüne yönelik duygu ve bilişlerden oluşan öznel bir değerlendirme alanıdır. Literatürde pozitif beden imajının, yüksek özsaygı ve güçlü öz güven ile doğrudan ilişkili olduğu ifade edilmektedir. Sosyal medya platformlarında idealize edilmiş beden temsillerine sürekli maruz kalmanın beden memnuniyetsizliğini artırabileceği ve özsaygı üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceği belirtilmektedir (Merino vd., 2024).

Sonuç olarak, sağlıklı ve gerçekçi bir fiziksel benlik algısının güçlendirilmesi; öz güven, özsaygı ve olumlu beden imajının sürdürülebilmesi açısından kritik bir önem taşımaktadır. Bu doğrultuda eğitim programları, psikolojik danışmanlık süreçleri ve sosyal destek mekanizmalarının geliştirilmesi, bireylerin psikolojik iyi oluşlarını desteklemede önemli bir araç niteliğindedir.

## 2.4. Öz-Yeterlik

Bireylerin sosyal yaşama uyum sağlayabilmeleri ve hem içsel süreçlerinin hem de çevresel olayların üzerlerinde yarattığı etkilerin farkında olmaları büyük önem taşımaktadır. Yaşam boyunca deneyimlenen eylemlere ilişkin değerlendirmeler, bireylerin gelecekte benzer eylemleri gerçekleştirip gerçekleştirmeyeceklerini şekillendirebilmektedir. Gerçekleştirilen eylemler, bireylerin kendi yetenek ve kapasitelerine dair güven ve inançlarını güçlendirmekte; başka bir ifadeyle, bireylerin sahip oldukları bilgi ve beceriler, bu yeteneklere ilişkin inançları doğrultusunda anlam kazanmakta ve kullanılmaktadır (Çubukçu ve Girmen, 2007).

Öz-yeterlik ise bireyin belirli bir görevi başarıyla yerine getirebilmesine ilişkin inancı ifade eder. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramına göre öz-yeterlik bireyin davranışlara yön verme, hedef belirleme, çaba gösterme ve zorluklar karşısında dayanıklılık geliştirme süreçlerinde belirleyici bir role sahiptir (Usher vd., 2023).

Öz yeterlik kavramı, ulusal ve uluslararası psikoloji literatüründe yoğun biçimde incelenen temel yapılardan biridir (Kurt, 2012). Öz yeterlik kuramı, ilk kez Albert Bandura tarafından ortaya konmuş; bireylerin davranışları, motivasyonları ve performanslarını açıklamada merkezî bir kavram olarak ele alınmıştır. Kavramsal açıdan bakıldığında, öz yeterliğin literatürde farklı tanımlarla ele alındığı görülmektedir:

Öz yeterlik, bireyin belirli bir durum karşısında gerçekleştirmesi gereken eylemleri başarma kapasitesine ilişkin geleceğe yönelik inancını ifade eder (Ekinci, 2015).

Öz yeterlik, bireyin görevleri bağımsız olarak yerine getirebileceğine duyduğu güveni kapsar (Kurbanoglu, 2004).

Öz yeterlik, bireyin üstlenmesi gereken görevler bağlamında kendi yetenek ve güçlerine duyduğu güveni ifade eden bir kavramdır (Mulholland ve Wallace, 2001).

Alan yazında akademik öz-yeterliğin, özellikle öz-düzenleme becerileri ve akademik direnç (academic resilience) ile güçlü bir ilişkisi olduğu gösterilmektedir (Kılıç vd., 2022).

Son dönem araştırmaları, öz-düzenleme becerileri yüksek olan öğrencilerin akademik zorluklar karşısında daha dayanıklı olduklarını ve bunun öz-yeterlik inançlarını güçlendirdiğini göstermiştir (Nakhostin-Khayyat vd., 2024).

Psikolojik direnç ve öz-düzenleme, akademik öz-yeterliğin önemli yordayıcıları olarak kabul edilmekte; bu iki yapının birlikte öğrencilerin akademik süreçlerde motivasyonlarını, çaba düzeylerini ve başarıya yönelik kararlılıklarını artırdığı belirtilmektedir (Okocha vd., 2025).

Öz-yeterlik, psikolojik direnç ve öz-düzenleme arasındaki karşılıklı ilişki öğrencilerin stresle başa çıkma becerilerini güçlendirmekte, öğrenme süreçlerine daha aktif katılım sağlamalarına yardımcı olmaktadır (Abdolrezapour vd., 2023).

Bireyin öz-yeterlik düzeyinin yüksek olması dikkat kontrolü, zaman yönetimi, hedef belirleme ve öz-değerlendirme gibi öğrenme süreçlerinde daha etkili performans sergilemesini desteklemektedir (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

Bu çerçevede benlik ve öz-yeterlik kavramları, bireyin psikolojik işleyişi üzerinde birbirini etkileyen birbirine bağlı iki temel yapı olarak değerlendirilmektedir (Usher vd., 2023).

Bu tanımlardan hareketle öz yeterlik inançlarının, bireyin davranışlarını algılama, değerlendirme ve yönlendirme süreçlerinde etkili olan bilişsel bir çerçeve sunduğu söylenebilir. Öz yeterlik inançları, sadece mevcut beceri ve yeteneklere dayanmakla kalmaz; aynı zamanda bireyin bu becerileri nasıl yorumladığı ve gelecekte ne ölçüde kullanabileceğine ilişkin beklentilerini de yansıtır. Araştırmalar, öz yeterlik algısı yüksek olan öğrencilerin öğrenme sürecine daha istekli ve hazırlıklı biçimde katıldıklarını, karşılaştıkları güçlüklerle daha uzun süre başa çıktıklarını, daha etkili öğrenme stratejileri kullandıklarını ve öz yeterlik düzeyi düşük öğrencilere kıyasla daha yüksek akademik başarı elde ettiklerini ortaya koymaktadır (Aslan, 2010). Bu bulgular, akademik öz yeterlik kavramının eğitim süreçlerinde dikkate alınması gereken temel bir psikolojik yapı olduğunu göstermektedir.

#### **2.4.1. Sosyal Bilişsel Kuram**

Sosyal bilişsel kuram, bireylerin davranışlarını hem kişisel özellikleri hem de çevresel koşullarla etkileşim içinde açıklamayı amaçlayan bir öğrenme kuramıdır. Kuram, insanların öğrenme sürecinde yalnızca doğrudan deneyimlere değil, başkalarını gözlemleyerek edindikleri bilgilere de dayandığını savunur. Bandura'nın

“karşılıklı belirlenim” (reciprocal determinism) ilkesi doğrultusunda, bireyin davranışları, kişisel faktörler (bilişsel süreçler, duygular, inançlar) ve çevresel etkenler arasında sürekli bir karşılıklı etkileşim bulunmaktadır. Sosyal bilişsel kuram, öz yeterlik inancı, model alma, gözlem yoluyla öğrenme, pekiştirme ve öz düzenleme gibi temel kavramlar aracılığıyla bireylerin öğrenme süreçlerini açıklamaya olanak tanır. Bu yönüyle kuram, eğitim, psikoloji ve beden eğitimi başta olmak üzere pek çok alanda bireylerin öğrenme motivasyonlarını, akademik başarılarını ve davranışsal düzenlemelerini anlamak ve geliştirmek için geniş bir kuramsal çerçeve sunmaktadır (Bandura, 2001).

#### **2.4.2. Beden Eğitimi Bağlamında Sosyal Bilişsel Kuram**

Sosyal bilişsel kuram, beden eğitimi bağlamında öğrencilerin motor becerilerinin gelişimi, derslere katılım motivasyonu ve fiziksel etkinliklere yönelik tutumlarını anlamada işlevsel bir kuramsal temel sağlar. Kurama göre davranışlar, bireysel faktörler (örneğin öz yeterlik ve beklentiler), çevresel faktörler (örneğin sosyal destek, öğretmen ve akran modeli) ve davranışın kendisi arasındaki etkileşim sonucu ortaya çıkar. Özellikle öz yeterlik, yani bireyin belirli bir fiziksel etkinliği başarıyla gerçekleştirebileceğine dair inancı, beden eğitimi derslerine katılım ve performans üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir (Liu vd., 2022).

Gözlemsel öğrenme ve model alma süreçleri, öğrencilerin yeni motor becerileri edinmesi, uygulaması ve sürdürmesinde kritik bir rol oynar. Sosyal bilişsel kuram temelli öğretmen eğitimlerinin, öğretmenlerin sınıfta fiziksel aktivite uygulama sıklıklarını, bu konudaki bilgi düzeylerini ve öz yeterliklerini artırdığı ortaya konmuştur. Farklı yoğunluklarda uygulanan bu tür eğitimler sonucunda, öğretmenlerin fiziksel aktiviteleri derslere entegre etme oranlarının ve bu konudaki özgüvenlerinin anlamlı biçimde yükseldiği bildirilmiştir (Hivner vd., 2019).

Kuram çerçevesinde geliştirilen programlar, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini, motivasyonlarını ve sosyal destek algılarını artırmanın yanı sıra öz düzenleme, hedef belirleme ve kendi performansını izleme gibi becerilerin gelişimine de katkı sağlamaktadır. Fiziksel etkinliklerde elde edilen başarı deneyimleri, öğrencilerin fiziksel öz yeterlik algılarını güçlendirmekte ve fiziksel etkinliğe katılım isteğini artırmaktadır (Liu vd., 2022). Bu açıdan sosyal bilişsel

kuram, öğrencilerin motor becerilerini geliştirme ve fiziksel etkinliklere katılım motivasyonlarını açıklamada önemli bir kuramsal dayanak sunmaktadır.

### **2.4.3. Akademik Öz Düzenleme ve Başarı Bağlamında Sosyal Bilişsel Kuram**

Sosyal bilişsel kuram, akademik ortamlarda öğrencilerin öz düzenleme becerilerini anlamada da kapsamlı bir çerçeve sunar. Öz düzenleme becerileri; hedef belirleme, uygun stratejiler geliştirme, zamanı etkili kullanma ve kendi performansını izleme gibi süreçleri içerir ve bu süreçlerin geliştirilmesi akademik başarıyı doğrudan etkilemektedir (Uzalgiden ve Avcı, 2024).

Kuram çerçevesinde akademik öz düzenleme, öğrencilerin öğrenme hedeflerini belirleme, bu hedeflere ulaşmak için strateji geliştirme ve süreç boyunca kendi ilerlemelerini değerlendirme kapasiteleri açısından kritik bir rol oynar. Öz düzenleme süreçleri, öğrencilerin öz yeterlik inançlarıyla doğrudan bağlantılıdır ve bu inançlar, öğrenme sürecine katılım düzeylerini, sürdürdükleri çaba miktarını ve zor durumlarla başa çıkma becerilerini önemli ölçüde belirlemektedir. Dolayısıyla sosyal bilişsel kuram, akademik yeterlik ve başarıyı analiz etmek için öz yeterlik ve öz düzenleme kavramlarını merkezine alan güçlü bir kuramsal zemin sunmaktadır (Zimmerman, 2023).

### **2.4.4. Fiziksel Benlik Algısı Bağlamında Sosyal Bilişsel Kuram**

Sosyal bilişsel kuram, fiziksel benlik algısının anlaşılmasında da önemli bir kuramsal çerçeve sunmaktadır. Fiziksel aktiviteye düzenli katılımın, bireylerin fiziksel benlik algısını ve özsaygı düzeyini artırdığı; bu süreçte öz yeterlik ve öz düzenleme becerilerinin belirleyici olduğu belirtilmektedir. Sosyal bilişsel kuram temelli müdahaleler, özellikle fiziksel öz yeterlik inancını güçlendirmeye ve bireylerin kendi fiziksel performanslarına ilişkin olumlu değerlendirmeler geliştirmelerine odaklanmaktadır (Beauchamp vd., 2019).

Kuramın bakış açısından, bireyin fiziksel öz yeterlik inancı ile fiziksel benlik algısı arasında güçlü bir ilişki bulunmaktadır. Fiziksel etkinliklerde yaşanan başarı

deneyimleri, bireyin kendini yeterli hissetmesine katkıda bulunmakta; bu da hem fiziksel benlik algısını güçlendirmekte hem de özsaygının artmasını desteklemektedir (Beauchamp vd., 2019). Bu açıdan, sosyal bilişsel kuram yalnızca akademik yeterlik ve davranış düzenlemesini değil, aynı zamanda fiziksel benlik algısı ve fiziksel öz yeterlik süreçlerini de açıklamada güçlü bir kuramsal temel sunmaktadır.

## **2.5. Akademik Öz Yeterlik**

Bu bağlamda bu bölümde, akademik öz yeterlik kavramı öncelikle kuramsal temelleri çerçevesinde ele alınmakta; ardından akademik öz yeterliğin önemi, gelişim süreci ve akademik başarı ile motivasyonla ilişkisi alanyazın ışığında incelenmektedir. Ayrıca eğitim ortamının niteliği, öğretim yöntemleri ve bireysel farklılıklar gibi değişkenlerin akademik öz yeterlik üzerindeki etkileri açıklanmakta; son olarak akademik öz yeterliğin psikolojik kazanımlar, akademik direnç ve öz düzenleme becerileri üzerindeki rolü tartışılmaktadır. Böylece akademik öz yeterlik kavramının çok boyutlu yapısı hem kuramsal hem de uygulamalı araştırmalar temelinde bütüncül bir biçimde ortaya konulmaktadır.

### **2.5.1. Akademik Öz Yeterlik Kavramı**

Akademik öz yeterlik kavramı, bireylerin öğrenme süreçlerinde ortaya koydukları performans, motivasyon ve başa çıkma becerilerini anlamada temel bir psikolojik bileşen olarak ele alınmaktadır. Bu bağlamda öz yeterlik, bireyin hem eğitim ortamlarında hem de gündelik yaşamda karşılaştığı görev ve sorumluluklara yönelik inançlarını şekillendiren önemli bir kavramdır. Aşağıda öz yeterlik kavramı, sosyal bilişsel kuram çerçevesinde ele alınmakta ve ilgili alt başlıklar kapsamında ele alınmıştır (Chemers ve Garcia, 2001; Lee vd., 2014; Pajares, 2012).

Akademik öz yeterlik, öğrencilerin akademik görevleri başarıyla yerine getirebileceklerine ilişkin inançlarını ifade eden ve eğitim psikolojisi literatüründe merkezi konuma sahip temel kavramlardan biridir. Bu yapı, öğrencilerin öğrenmeye yönelik motivasyonlarını, derse katılım düzeylerini, akademik performanslarını ve genel psikolojik iyi oluşlarını önemli ölçüde etkilemektedir. Güncel çalışmalar, akademik öz yeterliğin akademik başarıyı hem doğrudan hem de dolaylı biçimlerde

şekillendirdiğini; motivasyon, öğrenme stratejileri ve temel psikolojik ihtiyaçlarla çok boyutlu bir etkileşim içinde olduğunu ortaya koymaktadır (Chemers ve Garcia, 2001).

Akademik öz yeterlik, bireyin belirli bir akademik görevi planlayarak organize edebileceğine ve başarıyla tamamlayabileceğine ilişkin kişisel inancı olarak tanımlanmaktadır. Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı çerçevesinde öz yeterlik, bireyin davranışlarını yönlendirebilme, karşılaştığı engellerle başa çıkabilme ve hedeflerine ulaşabilme konusundaki içsel güvenini temsil etmektedir (Zheng, 2024).

Son dönemde yapılan araştırmalar, akademik öz yeterlik ile motivasyon arasındaki ilişkinin karşılıklı ve dinamik bir niteliğe sahip olduğunu vurgulamaktadır. Yüksek öz yeterlik ve güçlü motivasyonun akademik performansı artırdığı; elde edilen başarıların ise öz yeterlik algısını ve motivasyon düzeyini pekiştirdiği belirtilmektedir (Basileo vd., 2024). Böylece akademik öz yeterlik, hem öğrenme sürecinin girdisi hem de çıktısı konumunda olan dinamik bir psikolojik yapı olarak değerlendirilmektedir.

### **2.5.2. Akademik Öz Yeterliğin Önemi ve Gelişim Süreci**

Akademik öz yeterlik, öğrencilerin akademik görevleri başarıyla yerine getirebileceklerine dair kişisel inançlarını ifade eden temel bir psikolojik yapıdır ve eğitimde başarı, motivasyon, psikolojik dayanıklılık ve yaşam boyu öğrenme süreçlerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Yüksek düzeyde akademik öz yeterliğe sahip öğrencilerin akademik performanslarının daha güçlü olduğu, öğrenme süreçlerine daha etkin katılım gösterdikleri ve karşılaştıkları güçlüklerle daha etkili bir biçimde başa çıkabildikleri çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Akademik öz yeterliğin, öğrencilerin başarısını hem doğrudan hem de dolaylı mekanizmalarla şekillendirdiği bilinmektedir. Öz yeterliği yüksek bireyler daha fazla çaba göstermeye, sebat etmeye ve akademik etkinliklere daha yüksek motivasyonla katılmaya eğilimlidir; bu bireylerde akademik tükenmişlik riskinin daha düşük olduğu belirtilmektedir (Meng ve Zhang, 2023).

Bunun yanında öz yeterlik, öğrencilerin eğitimsel ve mesleki hedeflerini belirlemelerinde önemli bir rol oynamakta; özellikle kaynakların kısıtlı olduğu

koşullarda yüksek öz yeterliğe sahip öğrencilerin daha yüksek beklentilere sahip oldukları ve başarıya ulaşma olasılıklarının arttığı vurgulanmaktadır (Ribeiro ve Fernandes, 2020).

Olumlu davranış örüntüleri, değerler, sosyal katılım ve okul dışı etkinlikler de öz yeterliği güçlendiren unsurlar arasında yer almaktadır. Özellikle öz düzenleme, zaman yönetimi, hedef belirleme ve stresle başa çıkma becerilerinin öz yeterliği desteklediği ifade edilmektedir (Asyanova vd., 2024). Pozitif psikoloji temelli programların, öğrencilerin hem öz yeterlik düzeylerini hem de akademik katılımlarını artırmada etkili olduğu; rol modelleri ve örnek olay analizleri gibi uygulamaların öğrencilerin kendi başarı potansiyellerini fark etmelerine katkı sunduğu belirtilmektedir (Gaber vd., 2025).

