

## Ortaokul Öğrencilerinde Öz yeterlik ve Fiziksel Aktivite Tutumunun Yaşam Doyumuna Etkisi

Demet ÖZTÜRK ÇELİK<sup>1</sup>

### Özet

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 26.01.2026

Kabul Tarihi: 05.08.2026

Online Yayın Tarihi:

07.08.2026

#### Anahtar Kelimeler:

Fiziksel aktivite tutumu,

öz yeterlik,

Yaşam doyumunu

#### DOI:

10.55238/seder.1872012

**Amaç:** Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu, öz yeterlik ve fiziksel aktivite tutumlarını; akademik başarı düzeyi ve okul takımında yer alma değişkenleri açısından incelemek; ayrıca yaşam doyumunu yordayan faktörleri belirlemektir.

**Gereç ve Yöntem:** Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış kesitsel bir çalışmadır. Araştırma, 237 ortaokul öğrencisi ile yürütülmüştür. Veri toplama sürecinde Sosyo-Demografik Bilgi Formu, Çocuklar İçin Öz yeterlik Ölçeği, Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği ve Çocuklar İçin Uyarlanmış Yaşam Doyumu Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde bağımsız örneklem t-testi, ANOVA, Pearson korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon analizleri uygulanmıştır.

**Bulgular:** Öz yeterlik ve fiziksel aktivite tutumunun bağımsız değişkenler, yaşam doyumunun ise bağımlı değişken olarak yer aldığı çoklu regresyon analizi sonucunda kurulan model anlamlı bulunmuş ve yaşam doyumundaki varyansın %17'sini açıklamıştır ( $R^2 = ,174$ , Adjusted  $R^2 = ,167$ ). Bu değer Cohen's  $f^2 = .21$  olarak hesaplanmış olup, orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Bulgular, öz yeterliliğin yaşam doyumunun güçlü ve anlamlı bir yordayıcısı olduğunu göstermektedir ( $\beta = ,388$ ,  $p < ,001$ ). Buna karşılık, fiziksel aktivite tutumu yaşam doyumunu anlamlı biçimde ( $\beta = -,085$ ,  $p = ,166$ ) yordamamıştır.

**Sonuç:** Ortaokul öğrencilerinde öz yeterlik yaşam doyumunu ile pozitif yönde ilişkili olup incelenen değişkenler arasında yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısıdır. Bu bulgu, ergenlik dönemindeki öğrencilerin psikolojik iyi oluşlarını artırmada öz yeterlik algısını güçlendirecek okul temelli destek programlarının kritik bir role sahip olduğunu göstermektedir.

## The Effect of Self-Efficacy and Physical Activity Attitudes on Life Satisfaction in Middle School Students

### Abstract

#### Article Info

Received: 26.01.2026

Accepted: 05.08.2026

Online Published:

07.08.2026

#### Keywords:

Physical activity attitude,

Self-efficacy,

Life satisfaction

**Objective:** This study aims to examine middle school students' life satisfaction, self-efficacy, and attitudes towards physical activity in relation to academic achievement level and participation in school teams; and to identify factors predicting life satisfaction.

**Materials and Methods:** This cross-sectional study was designed using a correlational survey model, a quantitative research methodology. The study was conducted with 237 middle school students. Data were collected using a Socio-Demographic Information Form, the Self-Efficacy Scale for Children, the Attitudes Toward Physical Activity Scale, and the Life Satisfaction Scale Adapted for Children. Independent samples t-test, ANOVA, Pearson correlation, and multiple linear regression analyses were performed on the data.

**Results:** The multiple regression analysis, with self-efficacy and physical activity attitude as independent variables and life satisfaction as the dependent variable, yielded a statistically significant model explaining 17% of the variance in life satisfaction ( $R^2 = ,174$ , Adjusted  $R^2 = ,167$ ). The effect size was calculated as Cohen's  $f^2 = .21$ , indicating a moderate effect size. The findings demonstrate that self-efficacy is a strong and significant positive predictor of life satisfaction ( $\beta = ,388$ ,  $p < ,001$ ). Conversely, attitude toward physical activity did not significantly predict life satisfaction ( $\beta = -,085$ ,  $p = ,166$ ).

**Conclusion:** Among middle school students, self-efficacy is positively correlated with life satisfaction and serves as the strongest predictor of life satisfaction among the variables examined. These findings highlight that school-based intervention programs designed to enhance self-efficacy perceptions play a pivotal role in promoting the psychological well-being of adolescent students.

<sup>1</sup> Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Osmaniye/Türkiye. [demetozturk@osmaniye.edu.tr](mailto:demetozturk@osmaniye.edu.tr). ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3387-9600>

## Giriş

Çocuk ve ergenlerin psikolojik iyi oluşlarını anlamak, eğitim ve spor bilimlerinde giderek daha fazla önem kazanmaktadır. Özellikle ortaokul dönemi; kimlik gelişimi, sosyal uyum ve akademik başarı açısından kritik bir evre olduğundan, bu yaş grubunda yaşam doyumunu etkileyen bireysel ve davranışsal faktörlerin incelenmesi büyük önem taşır. Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumlarını açıklamada rol oynayabilecek iki temel değişken olarak öz yeterlik ve fiziksel aktivite tutumu ele alınmaktadır.

Erken yaşlardan itibaren fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlar geliştirmek, bireylerin aktif bir yaşam tarzı benimsemelerinde ve bu davranışı sürdürmelerinde kritik bir role sahiptir (Yıldız ve ark., 2019). Ancak literatür, birçok bireyin önerilen düzeyde fiziksel aktiviteye katılmadığını göstermektedir (Strong ve ark., 2005; Hills ve ark., 2007). Fiziksel aktiviteye ilişkin olumlu tutumların ve düzenli egzersiz alışkanlıklarının bireylerin psikolojik iyi oluşlarına katkı sağladığı bilinmektedir. Nitekim son yıllarda yapılan çalışmalar, fiziksel egzersizin yaşam doyumunu öz yeterlik aracılığıyla güçlendirdiğini ortaya koymaktadır (Guo ve ark., 2024). Bu bulgular, fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve katılımın yalnızca bedensel sağlığı değil, psikolojik iyi oluşu ve yaşam doyumunu da doğrudan etkilediğini göstermektedir.

