

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emre ÇALIŞKAN

KOCAELİ 2024

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Emre ÇALIŞKAN

Prof. Dr. Levent ATALI

KOCAELİ 2024

**T.C. KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
SPOR YÖNETİCİLİĞİ ANABİLİM DALI
SPOR YÖNETİCİLİĞİ BİLİM DALI**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERE
KATILIMINI ENGELLEYEN FAKTÖRLER**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Tezi Hazırlayan: Emre ÇALIŞKAN

Tezin Kabul Edildiği Enstitü Yönetim Kurulu Karar ve No: 26.01.2024/4

KOCAELİ 2024

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince, ders döneminde bilgi ve tecrübeleriyle bana katkı sunan; Prof. Dr. Levent ATALI, Prof. Dr. Kürşad SERTBAŞ, Prof. Dr. Serap ÇOLAK, Prof. Dr. Elif KARAGÜN, Prof. Dr. Betül BAYAZIT, Prof. Dr. Zekiye BAŞARAN Hoca'larım, tez ile ilgili her türlü konuda desteğini esirgemeyen Arş. Gör. Gökhan ÇAKMAK Hoca'ma teşekkür ederim.

Yüksek lisans tez danışmanım Prof. Dr. Levent ATALI'ya süreç boyunca verdiği destek ve yönlendirmeleriyle yolumu aydınlattığı için ayrıca teşekkürlerimi borç bilirim.

Veri toplama sürecinde sağladıkları destekler için başta Alaettin Kurt Anadolu Lisesi Müdürü Ahmet KORKMAZ olmak üzere, Yücel Boru Fen Lisesi Müdürü İsmail BOĞA'ya, Mehmet Tuğrul Tekbulut Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni İsmail ATACAN'a teşekkür ederim.

Eğitim hayatım boyunca kendimi geliştirmemi sağlayan tüm öğretmenlerime ve hocalarıma, maddi manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen aileme teşekkürlerimi borç bilirim.

İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR.....	I
İÇİNDEKİLER.....	II
ÖZET.....	IV
ABSTRACT	V
TABLolar.....	VI
GİRİŞ VE AMAÇ	1

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GENEL BİLGİLER.....	3
1.1.Beden Eğitimi.....	3
1.1.1.Beden Eğitiminin Genel Amaçları.....	4
1.2.Spor.....	6
1.2.1.Sporun Toplumsal Etkileri	6
1.2.2.Sporun Psikolojik Faydaları.....	7
1.2.3.Sporun Sağlık Üzerine Etkisi.....	8
1.3.Fiziksel Uygunluk.....	8
1.3.1.Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk.....	9
1.3.2.Spor İle İlgili Fiziksel Uygunluk	9
1.4.Fiziksel Aktivite.....	9
1.4.1.Fiziksel Aktivite Türleri/ Tipi.....	11
1.4.1.1.Aerobik Aktiviteler.....	11
1.4.1.2.Kas Güçlendirici Aktivite.....	11
1.4.1.3.Kemik Güçlendirici Aktivite.....	11
1.4.1.4.Denge Aktiviteleri.....	11
1.4.1.5.Esneklik Aktiviteleri.....	12
1.4.1.6.Kuvvet.....	12
1.4.1.7.Dayanıklılık.....	12
1.4.1.8.Esneklik.....	12
1.4.2.Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	12
1.4.2.1.Fiziksel Sağlığımız Üzerine Etkileri	15

1.4.2.2.Ruhsal Ve Sosyal Sağlığımız Üzerine Etkileri.....	16
1.4.2.3.Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkisi.....	17
1.4.3.Fiziksel Aktivitenin Toplumsal Etkileri.....	18
1.4.4.Fiziksel Aktivite Belirleyicileri	19
1.4.5.Fiziksel Aktivite Seçimi	19
1.4.6 Fiziksel İnaktivite.....	20
1.5.Adolesan Dönem.....	21
1.5.1.Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite Ve Egzersiz.....	22
1.5.2.Adolesan Dönemde Yapılan Egzersizin Amaçları.....	23
1.5.3.Adolesan Dönemde Beden Eğitimi Ve Spor Dersinin Önemi.....	25
İKİNCİ BÖLÜM	
2.GEREÇ VE YÖNTEM.....	26
2.1. Araştırma Modeli.....	26
2.2. Evren Örneklem.....	27
2.3. Veri Toplama Aracı.....	27
2.4. Verilerin Analizi.....	28
2.4.1. Güvenirlik Analizi.....	28
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM	
3.BULGULAR.....	29
3.1. Hipotezlerin İncelenmesi.....	34
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	
4. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	62
4.1- Verilerin Tartışılması.....	63
5. ÖNERİLER.....	75
6. KAYNAKÇA.....	77
EKLER.....	82

ÖZET

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri tespit etmek ve bu konuda çözüm önerileri sunmaktır. Bu araştırmaya Kocaeli'nin Gebze İlçesinde bulunan Alaettin Kurt Anadolu Lisesinden 205, Yücel Boru Fen Lisesinden 200 ve Mehmet Tuğrul Tekbülüt Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinden 200 öğrenci katılmıştır. Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel model kullanılmıştır. Veriler, ÖZBEK (2019) tarafından geliştirilen Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ) ile toplanmıştır. Çalışmada ulaşılan verilerin analizi için IBM SPSS Statistics 25.0 paket programı kullanılmıştır. Ölçek maddelerinin güvenirlik analizi için Cronbach's Alpha(α), demografik özelliklerine ait dağılımları belirlemek için frekans ve yüzde analizi, cinsiyet değişkenine göre gerçekleştirilen analizde bağımsız örneklem t-testi, değişkenlere göre gerçekleştirilen analizlerde ise tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Sonuç olarak, kız öğrencilerin okul faktörü çerçevesinde fiziksel aktivitelere katılmama oranı erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu, erkek öğrencilerin arkadaş-çevre faktörü kapsamında fiziksel aktivitelere katılmama oranının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu, anne eğitim seviyesi arttıkça öğrencilerin aile faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama oranlarının arttığı sonuçları istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur. Bu çalışmanın tüm Türkiye'de ve tüm eğitim kademelerinde gerçekleştirilerek, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen sebepleri tespit etmek ve bu engelleri ortadan kaldırmak özelinde çözüm önerileri sunmaktır.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Sağlık, Eğitim, Lise, Öğrenci

ABSTRACT

Factors That Prevent High School Students From Participating In Physical Activities

