

T.C.
ADİYAMAN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

FARKLI LİSELERDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN SAĞLIKLI
YAŞAM FARKINDALIĞI İLE FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF
ALMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Gülşah ÇALĞAN

DANIŞMAN
Dr. Öğr. Üyesi Hande İNAN

ADİYAMAN, 2024

ÖZET

FARKLI LİSELERDE OKUYAN ÖĞRENCİLERİN SAĞLIKLI YAŞAM FARKINDALIĞI İLE FİZİKSEL AKTİVİTELERDEN KEYİF ALMA DÜZEYLERİNİN İNCELENMESİ

Gülşah ÇALĞAN

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı

Adıyaman Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Temmuz/24, Sayfa:54

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Hande İNAN

Araştırmada verilerin toplanmasında araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu ile Mullen vd. (2011) tarafından geliştirilen ve Özkurt vd., (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği”,ve Özer ve Yılmaz (2020)geliştirdiği“ Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistiksel analizler kullanılmıştır. Verilerin normallik dağılımına Kurtosis-Skewness testiyle bakılmış, veriler üzerinde yüzdelik dağılımlar, ortalama, standart sapma, varyans analizi (A), ttesti, pearson korelasyon ve regresyon analizleri yapılmıştır. Varyans analizi sonucu anlamlı farklılık oluşan gruplar için post-hoc testleri içerisinde değişkenlerin homojenliğini gösteren Tukey HSD testi yapılmıştır. Grupların ortalamaları arasındaki farkın anlamlılığını değerlendirmek için “Anova” ve “T test” yöntemleri kullanılmıştır. Verilerin analizi IBM SPSS 25.0 paket programı yardımıyla yapılmıştır. Elde edilen verilere göre ailesinin maddi durumu iyi olan öğrencilerin daha fazla fiziksel aktivitelere katıldığı, özel ortaöğretim de okuyan öğrencilerin devlet okulun da okuyanlara göre daha fazla fiziksel aktivitelere katıldığı ve erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktivitelerle uğraştıkları, fiziksel aktivitelerden keyif alma durumları özel lise ve meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Beden eğitimi; Lise; Sağlıklı yaşam; Fiziksel aktivite.

ABSTRACT

INVESTIGATION OF THE LEVELS OF HEALTHY LIFE AWARENESS AND ENJOYMENT OF PHYSICAL ACTIVITIES OF STUDENTS STUDYING INDIFFERENT HIGH SCHOOLS

Gülşah ÇALĞAN

Department of Physical Education and Sports

Adiyaman University, Graduate Education Institute, July/24, Page:54

Advisor: Assist. Prof. Dr. Hande İNAN

In the study a personal information form prepared by the researcher the “Enjoyment of Physical Activities Scale” developed by Mullen et al, (2011) an adapted in to Turkish by Ozkurt et al,(2022), and the “Healthy Life Awareness Scale” developed by Ozer and Yılmaz (2020) were used to collect the data. Descriptive statistic were used to analyse the data. The normality distribution of the data was examined with the Kurtosis-Skewness test and percent age distributions, mean, standard deviation, analysis of variance (A), t-test, Pearson correlation and regression analyzes were performed on the data. For groups with significant differences as a result of variance analysis the Tukey HSD test, which shows the homogeneity of the variables, was performed among the post-hoc tests. “ANOVA” and “T test” methods were used to evaluate the significance of the difference between the groups’ averages. Data analysis was done with the help of IBM SPSS 25.0 package program. According to the data obtained, students whose families are financially well off participate in more physical activities, students studying in private secondary schools participate in more physical activities than those studying in public schools, male students engage in more physical activities than female students, their enjoyment of physical activities is higher than those in private high schools and vocational schools. It was determined that there was a statistically significant difference between the situations of the students studying in high school. As a result, we can say that students’ awareness of healthy living increases when their physical activity awareness is high.

Keywords: Physical education; High school; Healthy life; Physical activity.

TEŞEKKÜR

Bu tezin hazırlanması aşamasında, her daim yanımda olan canım aileme; sabırla dinleyip tecrübe deneyim ve fikirleriyle bana her zaman destek olan saygıdeğer danışman hocam, Adıyaman Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü'nde Dr. Öğr. Üyesi Hande İNAN'a,

Araştırmanın seçilmesinde, hazırlanmasında bana yol gösteren ve geçirmiş olduğumuz asrın felaketinde de her zaman yanımda olan değerli KOÇ ailesi Doç. Dr. Mine KOÇ ve Doç. Dr. Mustafa KOÇ'a;

Eğitim öğretim hayatım boyunca her türlü bilgi ve desteğiyle her koşulda güvenini ve sevgisini hissettiren motive kaynaklarım kıymetli dayım Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni Rıfat Karataş ve eşi Görsel Sanatlar Öğretmeni Dilek KARATAŞ'a; ve anketlerimi uygulamamda yardımcı olan kıymetli dostlarıma teşekkür ederim.

Ayrıca bu araştırmamı; 06/02/2023 tarihinde Kahramanmaraş merkezli depreminde yaşamını yitirenlere ve çok sevdiklerim Songül, Ömer, Y. Özgür USLU, Murat, Serpil, Umut Baran, Seher Ekin, Ruken İlkay, Muhammed Barış, Deniz Rengin KARATAŞ'a ve Can DOSTUM Neriman Nur DÜŞÜNGÜLÜ'ye ithaf ediyorum.

Gülşah ÇALĞAN

Haziran,2024

....../....../20...

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin benim tarafımdan yapılmış, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmanın tüm aşamalarında bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu süreçlerinde kaynakları doğru şekilde gösterdiğimi ve kaynakça da yer verdiğimi vurgularım. Çalışmam, Adıyaman Üniversitesi'nin kullandığı“ Bilimsel intihal tespit programı” ile tarandı ve herhangi bir “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili beyanıma aykırı bir durum tespit edilirse, bu durumun ahlaki ve hukuki sonuçlarını kabul ederim.

Gülşah ÇALĞAN

İÇİNDEKİLER

	Sayfa
BAŞLIK SAYFASI.....	i
JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI... ..	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜRLER.....	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ	vi
TABLolar DİZİNİ.....	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ.....	xi
1. GİRİŞ.....	1
2. GENEL BİLGİLER	4
2.1. Sağlık Kavramı	4
2.2. Davranış Şekilleri Olarak Sağlıklı Yaşam Biçimleri	4
2.2.1. Sağlık sorumluluğu.....	4
2.2.2. Fiziksel aktivite	5
2.2.3. Beslenme	5
2.3. FİZİKSEL AKTİVİTE KAVRAMI.....	6
2.4. Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	7
2.4.1. Bedensel açıdan fiziksel aktivitenin yararları.....	8
2.4.2. Psikolojik açıdan fiziksel aktivitenin yararları.....	9
2.4.3. Sosyal açıdan fiziksel aktivitenin yararları	10
2.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	11
2.5.1. Fiziksel aktivitenin özellikleri	11
2.5.2. Demografik ve biyolojik faktörler.....	11
2.5.3. Davranışsal özellik/yetenekler	12
2.5.4. Psikolojik/zihinsel ve duygusal faktörler.....	12
2.5.5. Çevresel etmenler	13
2.6. Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destekler	13

2.6.1. Fiziksel aktivitelerde ebeveyn sosyal destekleri.....	13
2.6.2. Fiziksel aktivitelerde akran sosyal destekleri	15
2.7. Fiziksel Aktivitenin Yaşa Göre Sınıflandırılması	16
2.8. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri.....	16
2.8.1. Kas ve iskelet sistemi üzerine etkileri	16
2.8.2. Diğer vücut sistemleri üzerindeki etkileri	17
2.8.3. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri	18
2.9. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR	19
2.9.1.Yurt İçinde Yapılan Araştırmalar	19
2.9.2. Yurt Dışında Yapılan Araştırmalar	20
3. YÖNTEM	22
3.1 Araştırmanın Amacı.....	22
3.2.Sınırlılıklar	22
3.3.Evren ve Örneklem.....	22
3.4. Veri Toplama Aracı.....	22
3.4.1. Kişisel bilgi formu.....	22
3.4.2. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ)	23
3.4.3. Sağlıklı yaşam farkındalığı ölçeği (SYFÖ)	23
3.5.Ver Analizi.....	23
4. BULGULAR	25
5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER.....	40
KAYNAKÇA.....	45
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Sayfa

Tablo 2.1. Fiziksel aktivite yetersizliğinin beraberinde getirdiği sağlık sorunları.....	7
Tablo 4.1. Demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımı.....	25
Tablo 4.2. Ölçeklere ait normallik testleri.....	26
Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğinde aldıkları puanların bazı demografik verilerine ait t-testi sonuçları.....	26
Tablo 4.4. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi puanlarının okul türüne göre ANOVA sonuçları.....	27
Tablo 4.5. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları.....	28
Tablo 4.6. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının cinsiyete göre sonuçları.....	29
Tablo 4.7. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının spor yapma durumuna göre sonuçları.....	29
Tablo 4.8. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının ailede spor yapana göre sonuçlar.....	30
Tablo 4.9. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının gelir durumuna göre sonuçları.....	30
Tablo 4.10. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının okul türüne göre sonuçları.....	32
Tablo 4.11. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının sınıf düzeyine göre sonuçları.....	33
Tablo 4.12. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının yaşadığı yere göre sonuçları.....	34
Tablo 4.13. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının spor yılına göre sonuçları.....	35
Tablo 4.14. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının anne eğitim durumuna göre sonuçları.....	36
Tablo 4.15. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının baba eğitim durumuna göre sonuçları.....	37
Tablo 4.17. FAKA ile SYF ve alt boyutları arasında Pearson Korelasyon sonuçları.....	38

Tablo 4.18. SYF düzeyi alt boyutlarının Faka ölçeğine etkisi.....	38
--	----



SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

%	: Yüzdelik
F	: Frekans
FAKÖ	: Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği
N	: Katılımcı Sayısı
Ort.	: Ortalama
Sig.(2-tailed)	: Çift Taraflı
Sig.	: Anlamlılık Düzeyi
Std. Deviation	: Standart Sapma
Std. Error Mean	: Ortalama Standart Hata
Std. Error	: Standart Hata
SYFÖ	: Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği
Vd	: Ve Diğerleri
YÖK:	: Yüksek Öğretim Kurumu
P< 0.05	:Anlamlılık

1. GİRİŞ

Günümüzde hızla gelişen teknoloji dünyasında, bireylerin yaşam seviyelerinde önemli gelişmeler yaşanmıştır. Teknolojinin gelişmesiyle yaşam kalitesi gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin bireylerinde fiziksel aktivitelerinde düşüşler yaşanmıştır (Hekim, 2014: 29-31). Bireylerin yaşamlarında önemli yer tutan elektronik gelişmeler, ulaşımda kullanılan arabalar, bilgisayarlar, elektronik ev aletleri apartmanlarda kullanılan asansörler vb. gelişmelerin insanların yaşamlarında meydana getirdiği kolaylıklar bireylerin fiziksel hareketliliklerini kısıtladığı bilinmektedir (Deniz, 2011: 11; Keskin ve Çalışkan, 2017: 503-508).

Toplumlarda meydana gelen bu hareketsizlik, bireylerin yaşantılarında da belirli sorunların oluşmasına hareketsizlikten meydana gelen obezite gibi birçok hastalığın ortaya çıkmasında etkili olduğu bilinmektedir. Yapılan araştırmalarda teknolojinin getirmiş olduğu yeniliklerin bireylerin yaşamlarını kolaylaştırırken, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmeleri bakımından büyük problemleri oluşturduğu görülmektedir (Hekim, 2014: 32; Özer, 2006: 65). İçerisinde bulunduğumuz teknoloji çağında toplulukları oluşturan bireylerin fiziksel aktivite hakkında yeterince bilgiye sahip olmadığı, bireylerin hareketsiz bir yaşam ortamını tercih etmeleri bu nedenle bireylerde çeşitli sağlık sorunları olarak, obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi birçok hastalığın görüldüğü bilinmektedir (Aksoy, 2018: 20).

Bireylerin yaşamında fiziksel aktivitelerin önemli yeri olduğu bilinmektedir. Fiziksel aktivitelerin lise çağındaki öğrencilerde hareketsizlikten meydana gelen sağlık sorunlarını azalttığı öğrencilerin daha sağlıklı gelişim sergiledikleri bilinmektedir. Buna göre literatür de yapılan çalışmalar incelendiğinde ergen bireylerde yapılan fiziksel aktivitelerin sağladığı faydalar aşağıda ifade edilmektedir (Baydemir, 2012: 6);

- Bireylerin çocukluk dönemlerinde gerçekleştirmiş oldukları düzenli fiziksel aktiviteler bireylerin obeziteye yakalanmalarını engellediği, vücut yağ oranlarının ve kilolarının dengeli bir şekilde gelişme gösterdiği ifade edilmektedir.
- Ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitelerin akciğer ve kalp görevlerini sağlıklı bir şekilde gerçekleştirdiği bilinmektedir.
- Erken dönemde öğrencilerin fiziksel egzersizlere ve sportif faaliyetlere katılmaları öğrencilerin kas ve kemik gelişimlerine katkı sağlayacağı ifade edilmektedir.
- Bedensel egzersize katılımın çocukluk döneminde gerçekleştirilmesi ile kaygı, depresyon, stres gibi psikolojik bakımdan görülen rahatsızlıkların azaldığı bilinmektedir.

- Gençlere kazandırılan fiziksel aktivite ve sportif faaliyetler gençlerin zihin yorgunluğunun giderilmesi, başarı ve centilmenlik duygularının gelişmesinde, kendilerini ifade etmede ve özgüvenlerinin gelişmesinde önemli bir etkisi olduğu belirtilmektedir.

- Spor ve fiziksel etkinliklere katılım çocukluk dönemlerinde gerçekleştirildiğinde çocuklar üzerinde meydana gelebilecek istenmeyen durumların; şiddet, saldırganlık, sigara, alkol, uyuşturucu gibi kötü alışkanlıkların en asgari seviyelere kadar indirmekte, bireyler üzerinde sağlıklı beslenme ve dinlenme gibi olumlu gelişmelerin sergilendiği belirtilmektedir.

- Çocukların gerçekleştirmiş oldukları fiziksel aktiviteler bireylerin akademik başarılarına da olumlu yönde katkıda bulunduğu bilinirken, özellikle takım halinde yapılan fiziksel aktiviteler bireylerin sosyal gelişimlerinin ve becerilerinin tamamlanmasında etkili olduğu ifade edilmektedir.

Bireylerin çocukluk yaşlarında yapacakları fiziksel aktiviteler sosyal gelişimlerini, psikolojilerini ve sağlıklarını koruyucu etkisi olduğu bilinmesine rağmen günümüz teknoloji çağında gençlerin giderek hareketsiz bir yaşam şekli sergilediği bilinmektedir (Özdirenç vd, 2005:66-72). Gençlerin arasında fiziksel hareketsizliğin gelişmesini engelleyen unsurların çocukluk dönemlerinden başladığı görülmektedir. Çocukluk dönemlerinde fiziksel aktivitelerin engellenmesine sebep olan unsurların basında güvenli bir ortam düşüncesi, yapılan aktivitelerde sakatlanma endişesi, yetişkin bir rol ve model olmaması, ailelerin fiziksel aktivitelerde bulunmaması, eğitim, ödevler, bilgisayar, televizyon, dijital telefonlar vb. elektronik aletler öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmama unsurlarındandır (Pehlivan, 2009: 69).

Oldukları ortamın özellikleri, aile düzeni ve ilişkileri öğrencilerin yaşamlarının pek çok alanında etkili olduğu belirtilmektedir. Aile içerisinde kurulan ilişkilerin bireylerin gelişiminde önemli rol oynadığı, meydana gelecek olumsuz ilişkilerin bireylerin gelişimlerini olumsuz yönde etkiledikleri görülmektedir. Bu sebeple ailelerin sosyal destekleri bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarında önemli rol oynadığı bilinmektedir. Sanayi devriminden önce insanların geçimlerini kazanmak için beden gücü ile çalışarak geçimlerini sağlayan insanlar, makineleşme ile başlayan sanayi devriminde daha az hareket ederek hayatlarını idame etmeye başlamışlardır. Bu çalışma modeli insanların günlük yaşamlarında durağan yaşam tarzını benimsemelerine neden olmuştur. Günümüzde bireylerin sosyal yaşamlarını bilgisayar, televizyon ve video oyunları büyük bir kısmını oluşturmaktadır. Bu yaşam modeli bireyleri hareketsiz bir yaşam modelinin içerisinde yer

almalarına neden olmuştur (Acar, 2013: 1).

Günlük yaşamda fiziksel aktivitelere yer verilmesi hiç zor değil ve fazla bir emek harcanması gerektirmez. Günlük yaşamımızda fiziksel aktivitelere yer verirken, işe yürüyerek gitme veya arabamızı iş yerine biraz uzağa park etme, bisiklet kullanımını hayatımızda alışkanlık haline getirme, eve çıkarken merdivenleri kullanma, boş vakitlerimizde yürüyüş yapma gibi alışkanlıklar edinilerek fiziksel aktivitelere yer verilebilir (Bulut, 2013). Geçmişe göre günümüzde beslenme alışkanlıkları da büyük değişiklikler göstermekle birlikte, günümüzde büyük miktarda beslenmelerimizi hazır gıdalarla karşılanmaktadır. Bu gıdaların insan vücudu tarafından yakılması için harekete ihtiyaç duyulduğu için büyük miktarlarda fiziksel hareketliliğe ihtiyaç vardır (Mohammed, 2018: 8).