Öz yeterlik, bireyin belirli bir davranışı gerçekleştirme kapasitesine ilişkin kişisel değerlendirmesini ifade eder (Bandura, 2001). Öz yeterlik algısı yüksek olan çocukların akademik başarılarının, sosyal uyumlarının ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Telef ve Karaca, 2012). Cheng ve ark. (2021) öz yeterliliğin yaşam anlamının pozitif bir göstergesi olduğunu belirtirken, Zhang ve ark. (2024) öz yeterliliğin yaşam anlamı üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermiştir.

Bu çalışma, Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Kuramı'na dayanmaktadır (Bandura, 2001). Kuramın merkezinde yer alan öz yeterlik kavramı, bireylerin yaşam doyumunu belirleyen en önemli psikolojik faktörlerden biri olarak ele alınmaktadır. Literatürde öz yeterliliğin yaşam doyumunu güçlü biçimde yordadığına dair bulgular yer almakta (Telef ve Karaca, 2012; Cheng ve ark., 2021) ve bu araştırma, söz konusu ilişkiyi ortaokul öğrencileri düzeyinde test etmeyi amaçlamaktadır.

Bu bağlamda araştırmanın temel amacı, ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu, öz yeterlik ve fiziksel aktivite tutumlarını akademik başarı düzeyi ve okul takımında yer alma değişkenleri açısından incelemek ve yaşam doyumunu yordayan faktörleri belirlemektir. Mevcut çalışmaların çoğu üniversite öğrencilerine odaklanırken, bu çalışma çocuk ve ergen gelişimini desteklemeye yönelik stratejilerin geliştirilmesine katkı sağlamaktadır. Ortaokul dönemi; bireyin bağımsızlık ve özerklik kazandığı, düşünme ve mantık yürütme becerilerinin hızla geliştiği erken ergenlik evresini temsil etmektedir (Siyez, 2016). Literatürde, tam da bu hassas gelişim evresindeki öğrencilerin öz yeterlik algıları ile fiziksel aktivite tutumlarının yaşam doyumunu nasıl şekillendirdiği ve bu ilişkinin altında yatan mekanizmalar yeterince açıklığa kavuşturulamamıştır. Kuramsal açıdan, öz yeterlik kavramı ile fiziksel aktivite tutumunun yaşam doyumunu üzerindeki rolünün ortaokul düzeyinde test edilmesi, yaşam doyumunu açıklayan modellerin genişletilmesine olanak tanımaktadır. Uygulama açısından ise bu araştırmadan elde edilen bulguların, okul temelli psikososyal destek programlarının geliştirilmesine ve öğrencilere yönelik rehberlik hizmetlerinin niteliğinin artırılmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

### Hipotezler

- H1: Fiziksel aktivite tutumu, ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordar. → Reddedildi ( $\beta = -.085, p = .166$ ).
- H2: Öz yeterlik, ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordar. → Kabul edildi ( $\beta = .388, p < .001$ ).
- H3: Ortaokul öğrencilerinin okul başarı durumları ile öz yeterlik düzeyleri arasında anlamlı bir fark vardır. → Kabul edildi ( $F = 18,391, p < .001$ ).
- H4: Okul takımında yer alma durumuna göre öğrencilerin fiziksel aktivite tutumları anlamlı farklılık gösterir. → Reddedildi ( $t = -0,176, p = .861$ ).

## Materyal ve Yöntem

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel tarama modelinde tasarlanmış kesitsel bir çalışmadır.

### Araştırma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu, 2025-2026 eğitim-öğretim yılı güz döneminde Türkiye'nin güneyinde yer alan bir ortaokulda öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Araştırma lokasyonunun ve okulun belirlenmesinde, araştırmacı için ulaşılabilirlik, uygulanabilirlik ve lojistik kolaylıklar göz önünde bulundurularak olasılıksız örnekleme yöntemlerinden kolayda örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Çalışma grubunun yeterliliği G\*Power 3.1 yazılımı ile test edilmiştir (Faul ve ark., 2009). Orta etki büyüklüğü ( $d = 0,50$ ) ve  $\alpha = 0,05$  anlamlılık düzeyinde yapılan post-hoc güç analizi sonucunda, ulaşılan 237 öğrencilik çalışma grubunun istatistiksel test gücünün %90,2 ( $1 - \beta = 0,902$ ) olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya dahil edilme kriterleri; 5, 6, 7 veya 8. sınıfa devam ediyor olmak, katılım için veli onamı ile öğrenci gönüllülüğüne sahip olmak ve veri toplama araçlarını eksiksiz doldurmaktır. Veli onamı bulunmayan, uygulamaya katılmayı reddeden veya formlarda büyük oranda eksik/hatalı işaretleme yapan öğrenciler çalışma kapsamı dışında tutulmuştur. İlgili kriterleri karşılayan 237 gönüllü öğrenciden elde edilen demografik bilgiler Tablo 1'de sunulmuştur.

**Tablo 1.** Araştırmada öğrencilere ait demografik bilgiler

| Demografik Değişkenler     | Grup    | N   | %    |
|----------------------------|---------|-----|------|
| Cinsiyet                   | Kadın   | 127 | 53,6 |
|                            | Erkek   | 110 | 46,4 |
| Sınıf                      | 5       | 73  | 30,8 |
|                            | 6       | 24  | 10,2 |
|                            | 7       | 63  | 26,6 |
|                            | 8       | 77  | 32,4 |
|                            | Kötü    | 7   | 3,0  |
| Aile Gelir Durumu          | Orta    | 144 | 60,8 |
|                            | İyi     | 86  | 36,2 |
| Okul Takımında Olma Durumu | Evet    | 54  | 22,8 |
|                            | Hayır   | 183 | 77,2 |
|                            | Orta    | 76  | 32,1 |
| Okul Başarı Durumu         | İyi     | 114 | 48,1 |
|                            | Çok iyi | 47  | 19,8 |

Tablo 1' e göre katılımcıların %53,6'si kadın (n=127), %46,4'si erkek (n=110), %32,4'ü 8. sınıf (n=77), %60,8'i aile gelir durumu orta (n=144), %22,8'i okul takımında oynuyor (n=54), %48,1'i okul başarı durumu iyi (n=114) olduğu belirlenmiştir.

