

FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİ VE VÜCUT KİTLE İNDEKSİNİN KONTROL ODAĞINA GÖRE İNCELENMESİ

Öğr. Gör. Cengiz TAŞKAYA, Gümüşhane Üniversitesi - Fizyoterapi Programı, cngztsky@hotmail.com

Öğr. Gör. Uğur SARUHAN, Gümüşhane Üniversitesi - Yaşlı Bakım Programı, ugursaruhan@hotmail.com

GİRİŞ

Üniversite hayatı, yeni bir çevreye uyum sağlamak, ebeveyn desteğinden uzak olmak, dar bir bütçeyle yaşamak zorunda kalmak, sınırlı zaman dilimi içinde ödevleri tamamlamak zorunda olmak gibi potansiyel stres kaynaklarından dolayı öğrenciler için zor olabilir ve / veya romantik ilişkilerde dalgalanmalarla baş etmek zorunda kalabilir (Bitsika, Sharpley, & Rubenstein, 2010). Bazı öğrenciler için üniversite yaşamının zorlukları kişisel gelişim için bir fırsat olabilirken, diğerleri için bu zorluklar depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarına neden olabilir. Üniversite hayatının depresyon geliştiren öğrencilere katkıda bulunup bulunmadığı, çeşitli genetik, nörobiyolojik ve psiko-sosyal faktörlere bağlı olacaktır, ancak öğrencilerin, yaşamlarında meydana gelen olaylar üzerinde çok az kontrol sahibi olmalarına veya kontrol sahibi olmadıklarına inanmalarından da etkilenebilir. Bu tür inançlara “kontrol odağı” denir (Khumalo & Plattner, 2019).

Kontrol odağı, bireylerin yaşamlarındaki olayların davranış ve yetenekleri (iç kontrol odağı) veya diğer kişiler, kader ve şans (dış kontrol odağı) gibi dış güçler tarafından kontrol edilip edilmediğine dair genel beklentisini veya inancını ifade eder. İnsanların olayların kendileri tarafından veya dış faktörler tarafından kontrol edilmesini bekledikleri durumlar ve olaylar arasında farklılık göstermesine rağmen, insanlar hayatlarındaki olayları yorumlarken daha genel bir kontrol odağı sergileme eğilimindedir (Rotter, 1966). Kontrol odağı, başka bir ifade ile yaşanan olayların, yani deneyimlenen sonuçların nelere atfedildiği ile ilişkilidir. Bazı bireyler, davranışlar ile deneyimler arasında bir ilişkinin olduğunu kabul eder, deneyimlerin kendi davranışları aracılığıyla kontrol edildiğini düşünürken; diğerleri ise böyle bir ilişkinin olmadığını, deneyimlerin kendisi dışında dışarıdan bir güç aracılığıyla kontrol edildiğini kabul etmektedir. Böylelikle, bireyler davranışlar ile deneyimler arasında etki-tepki ilişkisine yönelik düşünceler oluşmaktadır. İç kontrol odaklı olarak tanımlanan bireyler; davranışları ile deneyimler arasında bir ilişki olduğunu düşünürken; böyle bir ilişkinin olmadığını kabul edenler ise dış kontrol odaklı olarak tanımlanmaktadır (Şahin, Basim, & Çetin, 2009).

Kontrol odağı teorisi, üniversite öğrencilerinin hayatının taleplerine olan adaptasyonunu değerlendirebilmektedir (Seligman, 1975). Gençlerin talepleri olan aktiviteler bir çok faktöre göre değişmektedir. Fiziksel ve düşünsel yapıya, serbest zaman süresine, katılım süresine, etkinliğin içeriğine, bireyin yeteneklerine, kültürel şartlarına, ekonomik kısıtlılıklara, iklim ve coğrafi koşullara göre değişebilmektedir.. Serbest zaman aktiviteleri değerlendirilmesinde fiziksel aktivite faaliyetleri diğer zaman aktivitelerine göre daha popüler ve sağlıklı olmaktadır (Gezgiç, 2016).