The aim of this study is to identify the factors that prevent high school students from participating in physical activities and to offer solutions on this issue. 205 students from Alaettin Kurt Anatolian High School, 200 students from Yücel Boru Science High School and 200 students from Mehmet Tuğrul Tekbulut Vocational and Technical Anatolian High School located in Gebze District of Kocaeli participated in this research. In this research, a descriptive model, one of the quantitative research methods, was used. Data were collected with the Factors Preventing High School Students' Participation in Physical Activities Scale (FIZAKEFÖ) developed by ÖZBEK (2019). IBM SPSS Statistics 25.0 package program was used to analyze the data obtained in the study. Cronbach's Alpha (α) was used for the reliability analysis of the scale items, frequency and percentage analysis was used to determine the distribution of demographic characteristics, independent sample t-test was used in the analysis based on gender variable, and one-way ANOVA test was applied in the analysis based on the variables. As a result, the rate of female students not participating in physical activities within the framework of the school factor is higher than that of male students, the ratio of male students not participating in physical activities within the scope of the friend-environment factor is higher than female students, and as the education level of the mother increases, the rate of students not participating in physical activities increases due to the family factor. It was found to be statistically significant. The aim of this study is to identify the reasons that prevent students from participating in physical activities by carrying out all over Turkey and at all educational levels and to offer solutions to eliminate these obstacles.

Key Words: Physical Activity, Health, Education, High School, Student

TABLÖLAR

Tablo 1. Katılımcıların Yaşlarının Tanımlayıcı İstatistikleri.....	29
Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	29
Tablo 3. Katılımcıların Sınıf Seviyelerinin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	29
Tablo 4. Katılımcıların Sınıf Seviyelerine Göre Cinsiyetlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	30
Tablo5. Katılımcıların Okul Türüne Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	30
Tablo 6. Katılımcıların Aile Aylık Gelirine Göre Tanımlayıcı İstatistikler.....	30
Tablo 7. Katılımcıların Spor Geçmişine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	31
Tablo8. Katılımcıların Haftada Spor Yapma Sayısına Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	31
Tablo 9. Katılımcıların Anne Eğitim Seviyelerine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri....	32
Tablo 10. Katılımcıların Babalarının Eğitim Seviyelerine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri.....	32
Tablo 11. Ölçeğin Genelinden Alınan Puanların İstatistikleri.....	32
Tablo 12. Ölçeğin Alt Boyutlarından Alınan Puanların İstatistikleri.....	33
Tablo 13. Verilerin Alt Boyutlarına Ait Normallik Analizi Değerleri	33
Tablo 14. Ölçek Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Normallik Testi Sonuçları.....	34
Tablo 15. Ölçek Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları	35
Tablo 16. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin Sınıf Seviyelerine Göre Normallik Testi Sonuçları.....	36
Tablo 17. Ölçek Alt Boyutlarının Sınıf Seviyelerine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	37
Tablo 18. Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin Yaş Düzeylerine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları.....	39
Tablo 19. Ölçek Alt Boyutlarının Yaş Düzeylerine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	40
Tablo 20. Ölçek Alt Boyutlarının Aile Gelir Düzeylerine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları	42
Tablo 21. Ölçek Alt Boyutlarının Aile Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumlarına Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	43
Tablo 22. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin Spor Geçmişine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları	45
Tablo 23. Aile Faktörüne Ait Kruskal Wallis Test Sonuçları.....	46

Tablo 24. Okul, Tesis-Kulüp, Eğitim Sistemi ve Arkadaş-Çevre Faktörlerinin Spor Geçmişine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	47
Tablo 25. Ölçek Alt Boyutlarının Haftalık Spor Yapma Durumlarına Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları.....	49
Tablo 26. Ölçek Alt Boyutlarının Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Durumları Açısından Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	50
Tablo 27. Ölçek Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Normallik Testi Sonuçları.....	52
Tablo 28. Ölçek Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	53
Tablo 29. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları.....	56
Tablo 30. Ölçek Alt Boyutlarının Baba Eğitim Düzeyi Kapsamında Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	57
Tablo 31. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin Okul Türlerine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları.....	59
Tablo 32. Ölçek Alt Boyutlarının Okul Türlerine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları.....	60

GİRİŞ

Fiziksel aktivitenin genel olarak vücutta birçok pozitif etkileri olduğu bilinmektedir. Kardiyovasküler sistemde, kan basıncını düzenlediği ve hiperkolesterolemiyi engellediği, metabolik anlamda kemik ve mineral yoğunluğunu arttırdığı, obeziteyi engellediği, ruh sağlığı sıkıntılarını ve intihar girişimlerini azalttığı, depresyon ve kaygı bozukluklarında pozitif etkiler gösterdiği bilinmektedir. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite gerçekleştiren öğrencilerin kendine güven, benlik saygısı ve yeterlilik duygularının geliştiği ve enerjilerini yükselterek yorgunluk hissini azalttığı bilinmektedir (Dolu ve ark. 2016).

Hareketsiz yaşam tarzının neden olduğu kronik hastalıklar sadece bireyi değil toplumu da olumsuz etkiler. Yetersiz fiziksel aktivite bir dizi kronik hastalığın gelişmesine zemin hazırladığından, sağlıklı yaşam tarzını teşvik eden önleme programları en önemli öncelik olmalıdır (Gorna ve ark. 2022).

Fiziksel aktivite; vücuttaki kaslar aracılığıyla bedenin hareketi neticesinde enerji harcanmasıdır. Fiziksel aktivitenin bedenimizde yarattığı sonuçlara göz attığımızda; enerji harcanması, kalbimizin ve solunum sistemimizin işlev kapasitelerinin artırılması şeklindedir (Karaca, 1998).

Ayrıca araştırmalar gösteriyor ki, fiziksel aktivitenin yararlarından erkek ve kadınlar, küçük çocuklardan büyüklere, hamile veya doğum sonrası kadınlara, kronik bir rahatsızlık yaşayan kişilerden engelli veya hastalık riskini azaltmak isteyen kişilere kadar neredeyse herkes faydalanabilir. Sağlıkla ilgili araştırmalar düzenli fiziksel aktivitenin faydalarını iyice ortaya konmuştur. Hem bireysel hem de toplum olarak fiziksel aktiviteyi artırmak için çalışmalar yapılmalıdır (Piercy ve ark. 2018).