### ***Verilerin Toplanması***

Araştırma öncesinde, Osmaniye Korkut Ata Üniversitesi Sağlık Bilimleri Araştırmaları Etik Kurulu'ndan (Tarih: 3 Aralık 2025, Karar No: E.271783) izni ve Milli Eğitim Bakanlığı'ndan (Başvuru No: MEB.TT.2025.041259.01, Uygulama Başlama Tarihi: 18.12.2025) izni alındıktan sonra veli onamı alınan öğrencilerle ders aralarında toplanmıştır.

### ***Veri Toplama Araçları***

Veri toplama aracı olarak Kişisel bilgi formu, Çocuklar İçin öz yeterlik Ölçeği (SEQ-C), Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği (ASPA), Çocuklar İçin Uyarlanmış Yaşam Memnuniyeti Ölçeği (SWLS-C) ölçeği kullanılmıştır.

### ***Demografik Bilgi Formu***

Anketin ilk bölümünde, katılımcıların demografik bilgilerini elde etmek amacıyla yazar tarafından geliştirilen bir sosyo-demografik bilgi formu kullanılmıştır. Sosyo-demografik bilgi formu, katılımcıların cinsiyet, sınıf, aile gelir durumu, okul başarı durumu ve öğrencilerin okul takımında olma durumu hakkında bilgiler içermektedir.

### ***Çocuklar İçin Öz yeterlik Ölçeği (SEQ-C)***

Çocuklar İçin Öz yeterlik Ölçeği (SEQ-C), 14-17 yaş arası ergenlerin öz yeterlik düzeylerini ölçmek amacıyla Muris (2001) tarafından geliştirilmiştir. Orijinal SEQ-C ölçeği, ergenlerin öz yeterliklerini 3 boyutta ölçmek üzere tasarlanmıştır: sosyal öz yeterlik, ergenlerin akran ilişkileri kurma ve girişkenlik konusundaki algılanan yeteneklerini ifade eder; akademik öz yeterlik, ergenlerin okulda başarılı olmak ve akademik talepleri karşılamak için öğrenme davranışlarını yönetme yeteneklerini ifade eder; duygusal öz yeterlik, ergenlerin olumsuz duygularla başa çıkma yeteneklerini ifade eder. SEQ-C ölçeği, 1 ("hiç") ile 5 ("çok iyi") arasında değişen değerlere sahip 5'li Likert tipi ölçekte değerlendirilen 21 maddeden (her boyut için 7 madde) oluşmaktadır. Bu çalışmada, öğrencilerin öz yeterlik düzeylerini ölçmek amacıyla Telef ve Karaca (2012) ilköğretim ve lise öğrencileriyle Türkçe uyarlamasını gerçekleştirdikleri SEQ-C ölçeği kullanılmıştır. Ölçeğin uyum indeks değerleri RMSEA=,049, NFI=,95, CFI=,96, GFI=,94 ve SRMR=,066 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için Cronbach alfa istatistiği kullanılmış ve 0,82 olarak hesaplanmıştır.

### ***Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği (ASPA)***

Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği (ASPA), Yıldız ve ark. (2019) tarafından Türk ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını 5 boyutta (yakınlık, istek, fayda, sosyalleşme ve özgüven) ölçmek amacıyla geliştirilmiştir. ASPA ölçeği, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında değişen 5'li Likert tipi ölçekte değerlendirilen 25 maddeden (yakınlık: 5, istek: 7, fayda: 4, sosyalleşme: 5 ve özgüven: 4 maddeden) oluşmaktadır. Ölçeğin uyum indeks değerleri RMSEA 0,048, NNFI 0,927, CFI 0,937, IFI 0,937, RMR 0,061, SRMR ise 0,046 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada,

ASPA ölçeğinin iç tutarlılığını değerlendirmek için Cronbach alfa istatistiği kullanılmış ve 0,90 olarak hesaplanmıştır.

#### *Çocuklar İçin Uyarlanmış Yaşam Doyumu Ölçeği (SWLS-C)*

Çocuklar için uyarlanmış Yaşam Doyumu Ölçeği (SWLS-C), 9-14 yaş arası çocukların yaşam doyumu düzeylerini ölçmek için Gadermann ve ark. (2010) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, orijinal olarak Diener ve ark. (1985) tarafından Yaşam Doyumu Ölçeği'nden (SWLS) uyarlanmıştır. Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin yaşam doyumu düzeylerini belirlemek için Altay ve Ekşi (2018) tarafından Türkçe uyarlaması gerçekleştirilen SWLS-C formu kullanılmıştır. Ölçeğin Türkçe formu, 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 5 (kesinlikle katılıyorum) arasında derecelendirilen 5'li Likert tipinde ve 5 maddeden oluşan tek boyutlu bir ölçektir. Ölçeğin uyum indeks değerleri RMSEA 0,000, AGFI 0,989, CFI 1,000, GFI 0,996, RMR 0,019,  $\chi^2/sd$  0,801 olarak bulunmuştur. Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılığını değerlendirmek için Cronbach alfa istatistiği kullanılmış ve 0,72 olarak hesaplanmıştır.