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerle ilgili literatürde yapılan çalışmalar incelendiğinde gençler arasında hareketsizliğin yaygınlaştığı bunun sebepleri arasında gelişmekte olan teknolojinin önemli bir yer tuttuğu, gençlerin boş zamanlarında fiziksel aktivitelere değil bilgisayar başında ve teknolojik gereçlerle zaman geçirmeye önem verdikleri belirlenmiştir. Toplumların geleceklerini iyi belirleyebilmeleri için eğitim çağındaki çocukların fiziksel aktivitelere katılımının arttırılmasına yönelik çalışmaların gerçekleştirilmesi için gerekli çalışmalar yapılmasının öneminin büyük olduğu görülmektedir. Bu kapsamda yapılan çalışmada lisede okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteleri gerçekleştirirken keyif alma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Sağlık Kavramı

Uzun yıllar boyunca sağlık tanım olarak hastalıklara yakalanmamak olarak ifade edilirken, 1947 ‘den itibaren sosyal ve bedensel olarak rahatsızlanmadan yaşam sürdürme şekli olarak ifade edilmektedir (Erözkan, 2020: 5). Dünya genelinde insan hakları bildirgesine göre sağlık, fertlerin sağlık ve refah bir seviyeye ulaşmak için beslenme ve tıbbi bakım gibi temel gereksinimlerinin karşılanması olarak ifade edilmektedir (Baharvd, 2020). Dünya Sağlık Örgütü sağlığın tanımını yaparken bireylerin sadece hastalık ve sakatlıkla sınırlı olmadan gerek sosyal gerek mental ve gerekse fiziksel açıdan kendilerine yetebilme durumları olarak tanımlanmaktadır (Erözkan, 2020: 6).

2.2. Davranış Şekilleri Olarak Sağlıklı Yaşam Biçimleri

Sağlıklı bir yaşam tüm bireylerin temel haklarından biridir. Bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde devam ettirmeleri ve sağlıklı olmaları kendilerinin sorumluluğundadır. Bu bakımdan bireylerin sağlıklı yaşam biçimlerine yönelerek sağlıklarını geliştirmek, iyileştirmek, yaşamlarını kontrol etmek zorundadırlar (Kuşdemir,2015). Bireylerin hastalık risklerini en aza düşürmek, sağlıklarını korumak ve geliştirmek sağlıklı yaşam biçimleri olarak ifade edilmektedir. Bireylerin sağlıklı yaşamlarını koruyabilmeleri için bu davranışları yerine getirmeleri gerekmektedir (Erözkan, 2020: 6).

Bireylerin yaşamlarını sağlıklı bir şekilde yürütebilmeleri için sağlıklı yaşam davranışları hakkında bilgiye sahip olmaları gerekli olup bu bilgileri gün içerisinde yaşamlarında kullanmaları gereklidir. Sağlıklı yaşam hakkında bilgi sahibi olmayan bireylerin sağlıkları olumsuz yönde etkilene bilmektedir. Yaşamları olumsuz yönde etkilenen bireylerin yaşamlarında tütün, alkol kullanımı, düzensiz beslenme, stresli bir yaşam gibi davranışlar görülmektedir. Bu gibi kötü yaşam davranışlardan uzak durabilmek için sağlıklı yaşam davranışlarını önem vermeliyiz (Ay, 2019: 11). Sağlıklı yaşam biçimini destekleyecek faktörler sağlıklı yaşam sorumluluğu, fiziksel aktivite, stres yönetimi, kişilerarası iletişim, beslenme şeklinde belirlenmektedir.

2.2.1. Sağlık sorumluluğu

Aktif bir süreç olan sağlıklı yaşam, bireyin sigara, fiziksel aktivite, alkol, stres kontrolü ve beslenme şekillerinden etkilenebilir (Tagoe ve Dake 2011 :1-9). Bireylerde ki sağlık

sorumluluğu ve sağlının korunması, sağlıkta karşılaşılan sorunların giderilmesi için almış olduğu tedbirlerdir (Demirtaş, 2018 :100-108). Birey sağlıklı yaşam kalitesini devam ettirebilmesi için kendi sağlık sorumluluğunu bilmesi gereklidir. Bireyin sağlık sorumluluğunun göstergesi olarak rahatsızlandığında uzman doktorlara görünmesi, verilen ilaçların düzenli bir şekilde kullanması, belirli zaman aralıklarında sağlık kontrollerinden geçmesi bireyin sağlık sorumluluğunun göstergesidir (Bulut, 2013: 205-214).

2.2.2. Fiziksel aktivite

Bireylerin gerçekleştirmiş oldukları fiziksel aktiviteler, bireylerin yaşamlarında olumsuz davranışlardan uzaklaşmasına, belirli hastalıklardan korunmasına yardımcı olan belirli davranışlardan biridir (Ay, 2019 :11) Fiziksel aktiviteler, bireylerin yaşamlarında günlük olarak gerçekleştirmiş oldukları düzensiz ve plansız hareketler olarak eğilme, merdiven çıkma, yürüme ifade edilebilir (Derer, 2018: 5) Fiziksel aktivite ile ilgili literatür çalışmalarında, sağlıklı olmak ile fiziksel aktivite arasında doğru orantılı bir ilişki görülmektedir. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin sosyal, psikolojik ve bedensel bakımdan bireylerde pozitif yönlü gelişmeler gösterdiği belirtilmektedir. Son dönemde meydana gelen, Covid-19 salgını, bireylerin hareketsiz kalmalarına bu sebeple de hareketsiz bir yaşam sürmelerine sebep olmuştur (Güngör ve Kkibiş, 2021: 33).

2.2.3. Beslenme

Sağlıklı yaşam biçimleri olarak sağlıklı, düzenli ve yeterli beslenme karşımıza çıkmaktadır. Sağlıksız bir yaşam biçimi sonunda obezite, kanser, diyabet gibi rahatsızlıkların oluştuğu görülmektedir (Sayan, 1999: 2). Bireylerin bulunmuş oldukları ortamlardaki yaşam şartları ve iş yoğunluğu bireylerin düzensiz beslenmelerine yol açarken bu durumda bireyleri düzensiz beslenmelere yöneltmiştir. Bu beslenme şekli düzensiz tuz ve yağ tüketimi, ana oğnleri terk etme, hızlı yemek yeme gibi alışkanlıklar kazanılmıştır (Kuşdemir, 2015: 6).

Gençler günümüzde sağlıksız beslenmeyi daha çok tercih etmekte ve daha fazla sağlık sorunlarından etkilenmektedir. Özellikle, gelişmekte olan ulaştıkları sağlıksız beslenme modellerini seçtikleri bilinmektedir. Bu yüzden sağlıklı bir gelecek yetiştirmek için beslenme konusunda toplumun tüm fertlerini bilinlendirmeliyiz. Bu adım toplumdaki bireylerin sağlıklı yaşamalarını buda toplumun sağlıklı toplumların oluşmasını sağlayacaktır (zbek, 2019: 9).

2.3. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite; bireylerin yaşamlarını sürdürürken sarf ettikleri enerjiyle birlikte iskelet ve kaslar tarafından beden hareketlerinin üretmiş olduğu enerji anlamına gelmektedir (Piggin, 2020: 72). Yapılan bu tanıma göre, kasların kasılmasıyla meydana gelen fiziksel etkinliğin enerji oluşumunu ortaya çıkarmasıdır. Bu yüzden sadece yapılan sportif faaliyetler egzersiz değil, gündelik hayat etkinlikleri, serbest zaman aktiviteleri, iş etkinlikleri fiziksel aktivite hareketleri olarak ifade edilmektedir (Taşkınöz,2011:8). Fiziksel aktivitenin tanımını Sağlık Bakanlığı günlük yaşamda bireylerin yaptıkları hareketlerde iskelet kasların kullanmasıyla meydana çıkan enerji harcamasındaki fiziksel hareketler” olarak tanımlanmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktivitenin tanımına bakıldığında genelde literatürde egzersiz kavramı ile aynı şekilde ifade edildiği görülmektedir. Fiziksel aktivite ile egzersiz hareketlerini farklı olduğu alanlar vardır. Fiziksel aktivite kavram olarak ele alındığında, bedensel bir eylem olarak organizmanın enerji harcaması anlamını ifade etmektedir (Hekim, 2014: 29-31).Fiziksel aktivitenin en kısa tanımı olarak bedenin enerji harcaması amacıyla hareket etmesi olarak tanımlanabilir (Bayrakçı, 2012: 45).

Bedensel bir etkinlik olan spor, birçok yerde fiziksel aktivite olarak kullanıldığı görülmektedir. Fiziksel aktivite çalışmaları ise, bireylerin rutin hayatlarında gerçekleştirmiş oldukları merdiven çıkma, yürüme, koşma gibi bedensel aktiviteler olarak ifade edilmektedir (Chasevd, 2008: 151-161). Sporun tanımında ise belirli kurallara göre yapılan bedensel aktiviteler olarak adlandırılmaktadır (Jennyvd, 2017). Bu tanımlara göre bireylerin boş zamanlarını belirli kurallara göre basketbol, voleybol, futbol gibi bedensel etkinlikleri yapmaları spor adı altında değerlendirilmektedir (Yalçın, 2018: 10). Bu açıklamalar çerçevesinde fiziksel aktivitelerin belirli bir kuralı olmayıp, sportif faaliyetlerin belirli kurallar çerçevesinde gerçekleştirildiği söylenebilir (Yükselvd, 2014).

Yapılan literatür çalışmalarında sportif faaliyetlerden, günlük hayat etkinliklerine, hobilere kadar belirli hareketlerin fiziksel aktiviteler içerisinde olduğu görülmektedir. Günümüzde hızla yayılan hareketsiz yaşam tarzı uyuma, televizyon seyretme, bilgisayar kullanma olarak karşımıza çıkmaktadır (Karabıçak, 2014: 2). Bu davranış biçimleri çağımızın en büyük sorunlarından olan hareketsiz yaşam tarzı olarak ifade edilmektedir (Keskin ve Çalışkan, 2017: 503).

2.4. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Bireyler yaşamlarında fiziksel aktivitelere katılmalarının yaşamlarında birçok faydası olduğu bilinmektedir (Canvd, 2014). Bireylerin yaşamlarındaki fiziksel aktivitelerinin faydalarının yanında, fiziksel hareketsizliğinde ne kadar olumsuz problemlerin oluşturulabileceği birey tarafından bilinmesi gereklidir. Fiziksel hareketsizliğin bireyler üzerinde meydana getirdiği olumsuz sağlık sorunları aşağıda Tablo 3.1. de verilmiştir (Zorba, 2006: 22).

Tablo 2.1. Fiziksel aktivite yetersizliğinin beraberinde getirdiği sağlık sorunları

Sağlık ile Alakalı Alanlar	Meydana Gelen Problemler
Vücut fiziksel hareketsizlik durumunda	Vücutta kasların zayıflaması, vücut yağ miktarının artması, fiziksel görünüm bozukluğu, kemik erimesi, vücudun iskelet-kas sistemindeki bozukluklar, bel ağrılarının meydana gelmesi,
Kalp, dolaşım ve solunum sistemi	Kısa sürede yorulma, tansiyon seviyesinin yükselmesi, damarlarda zaman içerisinde yağlanma meydana gelmesi, kalp kaslarında sertleşme ve verimsizlik, akciğer yağlanması ve kapasite seviyesi düşüklüğü,
Vücudu etkileyen sağlık bozuklukları	Sinir sistemin de gerginlik, psiko-sosyal durumunun bozulması, stres oranında artış gözlemlenmesi, Uyku düzeni sorunları, sindirim sisteminde meydana gelen bozulmalar, diyabetin ortaya çıkması, karbonhidrat emiliminde sorunları ve bağışıklık sistemindeki zayıflık gibi hastalıklar görülebilmektedir.

Yaşamlarında fiziksel bakımdan diğer bireylere göre aktif olan öğrencilerin aynı yaş arkadaşlarına göre çeşitli farklılıklar göstermektedir. Genç yaştaki bireyler yetişkinlere göre daha fazla ve ağır fiziksel aktivitelere katılabilmektedir. Fiziksel aktivitelere katılan bireylerde fiziksel aktivitelerin sağlamış olduğu yararlar benzerlik gösterse de, fiziksel aktivitelere katılanlar arasında belirli farklılıklar sergilenebilmektedir (Reinervd, 2013). Bu bakımdan bireylerin belirli gelişmeleri göstermesi için o kadar fazla ve ağır fiziksel aktivitelere yönelmesi gerekli görülmemekle birlikte, düzenli yapılan fiziksel aktivitelerin faydalı olacağı savunulmaktadır (Taşkınöz, 2011). Fiziksel aktivitelere katılan her yaştaki bireylerin üzerinde birçok yararları olduğu bilinmektedir. Bu yararlar aşağıda sıralanmıştır (Yetim,2005: 40).Bireylerin gündelik yaşamlarında ve meslek yaşamlarında sağlıklı ve

başarılı olmalarını sağlamaktadır.

- Bireyler daha güçlü ve atletik yapıya sahip olmaktadır.
- Bireylerin karşılaştıkları zorlukları aşmalarında daha güçlü bir tavır sergilemelerine yardımcı olmaktadır.
- Bireylerin boş zamanlarını geçirmede daha verimli olmalarını sağlamaktadır.
- Bireylerde, liderlik, hoşgörü ve arkadaşlık anlayışlarının sağlam olmasına iyiyi, gücü, doğruyu, kazananı takdir etmelerini sağlamaktadır.
- Bireylerin yaratıcı, yapıcı ve üretken kişiliklerinin gelişmesine katkı sağlamaktadır.
- Bireylerde yaşamlarındaki görev, iş ve meslek sorumluluklarının gelişmesine katkı sağlamaktadır.
- Bireylerin çalışmış oldukları ortamlardaki verimliliklerinin olumlu yönde artmasını sağlamaktadır (Yetim,2005:40).

Fiziksel aktiviteye katılan çeşitli yaş gruplarındaki bireylerin yapmış oldukları bu çalışmalardan dolayı yaşamlarına çok çeşitli açılardan yardımları olduğu bilinmektedir (Emeksiz, 2018). Dinç ve Güzel'in(2012)araştırmalarında rekreasyon amacıyla bireylerin yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin bireylerin sosyal ve bilişsel gelişimlerinde etkili olduğu, zihinsel ve fiziksel sağlığı koruduğu, yaşam kalitesini yükselttiği ve çeşitli kronik hastalıkların tedavisinde yardımcı olduğunu tespit etmişlerdir. Serbest zaman aktiviteleri bireylerin yaşam kalitelerinin belirlenmesinde önemli yer tuttuğu, bunun için fiziksel aktivitelerini serbest zaman aralıklarında gerçekleştirmeleri, bireylerin yaşam kalitelerini yükselttiği ifade edilmektedir (Zorba, 2006: 56).

2.4.1. Bedensel açıdan fiziksel aktivitenin yararları

Bireylerin bedensel sağlıkları, bireylerin yaşamlarındaki sağlık seviyelerinin önemli belirleyicisidir. Bireylerin sürdürmüş oldukları hareketsiz yaşam modeli bedensel sağlığı olumsuz yönde etkileyen yaşam tarzıdır(Rey-Lopez ve diğerleri,2008:242-251).Bu bakımdan beden sağlığının korunması ve sürdürülebilir olması için fiziksel aktivitenin önemli bir yeri olduğu belirtilmektedir (Zaccagnivd, 2014: 1).

Bireylerde fiziksel ve işlevsel sorunların bireyin yaşı ilerledikçe daha sık görüldüğü ortaya çıkmakta, bireyin yaşı ilerledikçe kemik ve kas yapısında zayıflamalar ortaya çıkmakta, bu sorunlarla bedensel rahatsızlıklar ortaya çıkmaktadır (Hannanvd, 2000: 710).Meydana gelen bu bedensel rahatsızlıkların giderilmesinde ve geciktirilmesinde

fiziksel aktivitelerin öneminin büyük olduğu yapılan literatür çalışmalarında ifade edilmektedir (Borer, 2005). Fiziksel aktivite sadece ilerleyen yaşlarda yapılması yanlış bir yaklaşım olduğu gibi fiziksel aktivitelere çocukluk döneminden itibaren düzenli bir şekilde yapılması sağlıklı bir yaşam tarzının belirlenmesinde önemli bir yeri olduğu belirtilmektedir (Emeksiz, 2018: 12).

Yapılan literatür çalışmalarında bireylerin bedensel gelişimlerini olumsuz yönde etkileyen yapının basında düzensiz beslenmeyle meydana gelen obezite hastalığı görülmektedir. Obezite hastalığının temel sebebi olarak bireylerin beslenmesinin dengesiz olmasının yanında önemli bir etken olan fiziksel hareketsizliğin çok az olmasından kaynaklanmakta olduğu bildirilmektedir (Berksoy,2011:9). Tüm bireylerde obezite ile yapılacak mücadelede küçük yaşlardan itibaren düzenli fiziksel hareketlerin gerçekleştirilmesi bireylerde kilo kontrolünün sağlanmasında, vücuttaki yağ miktarının kontrol altına alınmasına katkı sağladığı bilinmektedir (Özdil ve Aktaş, 2016).

Lise çağlarında bulunan öğrencilerin orta ve yüksek fiziksel aktivitelere katılmaları bireylerin gelişimlerinde pozitif yönde gelişme gösterdikleri belirtilmektedir. Bu gelişmeler ergenlik döneminde olan lise öğrencilerinde motor gelişimlerinin fiziksel aktivitelerle daha da güçlendirdiği bilinmektedir (Demirel ve Buğdaycı, 2019: 55-59). Yalçın (2018: 10), ergen bireylerde fiziksel aktivite çalışmaları, bireylerin motor performans düzeylerinin belirlenmesinde etkili olduğunu, yapılan orta düzeyde fiziksel aktivitelerin bireylerin motor performans düzeylerinin belirleyici olduğu, ayrıca bireylerin temel motor becerilerinin belirlenmesinde fiziksel hareketlerin belirleyici olduğunu ifade etmektedir.

2.4.2. Psikolojik açıdan fiziksel aktivitenin yararları

Günümüzde psikolojinin bireyin yaşamında önemli yer aldığı, fiziksel aktivitelerin bireylerin psikolojisi ve sosyal yaşamını olumlu yönde etkilediği yapılan literatür çalışmalarında yer almaktadır (Keskin, 2014: 1-6). Bireylerin yaşamında psikolojik sorun olarak sıkça karşılaştıkları stres hastalığı, fiziksel aktivitelerle olumlu yönde engellendiği, olan streslerinde azaldığını göstermektedir (Hassmenvd, 2000). Bu bakımdan bireyler bulundukları ve çalıştıkları ortamlar da stresten uzak durmak, sağlıklarını olumlu yönde etkilemek için fiziksel aktivitelere önem vermeleri psikolojik bakımdan sağlıklı bir yaşam sürmelerine neden olacaktır (Şahin vd 2012: 373-380).