Literatürdeki çalışmalar incelendiğinde, düzenli fiziksel aktivitenin yabana atılmayacak kadar önemli olduğu görülmektedir. Düzenli fiziksel aktivite gerçekleştirmenin temellerinin çocukluk ve gençlik döneminde sağlam bir şekilde atılmasının önemi vurgulanmaktadır. Böylelikle sağlıklı bir nesil yetişebilir, ülkelerine her konuda pozitif yönde katkı sağlayabilirler. Düzenli fiziksel aktivite yapan bireyin sağlık sistemine olan yükü azalabilir böylelikle ülke ekonomisine dolaylı olarak katkıda bulunabilir, iş yerinde verimi artabilir, suça karışma oranı azalabilir. Sonuca bakıldığında domino etkisiyle pozitif bir hava oluşabilir. “Herkes İçin Fiziksel

Aktivite” sloganından yola çıkarak adolesanların fiziksel aktivite gerçekleştirmesinin önündeki engellerin tespit edilmesi, bu faktörlerin ortadan kaldırılması veya negatif etkilerinin azaltılması önem kazanmaktadır.

Bu araştırmanın temel amacı; lise öğrencilerine fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörler ölçeği uygulayarak, ölçeğin alt boyutları olan; aile, okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre faktörleri özelinde durum tespiti yapmaktır. Bu tespit neticesinde, lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını arttırmak için gerek kendilerine gerekse Milli Eğitim Bakanlığına, Gençlik ve Spor Bakanlığına ve sürece katkı sunabilecek tüm paydaşlara öneriler ve tavsiyelerde bulunmaktır.

Elde ettiğimiz sonuç neticesinde, fiziksel gelişimin en yoğun yaşandığı dönemlerden birisi olan lise yaş grubundaki öğrencileri fiziksel aktivitelerden uzaklaştıktıkları sebeplere ışık tutacak, sorunları ortadan kaldıracak veya azaltacağız. Böylece, ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerimizin öncelikle sağlıklı bir bedene ve zihne kavuşmasını sağlayıp, ardından bu pozitif enerjiyi hayatının her alanına transfer ederek, ülkesine yüksek katma değer olarak geri dönmesini sağlayacağız.

Özetle bu çalışma ile;

- Velilerin, öğretmenlerin ve idarecilerin, ortaöğretim çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler konusunda sorunun kaynağına yönelik bilgi düzeylerini arttırmak,
- Ortaöğretimde görev yapan başta Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri olmak üzere tüm öğretmen ve idarecilerin dikkatlerini fiziksel aktivitenin önemine çekmek,
- İlçe Milli Eğitim Müdürlüklerinin ve İlçe Spor Müdürlüklerinin ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılmada karşılaştıkları problemlerinin en aza indirilmesi konusunda yürüttüğü çalışmaların arttırılmasını sağlamak,
- Milli Eğitim Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı ve sürece dahil olan tüm paydaşların ortaöğretim öğrencilerine yönelik fiziksel aktiviteye katılım konusundaki problemlerini çözmek konusunda destek vermek, dolayısıyla sağlıklı bir gençlik inşa etmek amaçlanmaktadır.

Günümüzde sağlıklı yaşlanmak ve yaşamak için gereken temel alışkanlıklar sağlıklı beslenme ve gerçekleştirilen sürekli fiziksel aktivite, spor ve egzersizlerdir. Aktivitesizliğin rahatsızlık ve hayata erken veda etmeye neden olduğu bilinmektedir. (Akyol ve ark. 2008). Düzenli fiziksel aktivite, kronik rahatsızlık ihtimalini önemli derecede azaltmaktadır (Cavill ve ark. 2006).

Literatürdeki çalışmalardan da anlaşıldığı üzere fiziksel aktivite hayatımızın vazgeçilmez bir parçasıdır. Özellikle de psikomotor, duyuşsal ve bilişsel alanlardaki gelişimlerinin hız kazandığı ortaöğretim çağındaki öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmalarını engelleyen faktörlerin bilinerek önlemler alınması zaruridir. Bu faktörler ortadan kaldırıldığında ya da azaltıldığında öğrenciler sürekli olarak fiziksel aktivitelere katılım sağlayacak, böylece bedensel ve sosyal açıdan hayatları olumlu yönde etkilenecektir. Bununla beraber, öz güvene, öz disipline sahip, zararlı alışkanlıklardan uzak duran bir nesil yetişebilir.

Ayrıca Türkiye Cumhuriyeti Anayasa'sının 59. maddesinde; **Devlet, her yaştaki Türk vatandaşlarının beden ve ruh sağlığını geliştirecek tedbirleri alır, sporun kitlelere yayılmasını teşvik eder...** cümleleri yer almaktadır. Bu araştırma, ortaöğretim çağındaki gençlerin beden ve ruh sağlığını koruyacak tedbirleri alma konusunda bize ışık tutacaktır (Resmi Gazete, 1982).

BİRİNCİ BÖLÜM

1.GENEL BİLGİLER

1.1. BEDEN EĞİTİMİ

Beden eğitimi insan bedeninin ve zihninin geliştirilmesidir. Eğitim hedeflerinin gerçekleştirilmesi beden eğitimi yoluyla teşvik edilebilir. Yaşam boyu eğitim, tüm yaşamla derinden iç içe olan kapsamlı bir düşünce sistemidir. Beden eğitimi ömür boyu süren sürekli bir süreç olmalıdır.Sağlam beden eğitimi felsefesinin hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde olumlu etkisi vardır. Kişinin hayatı boyunca iyi bir fiziksel fonksiyonu sürdürmesi, sağlıklı bir beden eğitimi felsefesine bağlıdır. Ancak bu şekilde kalıcı bir etkisi olabilir. Öğrenciler bilinçli olarak fiziksel egzersiz yapmalı, fiziksel egzersizleri öğrenme alışkanlığını kazanmalıdır. Beden eğitimi dersi almalı ve

egzersiz rutinlerini sürekli olarak özel ihtiyaçlarına göre ayarlamalıdır (Weng ve ark. 2024).

Beden eğitimi insan performansını geliştirmeyi amaçlar ve fiziksel aktiviteler aracılığıyla insani gelişmeyi artırır. Beden eğitiminin hedefleri arasında motor becerilerin geliştirilmesi, genel kondisyonun sürdürülmesi, spor bilgi düzeyinin artarak, fiziksel aktiviteye karşı iyi bir tutumun teşvik edilmesi amaçlanır. Bu nedenle beden eğitimi faaliyetleri temel teorik eğitimin ayrılmaz bir destekçisidir (Bailey, 2006).