#### **Veri Analizi**

Araştırmada elde edilen verilerin analizinde SPSS 26 paket programı kullanılmıştır. Veri toplama araçlarının iç tutarlık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Normallik varsayımı çarpıklık ve basıklık değerleri üzerinden test edilmiş ve tüm ölçeklerin parametrik analizlere uygun olduğu belirlenmiştir. Ayrıca değişkenlerin demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlemek amacıyla bağımsız örneklem t-testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla Pearson korelasyon analizi uygulanmıştır. Bu analiz ile yaşam doyumu, öz yeterlik ve fiziksel aktivite tutumu arasındaki yön ve düzey açısından anlamlı ilişkiler ortaya konmuştur. Ardından, yaşam doyumunu yordayan değişkenleri belirlemek için çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Regresyon modelinin anlamlılığı, açıklanan varyans oranı ( $R^2$ ) ve düzeltilmiş  $R^2$  değerleri raporlanmış; her bir yordayıcı değişkenin katsayıları (B,  $\beta$ ), t değerleri ve anlamlılık düzeyleri (p) incelenmiştir.

#### **Bulgular**

Araştırmada veri toplama araçlarının iç tutarlık düzeylerini belirlemek amacıyla Cronbach Alfa güvenirlik katsayıları hesaplanmıştır. Sonuçlar Tablo 2'de sunulmuştur.

**Tablo 2.** Ölçeklere yönelik analizler

| Uygulanan Ölçekler                                | Cronbach's Alpha | Soru Sayısı | Ölçeklerin Orjinal Değerleri |
|---------------------------------------------------|------------------|-------------|------------------------------|
| Çocuklar İçin Uyarlanmış Yaşam Memnuniyeti Ölçeği | ,72              | 5           | ,79                          |
| Çocuklar İçin Öz yeterlik Ölçeği                  | ,82              | 21          | ,83                          |
| Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği                    | ,90              | 25          | ,91                          |

Tablo 2 incelendiğinde, Yaşam Doyumu ölçeği için Cronbach's Alpha değeri ,72, öz yeterlik ölçeği için Cronbach's Alpha =,82, Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği için Cronbach's Alpha = ,90 olarak belirlenmiştir.

Araştırmada ölçeklerin normallik testine ait çarpıklık ve basıklık değerleri analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 3’te sunulmuştur.

**Tablo 3.** Normallik testine ait çarpıklık ve basıklık değerleri

| Ölçekler                 | N   | Kolmogorov–Smirnov testi |      | Basıklık   |          | Çarpıklık  |          |
|--------------------------|-----|--------------------------|------|------------|----------|------------|----------|
|                          |     | İstatistik               | Sig  | İstatistik | Std.Hata | İstatistik | Std.Hata |
| Yaşam Doyumu             | 237 | ,057                     | ,061 | -0,702     | 0,315    | -0,393     | 0,158    |
| Öz yeterlik              | 237 | ,047                     | ,200 | -0,355     | 0,315    | -0,055     | 0,158    |
| Fiziksel Aktivite Tutumu | 237 | ,096                     | ,000 | 0,294      | 0,315    | 0,571      | 0,158    |

Tablo 3 incelendiğinde, araştırmada kullanılan ölçeklerin normal dağılıma uygunluğu farklı yöntemlerle test edilmiştir. Öncelikle Kolmogorov–Smirnov testi uygulanmış, örneklem büyüklüğünün ( $N = 237$ ) yeterli olması nedeniyle  $p$  değerlerinin değerlendirilmesinde 0,05 sınır değeri dikkate alınmıştır. İki ölçek için  $p$  değerleri 0,05’in üzerinde bulunmuş, bir ölçek için ise  $p$  değeri 0,05’in altında kalmıştır. Bu nedenle ek olarak çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Dağılımın normal kabul edilebilmesi için geçerli basıklık ve çarpıklık değerleri  $-1.5$  ile  $+1.5$  aralığında olmalıdır (Tabachnick and Fidell, 2013). Araştırma bulgusunda verilerin bu aralıkta olduğu görülmüştür.

Yaşam doyumu, öz yeterlik ve fiziksel aktivite tutumu arasındaki ilişkinin korelasyon sonuçları analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 4’ de sunulmuştur.

**Tablo 4.** Yaşam doyumu, öz yeterlik ve fiziksel aktivite tutumu arasındaki ilişkinin korelasyon analizi sonuçları

| Ölçekler                     | Yaşam doyumu (1) |   | Öz yeterlik (2) | Fiziksel aktivite tutumu (3) |
|------------------------------|------------------|---|-----------------|------------------------------|
| Yaşam doyumu (1)             | r                | 1 | <b>0,408**</b>  | <b>-0,179**</b>              |
|                              | p                | . | 0,000           | 0,006                        |
| Öz yeterlik (2)              | r                |   | 1               | <b>-0,243**</b>              |
|                              | p                |   | .               | 0,000                        |
| Fiziksel aktivite tutumu (3) | r                |   |                 | 1                            |
|                              | p                |   |                 | .                            |

**\*\*Korelasyon 0,01 düzeyinde anlamlıdır.**

Tablo 4 incelendiğinde, öğrencilerin yaşam doyumu seviyeleri ile öz yeterlik seviyeleri arasında pozitif yönlü ve orta düzeyde istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ( $r = ,408$ ,  $p < ,001$ ). Buna karşın yaşam doyumu ile fiziksel aktivite tutumu arasında negatif yönlü ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r = -,179$ ;  $p = ,006$ ) saptanırken, öz yeterlik ile fiziksel aktivite tutumu arasında da negatif yönde ve zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki ( $r = -,243$ ;  $p < ,001$ ) görülmüştür.

Yaşam doyumu, öz yeterlik ve fiziksel aktivite tutumu arasındaki ilişkinin regresyon sonuçları analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 5’ de sunulmuştur.