Fiziksel aktivite, fiziksel uygunluk ve iskelet kası tarafından üretilen ve enerji harcamasına neden olan herhangi bir bedensel hareket ile pozitif bir ilişkidir. Başka ifadeyle de fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla organizmada meydana gelen hareket sonucunda enerji harcaması olarak tanımlanabilir. (Atıcı, 2018). Bireyin fiziksel aktivite düzeyini belirleyebilmek için birçok, doğrudan gözlem yöntemleri, günlükler, testler, anketler, dijital ölçüm cihazları ve enerji tüketim miktarının belirlenmesi gibi yöntemler geliştirilmiştir. yöntem geliştirilmiştir (Karaca & Turnogöl, 2007).

Fiziksel aktivitenin biyolojik düzenlenmesi meselesi, obezitenin etiyolojisi ve tedavisi ile yakından bağlantılıdır. Normal olarak, enerji dengesinin biyolojik kontrolü, enerji alımı ve enerji harcamaları arasında

istikrarlı dengeyi yakından savunması beklenmelidir. Diyet ve fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri genellikle obezite ile bağlantılı olarak etkileşimde bulunurlar; fiziksel aktiviteden sağlanacak ek sağlık yararları beslenme ve diyetten bağımsız olamaz (Atıcı, 2018).

Kişilerde obezite durumunun tespiti için boy ve kilo kullanılarak bulunan VKİ (vücut kitle indeksi) kullanılmaktadır. Vücut yağ oranı arttıkça VKİ de artar. Bu kriterler doğrultusunda VKİ değerleri 18-25 arasında olan bireyler 'normal' , 25-29,9 arasında bulunan bireyler 'kilolu', 30 ve üzerindeki değerlere sahip bireyler ise 'obez' olarak nitelendirilmektedir (Kıraç et al., 2015).

Yapılan bu araştırma aşağıdaki sorulara yanıt bulmayı amaçlamaktadır.

Üniversite öğrencilerinin kontrol odağı düzeyleri ile

- a. Cinsiyet,
- b. Aile gelir durumu,
- c. vücut kitle indeksi,
- d. kardeş sayısı,
- e. fiziksel aktivite düzeyi ve
- f. akademik başarı düzeyi arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

YÖNTEM

Araştırmada Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu öğrencilerinin kontrol odağı düzeyleri ile cinsiyet, aile gelir durumu, vücut kitle indeksi, kardeş sayısı, fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı değişkenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığından ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. İlişkisel tarama iki ve daha fazla sayıdaki değişken arasında birlikte değişim varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlayan araştırma modelleridir (Karasar, 2014).

Araştırmanın çalışma grubunu 2018-2019 eğitim-öğretim yılında Gümüşhane Üniversitesi Gümüşhane Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'nda öğrenimine devam eden 165 öğrenci oluşturmaktadır. Öğrencilerin cinsiyet, yaş, kardeş sayısı, akademik başarı, aile gelir durumu, vücut kitle indeksi, fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin tanımlayıcı özellikleri Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Tanımlayıcı Bulgular

		Yüzde (%)	Frekans	Toplam
Cinsiyet	Kız	73.3	121	163
	Erkek	25.5	42	
Yaş	18-19	27.9	46	165
	20-21	55.8	92	
	22 ve üzeri	16.4	27	
Kardeş sayısı	Tek çocuk	1.8	3	165
	1-3 arası	47.9	79	
	3 üzeri	50.3	83	
Akademik başarı	0- 2.49 arası	21.8	36	156
	2.5- 3 arası	58.8	97	
	3 üzeri	13.9	23	
Aile gelir durumu	0- 1603 TL	44.8	74	164
	1604-2500 TL	35.2	58	

		Yüzde (%)	Frekans	Toplam
VKİ	2500 üzeri TL	19.4	32	164
	Zayıf	8.5	14	
	Normal	77.6	128	
	Kilolu	12.1	20	
	Obez	1.2	2	
İPAQ	Düşük Düzey F.A.	21.2	35	165
	Orta Düzey F.A.	64.2	106	
	Yüksek Düzey F.A.	14.5	24	