Beden eğitimi faaliyetleri bireyi toplumsal uyum çerçevesinde, sosyalleşebilen ve halkla bir arada yaşamaktan mutlu olan bir insan haline ulaştırma sürecidir. Bu nedenle beden eğitimi faaliyetleri, bireyler tarafından sağlığın muhafaza edilmesine, serbest zamanların kaliteli biçimde değerlendirilebilmesine olanak sağlayan faaliyetler bütünüdür. Bu açıdan bakıldığında, teknolojinin gelişmesiyle meydana gelen negatif durumların en aza indirilmesinde önem arz etmektedir. Nihai amaçlarından birtanesi de rutin yaşamın oluşturduğu engelleri aşmayı kolaylaştırmaktır. Dolayısıyla, bu kapsamda beden eğitimi ve spor yaşamı kökünden etkileyen ve düzenleyen temel niteliğindedir (Baykoçak, 2002).

1.1.1.Beden Eğitiminin Genel Amaçları

Öğrencilerin sorgulayan bir zihin edinmesine, kendilerini rahatça ifade etmelerine, eğitimin kendini gerçekleştirme hedeflerine beden eğitimi katkıda bulunabilir. Beden Eğitimi çeşitli faaliyetleri aracılığıyla zengin fırsatlar sunmaktadır bunlar; sosyalleşme, uyum, işbirliği ve liderliğin geliştirilmesi, iyi insan olma duygusunu besleyen nitelikler, eğitimin bir diğer amacıdır. Fiziksel eğitim ekonomik verimliliğe de katkıda bulunur, kişiye başarıyı öğreterek mesleğinde de başarılı olmasını sağlayabilir. Eğitimin bir diğer hedefi olan yurttaşlık sorumluluğu niteliklerinin aşılmasında beden eğitimi yoluyla gerçekleştirilir. İyi vatandaşlık, liderlik, vatanseverlik, insancılık ve yasalara uymayı öğretir. Beden eğitimi bütünsel gelişim için hayati öneme sahiptir. Gençlerin fiziksel, sosyal ve duygusal gelişimlerine katkıda bulunur. Okullarda beden eğitimi vazgeçilmez bir unsurdur. Sadece beden eğitimi programı değil Fiziksel aktiviteyi teşvik eden bu tür programlara katılanlar altında akademik performansın da arttığı gösterilmiştir. Spor aynı zamanda sağlık

alternatifleri de sağlayabilir uyuşturucu kullanımı, şiddet ve suç gibi sapkın davranışları azaltabilir. Beden eğitiminin eğitimsel etkisi her ikisini de içerir. Eğitim ve kalkınmada daha geniş hedeflere ulaşmak için, spor programı çocuğun gelişimine odaklanmalıdır (Solanki ve ark. 2017).

1. Okullar arası sporlara sürekli olarak katılan gençler için okuldan ayrılma isteği oranları daha düşüktür,
2. Bedeni geliştirir ve zihni tazeleler,
3. Zihni birçok konuda eğitilir,
4. Disiplini ve takım ruhunu öğretir,
5. Beden eğitimi öğrencilerde spor ruhu yaratır,
6. Cesaret ve sabır geliştirirler,
7. Spor onlara yenilgiyi iyi bir ruhla karşılamayı öğretir,
8. Spora katılım iyi bir karakter geliştirir,
9. Spora katılım disiplin duygusunu geliştirir,
10. Spora katılım sadakati geliştirir,
11. Spora katılım sosyal kontrolü/öz kontrolü geliştirir,
12. Spora katılım sporcuyu hayata hazırlar,
13. Spor katılımı bireye fırsatlar sağlar ilerleme,
14. Spora katılım fiziksel kondisyon sağlar,
15. Spora katılım zihinsel uyanıklığı artırır,
16. Spora katılım eğitimi destekleyicidir başarı oranını arttırabilir,
17. Spora katılım milliyetçiliği teşvik eder (Solanki ve ark. 2017).

1.2.SPOR

Spor aktiviteleri bedensel ve bilişsel sağlığı muhafaza etmek ve geliştirmek, sosyalleşmek, serbest zamanları eğlenceli ve keyifli geçirmeyi sağlamak veya yarışmalarda rekabet ortamı oluşturarak amaca ulaşmayı sağlayan planlı ya da bir plana sahip olmayacak şekilde gerçekleştirilen, fiziksel aktiviteyi içerisinde barındıran etkinlikleri tanımlar (Resmi Gazete, 2013).

Spor bireyin yaşam tarzındaki eksikleri tamamlayan, tamamlarken diğer yönleri pozitif bir şekilde etkileyen, hayata yön veren bir yaşama biçimidir. Spor yaşamın tamamını kapsamaz. Şevkle gerçekleştirilen, özgün normları ve kuruluşları bulunan, genellikle rekabet tarzında gerçekleşen düzenli ve programlı psikomotor hareketlerin tamamı olan spor, insanların bilişsel ve fiziksel performanslarına katkıda bulunduğu gibi, mesleki yaşamda da performansın artmasına katkıda bulunmaktadır (Doğan ve Morali, 1999).

Spor rekabet içerir. Kazanmak için mücadele edilir ve galip gelmek için elinizden geleni yapmadığınız sürece oyunu bir anlam ifade etmez. Spor, harbe çok benzer (Orwell, 2023).

Spor, toplumu ayırım yapmaksızın kuşaklayan bir yapıya sahiptir. Spor, sadece bireysel etkilere sahip değildir, aynı zamanda büyük sosyal grupları içerisine alan ve etkileyen bir yapıdır (Yıldırım ve ark. 2006).

Spor, her yönden gelişmenin temel taşı olan bireyin fiziksel ve bilişsel sağlığını muhafaza etmek, karakterin şekillenmesine katkı sunmak, bireyin rekabet potansiyelini arttırmanın yanında kurallara uymayı alışkanlık haline getirebilme, heyecan duygusunu tatma, müsabakada kazanma hedefiyle gerçekleştirilen etkinliklerdir (Mutlu ve ark. 2014).

1.2.1.Sporun Toplumsal Etkileri

İnsanlar sporu zevk olarak yapmaktadır, spor sosyolojik istikrar bakımından çok önemli olan değerleri yansıtmaktadır. Bu açıdan bakıldığında spor, sosyal ve toplumsal değerleri vatandaşlara aktaran bir faaliyetler bütünü olarak algılanmaktadır, spor aktivitelerinin normları toplumda etki bırakmaktadır ve bu durum, toplumda barış durumunun içselleştirilmesi ve artması bakımından çok elzemdir. Spor aktiviteleri,

kültürel mirası aktarmakta ve bireylere, halkın önemseydiği değerlerini ve kurallarını aktarmaktadır (Edwards, 1973, s. 243; Jarvie ve Maguire, 1994, s. 9-10).