**Tablo 5.** Değişkenlere ilişkin regresyon analizi sonuçları

| Model                      | B      | Std. Hata | B     | T      | p    | Etki Büyüklüğü       |
|----------------------------|--------|-----------|-------|--------|------|----------------------|
| (Sabit)                    | 10,498 | 1,892     |       | 5,549  | ,000 | -                    |
| 1 Öz yeterlik              | ,131   | ,021      | ,388  | 6,328  | ,000 | Orta ( $f^2 = ,21$ ) |
| 2 Fiziksel Aktivite Tutumu | -,019  | ,014      | -,085 | -1,389 | ,166 |                      |
| R <sup>2</sup>             | ,174   |           | ,167  |        |      |                      |

*Bağımlı Değişken: Yaşam Doyumu*

Tablo 5 incelendiğinde, çoklu regresyon analizi sonucunda model anlamlı bulunmuş ve yaşam doyumundaki varyansın %17'sini açıklamıştır ( $R^2 = ,174$ , Adjusted  $R^2 = ,167$ ). Bu değer Cohen's  $f^2 = ,21$  olarak hesaplanmış olup, orta düzeyde bir etki büyüklüğüne işaret etmektedir. Öz yeterlik yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısıdır ( $\beta = ,388$ ;  $p < ,001$ ). Buna karşılık, fiziksel aktivite tutumu yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordamadığı ( $\beta = -,085$ ;  $p = ,166$ ) belirlenmiştir.

Katılımcıların okul başarı durumu değişkenine bağlı yaşam doyumunu, fiziksel aktivite tutumu ve öz yeterliklerine ilişkin Anova sonuçları analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 6' da sunulmuştur.

**Tablo 6.** Katılımcıların okul başarı durumu değişkenine göre anova sonuçları

| Ölçekler     | Okul başarı durumu | N   | $\bar{X}$ | SS    | F      | P      | Tukey | Etki büyüklüğü ( $\eta^2$ ) |
|--------------|--------------------|-----|-----------|-------|--------|--------|-------|-----------------------------|
| Yaşam Doyumu | Orta               | 76  | 19,01     | 4,03  | 1,044  | ,374   |       |                             |
|              | İyi                | 114 | 18,46     | 4,10  |        |        |       |                             |
|              | Çok iyi            | 47  | 19,70     | 4,34  |        |        |       |                             |
| Öz yeterlik  | Orta (1)           | 76  | 65,96     | 10,66 | 18,391 | ,000** | 1<2<3 | ,136                        |
|              | İyi (2)            | 114 | 73,96     | 11,52 |        |        |       |                             |
|              | Çok iyi (3)        | 47  | 79,55     | 11,03 |        |        |       |                             |
| Fiziksel     | Orta               | 76  | 64,14     | 14,76 | 2,142  | ,096   |       |                             |
| Aktivite     | İyi                | 114 | 58,86     | 19,21 |        |        |       |                             |
| Tutumu       | Çok iyi            | 47  | 60,12     | 21,49 |        |        |       |                             |

$p < 0,05$  \*1 (orta), 2 (iyi), 3 (çok iyi)

Tablo 6 incelendiğinde, Analiz sonuçlarına göre, öğrencilerin yaşam doyumunu [ $F(2,234) = 1,044$ ;  $p = ,374$ ] ve fiziksel aktivite tutum puanlarının [ $F(2,234) = 2,142$ ;  $p = ,096$ ] okul başarı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği saptanmıştır ( $p > .05$ ). Buna karşılık, öğrencilerin öz yeterlik puanlarının okul başarı durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir [ $F(2,234) = 18,391$ ;  $p < .001$ ;  $\eta^2 = ,136$ ]. Farkın kaynağını belirlemek amacıyla yapılan Tukey HSD post-hoc testi sonuçlarına göre: Akademik başarısı "Çok İyi" olan öğrencilerin öz yeterlik puan ortalamasının ( $\bar{X} = 79,55$ ), hem "İyi" olan öğrencilerden ( $\bar{X} = 73,96$ ) hem de "Orta" olan öğrencilerden ( $\bar{X} = 65,96$ ) daha yüksek ortalamada olduğu saptanmıştır. Elde edilen bulgular, akademik başarı düzeyi arttıkça öğrencilerin öz yeterlik algılarının da kademeli olarak yükseldiğini göstermektedir.

Katılımcıların okul takımında yer alma durumuna göre yaşam doyumu, fiziksel aktivite tutumu ve öz yeterlik puanları bağımsız t testi ile analiz edilmiştir. Sonuçlar Tablo 7’de sunulmuştur.

**Tablo 7.** Katılımcıların okul takımında yer alma durumuna göre t-testi sonuçları

| Ölçekler          | N (Evet/Hayır) | $\bar{X}$ | SS    | t      | P    | Etki büyüklüğü (d) |
|-------------------|----------------|-----------|-------|--------|------|--------------------|
| Fiziksel Aktivite | 54 (Evet)      | 59,03     | 21,76 | -0,176 | ,861 | -0,027             |
| Tutumu            | 183 (Hayır)    | 59,51     | 17,56 |        |      |                    |
| Öz yeterlik       | 54             | 73,90     | 12,21 | 1,017  | ,310 | 0,157              |
|                   | 183            | 71,98     | 12,22 |        |      |                    |
| Yaşam Doyumu      | 54             | 18,51     | 4,12  | -0,741 | ,459 | -0,114             |
|                   | 183            | 18,99     | 4,15  |        |      |                    |

$p < 0,05^*$

Tablo 7 incelendiğinde, öğrencilerin okul takımına katılım durumuna göre fiziksel aktivite tutumu, öz yeterlik ve yaşam doyumu puanları karşılaştırılmıştır. Analiz sonucunda, öğrencilerin fiziksel aktivite tutum puanları ( $t_{(74,52)} = -0,176; p = ,861$ ), öz yeterlik puanları ( $t_{(235)} = 1,017; p = ,310$ ) ve yaşam doyumu puanları ( $t_{(235)} = -0,741; p = ,459$ ) okul takımında yer alıp almama durumuna göre incelendiğinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir ( $p > ,05$ ). Hesaplanan etki büyüklükleri (Cohen’s  $d$ ) incelendiğinde; fiziksel aktivite tutumu ( $d = -0,02$ ), öz yeterlik ( $d = 0,15$ ) ve yaşam doyumu ( $d = -0,11$ ) için değerlerin oldukça düşük düzeyde kaldığı görülmektedir. Bu bulgular, okul takımında yer alıp almama durumunun öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları, öz yeterlik algıları ve yaşam doyumları üzerinde belirgin bir farklılık yaratmadığını göstermektedir.