Tablo 1. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin %73.3'ü kız, %25.5'i erkektir. Öğrencilerin %27.9'u 18-19 yaşında, %55.8'i 20-21 yaşında, %16.4'ü 22 ve üzeri yaşadadır. Öğrencilerin %1.8'i tek çocuk, %47.9'u 1-3 arası kardeşe sahip, %50.3'ü ise 3 üzeri kardeşe sahiptir. Öğrencilerin %21.8'i 0-2.49 arası, %58.8'i 2.5-3.00 arası %13.9'u 3.00 üzeri akademik ortalamaya sahip, %44.8'i 0-1603 TL arası, %35.2'si 1604-2500 TL arası, %19.4'ü 2500 TL üzeri gelire sahiptir. Vücut kitle indeksi değerlendirmesine göre %8.5'i zayıf, %77.6'sı normal, %12.1'i kilolu, %1.2'si obez grubundadır. Öğrencilerin %21.2'si düşük düzeyde fiziksel aktivite, %64.2'si orta düzeyde fiziksel aktivite, %14.5'i ise yüksek düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları görülmektedir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada veri toplama araçları olarak, Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa), Kontrol Odağı Ölçeği ve kişisel bilgi formu kullanılmıştır.

Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından, katılımcıların cinsiyet, yaş, boy, kilo, kardeş sayısı, akademik başarı ve aile gelir durumu ile ilgili verileri toplamak amacıyla oluşturulmuş bir formdur.

Vücut kütle indeksi (VKİ) boy ve kilodan formülle hesaplandı.

$$VKİ = \text{Vücut ağırlığı (kg)} / \text{boy}^2 (\text{m}^2)$$

Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA)

Craig ve ark. tarafından 15-65 yaş aralığındaki bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir (Craig et al., 2003). Öztürk tarafından UFAA'nın Türkiye'de geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır (Öztürk, 2005). Anket son yedi gün içinde oturma, yürüme, orta düzeyde aktiviteler ve şiddetli aktivitelerde harcanan zaman hakkında yedi sorudan oluşmaktadır. Anketin toplam skorunun hesaplanması, yürüme, orta düzeyde şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Oturma puanı (sedanter davranış düzeyi) ise ayrı olarak hesaplanmaktadır. Bütün aktivitelerin değerlendirilmesinde her bir aktivitenin tek seferde en az 10 dakika yapıyor olması ölçüt alınmaktadır (Savcı, Öztürk, & Arıkan, 2006). Fiziksel aktivitenin toplam sonucuna göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi yüksek, orta ve düşük olarak sınıflandırılır. Fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) 3000'den büyük ise yüksek düzey, 3000-600 arasında ise orta düzey, 600'den küçükse düşük düzey olarak kabul edilir (Kadioğlu, Uncu, Nazik, & Sönmez, 2015).

Kontrol Odağı Ölçeği

Üniversite öğrencileri örnekleminde geliştirilmiş bir ölçektir. Ölçek maddeleri beş dereceli Likert formatındadır. Ölçek "1=hiç uygun değil, 5=tamamen uygun" şeklinde cevaplanmaktadır. Puanların yükselmesi dış kontrol odağı inancının artması anlamına gelmektedir. Madde-toplam korelasyonları ve uç

grupların karşılaştırılmasına dayanan madde analizi sonucunda belirlenen 47 maddeden oluşturulan son form olan Kontrol Odağı Ölçeği (KOÖ), madde analizi, pearson korelasyon ve faktör analizi teknikleriyle elde edilen sonuçlar, KOÖ'nin tüm güvenilirlik ve geçerlik göstergelerinin yüksek olduğu ortaya konmuştur. Ölçeğin Cronbach alpha iç tutarlık katsayısı 47 madde için .91 olarak hesaplanmıştır (Dağ, 2002). Bu çalışmada ölçeğin iç tutarlılık katsayısı .73 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Çözümlemesi

Verilerin analizinde SPSS 22 paket programı ile frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma testleri kullanılmıştır. Dağılımın normal olduğu durumlarda t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) yapılmış, normal olmadığı durumlarda Kruskal Wallis ve Mann-Whitney U testi kullanılmıştır. Yapılan istatistiksel analizlerde anlamlılık düzeyi .05 alınmıştır.