Bilinçli bir şekilde fertlerine spor yapmayı teşvik eden halklar, bir açıdan fertlerine büyük bir fayda sunmakta, diğer açıdan da, sosyal gelişimin gerekliliklerinden bir tanesi olarak halk için elzem bir işlevi icra etmektedir. Çünkü; bir bütün olarak sağlıklı bireylerden oluşan halklar, aynı düzeyde sağlıklı, bilinç düzeyi yüksek, güçlü, duyarlı, güzel ahlaka sahip, çalışkan, milli birliğe ve bütünlüğe sahip bir durumdadırlar (Yetim, 2000).

Spor sosyolojik temeli güçlendirici bir çıktıya sahiptir. Spor bir millete pozitif katkı sunarak, hali hazırda olan durumun aksamadan devam etmesini kolaylaştırmaktadır. Halktaki herkesin benimsediği değerleri ön plana çıkartarak, sosyolojik düzenin sıkıntısız bir biçimde işlemesine katkı sunmakta ve sosyal düzenin korunmasına yardım etmektedir. Bireyler spora ne kadar fazla vakit ayırırlarsa, toplumsal bütünlük de doğru orantılı olarak o kadar artacaktır. Dolayısıyla spor, toplumu bir araya getiren ve sosyolojik bütünleşmeyi amaç edinen önemli bir etkinlikler bütünü olarak karşımızda yer almaktadır. Çoğu insanın aklında yatan düşünceye baktığımızda; sporun çocuklarına hayata dair dersler verdiğini ve kendilerini ise hayatın stresinden uzaklaştırdığını düşünmektedirler (Dever, 2017, s. 106).

1.2.2.Sporun Psikolojik Faydaları

Spor ve fiziksel aktivitenin insanlarda fiziksel bakımdan katkılarının yanında psikolojik olarak da etkisi vardır. Kişinin stresle başa çıkması için katkıda bulunan spor, kaygı ve depresyonun oluşturduğu negatif durumların etkisini en aza indirmektedir (Zorba ve Ziyagil, 1998).

Fiziksel aktivite ve spor psikolojik ve sosyal gelişim için son derece önemlidir. Çocukların sosyal becerileri ve aynı zamanda psikolojik sağlıkları için de önemlidir (Steptoe ve Butler, 1996).

Fiziksel aktivite ve spora katılımı çok az olan veya hiç olmayan çocuklar kaygı ve duygusal sıkıntıdan muzdariptir. Başarılar spor ve egzersiz yoluyla çocukların empati, takım ruhu, işbirliği ve kendine güven duygularını geliştirmelerine yardımcı olur. Ayrıca sosyal refahın, özsaygının, İmaj ve yeterlilik duygusunun ve olumlu beden

algısının artmasına katkıda bulunur. Dahası, daha yüksek fiziksel aktivite seviyesine sahip çocukların bilişsel işlevleri de pozitif yönde etkilenmektedir (Hussey, 2023).

1.2.3.Sporun Sağlık Üzerine Etkisi

Fiziksel aktivite ve spor kemik dokusu kaybını azaltabilir, aerobik nefes egzersizleri gibi aktiviteler de sıcak basması şikayetlerini azaltabilir. Egzersizin kadınlarda fiziksel ve psikolojik uyumu da pozitif yönde etkileyebileceği bilinmektedir (Widjayanti, 2016).

Genellikle hareketsiz bir ortamda yaşamak depresyon düzeyini artırır ve insan organizmasını hızla bozabilir. Fakat, çok erken yaşlardan itibaren, her yaşta düzenli egzersizden kazanabileceğimiz çok şey var. Fiziksel olarak aktif olmanın getirdiği dinamiklerin yerini hızla kentleşme; kirli, sıkışık, baskıcı ve sağlıksız koşullar ve insanlar giderek tembel bir hayata itiliyor. Hareketsizlik; fiziksel güç, esneklik kaybına neden olurken, işlevsellik ve verimliliğin yanı sıra gereksiz yaralanmalara, sakatlıklara da neden olur (Erkan, 1998).

Literatürde yer alan araştırmalardan da anlaşılacağı gibi düzenli olarak gerçekleştirilen spor, fiziksel aktivite ve egzersizlerin bireylerin psikomotor, sosyolojik ve psikolojik gelişimlerine pozitif yönde etkileri bulunduğu yorumu yapılabilir.

1.3. FİZİKSEL UYGUNLUK

Fiziksel uygunluk kavramının tanımına bakıldığında, normalin üstünde bitkinlik olmadan bireyin kendini her yönden pozitif hissedeerek günlük rutin faaliyetlerini gerçekleştirme becerisi olarak tanımlanır. Antrenman programı oluşturulmadan önce kesinlikle bir uzman tarafından bireyin fiziksel uygunluğu kontrol edilmelidir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Fiziksel uygunluk genel olarak iş hayatındaki etkinlikler, serbest zaman aktiviteleri ve rutin yaşam aktivitelerini gerekli enerjiyle, çok fazla bitkinlik hissetmeden bireyin bedensel, fizyolojik ve zihinsel açıdan iyi durumda olması dışında rutin aktivitelerini gerçekleştirme durumudur. Fiziksel uygunluk düzeyleri yeterli kişiler, günlük rutinlerini bitkinlik hissetmeden, hedeflerine ulaşarak ve odaklanmış bir biçimde yaparlar (Shalala,1996).

Bireyin fiziksel uygunluk düzeyinin yetersiz olması; obezite, kardiyovasküler hastalıklar, anksiyete, depresyon, kanser türevleri, diyabet, tansiyon rahatsızlıkları, adele ve iskelet sistemi hastalıkları ve yaşam kalitesinde azalma gibi problemlere neden olabilir (Daniels ve ark. 2009, Marques-Vidal ve ark. 2010).

1.3.1.Sağlıkla İlgili Fiziksel Uygunluk

Organizmanın işlevsel yeteneklerini yükselten parametrelerden meydana gelir. Durumun tespit edilmesinde; adele kuvveti ve dayanıklılık durumu, esneklik kapasitesi, kalp ve solunum sisteminin güncel durumu ve vücut kompozisyonu verilerine göz atılır ve bu analize uyumlu bir antrenman akışı ortaya çıkarılır (Daniels ve ark. 2009, Marques-Vidal ve ark. 2010).

