

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinin Akademik Öz-Düzenlemelerinin İncelenmesi

Investigation of Academic Self-Regulations of Students in Physical Education and Sports Teacher Education

Esin KAPLAN*
Zehra CERTEL**

Öz: Eğitimin önemli hedeflerinden biri, öğrenmenin sorumluluğunu üstlenen, öğrenme süreçlerini kontrol edebilen ve bu öğrenme süreçlerine aktif olarak katılan bireyler yetiştirmektir. Bu hedefe ulaşmada öz-düzenleme önemli bir yere sahiptir. Bu araştırmanın amacı Beden Eğitimi ve Spor Öğretmen Adaylarının Öz-düzenleme süreçlerini cinsiyet, düzenli spor yapma, teorik ve uygulamalı ders başarı algılarına göre incelemektir. Araştırma tarama modelindedir. Araştırma, Akdeniz (n=110), Erciyes (n=127), Selçuk (n=152) ve Mehmet Akif Ersoy (n=95) Üniversitelerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören yaş ortalaması ($\bar{x}_{yaş}=21.77\pm 2.40$) yıl olan toplam 484 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmada veriler, Martinez-Pons (2000) tarafından geliştirilen ve Kaplan (2014) tarafından Türkçeye uyarlanan "Akademik öz-düzenleme ölçeği" ile toplanmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda t-testi kullanılmıştır. Sonuç olarak; beden eğitimi ve spor öğretmenliği bölümü öğrencilerinin öz-düzenleme becerileri incelendiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Düzenli spor yapan, teorik ve uygulama ders başarı algısı yüksek olan öğrencilerin öz-düzenleme puanları spor yapmayan, teorik ve uygulamalı ders başarı algısı düşük olan öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Anahtar sözcükler: Akademik Öz- Düzenleme, Beden Eğitimi ve Spor, Öğretmen Adayı

Abstract: One of the most important goals of education is to train individuals who are responsible for their own abilities by controlling their own learning processes. Self-control has an important place in reaching this goal. The objective of this study is to examine the Self-regulation processes of Candidates of Physical Education and Sport Teacher on the basis of gender, perceived academic success and regular sport making habits. The study has been executed on a total of 484 students with a mean age ($\bar{x}_{age}=21.77\pm 2.40$) year, studying in Akdeniz, Erciyes, Selçuk and Mehmet Akif Ersoy Universities Physical Education and Sport teaching. The data were collected by the "Academic self-regulatory scale" developed by Martinez-Pons (2000) and adapted to Turkish by Kaplan (2014). Since the data show normal distribution, t-test is used in binary comparisons. The self-regulation skills of the students in the physical education and sport teaching department were found to be significantly higher in female students than the male. Self-regulation scores of students with regular sports and high theoretical and practical achievement perception were found to be statistically significantly higher than those who did not do sports, had a low theoretical and practical achievement perception of course achievement. The self-regulation of women, regular sportsmen and students who perceive themselves as successful in the theoretical courses are high

Keywords: Academic Self-Regulation, Physical Education and Sport, Candidates of Teacher

* Öğr. Gör., Yozgat Bozok Üni., Beden Eği. ve Spor YO., Antrenörlük Eğitimi Böl., Yozgat. esin.kaplan@bozok.edu.tr

** Dr. Öğr. Üyesi, Akdeniz Üni., Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Böl., Antalya. zcertel@akdeniz.edu.tr

Giriş

Bilginin her alanda hızla yenilenerek üretildiği günümüzde öğrencilere kendi öğrenmelerini düzenleme becerileri kazandırmak eğitimin en önemli amaçlarından biri olarak görülmektedir. Öğrenmenin sorumluluğunu üstlenen, kendi öğrenme süreçlerini kontrol edip bu süreçlere aktif olarak katılan ve yeteneklerini olumlu bir şekilde kullanan bireyler yetiştirme de öz-düzenleme önemli bir yere sahiptir (Kaya 2012, Gömleksiz & Demiralp 2012).

Bandura ve Wood (1989) öz-düzenlemeye sosyal biliş kuramı çerçevesinden yaklaşmıştır. *“bireylerin kendi düşünceleri ve hareketleri üzerinde kontrol kurabildikleri içsel bir sisteme sahip olduklarını”* belirtmektedir. Bu yaklaşıma göre öz-düzenleme bireylerin içsel yapılarının bir parçasıdır. Zimmerman (2000) ise öğrenme süreci açısından öz-düzenlemeyi tanımlamıştır. Bir anlamda öz-düzenleme, *“bireyin kendi öğrenme sürecinin sorumluluğunu alması ve onu aktif olarak kontrol etmesidir”*. Bu tanım öz-düzenlemenin bireyin aktif katılımını gerektirdiğini ifade eder. Schunk (2001), öz-düzenlemeyi etkileyen en önemli faktörün hedef belirleme olduğunu belirtmektedir. Ona göre hedef belirleme öz-düzenlemenin bir parçasıdır. Hedeflerin belirlenmesi çeşitli alanlarda uygulanabilen genel bir stratejidir. Etkili hedef belirlemede; uzun süreli hedef belirleme, ulaşılabilir alt hedefler, ilerlemeyi izlemek ve yeteneklerini değerlendirmek, strateji ayarlamak ve var olan elde edildiğinde yeni hedefler belirleyen bireyler gerekir. Bu çok aşamalı plan sağlıklı insan fonksiyonunun, yüksek motivasyon ve algılanan öz-yeterliliğin, öz-düzenlemeli öğrenme ve ömür boyunca performansın bir anahtarıdır. Etkili öz-düzenleme becerilerine sahip bireyler ulaşılabilir hedefler belirleyerek ilerlemelerini bu hedefler doğrultusunda gözlemler ve belirledikleri hedefler doğrultusundaki ilerlemenin yetersiz olduğu durumlarda ise yeni stratejiler kullanırlar.