BULGULAR

Bu bölümde öğrencilerin kontrol odağı düzeylerinin cinsiyet, aile gelir durumu, vücut kitle indeksi, kardeş sayısı, fiziksel aktivite düzeyi ve akademik başarı değişkenlerine göre farklılık gösterip göstermediğine ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı Ölçeği Puanlarının Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Gruplar	N	\bar{X}	S	sd	t	P
Kız	118	126.39	15.21			
Erkek	36	125.64	14.08	152	-.275	.784

Tablo 2. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin Kontrol Odağı Ölçeğinden almış oldukları puanlardaki farkın anlamlı olup olmadığını tespit etmek üzere yapılan bağımsız örneklem için t testi sonucunda, kız öğrencilerin puanları ortalaması ile ($\bar{X}_{Kız} = 126.39$), erkek öğrencilerin puanları ortalaması ($\bar{X}_{Erkek} = 125.64$) arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır [$t_{(152)} = -.275, p=0.784, p>0.05$].

Tablo 3. Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı Ölçeği Puanlarının Aile Gelir Durumuna Göre Karşılaştırılması

Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	sd	Kareler Ortalaması	F	p	Anlamlı Fark*
Gruplar arası	1370,865	2	685,432	3,489	.033	
Gruplar içi	29666,200	151	196,465			1-3
Toplam	31037,065	153				

* 1=0-1603 TL, 2=1604-2500TL, 3=2500TL üzeri

Tablo 3. incelendiğinde farklı ekonomik gelir durumuna sahip öğrenci grubunda, kontrol odağı puanları arasında farklılık olup olmadığını tespit etmek için kontrol odağı puanlarının ortalamaları bağımsız örneklem için tek yönlü varyans analizi(ANOVA) ile karşılaştırılmış, test neticesinde aile gelir durumu; 0-1603 TL olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}_1 = 128,87$), 1604-2500 TL olan öğrencilerin ortalaması ($\bar{X}_2 = 125,27$), 2500 TL üzeri olan öğrencilerin ortalamasının ($\bar{X}_3 = 120,86$), en az ikisi arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. [$F_{(2-151)}=3.489, p<0.05$]. Test neticesinde hesaplanan etki büyüklüğü ($\eta^2 = 0.04$) bulunmuş ve bu doğrultuda çıkan farkın düşük düzeyde olduğu görülmektedir. Çoklu karşılaştırma için Tukey testi yapılmış, test neticesinde anlamlı farkın 0-1603 TL arası gelir ile 2500 TL üzeri gelire sahip olan öğrencilerin puanları arasında olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı Ölçeği Puanlarının Vücut Kitle İndekslerine (VKİ) Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Kontrol Odağı Puanı	Zayıf	14	58,43	3	3.47	.325
	Normal	120	78,36			
	Kilolu	18	84,28			
	Obez	2	98,50			

Tablo 4. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin kontrol odağı ölçeğinden almış oldukları puanları vücut kitle indekslerine bağlı olarak Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre vücut kitle indeks kategorisinde zayıf öğrencilerinin puanları sıra ortalaması 58.43; normal öğrencilerin puanları sıra ortalaması 78.36; kilolu öğrencilerin puanları sıra ortalaması 84.28; obez öğrencilerin puanları sıra ortalaması 98.50'dir. Gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir [$\chi^2_{(3)} = 3.47$, $p = .325$, $p > 0.05$].

Tablo 5. Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı Ölçeği Puanlarının Kardeş Sayısı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p
Kontrol Odağı Puanı	Tek çocuk	3	72.17	2	.575	.750
	1-3 arası kardeş	72	75.34			
	3 üzeri kardeş	80	80,61			

Tablo 5. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin kontrol odağı ölçeğinden almış oldukları puanları kardeş sayısı değişkenine bağlı olarak Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre tek çocuk olan öğrencilerin puanları sıra ortalaması 72.17; 1-3 arası kardeşe sahip öğrencilerin puanları sıra ortalaması 75.34; 3 üzeri kardeşe sahip öğrencilerin puanları sıra ortalaması 80.61'dir. Gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmemiştir [$\chi^2_{(2)} = .575$, $p = .750$, $p > 0.05$].