1.3.2.Spor İle İlgili Fiziksel Uygunluk

Farklı spor branşlarındaki performans kapsamındaki bileşenleri bünyesinde barındırır. Sağlığı içeren fiziksel uygunluk bileşenlerinin yanında çeviklik, hız, güç ve tepki süresi, denge ve becerilerden meydana gelmektedir. Spor ile ilgili fiziksel uygunluk düzeyinin tespit edilmesinde bireyin gerçekleştirdiği veya yapmak istediği spora yönelik değerlendirmeler yapılır. (Daniels vd 2009, Marques-Vidal vd 2010).

1.4. FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel aktivite, iskelet adeleleri tarafından meydana getirilen ve bedensel hareket olarak ortaya çıkan bir süreç olarak tanımlanır. Fiziksel aktiviteleri üç farklı türde hafif, orta veya ağır yoğunlukta olanlar şeklinde bölümlere ayırmak mümkündür (Caspersen ve ark. 1985).

Fiziksel aktivite, organizmanın sağlık ve performans bakımından ortaya koyduğu kompleks tepkisidir. Egzersiz kavramına bakıldığında; bir plana sahip, düzenlenmiş ve bedensel verimi elde etmek, geliştirmek ve korumak hedefiyle yinelenen fiziksel aktivitenin bünyesinde aktivitelerdir. Bedensel kondisyon ise; sağlık veya yetenek ile ilişkilidir (Haskell ve Kiernan, 2000).

Haskell, ve Kiernan, (2000) tarafından belirtildiği üzere fiziksel aktivite, üretilen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanır. Nispeten iyi anlaşılan bu biyomekanik veya biyokimyasal süreç, karmaşık bir yapıya yol açmaktadır. Fiziksel

aktivitenin rolü göz önüne alındığında, sağlığı teşvik etmek için kişinin fiziksel sağlığın yanı sıra psikolojik sağlığı da dikkate alması gerekir.

Fiziksel aktivite adele mekanizmasının hareketleri neticesinde enerji kullanarak beden aktivitelerini tanımlamak için dile getirilen uluslararası bir terimdir. En bilinen tanımı ile enerjiyi açığa çıkartmak için vücut adalelerinin harekete geçmesidir. Fiziksel aktivite rutin hayat akışı kapsamında adele ve iskelet sistemimiz sayesinde enerji açığa çıkarılması ile meydana gelen, kalp ve nefes alma temposunu arttıran ve farklı yoğunluklarda bitkinlik ile kendini gösteren aktiviteler olarak tanımlanabilmektedir (Haskell ve Kiernan, 2000).

Fiziksel aktivitenin düzenli hale getirilmesi ise; Egzersiz olarak tanımlanır. Egzersiz, düzenli ve tekrar eden vücut hareketlerini içine almaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2022).

Günümüzde, fiziksel aktivite, egzersiz ve fiziksel uygunluk farklı kavramlar oldukları halde genellikle birbiri yerine kullanıldığı çok sık gözlemlenmektedir. Egzersiz, fiziksel aktivitenin alt kümesi olmakla birlikte, fiziksel uygunluk unsurlarının bir ya da daha fazla bileşenini geliştirmek veya bu unsurların uygun düzeyini devam ettirmek için yapılan programlı, planlanmış ve tekrarlayan beden hareketleri şeklinde ifade edilir ve genellikle spor veya kondisyonel aktiviteler ile ilişkilendirilir (Caspersen ve ark., 1985).

Düzenli fiziksel aktivite yapmanın temel nedenlerinden bir tanesi de vücut kompozisyonunu geliştirmektir. Fiziksel uygunluğun fiziksel aktiviteyle doğru orantılı olduğu konusuna dikkat edilmelidir. Bununla birlikte, birey idrak etmeksizin sağlıklı hayat tarzı davranış kalıplarını ortaya koymaya başlar (Özkan ve diğerleri, 2013).

Yeterli fiziksel aktivite birçok açıdan önemlidir, fiziksel aktivite kritik bir halk sağlığı sorunu olarak karşımıza çıkmaktadır. Düzenli olarak az sayıda birey sağlığın iyileştirilmesi için fiziksel aktiviteye katılıyor. Fiziksel aktiviteye yönelme, bireyin aktif olma yeteneğine olan inancıyla veya günlük yaşamdaki fırsatlara ilişkin farkındalık düzeyiyle, ilişkili olarak yeni bir aktivite denemesi olasılığı artmakta veya azalmaktadır (Cavill ve ark. 2006).

Teknolojinin gelişmesi ile beraber, rutin yaşamımızdaki çeşitli işler kolay gerçekleştirilebilir hale gelmiştir. Bireylerin yaşamın içerisinde gerçekleştirdikleri

fiziksel aktivitelerin sayısı ve süresi en aza inerek, zaman geçtikçe harekete geçme ihtiyaçları ortadan kalkmaya başlamıştır. Günümüzde artan kentleşme nedeniyle, aktivite alanları oldukça daralmış ve sonuç olarak, bireylerin fiziksel aktivite gerçekleştireceği ortamlar ortadan kalktığı için bireyler fiziksel aktivitesiz bir yaşama sürüklenmişlerdir. Fiziksel aktivite düzeyi düşük bir yaşam şeklinde, enerji tüketim düzeyi de fazlaca düşmüştür. Kişilerin fiziksel aktivite konusunda gerekli bilgi haznesine sahip olmasının yanında, teknolojiyle birlikte gelen stabil yaşam şekli çeşitli rahatsızlıkların ortaya çıkmasına neden olmaktadır. Şeker hastalığı, kardiyovasküler rahatsızlıklar, fazla kilo ve yüksek tansiyon gibi tekrar eden rahatsızlıklar, düşük seviyede gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin ortaya çıkarttığı rahatsızlıklara örnek olarak verilebilir (Sağlık Bakanlığı, 2008).

1.4.1.Fiziksel Aktivite Türleri/ Tipi

1.4.1.1.Aerobik Aktiviteler: Dayanıklılık veya kardiyovasküler aktivite olarak da bilinen, vücudumuzda oransal olarak büyük adelelerin belirli süre boyunca koordineli olarak hareket etmesini içeren fiziksel aktivite türüdür (Bulut,2013; SB, 2015; Piercy ve ark, 2018). Bu aktiviteler kardiyovasküler uygunluğun iyileşmesini sağlar (Piercy ve ark, 2018).