İnsanların günlük yaşam ortamlarından kaynaklanan stresten kurtulmak için çeşitli

fiziksel aktivitelerle spor yaptıkları bilinmektedir (Ramazanoğlu vd 2005: 153-157). Literatürde yapılan çalışmalarda bireylerin yapmış oldukları fiziksel aktiviteler bireyin psikolojik, depresyon, kaygı ve ruh halini iyi yönde desteklediğini belirtmektedir. Sportif faaliyetlerde bulunan bireylerin depresyon ve psikolojik sorunlarla karşılaşmalarının az olduğu ve daha kolay baş ettikleri bilinmektedir (Yıldırım vd, 2015: 32-39). Ergenlik döneminde fiziksel aktivite ve spora katılımları bireylerin depresyonla yaşama riskini en aza indirdiği görülmektedir (Küçükbiş ve Eskiler, 2019: 117-127).

Akademik açıdan da bireylerin fiziksel aktivitelere katılması bireyin motivasyonunun yüksek olmasına yardımcı olurken, akademik başarılarında da motive edici olduğu duygusal gelişimlerini olumlu bir şekilde etkilediği görülmektedir (Lubansvd, 2012). Dünyadaki tüm eğitim kurumlarında uygulanan beden eğitimi ve spor dersleri bireylerin fiziksel becerilerinin ve uygunluklarının gelişmesi, yaşamları boyunca sağlıklı bir yaşam kazanmaları için fiziksel aktiviteleri kazanmaları amaçlanmaktadır (Aras, 2013: 10).

2.4.3. Sosyal açıdan fiziksel aktivitenin yararları

Fiziksel aktiviteler bir toplumun sosyal değerlerinin gelişiminde etkili olurken bu gelişimi birçok kanal üzerinden yapabilmektedir. Söz gelimi; bireylerin çeşitli sportif faaliyetlere katılmaları onların yeni bir toplumsal ortam oluşturmalarına yeni bireylerle tanışmalarına ortam sağlarken, toplumsal olarak gelişmelerine sebep olmaktadır (Küçük ve Koç, 2004: 1-11). Sportif faaliyetler gruplar halinde yapılırken bireylerin birbirlerinden yardımlaşmaları, fikir alışverişinde bulunmaları, belirli bir şeyleri paylaşmaları sosyal açıdan gelişmelerine sebep olmaktadır. Meydana gelen bu paylaşımlar bireylerin toplumdaki diğer bireylerle iletişim kurmalarına sebep olurken, toplumsal gelişmelerine zemin oluşturmaktadır (Korucu, 2010: 10).

Bireylerin sosyal açıdan kişilik gelişimlerine fiziksel aktivitelere katılımlarının etkisi olduğu bilinmektedir (Demirtaş vd, 2017: 107). Bireylerin katılmış oldukları fiziksel aktiviteler psikolojik ve kişilik gelişimlerine etkisi olduğu görülmekte olup, bireyin gelişimindeki psikolojik olgularının konsantrasyon düzeyi, bireysel mücadele, motivasyon gibi olguların farklılık gösterdiği görülmektedir (Ay, 2019: 11). Fiziksel aktivitelerle uğraşmak, bireylerin sosyal yapılarını olumlu yönde etkilediğinden dolayı bireylerin saldırganlık, şiddet, anti-sosyal davranışlar sergilemelerini de en asgari seviyeye indirmektedir (Demirel ve Buğdaycı, 2019: 56). Devamlı fiziksel etkinliklerle uğraşan öğrencilerin sosyal becerilerinin diğer öğrencilere göre daha fazla gelişme gösterdiği ifade

edilmiştir (Çiftçi, 2019: 13).

2.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

2.5.1. Fiziksel aktivitenin özellikleri

Bireylerin fiziksel etkinliklere katılmalarını sağlayan unsurların başında bireylerin yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin özellikleri gelmektedir. Bireylerin çeşitli amaçlardan dolayı fiziksel aktivitelere yöneldikleri görülürken, yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin genellikle hafif tempolu koş ile yürüyüş yaptıkları bilinmektedir (Alay, Karakılıç ve Gümüş, 2017: 31-38). Yapılan fiziksel aktivite türleri yüksek, orta düşük şiddette olmakla birlikte, yavaş yürüyüşler, ev işleri düşük şiddette yapılan aktiviteler sınıfında, yüzme ve orta tempoda yapılan koşu ise orta şiddette fiziksel aktiviteler sınıfına girerken, solunum frekansının ve kalp atımının yüksek olduğu fiziksel aktiviteler ise yüksek tempolu fiziksel aktivitelere girmektedir (TC. Sağlık Bakanlığı, 2014).

Yapılan fiziksel aktivite çalışmaları çeşitli özellikler gösterse de yapılan aktivitelerin başarılı olabilmesi için uzun süre içerisinde sürekli yapılması önemlilik arz etmektedir (Demirel ve Buğdaycı, 2019: 57). Genellikle yapılan fiziksel aktivitelerin düşük düzeyde yapılan aktiviteler olup düzenli yapılan bu aktivitelerin sağlık bakımından büyük önem arz ettiği bilinmektedir (Alpözgen ve Özdinçler, 2016: 66-72).

2.5.2. Demografik ve biyolojik faktörler

Demografik değişkenlerin fiziksel aktiviteyi etkilemelerinin başında bireylerin bulundukları ortamdaki sosyo-ekonomik yapıları önem arz etmektedir. Bireylerin yaşamlarını devam ettirebilmeleri için sosyo-ekonomik yapılarını iyi dengelemeleri gerekmektedir. Bireylerin bulunmuş oldukları ortamdaki sosyal yapı doğup yaşamlarını sürdürdükleri yer, kazanç durumları, yaşadıkları coğrafi konum, okul çevresi, yaşadıkları aile yapısı bireylerin sosyal yapı faktörlerini oluşturmaktadır. Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımları bireylerin yaşamış oldukları sosyo-ekonomik çevreninde etkili olduğu bilinmektedir (Filiz ve Pepe, 2005: 38).

Demografik değişkenlerin bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarında etkili olduğu bilinmektedir. Sarı, (2012)' de Yaptığı çalışmada öğrencilerin okul dışında gerçekleştirdikleri etkinliklerde sınıf içerisindeki başarı düzeylerinin farklılıklar gösterdiği, ders dışındaki fiziksel etkinliklere katılırken okulun sosyo-ekonomik yapısı, ailenin eğitim durumu, bireyin cinsiyeti, ailenin gelir düzeyinin bireylerin aktivitelere katılmalarında

etkili olduğu tespit edilmiştir.

Demografik özelliklerin yanında bireyler arasındaki bazı biyolojik faktörlerinde fiziksel etkinliklere katılmalarında etkili olduğu bilinmektedir. Bazı biyolojik faktörler bireylerin fiziksel aktiviteler katılmalarını olumsuz yönde etkilediği bilinmekle birlikte bu tip biyolojik faktörlerin başında kronik hastalıklar olması gelmektedir (Civil vd, 2019). Kalıtsal gelen hastalıklarda bireylerin fiziksel aktivitelere katılmasında etkili olan biyolojik faktörler arasındadır (Öztürk, 2005: 15).

2.5.3. Davranışsal özellik/yetenekler

Bireylerin davranışsal yetenekleri ve özellikleri yapmış oldukları fiziksel etkinlikleri olumlu ve olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Davranışsal özellikleri olumlu yönde etkileyen okul sporlarının yaygın olması, engeller ile başa çıkma becerisi, çocukluk ve gençlik yıllarında başarılı bir sportif faaliyetlerde bulunma, beslenme ve sağlığına dikkat etmeye yönelik davranışlar gelmektedir. Davranışsal özellikleri olumsuz yönde etkileyen etkenler olarak sigara, alkol ve uyuşturucu kullanımı gibi kötü davranışsal alışkanlıklar yer almaktadır (Öztürk, 2005: 15). Davranışsal kötü hareketlerle yapılan bazı çalışmalarda ilgili araştırmalarda fiziksel aktivitelere katılma kötü alışkanlıkları olan bireylerde anlamlı bir ilişki olmadığı bildirilmiştir (Topsaç ve Bişgin, 2014: 165-174).

2.5.4. Psikolojik/zihinsel ve duygusal faktörler

Motivasyon bireylerin fiziksel etkinliklere katılmasında en büyük etkenlerden biri olarak bilinmektedir. Çünkü içsel faktörler bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarında ve bu katılımlarını devam ettirmede önemli faktördür (Acar, 2013: 1). Motivasyonel özellikler bireylerin katılacağı fiziksel aktivitelere önemli olabilir.

Fiziksel aktivitelere katılımlar bireylerin alacağı eğlence, haz ve yeterlilik farklılıklar gösterebilirken, içsel unsurların bireyler için değişkenlikler gösterirken bireylere verilecek destekler ilerleyen zamanlarda bireylerin iyi bir sporcu olmaları için gereklidir (Şirin vd 2008).

Psikolojik ve zihinsel faktörlerin fiziksel aktiviteleri etkileyen davranışlar zayıf vücut yapısı, psikolojik bakımdan sağlıklı olma, motivasyon ve algının stres, kendine güven, sağlıklı bir egzersize yönelik yapılacak olan bilgi eksikliği, yapılacak egzersizden keyif alma, ruhsal durum bozukluğu, kişisel alışkanlıklar, bireyin yetişmiş olduğu sosyal ve kültürel ortam şeklinde sıralanabilir (İşin, 2018). Yapılan literatür çalışmalarında da

fiziksel aktiviteleri zihinsel ve psikolojik faktörlerin etkilediği görülmektedir. Bu konuyla ilgili yapılan bir çalışmada bireylerin sosyal görünüş kaygısı fiziksel aktiviteye yönelmelerinde etkili olduğunu göstermektedir (Alemdağ ve Öncü, 2015: 287-300).

2.5.5. Çevresel etmenler

Fiziksel aktivitelerin çevresel etmenlerden dolayı gerçekleştirilememesi spor yapacak tesislerin ve parkların yetersizliği gençlerin fiziksel aktivitelere katılmadaki engellerden biri olarak karşlarına çıkmaktadır. Literatür çalışmalarında konuyla ilgili yapılan çalışmalar spor sahası ve malzemelerinin yetersizliğinin, olan sosyal imkanların ise her zaman kullanılmaması bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarında birer engel olarak ifade edilmektedir (Gökdoğan, 2007: 16). Diğer önemli bir çevresel faktör olarak bireylerin yaşamış oldukları bölgenin sosyo-kültürel gelişimi spora bakış açısını ve bireylerin fiziksel aktivitelere katılımlarını belirlemektedir (Şahin, 2007: 13). Bireylerin bulunmuş olduğu çevrede spora yönelik alt yapının iyi olması, başarılı sporcuların bulunması, sporla uğraşan bireylerin gençleri spora teşvik etmeleri bireylerin sportif faaliyetlerde bulunmalarında etkili olduğu ifade edilmektedir (Kazak, 2007: 11).

Fiziksel aktiviteler katılmanın çevresel faktörlerin başında bireylerin arkadaş çevresinin geldiği ve çevredeki sporla uğraşan bireyler ile antrenörlerin etkili olduğu görülmektedir (Yalçın, 2018: 10). Fiziksel aktivitelere katılımın olumsuz çevresel etkisi olarak iklim koşulları, spor yapacak alanların ve malzemelerin olmayışı, yerel yönetimler tarafından fiziksel aktivitelerin yeterince desteklenmemesi gelmektedir (Demirel,2007). Fiziksel aktivitelerin gerçekleştirildiği yerlerdeki güvenlik önlemlerinin yetersiz olması, özellikle bayanlar için gerekli güvenliklerin alınmaması fiziksel aktivitelerin gerçekleştirilmesinde ki çevresel etkenlerin olumsuz yönleridir (Alay vd 2017).

2.6.Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destekler

Sosyal desteğin bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarında belirleyici olarak önemli bir yer tuttukları bilinmektedir (Pehlivan ve Bal, 2018: 191-203). Çalışmanın bu bölümünde sosyal desteklerin fiziksel aktivitelere katılımlarına olan destekleri üzerinde durulmuştur.

2.6.1. Fiziksel aktivitelerde ebeveyn sosyal destekleri

Bireylerin yaşamış olduğu toplulukların devamlılığının ailelerin yapısını bağlı olduğu

bir gerçektir. Bugün ile yarınlar arasında güven ortamı oluşturan ailenin gelecek nesiller içinde bu güven ortamını oluşturduğu bilinmektedir. Bireylerin kültürel ve sosyal olumsuzluklardan korunmasında, bireyin biyolojik ve psikolojik güvencesinin aile olduğu ifade edilmektedir (Kazak, 2007: 11). Bireylerin fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere katılmalarında ailelerin bireyleri yönlendirmeleri önemlidir. Bireyler üzerindeki sosyal öğrenme kuramları ailelerin çocuklarına rol model olmalarıyla açıklanmaktadır (Orhan ve Dağcı, 2015). Çocuk açısından ailenin önemi spora katılmada oldukça önemlidir. Aile toplumun rol modellerini sağlama ve toplumun değer düzeyini artırmada önem arz etmektedir. Çocuklara sporla ilişkili pratikler kazandırırken spor yapmalarına teşvikte bulunmaktadır (Kızılkaya, 2009: 13).

Son yüzyılda değişen sosyal oluşumlar ve kentleşmeyle birlikte, ailelerde meydana gelen değişimler ailedeki bireylerin rollerinin de değişmesine sebep olduğu görülmektedir. Bununla birlikte bireylerinde aile içerisindeki görevlerinde değişiklikler oluşarak bireylerin değerlerinin arttığı görülmektedir. Aile bireyleri çocuklarının sağlıklı yaşamları için çocukları fiziksel aktivitelere yönlendirdikleri sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmaya çalıştıkları görülmektedir (Ocak vd, 2011:15). Aileler tarafından çocuklara sağlanan sosyal desteğin bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarında önemli bir etkisi olduğu bilinmektedir (Hünük vd, 2013).

Sosyal etkinlikleri fazla olan bilinçli ailelerin genelde çocuklarını fiziksel aktivitelere uğraşmaları için istekli oldukları görülmektedir. Aile bireylerinin fiziksel aktivitelere uğraşması çocuklarının da fiziksel aktivitelere yönelmelerinde önemli katkısı olduğu bilinmektedir (Güven ve Öncü, 2006). Fiziksel aktivitelere uğraşan bireylerin çocuklarının fiziksel aktivite hareketlerine yatkın olduğu ağırlıklı olarak futbol olduğu görülmekte ve bu aile bireylerinin de çocuklarının sportif etkinliklere katılmalarından mutlu oldukları bilinmektedir (Boravd, 2016: 779-830).

Ailelerin çocuklarını spor ve fiziksel aktivitelere katılmalarında etkili olan diğer bir etken ekonomik koşul unsurları olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu bakımdan ailelerinde çocuklarını fiziksel aktivitelere katılmaları ailenin sosyo-ekonomik konumuna göre de çeşitlilik gösterdiği görülmektedir. Ekonomik durumları yüksek olan bireylerin çocuklarına fiziksel aktivite imkânlarını sundukları, ekonomik seviyeleri düşük olan ailelerin çocuklarını fiziksel aktivitelere yönlendirmede sadece sözlü olarak ifade edildikleri tespit edilirken, bireylerin fiziksel aktivitelere katılmalarında ekonomik durumlarının da etkin olduğu tespit edilmiştir (Duman vd, 2010).

2.6.2. Fiziksel aktivitelerde akran sosyal destekleri

Akran; aynı yaş grubunda bulunan bireylerin ırk, dil ve din ayrımı yapmaksızın bireylerin ortak hedefler kapsamında psikolojik ve sosyal iletişim gerçekleştiren birey topluluğu olarak ifade edilmektedir (Aladağ ve Tezer, 2007: 139-155). Akranların birbirlerine olan desteği ise bireylerin psikolojik, kültürel, ekonomik ve sosyal açıdan birbirlerine destek vermeleri şeklinde ifade edilmektedir (Köse, 2015: 1-6). Akran gruplarının birbirlerine sağlamış oldukları destekler yüksek ve olumlu düzeyde ise gençler arasında saygı ve hoş görünün ön planda olması, kötü alışkanlıkları düşük seviyelerde olması bakımından önemlidir (Tozoğlu vd 2015: 58).

Literatür çalışmalarında bireylerin akran çevrelerinin bireylerin fiziksel aktiviteler katılmalarında etkili bir unsur olduğu, iyi bir arkadaş çevresinin bireyleri iyi yönde hareketler sergilemesine neden olduğu, kötü bir arkadaş çevresinin ise bireylerin kötü alışkanlıklar edinmesinde etkili olduğu belirtilmektedir. (Kazak, 2007: 11) Akran desteği gençlerin fiziksel aktiviteler katılmasında etkili olduğu, bireylerin arkadaş çevrelerinin bireylerin fiziksel aktiviteler katılmalarında sosyal desteğinde etkili olduğu bilinmektedir (Toz oğlu vd, 2015). (Pehlivan ve Bal 2018: 191-203)'in yaptığı çalışmada, ergenlik döneminde bulunan bireylerin fiziksel aktivite çalışmalarına katılmalarında arkadaş çevresinin olumlu bir etkisinin olduğu bulmuştur. Bununla birlikte fiziksel aktivitelerin daha ileri seviyelerde olması için bireylerin bulunduğu sosyal çevreninde destek olması gerektiğini ifade etmiştir (Pehlivan ve Bal, 2018).

Ay (2019: 5) tarafından yapılan çalışmada da ergenlik döneminde bulunan ergen erkek bireylerde ise babadan algıladıkları sosyal destek düzeyleri, kadınlarda annelerinden algıladıkları sosyal destek arttıkça bireylerin daha fazla fiziksel etkinliklere katıldığı görülmüştür. Tüfekçi (2020) tarafından yapılmış bir çalışmada ise ergen bireylerin algılamış oldukları fiziksel aktivitelerle sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı yönde bir ilişkinin olduğu, ergen bireylere verilen sosyal destek düzeyinin azalması bireylerin fiziksel aktivitelerden uzaklaşmasına sebep olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal destek algısı bireylerin günlük yaşamlarını olumlu yönde desteklediği ve fiziksel aktivitelerde de önemli bir katkı sağladığı görülmektedir. Bu sebeple bireylerin fiziksel aktiviteler katılmalarında bulunmuş oldukları ortamlardaki sosyal destekler bireylerin fiziksel aktiviteler katılmalarında önemli olduğu söylenebilir.