Tablo 6. Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı Ölçeği Puanlarının İPAQ Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Farklılık*
Kontrol Odağı Puanı	Düşük Düzey F.A.	32	94.02				
	Orta Düzey F.A.	99	71.76	2	6.218	.045	1-2
	Yüksek Düzey F.A.	24	82.38				

* 1= Düşük Düzey F.A., 2=Orta Düzey F.A., 3= Yüksek Düzey F.A.

Tablo 6. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin kontrol odağı ölçeğinden almış oldukları puanları fiziksel aktivite değişkenine bağlı olarak Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre düşük düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerin puanları sıra ortalaması 94.02; orta düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerinin puanları sıra ortalaması 71.76; yüksek düzey fiziksel aktiviteye sahip öğrencilerinin puanları sıra ortalaması 82.38'dir. Gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir [$\chi^2_{(2)} = 6.218$, $p = .045$, $p < 0.05$]. Mann-Whitney U testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda bu farkın düşük düzey fiziksel aktivite yapan öğrencilerle orta düzey fiziksel aktivite yapan öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda orta düzey fiziksel aktivite yapan öğrenciler düşük düzey fiziksel aktivite yapan öğrencilere göre anlamlı şekilde daha fazla iç kontrole sahip oldukları söylenebilir.

Tablo 7. Üniversite Öğrencilerinin Kontrol Odağı Ölçeği Puanlarının Akademik Başarı Değişkenine Göre Karşılaştırılması

Değişken	Gruplar	N	Sıra Ortalaması	sd	χ^2	p	Anlamlı Farklılık*
Kontrol Odağı Puanı	0- 2.49 arası	36	90,68	2	6.616	.037	1-2
	2.5- 3 arası	91	72,57				
	3 üzeri	23	63,35				

* 1= 0-2.49 arası, 2=2.5- 3 arası, 3= 3 üzeri

Tablo 7. incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin kontrol odağı ölçeğinden almış oldukları puanları akademik başarı değişkenine bağlı olarak Kruskal Wallis testi ile incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre 0-2.49 arası ortalamaya sahip öğrencilerin puanları sıra ortalaması 90.68; 2.5- 3 arası akademik ortalamaya sahip öğrencilerinin puanları sıra ortalaması 72.57; 3 üzeri akademik ortalamaya sahip öğrencilerinin puanları sıra ortalaması 63.35'tir. Gruplar arasında anlamlı farklılık gözlenmiştir [$\chi^2 (2) = 6.616, p = .037, p < 0.05$]. Mann-Whitney U testi ile yapılan çoklu karşılaştırmalar sonucunda bu farkın 0-2.49 arası akademik ortalama ile 2.5- 3 arası akademik ortalamaya ve 0-2.49 arası akademik ortalama ile 3 üzeri akademik ortalamaya sahip öğrenciler arasında olduğu belirlenmiştir. Elde edilen bulgular doğrultusunda diğerlerinden daha yüksek akademik ortalamaya sahip öğrencilerin daha fazla iç kontrole sahip oldukları söylenebilir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin kontrol odağı puanları ortalaması arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Öğrencilerin kontrol odağı ölçeği puanları ve gelir durumları ile karşılaştırılmış ve aile gelir durumu; 0-1603 TL arası gelir ile 2500 TL üzeri gelire sahip olan öğrencilerin puanları arasında olduğu görülmüştür. Düşük düzey fiziksel aktivite yapan öğrencilerle orta düzey fiziksel aktivite yapan öğrenciler arasında kontrol odağı ölçek puanları anlamlı olarak farklılaşmaktadır. Kontrol odağına ilişkin yapılan araştırmalarda iç kontrol odağına sahip kişilerin dışsallara göre stres yaratan durumlarla daha etkili başa çıkabildikleri yeni amaçlar geliştirmede daha iyi oldukları ve durumlara daha fazla odaklanabildikleri sosyal entegrasyonlarının yüksek olduğu belirlenmiştir (Cenkseven & Akbaş, 2016). Öğrencilerin vücut kitle indeks düzeyleri ve kardeş sayısı ile kontrol odağı arasında anlamlı fark olmadığı ortaya konmuştur. Akademik başarı ile kontrol odağı arasında anlamlı fark olduğu belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinde akademik başarıdan algılanan hoşnutsuzluk öznel iyi olmanın en önemli değişkenidir ve iç kontrol odağının öznel iyi olmanın önemli bir etkeni olduğunu belirlenmiştir (Cenkseven & Akbaş, 2016; Cooper, Okamura, & McNeil, 1995).