## Tartışma ve Sonuç

Bu araştırmada elde edilen demografik bulgular, örneklemin özelliklerini ortaya koyarak sonuçların yorumlanmasına zemin hazırlamaktadır. Katılımcıların çoğunluğunu kadın öğrenciler oluştururken, sınıf düzeyinde en yüksek oran 8. sınıfta görülmüştür. Aile gelir düzeyinde orta gelir grubunun baskın olması, sosyo-ekonomik koşulların öğrencilerin yaşam doyumu ve öz yeterlik algıları üzerinde belirleyici olabileceğini düşündürmektedir. Okul takımına katılım oranının düşük olması, fiziksel aktivite tutumlarının farklılaşabileceğine işaret etmektedir. Ayrıca öğrencilerin büyük kısmının akademik başarılarını “iyi” veya “çok iyi” olarak değerlendirmesi, öz yeterlik ve yaşam doyumu arasındaki ilişkinin tartışılmasında önemli bir bağlam sunmaktadır.

Öz yeterlik, bireyin karşılaştığı güçlükler karşısında gerekli becerileri kullanarak direnme, stresle başa çıkma ve mevcut kaynakları etkin biçimde kullanabilme kapasitesine ilişkin inancını ifade etmektedir (Luszczynska ve ark, 2005). Bandura (1977), öz yeterlik inançlarının bireylerin zorlu yaşam koşullarında davranışlarını düzenleme ve olumsuz düşüncelerle başa çıkma becerilerini güçlendirdiğini vurgulamaktadır. Bu inanç, bireyin başarısızlık ve olumsuz yaşam olaylarına karşı direnç geliştirmesini mümkün kılmakta ve yaşam doyumunun en güçlü belirleyicisidir. Literatürde öz yeterlik ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğu çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Azizli ve ark. 2015; Savi Çakar, 2012;

Usán Supervía ve ark. 2023; Lent ve ark. 2005). Yaşam doyumu, bireylerin genel iyilik halini olumlu veya olumsuz yönde etkileyen çok boyutlu bir kavram olarak ele alınmaktadır (Emmons ve Diener, 1985; Bandura, 2001). Literatürdeki bu bulgular, yüksek öz yeterlik düzeyine sahip bireylerin yaşam doyumlarının daha yüksek olacağına işaret etmektedir. Dolayısıyla, öz yeterlik ve yaşam doyumu üzerine yapılan çalışmalar dikkate alındığında, öz yeterliliğin yaşam doyumu açısından önemli ve etkili bir değişken olduğu söylenebilir. Araştırma sonuçlarımızda ortaokul öğrencilerinin öz yeterlik ile yaşam doyumu arasında pozitif ve anlamlı orta düzeyde ilişki olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgu, öz yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu artırıcı bir faktör olduğunu ortaya koyan güncel araştırmalarla tutarlıdır.

Öte yandan, ikili korelasyon analizinde fiziksel aktivite tutumu ile hem yaşam doyumu hem de öz yeterlik arasında negatif yönlü ilişkiler saptanmış olsa da, çoklu regresyon analizinde fiziksel aktivite tutumunun yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordamadığı tespit edilmiştir. İkili ilişkilerde gözlenen bu negatif yönlü eğilim, ergenlerin fiziksel aktiviteyi keyifli bir serbest zaman etkinliğinden ziyade performans kaygısı, akademik/okul baskısı veya zorunluluk olarak algılamalarıyla açıklanabilir. Bu bulgu, fiziksel aktivitenin genellikle öz yeterlik ve yaşam doyumunu desteklediğini ortaya koyan çalışmalarla (Guo ve ark., 2024; Ye ve ark., 2025) farklılık göstermektedir. Nitekim Cao ve ark. (2025), üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivitenin başarı motivasyonunu öz yeterlik ve yaşam doyumu aracılığıyla güçlendirdiğini rapor etmiştir. İkili ilişkilerde gözlenen zayıf negatif eğilimin çoklu regresyon modelinde anlamını yitirmesi, modele öz yeterlik değişkeni dahil edildiğinde fiziksel aktivite tutumunun açıklayıcı gücünü kaybettiğini göstermektedir. Çoklu regresyon analizlerinde ikili ilişkilerin modele başka güçlü bir değişken girdiğinde anlamsızlaşması veya etkisini yitirmesi, baskın değişkenin modeldeki açıklayıcılığı domine etmesiyle açıklanmaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2013). Bir başka ifadeyle, ortaokul düzeyindeki ergenlerde yaşam doyumunu şekillendiren temel ve baskın psikolojik faktörün öz yeterlik olduğu; fiziksel aktiviteye yönelik tutumun ise tek başına yaşam doyumu üzerinde doğrudan yordayıcı bir güce sahip olmadığı anlaşılmaktadır. Sonuç olarak mevcut araştırma, öz yeterlik ile yaşam doyumu arasındaki güçlü pozitif ilişkiyi literatüre uyumlu şekilde ortaya koyarken, fiziksel aktivite tutumunun modeldeki sınırlı rolünü belirleyerek ergen grubundaki psikolojik mekanizmalara açıklık getirmektedir.