Bandura ve Wood (1989) öz-düzenlemeye sosyal biliş kuramı çerçevesinden yaklaşmış ve bireylerin kendi düşünceleri ve hareketleri üzerinde kontrol kurabildikleri içsel bir sisteme sahip olduklarını belirtmektedir. Son yıllarda öz-düzenlemeye dayalı öğrenme kavramı, eğitim uygulamalarının ve araştırmalarının odak noktasını oluşturmuştur. Bunun temel sebebini, Tanrıseven ve Dilmaç (2013), öz-düzenlemeye dayalı olan öğrenmenin, öğrencinin akademik performansı ve başarısı üzerinde etkili bir değişken olmasından kaynaklandığını belirtmişlerdir.

Eğitim ortamında öz-düzenleme becerisine sahip olan öğrenciler bilgi ve beceri elde etmede öğretmen, aile ya da diğer unsurlara güvenmekten çok kendi öğrenme süreçlerini yönetmede daha iyidirler. Bu şekilde öz-düzenlemeli öğrenme ortamları oluşturmak, öz-düzenlemeye sahip olan bireyler yetiştirebilmek için önemlidir. Öz-düzenlemeli öğrenme; anlama ve öğrenmeyi kontrol edebilme yeteneği olarak tanımlanabilir.

Yapılan literatür taramasında, yurtiçinde öz-düzenleme üzerinde yapılan çalışmalarda araştırmacılar daha çok, öz-düzenleme ve öğrenme ilişkisi, öz-düzenleme becerilerinin etkin bir şekilde kullanılması, öz-düzenleme öğretiminin önemi ve akademik başarı ile ilişkisini incelemişlerdir (Üredi 2005; Canca 2005; Arsal 2009; Arslan 2011; Uygun 2012). Ayrıca öğrencilerin bir ders üzerinde (genellikle Matematik ve Fen dersleri) gösterdiği öz-düzenleme beceri ve strateji kullanımına ilişkin çalışmalara yer verilmiştir (Üredi & Üredi 2005; İsrail 2007; Alıcı & Altun 2007).

Yurtdışında yapılan çalışmalarda ise etkili öz-düzenleme yapabilen bireylerin özellikleri, öz-düzenleme süreçleri ve bu süreçlerin kendi aralarındaki etkileşimlerine odaklanılmıştır. Öz-düzenleme yapan bireylerin kullandıkları stratejiler ve bu stratejilerin kazandırılması, öz-düzenlemenin başarı, değerler, amaç yönelimleri, yüklemeler gibi eğitimsel kavramlarla ilişkilerini belirlemeye çalışmışlardır. Ayrıca, öz-düzenlemenin gelişimi ve öz-düzenleme eğitimi konularını da ele almışlardır (Zimmerman & Pons 1995; Azevedo *et al.* 2005; Olson 2009; Toering *et al.* 2012).

Yaşam boyu öğrenmede önemli rol oynayan öz-düzenlemenin beden eğitimi ve spor alanında gerçekleştirilmesinde en önemli rol oynayan öğretmenlerin öz-düzenlemeye sahip olmaları beklenmektedir. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öz-düzenleme seviyelerinin belirlenmesi ve öz-düzenlemeyi belirleyici nedenlerin bilinmesi öğrenmeyi üst düzeye çıkarmak için gerekli olan fikri verebilir. Öğretmen adaylarıyla ilgili olarak, devam eden araştırmalar gelecekte eğitimciler için üniversite eğitim programlarının değişmesine ve gelişmesine katkı sağlayabilir. Öğrencilerin kişisel hedeflerine ulaşma yeteneğinin artması, kişinin kendi öz-düzenlemesini yapabilmesi ve çalışma alanında da pozitif olarak bilişsel yeteneklerini göstermesine olanak sağlayarak yaşam boyu devam etmesini mümkün kılabilir.