2.7. Fiziksel Aktivitenin Yaşa Göre Sınıflandırılması

Fiziksel aktivitelerin sağlık üzerine olan etkilerine yönelik olarak dünya sağlık örgütü tarafından, yapılacak olan fiziksel aktivitelerin bulaşıcı hastalıkların engellenmesi, fiziksel aktivitelerin teşvik edilmesi, bulaşıcı olmayan hastalıkların engellenmesi ile ilgili yürütülen çalışmaların, düşük ve orta gelirli ülkelerdeki fiziksel aktivitelerdeki ulusal kuralların sınırlandırılmış varlığa duyulan gereksinimi karşılamak amacıyla 2010 yılı itibari ile “Sağlık İçin Fiziksel Aktivite Küresel Önerileri” yayınlanmış ve bireylerin yaş aralıklarına göre çeşitli fiziksel aktivitelerin yapılmasındaki önemi belirtmiştir (Keskin ve Çalışkan, 2017).

5-17 yaş aralığındaki bireyleri yapmış oldukları fiziksel aktiviteler okul, aile, topluluk faaliyetleri olarak planlı egzersiz, beden eğitimi, ulaşım, spor ve oyun gibi faaliyetleri içermektedir (Pekcan, Şanlı er ve Baş, 2016). Bu yaş aralığında bulunan gençler ve çocuklar ortalama günlük altmış dakika orta ve yüksek şiddette fiziksel aktiviteler yapmaları yaşamlarında yararlar sağlayacaktır (Demirtaş, 2017). Günlük yapılan fiziksel aktivitelerin çoğunluğunun aerobik hareketler olması, haftanın üç gününde şiddetli yoğunlukta hareketler yapılarak kas ve kemik yapısının güçlendirilmesi için aktiviteler yapılması gereklidir (Pekcan vd, 2016).

2.8. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Günümüzde birçok hastalığın sebebi bireylerin fazla hareket etmemesinden kaynaklanmakta, olup bireyler boş vakitlerini televizyon, bilgisayar, telefon gibi elektronik aletlerin karşısında geçirmektedir. Boş zamanlarını fiziksel aktivitelerle geçiren bireylerin hastalanma risklerinin daha az olduğu, hastalıklarını daha kolay atlattıkları bilinmektedir (Ay, 2019: 11). Bireylerin yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin yüksek düzeyde olanların bireylere daha faydalı olduğu görülmektedir (Ersoy, 2016). Fiziksel aktivitelerin bireylerin sağlığı üzerinde çeşitli etkileri olduğu bilinmekte, fiziksel aktivitelerin sağlık üzerindeki etkileri aşağıda anlatılmıştır.

2.8.1. Kas ve iskelet sistemi üzerine etkileri

Bireylerin iş üretkenliklerinin kaybolması, yaşam kalitesinin bozulması, gündelik yaşamda acı çekmesi, iskelet ve kas sistemi rahatsızlıkları, osteoartrit ve osteoporoz gibi hastalıkların meydana gelmesiyle görülmektedir. Bireylerin sağlam vücutlu olmaları kuvvetli kaslar, sağlam kemik yapısı, tendonlar ve bağ dokularının sağlam olmasıyla

sağlanır. Sağlam vücut yapısına sahip olan bireylerin yaşamlarını başkalarına endeksli değil bağımsız olmalarını sağlamaktadır (Ersoy, 2016: 76). Fiziksel aktivitelerin kas ve iskelet sistemi üzerindeki etkileri şu şekilde ifade edilmiştir (Yalçın, 2018: 10):

- Vücut iskelet yapısını hareket ettiren kaslar arasında denge sağlamak,
- Vücudun gerçekleştirdiği ortak fiziki hareketleri geliştirmek ve korumak,
- Kasların kuvvetlendirilerek vücudun güçlenmesini sağlamak,
- Periyodik artışlarla fiziksel aktivitedeki hareketlerin sağlanması
- Reaksiyon ve reflekslerin gelişmesini sağlamak,
- Vücut duruşunun korunarak düzgünlüğünü sağlamak,
- Bedensel farkındalığın iyileştirilmesi,
- Vücudun denge ve düzeltme reflekslerinin geliştirilmesi,
- Kas kuvvetlendirilerek yorgunluğun azaltılması,
- Kemik mineral yoğunluğunu koruyarak kas kasılması ve aktivitesi ile osteoporozun önlenmesi,
- Kas dokusundaki oksijen ve enerji miktarının artırılması,
- Olası yaralanmalara karşı vücudun fiziksel korunmasının geliştirilmesine yönelik faydaları vardır.

2.8.2. Diğer vücut sistemleri üzerindeki etkileri

Bireylerin yapmış olduğu fiziksel aktiviteler sırasında vücudun tümünün faaliyete geçmesi, kalbin çok çalışmasına, kalbin çok çalışması da kalp odacıklarının genişlemesine, bunun sonucu olarak pompalanan kan miktarının artmasına ve vücudun gelişmesine neden olur (Küçük ibiş ve Eskiler, 2019: 117-127).

- Kalbin düzenli bir ritimde çalışmasını sağlar,
- Vasküler yapıyı esnek hale getirir,
- Kalbin kan akışını artırarak, kalbi güçlendirir,
- Solunun kapasitesini artırarak, akciğerin daha iyi çalışmasını sağlar,
- Sigara kullanımının azalmasına neden olur,
- Düzenli aralıklarla yapılan fiziksel aktiviteler, vücudun insülin direncini kontrol altında tutarak kan şekerini ve diyabeti kontrol altında tutar,
- Vücudun mineral, tuz ve su kullanımını düzenlemeye yardım eder,

- Fiziksel aktiviteler metabolizmanın hızlanmasını sağlayarak vücutta yağ yakılmasını sağlayarak kilo alımını önler (Gökçe vd, 2019: 356-366).

2.8.3. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri

Günümüz yaşam koşulları bireylerin anksiyete ve depresyon gibi ruhsal rahatsızlıkların çok yaygın olduğu, bu rahatsızlıklarında bireylerin yaşam koşullarını bozduğu bilinmektedir (Özdil ve Aktaş, 2016). Yapılan literatür çalışmalarında bu tip rahatsızlıkları bireylerin yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin bireylerin öz-değer, benlik algıları, fiziksel yapıları üzerine olumlu gelişmeler gösterdiği, bununla birlikte, stres, uyku bozukluğu gibi rahatsızlıkları da düzelttiği tespit edilmiştir (Ersoy, 2016: 76).

Bireyler yaşları ilerledikçe güç ve kuvvetten düşeceği için bir yalnızlık içerisine düşerler, vücut belirli aktivitesini kaybettiği içinde toplum içinde kendilerini dışlamaya kadar gidecek düşüncelere kapılmaya başlarlar. Fiziksel aktiviteler ise bireylerin sağlıklı yaşamalarına yardımcı olduğu gibi, psikolojik bakımdan da yardımcı olmaktadır. Fiziksel aktivitelerin ilerleyen yaşlarda bireylere kazandırdığı alışkanlıklar şu şekilde ifade edilebilir (Bek, 2012: 80).

- Bireylerin düzenli ve sağlıklı yaşamalarına yardımcı olur,
 - Sistemik hastalıklardan koruyarak hastalık riskini azaltır,
 - Kansere karşı koruma sağlayarak gelişimini azaltır,
 - Vücudu enfeksiyonlara karşı korur, vücudun oksijen kullanımını artırır ve böylelikle vücudun direncini artırır,
 - İskelet ve kas yapısını güçlendirerek, düşme riskine ve kırılmalara karşı vücudu korur,
- Bireylerin hayattan zevk alma riskini artırarak, depresyon anksiyete ile başa çıkmalarını sağlar, bireylerin yaşlandıklarında yalnızlık, iş görememe duygularından kurtulmalarını sağlar (Bek, 2012: 80).

2.9. İlgili Araştırmalar

2.9.1. Yurt içinde yapılan araştırmalar

Us'un (2023) yapmış olduğu “Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği)” isimli araştırmasında amaçlanan üniversitede okuyan öğrencilerin yapmış oldukları fiziksel aktiviteler mutluluk düzeylerini ve psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırmanın örneklemini 2021-2022 öğretim yılında Tokat ilinde Gaziosmanpaşa üniversitesinde eğitimlerini devam ettiren rastgele seçilen 496 üniversite öğrencisinin kendi istekleriyle katılımları oluşturmaktadır. Araştırmanın sonucunda Tokat üniversitesinde okuyan öğrencilerin yapmış oldukları fiziksel aktiviteler öğrencilerin mutlulukları ile psikolojik sağlıkları arasında olumlu bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Pehlivan (2023) yapmış olduğu “Çankırı’da yaşayan gençlerin fiziksel aktivite düzeyini etkileyen açık yeşil alan özelliklerinin belirlenmesi” isimli araştırmasında, Çankırı ilinde ikamet eden gençlerin fiziksel aktivite tercihlerinin açık yeşil alanlardan memnuniyet düzeyleri, açık yeşil alanlara yönelik algıladıkları kalite ve memnuniyeti etkileyen nedenler belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini Çankırı ilinde rastgele seçilen lise ve üniversite öğrencilerinin kendi istekleri ile katıldığı 400 genç meydana getirmektedir. Elde edilen verilerin ışığında gençleri fiziksel aktivitelere teşvik edecek açık yeşil alanların yapılması gerektiği sonucuna ulaşılmıştır.

Konak Akçay'ın (2022) yapmış olduğu “Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılma Düzeyleri İle Biliş üstü Becerileri Ve Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi” isimli araştırmada amaçlanan, ortaokul eğitimine devam eden öğrencilerin katılmış oldukları fiziksel aktivitelerin sınav kaygı ve biliş üstü becerileri arasındaki ilişkinin tespiti amaçlanmaktadır. Nitel araştırma yöntemi kullanılan araştırmanın örneklemini İstanbul ilinde 2021-2022 eğitim-öğretim döneminde belirli ortaokullarda okuyan öğrencilerin kendi istekleriyle katılımıyla 550 öğrenciden oluşmaktadır. Elde edilen verilerin ışığında öğrencilerin yapmış oldukları fiziksel aktiviteler sınav kaygısı ve biliş üstü beceri arasında olumlu yönde bir farkındalık olduğu tespit edilmiştir.

Balanlı (2023) yapmış olduğu “Beden eğitimi dersinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırmaya yönelik stratejiler: beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite ve algılanan fiziksel okuryazarlık düzeylerinin etkisi” isimli doktora tezi araştırmasında beden

eğitimi ğretmenlerinin beden eğitimi dersine yönelik öğrencilerin katılmış oldukları fiziksel aktivite ve okuryazarlık düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın örneklemini 383 beden eğitimi öğretmeninin kendi istekleriyle katılmalarıyla oluşmuştur. Nitel araştırma yöntemiyle hazırlanan araştırmada elde edilen verilere göre, beden eğitimi ğretmenlerinin fiziksel aktivite ve fiziksel okur yazarlık düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu tespit edilirken; fiziksel aktivite düzeyinin fiziksel okuryazarlık düzeyi üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Mohammed, (2018) “Farklı liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi” isimli araştırmasında Van ilinde eğitimlerine devam eden çeşitli liselerde okuyan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın evrenini Van ili merkezli resmi devlet liselerinde okuyan 350 öğrencinin kendi istekleriyle katılmalarıyla oluşmuştur. Elde edilen verilerde erkek öğrencilerin bayan öğrencilere göre daha fazla fiziksel aktivitelere katıldıkları belirlenirken, öğrenciler arasında belirli bir fiziksel aktivite farklılığı tespit edilememiştir.

Güngör, (2015) Yapmış olduğu “Lise ğrencilerinin fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ve sosyal ilişki gereksinimlerinin incelenmesi” isimli araştırmasında amaçlanan öğrencilerin yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin sosyal ilişki gereksinimleri ve sosyal destek algılarının tespiti amaçlanmıştır. Araştırmanın rneklemini Kocaeli ili merkezli ortaöğretim kurumlarında 2021-2022 eğitim sezonunda öğrenim gören 423 erkek ve 620 kadın öğrencinin katılımıyla toplam 1043 öğrencinin kendi istekleriyle katılmaları oluşmuştur. Araştırmada elde edilen veriler ışığında lise ğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılım sürecinde algılanan sosyal destek düzeyinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği, fiziksel aktiviteye katılım sürecinde algılanan sosyal desteğin sosyal ilişki ihtiyacını olumlu yönde etkilediği, öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimlerinin demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı söylenebilir.

2.9.2. Yurt dışında yapılan araştırmalar

Beest ve Baerveldt, (1999), lise çağındaki bireylerin arkadaşları ve aileleriyle birlikte yaptıkları fiziksel aktivitelerin bireylerin sosyal yaşamlarında göstermiş oldukları gelişmelerin tespitini amaçlayan çalışmanın sonucunda aile bireylerinden fiziksel destek alan gençlerin, aynı desteği akran gruplarından almadıklarını, gençlerin yaşamlarında yapmış oldukları fiziksel aktivitelerin gelişmelerine ve sosyal yaşamlarına büyük katkıları olduğu tespit edilmiştir.

Mendonça ve Junior'in, (2015) birlikte yapmış oldukları araştırmada değişik sosyal destek türlerinin bireyler üzerindeki fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkinin tespiti amaçlayan çalışmalarında, 14 ve 19 yaşları arasında kuzeydoğu Brezilya'daki João Pessoa ilinde eğitimlerini gerçekleştiren 2.859 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilmiştir. Elde edilen verilerin sonucunda, sosyal desteğin türü olarak akran veya ebeveynin fiziksel aktiviteye yapmış oldukları katkı da ebeveynlerin ve akran gruplarının fiziksel aktivitelerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların yapılması gerektiği tespit edilmiştir.

Zeng, Hipscher ve Leung'in, (2011) yapmış oldukları araştırmada New York City'de eğitim faaliyetlerini sürdüren 10 lisede okuyan 714'ü kadın, 603'ü bay olan toplamda 1317 öğrencinin katılımı ile "Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Etkinliğine Olan Tutumları ve Spor Aktivitesi Tercihleri" araştırmada öğrencilerin spor-aktivite tercihleri ile beden eğitimi dersine olan tutumları incelenmiştir. Bununla birlikte öğrencilerin cinsiyetlerine göre spor aktivite tercihleri ve beden dersine karşı olan tutumlarının tespiti incelenmiştir. Elde edilen verilere göre, öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı olan tutumları pozitif görülmektedir. Cinsiyet faktörüne göre elde edilen bulgularda ise kadınların erkelere oranla daha fazla beden eğitimi dersine karşı tutumları pozitif yönlü olduğu tespit edilmiştir.

Chung ve Phillips' in, (2002) Tayvanve ABD'de yapmış oldukları araştırmaya toplamda 451 öğrencinin katılımı ile gerçekleştirmiş, araştırmaya katılan bayan ve erkek öğrenciler arasında önemli farklılıkları bulunmuştur. Beden eğitimi dersine katılan erkek öğrencilerin fiziksel aktivitelere karşı kadın öğrencilere göre daha fazla yatkın oldukları, ABD'li öğrencilerin Tayvanlı öğrencilere oranla beden eğitim dersinde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler karşı daha az aktivitelerde bulundukları tespit edilmiştir.

Dismore, Bailey ve Izaki, (2006) yapmış oldukları araştırmada İngiltere'den 1034 öğrenci ve Japonya'dan1266 öğrencinin katılımı ile toplamda 2300 öğrenciyle gerçekleştirilmiştir. Bu araştırmada öğrencilerin beden eğitimi dersinde gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerle ilgili görüşlerinin tespiti gerçekleştirilecektir. Elde edilen bulgular sonucuna göre ülkelerin öğrencilerinin beden eğitimi dersinde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerden hoşlandıkları ve her iki ülke öğrencilerinin beden eğitimi dersinde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin yaşamlarında olumlu sonuçlar gerçekleştirdiği sonucuna ulaşılmıştır. Bizim çalışmamızı destekler niteliktedir.

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada farklı liselerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalıkları ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.

3.2. Sınırlılıklar

- Araştırma farklı lise düzeyinde okuyan öğrenciler ile sınırlıdır.
 - Araştırma çeşitli spor branşlarını (futbol, hentbol, basketbol, voleybol) fiziksel aktivite olarak yapan öğrencilerle sınırlıdır.
 - Araştırma Adıyaman ilindeki farklı liselerde okuyan öğrencilerle sınırlıdır.
- Araştırma anket yöntemi ile sınırlıdır.

3.3. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evreni, Adıyaman ilinde 2022-2023 eğitim-öğretim yılı içerisinde farklı liselerde okuyan öğrencilerden oluşurken, araştırmanın örneklemini 268 kadın, 233 erkek öğrenciden olmak üzere toplamda 501 öğrenciden oluşmaktadır.

3.4. Veri Toplama Aracı

Bu çalışmada, literatür tarama aracı olarak YÖK Açık bilim, YÖK Tez Merkezi, Dergi Park ve Google Akademik veri tabanlarında yapılan aramalar sonucu konuyla ilgili yapılan tez, makale, seminer ve benzeri kaynakları oluşturan bilimsel araştırmalar belirlenmiştir. Elde edilen verilerin analizinde çeşitli ölçekler kullanılmıştır. Oluşturulan ölçeklerde yer alan veriler, Microsoft Excel programı yardımıyla bilgisayar ortamına aktarılarak SPSS programıyla analizleri gerçekleştirilmiştir.

3.4.1. Kişisel bilgi formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, cinsiyet, lise türü, sınıf, yaşadığı yer, aktif spor yapma, spor yılı, aile spor yapma, anne eğitim, baba eğitim gibi demografik sorulardan oluşmaktadır.