Araştırmada elde edilen bulgular, yaşam doyumunu yordayan modelin anlamlı olduğunu ortaya koymuştur. Öz yeterlik, yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısı olarak öne çıkmış ve bu sonuç, öz yeterlik düzeyinin yaşam doyumunu artırıcı bir faktör olduğunu gösteren güncel literatüre uyumlu bulunmuştur. Guo ve ark. (2024) öz yeterliliğin yaşam anlamı ve doyumunu güçlendirdiğini belirtirken, Ye ve ark. (2025) öz yeterliliğin yaşam doyumunu artırıcı bir mekanizma olarak işlediğini rapor etmiştir. Bu bağlamda, öz yeterlik bireyin olumsuz yaşam olaylarına karşı direnç geliştirmesini sağlayan ve yaşamdan aldığı doyumı artıran önemli bir psikolojik kaynak olarak değerlendirilebilir. Mevcut araştırmada öz yeterlik, yaşam doyumunun güçlü bir yordayıcısı olarak öne çıkmıştır. Bu bulgu, Sosyal Bilişsel Teori’de öz yeterliliğin bireyin kendi kapasitesine ilişkin olumlu bir inanç olarak tanımlandığını ve gençlerin olumlu gelişiminde kritik bir rol oynadığını ortaya koyan kavramsal çalışmalarla (Tsang ve ark. 2012) uyumludur. Öz yeterlik inancı, bireylerin çeşitli baskı ve zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmakta ve olumlu duygular ile yaşam doyumunu gibi pozitif deneyimlerini artırmaktadır (Tian ve ark. 2022). Öte yandan, Fiziksel aktivite tutumunun

yaşam doyumunu anlamlı biçimde yordamadığı tespit edilmiştir. Bulgular, eğitim ortamlarında öğrencilerin öz yeterliklerini artırmaya yönelik programların yaşam doyumunu güçlendirebileceğini; fiziksel aktiviteye yönelik tutumların ise zorunluluk algısından uzaklaştırılarak daha keyifli ve gönüllü bir deneyim olarak yapılandırılması gerektiğini göstermektedir.

Araştırma sonucunda, öğrencilerin okul başarı durumları yaşam doyumunu açısından gruplar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bu bulgu, yaşam doyumunun yalnızca akademik başarıya bağlı olmadığını; sosyal ilişkiler, aile desteği ve kişisel özellikler gibi çok boyutlu faktörlerin belirleyici olduğunu düşündürmektedir. Marques (2016) çocuklukta psikolojik güçlü yönlerin yaşam doyumunu desteklediğini, ancak akademik zorluklarla ilişkilerin daha karmaşık olduğunu belirtmiştir. Araştırmadan elde edilen bulgular, öğrencilerin okul başarı durumunun öz yeterlik algıları üzerinde anlamlı bir rol oynadığını göstermektedir. Akademik başarı değişkenine ilişkin analizlerde; akademik başarısını 'Çok İyi' olarak tanımlayan öğrencilerin öz yeterlik puanlarının diğer başarı gruplarına kıyasla en yüksek seviyede olduğu görülmüştür. Bu durum, akademik alanda elde edilen yüksek başarının öğrencilerin kendi yetkinliklerine olan inançlarını pekiştirdiğini ve başarıma güdüsünü beslediğini düşündürmektedir. Alan yazındaki güncel araştırmalar da yüksek akademik başarının öz yeterliliği olumlu yönde etkilediğini göstermektedir. Yılmaz ve ark. (2012) ilköğretim öğrencilerinin öz yeterlikleri arttıkça akademik başarılarının artması olumlu ve beklenmesi gerekli bir durum olduğunu rapor etmiştir. Fiziksel aktivite tutumu açısından ise gruplar arasında anlamlı farklılık belirlenmemiştir. Bununla birlikte, ortalama puanlar incelendiğinde “orta” başarı düzeyindeki öğrencilerin fiziksel aktivite tutumlarının daha yüksek olduğu, “çok iyi” başarı düzeyinde olanların ise daha düşük tutum sergilediği görülmektedir. Bu bulgu, akademik başarı arttıkça öğrencilerin fiziksel aktiviteye ayırdıkları zamanın azalabileceğini veya fiziksel aktiviteyi daha düşük öncelikli görmelerini düşündürmektedir.

Araştırma kapsamında, öğrencilerin okul takımında yer alma durumlarına göre yaşam doyumunu, öz yeterlik ve fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeyleri incelenmiştir. Analiz sonuçları, okul takımına katılımın incelenen değişkenler üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık oluşturmadığını göstermektedir. Gruplar arası karşılaştırmalarda tespit edilen etki büyüklüklerinin de son derece düşük olduğu belirlenmiştir (Cohen's  $d = 0,15$ ;  $d = -0,02$ ;  $d = -0,11$ ). Bu durum, okul takımı üyeliğinin öğrencilerin yaşam doyumunu, öz yeterlik algısı ve fiziksel aktivite tutumları üzerinde pratikte kayda değer bir etkisinin bulunmadığına işaret etmektedir. Nitekim alan yazında da yaşam doyumunun tekil bir değişkenle açıklanamayacağı; öz yeterlik, sosyal destek ve kişisel değerler gibi çok boyutlu yapılarla birlikte ele alınması gerektiği sıklıkla vurgulanmaktadır (Martínez-Martí ve Ruch, 2016).

Bu araştırmada, ortaokul öğrencilerinde öz yeterlik, yaşam doyumunu ve fiziksel aktivite tutumları farklı değişkenler açısından incelenmiştir. Bulgular; yaşam doyumunun akademik başarı ve okul takımında yer alma durumuna göre anlamlı bir farklılık göstermediğini; öz yeterliliğin ise okul başarı düzeyi ile anlamlı biçimde ilişkili olduğunu, ancak okul takımında yer alma durumuna göre farklılaşmadığını ortaya koymuştur. Fiziksel aktivite tutumunun okul takımında yer alma durumuna göre istatistiksel açıdan farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Sonuç olarak, öz yeterlik yaşam doyumunun en güçlü yordayıcısıdır.