Bu bilgiler ışığında Türkiye’de beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öz-düzenlemelerinin araştırıldığı bir çalışmaya rastlanmaması bu alanda yapılan çalışmalara ihtiyaç duyulduğunun bir göstergesidir. Bu bağlamda araştırmanın amacı, beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının öz-düzenleme süreçlerini cinsiyet, düzenli spor yapma durumlarına ve algılanan teorik ve uygulamalı ders başarısına göre incelemektir.

Yöntem

Araştırmanın Modeli

Araştırma, tarama modelindedir. Tarama araştırmaları, bir grubun bazı özelliklerini belirlemek için verilerin toplanmasını amaçlayan çalışmalar olarak ifade edilmektedir (Büyüköztürk 2011).

Çalışma Grubu

Araştırmanın evrenini, Türkiye’deki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (2013-2014 öğretim yılı) Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümü birinci, ikinci, üçüncü ve dördüncü sınıflarında öğrenimine devam eden öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma Akdeniz (n=110), Erciyes (n=127), Selçuk (n=152) ve Mehmet Akif Ersoy (n=95) Üniversitelerinin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği bölümünde öğrenim gören yaş ortalaması ($\bar{X}_{yaş} = 21.77 \pm 2.40$) yıl olan toplam 484 öğrenci üzerinde gerçekleştirilmiştir. Üniversitelerin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği 1. 2. 3. ve 4.sınıf öğrencilerine uygulama yapılabilmesi için gerekli izinler alınmıştır. Veriler adı geçen üniversitelerde görev yapan bir öğretim elemanı tarafından toplanmıştır. Uygulama öncesinde öğrencilere araştırmanın amacı açıklanmış ve ölçme aracı tanıtılmıştır. Sonrasında ise öğrencilerden öncelikle her boyutun yönergesini okuyarak sorulara cevap vermeleri istenmiştir. Araştırmada ölçeğin uygulandığı gün okulda bulunan gönüllü öğrenciler örnekleme oluşturmuştur.

Araştırmada uygun örnekleme modeli kullanılmıştır. Uygun örnekleme modelinde araştırmacı, örneklemini oluşturmaya en ulaşılabilir olan yanıtlayıcılardan başlamak üzere başlar ya da bazı sınırlılıklar nedeniyle (zaman, para ve işgücü gibi) örneklemin kolay ulaşılabilir birimlerden seçilmesidir (Büyüköztürk 2011). Örnekleme ilişkin betimsel istatistikler Tablo 1.’de verilmiştir.

Tablo 1. Örnekleme Yer Alan Üniversite Öğrencilerinin Betimsel İstatistikleri

Değişkenler		n	%
Cinsiyet	Kadın	224	46.3
	Erkek	260	53.7
Düzenli Spor Yapma Durumu	Yapmıyorum	179	37.0
	Yapıyorum	305	63.0
Algılanan Teorik Ders Başarısı	Başarılı	186	38.4
	Orta düzey	298	61.6
Algılanan Uygulamalı Ders Başarısı	Başarılı	325	67.1
	Orta düzey	159	32.8

Tablo 1 incelendiğinde, öğrencilerin 224 (%46.3)'ü kadın, 259 (%53.7)'u erkektir. Öğrencilerin 179 (%37.0)'u, düzenli spor yapmamakta, 305 (%63.0)'i ise düzenli spor yapmaktadır. Öğrencilerin 186 (%38.4)'sının teorik ders başarı algısı başarılı, 298 (%61.6)'inin ise teorik ders başarı algısı orta düzeydedir. Uygulama ders başarı algısı ise 325 (67.1)'nin başarılı, 152 (%31.4)'sinin ise orta düzeydedir.

Veri toplama araçları

Araştırmada veriler “Akademik Öz-düzenleme Ölçeği (AÖÖ)” ve kişisel bilgi formu ile toplanmıştır.

Akademik Öz-düzenleme Ölçeği (AÖÖ): Araştırmada veri toplama aracı olarak Manuel Martinez-Pons (2000) tarafından geliştirilen ve Kaplan (2014) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Akademik Öz-düzenleme Ölçeği (AÖÖ)” kullanılmıştır. Bu ölçek öz-düzenlemenin sosyal bilişsel yapısına dayanarak lisans öğrencilerinin öz-düzenleme yeteneklerini değerlendirmek için geliştirilmiştir. Öncelikle 48 maddelik ölçeğe yanıt vermiş 484 kişilik örneklemeden elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğu Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) ve Barlett testi ile sınıanmıştır. KMO değeri .954 ve Barlett testi ile elde edilen Ki-Kare değeri ($\chi^2= 16553.519$, $sd=1176$, $p= .000$), anlamlı bulunmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda öz değeri 1.00'den yüksek olan ve varyansın %55.453'ni açıklayan dört faktörlü çözüme ulaşılmıştır. Doğrulayıcı faktör analizi ile sınıanan modelin uyum indeksleri değerleri ise, RMSEA 0.080, RMR=0.15, SRMR 0.056, GFI=0.72, AGFI=0.70, CFI=0.97, NNFI=0.96 ve NFI=0.95 olarak bulunmuştur. 48 madde olan ölçek hedef belirleme (15 madde), strateji uygulama (14 madde), strateji izleme (15 madde), ve destek alma (4 madde) olmak üzere dört alt boyuta sahiptir. Ölçek 7'li likert tipindedir. Bu araştırmada ölçeğin güvenirlik katsayıları “*hedef belirleme*” alt boyutu Cronbach alfa iç tutarlılık katsayısı $\alpha=.93$, “*strateji uygulama*” $\alpha=.93$, “*strateji izleme*” $\alpha=.95$, “*destek alma*” $\alpha=.88$ ve ölçeğin toplamı için ise $\alpha=.97$ olarak bulunmuştur.