3.4.2. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ)

Öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini belirlemek için Mullenvd (2011) tarafından geliştirilen, Özkurt vd (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 8 maddelik "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek; algılanan zevk/haz ve keyif alma gibi olumlu duyguları değerlendiren, tek boyutlu bir ölçeğe sahiptir. Ölçek maddeleri 7'li likert (1= Kesinlikle Katılmıyorum,...,7= Kesinlikle Katılıyorum) tipinde derecelendirmeye sahiptir. Ölçekte ters madde (olumsuz ifade) bulunmamaktadır. Ölçekten alınacak puan ortalamasının yüksek olması fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin yüksek olduğunu, ölçekten alınan puan ortalamasının düşük olması ise fiziksel aktivitelerden alınan keyif düzeyinin düşük olduğunu göstermektedir.

3.4.3. Sağlıklı yaşam farkındalığı ölçeği (SYFÖ)

Özer ve Yılmaz (2020) tarafından geliştirilen 15 madde ve 4 alt boyuttan(değişim, sosyalleşme, sorumluluk, beslenme) oluşan "Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekten alınacak en düşük puan 15, en yüksek puan 75'tir. Ölçekten yüksek puan alınması sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyinin yüksek olduğu şeklinde değerlendirilmektedir. Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği 5'li likert tipi bir ölçektir. Katılımcıların vermiş oldukları cevaplar 1: Kesinlikle katılmıyorum, 2: Katılmıyorum, 3: Kararsızım, 4: Katılıyorum ve 5: Kesinlikle Katılıyorum şeklinde derecelendirilmektedir. Ölçeğin alt boyutları ve bu alt boyutları oluşturan maddeler:

Değişim: Madde No: 1, 2, 3, 4, 5

Sosyalleşme: Madde No: 6, 7, 8, 9

Sorumluluk: Madde No:10, 11, 12

Beslenme: Madde No: 13, 14, 15

3.5. Veri Analizi

Bu çalışma da cinsiyet ile diğer gruplar arasında dahil edilen özellikler bakımından farklı olup olmadığına yönelik farkları belirlemek amacıyla faktöriyel (iki faktörlü) varyans analizi yapılmıştır. Verilere ait parametreler için sonuçlar ortalama $\pm$ standart hata olarak sunulmuş ve $P < 0.05$ değeri anlamlı kabul edilmiştir. Ayrıca, Pearson Korelasyon katsayısı hesaplaması alt gruplarda arasındaki özelliklerin ilişkili olup olmadığını belirlemek için hesaplanmıştır. Cronbach Alfa katsayısı, elde edilen verilerin iç tutarlılığını

değerlendirmek için kullanılmıştır. İkili gruplar arasındaki farklılıkların tespit edilebilmek için bağımsız örneklem T-testi analiz yöntemi, ikiden daha büyük gruplar arasındaki farklılıkları tespit edebilmek için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Verilerin analizi için SPSS 25.0 paket programı kullanılmıştır.



4. BULGULAR

Bu bölümde nicel ve nitel araştırma sorularına verilen yanıtlara ilişkin bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Demografik özelliklerine ilişkin frekans dağılımı

Cinsiyet	n	%	Sınıfı	n	%
Kadın	268	53,5	9.sınıf	132	26,3
Erkek	233	46,5	10. sınıf	126	25,1
Okul Türü	n	%	11.sınıf	169	33,7
Spor Lisesi	108	21,6	12. sınıf	74	14,8
Fen Lisesi	74	14,8	Aktif Spor Yapma	n	%
Özel Okul	45	9,0	Evet	315	62,9
Anadolu Lisesi	134	26,7	Hayır	186	37,1
Meslek Lisesi	61	12,2	Kaç Yıldır Spor Yapıyor	n	%
İmam Hatip	79	15,8	1-3 yıl	270	53,9
Yaşadığı Yer	n	%	4-6 yıl	153	30,5
İl	341	68,1	7 yıl ve üzeri	78	15,6
İlçe	74	14,8			
Köy	86	17,2	Aile gelir durumu		
Ailede Başka Spor Yapan	n	%	10.000 tl ve altı	72	14,4
Evet	233	46,5	10.001-15.000tl	319	63,7
Hayır	268	53,5	15.001tl ve üzeri	110	22,0
Anne Eğitim Durumu	n	%	Baba eğitim durumu	n	%
İlköğretim	247	49,3	İlköğretim	150	29,9
Lise	157	31,3	Lise	195	38,9
Üniversite	97	19,4	Üniversite	156	31,1
Toplam	501	100	Toplam	501	100

Tabloya bakıldığında; çalışmaya gönüllü olarak 268 kadın (%53,5) ve 233 erkek(%46,5) öğrenci katılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu aktif olarak spor yapan (%62,9) az bir kısmı ise aktif olarak spor yapmayan(%37,1)öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu Anadolu Lisesi (%26,7), Spor lisesi (21.6) ve ailesinin aylık gelir düzeyi orta(%63,7)olan öğrenciler olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Ölçeklere ait normallik testleri

Ölçek	Çarpıklık(Skewness)	Basıklık(Kurtosis)
FAKÖ	-1,191	,855
SYFÖ	-,761	,700
SYF Değişim	-1,141	1,423
SYF Sosyalleşme	-,449	-,719
SYF Sorumluluk	-,912	,552
SYF Beslenme	-,645	-640

Verilerin normallik dağılımına Kurtosis-Skewness testiyle bakılmıştır. Tablo 4.2’de görüldüğü üzere FAKÖ ölçeğinden elde edilen verilerin çarpıklık değeri -1,1191 ve basıklık değeri, 855 olarak bulunurken, sağlıklı yaşam farkındalığı ölçeğinden (SYFÖ) elde edilen verilerin çarpıklık değeri -,761 ve basıklık değeri ,700 olarak bulunmuştur. Ölçeklerin basıklık ve çarpıklık değerlerinin +2,0 ile -2,0 aralığında olması sebebiyle ölçeklerden elde edilen verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir. “ ± 1.0 arasındaki bir basıklık değeri çoğu psikometrik amaç için mükemmel kabul edilir, ancak belirli uygulamaya bağlı olarak birçok durumda +2.0-2.0 arasındaki bir değer de kabul edilebilir” (George ve Mallery, 2012).

Veriler üzerinde yüzdelerik dağılımlar, ortalama, standart sapma, varyans analizi(A),ttesti,pearsonkorelasyonveregresyonanalizleriyapılmıştır.Varyansanalizi sonucu anlamlı farklılık oluşan gruplar için post-hoc testleri içerisinde değişkenlerin homojenliğini gösteren Tukey HSD testi yapılmıştır (George ve Mallery, 2010).

Tablo 4.3. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğinde aldıkları puanların bazı demografik verilerine ait t-testi sonuçları

Değişkenler		N	Ort	SS	t	P
Cinsiyet	Kadın	268	5,47	1,589	-929	,353
	Erkek	233	5,60	1,574		
Aktif spor yapma	Evet	315	5,92	1,338	7,502	,000*
	Hayır	186	4,88	1,744		
Aile de spor yapan	Evet	233	5,67	1,544	1,832	,068
	Hayır	268	5,41	1,607		

Tablo 4.3'e bakıldığında, öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmez [$t=-929$; $p>.05$]. Kadın öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma puan ortalamaları $\bar{x}=5,47\pm1,58$, erkek öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyler $\bar{x}=5,60\pm1,57$ olarak bulunmuştur.

Öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin aktif spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür [$t=7,50$; $p<0.05$]. Aktif spor yapan öğrencilerin puan ortalaması ($\bar{x}=5,92\pm1,33$) aktif spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamasından ($\bar{x}=4,88\pm1,74$) daha yüksektir.

Öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin ailede başka spor yapan kişi değişkene göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir [$t= 1,83$; $p>0.05$]. Ailede spor yapanların puan ortalamaları $\bar{x}=5,67\pm1,55$, ailede spor yapmayanların puan ortalamaları $\bar{x}=5,41\pm1,60$ olarak bulunmuştur.

Tablo 4.4. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi puanlarının okul türüne göre ANOVA sonuçları

Okul türü	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlılık
Spor Lisesi(1)	108	5,54	1,618	3,881	,002**	4-3,5
Fen Lisesi(2)	74	5,23	1,769			
Özel Okul(3)	45	6,03	1,383			
Anadolu Lisesi(4)	134	5,20	1,592			
Meslek Lisesi(5)	61	5,96	1,339			
İmam Hatip(6)	79	5,75	1,462			

Df:5,495 ** $p<0,01$

Tablo 4.4'e bakıldığında öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeyi durumlarının lise türüne göre farklılaşma durumlarına yönelik yapılan ANOVA sonucunda; Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeyinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F_{(5,495)}=3,881$, $p=0,002<0,05$).

Anova sonucunda, Fiziksel Aktivitelerden Keyif Almanın eğitim kurumlarına göre ortaya çıkan değişikliklerin hangi gruplar arasında olduğunu bulmak için post-hoc testlerden Tukey testi yapılmıştır. Bu testin sonucuna göre post-hoc; Anadolu lisesinde öğrenim gören öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma durumları özel lise ve meslek lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma durumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir ($p<0,05$). FAK alma ortalaması en düşük Anadolu lisesi öğrencilerinde ($\bar{x}=5,20$) en yüksek ise özel lise ($\bar{x}$

=6,03) ve meslek lisesinde($\bar{x}$ =5,96)öğrenim gören öğrencilerde olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları

Değişkenler		N	Ort.	Ss	F	P
Sınıf düzeyi	9.sınıf	132	5,49	1,61	,061	,980
	10. sınıf	126	5,51	1,52		
	11.sınıf	169	5,56	1,55		
	12. sınıf	74	5,52	1,68		
Yaşadığı yer	İl	341	5,56	1,57	,252	,777
	İlçe	74	5,43	1,54		
	Köy	86	5,48	1,63		
Spor yılı	1-3 yıl	270	5,37	1,54	2,749	,065
	4-6 yıl	153	5,70	1,51		
	7 yıl ve üzeri	78	5,72	1,77		
Anne eğitim	İlköğretim	247	5,50	1,55	,594	,552
	Lise	157	5,48	1,66		
	Üniversite	97	5,68	1,50		
Baba Eğitim	İlköğretim	150	5,43	1,69	,644	,525
	Lise	195	5,52	1,56		
	Üniversite	156	5,63	1,50		
Gelir Durumu	10.000 TL ve altı	72	5,78	1,31	2,550	,079
	10.001- 15.000 TL	319	5,41	1,66		
	15.001-20.000 TL	110	5,70	1,45		

Tablo 4.5. incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyi puanlarında sınıf düzeyi [$F(3,497)=,061, p=,980>0,05$], yaşanan yer [$F(2,498)=,252, p=,777>0,05$], spor yılı [$F(2,498)=2,749, p=,065>0,05$], anne eğitim [$F(2,498)=,594, p=,552>0,05$], baba eğitim [$F(2,498)=,644, p=,525>0,05$] ve gelir durumu [$F(2,498)=2,550, p=,079>0,05$] değişkenlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 4.6. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının cinsiyete göre sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	Ss	T	p
Syf ölçeği	Kadın	268	3,84	,839	1,464	,144
	Erkek	233	3,72	,879		
Syf değişim	Kadın	268	4,12	,852	2,040	,042*
	Erkek	233	3,96	,888		
Syf sosyalleşme	Kadın	268	3,54	1,147	1,816	,070
	Erkek	233	3,35	1,161		
Syf sorumluluk	Kadın	268	3,96	,955	1,073	,284
	Erkek	233	3,86	1,000		
Syf beslenme	Kadın	268	3,64	1,194	-,421	,674
	Erkek	233	3,68	1,238		

Tablo 4.6'ya bakıldığında, öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeylerinden değişim alt boyutunda cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür[t=2,040; p<0.05]. Bu sonuca göre kadınların puan ortalaması ($\bar{x}$ =4,12), erkeklerin puan ortalamasında ($\bar{x}$ =3,96)anlamlı derecede daha yüksektir.Buna karşın SYF ölçeği toplam puan, sosyalleşme, sorumluluk ve beslenme alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir.

Tablo 4.7. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının spor yapma durumlarına göre sonuçları

	Spor Yapma Durumu	N	Ort.	Ss	t	p
Syf ölçeği	Evet	315	3,93	,82	5,075	,000*
	Hayır	186	3,54	0,87		
Syf değişim	Evet	315	4,13	0,84	2,974	,003*
	Hayır	186	3,90	0,91		
Syf sosyalleşme	Evet	315	3,62	1,12	4,485	,000*
	Hayır	186	3,15	1,15		
Syf sorumluluk	Evet	315	4,03	0,93	3,654	,000*
	Hayır	186	3,71	1,02		
Syf beslenme	Evet	315	3,89	1,15	5,677	,000*
	Hayır	186	3,27	1,23		

*p<0.05

Tablo 4.7'ye bakıldığında öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı[t=5,075; p<0.05], değişim [t=2,974; p<0.05], sosyalleşme [t=4,485; p<0.05], sorumluluk [t=3,654;p<0.05] ve beslenme [t=5,677; p<0.05] alt boyutlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bu sonuca göre SYF ölçeği ve alt boyutların tamamında spor yapanların puan ortalamaları spor yapmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksektir.

Tablo 4.8. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının ailede spor yapma durumuna göre sonuçları

	Ailede Spor Yapma Durumu	N	Ort.	Ss	t	p
Syf ölçeği	Evet	233	3,92	0,85	3,482	,001*
	Hayır	268	3,66	0,84		
Syf değişim	Evet	233	4,12	0,87313	1,793	,074
	Hayır	268	3,98	0,86658		
Syf sosyalleşme	Evet	233	3,64	1,11124	3,414	,001*
	Hayır	268	3,29	1,17174		
Syf sorumluluk	Evet	233	4,01	0,96883	2,053	,041
	Hayır	268	3,83	0,97726		
Syf beslenme	Evet	233	3,90	1,15457	4,177	,000*
	Hayır	268	3,45	1,22828		

*p<0.001

Tablo 4.8'e bakıldığında da, öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı, sosyalleşme, sorumluluk ve beslenme alt boyutlarında ailede spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür(p<0.05). Bu sonuca göre SYF ölçeği ve alt boyutların tamamında ailede spor yapanların puan ortalamaları ailede spor yapmayanlara göre anlamlı derecede daha yüksektir. Öte yandan değişim alt boyutunda ailede spor yapma değişkenine göre anlamlı farklılık görülmemiştir[t=2,974;p<0.05].

Tablo 4.9. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının gelir durumuna göre sonuçları

	Gelir Durumu	N	Ort.	Ss.	F	P	Anlamlılık
Syf ölçeği	10.000tl ve altı(1)	72	4,14	0,78	7,385	,001*	1-2,3
	10.001-15.000 tl(2)	319	3,72	0,87			
	15.001-20.000 tl(3)	110	3,74	0,82			
Syf değişim	10.000tlve altı(1)	72	4,39	0,69	8,519	,000*	1-2

Tablo 4.9. (Devam) Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının gelir durumuna göre sonuçları

	10.001-15.000 tl(2)	319	3,94	0,91			
	15.001-20.000 tl(3)	110	4,11	0,79			
Syf sosyalleşme	10.000tlve altı(1)	72	3,93	1,03	9,203	,000*	1-2,3
	10.001-15.000 tl(2)	319	3,42	1,13			
	15.001-20.000 tl(3)	110	3,20	1,21			
Syfsorumluluk	10.000tl ve altı(1)	72	4,19	0,94	3,778	,024*	1-2
	10.001-15.000 tl(2)	319	3,85	0,99			
	15.001-20.000 tl(3)	110	3,92	0,93			
Syfbeslenme	10.000tl ve altı(1)	72	3,93	1,05	2,094	,124	yok
	10.001-15.000 tl(2)	319	3,60	1,22			
	15.001-20.000 tl(3)	110	3,65	1,28			

Df:2,498

Tablo 4.9. incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı [F=7,385;p<0.05], değişim [F=8,519; p<0.05], sosyalleşme [F=9,203; p<0.05], sorumluluk [F=3,778;p<0.05] alt boyutlarında gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. Anova sonucunda, sağlıklı yaşam farkındalığı gelir durumlarına ilişkin ortaya çıkan farklılıklarının hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Tukey testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puan ortalamasında 10.000tl ve alt ı($\bar{x}$ =4.14) gelire sahip olanların puan ortalamaları10.001-15.000tl($\bar{x}$ =3.72) ve 15.001-20.000 tl ($\bar{x}$ =3.74) gelire sahip olanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyalleşme alt boyutunda 10.000 tl ve altı($\bar{x}$ =3.93) gelire sahip olanların puan ortalamaları 10.001-15.000 tl(=3.42)ve 15.001-20.000 tl($\bar{x}$ =3.20)gelire sahip olanlara göre; değişim ve sorumluluk alt boyutunda ise 10.000 tl ve altı gelire sahip olanların puan ortalamaları 10.001-15.000 tl gelire sahip olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Öte yandan beslenme alt boyutunda ise gelir durumuna göre anlamlı farklılık görülmemiştir[F=2,094;p>0.05].