### **2.5.3. Akademik Öz Yeterliğin Akademik Başarı ve Motivasyonla İlişkisi**

Alan yazında yer alan sistematik derlemeler, akademik öz yeterlik ile akademik başarı arasında orta-üst düzeyde, pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunduğunu ortaya koymaktadır. Öz yeterliği yüksek öğrencilerin daha fazla çaba sergilediği, derin öğrenme stratejilerini daha sık kullandığı ve akademik hedeflerine yönelik daha dirençli bir tutum geliştirdiği; bunun da not ortalamalarına ve genel akademik performansa olumlu yansıdığı belirtilmektedir (Miao vd., 2025).

Öz yeterliğin etkisi yalnızca doğrudan başarı üzerinde ortaya çıkmamakta; akademik katılım, öz düzenleme becerileri ve etkili öğrenme stratejileri gibi aracılık eden faktörler üzerinden de başarıya katkı sağladığı gösterilmektedir. Boylamsal araştırmalar, akademik başarı ile öz yeterlik arasında karşılıklı bir etkileşim olduğunu; öğrencinin elde ettiği başarıların öz yeterlik inancını güçlendirdiğini ve bunun da gelecekteki performansı desteklediğini ortaya koymaktadır (Li vd., 2024).

Öz yeterlik, öğrencilerin hem içsel hem de dışsal motivasyonlarını artıran temel bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilmektedir. Öz yeterliği yüksek bireyler öğrenmeye daha olumlu yaklaşmakta, daha fazla sebat göstermekte ve akademik amaçlarına ulaşmak için daha yoğun çaba sarf etmektedir (Stavropoulou vd., 2025). Ayrıca araştırmalar, motivasyonun başarı üzerindeki etkisinin büyük

ölçüde öğrencinin öz yeterlik düzeyine bağlı olduğunu; öz yeterliğin bu ilişkide önemli bir aracı rol oynadığını göstermektedir (Hidajat vd., 2023).

Öz yeterlik ile motivasyon arasındaki ilişki iki yönlü bir yapıya sahiptir: güçlü motivasyon öz yeterlik algısını desteklerken, yüksek öz yeterlik de motivasyonu artırmaktadır (Rothinam vd., 2025). Bu çerçevede, öz yeterlik, motivasyon ve akademik başarı arasındaki ilişkilerin yalnızca doğrusal değil; aynı zamanda çok boyutlu ve dinamik bir yapı sunduğu görülmektedir. Öz yeterliğin motivasyonun başarıya etkisindeki aracılık rolü, akademik katılım, öz düzenleme, eleştirel düşünme ve bireysel kişilik özellikleri gibi ek faktörlerle daha da güçlenmekte ve çeşitlenmektedir (Wu vd., 2020).

#### **2.5.4. Akademik Öz Yeterliği Etkileyen Faktörler**

Akademik öz yeterlik, durağan bir kişilik özelliğinden ziyade, bireyin yaşantıları ve içinde bulunduğu çevresel etkileşimler doğrultusunda sürekli şekillenen dinamik bir yapıdır. Bu nedenle öz yeterlik algısı yalnızca kişisel özelliklere bağlı bir olgu değil; aynı zamanda sosyal, duygusal ve pedagojik bağlamın etkileriyle biçimlenen çok boyutlu bir süreç olarak değerlendirilmektedir. Akademik öz yeterliği belirleyen en güçlü etkenlerden biri, bireyin psikolojik özellikleridir. İçsel motivasyon, öz düzenleme becerileri, üst bilişsel stratejiler (planlama, izleme, değerlendirme), duygusal istikrar ve stres yönetimi gibi bireysel faktörler, öğrencilerin öz yeterlik düzeylerini önemli ölçüde şekillendirmektedir. Literatürde, bireyin geçmiş başarı ve başarısızlık yaşantılarının, diğer bir ifadeyle “ustalık deneyimlerinin” öz yeterlik inancının gelişiminde kritik bir role sahip olduğu vurgulanmaktadır. Bunun yanında, bireyin kendine yönelik temel değerlendirmeleri (core self-evaluations), duygusal denge düzeyi ve kaygı gibi psikolojik değişkenler de öz yeterlik algısını anlamlı biçimde etkilemektedir. Yüksek kaygı, stres ve depresif eğilimler öz yeterlik algısını zayıflatırken; olumlu duygular, psikolojik güçlenme ve özgüven düzeyinin artması öz yeterliği desteklemektedir (Samir vd., 2025).

Sosyal çevre de akademik öz yeterliğin oluşumunda ve güçlenmesinde temel belirleyicilerden biridir. Aile, öğretmen ve akranlardan gelen sosyal destek,

öğrencilerin kendilerine duydukları güveni artırmakta ve akademik öz yeterliklerini önemli ölçüde beslemektedir. Bu bağlamda sosyal ikna (sözlü destek ve teşvik), model alma yoluyla öğrenme (başkalarının başarı örüntülerini gözlemleme) ve olumlu bir okul iklimi, öğrencilerin öz yeterlik inançlarını geliştiren kritik sosyal girdiler arasında yer almaktadır. Okulda aidiyet hissinin varlığı, öğretmen-öğrenci ilişkilerinin niteliği ve öğretmen desteğinin düzeyi, öğrencilerin akademik öz yeterlik algılarını hem doğrudan hem de dolaylı yollarla etkilemektedir (Schunk ve DiBenedetto, 2022).

Ayrıca, karma (blended) öğrenme ortamlarında öğretim elemanı desteği, teknolojik donanım ve öğrenme koşullarının uygunluğunun da öz yeterlik üzerinde anlamlı etkiye sahip olduğu bildirilmektedir (Miao vd., 2025).

Öğrencilerin akademik davranış örüntüleri, değerleri ve okul dışı yaşantıları da öz yeterlik algısının gelişiminde önemli birer faktördür. Öz düzenleme, hedef belirleme, çabayı yönetme ve etkili öğrenme stratejileri gibi davranışsal beceriler, akademik öz yeterliği destekleyen temel unsurlar arasında yer almaktadır. Öğrenme sürecine aktif katılım, öğretmenle kurulan etkileşimler ve grup çalışmaları gibi akademik etkinliklerde edinilen deneyimlerin de öğrencilerin öz yeterlik algılarını şekillendirdiği görülmektedir. Nitekim araştırmalar, öğrencilerin sınıf içi katılım ve öğretmenle iletişim konularında daha yüksek öz yeterlik algısına sahip olduklarını; buna karşın stres yönetimi ve grup çalışması süreçlerinde öz yeterlik düzeylerinin nispeten daha düşük olduğunu bildirmektedir (Alismail vd., 2025).

Genel olarak değerlendirildiğinde akademik öz yeterlik, bireysel, sosyal ve kültürel etmenlerin karşılıklı etkileşimiyle oluşan çok boyutlu ve karmaşık bir yapıdır. Bu nedenle akademik başarıyı artırmayı hedefleyen eğitim paydaşlarının, öğrencilerin öz yeterlik algılarını geliştirmeye yönelik bilinçli, sistematik ve sürdürülebilir stratejiler benimsemeleri kritik bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır.

## **2.6. Fiziksel Benlik -Akademik Öz Yeterlik Arasındaki İlişkisi**

Fiziksel benliğe yönelik olumlu değerlendirmelere sahip olmak ya da çevreden destekleyici geri bildirimler almak, bireylerin bedenlerini algılama biçimlerini ve fiziksel yeterlik hislerini güçlendirmektedir. Bu durum, benlik yapısının temel bileşenlerinden biri olan öz saygıyı olumlu yönde etkileyerek bireyin

genel benlik algısına katkı sağlamakta; böylece sosyal ve akademik işlevselliği de desteklemektedir. Fiziksel aktivitenin öğrencilerin hem fiziksel benlik algılarını hem de akademik öz yeterlik düzeylerini artırabildiği çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Üniversite öğrencileri üzerinde gerçekleştirilen kapsamlı bir çalışmada, düzenli fiziksel egzersizin akademik öz yeterlik üzerinde anlamlı ve doğrudan bir etkiye sahip olduğu; bu etkinin gelecek odaklılık ve psikolojik dayanıklılık (mental toughness) gibi aracı değişkenler üzerinden daha da güçlendiği belirlenmiştir. Söz konusu araştırmada fiziksel aktivitenin akademik öz yeterliği üç farklı aracı yol üzerinden pekiştirdiği gösterilmiştir (Jiang vd., 2025):

1. *Fiziksel egzersiz → gelecek odaklılık → akademik öz yeterlik,*
2. *Fiziksel egzersiz → psikolojik dayanıklılık → akademik öz yeterlik ve*
3. *Fiziksel egzersiz → gelecek odaklılık → psikolojik dayanıklılık → akademik öz yeterlik*

Benzer şekilde, fiziksel aktiviteye düzenli katılımın akademik katılım ve genel öz yeterlik üzerinde pozitif ve anlamlı etkiler oluşturduğu; öz yeterliğin ise akademik katılımı güçlü biçimde yordadığı saptanmıştır. Ayrıca öz yeterliğin, fiziksel aktivite ile akademik katılım arasındaki ilişkide kısmi bir aracı role sahip olduğu gösterilmiştir. Bu bulgular, fiziksel aktivitenin öğrencilerin hem fiziksel hem de akademik benlik algılarını güçlendirerek akademik öz yeterliği artıran önemli bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır (Gao vd., 2025).

Fiziksel benlik algısı olumlu olan bireylerin genel öz yeterlik düzeylerinin ve akademik motivasyonlarının daha yüksek olabildiği; bu nedenle olumlu beden algısının akademik öz yeterliğe dolaylı biçimde katkı sağladığı ifade edilmektedir. Fiziksel aktiviteye düzenli katılımın hem öz yeterliği hem de akademik performansı çeşitli yollarla etkilediği; fiziksel etkinliklerin bireyin öz yeterlik inancını güçlendirerek akademik erteleme eğilimlerini azaltabildiği belirtilmektedir. Ayrıca fiziksel benlik algısı ve öz saygı gibi psikolojik değişkenlerin, fiziksel aktivite ile akademik performans arasındaki ilişkiye aracılık edebildiği vurgulanmaktadır. Bu sonuçlar, fiziksel benlik algısının akademik öz yeterliği çoğunlukla dolaylı ve psiko-sosyal süreçler üzerinden etkilediğine işaret etmektedir (Ren vd., 2023).

Öte yandan akademik öz yeterlik, öğrencilerin akademik yaşamlarında sahip oldukları başarı düzeylerini, motivasyonlarını ve öğrenmeye yönelik çabalarını önemli ölçüde şekillendiren temel bir psikolojik unsurdur. Öz yeterliği yüksek öğrencilerin akademik güçlüklerle daha etkili başa çıktıkları, daha yüksek çaba gösterdikleri ve genel olarak daha başarılı oldukları alanyazında geniş biçimde rapor edilmiştir (Honicke ve Broadbent, 2016).

Ayça (2022) tarafından gerçekleştirilen araştırma, benlik saygısının akademik öz yeterlik üzerindeki belirleyici etkisini ortaya koyarken, bu ilişkinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir. Dotse ve Asumeng (2015) ise fiziksel öz saygının başarı algısıyla pozitif yönde ilişkili olduğunu; fiziksel öz saygı yükseldikçe bireylerin kendilerini daha başarılı algıladıklarını bulgulamıştır.

Tüm bu bulgular birlikte değerlendirildiğinde, fiziksel benlik algısının yalnızca beden sağlığına veya fiziksel uygunluğa ilişkin bir özellik olmadığı; akademik performans, öz yeterlik gelişimi ve öğrenmeye yönelik motivasyon süreçleriyle de yakından bağlantılı olduğu anlaşılmaktadır. Bu nedenle eğitimcilerin, öğrencilerin beden algısını destekleyen ve akademik öz yeterliği teşvik eden öğrenme ortamları tasarlamaları; öğrencilerin hem akademik başarılarını hem de psiko-sosyal gelişimlerini bütüncül biçimde güçlendirmek açısından kritik bir önem taşımaktadır.

Fiziksel benlik ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişki, öğrencilerin hem psikolojik hem de akademik işlevselliklerini etkileyen çok yönlü bir etkileşim olarak ele alınmaktadır. Fiziksel benlik algısı güçlü olan öğrencilerin kendilerine duydukları güvenin arttığı ve bu özgüvenin akademik süreçlere daha olumlu yansıdığı belirtilmektedir (Høigaard vd., 2015).

Fiziksel benliğin yüksek olması, öğrencilerin sosyal ortamlarda kendilerini daha rahat ifade etmelerine katkı sağlamakta ve bu durum akademik performans üzerinde destekleyici bir etki oluşturmaktadır (Leng ve Xiang, 2025).

Öğrencilerin bedenlerine yönelik değerlendirmelerinin olumlu olması, akademik görevleri başarma inançlarını da güçlendirmekte ve öğrencilerin öğrenme süreçlerine daha aktif katılım göstermelerine yardımcı olmaktadır (Qiu vd., 2025).

Araştırmalar, fiziksel yeterlik algısı yüksek olan bireylerin akademik baskı karşısında daha dayanıklı davrandıklarını ve akademik stresle başa çıkma becerilerinin daha gcl olduğunu göstermektedir (Peng vd., 2025).

Bu bağlamda fiziksel benlik algısı, öğrencilerin akademik öz yeterlik düzeylerini hem psikolojik dayanıklılık hem de motivasyon yoluyla dolaylı olarak etkilemektedir (Kılıç vd., 2022).

z-düzenleme becerisi yüksek olan öğrencilerin hem fiziksel hem akademik hedeflere yönelik daha kararlı davranışlar sergilediği ve bunun iki yapı arasında karşılıklı bir gclenme oluşturduğu ifade edilmektedir (Nakhostin-Khayyat vd., 2024).

Akademik z yeterlik düzeyi gcl olan öğrencilerin fiziksel benlik algılarının da daha olumlu olduğu, bunun öğrencilerin genel benlik değerlendirmeleri üzerinde bütünleştirici bir etkisi bulunduğu belirtilmektedir (Okocha vd., 2025).

Psikolojik dayanıklılığı yüksek öğrencilerin fiziksel benlik algılarının da daha gcl olduğu ve bu dayanıklılığın akademik süreçlerde başarıyla başa çıkma becerilerini desteklediği ifade edilmektedir (Abdolrezapour vd., 2023).

Fiziksel benlik ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişkinin, öğrencilerin kendilerine yönelik öznel değerlendirmeleri ile performansa yönelik inançlarını bütünleştiren bir yapı olduğu ve iki kavramın karşılıklı biçimde birbirini gclendirdiği anlaşılmaktadır (Schunk ve DiBenedetto, 2020).

Bu nedenle fiziksel benlik, akademik öz yeterliğin gelişiminde hem duygusal hem bilişsel bir temel oluşturmakta ve öğrencilerin akademik süreçlere daha güvenli ve motive şekilde dahil olmalarını desteklemektedir (Usher vd., 2023).

### **2.6.1. Kuramsal Yaklaşımlar ve Bağlantı Noktaları**

Fiziksel benlik algısı ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişkiyi açıklamak için çeşitli psikolojik ve eğitim bilimleri kuramları geliştirilmiş olup, bu kuramlar

bireyin kendini değerlendirme biçimini, motivasyon kaynaklarını ve akademik başarıya ulaşma süreçlerini farklı açılardan ele almaktadır. Bu çerçevede öne çıkan kuramsal yaklaşımlar ve aralarındaki bağlantılar aşağıda özetlenmektedir.

Bandura'nın sosyal bilişsel kuramı, öz yeterlik kavramının temel kuramsal dayanağını oluşturmaktadır. Bu kurama göre bireyin kendi yeterliklerine yönelik algısı, hem akademik performansını hem de öğrenmeye yönelik motivasyonunu doğrudan etkilemektedir. Öz yeterlik inancı, geçmiş başarı ve başarısızlık deneyimleri, sosyal karşılaştırmalar ve çevreden alınan geri bildirimler yoluyla şekillenmektedir (Bandura, 2001).

Marsh ve Shavelson'un benlik yapısına ilişkin modeli ise benlik algısını akademik, sosyal, duygusal ve fiziksel gibi birbiriyle ilişkili alt boyutlara ayırarak çok boyutlu ve hiyerarşik bir yapı olarak ele almaktadır. Bu model kapsamında fiziksel ve akademik benlik algısı, genel benlik yapısına katkı sağlayan ancak alanlara özgü iki ayrı bileşen olarak değerlendirilmektedir (Arens vd., 2021).

Karşılıklı etki modeli, akademik öz yeterlik ile akademik başarı arasında çift yönlü bir ilişkinin bulunduğunu ileri sürmektedir. Buna göre bireyin öz yeterlik düzeyi akademik başarısını artırırken, başarı deneyimleri de öz yeterliği güçlendirmekte; bu ilişkinin şiddeti yaş ve gelişimsel dönem gibi faktörlere göre değişebilmektedir (Wu vd., 2021).

Beklenti-Değer Kuramı ile Öz Sistem Modeli de öz yeterlik yapısına farklı bir perspektif sunmaktadır. Beklenti-Değer Kuramı, bireyin bir görevi başarılı bir şekilde yerine getirme beklentisi ile o göreve atfettiği değer motivasyonel süreçlerin temelinde yer aldığını vurgular. Öz Sistem Modeli ise öz yeterliğin, duygusal katılım ve davranışsal katılım gibi diğer motivasyonel bileşenlerle karşılıklı etkileşim içinde geliştiğini ortaya koymaktadır (Olivier vd., 2019).

Bu kuramsal çerçeveler birlikte ele alındığında, hem fiziksel hem de akademik benlik algısının alanlara özgü ve çok boyutlu yapılar olduğu; bu yapıların bireyin genel benlik algısına katkı sunarken birbirlerini dolaylı olarak etkileyebildikleri belirtilmektedir (Arens vd., 2021). Ayrıca temel psikolojik ihtiyaçların (aidiyet, yeterlik ve özerklik) karşılanmasının hem akademik hem de fiziksel benlik algısını güçlendirdiği; sosyal destek ve psikolojik dayanıklılığın bu

süreçte aracı bir rol üstlendiği gösterilmiştir. Bu kuramsal çerçeve, fiziksel benlik algısı ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişkinin yalnızca bireysel değerlendirmelerle sınırlı olmadığını; aksine sosyal çevre, psikolojik ihtiyaçlar ve gelişimsel faktörlerle şekillenen çok boyutlu bir yapıyı ifade ettiğini ortaya koymaktadır (Jiang vd., 2025).