İç kontrolü yüksek öğrencilerin akademik başarılarının daha yüksek olduğu ve yeterli düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları bulgusuna ulaşılmıştır. Bu bilgi ışığında öğrencilerin daha yüksek düzeyde iç kontrole sahip olabilmeleri için okul psikolojik danışmanları bu konuda bireysel rehberlik, grup rehberliği ve psiko-eğitsel çalışmalar yürütebilirler. Ayrıca velilere iç denetimi yüksek bireyler yetiştirmelerine yönelik seminer verebilirler.

KAYNAKLAR

- Atıcı, A. R. (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyeleri ile motorik ve antropometrik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Bitsika, V., Sharpley, C. F., & Rubenstein, V. (2010). What stresses university students: An interview investigation of the demands of tertiary studies. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 20*(1), 41-54.
- Cenkseven, F., & Akbaş, T. (2016). Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3*(27).

- Cooper, H., Okamura, L., & McNeil, P. (1995). Situation and personality correlates of psychological well-being: Social activity and personal control. *Journal of Research in Personality*, 29(4), 395-417.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjöström, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., . . . Sallis, J. F. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine & science in sports & exercise*, 35(8), 1381-1395.
- Dağ, İ. (2002). Kontrol odağı ölçeği (KOÖ): Ölçek geliştirme, güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 17(49), 77-90.
- Gezgiç, G. (2016). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitesine katılmalarının depresyon düzeylerine etkisi, Yüksek Lisans Tezi. *Muğla Sıtkı Kocman Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rekreasyon Anabilim Dalı*.
- Kadioğlu, B. U., Uncu, F., Nazik, F., & Sönmez, M. (2015). İki Farklı Üniversitede Eğitim Gören Üniversite Öğrencilerinin Kilofobi Ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. *Adıyaman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 1(2), 77-86.
- Karaca, A., & Turnogöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenirliği ve geçerliği. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.
- Karasar, N. (2014). Bilimsel Araştırma Yöntemi, Ankara: Nobel Yayın, 26. *Kırşehirli, M.(2011). Zihinsel engelli çocuklara özbakım becerilerinin şarkı yoluyla öğretilmesi. Yayımlanmış Yüksek Lisans Tezi. Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bolu.*
- Khumalo, T., & Plattner, I. E. (2019). The relationship between locus of control and depression: A cross-sectional survey with university students in Botswana. *South African Journal of Psychiatry*, 25(1).
- Kıraç, D., Kaspar, E. Ç., Avcılar, T., Kasımay Çakır, Ö., Ulucan, K., Kurtel, H., . . . Güney, A. İ. (2015). Obeziteyle ilişkili beslenme alışkanlıklarının araştırılmasında yeni bir yöntem "Üç faktörlü beslenme anketi".
- Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Ankara: Hacettepe Üniversitesi.
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological monographs: General and applied*, 80(1), 1.
- Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., & Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3), 166-172.
- Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death. A series of books in psychology*: New York, NY: WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Şahin, N. H., Basım, H. N., & Çetin, F. (2009). Kişilerarası Çatışma Çözme Yaklaşımlarında Kendilik Algısı ve Kontrol Odağı. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 20(2).