Kişisel Bilgi Formu: Öğrencilerin algılanan hem teorik ve hem de uygulamalı ders başarı algılarını, kişisel bilgi formunda yer alan “Akademik başarı açısından kendinizi nasıl değerlendiriyorsunuz?” sorusuna başarılı, orta düzey veya başarısız seçeneklerinden birine yanıt vererek değerlendirmeleri istenmiştir. Ancak teorik ve uygulamalı derslerde kendini başarısız olarak değerlendiren üç kişi olduğundan başarı algısı, başarılı ve orta düzey olarak alınmıştır. Öğrencilerin düzenli spor yapıyor olarak kabul edilmesi için en az bir yıl boyunca haftada üç gün düzenli olarak egzersiz veya spor yapmaları gerekmektedir.

Veri analizi

Araştırmadan elde edilen verilerin istatistiksel çözümlenmeleri SPSS 18.00 paket programı kullanılarak yapılmıştır. Araştırmada verilerin analizinde kişisel bilgiler için betimsel istatistik yöntemleri olan frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (Ss) kullanılmıştır. Araştırmada verilerin dağılımı incelemek için Kolmogorow Smirnow testi yapılmıştır. Veriler normal dağılım gösterdiği için ikili karşılaştırmalarda t-testi kullanılmıştır ve anlamlılık düzeyi .05 olarak alınmıştır.

Bulgular

Bu bölümde, çalışmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda elde edilen beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının cinsiyet, düzenli spor yapma ve algılanan teorik ve uygulamalı ders başarı değişkenlerine göre öz-düzenleme durumları bulguları yer almaktadır. Öğrencilerin akademik öz-düzenleme puan ortalamalarının cinsiyete göre t-testi sonuçları Tablo 2 'de verilmiştir.

Tablo 2. Öğrencilerin Akademik Öz-Düzenleme Puan Ortalamalarının Cinsiyete Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	t	p
Hedef belirleme	Kadın	224	4.92	1.03	1.747	.081
	Erkek	260	4.75	1.07		
Strateji uygulama	Kadın	224	4.71	1.14	3.992*	.000
	Erkek	260	4.30	1.13		
Strateji izleme	Kadın	224	4.73	1.13	3.336*	.001
	Erkek	260	4.37	1.19		
Destek alma	Kadın	224	4.43	1.31	3.137*	.002
	Erkek	260	4.07	1.25		
Ölçek toplam	Kadın	224	4.70	.98	3.727*	.000
	Erkek	260	4.37	.94		

*p<0.05

Tablo 2 incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetlerine göre hedef belirleme (t= 1.747, p=.081; p>05) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Buna karşın strateji uygulama (t= 3.992, p=.000, p<05), strateji izleme (t= 3.336 p=.001, p<05), destek alma (t= 3.137, p=.002, p<05) ve akademik öz-düzenleme ölçeği toplamı (t= 3.727, p=.000, p<05) puan ortalamaları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Kadın öğrencilerin alt boyutlarda ve ölçek toplamında puan ortalamaları erkek öğrencilere göre yüksektir. Öğrencilerin akademik öz-düzenleme puan ortalamalarının düzenli spor yapma durumuna göre t-testi sonuçları Tablo 3’de verilmiştir.

Tablo 3. Öğrencilerin Akademik Öz-Düzenleme Puan Ortalamalarının Düzenli Spor Yapma Durumuna Göre t-testi Sonuçları

Ölçek	Düzenli Spor Yapma	n	\bar{X}	Ss	t	p
Hedef belirleme	Yapmıyorum	179	4.70	1.06	-2.054*	.041
	Yapıyorum	305	4.91	1.05		
Strateji uygulama	Yapmıyorum	179	4.36	1.09	-1.980*	.048
	Yapıyorum	305	4.57	1.18		
Strateji izleme	Yapmıyorum	179	4.36	1.13	-2.496*	.013
	Yapıyorum	305	4.64	1.19		
Destek alma	Yapmıyorum	179	4.05	1.36	-2.440*	.015
	Yapıyorum	305	4.35	1.24		
Ölçek toplam	Yapmıyorum	179	4.37	.95	-2.721*	.007
	Yapıyorum	305	4.61	.97		

*p<0.05

Tablo 3 incelendiğinde, öğrencilerin düzenli spor yapma durumlarına göre; hedef belirleme (t= -2.054, p=.041, p<05), strateji uygulama (t= -1.980 p=.048, p<05), strateji izleme (t= -2.496, p=.013, p<05), destek alma (t= -2.440, p=.015, p<05) ve akademik öz-düzenleme ölçeği toplamı (t= -2.721, p=.007, p<05) puan ortalamaları arasında düzenli spor yapan öğrencilerin lehine istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Akademik öz-düzenleme ve toplam puanlarının teorik ders başarı algısına göre farklılık gösterip göstermediği t-testi ile sınanmıştır. Tablo 4’de öğrencilerin akademik öz-düzenleme puan ortalamalarının algılanan teorik ders başarısına göre dağılım sonuçları verilmiştir.