## **2.7. Ulusal ve Uluslararası Alanyazında Fiziksel Benlik Algısı ile Akademik Öz-Yeterlik İlişkisi Üzerine Örnek Araştırmalar**

Türkiye’de gerçekleştirilen araştırmalar, fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi farklı üniversite örneklemelerinde inceleyerek iki değişken arasında anlamlı ve pozitif bir bağlantı olduğunu ortaya koymaktadır. Araştırmaların özellikle spor bilimleri öğrencileri ve öğretmen adayları üzerinde yoğunlaştığı görülmektedir. Spor bilimleri öğrencileriyle yürütülen bir çalışmada, öğrencilerin akademik benlik algılarının akademik öz-yeterlik düzeyleriyle pozitif yönde ilişkili olduğu; cinsiyet ve sınıf düzeyi gibi demografik değişkenlere bağlı olarak bazı alt boyutlarda anlamlı farklılıklar bulunduğu belirlenmiştir. Özellikle akademik çaba ve akademik sorunlarla başa çıkma kapasitesine ilişkin öz-yeterlik düzeylerinin öğrencilerin akademik performanslarını güçlendirdiği rapor edilmiştir (Dogan ve Durmus, 2021).

Bu sonuçlar bir arada değerlendirildiğinde, ulusal literatürde fiziksel benlik algısının akademik öz-yeterlik üzerinde destekleyici bir role sahip olduğuna ilişkin tutarlı bulgular yer almaktadır. Bu doğrultuda eğitim ortamlarının yalnızca bilişsel ve akademik çıktılara odaklanması yeterli olmayıp, öğrencilerin fiziksel benlik algılarını ve öz-yeterlik inançlarını pekiştiren uygulamalarla güçlendirilmesi önerilmektedir. Öğretmenlerin beden gelişimini destekleyici etkinlikleri psikolojik güçlendirme stratejileri ile birleştirmesi, öğrencilerin bütüncül gelişimine önemli katkılar sağlayacağı öngörülmektedir.

Uluslararası alanyazında fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik ilişkisi çeşitli kültürel bağlamlarda kapsamlı biçimde incelenmiş ve iki değişkenin çok boyutlu psikolojik süreçlerle bağlantılı olduğu ortaya konmuştur. Üniversite

öğrencileriyle yürütülen çalışmalar, düzenli fiziksel egzersizin akademik öz-yeterlik üzerinde hem doğrudan hem de dolaylı etkiler oluşturduğunu göstermektedir. Özellikle gelecek yönelimi ve psikolojik sağlamlık, fiziksel aktivitenin akademik öz-yeterlik üzerindeki etkisini güçlendiren önemli aracı değişkenler arasında yer almaktadır. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin yalnızca fiziksel yeterlilik algısını artırmakla kalmayıp, öğrencilerin psikolojik dayanıklılığını da destekleyerek akademik süreçlerde daha kararlı ve etkili bir yaklaşım geliştirmelerine katkı sağladığını göstermektedir (Jiang vd., 2025).

Uluslararası araştırmalar ayrıca fiziksel aktivite ile akademik öz-yeterlik ve akademik katılım arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermektedir. Orta ve yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerin akademik öz-yeterlik algılarında belirgin artış sağladığı ve akademik süreçlere daha yüksek motivasyonla dahil oldukları rapor edilmektedir (Spundiņa vd., 2025).

### **2.7.1. Ulusal ve Uluslararası Literatürde Örnek Araştırmalar**

White ve Howard'ın (1973) çalışması, benlik algısı ile akademik başarı arasındaki karşılıklı etkileşimi gösteren en erken bulgulardan birini ortaya koymuştur. Araştırmacılar, düşük benlik imajının okul başarısında düşüşe neden olduğunu; düşük başarı deneyimlerinin ise benlik imajını olumsuz etkileyerek bu döngüyü pekiştirdiğini göstermişlerdir. Bu bulgular, benlik kavramının akademik sonuçlar üzerindeki temel belirleyiciliğini vurgulayan daha sonraki çalışmalara kuramsal zemin hazırlamıştır.

Bandura'nın (1977a) öz-yeterlik kuramı, bireyin bir görevi başarıyla gerçekleştirebilme kapasitesine yönelik inancının akademik davranış ve motivasyon üzerindeki etkisini açıklayan temel yapı taşlarından biri olmuştur. Bandura (1997b) öz-yeterliği, bireyin performans için gerekli etkinlikleri organize etme ve doğru biçimde uygulama kapasitesine ilişkin öznel değerlendirmesi olarak tanımlamış ve bu inancın yaşam boyu edinilen başarı, başarısızlık ve sosyal geri bildirimlerle şekillendiğini belirtmiştir .

Benlik, benlik saygısı ve akademik başarı ilişkisine yönelik araştırmalardan biri de Kugle vd. (1983) çalışmasıdır. Araştırmacılar, benlik saygısı düzeyi ile akademik başarı arasında anlamlı ve pozitif bir ilişki bulunduğunu, ayrıca benlik

saygısındaki tutarlılığın öğrencilerin akademik performanslarını daha gerçekçi değerlendirmelerine katkı sağladığını ifade etmişlerdir. Bu bulgular, benlik yapısının akademik uyum üzerindeki kalıcı etkisini desteklemektedir.

Yörükoğlu (2000), benliği bireyin kendini algılayışı, kişiliği ve özelliklerine ilişkin öznel düşünceleri olarak tanımlamış ve benlik yapısının çoğunlukla tutarlı olmakla birlikte çevresel deneyimlere bağlı olarak esneklik gösterebildiğini vurgulamıştır. Bu yaklaşım, ergenlik dönemindeki fiziksel benlik ve fiziksel benlik algısı değişimlerini anlamak açısından önemlidir.

Fiziksel aktivite ile ruhsal ve akademik iyilik hâli arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmaların ortak bulguları da literatürde önemli bir yer tutmaktadır.

Calfas ve Taylor (1994) araştırmalarında, 11-21 yaş arası gençlerde psikolojik değişkenler ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkileri inceleyen bir derleme çalışmasında, depresyon, kaygı, stres, öz saygı, benlik kavramı, öfke/düşmanlık, zihinsel işlev ve psikiyatrik belirtilere odaklanan 20 makale değerlendirilmiştir. Bulgular, fiziksel aktivitenin öz saygı ve benlik kavramında artış; depresif belirtiler ile kaygı ve stres düzeylerinde ise azalma ile tutarlı biçimde ilişkili olduğunu göstermiştir. Buna karşın öfke/düşmanlık ve akademik başarı değişkenlerine ilişkin kanıtların sınırlı olduğu belirtilmiştir. İncelenen çalışmalarda fiziksel aktivitenin olumsuz bir etkisine rastlanmamış olup, literatür genel olarak gençlerde fiziksel aktivitenin psikolojik açıdan yararlı bir etkiye sahip olduğunu ortaya koymuşlardır.

Benzer şekilde Çağlayan vd. (2004), sportif etkinliklere katılan öğrencilerin akademik başarılarının spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı biçimde daha yüksek olduğunu bulmuştur.

Aşçı'nın (2004a; 2004b) çalışmalarında fiziksel benlik algısının çok yönlü olduğu; bireyin fiziksel aktivitelere katılımı sonucunda spor yeteneği, vücut çekiciliği, dayanıklılık, esneklik ve fiziksel uygunluk gibi bileşenlere ilişkin öznel değerlendirmelerinin fiziksel benliği oluşturduğu vurgulanmıştır.

Choi (2005) üniversite öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında, öz yeterlik ve benlik kavramlarının birbirine yaklaştıkça kavramlar arasındaki ilişki gücünün de aynı oranda artış gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Peternelj vd. (2008) okul çağındaki çocuklarda gerçekleştirdikleri yedi yıllık longitudinal çalışmada, standart beden eğitimi dersi alan öğrencilere kıyasla, ek fiziksel aktivitelerle birlikte beden eğitimi dersi alan grubun akademik çıktılarının anlamlı olarak yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Pehlivan (2010) beden eğitimi öğretmenliği öğrencilerinin fiziksel benlik algılarıyla derse yönelik tutumları arasında pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bu bağlamda fiziksel öz saygı beden eğitimi öğretmenlerinin başarılarını olumlu yönde etkileyeceği varsayılabilirliğini belirtmiştir.

Donnelly vd. (2011) gerçekleştirdiği literatür tarama çalışmasının sonuçları, fiziksel aktivitenin adölesanlarda akademik başarı ve kognitif performansla olumlu ilişkisini göstermişlerdir.

Van Dusen vd. (2011), Wittberg vd. (2012) ilişkiyi belirlemek için cinsiyete göre analizler yapıldı. Öğrencilerin fiziksel refahı, benlik algısı ölçümleri ve akademik başarıları arasında her bir analiz kümesinde PACER performansı hem erkekler hem de kadınlar için hem okumayı hem de matematiği öngördü. Önceki araştırmalara benzer şekilde, kalp-solunum kondisyonunu etkileyen sonuçlar açıktır. Gençlerin başarısını artırmaya çalışırken müdahale edilmesi gereken önemli bir yerin de fiziksel durumu olduğunu belirtmişlerdir.

Pajares (2012) akademik öz yeterlik (AÖY), bireylerin bir akademik işi istenen seviyede başarılı bir şekilde icra edebileceklerine ya da belli bir akademik hedefe ulaşabileceklerine yönelik inançlarını belirttiğini açıklamıştır.

Özcan vd. (2013) bireyin dış görünüşü hakkındaki hislerinin nasıl olduğu, onun tüm benlik saygısını etkileyen en önemli etken olarak belirtilmiştir.

Sahebi (2014) tarafından yapılan çalışmada Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Akademik Başarıları arasındaki ilişkinin İncelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 362 kadın, 152 erkek olmak üzere 519 öğrenci katılım göstermiştir. Fiziksel aktivite düzeyi açısından kadın ve erkek öğrenciler karşılaştırıldığında erkek öğrenciler lehine anlamlı oranda fark olduğu tespit etmiştir.

Dotse ve Asumeng (2015)'in yaptığı araştırmanın bulgularına göre fiziksel öz saygı ile başarı algısı arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki vardır. Fiziksel öz saygı düzeyi yükseldikçe başarı algısı düzeyinin de artmakta olduğuna ulaşılmıştır.

Eroğlu ve Yıldırım (2018), araştırmalarında Mersin Üniversitesi ve Mustafa Kemal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümlerinde öğrenim gören öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlik düzeyleri incelenmiş; akademik öz-yeterliğin cinsiyet, yaş, üniversite ve sınıf değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığı araştırılmıştır. Çalışma sonucunda, beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu; bu düzeylerin söz konusu demografik değişkenlere göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı, ancak genel akademik not ortalaması yükseldikçe akademik öz-yeterlik düzeyinin de anlamlı biçimde arttığını belirlemişlerdir.

Öztop (2018) fiziksel etkinliğin akademik öz yeterliliğe etkisinin araştırıldığı başka bir çalışmada, yüksek fiziksel etkinlik seviyesine sahip öğrencilerin bu seviyeden daha düşük ve orta fiziksel etkinlik seviyesine sahip olanlara oranla akademik öz yeterliklerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Benzer yönde Yarar vd. (2020) yaptıkları araştırmada fiziksel etkinliği olan öğrencilerin fiziksel etkinliği olmayan öğrencilere göre akademik öz yeterliklerini daha yüksek, bulmuşlardır.

Ayça (2022) benlik saygısının tek başına akademik öz-yeterliği büyük ölçüde etkilediğini ve cinsiyete göre farklılık göstermediğini bulmuştur.

Fiziksel benlik, fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkiler güncel literatürde çok boyutlu olarak incelenmeye devam etmektedir. Nitekim Leng ve Xiang (2025), fiziksel benlik algısı, psikolojik sağlamlık ve akademik öz-yeterliğin karşılıklı etkileşim içinde gelişen yapılar olduğunu ve bu üç yapının öğrenci uyumunda kritik roller üstlendiğini belirtmiştir.

Liu vd. (2025) ise fiziksel benlik algısı yüksek bireylerin prososyal davranışlarının ve sosyal etkileşimlerinin daha güçlü olduğunu bulmuştur.

Fiziksel benlik algısının öz güveni pekiştirdiği ve bunun akademik öz-yeterlik üzerinde dolaylı bir etki yarattığı Qiu vd. (2025) tarafından gösterilmiştir.

Fiziksel aktivitenin bu döngüyü güçlendirdiğine yönelik bulgular da literatürde yaygındır; Gao vd. (2025) ve Wang vd. (2022), fiziksel aktivitenin fiziksel

benlik algısını olumlu etkilediğini ve bunun akademik öz-yeterliği artırdığını belirtmiştir.

Peng vd. (2025), fiziksel benlik algısı yüksek öğrencilerde öz güvenin akademik süreçlere daha güçlü biçimde yansıdığını; akademik öz-yeterlik inancının daha kararlı davranışlarla bütünleştiğini saptamıştır.

Öz-yeterliğin psikolojik dayanıklılık ve stresle başa çıkma becerileriyle ilişkisi de geniş şekilde araştırılmıştır. Yudiati vd. (2025), öz-yeterliği yüksek öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarının daha kuvvetli olduğunu rapor etmiştir. Huang ve Kou (2025), öz-yeterliğin kaygı azaltıcı bir tampon mekanizması işlevi gördüğünü vurgulamıştır.

Xu ve Xu (2025), akademik dayanıklılığın öz-yeterlikle paralel şekilde arttığını göstermiştir.

Tang ve Zhu (2024) ise öz-yeterlik, sosyal destek ve duygusal düzenleme arasındaki etkileşimin akademik başarıya doğrudan katkıda bulunduğunu ifade etmiştir.

Tüm bu çalışmalar birlikte değerlendirildiğinde, fiziksel benlik, fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkilerin hem doğrudan hem dolaylı yollarla birbirini etkileyen çok katmanlı bir sistem oluşturduğu görülmektedir. Literatürün bütününde, bu değişkenlerin öğrencilerin psikolojik uyumu, akademik performansı ve sosyal işlevselliği üzerinde güçlü bir belirleyiciliğe sahip olduğu tutarlı biçimde ortaya konmaktadır.

### **2.7.2. Sporcu ve Sporcu Olmayan Öğrenci Gruplarında Karşılaştırmalı Analizler**

Fiziksel aktivite, özellikle öğrencilerin akademik gelişimleri sırasında sağlık ve refah açısından kritik bir rol oynar. Uluslararası alanyazın, sporcu olan ve düzenli fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin, sporcu olmayan ve fiziksel olarak daha az aktif akranlarına kıyasla fiziksel benlik algısı ve öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu tutarlı biçimde ortaya koymaktadır. Fiziksel aktiviteye düzenli katılımın, bireylerin bedenlerine yönelik algılarını güçlendirdiği; bu olumlu algının

ise genel ve akademik öz-yeterlik inançlarını desteklediği görülmektedir (Mehdinezhad ve Golsanamlou, 2014; Wang vd., 2022).

Sporcu ve sporcu olmayan öğrencilerin karşılaştırıldığı çalışmalarda, sporcu öğrencilerin fiziksel benlik algısı, fiziksel yeterlik ve spor yetkinliği boyutlarında daha olumlu değerlendirmelere sahip oldukları; bu durumun okul uyumu, öz-güven ve akademik işlevsellik üzerinde destekleyici etkiler yarattığı rapor edilmiştir (Eldridge vd., 2014). Benzer biçimde, spor katılımının öz-yeterlik üzerinde güçlendirici bir rol oynadığı ve sporcu öğrencilerin özellikle akademik görevlerde kendilerini daha yeterli algıladıkları belirtilmektedir (Li vd., 2022).

Karaburçak (2022), üstün yetenekli üniversite öğrencilerinde egzersiz yapma durumu ile fiziksel benlik algısı arasındaki ilişkiyi incelemiştir; düzenli egzersiz yapan öğrencilerin fiziksel benlik algılarının tüm alt boyutlarda daha yüksek olduğunu, özellikle fiziksel kondisyon ve fiziksel güç boyutlarında erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar bulunduğunu, yaş değişkeninin ise fiziksel benlik algısı üzerinde anlamlı bir etkisinin olmadığını rapor etmiştir.

Fiziksel aktiviteye katılımın yalnızca fiziksel benlik algısını değil, akademik öz-yeterliği de doğrudan ve dolaylı yollarla etkilediği gösterilmiştir. Üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin akademik öz-yeterlik üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğunu; bu ilişkinin gelecek yönelimi ve psikolojik dayanıklılık gibi psiko-sosyal değişkenler aracılığıyla güçlendiğini ortaya koymaktadır (Jiang vd., 2025). Bu bulgular, fiziksel aktivitenin akademik başarıya giden süreçte psikolojik bir kaynak işlevi gördüğünü göstermektedir.

Fiziksel aktivite düzeyi ile öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi inceleyen çalışmalar, fiziksel olarak daha aktif öğrencilerin daha yüksek öz-yeterlik algısına sahip olduklarını ve bu durumun sağlıklı yaşam davranışlarını sürdürmelerini kolaylaştırdığını bildirmektedir (Spundiņa vd., 2025). Bu ilişki, sporcu olmayan öğrencilerde daha zayıf olmakla birlikte, düzenli fiziksel etkinliklere katılımın bu grupta da öz-yeterlik algısını desteklediği belirtilmektedir (Gao vd., 2025).

Sistemik derleme ve meta-analizler ise spor katılımı ile akademik performans arasında genel olarak pozitif bir ilişki bulunduğunu; bu ilişkinin büyük ölçüde öz-yeterlik, motivasyon ve akademik katılım gibi psikolojik süreçler

üzerinden şekillendiğini göstermektedir (Owen vd., 2022). Bu bağlamda, akademik öz-yeterliğin akademik başarıyı doğrudan ve dolaylı biçimde yordayan temel bir psikolojik değişken olduğu vurgulanmaktadır (Honicke ve Broadbent, 2016).

Fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişki, sporcu ve sporcu olmayan öğrenciler karşılaştırıldığında daha belirgin hâle gelmektedir. Uluslararası çalışmalar, düzenli sportif faaliyetlere katılımın hem fiziksel benlik algısını hem de öz-yeterliği anlamlı ölçüde güçlendirdiğini ortaya koymaktadır. Sporcu üniversite öğrencilerinin, sporcu olmayan akranlarına göre fiziksel benlik algısı ve spor yetkinliği düzeylerinde daha yüksek değerlere sahip oldukları; fiziksel aktivitelerin günlük yaşamda önemli bir yer tutması nedeniyle beden algılarının daha güçlü geliştiği bildirilmektedir. Bu durum, fiziksel öz kavramının sportif deneyimle doğrudan ilişkilendiğini göstermektedir. Koreli sporcu öğrenciler üzerinde yürütülen araştırmalar, güçlü fiziksel benlik algısının yalnızca performansla sınırlı olmadığını; okul uyumu, sosyal ilişkiler ve davranışsal uyum üzerinde de olumlu etkiler sağladığını göstermektedir. Bulgular, erkek öğrencilerin kas gücü ve kurallara uyum gibi alanlarda; kadın öğrencilerin ise ders uyumu ve sosyal ilişkilere katılımında daha avantajlı olduğunu göstermektedir (Kim vd., 2020; Schunk ve Pajares, 2002).

Spor katılımının öz-yeterlik üzerindeki etkisi de dikkat çekicidir. Sporcu öğrencilerde öz-yeterlik düzeylerinin sporcu olmayanlara kıyasla daha yüksek olduğu; özellikle kadın öğrencilerde sportif etkinliklerin özgüveni ve öz-yeterliği anlamlı biçimde artırdığı görülmektedir (Li vd., 2022). Ayrıca sporcu öğrencilerde öz-yeterliğin akademik başarıyı güçlü biçimde yordadığı; yaş arttıkça bu ilişkinin daha belirgin hâle geldiği rapor edilmektedir. Bazı çalışmalar ise kadın sporcu öğrencilerin akademik başarısızlık riskinin erkeklere göre daha yüksek olabileceğini göstermektedir (Şirin vd., 2022)

Sporcu olmayan öğrencilerde fiziksel aktivite ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişki sporcu gruplarına göre daha zayıf olmakla birlikte, alanyazın genel olarak bu iki değişken arasında olumlu bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin sporcu olmayan bireylerde dahi öz-yeterlik algısını artırdığı ve öğrenmeye yönelik motivasyonu desteklediği belirtilmektedir (Gao vd., 2025).

Çinli üniversite öğrencileriyle yapılan çok değişkenli analizler, düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel benlik algısında anlamlı bir artış sağladığını; bu artışın akademik öz-yeterlik üzerinde güçlü bir yordayıcı etkisi bulunduğunu göstermektedir (Wang vd., 2022). Bulgular, fiziksel aktivitenin bireyin içsel motivasyonunu pekiştirerek akademik süreçlere yönelik yeterlik inancını güçlendirdiğini bir kez daha doğrulamaktadır.

## **2.8. Kuramsal Çerçevenin Genel Değerlendirmesi**

Genel olarak değerlendirildiğinde, literatür sporcu olan ve fiziksel aktiviteye düzenli katılan öğrencilerin fiziksel benlik algısı ve öz-yeterlik düzeylerinin daha yüksek olduğunu; bu psikolojik yapıların akademik motivasyon, akademik öz-yeterlik ve akademik başarı üzerinde destekleyici bir rol üstlendiğini ortaya koymaktadır (Mehdinezhad ve Golsanamlou, 2014; Wang vd., 2022).

Düzenli fiziksel aktivite ve sportif katılımın, öğrencilerin yalnızca fiziksel yeterliklerini değil; aynı zamanda psikolojik dayanıklılık, özgüven ve akademik tutumlarını da güçlendirdiği görülmektedir. Bununla birlikte, akademik öz-yeterliğin çok boyutlu bir yapı olduğu dikkate alındığında, fiziksel benlik algısının bu süreci tek başına açıklamadığı; motivasyon, öz-düzenleme becerileri ve sosyal destek gibi diğer psikososyal değişkenlerle birlikte ele alınması gerektiği anlaşılmaktadır (Nakhostin-Khayyat vd., 2024).

Bu bölümde ele alınan kuramsal bilgiler ve alanyazın bulguları, araştırmanın temel değişkenleri olan fiziksel benlik, fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik kavramlarının hem birbirlerinden bağımsız hem de karşılıklı etkileşim içinde gelişen çok boyutlu yapılar olduğunu göstermektedir. Literatürde, fiziksel benlik ve fiziksel benlik algısının bireylerin psikolojik iyilik hâli, özgüven düzeyi, sosyal uyum ve akademik işlevsellik üzerinde belirleyici etkilerinin bulunduğu tutarlı biçimde ortaya konmuştur (Kim vd., 2020).

Akademik öz-yeterliğin ise bireyin akademik performansını, motivasyonunu, öğrenme stratejilerini ve akademik zorluklarla başa çıkma kapasitesini şekillendiren temel bir psikolojik yapı olduğu görülmektedir (Miao vd., 2025).

Alanyazındaki çalışmalar, fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkinin yalnızca doğrudan değil; özgüven, psikolojik dayanıklılık, stresle başa çıkma ve öz-düzenleme becerileri gibi aracı değişkenler üzerinden dolaylı biçimde de geliştiğini göstermektedir. Fiziksel benlik algısı güçlü olan öğrencilerin akademik süreçlere daha motive biçimde katıldıkları, öğrenme görevlerine daha kararlı yaklaştıkları ve akademik güçlükler karşısında daha dirençli bir tutum sergiledikleri belirtilmektedir. Benzer biçimde, akademik öz-yeterliği yüksek öğrencilerin sosyal ve fiziksel yeterlik algılarının daha olumlu olduğu; bu durumun öğrencilerin hem akademik yaşamlarında hem de sosyal çevrelerinde daha dengeli bir benlik değerlendirmesi geliştirmelerine katkı sağladığı anlaşılmaktadır (Arens vd., 2021).

Bu kuramsal ve ampirik çerçeve, araştırmanın temel amacını ve değişkenler arasındaki ilişkilerin incelenmesi gerekliliğini açık biçimde desteklemektedir. Özellikle üniversite öğrencilerinde fiziksel benlik, fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik düzeylerinin birlikte ele alınması, bireysel gelişim süreçlerinin ve akademik uyum ile başarıyı etkileyen psiko-sosyal dinamiklerin daha bütüncül biçimde anlaşılmasına katkı sağlayacaktır. Ancak alanyazında, bu değişkenlerin birlikte ele alındığı ve özellikle spor bilimleri öğrencileri örneğinde karşılaştırmalı olarak incelendiği çalışmaların sınırlı olduğu dikkat çekmektedir.

Bu doğrultuda, mevcut çalışmada Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik düzeylerinin belirlenmesi ve bu değişkenler arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç çerçevesinde araştırmanın örnekleme, veri toplama araçları ve veri analiz sürecine ilişkin bilgiler aşağıda Gereç ve Yöntem bölümünde ayrıntılı olarak sunulmaktadır.

### **3.GEREÇ ve YÖNTEM**

Araştırmanın gereç ve yöntem kısmında çalışmada kullanılan model, araştırma grubu, veri toplama araçları ve veri analizleri sürecinde kullanılan yöntemler konularında bilgilere yer verilmiştir.

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırmada, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği, Antrenörlük Eğitimi ve Spor Yöneticiliği bölümü öğrencilerinin fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Belirtilen bu ilişkiyi ortaya koymak amacıyla araştırmada genel tarama modeli türlerinden nicel nitelikte olan "ilişkisel tarama modeli" kullanılmıştır. Çalışmanın örnekleme, kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiştir (Nakip ve Yaraş, 2017).

#### **3.2. Araştırma Grubu**

Bu araştırmada çalışma grubu olarak Balıkesir İlinde Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim görmekte olan öğrencilerden meydana gelmektedir. Bu grup 160 kadın, 240 erkek toplamda 400 öğrenci katılım sağlamıştır. Öğrencilerin 104'ü Antrenörlük, 133'ü Beden eğitimi ve Spor Öğretmenliği ve 163'ü Spor Yöneticiliği bölümlerinde öğrenim görmektedir. Çalışma grubununun 102'si 1. Sınıf, 94'ü 2. Sınıf, 137'si 3. Sınıf, 67'si 4. Sınıfta okumaktadır. Katılımcıların genel ağırlıklı not ortalamaları(GANO) 18'i 0,00-1,50 puan, 59'u 1,51-2,00 puan, 95'i 2,01-2,50 puan, 145'i 2,51-3,00 puan, 73'ü 3,01-3,50 puan, 10'u 3,21-4,00 puan aralığındadır. Katılımcıların haftalık aktif spor durumuna bakıldığında 79'u

yapmıyor, 105'i 1-2 gün, 115'i 3-4 gün, 75'i 5-6 gün, 26'sı 7 gün antrenman yaptığını bildirmiştir. Katılımcıların 291'i aktif branşa sahip, 109'u aktif branşı olmadığı, branşlara bakıldığında ise 124'ü Bireysel, 167'si Takım sporu yaptığını bildirmiştir.

**Tablo 3.1.** Katılımcılara ait demografik ve temel özelliklerin dağılımı.

		Kişi sayısı (n)	Yüzde (%)
<b>Cinsiyet</b>	Kadın	160	40,0
	Erkek	240	60,0
<b>Bölüm</b>	Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	133	33,3
	Antrenörlük	104	26,0
	Spor Yöneticiliği	163	40,7
<b>Sınıf</b>	1.Sınıf	102	25,5
	2.Sınıf	94	23,5
	3.Sınıf	137	34,3
	4.Sınıf	67	16,7
<b>GAÑO</b>	0,00-1,50	18	4,5
	1,51-2,00	59	14,7
	2,01-2,50	95	23,7
	2,51-3,00	145	36,3
	3,01-3,50	73	18,3
	3,51-4,00	10	2,5
<b>Aktif Spor Durumu</b>	Yapmıyor	79	19,7
	Haftada 1-2	105	26,2
	Haftada 3-4	115	28,8
	Haftada 5-6	75	18,8
	Haftada 7	26	6,5
<b>Aktif Uğraşılan Branş Durumu</b>	Evet	291	72,8
	Hayır	109	27,2
<b>Aktif Uğraşılan Branş</b>	Takım Sporları	167	57,4
	Bireysel Sporlar	124	42,6

**Tablo 3.2.** Araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler.

	n	FBÖ	AÖY	İkili Karşılaştırmalar	
<b>Cinsiyet</b>				<b>FBÖ</b>	<b>AÖY</b>
Kadın	160	83,00(17,00)	102,50(32,75)		
Erkek	240	91,50(17,75)	107,00(32,00)		
<b>p</b>		<b>&lt;0,001<sup>a</sup></b>	<b>0,503<sup>a</sup></b>		
<b>Bölüm</b>					
Spor Yöneticiliği Bölümü	163	88,80±12,74	98,00(34,00)	<b>SYB&gt;AEB</b> <b>(p&lt;0,002<sup>d</sup>)</b>	<b>BEB&gt;SYB</b> <b>(p&lt;0,027<sup>d</sup>)</b>
Beden Eğitimi ve Spor Bölümü	133	88,80±12,37	112,00(32,00)	<b>BEB&gt;AEB</b> <b>(p&lt;0,004<sup>d</sup>)</b>	
Antrenörlük Eğitimi Bölümü	104	83,51±11,91	109,00(32,00)		
<b>p</b>		<b>0,001<sup>b</sup></b>	<b>0,032<sup>c</sup></b>		
<b>Sınıf</b>					
1	102	87,00(16,50)	100,00(29,50)		
2	94	88,00(17,00)	104,50(32,25)		
3	137	89,00(17,50)	111,00(33,00)		
4	67	88,00(17,00)	100,00(33,00)		
<b>p</b>		<b>0,313<sup>c</sup></b>	<b>0,211<sup>c</sup></b>		
<b>GANO</b>					
0,00-1,50	18	89,44±13,25	96,50(32,75)	<b>3,01-3,50&gt;</b>	<b>3,01-3,50&gt;</b>
1,51-2,00	59	84,42±12,41	96,00(34,00)	<b>1,51-2,00</b>	<b>1,51-2,00</b>
2,01-2,50	95	88,37±13,38	101,00(30,00)	<b>(p&lt;0,019<sup>e</sup>)</b>	<b>(p&lt;0,026<sup>d</sup>)</b>
2,51-3,00	145	86,09±11,44	110,00(33,00)	<b>3,51-4,00&gt;</b>	
3,01-3,50	73	89,58±13,51	116,00(33,00)	<b>1,51-2,00</b>	
3,51-4,00	10	96,20±6,92	116,50(52,50)	<b>(p&lt;0,006<sup>e</sup>)</b>	
<b>p</b>		<b>0,023<sup>b</sup></b>	<b>0,013<sup>c</sup></b>		

Tablo 3.2’de yer alan veriler ortalama±standart sapma ve medyan(çeyreklikler arası fark) olarak ifade edilmiştir.

**FBÖ:** Fiziksel Benlik Ölçeği **AÖY:** Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği

**a:** Mann Whitney U Testi **b:** One-Way ANOVA Testi **c:** Kruskal-Wallis Testi

**d:** Dunn-Bonferroni Testi **e:** LSD Testi

**Tablo 3.3.** Araştırmada kullanılan değişkenlere ilişkin betimsel istatistikler.

	n	FBÖ	AÖY	İkili Karşılaştırmalar
<b>Aktif Spor Durumu</b>				<b>FBÖ</b> <b>AÖY</b>
Yapmıyor	79	88,00(19,00)	103,00(29,00)	<b>5-6&gt;1-2</b>
Haftada 1-2	105	82,00(18,50)	109,00(31,00)	<b>(p&lt;0,006<sup>d</sup>)</b>
Haftada 3-4	115	88,00(14,00)	101,00(33,00)	<b>7 &gt;1-2</b>
Haftada 5-6	75	91,00(15,00)	98,00(36,00)	<b>(p&lt;0,001<sup>d</sup>)</b>
Haftada 7	26	98,50(22,75)	104,50(47,25)	
<b>P</b>		<b>&lt;0,001<sup>c</sup></b>	<b>0,658<sup>c</sup></b>	
<b>Aktif Uğraşılan Branş Var mı?</b>				
Evet	291	89,00(16,00)	102,00(33,00)	
Hayır	109	86,00(20,50)	110,00(31,00)	
<b>P</b>		<b>0,474<sup>a</sup></b>	<b>0,976<sup>a</sup></b>	
<b>Aktif Uğraşılan Branş</b>				
Takım Sporları	167	90,00(15,75)	107,00(34,00)	
Bireysel Sporlar	124	86,00(15,00)	99,50(33,50)	
<b>P</b>		<b>0,168<sup>a</sup></b>	<b>0,574<sup>a</sup></b>	

Tablo 3.3’de belirtilen veriler ortalama±standart sapma ve medyan(çeyreklikler arası fark) olarak ifade edilmiştir.

**FBÖ:** Fiziksel Benlik Ölçeği **AÖY:** Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği

**a:** Mann Whitney U Testi **c:** Kruskal-Wallis Testi

**d:** Dunn-Bonferroni Testi

### **3.3. Veri Toplama Araçları**

Çalışmada üç veri toplama aracı birlikte kullanılmıştır. Bunlar “Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Benlik Ölçeği (FBÖ) ve Akademik Öz Yeterlilik Ölçeği (AÖY)’dir.

#### **3.3.1. Kişisel Bilgi Formu**

Kişisel bilgi formunda katılımcının cinsiyet, yaş gibi kişisel bilgilerinin yanında okuduğu bölüm, sınıf, genel ağırlıklı not ortalamaları(GANO), aktif spor durumu vb.sorular araştırmacılar tarafından katılımcılara sorulmuştur.

#### **3.3.2. Fiziksel Benlik Ölçeği**

Fiziksel Benlik Ölçeği (F.B.Ö.) Çağlar vd. (2017) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçek Genel benlik kavramı (GBK), Fiziksel benlik değeri (FBD), Fiziksel kondisyon (FK), Sportif yeterlik (SY), Fiziksel çekicilik (FÇ), Fiziksel kuvvet (FK) olmak üzere 6 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk faktörü, Genel benlik kavramı; 5 maddeden, ikinci faktörü, Fiziksel benlik değeri; 5 maddeden , üçüncü faktörü, Fiziksel kondisyon; 5 maddeden, dördüncü faktörü, Sportif yeterlik; 4 maddeden, beşinci faktörü, Fiziksel çekicilik; 3 maddeden, altıncı faktörü, Fiziksel kuvvet; 3 maddeden toplamda 25 maddeden meydana gelmektedir. Katılımcıların ifadeleri 6’lı Likert tipinde derecelendirilmiştir. Bu ölçek;

1= Hiç

2= Çok Az

3= Biraz

4= Yeterince

5= Çok

6=Tamamen şekilde puanlanmaktadır.

Ölçek geneli için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.77 - 0.90 arasında tespit etmişlerdir, Genel benlik kavramı alt boyutu için 0.66, Fiziksel benlik değeri alt boyutu için 0.80, Sportif yeterlik alt boyutu için 0.89, Fiziksel çekicilik alt boyutu için 0.55, Fiziksel kondisyon ve Fiziksel kuvvet alt boyutu için ise 0.72 olarak bulunmuştur (Çağlar vd., 2017). Tez çalışmasında kullanılan ölçeklere ilişkin güvenilirlik analizleri sonucunda; Fiziksel Benlik Ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı 0.731 olarak bulunmuş ve ölçeğin kabul edilebilir düzeyde güvenilir olduğu belirlenmiştir.