1.4.1.2.Kas Güçlendirici Aktivite: Vücuttaki kasların, kuvvet ve ağırlığa karşı çalışması veya dayanmasını içeren, ağırlık kaldırmaya, direnci gerektiren aktivite türüdür (Bulut, 2013; Piercy ve ark, 2018; SB, 2015). Bu aktiviteler kas kütlesinin ve kas gücünün artışı sağlar (Piercy ve ark, 2018).

Kas güçlendirme aktivitesinin etkileri, işi yapan kaslarla sınırlıdır. Beden, kalça, sırt, karın, göğüs, omuz ve kollar gibi vücudun tüm büyük kas gruplarını çalıştırmak önemlidir (Piercy ve ark, 2018; SB, 2015).

1.4.1.3.Kemik Güçlendirici Aktivite: Ağırlık kaldırma, yüklenme ve taşıma hareketleri olarak da adlandırılan, kemik üzerinde bir kuvvet oluşmasını sağlayan aktivite türüdür (Piercy ve ark, 2018). Bu aktiviteler kemiklerin büyümesini, güçlendirmesini destekler. Koşma, ağırlık kaldırma, ip atlama gibi aktiviteler bu grupta yer almaktadır (Piercy ve ark, 2018).

1.4.1.4.Denge Aktiviteleri: Bir insanın vücut içinde veya dışından bir kuvvet karşısında dengesini kaybetmemesi, o kuvvete karşı koyabilme gücüdür (Piercy ve

ark, 2018; SB, 2015). Bu tür aktiviteler kişilerin direnme gücünü artırırken, kas ve kemik gücünde de artışlar sağlar (Piercy ve ark, 2018). Geri geri yürüyüşler, tek bacak üzerinde durulması bu aktivitelerdendir (Piercy ve ark, 2018; SB, 2015).

1.5.1.5.Esneklik Aktiviteleri; Eklemlerin mümkün olan en üst seviyede kullanılmasını içeren faaliyetlerdir. Germe hareketleri bu aktive türünün içinde yer alır. Bu aktiviteler hareket kabiliyetimizin üzerinde olumlu etki sağlar ve günlük hayatımızda birçok hareketi daha kolay yapmamızı sağlar. Pilates ve yoga esnekliği artıran aktivitelerdir (Piercy ve ark, 2018; SB, 2015).

1.4.1.6.Kuvvet; Kendinizi gereğinden fazla yormadan itiş, çekiş ve ağırlık çalışmaları yapmanızdır. Kuvvet çalışmaları: ağırlık antrenmanı yapma, vücut geliştirme çalışmaları gibi aktivitelerdir (Akyol ve ark. 2008).

1.4.1.7.Dayanıklılık; Gerçekleştireceğiniz herhangi bir günlük aktiviteyi bitkinlik hissini erken hissetmeden, sürdürebilmenizdir. Dayanıklılık çalışmaları: bisiklete binmek, yüzmek, koşu yapmak vb. Vücut kütleini azaltmak için en verimli çalışma türleri bu grupta yer alan egzersizlerdir (Akyol ve ark. 2008).

1.4.1.8. Esneklik; Rutin aktivitelerinizde bireyin kendisini incitmeksizin bükmesi, girmesi ve kıvrımlar gerçekleştirebilmesidir (Akyol ve ark. 2008).

1.4.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Düzenli fiziksel aktiviteyi çocukluk çağından başlayarak alışkanlık biçimi haline getirmek, aktiviteleri bir yaşam stili olarak içselleştirmek ve zaman içerisinde kişinin fiziksel aktivite seviyesini yükseltmek, bireyin sağlık durumunu kontrol altına alması ve gelecek yıllarda karşılaşılabileceği sağlık tehditlerini azaltması açısından çok önemlidir. (Bek, 2008).

Fiziksel aktivite, tüm yaşam boyunca sağlık yönünden pozitif etkiye sahiptir. Tekrarlanan fiziksel aktivite, çocukların ve adolesanların sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, sağlığa zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarında, sosyal ortamlarda aktif olmalarında, ilerleyen yaşamlarında çeşitli tekrar eden rahatsızlıklardan uzak durabilmelerinde veya bu rahatsızlıkların onarılmasında veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlı bireylerin aktif ve sağlıklı şekilde yaşlılık süresi geçirmelerine

katkı sunulmasında bir başka deyişle tüm yaşamları süresince yaşam kalitesinin pozitif yönde artmasında ciddi değişiklikler ortaya çıkabilmektedir (Bek, 2008).

Düzenli hareket etmenin bireylerin birbirlerine adapte olması, takım ruhunun oluşması, başarı ve performans birlikteliği, sosyal imaj ve kimlik edinme, tanınabilirlik, disiplin ve temel sosyolojik değerlerin farkına varılması gibi sosyal gelişimi pozitif yönde etkileyen yönleri bulunmaktadır. Çocukların ve yetişkinlerin aktivite öz güvenleri, karakter gelişimi, duygu ve düşüncelerin yerinde aktarılması, yeteneklerinin farkındalığı ve otokontrol gibi duyuşsal özelliklerinde pozitif yönde ilerleme gözlenmektedir. Fiziksel aktiviteye düzenli katılmak, normların farkına varılması, sağlık ve vücut kavramı, liderlik özelliği, cesaret, öz güven, yardımlaşma, doğru olan ile yanlış olonı birbirinden ayırma, entellektüel gelişim, hayat süresince devam edecek alışkanlıklar ve hareketler elde etme gibi zihinsel gelişimi gerçekleştirmektedir. Hayat kalitesinin pozitif yönde artması, fiziksel uygunluk, öz güven, kendiyle barışık olma ve stresle başa çıkma gibi pozitif çıktıların yanında; günümüzün ciddi sıkıntılarında biri olan fazla kilo, tekrar eden hastalıklar, yüksek tansiyon ve kardiyovasküler rahatsızlıkların en düşük düzeye indirgenmesinde veya bu sorunların engellenmesinde önemli bir parametre olarak karşımıza çıkmaktadır (Açıkada, 2009).

Bedensel olarak herhangi bir aktivite gerçekleştirildiği sürede, bireyin organizmasının fizyolojik işlevlerinde değişimler gözlenmektedir. Hareket adele-iskelet sisteminin aktif hale getirilmesini ve kontrolünün sağlanmasını gerektirir ve kardiyovasküler ve solunum sistemleri hareketi sürdürebilmeyi sağlar. İnsan bedeni fiziksel aktiviteye sürekli bir şekilde belirli sürelerle dahil olduğunda, vücut verimliliğini ve performansını yükseltmek açısından bazı hususi adaptasyon sürecine girmektedir. Bu sürecin düzeyi gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin tür, şiddet, sıklık ve süre bakımından değişkenlerine bağlıdır (İşler, 2009).