Tablo 4. Öğrencilerin Akademik Öz-Düzenleme Puan Ortalamalarının Algılanan Teorik Ders Başarısına Göre Dağılımına İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçek	Teorik ders başarısı	n	\bar{X}	t	p
Hedef belirleme	Başarılı	186	5.13	5.146*	.000
	Orta düzey	298	4.64		
Strateji uygulama	Başarılı	186	4.91	6.571*	.000
	Orta düzey	298	4.23		
Strateji izleme	Başarılı	186	4.92	5.919*	.000
	Orta düzey	298	4.29		
Destek alma	Başarılı	186	4.44	2.792*	.005
	Orta düzey	298	4.29		
Ölçek toplam	Başarılı	186	4.85	6.112*	.000
	Orta düzey	298	4.32		

*p<.05

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin teorik ders başarı düzeyi düştükçe öz-düzenleme puan ortalamalarının da düştüğü gözlenmektedir. Kendisini teorik derslerde başarılı, orta düzey algılayan öğrencilerin hedef belirleme ($t=5.146$, $p=.000$, $p<05$), strateji uygulama ($t=6.571$, $p=.000$, $p<05$), strateji izleme ($t=5.919$, $p=.000$, $p<05$), destek alma ($t=2.792$, $p=.005$, $p<05$) ve AÖÖ ölçeği toplamı ($t=6.112$, $p=.000$, $p<05$) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Tablo 5’de öğrencilerin Akademik öz-düzenleme puan ortalamalarının algılanan uygulamalı ders başarısına göre dağılımına ilişkin t-testi sonuçları verilmiştir.

Tablo 5. Öğrencilerin Akademik Öz-Düzenleme Puan Ortalamalarının Algılanan Uygulamalı Ders Başarısına Göre Dağılımına İlişkin t-testi Sonuçları

Ölçek	Uygulamalı ders başarısı	n	\bar{X}	t	p
Hedef belirleme	Başarılı	325	4.92	2.642*	.009
	Orta düzey	159	4.65		
Strateji uygulama	Başarılı	325	4.60	3.119*	.002
	Orta düzey	159	4.26		
Strateji izleme	Başarılı	325	4.65	3.200*	.001
	Orta düzey	159	4.29		
Destek alma	Başarılı	325	4.24	.002	.998
	Orta düzey	159	4.24		
Ölçek toplam	Başarılı	325	4.60	2.610*	.009
	Orta düzey	159	4.36		

*p<.05

Tablo 5 incelendiğinde öğrencilerin uygulamalı ders başarı düzeyi düştükçe öz-düzenleme puanlarının da düştüğü gözlenmektedir. Kendisini uygulamalı derslerde başarılı ve orta düzey algılayan öğrencilerin hedef belirleme ($t=2.642$, $p=.009$, $p<05$), strateji uygulama ($t=3.119$, $p=.002$; $p<05$), strateji izleme ($t=3.200$, $p=.001$, $p<05$) ve AÖÖ ölçeği toplamı ($t=2.610$, $p=.009$, $p<05$) puan ortalamaları arasında istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar bulunmuştur ($p<.001$). Destek alma alt boyutunda ise istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t=.002$, $p=.998$; $p>.05$).

Tartışma

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin, öz düzenleme becerilerini cinsiyet, teorik ve uygulama ders başarı algıları ve düzenli spor yapma durumlarına göre incelemek amacıyla yapılan araştırmada aşağıdaki sonuçlara ulaşılmıştır.