### 3.3.3 Akademik Öz Yeterlik Ölçeği

Akademik Öz Yeterlik Ölçeği (AÖY) 2012 yılında Ekici (2012) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Bu ölçek Sosyal Statü (SS), Bilişsel Uygulamalar (BU), Teknik Beceriler (TB) olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçeğin ilk faktörü, Sosyal Statü; 10 maddeden, ikinci faktörü, Bilişsel Uygulamalar; 19 maddeden , üçüncü faktörü, Teknik Beceriler; 4 maddeden toplamda ise 33 maddeden meydana gelmekte ve 5'li Likert tipinde değerlendirilmektedir. Bu ölçek:

1= Oldukça Az

2= Az

3= Kısmen Fazla

4= Fazla

5= Oldukça Fazla şeklinde puanlanmaktadır.

Ekici (2012) tarafından yapılan analizlerde ölçek geneli için Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı 0.86 alt boyutlarda ise Sosyal Statü alt boyutu için 0.88, Bilişsel Uygulamalar alt boyutu için 0.82, Teknik Beceriler alt boyutu için 0.90 olarak belirtmiştir (Ekici,2012). Bu araştırma için Akademik Öz-Yeterlik Ölçeğinin Cronbach's alpha katsayısı ise 0.972 olup, ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

### **3.4. Verilerin Analizi**

Çalışmada sürekli değişkenlerin dağılım özelliklerini belirlemek amacıyla Kolmogorov-Smirnov ve Shapiro-Wilk normallik testleri uygulanmıştır. Normallik varsayımının sağlanıp sağlanmadığına göre sürekli değişkenler, ortalama  $\pm$  standart sapma veya medyan (çeyrekler arası açıklık) şeklinde özetlenmiştir.

Araştırma grupları arasında sürekli değişkenlerin karşılaştırılmasında, dağılımın normal olduğu durumlarda Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way ANOVA), normal dağılım varsayımının sağlanmadığı durumlarda ise Kruskal-Wallis H testi kullanılmıştır. Her iki test sonucunda genel anlamlılık elde edilmesi hâlinde, alt grup karşılaştırmaları ANOVA için LSD testi, Kruskal-Wallis H testi için ise Dunn–Bonferroni çoklu karşılaştırma testi ile gerçekleştirilmiştir.

İki bağımsız grup arasındaki sürekli değişkenlerin analizinde Mann-Whitney U testi uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişki düzeyini incelemek amacıyla Spearman korelasyon analizi kullanılmıştır. Ayrıca değişkenler arasındaki yordayıcı ilişkileri değerlendirmek için doğrusal regresyon analizi yapılmıştır.

Tüm istatistiksel analizler SPSS 25.0 yazılımı ile gerçekleştirilmiş olup, istatistiksel anlamlılık düzeyleri ( $p < 0.05$ ;  $p < 0.01$ ;  $p < 0.001$ ) olarak kabul edilmiştir.

### **3.5. Araştırmanın Etik İlkeleri**

Araştırmanın Etik kurul onayı, Balıkesir Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Komisyonunca 27.11.2024 tarihli ve 2024/11-4 sayılı toplantısında alınan karar gereği uygun bulunmuştur.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerin fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik düzeylerine ilişkin elde edilen veriler analiz edilerek demografik değişkenler ile ilişkiler detaylı şekilde incelenmiştir. Katılımcıların cinsiyet, okuduğu bölüm, sınıf, genel ağırlıklı not ortalamaları (GANO), aktif spor durumu, aktif uğraşılan branş durumu ve aktif uğraşılan branş gibi değişkenler temelinde fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik düzeyleri arasındaki farklar test edilmiş; ayrıca iki yapı arasındaki ilişki düzeyi korelasyon ve çoklu regresyon analizleri ile değerlendirilmiştir.

**Tablo 4.1.** Cinsiyet değişkenine göre fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin test sonuçları.

Cinsiyet	N	$\bar{x}$	Ss	P
<b>FBÖ</b>				0.001**
Kadın	160	83.00	17.00	
Erkek	240	91.50	17.75	
<b>AÖY</b>				0.503
Kadın	160	102.50	32.75	
Erkek	240	107.00	32.00	

\* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$  \*\*\* $p < 0.001$

Tablo 4.1 incelendiğinde katılımcıların cinsiyete göre fiziksel benlik algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p < 0,001$ ). Erkeklerin fiziksel benlik ölçeği puanının kadınların fiziksel benlik ölçeği puanından daha yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

Yine tablo 4.1'e dikkat edildiğinde cinsiyete göre akademik öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.2.** Sınıf seviyelerine göre fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik düzeyleri.

Sınıf	N	$\bar{x}$	Ss( $\sigma$ )	P
<b>FBÖ</b>				0.313
1.Sınıf	102	87.00	16.50	
2.Sınıf	94	88.00	17.00	
3.Sınıf	137	89.00	17.50	
4.Sınıf	67	88.00	17.00	
<b>AÖY</b>				0.211
1.Sınıf	102	100.00	29.50	
2.Sınıf	94	104.50	32.25	
3.Sınıf	137	111.00	33.00	
4.Sınıf	67	100.00	33.00	

*\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001*

Tablo 4.2 incelendiğinde, katılımcıların sınıf seviyelerine göre fiziksel benlik algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.2'de elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin sınıf seviyelerine göre akademik öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.3.** Öğrencilerin öğrenim gördükleri bölüme göre fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik düzeyleri.

Bölüm	N	$\bar{x}$	Ss( $\sigma$ )	P
<b>FBÖ</b>				0.001**
Spor Yöneticiliği	163	88.80	12.74	
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	133	88.80	12.37	
Antrenörlük	104	83.51	11.91	
<b>AÖY</b>				0.032**
Spor Yöneticiliği	163	98.00	34.00	
Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği	133	112.00	32.00	
Antrenörlük	104	109.00	32.00	

*\*p<0.05 \*\*p<0.01 \*\*\*p<0.001*

Tablo 4.3 incelendiğinde, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin okudukları bölüme göre fiziksel benlik ölçeği puanı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p=0,001$ ). Spor yöneticiliği bölümü ve beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin puanı ile antrenörlük bölümü öğrencilerinin puanı arasında anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir (sırasıyla  $p=0,002$   $p=0,004$ ) Spor yöneticiliği bölümü ile beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin fiziksel benlik ölçeği puanı, antrenörlük bölümü öğrencilerinin puanından daha yüksektir.

Yukarıda belirtilen tablo 4.3'te ki bilgiler ışığında, Öğrencilerin okudukları bölüme göre akademik öz yeterlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulgusuna ulaşılmıştır ( $p=0,032$ ). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin akademik öz yeterlik ölçeği puanı, spor yöneticiliği bölümü öğrencilerinin akademik öz yeterlik ölçeği puanından daha yüksektir.

**Tablo 4.4.** Öğrencilerin genel ağırlıklı not ortalamalarına göre fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik düzeyleri.

	Not	N	$\bar{x}$	Ss( $\sigma$ )	P
<b>FBÖ</b>					0.023**
	0,00-1,50	18	89,44	13,25	
	1,51-2,00	59	84,42	12,41	
	2,01-2,50	95	88,37	13,38	
	2,51-3,00	145	86,09	11,44	
	3,01-3,50	73	89,58	13,51	
	3,51-4,00	10	96,20	6,92	
<b>AÖY</b>					0.013**
	0,00-1,50	18	96,50	32,75	
	1,51-2,00	59	96,00	34,00	
	2,01-2,50	95	101,00	30,00	
	2,51-3,00	145	110,00	33,00	
	3,01-3,50	73	116,00	33,00	
	3,51-4,00	10	116,50	52,50	

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$

Tablo 4.4.dikkate alındığında elde edilen sonuçlar ışığında öğrencilerin genel ağırlıklı not ortalamalarına göre fiziksel benlik ölçeği puanı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir( $p=0,023$ ). GANO'su 3,01-3,50 aralığında ve 3,51-4,00 aralığında olan öğrencilerin fiziksel benlik ölçeği puanı ile GANO'su 1,51-2,00 aralığında olan öğrencilerin fiziksel benlik ölçeği puanı arasında anlamlı bir ilişki vardır (sırasıyla  $p=0,019$   $p=0,006$ ) GANO'su 3,01-3,50 ve

3,51-4,00 aralığında olan öğrencilerin fiziksel benlik ölçeği puanı 1,51-2,00 aralığında olan öğrencilerden daha yüksek bulunmuştur.

Ek olarak tablo dikkate alındığında öğrencilerin genel ağırlıklı not ortalamalarına göre akademik öz yeterlik ölçeği puanı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ( $p=0,013$ ). GANO'su 3,01-3,50 aralığında olan öğrencilerin akademik öz yeterlik ölçeği puanı 1,51-2,00 aralığında ki öğrencilerin puanından daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.5.** Aktif spor durumuna göre fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik düzeyleri.

	Gün	N	$\bar{x}$	Ss( $\sigma$ )	P
<b>FBÖ</b>					0.001**
	Yapmıyor	79	88,00	19,00	
	Haftada 1-2	105	82,00	18,50	
	Haftada 3-4	115	88,00	14,00	
	Haftada 5-6	75	91,00	15,00	
	Haftada 7	26	98,50	22,75	
<b>AÖY</b>					0.658
	Yapmıyor	79	103,00	29,00	
	Haftada 1-2	105	109,00	31,00	
	Haftada 3-4	115	101,00	33,00	
	Haftada 5-6	75	98,00	36,00	
	Haftada 7	26	104,50	47,25	

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$

Tablo 4.5 incelendiğinde, aktif spor durumuna göre fiziksel benlik algısı düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu bulgusu elde edilmiştir ( $p<0,001$ ). Haftada 5-6 gün ve 7 gün spor yapan katılımcılar ile 1-2 gün spor yapan katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gözlemlenmiştir (sırasıyla  $p=0,006$   $p=0,001$ ) 1-2 gün spor yapan katılımcıların fiziksel benlik algısı puanının 5-6 ve 7 gün spor yapan katılımcılardan daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Ek olarak tablo 4.5'e göre katılımcıların aktif spor durumuna göre akademik öz yeterlik ölçeği puanı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.6.** Aktif uğraşılan branş durumuna ve uğraştıkları branşa göre fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik düzeyleri.

	Aktiflik	N	$\bar{x}$	Ss	P
<b>FBÖ</b>					0.474
	Evet	291	89.00	16.00	
	Hayır	109	86.00	20.50	
<b>AÖY</b>					0.976
	Evet	291	102.00	33.00	
	Hayır	109	110.00	31.00	

  

	Branş	N	$\bar{x}$	Ss	P
<b>FBÖ</b>					0.168
	Takım Spor	167	90.00	15.75	
	Bireysel Spor	124	86.00	15.00	
<b>AÖY</b>					0.574
	Takım Spor	167	107.00	34.00	
	Bireysel Spor	124	99.50	33.50	

\* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$

Tablo 4.6 incelendiğinde, Katılımcıların aktif uğraşılan branş durumuna ve uğraştıkları branşa göre fiziksel benlik ölçeği puanı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

Tablo 4.6'ya dikkat edildiğinde aktif uğraşılan branş durumuna ve uğraştıkları branşa göre akademik öz yeterlik ölçeği puanı incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p>0,05$ ).

**Tablo 4.7.** Fiziksel benlik algısı ile akademik öz yeterlik arasındaki ilişkinin analiz sonuçları.

Değişken	AÖY $r_s$	P
<b>FBÖ</b>	-0,074	0,140

*Not:*  $r_s$  = Spearman korelasyon katsayısı. \* $p<0.05$  \*\* $p<0.01$  \*\*\* $p<0.001$

Tablo 4.7 incelendiğinde, yapılan Spearman korelasyon analizi sonucunda fiziksel benlik algısı ile akademik öz yeterlik arasında negatif yönde zayıf bir ilişki olduğu görülmekle birlikte, bu ilişki istatistiksel açıdan anlamlı değildir ( $r_s = -0,074$ ;  $p = 0,140$ ). Bu bulgu, fiziksel benlik algısı düzeylerinin akademik öz yeterlik üzerinde anlamlı bir eğilim oluşturmadığını göstermektedir. Korelasyon katsayısının mutlak değerinin düşük olması, değişkenler arasındaki ilişkinin hem yön hem de büyüklük açısından sınırlı olduğunu ortaya koymaktadır. Dolayısıyla ölçülen değişkenlerin birlikte artma ya da azalma yönünde sistematik bir örüntü sergilemediği söylenebilir.

**Tablo 4.8.** Fiziksel benlik algısının akademik öz yeterlik üzerindeki etkisine ilişkin analiz sonuçları

Değişken	Standartlaştırılmamış $\beta$	Standart Hata	Standartlaştırılmış $\beta$	P
Sabit	120,571	8,828	-	<0,001
FBÖ	-0,160	0,100	-0,080	0,110

**Bağımlı Değişken:** AÖY \* $p < 0.05$  \*\* $p < 0.01$

$$\text{Regresyon Denklemi : } A\ddot{O}Y = 120,571 - 0,160(FB\ddot{O}) + e$$

FBÖ'deki her 1 birimlik artış AÖY'de ortalama 0.16 birimlik azalış ile ilişkilidir. Ancak bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı değildir.  $p > 0.05$  olduğu için fiziksel benlik algısı değişkeni akademik öz yeterliği anlamlı şekilde açıklamamaktadır. Yani değişkenler arasında anlamlı bir doğrusal ilişki bulunmamaktadır.

Tablo 4.8'de Regresyon analizinden elde edilen sonuçlar, fiziksel benlik algısının akademik öz yeterlik üzerindeki etkisinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığını göstermektedir ( $\beta = -0,160$ ;  $p = 0,110$ ). FBÖ'deki bir 1 birimlik artışın AÖY'de 0,16 birimlik azalma ile ilişkili olduğu görülse de bu ilişkinin anlamlılık düzeyine ulaşmaması, fiziksel benlik algısının akademik öz yeterlik üzerinde açıklayıcı bir faktör olmadığını ortaya koymaktadır. Standartlaştırılmış katsayının ( $\beta = -0,080$ ) oldukça düşük olması da fiziksel benlik algısının akademik öz yeterliğe katkısının pratikte ihmal edilebilir düzeyde olduğunu desteklemektedir. Modelin sabit katsayısının anlamlı çıkması ise akademik öz yeterlik puanlarının fiziksel benlik algısından bağımsız olarak belirli bir temel düzeyde seyrettiğini göstermektedir.

Bu sonuçlar doğrultusunda, incelenen örnekleme fiziksel benlik algısı değişkeninin akademik öz yeterlik puanlarında anlamlı bir değişim yaratmadığı; iki değişken arasındaki ilişkinin hem istatistiksel hem pratik açıdan sınırlı olduğu söylenebilir. Bu durum, akademik öz yeterliği etkileyen faktörlerin muhtemelen daha farklı bireysel, çevresel veya sportif değişkenlere bağlı olabileceğini düşündürmektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu araştırmada, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik düzeyleri; cinsiyet, bölüm, sınıf, genel ağırlıklı not ortalaması (GANO), aktif spor yapma durumu, spor sıklığı ve uğraşılan branş türü gibi değişkenler açısından incelenmiş; ayrıca fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik arasındaki ilişki korelasyon ve regresyon analizleriyle değerlendirilmiştir. Elde edilen bulgular, spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik kavramlarının tek boyutlu yapılardan ziyade, çok sayıda bireysel, akademik ve bağlamsal değişkenle şekillenen çok boyutlu bir yapıya sahip olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırma bulgularına göre, erkek öğrencilerin fiziksel benlik algısı puanlarının kadın öğrencilere kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu; buna karşın akademik öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı belirlenmiştir. Fiziksel benlik algısında erkekler lehine ortaya çıkan bu bulgu, fiziksel öz-kavram ve beden algısına odaklanan pek çok çalışmayla örtüşmektedir. Putri vd. (2019), Arazi ve Hosseini (2013) ile Hagger vd. (2005), erkek öğrencilerin sağlık, koordinasyon, fiziksel aktivite, vücut yağı, spor ve genel fiziksel benlik boyutlarında kadınlara kıyasla daha yüksek puanlara sahip olduğunu rapor etmiştir. Benzer biçimde Ruiz-Montero vd. (2020) ve Sáez vd. (2020), erkeklerin çekici beden, spor yeterliği ve fiziksel uygunluk algılarının daha yüksek olduğunu ve bu durumun genel fiziksel benlik algısını güçlendirdiğini belirtmektedir.

Bu bulgular, spor ve fiziksel aktivite alanının hâlen toplumsal cinsiyet rolleriyle iç içe geçmiş bir yapı sergilediğini düşündürmektedir. Arazi ve Hosseini (2013) ile Moreno-Murcia vd. (2012), fiziksel yeterlik, atılganlık ve performans gibi özelliklerin erkeklikle özdeşleştirilmesinin, kadın öğrencilerin fiziksel öz-kavramlarını daha olumsuz değerlendirmelerine yol açabildiğini vurgulamaktadır. Bu

bağlamda, mevcut çalışmada erkek öğrencilerin FBÖ puanlarının daha yüksek bulunması; ölçeğin yetkinlik ve performans temelli maddeler içermesi, spor alanının erkek egemen bir bağlam olarak algılanması ve toplumsal cinsiyet kalıplarının etkisiyle açıklanabilir.

Öte yandan, akademik öz-yeterlik düzeylerinde cinsiyete göre anlamlı bir farkın bulunmaması, literatürde yer alan heterojen bulgularla uyumlu bir görünüm sergilemektedir. Bazı çalışmalarda kadın öğrencilerin (Aktağ ve Walter, 2005; Er ve Gürkan, 2011; Özdemir, 2008), bazı çalışmalarda ise erkek öğrencilerin (Durdukoca, 2010; Satıcı, 2013) daha yüksek akademik öz-yeterlik düzeylerine sahip olduğu bildirilirken; cinsiyetler arasında anlamlı fark saptamayan çalışmalar da mevcuttur (Aydın, 2014; Bozkurt, 2013; Varol, 2007; Yalmacı ve Toklu, 2010). Ermis'in (2019) çalışması da akademik öz-yeterlikte cinsiyete dayalı tek yönlü bir genellemenin yapılamayacağını ortaya koymaktadır.