Tablo 4.10. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının okul türüne göre sonuçları

	Okul Türü	N	Ort.	Ss.	F	P	Anlamlılık
Syf ölçeği	Spor lisesi(1)	108	3,83	0,97	4,760	,000***	5-2,4,6
	Fen lisesi(2)	74	3,60	0,87			
	Özel okul(3)	45	4,01	0,90			
	Anadolu Lisesi(4)	134	3,74	0,74			
	Meslek lisesi(5)	61	4,14	0,81			
	İmam Hatip(6)	79	3,56	0,79			
Syf değişim	Spor lisesi(1)	108	3,95	1,01	2,561	,027*	5-6
	Fen lisesi(2)	74	4,01	0,85			
	Özel okul(3)	45	4,20	0,92			
	Anadolu Lisesi(4)	134	4,07	0,78			
	Meslek Lisesi(5)	61	4,33	0,78			
	İmam Hatip(6)	79	3,87	0,82			
Syf sosyalleşme	Spor lisesi(1)	108	3,58	1,19	5,597	,000***	2-3,5 3-2,6 5-2,6
	Fen lisesi(2)	74	3,13	1,22			
	Öze lokul(3)	45	3,85	1,02			
	Anadolu Lisesi(4)	134	3,38	1,08			
	Meslek Lisesi(5)	61	3,86	1,10			
	İmam Hatip(6)	79	3,14	1,13			
Syf sorumluluk	Spor Lisesi(1)	108	3,77	1,13	2,474	,031*	1-5 1-2,4,6
	Fen lisesi(2)	74	3,82	0,97			
	Özel okul(3)	45	4,01	1,02			
	Anadolu Lisesi(4)	134	3,98	0,88			
	Meslek Lisesi(5)	61	4,24	0,89			
	İmam Hatip(6)	79	3,78	0,91			
Syf beslenme	Spor Lisesi(1)	108	4,01	1,11	6,868	,000***	2-1,5
	Fen Lisesi(2)	74	3,36	1,36			
	Özel okul(3)	45	3,91	1,15			
	Anadolu Lisesi(4)	134	3,43	1,13			
	Meslek Lisesi(5)	61	4,10	1,04			
	İmamHatip(6)	79	3,38	1,28			

*p<0.05(df:5,495)

Tablo 4.10'a bakıldığında da, öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı(F(5,495)=7,385),değişim(F(5,495)=8,519),sosyalleşme(F(5,495)=9,203), sorumluluk (F(5,495)=3,778) ve beslenme (F(5,495)=3,778)alt boyutlarında okul türü değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0.05). Anova sonucunda, sağlıklı yaşam farkındalığı okul türü değişkenine ilişkin ortaya çıkan farklılıklarının hangi

gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Tukey testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanının da meslek liselerinin puan($\bar{x}=4.14$) ortalamalarının fen lisesi ($\bar{x}=3.60$), Anadolu lisesi ($\bar{x}=3.74$) ve imam hatip ($\bar{x}=3.56$) lisesindekilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Değişim boyutunda meslek liselerinin puan ortalamalarının imam hatip lisesindekilerin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyalleşme boyutunda özel okul ve meslek liselerinin puan ortalamalarının fen lisesi ve imam hatip liselerin den anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Sorumluluk boyutunda spor liselerinin puan ortalamaları meslek liselerinin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Beslenme boyutunda spor lisesi ve meslek liselerinin puan ortalamalarının fen, Anadolu ve imam hatip liselerinin puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.11. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının sınıf düzeyine göre sonuçları

	Sınıf Düzeyi	N	Ort.	Ss.	F	P	Anlamlılık
Syf ölçeği	9.sınıf(1)	132	3,72	0,86	2,392	,050*	1-3
	10.sınıf(2)	126	3,76	0,88			
	11.sınıf(3)	169	4,04	0,79			
	12.sınıf(4)	74	4,01	0,88			
Syf değişim	9.sınıf(1)	132	3,99	0,88	3,596	,014*	1-3
	10.sınıf(2)	126	4,95	0,84			
	11.sınıf(3)	169	3,35	1,18			
	12.sınıf(4)	74	3,47	1,12			
Syf sosyalleşme	9.sınıf(1)	132	3,82	1,00	1,768	,152	Yok
	10.sınıf(2)	126	3,90	0,98			
	11.sınıf(3)	169	3,85	1,00			
	12.sınıf(4)	74	4,03	0,95			
Syf sorumluluk	9.sınıf(1)	132	3,56	1,23	1,453	,227	yok
	10.sınıf(2)	126	3,67	1,32			
	11.sınıf(3)	169	4,03	0,95			
	12.sınıf(4)	74	3,72	0,86			
Syf beslenme	9.sınıf(1)	132	3,76	0,88	,629	,596	yok
	10.sınıf(2)	126	4,04	0,79			
	11.sınıf(3)	169	4,01	0,88			
	12.sınıf(4)	74	3,99	0,88			

*p<0.05.Df:3,497

Tablo 6.11'e bakıldığında da, öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı($F(3,497)=7,385$) ve değişim ($F(3,497)=8,519$), alt boyutlarında sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür($p<0.05$). Anova sonucunda, sağlıklı yaşam farkındalığı sınıf düzeyine ilişkin ortaya çıkan farklılıklarının hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Tukey testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanında ve değişim alt boyutunda 11.Sınıfların($\bar{x}=3.90$), puan ortalamalarının 9.Sınıfların($\bar{x}=3.63$), puan ortalamalarından anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın sosyalleşme, sorumluluk ve beslenme alt boyutların da sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir($p>0.05$).

Tablo 4.12. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının yaşadığı yere göre sonuçları

		N	Ort	Ss	F	P	Anlamlılık
Syf Ölçeği	İl (1)	341	3,72	0,86	4,924	,008**	1-3
	İlçe (2)	74	3,76	0,88			
	Köy (3)	86	4,04	0,79			
Syf Değişim	İl (1)	341	4,01	0,88	2,591	,076	
	İlçe (2)	74	3,99	0,88			
	Köy (3)	86	4,95	0,84			
Syf Sosyalleşme	İl (1)	341	3,35	1,18	7,529	,003**	1-3
	İlçe (2)	74	3,47	1,12			
	Köy (3)	86	3,82	1,00			
Syf Sorumluluk	İl (1)	341	3,90	0,98	,824	,439	
	İlçe (2)	74	3,85	1,00			
	Köy (3)	86	4,03	0,95			
Syf Beslenme	İl (1)	341	3,56	1,23	5,192	,006**	1-3
	İlçe (2)	74	3,67	1,32			
	Köy (3)	86	4,03	0,95			

* $p<0.05$; Df:2,498

Tablo 4.12'ye bakıldığında da, öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı($F(2,498)=4,924$), sosyalleşme ($F(2,498)=7,529$) ve beslenme ($F(2,498)=5,192$) alt boyutlarında yaşanan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. Anova sonucunda, sağlıklı yaşam farkındalığı yaşanan yer değişkenine

ilişkin ortaya çıkan farklılıklarının hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Tukey testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre söz konusu değişkenlerde köylerde yaşayanların($\bar{x}$ =4.04)puan ortalamalarının ilde($\bar{x}$ =3.72)yaşayanların puan ortalamalarından anlamlı derecedeyüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın değişim($F(2,498)=2,591$)ve sorumluluk($F(2,498)=,824$)alt boyutlarında yaşanan yer değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir($p>0.05$).

Tablo 4.13. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının spor yılına göre sonuçları

	Spor Yılı	N	Ort	Ss	F	P
Syf ölçeği	1-3 yıl	270	3,82	0,84	2,248	,107
	4-6 yıl	153	3,81	0,80		
	7 yıl ve üzeri	78	3,59	1,02		
Syf değişim	1-3 yıl	270	4,11	0,83	2,582	,077
	4-6 yıl	153	4,03	0,81		
	7 yıl ve üzeri	78	3,86	1,10		
Syf sosyalleşme	1-3 yıl	270	3,48	1,13	1,560	,211
	4-6 yıl	153	3,50	1,14		
	7 yıl ve üzeri	78	3,24	1,28		
Syf sorumluluk	1-3 yıl	270	3,99	0,96	2,696	,068
	4-6 yıl	153	3,90	0,88		
	7 yıl ve üzeri	78	3,70	1,18		
Syfbeslenme	1-3 yıl	270	3,62	1,21	1,470	,231
	4-6 yıl	153	3,79	1,13		
	7 yıl ve üzeri	78	3,53	1,36		

$P<0,05$ Df:2,498

Tablo 4.13'e incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı($F=2,248$),değişim($F=2,582$),sosyalleşme($F=1,560$),sorumluluk($F=2,696$)vebeslenme ($F=1,470$)alt boyutlarında spor yılı değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmemiştir($p\leq 0.05$).

Tablo 4.14. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının anne eğitim durumuna göre sonuçları

	Anne Eğitim Durumu	N	Ort	Ss	F	P	Anlamlılık
Syf ölçeği	İlköğretim(1)	247	3,78	0,82	3,313	,037*	2-3
	Lise(2)	157	3,90	0,87			
	Üniversite(3)	97	3,61	0,93			
Syf değişim	İlköğretim(1)	247	4,01	0,87	,500	,607	
	Lise(2)	157	4,10	0,88			
	Üniversite(3)	97	4,05	0,88			
Syf sosyalleşme	İlköğretim(1)	247	3,49	1,05	5,183	,006*	3-1,2,4
	Lise(2)	157	3,58	1,18			
	Üniversite(3)	97	3,12	1,32			
Syf Sorumluluk	İlköğretim(1)	247	3,87	0,98	2,342	,097	
	Lise(2)	157	4,05	0,94			
	Üniversite(3)	97	3,81	1,02			
Syf Beslenme	İlköğretim(1)	247	3,67	1,16	4,966	,007*	2-3
	Lise(2)	157	3,84	1,19			
	Üniversite(3)	97	3,35	1,33			

*p<0.05;Df:2,498

Tablo 4.14'e bakıldığında, öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı(F=3,313), sosyalleşme (F=5,183) ve beslenme (F=4,966)alt boyutlarında anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık görülmüştür (p<0.05). Anova sonucunda, sağlıklı yaşam farkındalığı anne eğitim durumlarına ilişkin ortaya çıkan farklılıklarının hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Tukey testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı ve beslenme alt boyutunda anne eğitimi lise ($\bar{x}$ =3.90) düzeyinde olanların puan ortalamaları üniversite($\bar{x}$ =3.61)düzeyinde olanların puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyalleşme boyutunda anne eğitimi ilköğretim($\bar{x}$ =3.50)ve lise ($\bar{x}$ =3.58) düzeyinde olanların puan ortalamaları üniversite($\bar{x}$ =3.12)düzeyinde olanların puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın değişim ve sorumluluk alt boyutlarında anne eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık görülmemiştir. (p>0.05).

Tablo 4.15. Öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının baba eğitim durumuna göre sonuçları

	Baba Eğitim Durumu	N	Ort.	Ss	F	P	Anlamlılık
Syf ölçeği	İlköğretim(1)	150	3,81	0,78	2,308	,100	
	Lise(2)	195	3,86	0,84			
	Üniversite(3)	156	3,66	0,94			
Syf değişim	İlköğretim(1)	150	4,04	0,87	,447	,640	
	Lise(2)	195	4,09	0,85			
	Üniversite(3)	156	4,00	0,90			
Syf sosyalleşme	İlköğretim(1)	150	3,56	0,99	4,056	,018*	3-1,2
	Lise(2)	195	3,53	1,16			
	Üniversite(3)	156	3,23	1,27			
Syf sorumluluk	İlköğretim(1)	150	3,88	0,95	1,702	,183	
	Lise(2)	195	4,01	0,94			
	Üniversite(3)	156	3,82	1,05			
Syf beslenme	İlköğretim(1)	150	3,70	1,12	1,528	,218	
	Lise(2)	195	3,74	1,16			
	Üniversite(3)	156	3,52	1,36			

*p<0.05,Df:2,498

Tablo 4.15. incelendiğinde, öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı sosyalleşme alt boyutlarında baba eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık görülmüştür($F_{(2,498)}=4,056$; $p=,018<0.05$). Anova sonucunda, sağlıklı yaşam farkındalığı sosyalleşme alt boyutunda baba eğitim durumlarına ilişkin ortaya çıkan farklılıklarının hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Tukey testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre sosyalleşme alt boyutunda babanın eğitimi ilköğretim ($\bar{x}=3.56$) ve lise($\bar{x}=3.53$) düzeyinde olanların puan ortalamaları babası üniversite ($\bar{x}=3.23$) düzeyinde olanların puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı ($F_{(2,498)}=2,308$) değişim($F_{(2,498)}=,447$), sorumluluk($F_{(2,498)}=1,702$) ve beslenme ($F_{(2,498)}=1,528$) alt boyutlarında baba eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık görülmemiştir. ($p>0.05$).

Tablo 4.16. FAKA ile SYF ve alt boyutları arasında pearson korelasyon sonuçları

Korelasyon							
N:501		FaKa Ö	SYF Ö	syfdeğişim	syfsosyaleşme	syfsormluluk	syfbeslenme
FaKaÖ	r	1	,517**	,446**	,434**	,418**	,406**
	p		,000	,000	,000	,000	,000
	N	501	501	501	501	501	501
SYFÖ	r	,517**	1	,822**	,852**	,856**	,785**
	p	,000		,000	,000	,000	,000
syfdeğişim	r	,446**	,822**	1	,532**	,714**	,462**
	p	,000	,000		,000	,000	,000
syfsosyaleşme	r	,434**	,852**	,532**	1	,629**	,603**
	p	,000	,000	,000		,000	,000
syfsormluluk	r	,418**	,856**	,714**	,629**	1	,572**
	p	,000	,000	,000	,000		,000
syfbeslenme	r	,406**	,785**	,462**	,603**	,572**	1
	p	,000	,000	,000	,000	,000	

Tablo 4.16'ya bakıldığında, Pearson korelasyon analizi sonuçları öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma ile sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı ($r=,517$) değişim ($r=,446$), sosyalleşme ($r=,434$), sorumluluk ($r=,418$) ve beslenme ($r=,406$) alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur.

Tablo 4.17. SYF düzeyi alt boyutlarının faka ölçeğine etkisi

Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken: İşsizlik SFYA ltBoyutları	β	t	P	F	Model (p)	Adj R ²
	Sabit Katsayı	1,850	6,232	,000***	46,004	,000***	,265
	Syf Değişim	,457	4,538	,000***			
FaKaDüzeyi	Syf Sosyalleşme	,252	3,419	,001**			
	Syf Sorumluluk	,049	,489	,652			
	Syf Beslenme	,211	3,196	,001**			

** $p<0,01$

Regresyon analizinde bağımlı değişken; Faka düzeyi, bağımsız değişken; SYF düzeyi alt boyutlarından oluşmaktadır.

Tablo 4.17'de katılımcıların Faka düzeyleri ile SYF düzeyinin alt boyutları arasındaki neden sonuç ilişkisini belirlemek üzere yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($F=46,004$; $p=0,000<0,05$). Regresyon analizine

göre katılımcıların Faka düzeyinin belirleyicisi olarak işsizlik SFY düzeyi alt boyutları ile oluşturulan modelde; bağımsız değişkenlerin FaKa düzeyini %26,5 oranında yordadığı bulgusuna ulaşılmıştır ($\text{Adj } R^2=0,265$). FaKa düzeyine SYF düzeyi alt boyutlarından Syf değişim alt boyutu 0,457 birim ($\beta=,457$), Syf sosyalleşme altboyutu 0,252 birim ($\beta=,252$) ve Sfy beslenme alt boyutu 0,211 birim ($\beta=,211$) artırmaktadır. SFY düzeyinin alt boyutlarından Syf sorumluluk alt boyutu Faka düzeyini etkilememiştir. ($p=0,652$).



5. TARTIŞMA SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma öğrenimlerini farklı liselerde devam eden öğrencilerin kişisel verileri ile ölçeklerin sonucu karşılaştırılarak, yapılan bilimsel analizler sonucunda öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin incelenmesi belirlenerek, ortaya çıkan sonuçla ışığında fiziksel aktivitelerin öğrencilerin eğitimlerine yönelik katkıları hakkında bilgilerin verilmesi amaçlanmıştır. Elde edilen veriler doğrultusunda Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeyi durumlarının lise türüne göre farklılaşma durumlarına yönelik yapılan ANOVA sonucunda; Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeyinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(5,495)=3,881$, $p=0,002<0,05$).

Bu çerçevede, çalışmaya gönüllü olarak 268kadın(%53,5)ve233erkek(%46,5) öğrenci katılmıştır. Katılımcıların çoğunluğu aktif olarak spor yapan (%62,9) bir kısmı ise aktif olarak spor yapmayan(%37,1)öğrencilerden oluşmaktadır. Katılımcıların çoğunluğu Anadolu Lisesi (%26,7), Spor lisesi (21.6) ve ailesinin aylık gelir düzeyi orta (%63,7)olan öğrenciler olduğu görülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeğinde aldıkları puanların bazı demografik verilerine ait t-testi sonuçları Öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeyi durumlarının lise türüne göre farklılaşma durumlarına yönelik yapılan ANOVA sonucunda; Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeyinde lise türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($F(5,495)=3,881$, $p=0,002<0,05$). Oktaş ve Dalgın (2019), Yıldız (2018), Çankaya (2022) erkek öğrencilerdeki fiziksel aktivitelerin kadın öğrencilere göre daha fazla yaptıklarını tespit ederek bu çalışmayı destekler niteliktedir.

Duru (2007), öğrencilerin ailelerinin ve arkadaş desteği düzeylerinin ne kadar etkili olduğunu belirlemek için yaptığı araştırma da, aile desteğinin kız öğrencilerde erkeklere göre daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlarda fiziksel aktivitelere katılan erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre daha fazla keyif aldıkları tespit edilmiştir. Erkek öğrencilerin yaptıkları beden eğitimi dersinde ki kadın öğrencilere göre düşünce ve görüşlerinin daha olumlu olduğu, erkek öğrencilerin kadın öğrencilere göre fiziksel aktivitelerden dolayı sağlıklı yaşam farkındalıklarının daha fazla olduğu düşünülebilir. Son dönemlerde eğitim kurumlarındaki kadın öğrencilerin okullarda yapılan sportif faaliyetlere katılma oranlarında gözle görülür bir artma olduğu söylenebilir. Bunun sonucu olarak

kadın öğrencilerin fiziksel aktivitelere yönelik düşüncelerinin olumlu yönde geliştiği söylenebilir.

Katılımcı öğrencilerin aktif sporla uğraşanların çoğunlukta olduğu ankete katılan öğrencilerden 315 tanesinin aktif spor yaptığı, 186 öğrencinin ise aktif sporla uğraşmadığı tespit edilmiştir. Buradan fiziksel aktivitelerle uğraşan öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzını seçtikleri söylenilir. Yapılan çalışmamızı bu sonuçların desteklediği söylenir. Bununla birlikte Aras (2013); Güllü ve Güçlü (2009); Güllü (2007), Hünük ve Demirhan, (2003)'ın yaptıkları araştırmalarda öğrencilerin yaş değişkenleri bakımından anlamlı seviyede değişikliğin olmadığı sonucuna varılmıştır.