Bu araştırmada cinsiyetin hedef belirleme alt boyutu dışında öz-düzenlemeyi etkilediği ortaya çıkmıştır. Kadın öğrencilerin strateji uygulama, strateji izleme, destek alma ve AÖÖ toplamında, erkeklere göre daha fazla öz-düzenleme becerilerine sahip oldukları bulunmuştur. Hedef belirleme boyutunda ise kadın ve erkek öğrenciler benzerlik göstermektedir. Bu sonuca göre, kadın öğretmen adayların öğrenmelerini gerçekleştirirken erkek öğretmen adaylarına göre mantıklı bir yol izlediklerini, öğrenmelerini sürekli olarak kontrol ettiklerini göstermektedir. Ayrıca kadın öğrencilerin öz-düzenlemelerinin yüksek olması, akademik beklentilerin yüksek olması gibi etkilerden de kaynaklanmış olabileceği düşünülmektedir. Alıcı ve Altun (2007) lise öğrencilerinin matematik dersine yönelik öz-düzenleme ve bilişüstü becerilerini inceleyen çalışmasında kız öğrencilerin lehine bulgular bulmuştur. Kurman (2004) araştırmasında, cinsiyetin matematik ve öz düzenleme becerisi için anlamlı bir yordayıcı olduğunu gösterirken, matematik için kızlarda kendini geliştirme çabası ile öz düzenleme becerisi arasında ise pozitif korelasyon olduğunu ortaya koymuştur. Yüksel (2013)'in yaptığı çalışmada da kadın öğretmen adaylarının öz-düzenleme becerilerinin erkek öğretmen adayların öz-düzenleme becerilerine göre daha yüksek düzeyde oldukları belirlenmiştir. Görüldüğü gibi söz konusu çalışmalar bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Yine Gömleksiz ve Demiralp (2012) ve Schuitema ve ark. (2012) da yaptıkları çalışmalarda cinsiyet faktörünün kızlar lehine farklılık oluşturduğunu saptamışlardır. Görüldüğü gibi söz konusu çalışmalar, bu araştırma bulgularını destekler niteliktedir.

Bu çalışmada düzenli spor yapma durumu akademik öz-düzenlemeyi hedef belirleme, strateji uygulama, strateji izleme, destek alma boyutlarında etkilediği ortaya çıkmıştır. Başka bir deyişle düzenli olarak spor yapan öğrencilerin öz-düzenleme becerileri daha yüksek bulunmuştur. Düzenli spor yapan öğrencilerin duygu, düşünce ve davranışlarını belli hedefleri için düzenledikleri, stratejik planlamalar yaptıkları, daha sonra bu planları için stratejilerini uyguladıkları ve kendi içerisinde tekrar öz değerlendirme yaparak kendi davranışlarını, duygularını ve düşüncelerini gözden geçirdikleri ve gerekli öz-düzenlemeyi yaptıkları söylenebilir. Çalışma sonuçları düzenli spor yapmanın öz-düzenleme üzerindeki etkililiğini gözler önüne sermektedir. Yurtiçi literatür taramasında akademik öz-düzenlemeyi beden eğitimi öğretmen adayları üzerinde inceleyen ve spor yapma durumuna göre kıyaslayan çalışmaya rastlanmamıştır. Ancak yurtdışında yapılan çalışmalar incelendiğinde beden eğitimi ve spor öğretmen adayları ile ilgili çalışmalara rastlanmıştır. Ommundsen (2006), araştırmasında motivasyonel iklim ve meta-bilişsel öz-düzenleme için farklı başarı hedefleri, çaba düzenleme, yardım arama ve beden eğitiminde kendi kendini engelleme ilişkilerini incelemiştir. Öz-düzenleme ile hem motivasyonel iklim hem de hedefe ulaşma incelenmiştir. Sonuçlar, performans üzerindeki farklı öz-düzenleme etkilerinin (performansa yaklaşma ve hedeften kaçınma gibi) öğrencilerin öz-düzenlemelerinde etkili olduğunu göstermiştir.

Beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin akademik öz-düzenleme düzeyleri algılanan teorik ders başarı algılarına ve uygulamalı ders başarılarına göre incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin teorik ve uygulamalı derslerdeki başarı algılarının akademik öz-düzenlemeyi etkilediği ortaya çıkmıştır. Çalışmamızda beden eğitimi ve spor öğretmenliği öğrencilerinin teorik ve uygulamalı derslerdeki başarı algıları yüksek olan öğrencilerin akademik öz-düzenlemelerinin yüksek olduğu, bu öğrencilerin daha fazla öz-düzenleme becerilerini kullandığı görülmüştür. Günümüzde bilginin öğrenciler tarafından aktif olarak alınması ve düzenlenmesi büyük önem taşımaktadır. Bilişini, motivasyonunu kullanan öğrencilerin perfor-