Mevcut çalışmada akademik öz yeterlik açısından cinsiyet farkının bulunmaması, spor bilimleri öğrencilerinin akademik görevleri, ders içerikleri ve kariyer beklentilerinin büyük ölçüde benzeşmesiyle ilişkili olabilir. Bandura'nın (1997) öz-yeterlik kuramı çerçevesinde değerlendirildiğinde, akademik öz-yeterlik inançlarının cinsiyetten ziyade geçmiş başarı deneyimleri, öğretim elemanlarından alınan geribildirimler ve bireysel hedef yönelimleri tarafından şekillendiği söylenebilir. Bu durum, spor bilimleri fakültesi öğrencileri arasında akademik süreçlere ilişkin fırsat ve deneyimlerin görece eşit dağılmasıyla birlikte akademik öz yeterlik puanlarının benzer düzeylerde seyretmesini açıklamaktadır.

Bölüm değişkeni açısından elde edilen bulgular, literatürdeki çelişkili sonuçlarla birlikte değerlendirildiğinde dikkat çekici bir örüntü sunmaktadır. Araştırmada spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin fiziksel benlik algısı puanları, antrenörlük eğitimi öğrencilerine kıyasla daha yüksek bulunurken; akademik öz-yeterlik açısından beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin puanlarının spor yöneticiliği öğrencilerinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Varol (2007), Ünlü (2008), Kafkas vd. (2010), Biricik (2015) ve Eroğlu ve Yıldırım, (2018) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni adaylarının akademik öz-yeterlik düzeylerinin genel olarak yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Akademik öz-yeterlik puanlarının cinsiyet, üniversite, yaş ve sınıf

değişkenlerine göre anlamlı biçimde farklılaşmaması, öğretmen adaylarının benzer akademik deneyim ve eğitim süreçlerinden geçmeleriyle açıklanabildiğini ortaya koymuşlardır. Buna karşın, genel akademik not ortalamasına göre akademik öz-yeterlik düzeylerinde anlamlı bir farkın bulunması, akademik başarı ile öz-yeterlik algısı arasındaki güçlü ilişkiye işaret ettiğini düşünmektedirler. Bu bulgu, akademik başarı düzeyi yükseldikçe öğretmen adaylarının akademik görevleri yerine getirme konusundaki yeterlik inançlarının da güçlendiğini ortaya koyduğunu göstermişlerdir. Yıldırım ve Uslu (2024) da bölüm değişkenine göre anlamlı farklılıklar bildirmiştir.

Buna karşın Dogan ve Durmus (2021) ile (Eroğlu vd. 2017, aktaran Dogan ve Durmus, 2021) bölüm değişkeninin öz-yeterlik üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığını bildirmiştir. Mevcut çalışmada beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin daha yüksek AÖY puanlarına sahip olması; öğretmenlik mesleğinin yüksek sorumluluk içeren yapısı, uygulama ağırlıklı programlar ve mesleki rol beklentilerinin erken dönemde şekillenmesiyle ilişkili olabilir (Alkan, 2018; Sevilmış ve Şirin, 2016; Varol, 2007).

Antrenörlük eğitimi öğrencilerinin fiziksel benlik algısı puanlarının görece düşük olması ise, bu öğrencilerin sportif performans ve fizyolojik yeterlik açısından kendilerini daha yüksek standartlarla kıyaslamaları ve daha eleştirel bir öz-değerlendirme süreci yaşamalarıyla açıklanabilir. Çelik ve Güngör'ün (2020) çalışması, benlik algısının branş ve performans düzeyiyle karmaşık biçimde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Araştırmada sınıf düzeyine göre ne fiziksel benlik algısı ne de akademik öz yeterlik açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu bulgu, Yıldırım ve Uslu (2024), Özkatar Kaya (2018), Alkan (2018), Tekkurşun (2015), Tekeli (2017) ve Kazanoğlu (2019) tarafından rapor edilen sonuçlarla örtüşmektedir. Buna karşın literatürde sınıf düzeyi lehine farklılaşmalar bildiren çalışmalar da mevcuttur (Altun, 2019; Kılıç ve Öncü, 2014; Öncü, 2012). Bu çelişkiler, sınıf düzeyinin tek başına belirleyici bir değişken olmadığını göstermektedir. Bandura'nın (1997) da belirttiği gibi, öz-yeterlik inançları yaş ya da sınıf ilerlemesinden ziyade bireyin yaşadığı ustalık deneyimleriyle şekillenmektedir.

GANO düzeyi arttıkça hem fiziksel benlik algısının hem de akademik öz yeterlik puanlarının anlamlı biçimde yükselmesi, öz-yeterlik kuramının temel varsayımlarıyla uyumludur (Bandura, 1997; Schunk, 1995). Gao vd. (2025) ve Jiang vd., (2025), fiziksel egzersizin öz-yeterlik ve akademik performans üzerindeki etkilerinin dolaylı mekanizmalar üzerinden gerçekleştiğini ortaya koymuştur. Mevcut çalışmada da yüksek GANO'ya sahip öğrencilerin daha yüksek fiziksel benlik algısı ve akademik öz yeterlik puanlarına sahip olması, başarı-öz-yeterlik döngüsünü desteklemektedir (Honicke ve Broadbent, 2016).

Aktif spor durumuna göre spor yapma sıklığı açısından; haftada 5-6 gün ve 7 gün spor yapan öğrencilerin fiziksel benlik algısı puanlarının daha yüksek olması, düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel benlik üzerindeki güçlendirici etkisini ortaya koymaktadır. Buna karşın aktif spor yapma durumu ve branş türüne göre anlamlı bir farkın bulunmaması, literatürdeki bazı çalışmalarla uyumludur (Buğdayci, 2018; Gülşen, 2016; Hodges ve Carron, 1992; Kantarcıoğlu, 2018; Turan vd., 2016).

Araştırmanın en dikkat çekici bulgularından biri, fiziksel benlik algısı ile akademik öz yeterlik arasında negatif yönde ancak istatistiksel olarak anlamsız ve zayıf bir ilişkinin saptanmış olmasıdır. Korelasyon ve regresyon analizleri, fiziksel benlik algısının akademik öz-yeterliği anlamlı biçimde yordamadığını göstermiştir. Bu durum, Bandura'nın (1997) öz-yeterliğin alan özgüllüğüne ilişkin vurgusuyla uyumludur. Fiziksel benlik algısı bedensel ve sportif yeterliklere ilişkin değerlendirmeleri içerirken; akademik öz-yeterlik akademik görev ve performansla ilişkilidir (Bong, 2004; Ekici, 2012). Dolayısıyla bu iki yapının spor bilimleri öğrencilerinde kısmen bağımsız işlediği söylenebilir.

Sonuç olarak, bu çalışmada elde edilen bulgular, spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel ve akademik öz-kavramlarının birbirini otomatik olarak güçlendiren yapılar olmadığını; aralarındaki ilişkinin bağlamsal ve dolaylı mekanizmalarla şekillendiğini göstermektedir. Bu durum, fiziksel aktivitenin akademik öz-yeterlik üzerindeki etkisinin ancak bilişsel, duyuşsal ve motivasyonel aracı değişkenler üzerinden anlamlı hâle geldiğini vurgulayan güncel literatürle tutarlıdır (Gao vd., 2025; Jiang vd., 2025).

## 6. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu araştırmada, Balıkesir Üniversitesi Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik düzeyleri çeşitli demografik ve sportif değişkenler açısından incelenmiş ve iki yapı arasındaki ilişkiler değerlendirilmiş, çalışmanın sonucu aşağıda paylaşılmıştır.

### 6.1. Sonuç

Bu araştırmada, Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel benlik algısı ve akademik öz-yeterlik düzeyleri; cinsiyet, bölüm, sınıf, genel ağırlıklı not ortalaması (GANO), aktif spor yapma durumu, spor sıklığı ve uğraşılan branş türü gibi değişkenler açısından incelenmiş; ayrıca fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişki korelasyon ve regresyon analizleriyle değerlendirilmiştir.

Araştırma bulgularına göre, erkek öğrencilerin fiziksel benlik algısı düzeylerinin kadın öğrencilere kıyasla anlamlı biçimde daha yüksek olduğu; buna karşın akademik öz-yeterlik düzeylerinin cinsiyete göre anlamlı biçimde farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu durum, fiziksel benlik algısının toplumsal cinsiyet rolleri ve spor kültürüyle yakından ilişkili olduğunu; akademik öz-yeterliğin ise cinsiyetten ziyade bireysel akademik deneyimler ve başarı geçmişiyle şekillendiğini düşündürmektedir.

Bölüm değişkeni açısından elde edilen sonuçlar, spor bilimleri öğrencilerinin fiziksel ve akademik öz-kavramlarının farklı eğitim programları çerçevesinde çeşitlendiğini göstermektedir. Spor yöneticiliği ve beden eğitimi ve spor öğretmenliği

bölümü öğrencilerinin fiziksel benlik algısı düzeylerinin antrenörlük eğitimi öğrencilerine göre daha yüksek olduğu; akademik öz-yeterlik açısından ise beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin daha yüksek puanlara sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, öğretmenlik odaklı programların akademik sorumluluk, uygulama yoğunluğu ve mesleki rol beklentileri açısından öz-yeterlik algılarını güçlendirebileceğine işaret etmektedir.

Araştırmada sınıf düzeyine göre ne fiziksel benlik algısı ne de akademik öz-yeterlik açısından anlamlı bir farklılık saptanmamıştır. Bu sonuç, spor bilimleri öğrencilerinin öz-yeterlik inançlarının sınıf ilerlemesinden ziyade bireysel deneyimler, başarı yaşantıları ve fiziksel aktivite alışkanlıkları tarafından şekillendiğini göstermektedir.

Genel ağırlıklı not ortalaması (GANO) yükseldikçe hem fiziksel benlik algısı hem de akademik öz-yeterlik düzeylerinin anlamlı biçimde arttığı belirlenmiştir. Bu bulgu, akademik başarı ile öz-yeterlik arasındaki karşılıklı ve güçlendirici ilişkiyi desteklemekte; fiziksel ve akademik alanlarda edinilen başarı deneyimlerinin birbirini beslediğini ortaya koymaktadır.

Spor sıklığı açısından haftada daha fazla gün spor yapan öğrencilerin fiziksel benlik algısı puanlarının daha yüksek olduğu; buna karşın aktif spor yapma durumu ve branş türüne göre hem fiziksel benlik algısı hem de akademik öz yeterlik açısından anlamlı bir farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, düzenli ve yoğun fiziksel aktivitenin özellikle bedensel algılar üzerinde belirleyici olduğunu; akademik öz-yeterlik üzerindeki etkisinin ise daha dolaylı ve bağlamsal olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın en dikkat çekici sonuçlarından biri, fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişkinin bulunmamasıdır. Korelasyon ve regresyon analizleri, fiziksel benlik algısının akademik öz yeterlik üzerinde anlamlı bir yordayıcı etkisinin olmadığını ortaya koymuştur. Bu durum, fiziksel ve akademik öz-kavramların spor bilimleri öğrencilerinde büyük ölçüde alan özgü ve görece bağımsız yapılar olarak işlediğini göstermektedir.

## 6.2. Öneriler

*Araştırma bulgularından hareketle aşağıdaki öneriler geliştirilmiştir:*

### 1. Eğitim programlarına yönelik öneriler:

Spor bilimleri fakültelerinde yürütülen eğitim programlarında, öğrencilerin yalnızca fiziksel yeterliklerini değil aynı zamanda akademik öz-yeterliklerini desteklemeye yönelik öğrenme ortamları oluşturulmalıdır. Özellikle öğretim elemanlarının yapılandırılmış geribildirimleri, öğrenci merkezli öğretim yaklaşımları ve akademik hedef belirleme süreçleri güçlendirilmelidir.

### 2. Psiko-eğitsel destek uygulamaları:

Kadın öğrencilerin fiziksel benlik algılarını desteklemeye yönelik beden algısı, özgüven ve öz-şefkat temelli psiko-eğitsel programlar geliştirilebilir. Bu tür müdahaleler, toplumsal cinsiyet kalıplarının fiziksel benlik üzerindeki olası sınırlayıcı etkilerini azaltmaya katkı sağlayabilir.

### 3. Akademik başarıyı destekleyici düzenlemeler:

GANO ile öz-yeterlik arasındaki güçlü ilişki göz önünde bulundurularak, akademik danışmanlık hizmetlerinin niteliği artırılmalı; öğrencilerin akademik hedeflerini planlama, zaman yönetimi ve sınav kaygısıyla başa çıkma becerilerini geliştirmeye yönelik destekler sunulmalıdır.

### 4. Fiziksel aktiviteye ilişkin öneriler:

Düzenli ve sürdürülebilir fiziksel aktivitenin fiziksel benlik algısı üzerindeki olumlu etkileri dikkate alınarak, öğrencilerin haftalık spor sıklıklarını artırmaya yönelik teşvik edici uygulamalar (kulüp etkinlikleri, seçmeli dersler, kampüs içi spor organizasyonları) yaygınlaştırılmalıdır.

### 5. Gelecek araştırmalara yönelik öneriler:

Gelecek çalışmalarda, fiziksel benlik algısı ile akademik öz-yeterlik arasındaki ilişkiyi açıklayabilecek olası aracı değişkenler (akademik motivasyon, mental dayanıklılık, gelecek yönelimi, akademik katılım ve öğrenme stratejileri)

modele dâhil edilmelidir. Ayrıca nitel veri toplama yöntemleri kullanılarak öğrencilerin fiziksel ve akademik öz-kavramlarına ilişkin öznel deneyimleri daha derinlemesine incelenebilir.

#### 6. Örneklem ve yöntem çeşitliliği:

Benzer araştırmaların farklı üniversitelerde, farklı fakültelerde ve farklı kültürel bağlamlarda yürütülmesi; elde edilen bulguların genellenebilirliğini artıracaktır. Bunun yanı sıra boylamsal ve deneysel tasarımların kullanılması, nedensel ilişkilerin daha sağlıklı biçimde ortaya konmasına katkı sağlayabilir.

## KAYNAKLAR

Abdolrezapour, P., Jahanbakhsh Ganjeh, S., & Ghanbari, N. (2023). Self-efficacy and resilience as predictors of students' academic motivation in online education. *Plos one*, 18(5), e0285984.

Ahmadi, S., Gilbert, J. A., Marcotte, M., de Fátima Guimarães, R., & Mathieu, M. E. (2025). Exercise-related self-perception, physical activity and intention to in-person and virtual activities among adolescent girls. *Sports Medicine and Health Science*, 7(2), 109-115.

Aktağ, İ., & Walter, J. (2005). Öğretmen adaylarının mesleki yeterlilik duygusu. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 127-132.

Alarcón-Espinoza, M., Samper, P., & Anguera, M. T. (2025). Conflicts in the classroom: Contributions from a study on emotional self-regulation. In *Frontiers in Education*, 10, 1675580).

Alismail, A. M., Alqurashi, M. S., & Almulla, M. O. (2025). Network Analysis of Psychological Empowerment, Need for Cognition, and Academic Self-Efficacy among Graduate Students. *Psychiatric Quarterly*, 96(1), 183-200.

Alkan, İ. (2018). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin engellilere yönelik tutumlarının öz yeterlilikleri açısından incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Hatay.

Altıntaş, A., & Aşçi, F. H. (2008). Physical self-esteem of adolescents with regard to physical activity and pubertal status. *Pediatric exercise science*, 20(2), 142-156.

Altun, M. (2019). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulunda öğrenim gören öğrenciler ile diğer fakültelerde öğrenim gören öğrencilerin genel öz-yeterliliklerinin incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bartın üniversitesi, Bartın.

Arazi, H., & Hosseini, R. (2013). A Comparison of Physical Self-Concept between Physical Education and Non-Physical Education University Students. *Timisoara Physical Education & Rehabilitation Journal*, 5(10), 6-13.

Arens, A. K., Jansen, M., Preckel, F., Schmidt, I., & Brunner, M. (2021). The structure of academic self-concept: A methodological review and empirical illustration of central models. *Review of educational research*, 91(1), 34-72.

Aslan, C. (2010). Türkçe eğitimi programlarında lisansüstü öğrenim gören öğrencilerin akademik öz-yeterliklerine ilişkin görüşleri. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, (19), 87-115.

Asyanova, S., Kudisova, E., Ulybina, O., Khakhalkina, U., & Demenev, A. (2024). Studying the impact of self-efficacy on academic performance: implications for educational practice. *Moscow economic journal*, 197-207.

Aşçı, H. (2004a). Benlik algısı ve egzersiz. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 15(4), 237-239.

Aşçı, H.(2004b). Fiziksek benlik algısının cinsiyete ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 39-48.

Ayça, B. (2022). Sosyal bilimler öğrencilerinin sosyo-kültürel boyutlar, benlik saygısı ve akademik öz yeterlikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Ankara Hacı Bayram Veli Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi Dergisi*, 24(2), 889-916. <https://doi.org/10.26745/ahbvuibfd.1120436>

Aydın, O., & Yaşartürk, F. (2019). Üniversitede öğrenim gören elit düzey bocce sporcularının rekreasyon faaliyetlerine yönelik tatmin ve benlik algısı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(1), 449-461.

Bal Krishnan, A. (2020). Self-concept, Expressions of the. *The Wiley Encyclopedia of Personality and Individual Differences: Personality Processes and Individual Differences*, 369-373.

Bandura, A. (1977a). *Self-efficacy. the exercise of control*. New York: Freeman.

Bandura, A. (1997b). *Self-efficacy in changing societies*. Cambridge: Cambridge University Press, *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 18(4), 280-334.

Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual review of psychology*, 52(1), 1-26.

Basileo, L. D., Otto, B., Lyons, M., Vannini, N., & Toth, M. D. (2024). The role of self-efficacy, motivation, and perceived support of students' basic psychological needs in academic achievement. In *Frontiers in education*, 9, 1385442.

Beauchamp, M. R., Crawford, K. L., & Jackson, B. (2019). Social cognitive theory and physical activity: Mechanisms of behavior change, critique, and legacy. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 110-117.