Elde edilen bulgular da okul değişkeni türü açısından ortaya çıkan bulgulara Anadolu lisesinde eğitim gören öğrencilerin Fiziksel Aktivitelerden diğer lise öğrencilerine göre daha fazla keyif aldığı görülmüştür. Çelik ve Pulur (2011); araştırmalarında okul değişkeni bakımından anlamlı bir değişikliğin olmadığı ortaya çıkmamıştır. Öğrencilerin sosyal destek ve tutum puanlarının spor liselerinde yüksek çıkmasının nedeni, öğrencilerin eğitimlerinin sürekli sporla iç içe olmaları, sporla ilgili araçlara ve materyallere daha kolay ulaşmaları, sporcuya ve spora önem veren ailelerden olduğu söylenebilir. Kızların okumuş oldukları liselerde tutum ve sosyal destek puanlarının düşük olmasının nedeni olarak, beden eğitimi dersinin yapılması için okulun gerekli fiziksel şartlarının olmadığı söylenebilir.

Araştırmada sınıf düzeyi değişkenine göre Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği puanlarının anlamlı seviyede farklılaştığı tespit edilmiştir. 9. Sınıf öğrencilerinde ise Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeğinde elde edilen puanların 10.Sınıf katılımcılarından; 11. Sınıftaki katılımcılara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Parlar(2019)yaptığı araştırma, çalışmamızı destekler durumda olduğu tespit edilmiştir. Keskin (2014); Yağcı (2012) ise yapmış oldukları çalışmalarda sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmayı tespit edememişlerdir. Daha önceki yapılan çalışmalar ve bu çalışmada sınıflar arttıkça beden eğitimi dersine yönelik öğrencilerin sergilemiş oldukları tutum puanında azalmalar olduğu görülmüştür. Bunun sebebi olarak ileri sınıflarda okuyan öğrencilerin akademik başarı kaygılarının giderek arttığı bu sebeple beden eğitimi dersine katılmalarındaki isteğin azaldığı söylenebilir.

Araştırmada boş zamanlarında öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı düzeyi ve alt boyutları puanlarının spor yapma sonuçları, spor yapmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. (Akdoğan ,2017); (Dalgın ,2019); (Cimilli ,2017) yaptıkları

araştırmalarda elde ettikleri sonuçların çalışmamızı destekler sonuçta olduğu söylenebilir. Yaşantılarında sporu yaşam biçimi haline getiren öğrencilerin, fiziksel aktivitelere karşı olan ilgileri, derse katılım konusunda daha istekli olmalarını sağlayabilmektedir. Bu durumun öğrencilerin sağlıklı yaşama ve fiziksel aktivitelere karşı öğrencilerin tutum ve davranışlarını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Yapılan çalışmada öğrencilerin sağlıklı yaşama ve fiziksel aktivitelere karşı puanlarının gelir düzeyi değişkenine göre öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı [$F=7,385$; $p<.05$], değişim [$F=8,519$; $p<.05$], sosyalleşme [$F=9,203$; $p<.05$], sorumluluk [$F=3,778$; $p<.05$] alt boyutlarında gelir durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık görülmüştür. Anova sonucunda, sağlıklı yaşam farkındalığı gelir durumlarına ilişkin ortaya çıkan farklılıklarının hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Tukey testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puan ortalamasında 10.000 tl ve altı ($\bar{x}=4.14$) gelire sahip olanların puan ortalamaları 10.001-15.000 tl ($\bar{x}=3.72$) ve 15.001-20.000 tl ($\bar{x}=3.74$) gelire sahip olanlara göre yüksek olduğu tespit edilmiştir. Sosyalleşme alt boyutunda 10.000 tl ve altı ($\bar{x}=3.93$) gelire sahip olanların puan ortalamaları 10.001-15.000 tl ($=3.42$) ve 15.001-20.000 tl ($\bar{x}=3.20$) gelire sahip olanlara göre; değişim ve sorumluluk alt boyutunda ise 10.000 tl ve altı gelire sahip olanların puan ortalamaları 10.001-15.000 tl gelire sahip olanlara göre anlamlı derecede yüksek olduğu bulunmuştur. Yüksek ve orta düzeyde geliri olan katılımcılardan elde edilen bulgularda yüksek ve orta gelirli katılımcıların düşük gelirli katılımcılara göre beden eğitim dersine katılımlarının daha yüksek olduğu görülmüştür. Güllü (2009) yaptığı araştırmada, beden eğitim dersine katılan öğrencilerin gelirlerine göre beden eğitim dersine karşı tutumlarında bir farklılık olmadığı sonucunu elde etmiştir. Yüksek ve orta gelirli olan öğrencilerin fiziksel hareketlere ve sağlıklı yaşama karşı ilgilerinin daha fazla olmasının sebebi olarak beden eğitimi dersinde kullanılan aktivitelerin ekonomik değerinin yüksek olması ve bu ailelerin kolay ulaşması olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçlarında öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı ($F=3,313$), sosyalleşme ($F=5,183$) ve beslenme ($F=4,966$) alt boyutlarında anne eğitim durumlarına göre anlamlı bir farklılık görülmüştür ($p<0.05$). Anova sonucunda, sağlıklı yaşam farkındalığı anne eğitim durumlarına ilişkin ortaya çıkan farklılıklarının hangi gruplarda olduğunu belirlemek amacıyla post-hoc testlerden Tukey testi uygulanmıştır. Bu sonuca göre sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı ve beslenme alt

boyutunda anne eğitimi lise($\bar{x}=3.90$) düzeyinde olanların puan ortalamaları üniversite ($\bar{x}=3.61$) düzeyinde olanların puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Sosyalleşme boyutunda anne eğitimi ilköğretim ($\bar{x}=3.50$)ve lise ($\bar{x}=3.58$) düzeyinde olanların puan ortalamaları üniversite ($\bar{x}=3.12$) düzeyinde olanların puan ortalamalarından yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşın değişim ve sorumluluk alt boyutlarında anne eğitim durumlarına göre anlamlı farklılık görülmemiştir($p>0.05$).Elde edilen verilere göre ailesinde spor yapan katılımcı öğrencilerin sağlıklı yaşama ve fiziksel aktivitelere karşı ailesinde sporla uğraşan birileri olmayan katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür. Literatürdeki Çivril ve Kara (2018); Kaya'nın (2018) yapmış oldukları çalışmalarda da ailesi sporcu olan bireylerin fiziksel aktivitelerle daha fazla uğraştıkları görülmüştür. Elde eden verilerdeki sonuçlar çalışmamızı destekler sonuçtadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde, Pearson korelasyon analizi sonuçları öğrencilerin fiziksel aktiviteden keyif alma ile sağlıklı yaşam farkındalığı toplam puanı ($r=,517$), değişim($r=,446$), sosyalleşme ($r=,434$), sorumluluk ($r=,418$) ve beslenme ($r=,406$)alt boyutları arasında pozitif yönde orta düzeyde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur. Öğrencilerin sağlıklı yaşama ve fiziksel aktivitelere karşı korelasyon analizi sonuçları verilmiştir.

Yapılan çalışmada farklı liselerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin artırılması için her yaşta bireylerin özellikle gençlerin fiziksel aktivite katılım oranını arttırmaya çalışılmalı, çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite düzeyini artırmaya yönelik çeşitli eylemler düzenlenmeli. Bu eylemleri gerçekleştirmek için ailelere, devletin sporla ilgili kurumlarına ve eğitim kurumlarına büyük bir sorumlulukların düştüğü bilinmektedir. Gençlerin fiziksel aktivitelerle uğraşarak kendilerine sağlıklı bir yaşam tarzı edinmeleri sağlanmalı, gençlerin boş zamanlarını telefon, televizyon ve bilgisayar gibi elektronik aletlerle geçirmeleri yerine fiziksel aktivitelerle uğraşmaları için etkili yöntemler geliştirilmeli, ebeveynler ve gençler, fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşamın temel ilkesi olduğu öğretilerek, bireylerin günlük yaşamlarında yapmış oldukları fiziksel aktivitelerden keyif almaları sağlanmalıdır. Araştırmamızın sonucu olarak, Fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin keyif alma düzeyleri yükseldikçe sağlıklı yaşam farkındalıkları da artmıştır.

Araştırma sonucunda elde edilen bulgular ve sonuçları ışığında aşağıdaki önerilere yer verilmiştir. Buna göre;

- Sağlıklı yaşam farkındalığı ve fiziksel aktivitelere katılma alışkanlığının küçük yaşlardan itibaren kazanılması gerekliliğinden aile ve eğitim seviyelerinde ilgililere eğitimler verilmelidir.
- Beden eğitimi dersinde fiziksel aktiviteyi ve fiziksel okuryazarlık düzeyini arttırmaya yönelik beden eğitimi öğretmenleri çeşitli kurslara katılarak ve bilimsel çalışmaları takip ederek farklı uygulamalar ile öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını arttırabilir.
- Bireylere sağlıklı yaşam farkındalığı kazandırmak için çeşitli farkındalık eğitimleri verilmesi,

-İleride yapılacak araştırmalarda sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite ile ilgili konularda farklı değişkenler ve ölçeklerle ilişkisi incelenebilir. Ayrıca farklı yaş grupları ve eğitim kademelerinde öğrenim gören öğrenciler ile çalışılabilir.

KAYNAKÇA

Acar, M. (2013) Romatoidartrit, Osteoartrit, Fibromiyalji Hastalarında Fiziksel Uygunluk ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Değerlendirilmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Akdoğan, B. (2017) Lise Öğrencilerinin ve Ebeveynlerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Aksoy, E. (2018) Ortaöğretim Kurumlarında Okul Sporlarına Katılan (Yüksek Lisans Tezi) Bolu: Abant İzzet Baysal Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

Aladağ, M. ve Tezer, E. (2007). “Akran Danışmanlığı Nedir? Ne Değildir?.” Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi, 3(27), 139-155.

Alay, Ö. S., Karakılıç, M. ve Gümüş, H. (2017). “Park ve Rekreasyon Alanlarına Gelen Kullanıcıların Fiziksel Aktivite İçin Mekân Seçimi ve Fiziksel Aktivitelere Katılmalarını Etkileyen Faktörler”, SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15(1), 31-38.

Alemdağ, S. ve Öncü, E. (2015) “Öğretmen Olmak İsteyenlerin Sosyal Görünüş Kaygıları İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Kaygılarının İncelenmesi” Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu.

Aras, Ö. (2013). İlköğretim Kurumları İkinci Kademedede Öğrenim Gören Öğrenci ve Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Görüş ve Tutumlarının İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi) Ankara: Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı.

Ay, C. (2019). Adolesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Desteğin Rolü. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul Marmara Üniversitesi Spor Eğitimi Anabilim Dalı.

Bahar, A., Çuhadar D. ve Bahar G.(2020). “Covid-19 Pandemisi: Karantina ve İzolasyon Sürecinde Ruh Sağlığı”, ERÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi, 7(2), 42-48.

Balanlı, F. O (2023) Beden Eğitimi Dersinde Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerini Artırmaya Yönelik Stratejiler: Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Fiziksel Aktivite ve Algılanan Fiziksel Okuryazarlık Düzeylerinin Etkisi (Doktora Tezi). Aksaray: Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). “Adolesan ve Egzersiz”. Ankara: Klasmat Matbacılık.

Baydemir, B. (2012). İlköğretim II. Kademelerinde Okuyan Çocukların Kendini Fiziksel Tanımlama, Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Benlik Kaygısı. (Yüksek Lisans Tezi). Çanakkale: On Sekiz Mart Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Bayrakçı, T. V. (2012). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivitenin Önemi. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Beest, M.V. ve Baerveldt, C (1999). “Therelation Ship Betweenadolescents’ Social Support From Parents And From Peers” Adolescence. Adolescence, 34(133), 193-202.

Bek N. (2012). Fiziksel Aktivitenin Sağlığımızdaki Önemi. 2. Basım, Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları.

Berksoy, D. (2011). Ankara ve İzmir Şehrinde İkamet Eden Bayanların Beslenme Alışkanlıklarını Etkileyen Faktörler İle Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Karşılaştırılması (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Bora-Başara, B. , Soyututan-Çağlar. İ. , Güler, C. ve Özdemir T. A. (2016). T.C. Sağlık Bakanlığının Sağlık İstatistikleri Yıllığından. Wwv://Dosyasb.Saglik.Gov.Tr/Eklenti/13183, Sy2016 Türkce pdf, Pdf?0, 12.11.2023 tarihinde alınmıştır.

Borer, K.T. (2005). “Physical activity in the Prevention and Amelioration of Osteoporosis in Women”, Sports Medicine, 35(9), 779-830.

Bulut S. (2013). “Fiziksel Aktivitenin, Sağlıkta Sosyal Belirleyici Etkisi”, Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi, 70(4), 205-214.

Chase, N.L.,Sui, X. ve Blair,S.N.(2008). “Comparison of the Healthaspects of Swimming Witho Thertypes of Physical Activity and Sedentary Life Style Habits.”International Journal of Aquatic Research and Education, 2(2), 151-161.

Chung, M. H, ve Phillips, D. A. (2002). “There Lations Hip Between Attitude Toward Physical Education and Leisure- Time Exercise in High School Students”, Sagamore Publishing, 59(3), 126.

Cimilli, V. (2017) Spor Lisesi Öğrencilerinde Bedensel / kinestetik Zekâ ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (İstanbul İli Örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Erzurum: Atatürk Üniversitesi.

Civil, T., Gündüz, N., Ersöz, G., Koz, M., Emeksiz, H. C. ve Atalay, N. G. (2019). “6-17 Yaş Tip1 Diyabetli Hastaların Fiziksel ve Sportif Aktivitelere Katılımlarının Bir Takım Değişkenler Açısından İncelenmesi,” Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal, 6(2), 139-150.

Çankaya, M. T. (2022). Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları ile Boş Zaman Yönetimleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Çelik, Z. ve Pulur, A. (2011). “Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spora İlişkin Tutumları’, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8 (Özel Sayı), 115-121.

Çiftçi, Y.B (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinde Sporunun Estetik Zekâ ve Sosyal Becerilerine Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Konya: Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Çivril Kara, R. (2018). Öğretmen Öğretim Stiline Göre Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Yatkınlıklarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Dağcı, A. ve Orhan, F. (2015). “Sosyal Öğrenme Kuramı Açısından Ergenlikte Dini Kimliğin İnşası Üzerine Bir Değerlendirme”, Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 4(7), 115-132.

Dalgın, İ. (2019). Özel ve Devlet Liseleri Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumları. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Demirel, E. (2007). Afyonkarahisar İlindeki Öncelikli Spor Branşlarının Tespiti İle Bu Branşların Seçimine Etki Eden Sebeplerin Araştırılması ve Kitle Sporunun Yaygınlaşması Açısından Değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Demirel, H. ve Buğdaycı, S. (2019). “Spor Yapan ve Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Olumlu Sosyal Davranış Eğilimlerinin İncelenmesi”, Türk Spor Bilimleri Dergisi, 2(1),55-59.

Demirtaş, S.A.(2018). Ameliyathane Hemşirelerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi (Sağlık Bilimleri Enstitüsü) ,3. Uluslararası Acil Tıp ve Aile Hekimliği Sempozyumu.

Demirtaş Ş. Güngör C. ve Demirtaş R. N. (2017). “Sağlıklı Yaşlanma ve Fiziksel Aktivite: Bireysel, Psikososyal ve Çevresel Özelliklerin Buna Katkısı”. Osmangazi Tıp Dergisi, 39:100-108.

Deniz, M (2011). Yetişkinlerde Sosyoekonomik Durum İle Fiziksel Aktivite Arasında Bulunan İlişkinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Bursa: Uludağ Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Derer, A. (2018). Otizmlili Çocuklarda Fiziksel Aktivite, Motor Yeterlik ve Sosyal Beceri Düzeyinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Denizli: Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda PsikoSosyal Alanlar Anabilim Dalı.

Dinç, N. ve Güzel, P. (2012). Gençlerde Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 12-15 Nisan 2012, Kemer, Antalya.

Dismore, H., Bailey, R. ve Izaki, T. (2006). “Japan Eseand English School Students’ Views of Physicaleducation: A Comparativestudy”, International Journal of Sportand Health Science, 4, 74-85.

Duman, S., Fişekçioğlu, İ. B., Şirin, E. F. ve Lök, S. (2010). Spor Yapan Çocukların Ailelerinde Psikolojik Kazanımları. Konya Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 12(3), 204-208.

Duru, E. (2007). Re-Examination of the Psychometric Characteristics of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support Among Turkish University Students. Scientific Journal Publishers, 35(4), 443-452.

Emeksiz, B. (2018) Yoğun Bakım Ünitesi Hemşirelerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Okan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Erözkan, S. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Aile Aidiyetinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi. (Uzmanlık Tezi). Edirne: Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı.

Ersoy, G. (2016). Spor ve Beslenme ile İlgili Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Temel Öğretiler. 2. Baskı, Ankara: Nobet Tıp Yayınevi.

Can, S., Ersöz, G. ve Arslan, E. (2014). “Fiziksel Aktiviteye Güncel Bakış”, Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 12(1), 1-10.

Ezer, S. (2018) Sağlık Çalışanlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ile Profesyonel Yaşam Kaliteleri Arasındaki İlişkinin ve Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Üsküdar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Filiz, K. ve Pepe, K. (2005). “Burdur İlinde Spora Katılımın Sosyo Ekonomik Boyutunun Araştırılması.”I. Burdur Sempozyumu, Burdur.

George, D. ve Mallery, M. (2010). SPSS Forwin Dows Step By Step: A Simple Guide and Reference, 17. 0 Update (10a Ed.) Boston: Pearson

Gökçe, H. , Keçeci, K., ve Yıldız, A. (2019). “Ailelerin Çocuklarını Spora Gönderme Sebeplerinin Belirlenmesi: Pilot Çalışma”, CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 356-366.

Gökdoğan, D (2007). Kahramanmaraş İlindeki Öncelikli Spor Branşlarının Tespiti ile Bu Branşların Seçimine Etki Eden Sebeplerin Araştırılması ve Kitle Sporunun Yaygınlaşması Açısından Değerlendirilmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı.