## Öneriler

- Bulguların genellenebilirliğini artırmak için farklı bölgelerden ve daha geniş örneklemelerle yapılacak araştırmalar önerilmektedir.
- Fiziksel aktivite tutumunun yaşam doyumunu yordamaması, öğrencilerin sporu zorunluluk olarak algılamalarıyla ilişkili olabilir. Bu nedenle nitel çalışmalarla öğrencilerin algılarının derinlemesine incelenmesi faydalı olacaktır.
- Okul rehberlik servisleri ve beden eğitimi öğretmenleri iş birliğiyle, öğrencilerin akademik kaygılarını azaltacak ve 'yapabilirlik' hissini pekiştirecek beceri odaklı, yarışmacı olmayan fiziksel aktivite ve öz yeterlik geliştirme programları tasarlanmalıdır.

## Kaynaklar

- Altay, D. ve Ekşi, H. (2018). *Çocuklar için yaşam doyumu ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması*. 5. Uluslararası Eğitim Bilimleri Sempozyumu, İstanbul, 25-27 Ekim 2018, 354-362.
- Azizli, N., Atkinson, B. E., Baughman, H. M., ve Giammarco, E. A. (2015). Relationships between general self-efficacy, planning for the future, and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 82, 58-60.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 1-26.
- Cao, L., Yu, Q., Feng, X., Wang, L., ve Lang, J. (2025). The influence of physical exercise on achievement motivation among college students: the mediating roles of self-efficacy and life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 16, 1-10.
- Cheng, L., Chen, Q., ve Zhang, F. (2021). Mediating effects of meaning in life on the relationship between general self-efficacy and nursing professional commitment in nursing students: a structural equation modeling approach, *Medicine*, 100(29), 1-7.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., ve Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Emmons, R. A., ve Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11(1), 89-97.
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., ve Lang, A. G. (2009). Statistical power analyses using G\*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149-1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Gadernann, A. M., Schonert-Reichl, K. A., ve Zumbo, B. D. (2010). Investigating validity evidence of the satisfaction with life scale adapted for children. *Social Indicators Research*, 96, 229-247.
- Guo, Y., Qin, K., Yu, Y., Wang, L., Xu, F., Zheng, Q., ve Zheng, J. (2024). Physical exercise can enhance meaning in life of college students: the chain mediating role of self-efficacy and life satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-10.
- Hills, A.P., King, N.A., ve Armstrong, T.P. (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents: implications for overweight and obesity. *Sports Medicine*, 37(6): 533-545.
- Lent, R. W., Singley, D., Sheu, H., Gainor, K. A., Brenner, B. R., Treistman, D., vd. (2005). Social cognitive predictors of domain and life satisfaction: Exploring the theoretical precursors of subjective well-being. *Journal of Counseling Psychology*, 52(3), 429-442.

- Luszczynska, A., Gutiérrez-Doña, B., ve Schwarzer, R. (2005). General self-efficacy in various domains of human functioning: Evidence from five countries. *International journal of Psychology*, 40(2), 80-89
- Marques, S. C. (2016). Psychological strengths in childhood as predictors of longitudinal outcomes. *School Mental Health*, 8(3), 377-385.
- Martínez-Martí, M. L., ve Ruch, W. (2016). Character strengths predict resilience over and above positive affect, self-efficacy, optimism, social support, self-esteem, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 12(2), 110-119.
- Muris, P. (2001). A brief questionnaire for measuring self-efficacy in youths, *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 23(3), 145-149.
- Savi Çakar, F. (2012). The relationship between the SelfEfficacy and Life Satisfaction of Young Adults. *International Education Studies*, 5(6), 123-130.
- Siyez, D. M. (2016). *Ergenlerde problem davranışlar: Okul temelli önleme çalışmaları ile ilgili uygulama örnekleri* (5. baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Strong WB, Malina RM, Blimkie CJR, Daniels SR, Dishman RK., Gutin B. vd. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics*. (6th ed.), Boston: Allyn and Bacon.
- Telef, B. ve Karaca, R. (2012). Çocuklar için öz-yeterlik ölçeğinin geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi*, 32, 169-187.
- Tian, H., Zhou, W., Qiu, Y., ve Zou, Z. (2022). The role of recreation specialization and self-efficacy on life satisfaction: the mediating effect of flow experience. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 19(6), 1-10.
- Tsang, S. K., Hui, E. K., ve Law, B. (2012). Self-efficacy as a positive youth development construct: a conceptual review. *The Scientific World Journal*, 2012(1), 1-7.
- Usán Supervía, P., Salavera Bordás, C., Juarros Basterretxea, J., ve Latorre Cosculluela, C. (2023). Influence of psychological variables in adolescence: the mediating role of self-esteem in the relationship between self-efficacy and satisfaction with life in senior high school students. *Social Sciences*, 12(6), 329-340.
- Ye, Y. P., Qin, G. Y., Zhang, X., Han, S. S., Li, B., Zhou, N., ve Shao, Q. Q. (2025). The impact of physical exercise on university students' life satisfaction: The chain mediation effects of general self-efficacy and health literacy. *PLoS One*, 20(6), 1-14.
- Yıldız, G., Bilgin, E., Korur, E. N., Yuksel, Y., ve Demirhan, G. (2019). Orta okul öğrencileri için fiziksel aktivite tutum ölçeğinin geliştirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 63-73.
- Yılmaz, E., Yiğit, R., ve Kaşaracı, İ. (2012). İlköğretim öğrencilerinin öz yeterlik düzeylerinin akademik başarı ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 12 (23), 371-388.
- Zhang, Y., Ding, X., Liu, Y., Han, Y., Wang, G., Cai, M., vd. (2024). The relationship between social support and suicide resilience in Chinese cancer patients: a chain multiple mediation model through self-care self-efficacy and meaning in life. *Cancer Nurs*, 47(4), 236-244.

## Makale Alıntısı

Öztürk Çelik, D. (2026). Ortaokul Öğrencilerindeöz yeterlik ve Fiziksel Aktivite Tutumunun Yaşam Doyumuna Etkisi [The Effect of Self-Efficacy and Physical Activity Attitudes on Life Satisfaction in Middle School Students], *Spor Eğitim Dergisi*, 10 (2), 171-182.



Bu eser Creative Commons Atıf-GayriTicari 4.0 Uluslararası Lisansı ile lisanslanmıştır.