Biricik, Y. S. (2015). *Beden eğitimi ve spor bölümlerinde öğrenim gören öğrencilerin akademik öz yeterliklerinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.*

Binder, P. E. (2024). Facing the uncertainties of being a person: On the role of existential vulnerability in personal identity. *Philosophical Psychology*, 37(8), 2220-2243.

Blanco, J. R., Ornelas, M., Barrón-Luján, J. C., Franco-Gallegos, L. I., Aguirre, S. I., Blanco, H., ... & Jurado-García, P. J. (2022). Factor structure of the AUDIM-M dimensional self-concept questionnaire in Mexican adolescents. *Children*, 9(60), 2-11.

Bong, M. (2004). Academic motivation in self-efficacy, task value, achievement goal orientations, and attributional beliefs. *The Journal of Educational Research*, 97(6), 287-298.

Borousan, N., & Canpolat, A. M. (2025). Learning Styles and Academic Self-Efficacy: Active Student Engagement. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 12(1), 77-88.

Bozkurt, T. M. (2013). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının öğretmenlik özyeterliliklerinin incelenmesi. (Yüksek Lisan Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Buğdaycı, S. (2018). *Antrenörlerin iletişim becerileri ile öz yeterliliklerinin incelenmesi* (Doctoral dissertation, (Doktora Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Burns, T. R., & Engdahl, E. (1998). The social construction of consciousness. Part 2: Individual selves, self-awareness, and reflectivity. *Journal of Consciousness Studies*, 5(2), 166-184.

Calfas, K. J., & Taylor, W. C. (1994). Effects of physical activity on psychological variables in adolescents. *Pediatric exercise science*, 6(4), 406-423.

Chemers, M. M., Hu, L., & Garcia, B. F. (2001). Academic self-efficacy and first-year college student performance and adjustment. *Journal of Educational Psychology*, 93(1), 55-64.

Chen, F., Garcia, O. F., Fuentes, M. C., Garcia-Ros, R., & Garcia, F. (2020). Self-concept in China: validation of the Chinese version of the five-factor self-concept(AF5) questionnaire. *Symmetry*, 12(798), 1-13.

Chen, H., Wee, E. H., Wang, Z., & Qiao, W. (2025). Physical self-perception as mediator between physical activity and quality of life among Chinese university students. *Scientific Reports*, 15(1), 24184.

Choi, N. (2005). Self-efficacy and self-concept as predictors of college students' academic performance. *Psychology in the Schools*, 42 (2), 197-205.

Cuthbert, H. (2025). *How body image and physical self-perception influences the lived experience of pacific adolescent girls in aotearoa new zealand* (Doctoral Dissertation), Victoria University of Wellington, New Zealand.

Çağlar, A., Aşçı, F., & Bilgili, N. (2017). Üniversite öğrencilerinde Fiziksel Benlik Ölçeği Türkçe sürümünün psikometrik özellikleri. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 18 (6), 594-601.

Çağlayan, A., Çalık, F., Sivrikaya, K. & Kahveci, M. (2004, Kasım). 12-15 yaş grubu spor yapan öğrencilerle spor yapmayan öğrencilerin okul başarıları yönünden karşılaştırılması. 10. ICHBER-SD Avrupa Kongresi & SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya.

Çelik, O.B., & Güngör, N.B. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinde öz saygı ve beden değeri: Yapısal eşitlik modeli. *International Education Studies*, 13(7), 31-39.

Çubukçu, Z., & Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1), 1-18.

Dogan, I., & Durmus, G. (2021). Investigation of the relationship between academic self-concept and academic self-efficacy of university students receiving sports education. *Journal of Educational Issues*, 7(3), 68-84.

Domuschieva-Rogleva, G., & Raeva, E. (2024). Peculiarities of physical self-concept and psychic well-being of fifth to twelfth-graders. *Trakia Journal of Sciences*, 22(Supplement 1), 7-7.

Donnelly J.E., Lambourne, K. (2011). Classroom-based physical activity, cognition, and academic achievement. *Preventive Medicine*, 52(1), 36-42.

Dotse, J. E., & Asumeng, M. (2015). Relationship between body image satisfaction and psychological well-being: the impact of africentric Values. *Journal of Social Science Studies*, 2(1), 320.

Dreiskämper, D., Tietjens, M., & Schott, N. (2022). The physical self-concept across childhood: Measurement development and meaning for physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 61, 102187.

Durdukoca, Ş. F. (2010). Sınıf öğretmeni adaylarının akademik özyeterlik algılarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 10(1), 69-77.

Ekici, G. (2012). Akademik Öz-Yeterlik Ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 43, 174-185.

Ekinci, N. (2015). Öğretmen adaylarının öğrenme yaklaşımları ve öğretmen özyeterlik inançları arasındaki ilişki. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(1), 62-76.

Eldridge, J. A., Palmer, T. B., Gillis, K., Lloyd, R., Squires Jr, W. G., & Tinker, D.M. (2014). Comparison of academic and behavioral performance between athletes and non-athletes. *International journal of exercise science*, 7(1), 3.

Er, K. O., & Gürkan, U. (2011). Öğretmen Adaylarının Öz-Yeterlilik Algıları Ve Kopya Çekmeye İlişkin Tutumları Arasındaki İlişki. *Bahkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 14(26), 1-18.

Ermis, E. (2019). Analysis of Academic Self-Efficacy Levels of University Students Doing Sport Regularly and Those Not Doing Sport Regularly. *Asian Journal of Education and Training*, 5(2), 324-328.

Eroğlu, O., & Yıldırım, Y. (2018). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adaylarının akademik öz-yeterlilik düzeylerinin belirlenmesi. *Türkiye Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 67-73.

Esnaola, I., Infante, G., & Zulaika, L. (2011). The multidimensional structure of physical self-concept. *The Spanish Journal of Psychology*, 14(1), 304-312.

Fox, K. R. (2000). Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International journal of sport psychology*, 31(2), 228-240.

Gaber, S., Gadelmawla, A., Shahat, H., & Badawy, M. (2025). PERMA-Training education students on academic self-efficacy and engagement. *Journal of Educational and Social Research*, 15(1), 116.

Gao, W., Chen, J., Tu, Z., & Li, M. (2025). Correlational research on college students' physical exercise behavior, academic engagement, and self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 16, 1428365.

Gencer, E. (2008). *Yıldızlar kategorisi erkek güreşçilerde denetim odağı, benlik saygısı ve başarı ilişkisi: Ege bölgesi yıldızlar ligi örneği*. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Greco, A., Annovazzi, C., Palena, N., Camussi, E., Rossi, G., & Steca, P. (2022). Self-efficacy beliefs of university students: Examining factor validity and measurement invariance of the new academic self-efficacy scale. *Frontiers in Psychology*, 12, 11-14.

Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

Gülşen, D. B. A. (2016). Sporcularda kendinle konuşma ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Burdur.

Hagger, M. S., Biddle, S. J., & John Wang, C. K. (2005). Physical self-concept in adolescence: generalizability of a multidimensional, hierarchical model across gender and grade. *Educational and Psychological Measurement*, 65(2), 297-322.

Hamachek, D. E. (1990). Evaluating self-concept and ego status in Erickson's last three psychosocial stages. *Journal of Counseling and Development*, 68(6), 677

Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. The Guilford Press. A Division of Guilford Publications, Inc, New York.

Hidajat, H. G., Hanurawan, F., Chusniyah, T., Rahmawati, H., & Gani, S. A. (2023). The role of self-efficacy in improving student academic motivation. *KnE Social Sciences*, 175-187.

Hivner, E. A., Hoke, A. M., Francis, E. B., Lehman, E. B., Hwang, G. W., & Kraschnewski, J. L. (2019). Training teachers to implement physical activity: Applying social cognitive theory. *Health Education Journal*, 78(4), 464-475.

Hodges, L., & Carron, A. V. (1992). Collective efficacy and group performance. *International Journal of Sport Psychology*, 23(1), 48-59.

Høigaard, R., Kovač, V. B., Øverby, N. C., & Haugen, T. (2015). Academic self-efficacy mediates the effects of school psychological climate on academic achievement. *School Psychology Quarterly*, 30(1), 64.

Honicke, T., & Broadbent, J. (2016). The influence of academic self-efficacy on academic performance: A systematic review. *Educational research review*, 17, 63-84.

Huang, H., & Kou, H. (2025). Learning Agility, Self-Efficacy, and Resilience as Pathways to Mental Health in Higher Education: Insights from a Mixed-Methods Study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1528066.

Jiang, Y., Fu, Y., & Dong, X. (2025). Effects of physical exercise on college students' academic self-efficacy: the chain mediating role of future orientation and mental toughness. *Frontiers in Psychology*, 16, 1604725.

Kafkas, M. E., Açak, M., Çoban, B., & Karademir, T. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının öz yeterlik algıları ile mesleki kaygıları arasındaki ilişki. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 11(2), 93-112.

Kantarcıoğlu, A. (2018). *Kütahya merkezde görev yapan beden eğitimi öğretmenleri ile taşrada görev yapan beden eğitimi öğretmenlerinin mesleki öz yeterliliklerinin incelenmesi ve karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Karaburçak, S. (2022). Examination of gifted and talented university students'exercising situations and physical self perceptions. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 67-79.

Kazanoğlu, İ. (2019). Lise öğrencilerinin spora yönelik tutumları ve öz yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi), Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, Atatürk Üniversitesi, Erzurum.

Kılıç, S. K., & Öncü, E. (2014). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinin bilişötesi öğrenme stratejileri ve akademik öz-yeterlilikleri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 13-22.

Kılıç, M. S., Tekin, Ö. E., & Keçeci, B. (2022). Self-regulation and psychological resilience as predictors of the academic self-efficacy of University students. *Journal of Computer and Education Research*, 12(24), 403-421.

Kırılmaz, N. P. (2025). *The relationship between perceived physical literacy and physical self perception of the high school students* (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Ankara.

Kim, Y. J., Jang, J. H., & Cho, J. H. (2020). High physical self-concept benefits on school adjustment of Korean student-athletes. *International journal of environmental research and public health*, 17(8), 2653.

Kugle, CL, Clements, RO, & Powell, PM (1983). İkinci sınıf öğrencilerinin akademik davranışlarıyla ilişkili olarak öz saygının düzeyi ve istikrarı. *Kişilik ve Sosyal Psikoloji Dergisi* , 44 (1), 201.

Kurbanoglu, S. S. (2004). Öz-yeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi dünyası*, 5(2), 137-152.

Kurt, T. (2012). Öğretmenlerin öz yeterlik ve kolektif yeterlik algıları. *Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 10(2), 195-227.

Lee, W., Lee, M. J., & Bong, M. (2014). Testing interest and self-efficacy as predictors of academic self-regulation and achievement. *Contemporary educational psychology*, 39(2), 86-99.

Leng, H., Li, S., & Xiang, X. (2025). The chain mediation effects of general self-efficacy and psychological resilience between physical activity and academic stress among Chinese adolescents. *Frontiers in Psychology*, 16, 1626157.

Li, X., Liu, M., Yu, H., Zhang, Z., & He, Z. (2022). The influence of sports on proactive personality and academic achievement of college students: The role of self-efficacy. *Frontiers in Psychology*, 13, 943347.

Li, J., Wang, C., & King, R. B. (2024). Which comes first? Modeling longitudinal associations among self-efficacy, motivation, and academic achievement. *System*, 121, 103268.

Lian, J., Guo, J., Dai, X., Deng, X., Liu, Y., Zhao, J., & Lei, X. (2025). Decoding the impact of negative physical self-perception on inhibitory control ability from theta and beta rhythms. *Cerebral Cortex*, 35(3), bhaf056.

Lin, Y., He, M., Zhou, W., Zhang, M., Wang, Q., Chen, Y., ... & Guo, H. (2025). The relationship between physical exercise and psychological capital in college students: the mediating role of perceived social support and self-control. *BMC Public Health*, 25(1), 581.

Liu, J., Zeng, M., Wang, D., Zhang, Y., Shang, B., & Ma, X. (2022). Applying social cognitive theory in predicting physical activity among Chinese adolescents: A cross-sectional study with multigroup structural equation model. *Frontiers in psychology*, 12, 695241.

Liu, J., Dang, J., & Zou, H. (2025). Exploring the longitudinal dynamics of self-esteem, body image, and psychological resilience in college students. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 19, 1-11.

- Liu, X., & Liu, L. (2025). The mediating role of college students' body image and self-esteem in the impact of physical activity on life satisfaction and mental health. *Acta Psychologica*, 257, 105103
- Lu, J., Riecke, L., Ryan, B. E., & de Gelder, B. (2025). The contribution of body perception to self-identity: an event-related potential study. *Social cognitive and affective neuroscience*, 20(1), 1-9.
- Maôano, C., Ninot, G., & Bilard, J. (2004). Age and gender effects on global self-esteem and physical self-perception in adolescents. *European Physical Education Review*, 10(1), 53-69.
- Marsh, H. W., & Craven, R. (1996). Academic self-concept: beyond the dustbowl. handbook of classroom assessment: learning, achievement, and adjustment, Academic Press, 131-198.
- Mehdinezhad, V., & Golsanamlou, M. (2014). Influence of physical activity on students' physical self-concept and satisfaction with life: Physical and nonphysical education students' perspective. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 16(2), 77-83.
- Meng, Q., & Zhang, Q. (2023). The influence of academic self-efficacy on university students' academic performance: The mediating effect of academic engagement. *Sustainability*, 15(7), 5767.
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body perceptions and psychological well-being: a review of the impact of social media and physical measurements on self-esteem and mental health with a focus on body image satisfaction and its relationship with cultural and gender factors. In *Healthcare*, 12(14), 1-44.
- Miao, H., Guo, R., & Li, M. (2025). The influence of research self-efficacy and learning engagement on Ed. D students' academic achievement. *Frontiers in Psychology*, 16, 1562354.
- Moreno-Murcia, J. A., Hernández, E. H., Vaillo, R. R., & Camacho, A. S. (2012). Motivation and Physical Self-Concept in Physical Education: Differences by Gender. *The Open Education Journal*, 5(1), 9-17.
- Nakhostin-Khayyat, M., Borjali, M., Zeinali, M., Fardi, D., & Montazeri, A. (2024). The relationship between self-regulation, cognitive flexibility, and resilience among students: a structural equation modeling. *BMC psychology*, 12(1), 337.
- Nakip, M., & Yaraş, E. (2017). Pazarlama Araştırma Teknikleri ve SPSS uygulamaları. Genişletilmiş ve Gözden Geçirilmiş (4. Baskı). Seçkin Yayıncılık, Ankara.
- Nicolosi, S., Ortega Ruiz, R., Sgrò, F., Lipoma, M., & Benítez Sillero, J. D. D. (2024). Psychometric Validation of the Revised Physical Self-Perception Profile: An Italian Context Study. *Behavioral Sciences*, 14(12), 1229.
- Okocha, S. N., Osiesi, M. P., Oriola, B., Olayiwola-Adedaja, T. O., Okunade, A. I., Fadiya, A. A., ... & Oladele, B. K. (2025). Effects of resilience, emotional support and self-regulation on undergraduates' academic success: a moderating and mediating analysis. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 17(7), 168-189.

Olivier, E., Archambault, I., De Clercq, M., & Galand, B. (2019). Student self-efficacy, classroom engagement, and academic achievement: Comparing three theoretical frameworks. *Journal of youth and adolescence*, 48(2), 326-340.

O'Mara, A. J., Marsh, H. W., Craven, R. G., & Debus, R. L. (2006). Do self-concept interventions make a difference? A synergistic blend of construct validation and meta-analysis. *Educational psychologist*, 41(3), 181-206.

Owen, K. B., Foley, B. C., Wilhite, K., Booker, B., Lonsdale, C., & Reece, L. J. (2022). Sport participation and academic performance in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 54(2), 299-306.

Öncü, H. (2012). Akademik özyeterlik ölçeğinin türkçe'ye uyarlanması. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(1), 183-206.

Özcan, H., Subaşı, B., Budak, B., Çelik, M., Gürel, Ş. C. ve Yıldız, M. (2013). Relationship between self-esteem, social appearance anxiety, depression and anxiety in adolescent and young adult women. *Journal of Mood Disorders*, 3(3), 1071-113.

Özdemir, S. M. (2008). Sınıf öğretmeni adaylarının öğretim sürecine ilişkin öz-yeterlik inançlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 54(54), 277-306.

Özkatar- Kaya., K. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının epistemolojik inançları, akademik öz-düzenleme ve öz-yeterlilik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. (Doktora Tezi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erciyes Üniversitesi, Kayseri.

Öztop, M. (2018). *Sağlıklı gençlerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz yeterliğe etkisi*. (Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Pajares, F. (2012). Motivational role of self-efficacy beliefs in self-regulated learning. D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), *Motivation and self regulated learning*. New York: Routledge

Pehlivan, Z. (2010). Beden eğitimi öğretmen adaylarının fiziksel benlik algıları ve öğretmenlik mesleğine yönelik tutumlarının analizi. *Eğitim ve Bilim*, 35(156), 126-141.

Peng, B., Chen, W., Wang, H., & Yu, T. (2025). How does physical exercise influence self-efficacy in adolescents? A study based on the mediating role of psychological resilience. *BMC psychology*, 13(1), 1-17.

Perinelli, E., Pisanu, F., Checchi, D., Scalas, L. F., & Fraccaroli, F. (2022). Academic self-concept change in junior high school students and relationships with academic achievement. *Contemporary Educational Psychology*, 69, 102071.

Peternelj, B., Škof, B., & Strel, J. (2008). Differences between Slovenian Pupils Attending Sport Class and Those Attending a Regular School Programme. *International Journal of Physical Education*. 45(3), 144-151.

Putri, W., Sultoni, K., Rianita, L., & Suherman, A. (2019, August). Gender and physical self-concept differences among college students. In *1st International Conference on Education Social Sciences and Humanities (ICESSSHum 2019)* (pp. 211-217). Atlantis Press.

Qiu, W., Wang, X., Cui, H., Ma, W., Xiao, H., Qu, G., ... & Liu, C. (2025). The Impact of Physical Exercise on College Students' Physical Self-Efficacy: The Mediating Role of Psychological Resilience. *Behavioral Sciences*, *15*(4), 541.