mans ve akademik başarı yönünden daha iyi sonuçlar aldığı görülmektedir. Akademik başarı algısında görülen bu durum öğrencilerinin belli bir düzeyde öğrenmede öz-düzenleme stratejilerini kullandığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde bu çalışmayı destekleyen birçok çalışmaya rastlamak mümkündür. Pintrich ve de Groot (1990) ve Andrew ve Vialle (1998) öz yeterlilik algısı ile birlikte öğrenmede öz-düzenleme stratejileri ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi ele almışlardır. Öğrencilerin başarı düzeyleri ile öz-yeterlilik algıları ve öğrenmede öz-düzenleme stratejilerini kullanma düzeyleri arasında anlamlı derecede ilişkiler bulunmuştur. Miller (2000), öğrenmede öz-düzenleme ve başarı arasındaki ilişkiyi, içsel ve dışsal karşılaştırmalar çerçevesinde incelemiştir. Araştırma sonucunda öz-düzenleme ve başarı arasında pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Söz konusu araştırma bulguları, araştırmamızı destekler niteliktedir. Yurtiçi literatür taramasında da bu çalışmayı destekleyen verilerle ulaşılmıştır. Yüksel (2013), çalışmasında öğretmen adaylarının öz-düzenleme beceri düzeyleri ile başarı düzeyleri arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğunu belirtmiştir. Sonuç olarak; kadın öğrencilerin, düzenli spor yapan öğrencilerin, uygulamalı ve teorik ders başarı algısı yüksek olan öğrencilerin öz-düzenleme becerileri de yüksek bulunmuştur.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen bulgulara göre öğrencinin başarılı olabilmesi için öz-düzenleme becerilerine sahip olmaları gerekmektedir. Öğrenci başarısını yükseltebilmek için, öğrencilerin öz-düzenleme becerilerine yönelik kurs-seminer gibi etkinliklere yer verilmesi, projeler ve ödevlerle öğrencilerin yönlendirilmesi öz-düzenleme becerilerinin geliştirilmesine katkı sağlayabilir.

Araştırmada öğrencilerin düzenli spor yapma durumları öz-düzenlemeyi olumlu olarak etkilediği sonucuna ulaşılmıştır. Bilindiği gibi spor, ortaya çıkışından bu yana toplumsal yaşamın önemli bir parçası haline gelmiştir. Serbest zamanın değerlendirilmesi, kendine güveni, sosyalleşmeyi ve dayanışmayı sağlamasının yanında bireyin fiziksel ve ruhsal sağlığının gelişmesindeki rolü yadsınamaz. Bu bağlamda öğrencilerin sevdikleri bir spor etkinliğine yönlendirilmeleri sağlanarak, bu etkinliği gerçekleştirirken aynı zamanda öz-düzenleme becerileri kazandırılabilir.

Geleneksel eğitimde kullanılan yöntem ve teknikler öğrencilerin öğrenmelerinin sorumluluğunu almalarına, öğretim materyaliyle ve birbirleriyle aktif olarak etkileşmelerini sağlamalarına olanak vermemektedir. Bu nedenle öğrencilerin derse karşı güdüleri, öğrenme istekleri ve ilgileri azalmaktadır. Bu durum öğrencinin öz-düzenlemesini olumsuz etkilemektedir. Bu bağlamda derslerde aktif öğrenme yöntemleri kullanıp öğrencileri derslerde aktif hale getirmek başka bir deyişle eğitimlerinin öz-düzenleme becerilerini geliştirmeye yönelik yöntem, teknik ve öğretimsel işlemlerle desteklenmesi büyük yarar sağlayacaktır.

Yazarın notu

Bu araştırma Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsünde yapılan Yüksek Lisans tezinden derlenmiştir. 9. Uluslararası Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Kongresinde poster bildirisi olarak sunulmuştur.