Güllü, M. (2007). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Araştırılması. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Güllü, M., ve Güçlü, M. (2009). “Ortaöğretim Öğrencileri İçin Beden Eğitimi Dersi Tutum Ölçeği Geliştirilmesi”, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 138-151.

Günay, M. (1998). Egzersiz Fizyolojisi Ankara: Kültür Ofset.

Güngör, S. (2015) Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Algıları ve Sosyal İlişki Gereksinimlerinin İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Güngör, S. Ve Küçükbiş, S. (2021). “Koronavirüs (Covid-19) Salgını Sonrasında Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerde Ebeveyn ve Akran Sosyal Desteğin İncelenmesi”. VI. Uluslararası Battalgazi Bilimsel Çalışmalar Kongresi, Malatya, Türkiye.

Hannan, M. T., Felson, D. T., Kiel, D. P., Dawson, H.B., Cupples, L. A., Tucker, K. L. ve Wilson, P.W.(2000). “Risk Factors Forlongitudinal Bone Loss in Elderly Men and women: the Framingham Osteoporosis Study”, Journal of Bone and Mineral Research, 15(4),710-720.

Hassmen, P., Uutela, A.ve Koivula, N. (2000). “Physicalexercisean Psychological Well-Being: A Populations Tudy in Finland”, Preventi ve Medicine, 30(1),17-25.

Hekim, M. (2014). “Hareketsiz Yaşam Tarzının Küresel Bir Sorun Olarak Ortaya Çıkardığı Hareketsiz Yaşam Tarzı ve Sağlık Sorunlarının Önlenmesindeki Fiziksel Aktivitenin Önemi”, II. Uluslararası Davraz Kongresi, 29-31, Isparta.

Hünük, D., Özdemir, R. A. , Yıldırım, G. ve Aşçı, H. (2013). “6.-8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü”, Eğitim ve Bilim, 38(170), 3-18.

İmamoğlu, AF.(1992). “ İki Binli Yıllara Doğru Türk Sporüzerine Bazı Gözlemler”, Ankara: Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi, 8(1), 63-72.

İşin, V. (2018). Manisa’da Aile Sağlığı Merkezine Başvuran Kırsal Kesimde Yaşayan 25 Yaş ve Üzeri Bireylerin Fiziksel Aktivitelerinin Belirlenmesi ve Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Sonuçların İncelenmesi. (Uzmanlık Tezi). Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Tıp Fakültesi.

Jenny, S. E., Manning, R.D., Keiper, M.C.ve Olrich, T.W.(2017).“ Virtual (Ly) Athletes: Wheree Sports Fit Within the Definition of Sport”. Quest, 69(1), 1-18.

Karabıçak, G. Ö (2014). Ayaş İlçesindeki Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Postür, Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. (Doktora Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kaya Sarıdede, Ş. (2018). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Gelişim Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Kazak, Ö. O. (2007). 9 İle 14 Yaşlarındaki Çocukların Spor Yapma Sebeplerinin Değerlendirilmesi-Kütahya İli Örneği. (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Keskin, Ö. (2014). “Çocukların Sosyal Gelişimlerine Beden Eğitimi ve Spor Dersine Katılımlarının Etkisinin İncelenmesi”, Uluslararası Multi Disipliner Akademik

Araştırmalar Dergisi, 1(1), 1-6.

Keskin, U. ve Çalışkan, K. (2017). “Sedanter Yaşam Tarzının Yüceltilmesi: Tuncay Akgün’ün Mizahi Bakış Açısı Üzerine Bir Değerlendirme”, Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 6(2), 503-518.

Kızılkaya, A (2009). Lise Öğrencilerinin Spora Katılımında Ailenin Etkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Konak-Akçay G. (2022) Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılma Düzeyleri ile Bilişüstü Becerileri ve Sınav Kaygı Düzeyleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Korucu, A.G. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri. (Doktora Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Köse, N. Ergenlerde Akran İlişkilerinin Mutluluk Düzeyine Etkisi” (2015).“ İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi, 2(4), 1-6.

Kuşdemir, C. D. (2015). Üniversite Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Küçük, V. ve Koç, H. (2004). “Psiko-Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan ve Spor İlişkisi”, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (9), 1-11.

Küçükbiş, H. F. ve Eskiler, E. (2019). “Fiziksel Aktivitelere Sosyal Destek Ölçeği: Türkçeye Uyarlama, Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması”, Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi, 20(2). 117-127.

Lubans, D.R., Plotnikoff, R.C.ve Lubans, N.J. (2012). “A System Aticre View of the İmpact of Physical Activity Programmes on Socialand Emotion Alwell- Being in At- Risk Youth”, Child and Adolescent Mental Health, 17(1), 2-13.

Mendonça, G. ve Junior, J. C. (2015). “Physical Activity and Social Support in Adolescents: Analysis of Differently Pesand Sources of Social Support”. Journal of Sports Sciences, 33(18), 1942-1951. Doi: 10.1080/02640414. 2015. 1020842.

Mohammed, S. H (2018). Değişik Liselerde Okuyan Bireylerin Fiziksel Aktivitelere Katılımlarının İncelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Van: Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Neha P. G., Jason T. F., Arthur F. K., McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoy mentscale (paces) across groups and time. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 8(1), 103. doi: 10.1186 / 1479- 5868-8-103

Ocak, Y., Keskin, V., Tortop, Y.ve Gölünük, S. (2011). “Çocuklarını Yaz Spor Okullarına

Gönderen Ailelerin Sosyo-Ekonomik Durumları ve Beklentileri, Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 2(1), 13-22.

Oktaş, A. ve Dalgın. (2019). Lise Öğrencilerinde Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutum İle Akademik Öz Yeterlik İlişkisi. (Yüksek Lisans Tezi). Sakarya: Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi.

Öncü, E. ve Güven, Ö. (2006). Spor Yapmada Aile Kültürü ve Beden Eğitimi Dersi Faktörü. Aile ve Toplum Eğitim-Kültür ve Araştırma Dergisi, 3(10), 81-90.

Özbek, Z. (2019) Hemşirelerin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Özgül, G. ve Aktaş, S. (2016). Dünya Sağlık Örgütü'nün Fiziksel Aktiviteye Bakış Açısı.

Özdoğan, A. R. ve Alpözgen, A. Z. (2016). "Fiziksel Aktivitelerin Bireyler Üzerindeki Koruyucu Etkileri: Derleme", Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3(1), 66-72.

Özdirenç, M., Gelecek, N., Akın, F. ve Özcan, A.(2005). "Physical Fitness in Rural Children Compared With Urban Children in Turkey", Pediatrics International, 47(1), 26-31.

Özer E. ve Yılmaz N. (2020) Sağlıklı Yaşam Farkındalığı: Bir Ölçek Geliştirme Çalışması. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Dergisi, 3(1), 47-60.

Özer, K. (2006). Fiziksel Uygunluk Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özkurt B., Küçükbiş, H. F. ve Eskiler E. (2022). Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ), Türk Kültürüne Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 10(1), 21-37. Doi: 10.18506 / anemon. 976300

Öztürk, M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde "Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin" geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Parlar, F. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Yatkınlıkları ile Sosyal Beceri Düzeyleri Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). Trabzon: Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.

Pehlivan, İ. (2023) Çankırı'da Yaşayan Gençlerin Fiziksel Aktivite Düzeyini Etkileyen Açık Yeşil Alan Özelliklerinin Belirlenmesi (Yüksek Lisans Tezi). Çankırı: Çankırı Üniversitesi Fen Bilimleri Enstitüsü.

Pehlivan, Z. (2009). "Ailelerin Spor Yapan Çocuklardan Beklentileri, Çocukların Spor Yapmalarındaki Engeller ve Gözlenen Davranış Değişimlerinin İncelenmesi". SPOR METRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2),69-76.

Pehlivan, Z. ve Bal, S. İ. (2018). “13-15 Yaş Grubu Çocuklarda Spora Katılımın Akran İlişkileri ve Sosyal Destek Alma Üzerine Etkisi”, Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 23(4), 191-203.

Pekcan, A. G., Şanlıer, N. Ve Baş, M. (2016). Türkiye Beslenme Rehberi. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Yayın No: 1031.

Piggin, J. (2020). “What Is Physical Activity? A Holistic Definition For Teachers, Research and Policy Makers”, Frontiers in Sports and Active Living, 2, 72.

Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O. (2005). “Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi”. Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi, 3(3), 153-157.

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. ve Woll, A. (2013). “Long-Term Health Benefits of Physical Activity-A Systematic Review of Longitudinal Studies”. BMC Public Health, 13(1), 1-9.

Rey-Lopez, J.P., Vicente - Rodriguez, G., Biosca, M. ve Moreno, L.A. (2008). Sedentary Behaviour and obesity Development in Children and Adolescents. Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 18(3), 242-251.

Sarı, M. (2012). “An Investigation of Highschool Students’ Participation in Extracurricular Activities” Journal of the Theoretical Educational Science, 5(1), 72-89.

Sayan, A. (1999). “Temel Besin Alışkanlıkları ve Beslenme Gereksinimlerin İncelenmesi”, Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okul Dergisi, 2 (2), 53.

Şahin, M. (2007). Karaman İlindeki Öncelikli Spor Branşlarının Tespiti ile Bu Branşların Seçimine Etki Eden Sebeplerin Araştırılması ve Kitle Sporunun Yaygınlaşması Açısından Değerlendirilmesi (Yüksek Lisans Tezi). Kütahya: Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.

Şahin, M., Yetim, A. ve Çelik, A. (2012). “Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite”, The Journal of Academic Social Science Studies, 5(8), 373-380.

Şirin, E. F. İnce, A., Çağlayan, H. S. ve Çetin, M. Ç. (2008). “Lise Öğrencilerinin Spora Katılmalarındaki Motivasyonlarını Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi”, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2(2), 98-110.

T.C. Sağlık Bakanlığı, (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.

Tagoe, H. A., ve Dake, F. A. (2011). “Healthy Lifestyle Behaviour Among Ghanaian Adults in the Phase of a Health Policy Change”, Globalization and Health, 7, 1-9.

Taşkınöz, C. (2011). 9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaş ve Cinsiyete Göre Araştırılması. (Yüksek Lisans Tezi). Muğla: Üniversitesi Sosyal

Bilimler Enstitüsü.

Topsaç, M. ve Bişgin, H. (2014). “Üniversitede Okuyan Engelli Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi”, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, (40), 163-174.

Topuz, S. (2018). Diabetes Mellituslu Hastaların Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Kullanım Durumlarının ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarına Etkisi, (Yüksek Lisans Tezi). İstanbul: Medipol Üniversitesi Sağlık bilimleri Enstitüsü.

Tüfekçi, Ş. (2020). Spora Katılım Sürecinde Okul Sporlarının Önemi Keşfetmek. Ankara: Gazi Kitap Evi Yayınları .

Us, G. (2023). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Durumuna Göre Psikolojik Sağlamlık ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi (Tokat İli Örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Giresun: Giresun Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yağcı, İ. (2012). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının İncelenmesi (Afyonkarahisar İli Örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Afyonkarahisar: Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yalçın, R. (2018). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. (Yüksek Lisans Tezi). Sivas: Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

Yetim, A. A. (2005). Sosyoloji ve Spor İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S. Canyurt, E. ve Tortop, Y. (2015). “Üniversite Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite İle Depresyon İlişkisi”, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(9), 32-39.

Yıldız, E. (2018). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi (Bala İlçesi Örneği). (Yüksek Lisans Tezi). Ankara: Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü.

Yurttaş, H., Cingöz, B. Bayraktar, G. ve Tozoğlu, E. (2015). “Sporun ve Farklı Değişkenlerin Arkadaş Desteği Düzeyine Etkisi”. Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi, 3(9), 57-67.

Yüksel, Y., Hekim, M. ve Gürkan, O. (2014). “Ortaöğretim Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranış Biçimlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi”. III. Sakarya’da Eğitim Araştırmaları Kongresi, Sakarya Üniversitesi, 326-333.

Zaccagni, L., Barbieri, D. ve Gualdi, R. E. (2014). “Body Composition and Physical Activity in Italian University Students”, Journal of Translational Medicine, 12(1), 1-9.

Zeng, H. Z., Hipscher, M., ve Leung, R. W. (2011). “Attitudes of High School Students To Wardphysicale Ducation and Their Sport Activity Preferences”, Journal of Social Sciences,

7(4), 529-537.

Zorba, E. (2006). Yaşam Boyu Spor. Ankara: Nobel Yayınevi.



EKLER

Bu araştırmanın amacı, farklı liselerde okuyan öğrencilerin sağlıklı yaşam farkındalığı ile fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesidir. Veriler sadece bilimsel amaçlı kullanılacaktır. Katılımınız için teşekkür ederim.

Yüksek Lisans Öğrencisi
Gülşah ÇALĞAN

Ek-1. Form

CİNSİYET: Kadın(),Erkek()

LİSE TÜRÜ: Spor Lisesi (), Fen Lisesi (), Özel Okul (), Anadolu Lisesi (),Meslek Lisesi(),İmam Hatip Lisesi()

SINIF: 9(), 10(), 11(), 12()

YAŞADIĞI YER: İl(), İlçe(), Köy()

AKTİF SPOR YAPIYOR MUSUNUZ?: Evet(),Hayır ()

KAÇ YILDIR SPOR YAPIYORSUNUZ?: 1-3 Yıl (), 4-6 Yıl (),7-7 Yıl ve üstü ()

AİLEDE SPOR YAPAN VAR MI?: Evet(), Hayır()

ANNE EĞİTİM DURUMU: İlköğretim (), Lise(), Üniversite()

BABA EĞİTİM DURUMU: İlköğretim(), Lise(), Üniversite()

AİLENİZİN GELİR DÜZEYİ: 5000-10.000(), 10.001-15.000() 15.001-20.000()

Ek-2. Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ)							
1.Fiziksel aktiviteleri zevkli buluyorum.	1	2	3	4	5	6	7
2.Fiziksel aktiviteler çok eğlencelidir.	1	2	3	4	5	6	7
3.Fiziksel aktiviteler hoştur.	1	2	3	4	5	6	7
4.Fiziksel aktiviteler canlandırıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7
5.Fiziksel aktiviteler tatmin edicidir.	1	2	3	4	5	6	7
6.Fiziksel aktiviteler mutluluk vericidir.	1	2	3	4	5	6	7
7.Fiziksel aktiviteler harekete geçiricidir.	1	2	3	4	5	6	7
8.Fiziksel aktiviteler rahatlatıcıdır.	1	2	3	4	5	6	7

Ek-3. Sağlıklı Yaşam Farkındalığı Ölçeği

Sağlıklı Yaşam Farkındalığı	Hiç Katılmıyorum Katılmıyorum Kararsızım Katılıyorum Kesinlikle Katılıyorum	Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Vücudumdaki fiziksel değişiklikleri fark ederim.	1	2	3	4	5
2	Sağlığımda bir değişiklik yaşadığım da, bu durumu tarif edebilirim.	1	2	3	4	5
3	Bana sıkıntı veren duygu ve düşüncelere sahip olduğumda, onları hemen fark ederim.	1	2	3	4	5
4	Stresin bedenim üzerindeki etkisini fark ederim.	1	2	3	4	5
5	Vücudumda ortaya çıkan hastalık belirtilerini fark ederim.	1	2	3	4	5
6	Sosyal medyada sağlıkla ilgili paylaşımlar gördüğümde Okumaya yada izlemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5
7	Televizyonda sağlıkla ilgili programlar veya haberler Gördüğümde izlemeye dikkat ederim.	1	2	3	4	5
8	Sağlıkla ilgili konuların konuşulduğu ortamlara dikkatimi veririm.	1	2	3	4	5
9	Yakın çevremın sağlığını hakkında verdiği tavsiyeleri Dikkatlice dinlerim	1	2	3	4	5
10	Olumsuz sağlık davranışlarımdın bedenimde nasıl bir etki Yarattığını fark ederim.	1	2	3	4	5
11	Duygu ve düşüncelerimin sağlığını nasıl etkilediğine Dikkat ederim.	1	2	3	4	5
12	Sağlığıma zarar veren davranışlarda bulunduğumda, onları Hemen fark ederim.	1	2	3	4	5
13	Yemeğimin miktarına dikkat ederek yerim.	1	2	3	4	5
14	Beslenme şeklimin sağlığını üzerindeki etkisine dikkat ederim.	1	2	3	4	5
15	Kendi kendime sağlıklı ve dengeli beslenmem gerektiğini söylerim.	1	2	3	4	5

Ek-4. Gönüllü Katılım Formu

Bu çalışma, (sorumlu araştırmacının görev yeri ve adı yazılacak.) tarafından yürütülmektedir. Çalışmanın amacı(çalışmanın amacı yazılacak).Bu çalışmaya katılımınız (katılımcılardan ayrılması istenilen süre yazılacak) kadar zamanınızı alacak ve sizden (katılımcıların yapması gerekenler yazılacak) istenecektir. Katılım tamamen gönüllük temeline dayanmaktadır ve sizden kimlik belirleyici hiçbir bilgi talep edilmeyecektir. Cevaplarınız gizli tutulacak ve sadece araştırmacılar tarafından değerlendirilecektir. Elde edilen bilgiler sadece bilimsel yayınlarda kullanılacaktır.

Çalışma, kişisel rahatsızlık verecek unsurlar içermemekle beraber, sorulardan ya da herhangi bir nedenden dolayı hoşnutsuzluk hissetmeniz durumunda uygulamadan ayrılabilirsiniz. Çalışma bitiminde, konuyla bağlantılı daha fazla bilgi almak ve sorularınız için (sorumlu araştırmacının adı, adresi, telefon numarası ve e posta adresi yazılacak)ile iletişim kurabilirsiniz.

Bu çalışmaya katıldığınız için teşekkür ederiz.

SORUMLU ARAŞTIRMACI

Adı ve Soyadı	Tarih	İmza

Bu çalışmaya özgür irademle gönüllü olarak katılıyorum ve istediğim zamanayrılacağımıbilerek,şahsımdansağlananbilgilerinbilimselamaçlıyayınlardakullanılma sınıkabulediyorum.

GÖNÜLLÜ KATILIMCI

Adı ve Soyadı	Tarih	İmza