Ren, K., Chen, X., Zhang, Y., Sun, F., & Peng, F. (2023). Physical activity and academic procrastination in Chinese college students: The serial mediating roles of physical self-perceptions and self-esteem. *Frontiers in psychology*, *14*, 1083520.

Ribeiro, M., & Fernandes, A. (2020). Academic self-efficacy in Portuguese public higher education students. In *INTED2020 Proceedings* (pp. 7995-8002). IATED.

Rothinam, N., Ming, A. K. L., Ghazali, F. H., Syuen, J. C. X., Sani, M. A. B. M., & Ishak, N. M. (2025). Undergraduate Students' Perception on Their Academic Self-Efficacy. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, *10*(4), e003375-e003375.

Ruiz-Montero, P. J., Chiva-Bartoll, O., Baena-Extremera, A., & Hortigüela-Alcalá, D. (2020). Gender, physical self-perception and overall physical fitness in secondary school students: A multiple mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), 1-14.

Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2020). Physical self-concept, gender, and physical condition of Bizkaia university students. *International Journal of environmental research and public health*, *17*(14), 5152.

Sahebi, A. (2014). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Sainz, V., Álvarez-Arjona, J. J., & Gómez-Gutiérrez, J. L. (2025). Self-Concept and Academic Performance in Students with and Without Learning Difficulties: A Longitudinal Study in an Inclusive School Setting. *SAGE Open*, *15*(3), 1-18.

Samir, A. A., Elamir, A. H., Basyouni Helal, M., Goudy, Y., Elbarbary, K., El-Mezayen, M., ... & Abdelsayed, K. (2025). Sociodemographic, lifestyle, and psychological factors as controllable predictors of academic self-efficacy after reforming a medical education system; the Egyptian Nationwide experience. *BMC Medical Education*, *25*(1), 211.

Satıcı, S. A. (2013). *Üniversite öğrencilerinin akademik öz-yeterliklerinin çeşili değişkenler açısından incelenmesi* (Master's thesis, Anadolu University (Turkey))

Sevilmiş, A., & Şirin, E. F. (2016). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinde Akademik Başarı: Üniversite Yaşam Kalitesi, Akademik Güdülenme ve Akademik Özyeterliğin Rolü. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *14*(1), 31-44.

Schunk, D. H. (1995). Self-efficacy and education and instruction. *Self-efficacy, adaptation, and adjustment: Theory, research, and application*, 281-303.

Schunk, D. H., & Pajares, F. (2002). The development of academic self-efficacy. In *Development of achievement motivation* (pp. 15-31). Academic Press

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social-emotional learning: Theory, research, and practice. *Contemporary Educational Psychology*, 60, 101830.

Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2022). Academic self-efficacy. In *Handbook of positive psychology in schools* (pp. 268-282). Routledge.

Spundiņa, L., Veseta, U., & Ābele, A. (2025). The Relationship of Self-Reported Physical Activity Level and Self-Efficacy in Physiotherapy Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(7), 1029.

Stavropoulou, G., Daniilidou, A., & Nerantzaki, K. (2025). Exploring the Interplay of Motivation, Self-Efficacy, Critical Thinking, and Self-Regulation in Predicting Academic Achievement Among University Students. *F1000Research*, 14, 344.

Şirin, T., Şirin, Y. E., & Aydın, Ö. (2022). Investigation effects of self-efficacy levels of athletes students on academic achievement by logistic regression. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(1), 64-77.

Tang, L., & Zhu, X. (2024). Academic self-efficacy, grit, and teacher support as predictors of psychological well-being of Chinese EFL students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1332909.

Tekeli, Ş. C. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri adayları ile diğer öğretmen adaylarının sosyal görünüş kaygısı ve akademik öz-yeterlilik düzeylerinin karşılaştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi), Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bartın Üniversitesi, Bartın.

Tekkurşun, G. (2015). *Beden Eğitimi Öğretmen Adaylarının Öz-yeterlilik İnançlarının İncelenmesi (Gazi ve Kafkas Üniversitesi Örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Toklu, O. (2010). *Tenis antrenörlerinde liderlik özellikleri ve öz yeterlilik arasındaki ilişkinin belirlenmesi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi), Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Tsartsapakis, I., & Zafeiroudi, A. (2025). Social Physique Anxiety in College Students: The Role of Study Field, Physical Activity, Physical Self-Perception, and Self-Esteem. *Sports*, 13(4), 119.

Turan, M. B., Karaoğlu, B., Kaynak, K., & Osman, P. (2016). Special aptitude exams of candidates entering the general self-adequacy levels according to some variables. *Journal of Sport Sciences Research*, 1(1), 17-26.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67.

Usher, E. L., Butz, A. R., Chen, X. Y., Ford, C. J., Han, J., Mamaril, N. A., ... & Piercey, R. R. (2023). Supporting self-efficacy development from primary school to the professions: A guide for educators. *Theory into Practice*, 62(3), 266-278.

Uzakgiden, A. M., & Avcı, R. (2024). The effect of social cognitive theory based group psychoeducation program on the self-regulated learning skills and academic achievement of high school students. *Kocaeli Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 7(2), 650-671.

Van Dusen, D. P., Kelder, S. H., Kohl, H. W., Ranjit, N., & Perry, C. L. (2011). Associations of physical fitness and academic performance among school children. *Journal of School Health*, 81, 733-740.

Varol, B. (2007). *Beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öğretmenlik mesleğine ilişkin öz yeterlilikleri (Niğde üniversitesi örneği)*. (Yüksek Lisans Tezi), Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde Üniversitesi, Niğde

Vu-Thi, N. T., Tran, T. T., Tran, T. T., Thi, V. N., & Luong-Thi, T. H. (2025). The psychological impact of body image on academic self-efficacy in Vietnamese undergraduates. *Multidisciplinary Science Journal*, 7(11), 2025633-2025633.

Wang, K., Li, Y., Zhang, T., & Luo, J. (2022). The relationship among college students' physical exercise, self-efficacy, emotional intelligence, and subjective well-being. *International journal of environmental research and public health*, 19(18), 11596.

White, K., & Howard, J. L. (1973). Failure to be promoted and self-concept among elementary school children. *Elementary School Guidance & Counseling*, 7(3), 182-187.

Wittberg, R. A., Northup, K. L., & Cottrell, L. A. (2012). Children's aerobic fitness and academic achievement: A longitudinal examination of students during their fifth and seventh grade years. *American Journal of Public Health*, 101, 2303-2307.

Wu, H., Li, S., Zheng, J., & Guo, J. (2020). Medical students' motivation and academic performance: the mediating roles of self-efficacy and learning engagement. *Medical education online*, 25(1), 1742964.

Wu, H., Guo, Y., Yang, Y., Zhao, L., & Guo, C. (2021). A meta-analysis of the longitudinal relationship between academic self-concept and academic achievement. *Educational Psychology Review*, 33(4), 1749-1778.

Xu, J., & Xu, Y. (2025). The impact of self-efficacy on psychological resilience in EFL learners: a serial mediation model. *BMC psychology*, 13(1), 858.

Yalınacı, S. G., & Aydın, S. (2014). Fen bilgisi öğretmen adaylarının akademik öz-yeterlik algılarının incelenmesi. *e-Kafkas Journal of Educational Research*, 1(2), 21-27.

Yarar F, Aslan Telci E., ve Şekeröz, S. (2020). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyinin akademik öz- yeterlik, anksiyete ve stres üzerine etkisinin incelenmesi. *Pam Tıp Derg*;14:548-554.

Yavuzer, Y., Karataş, Z., & Polat-Demir, B. (2017). Benlik Kuramı Ölçeğinin Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Anatolian Journal of Psychiatry/Anadolu Psikiyatri Dergisi*, 18(2), 161-168.

Yıldırım, M., & Uslu, S. (2024). The Investigation of Self-Efficacy Levels Among Faculty of Sports Students in Terms of Some Variables. *Mediterranean Journal of Sport Science (MJSS)*, 7(1), 1-20.

Yıldız, G., & Fer, S. (2008). Öz kavram envanteri-1'in geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Van Yüzyüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 209-232.

Yörükoğlu, A. (2000). Gençlik çağı ruh sağlığı ve ruhsal sorunları. *Özgür Yayınları*. ss. 81-105.

Yudiati, E. A., Sugiharto, D. Y. P., & Purwanto, E. (2025). Analysis of self-efficacy and resilience as determinants of psychological well-being in situations of psychological stress in students. *Multidisciplinary Reviews*, 8(9), 2025274-2025274.

Zayed, M. A., Moustafa, M. A., Elrayah, M., & Elshaer, I. A. (2024). Optimizing quality of life of vulnerable students: The impact of physical fitness, self-esteem, and academic performance: A case study of Saudi arabia universities. *Sustainability*, 16(11), 1-21.

Zhao, B., Deng, X., & Zhou, Z. (2025). Connection between college students' sports activities, depression, and anxiety: the mediating role of self-esteem. *BMC psychology*, 13(1), 499.

Zheng, C. (2024). A Review of Research on Academic Self-Efficacy. *International Journal of New Developments in Education (2024)*, 6(6), 209-213.

Zimmerman, B. J. (2023). Dimensions of academic self-regulation: A conceptual framework for education. In *Self-regulation of learning and performance* (pp. 3-21). Routledge.

## ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Niyazi İNCİ
Eğitim	
Lise	Manavgat İMKB Ticaret Meslek Lisesi
Lisans	Eskişehir Anadolu Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü / Beden Eğitimi ve Spor (2023-2025)
Yabancı Dil	
İngilizce	A2

## EKLER

### EK-1: Etik Kurul Onayı

Evrak Tarih ve Sayısı: 10.12.2024-E.456613



T.C.  
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
Rektörlük

Sayı : E-19928322-050.04-456413  
Konu : Etik Kurul Kararı

10.12.2024

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 24.10.2024 tarihli ve 14093969/903.07/440418 sayılı yazı.

Enstitünüz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans programı öğrencilerinden Niyazi İNCİ'nin, Spor Bilimleri Fakültesi öğretim üyelerinden Doç. Dr. Hale KULA koordinatörlüğünde yürütmekte olduğu " **Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Algıları ve Akademik Öz Yeterliklerinin Karşılaştırmalı Analizi** " başlıklı tez çalışmaları için Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 29.11.2024 tarihli ve 2024/11-4 sayılı toplantısında alınan etik kurul kararı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Cevdet AVCIKURT  
Rektör Yardımcısı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSU6SPB2YL Pin Kodu :35882

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/balikesir-universitesi-ebys>

Adres:Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğü Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir

Telefon:2666121400 Faks:2666121412

Web:http://www.balikesir.edu.tr

Keş Adresi:balikesiruniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Necla Öztürk

Unvanı: Bilgisayar İşletmeni

Tel No: 0266 6121400-101503



T.C.  
**BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ**  
**SOSYAL VE BEŞERİ BİLİMLER ARAŞTIRMALARI ETİK KURULU**

<b>Toplantı Tarihi</b>	: 27.11.2024
<b>Toplantı Sayısı</b>	: 2024/11-4
<b>Toplantı Saati</b>	: 14:00
<b>Araştırmanın Başlığı</b>	<b>Türkçe</b> : Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Fiziksel Benlik Algıları ve Akademik Öz Yeterliklerinin Karşılaştırmalı Analizi
	<b>İngilizce</b> : Comparative Analysis of Physical Self-Perceptions and Academic SelfEfficacy of Balıkesir University Faculty of Sports Sciences Students
<b>SORUMLU ARAŞTIRMACI</b>	
<b>Ad Soyad</b>	: Doç. Dr. Hale KULA
<b>Kurumu</b>	: Balıkesir Üniversitesi/ Spor Bilimleri Fakültesi
<b>YARDIMCI ARAŞTIRMACI/ARAŞTIRMACILAR</b>	
<b>Adı Soyadı</b> Niyazi İNCİ	<b>Kurumu</b> Balıkesir Üniversitesi /Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Sosyal ve Beşeri Bilimler Araştırmaları Etik Kurulu 27.11.2024 tarihinde Prof. Dr. Bayram ŞAHİN'in başkanlığında toplandı. Görüşme sonunda, yukarıda bilgileri yer alan araştırmanın Bilimsel Araştırma Etik Kurul Onay Belgesi talebi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulunca değerlendirilmiş ve etik açıdan uygun bulunmuştur.

BAŞKAN  
Prof. Dr. Bayram ŞAHİN

Prof. Dr. Sebahattin KARAMAN  
Üye

Prof. Dr. Salim ÇONOĞLU  
Üye

Prof. Dr. Uğur GÜRGAN  
Üye

Prof. Dr. Selvihan KILIÇ ATEŞ  
Üye

Doç. Dr. İbrahim Murat BİCİL  
Üye

Doç. Dr. Nuri Berk GÜNGÖR  
Üye

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

## EK-2: Kişisel Bilgi Formu

### Kişisel Bilgi Formu

#### 1.)Yaş

.....

#### 2.)Cinsiyet

Kadın ( )

Erkek ( )

#### 3.) Öğrenim gördüğünüz bölüm

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği ( )

Antrenörlük Eğitimi Bölümü ( )

Spor Yöneticiliği Bölümü ( )

#### 4.)Sınıf

1.Sınıf ( )

2.Sınıf ( )

3.Sınıf ( )

4.Sınıf ( )

#### 5.)Not Ortalaması

.....

#### 6.)Aktif spor durumu

Yapmıyorum ( )

Haftada 1-2 ( )

Haftada 3-4 ( )

Haftada 5-6 ( )

Haftada 7 ve üzeri ( )

#### 7.)Aktif branşınız var mı ?

Evet ( )

Hayır ( )

#### 8.)Branşınız

Takım ( )

Bireysel ( )

### EK-3: Fiziksel Benlik Ölçeği

#### FİZİKSEL BENLİK ÖLÇEĞİ (FBÖ)

N.		Hiç	Çok Az	Biraz	Yeterince	Çok	Tamamen
1	Kendimle ilgili olumlu düşüncelere sahibim.						
2	Fiziksel olarak yapabildiklerimle gurur duyarım.						
3	Durmadan uzun süre koşmam.						
4	Bütün sporları yapmak benim için kolaydır.						
5	Vücudumun görünüşünden pek hoşlanmam.						
6	Birçok kişiden fiziksel olarak daha güçlüyüm.						
7	Kendimle ilgili değiştirmek istediğim çok şey var.						
8	Fiziksel olarak yapabildiklerimden ve kim olduğumdan memnunum/ mutluyum.						
9	Fiziksel dayanıklılık gerektiren egzersizlerde iyi olabilirim.						
10	Tüm sporlarda kendimi iyi bulurum.						
11	Güzel görünen bir vücuda sahibim.						
12	Kuvvet gerektiren egzersizlerde iyi olabilirim.						
13	Yaptıklarımın sıklıkla pişmanlık duyarım.						
14	Fiziksel yeterliliğim konusunda kendime güvenirim.						
15	Yorulmadan uzun süre koşabileceğimi düşünürüm.						
16	Bütün sporlarda zorlukların üstesinden gelebilecek yolları bulabilirim.						
17	Hiç kimse görünüşümü güzel bulmaz.						
18	Fiziksel kuvvet gerektiren durumlarda yardım etmevi öneren ilk kişiyimdir.						
19	Sıklıkla kendimden utanırım.						
20	Genel olarak, fiziksel yeteneklerimden gurur duyarım.						
21	Durmadan 5 km koşabilirim.						
22	Sporları iyi yaparım.						
23	Kendim gibi kalmak isterim.						
24	Vücudum konusunda kendimi rahat hissederim.						
25	Bisiklete binme veya koşu gibi dayanıklılık gerektiren aktivitelerde gerçekten iyi değilimdir.						

**EK-4: Akademik Öz Yeterlik Ölçeği****AKADEMİK YETERLİK ÖLÇEĞİ**

		Oldukça Fazla	Fazla	Kısmen Fazla	Az	Oldukça Az
N.		5	4	3	2	1
1	Ders sırasında düzenli notlar tutma					
2	Sınıf tartışmasına katılma					
3	Kalabalık bir sınıfta sorulan bir soruyu cevaplama					
4	Kalabalık olmayan bir sınıfta bir soruyu cevaplama					
5	Objektif testler çözme (çoktan seçmeli, doğru-yanlış, karşılaştırmalı vb)					
6	Deneme soruları çözme					
7	Yüksek nitelikli bir dönem ödevi yazma					
8	Ders esnasında anlatılan zor bir konuyu dikkatlice dinleme					
9	Bir başka öğrenciye ders anlatma					
10	Bir kavramı diğer bir öğrenciye anlatma					
11	Sınıfta anlamadığın bir kavramı öğretim elemanından tekrar anlatmasını isteme					
12	Birçok dersten yüksek notlar alma					
13	Bir konunun içeriğini tamamen anlamak için yeterince çalışma					
14	Öğrenci derneğinde görev alma					
15	Ders dışı faaliyetlerde yer alma (spor, klüpler vb...)					
16	Öğretim elemanlarının sana saygı duymasını sağlama					
17	Derslere düzenli olarak katılma					
18	Sıkıcı derslerde bile sürekli olarak derse katılma					
19	Bir öğretim elemanının derse dikkat ettiğinizi düşünmesini sağlama					
20	Bir metinde okuduğun fikirlerin çoğunu anlama					
21	Sınıfta sunulan fikirlerin çoğunu anlama					
22	Basit matematik hesaplarını kullanma					
23	Bilgisayar kullanma					

		Oldukça Fazla	Fazla	Kısmen Fazla	Az	Oldukça Az
		5	4	3	2	1
24	Matematik dersinde içeriğin çoğuna hakim olma					
25	Bir öğretim elemanını tanımak için onunla özel olarak konuşma					
26	Ders içeriğini diğer derslerin materyaliyle ilişkilendirme					
27	Sınıfta bir öğretim elemanının düşüncesini yargulama					
28	Dersin teorik içeriğini laboratuvar-atölye dersinde uygulama					
29	Kütüphaneden en iyi şekilde yararlanabilme					
30	Sınavlardan güzel notlar alma					
31	Dersleri yoğun bir şekilde işlemek yerine zamana yayarak çalışma					
32	Ders kitaplarındaki zor konuları anlama					
33	İlgilenmediğiniz bir dersin içeriğine hakim olma					