KAYNAKÇA

- Alıcı B. & Altun S. (2007). "Lise Öğrencilerinin Matematik Dersine Yönelik Öz-Düzenleme ve Bilişüstü Becerileri, Cinsiyete, Sınıfa ve Alanlara Göre Farklılaşmakta Mıdır?". *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* 16/1 (2007) 33-44.
- Andrew S. & Vialle W. (1998). "Nursing Students' Self-Efficacy, Self-Regulated Learning and Academic Performance in Science Teaching". *Paper Presented at the Australian Association for Research in Education Conference* (1998).
- Arsal Z. (2009). "The Effects of Diaries on Self-Regulation Strategies of Preservice Science Teachers". *International Journal of Environmental & Science Education* 5/1 (January, 2009) 85-103.
- Arslan A. (2011). "Ayrılıp Birleşme IV Tekniğinin Erişkiye, Öz Yeterlik İnancına ve Öz-Düzenleme Becerisine Etkisi". *ZKÜ Sosyal Bilimler Dergisi* 7/13 (2011) 369-385.
- Aydın S. (2012). *Proje Tabanlı Öğrenme Ortamlarının Biyoloji Öğretmen Adaylarının Öz-Düzenleme Seviyeleri ve Öz-Yeterlik İnancıları Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Gazi Üniversitesi, Ankara 2012.
- Azevedo R., Cromley J. G., Winters F. I., Moos D. C. & Greene J. A. (2005). "Adaptive Human scaffolding Facilitates Adolescents' Self-Regulated Learning with Hypermedia". *Instructional Science* 33 (2005) 381-412.
- Bandura A. & Wood R. (1989). "Effects of Perceived Controll Ability and Performance Standards on Self-Regulation of Complex decision-Making". *Journal of Personality and Social Psychology* 56/5 (1989) 805-814.
- Büyüköztürk Ş. (2011). *Sosyal Bilimler İçin Veri Analizi El Kitabı. İstatistik, Araştırma Deseni, Spss Uygulamaları ve Yorum*. Ankara 2011.
- Canca D. (2005). *Cinsiyete Göre Üniversite Öğrencilerinin Kullandıkları Bilişsel ve Bilişüstü Öz-Düzenleme Stratejileri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişki*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul 2005.
- Gömlüksiz N. M. & Demiralp D. (2012). "Öğretmen Adaylarının Öz-Düzenleyici Öğrenme Becerilerine İlişkin Görüşlerinin Çeşitli Değişkenler Açısından Değerlendirilmesi". *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi* 11/3 (2012)777-795.
- İsrael E. (2007). *Öz-Düzenleme Eğitimi, Fen Başarısı ve Öz-Yeterlik*. Yayımlanmamış Doktora Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir 2007.
- Kaplan E. (2014). *Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Öğrencilerinde Öz-Düzenleme: Ölçek Uyarlama Çalışması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Akdeniz Üniversitesi, Antalya 2014.
- Kaya S. (2012). *Bilişsel ve Üstbilişsel Strateji Etkinliklerinin Öğretmen Adaylarının Öğretim Tasarımı Dersi Başarılarına, Bilişsel ve Üstbilişsel Stratejileri Kullanma Düzeylerine Etkisi*. Doktora Tezi. Ankara 2012.
- Kurman J. (2004). "Gender, Selg Enhancement, and Self Regulation of Learningbehaviors in Junior High School". *A Journal of Research, Sex Roles* 50-9/10 (2004).
- Martinez-Pons M. (2000). "Effective Transfer as a Self-Regulatory Process: Implications for Adult Education". Paper Presented at the Royaumont Symposium on Self-Learning, Paris (2000).
- Miller J. W. (2000). "Exploring the Source of Self Regulated Learning: The Influence of Internal and External Comparisons". *Journal of Instructioanal Psychology* 2/1 (2000) 1- 34.
- Olson T. D. (2009). *Assessment of Preservice Physical Education Teacher Education (Pete) Students' Self-Regulation: Implications for Teacher Foundational Enhancement*. Unpublished Doctoral Dissertation. The University of New Mexico, Albuquerque 2009.
- Ommundsen Y. (2006). "Pupils' Self-Regulation in Physical Education: The Role of Motivational Climates and differential Achievement Goals". *European Physical Education, Review* 12 (2006) 289.
- Pintrich P. & De Groot A. (1990). "Motivational and Self Regulated Learning components of Classroom Academic Performans". *Journal of Educational Psychology* 82/1 (1990) 33-40.
- Schunk D. H. (2001). "Self-Regulation through Goal Setting". *ERIC/CASS Digest ED462671* (2001).
- Schuitema J., Peetsma T. & van der Veen I. (2012). "Self-Regulated Learning and Students' Perceptions of Innovative and Traditional Learning Environments: A Longitudinal Study in Secondary Education". *Educational Studies* 38/4 (2012) 397-413.
- Tanrıseven I. & Dilmaç B. (2013). "Orta Öğretim Öğrencilerinin İnsani Değerleri, Motivasyonel İnancıları

- ve Öz-Düzenleme Stratejileri Arasındaki Yordayıcı İlişkiler”. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri, Educational Sciences: Theory & Practice* 13/1 (2013) 21-36.
- Toering T., Gemser M. T. E., Jonker L., Heuvelena M. J. G. & Visscher C. (2012). “Measuring Self-Regulation in a Learning Context: Reliability and Validity of the Self-Regulation of Learning Self-Report Scale (SRL-SRS)”. *International Journal of Sport and Exercise Psychology* 10/1 (March, 2012) 24-38.
- Uygun M. (2012). *Öz-Düzenleme Stratejisi Gelişimi Öğretiminin Yazılı Anlatıma, Yazmaya Yönelik Öz-Düzenleme Becerisine, Kalıcılığa ve Tutuma Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara 2012.
- Üredi I. (2005). *Algılanan Anne Baba Tutumlarının İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Öz-düzenleyici Öğrenme Stratejileri ve Motivasyonel İnançları Üzerindeki Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi. Yıldız Teknik Üniversitesi, İstanbul 2005.
- Üredi I. & Üredi L. (2005). “İlköğretim 8. Sınıf Öğrencilerinin Öz-Düzenleme Stratejileri ve Motivasyonel İnançlarının Matematik Başarısını Yordama Gücü”. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 1/2 (Aralık, 2005) 250-260.
- Yüksel İ. (2013). “Öğretimsel Stil Tercihlerinin Öz-Düzenleme Beceri Düzeylerini Yordama Gücü”. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi* 20 (2013) 212-229.
- Zimmerman B. J. & Pons M. M. (1995). “Student Differences in Self Regulated Learning: Relating Grade, Sex, and Giftedness to Self Efficacy and Strategy Use”. *Journal of Educational Psychology* 82 (1995) 51-59.
- Zimmerman B. J. (2000). *Attainment of Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective*. Eds. M. Boekaerts, P. R. Pintrich & M. Zeidner, *Handbook of Self-Regulation* (2000) 13-39. San Diego.