Günde sürekli olarak hareket etmek, iyi bir diyet ile birlikte tekrar eden rahatsızlıkların engellenmesinde en başta gelen etkidir. Fiziksel aktivite, kişisel kapsamda düzenli tekrar eden hastalıkların önüne geçmede, topluluk bakımından halk sağlığının pozitif yönde geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır ve kadın, erkek, her yaş aralığındaki kişiye bedensel, sosyal, bilişsel ve psikolojik faydalar katmaktadır. Fiziksel aktivite, diyet alışkanlıklarının gözden geçirilmesini, sigara, alkol ve madde

tüketiminin azaltılmasını, iş performansının artırılması, sosyal ilişkilerin geliştirilmesi gibi durumları pozitif biçimde etkilemektedir (İşler, 2009).

Aktivitesiz hayat tarzı, bütün ülkelerde artışa geçen bir hal almıştır. Hareketsiz hayat alışkanlığının ortaya çıkarttığı fiziksel, psikolojik rahatsızlık ve sıkıntıların endişeye sevk edecek durumda olduğu yöneticiler tarafından dile getirilmektedir. Bireylerin acılı bir yaşam sürmesi, üretkenliklerini kaybetmeleri ve sağlık endişelerinin bulunmasından dolayı sosyolojik hasar giderek artmaktadır. Fiziksel aktivite çok fazla rahatsızlık kapsamında hem önleyen, hem de iyileştiren bir role sahiptir (Akyol vd, 2008).

Çocukların ve adolesanların sağlıklı gelişmesinde düzenli fiziksel aktivite ciddi bir parametre olarak yer almaktadır. İstenmeyen zararlı alışkanlıklardan korunmak, sosyalleşmek, yetişkinleri çeşitli tekrar eden rahatsızlıklardan korumak veya bu hastalıkları iyileştirmek veya destek sunmak, yaşlıların aktif bir yaşlılığa adım atmasını kolaylaştırmak yani yaşam süresince yaşam zevkini en üst düzeye çıkartmak için düzenli fiziksel aktivitenin ciddi bir etkisinin olduğu aşıkardır (Baltacı, 2008).

Fiziksel aktivitenin bireye kattıkları;

- Adelenin güç ve esnekliğini pozitif yönde etkiler.
- Kardiyovasküler sistem ve dayanıklılık konularında pozitif yönde önemli bir katkısı vardır.
- Bilişsel ve psikolojik sağlık için temel oluşturur.
- Çevikliği arttırır.
- Yağ kitlesini azaltarak hedeflenen ağırlığa ulaşmayı kolaylaştırır.
- Beceriye geliştirir.
- Sürekli hareket ile kişinin stres düzeyi en aza inebilir, gün içinde yaşamış olduğu kaygı duygusundan arınabilir ve enerjik kalabilir.
- İnsülin hassasiyeti geliştirir.
- Şeker hastalığı ihtimali en aza iner.
- Hayata erken veda etme ihtimali azalır (Tunay, 2008)

1.4.2.1.Fiziksel Sağlığımız Üzerine Etkileri

A-Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

Sorunlar genel anlamda ağrı, gerginlik ve sertliklerle ortaya çıkıp, zamanla postür şeklinde adlandırılan duruş bozukluklarının artmasına, vücudun standart hareketlerinin engellenmesine ve kemiksel ve kassal yapıda kayıpların artması şeklinde devam etmektedir. Bu durum, bireyin hayattan aldığı zevki ve kalitesini azaltmakta, iş hayatındaki performansını negatif yönde etkilemektedir (Baltacı ve Özer, 2008).

Düzenli olarak egzersiz yapılmalıdır çünkü, egzersizin vücut sağlığına birçok faydası vardır. Fiziksel aktivite kardiyovasküler hastalıklar gibi birçok hastalığın ve kanserin riskini azaltabilir (Grasiah ve diğerleri, 2022).

B- Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

Fiziksel aktivite kalbi besleyen arterlerdeki dinlenme halindeki kan basıncını azaltabilir ve taşıma kapasitesini artırabilir. Kanın iç kısmında da faydalı değişiklikler meydana gelir. Kanın vücutta uygun şekilde dağılımını yönlendirmeye yardımcı olan damarlar. Düzenli fiziksel aktivite aynı zamanda vücudun şekillenme kapasitesi üzerinde de faydalı etkiler yaratabilir. Kan pıhtılarını parçalayarak plazma lipitinde olumlu değişiklikler üretir. Fiziksel aktivitenin kan şekeri kontrolünü iyileştirdiği bilinmektedir ve aynı zamanda yararlı immünolojik özelliklerle ilişkili (yoğun aktiviteler hariç) uzun süreli) ve nörolojik değişiklikler meydana gelir. Kilo kaybının sürdürülmesinde daha etkilidir. Obeziteyi önlemek için insanlar günde 45-60 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalıdır (Miles, 2007).

Fiziksel aktivite tekrar eden rahatsızlıkları ve hayata erken veda etme riskini azaltır ve kemik, adele ve eklem hastalıklarının önlenmesine önemli katkı sağlar. Ayrıca düzenli orta düzeyde fiziksel aktivitenin de faydalı olabileceği ifade edilmiştir. Kalp-damar hastalıklarının oluşumunu önler, obeziteyi önler, ruh halini iyileştirir ve yaşam memnuniyetini artırır. Fiziksel aktivite eksikliği obezite, koroner kalp hastalığı, insülin eksikliği, diyabet ve zihinsel sorunlar gibi kronik hastalıklara neden olabiliyor (Yılmaz ve ark. 2023).

Aktiviteyle birlikte , kalp adaleleri güçlenir ve büyür, kardiyovasküler cepheler yağdan arındırılır. Bu nedenle bireylerin kardiyovasküler ve kalp atış hızı bozuklukları düzenlenir ya ortadan kaldırılır veya gözlenmez. Egzersiz damarlara daha fazla fonksiyon kazandırdığından, egzersiz yapanların damar hastalıklarına yakalanma riskini azalır (Yamaner, 2001).

Fiziksel aktivitenin fizyolojik etkileri ve çeşitli vücut sistemleri üzerine etkileri geniş kapsamlıdır. Fiziksel aktivite enerji dengesini pozitif yönde etkileyebilir. Ayrıca fiziksel aktivite vücut kompozisyonunu yağ oranını azaltmak ve yağsız kütleyi arttırmak gibi pozitif açıdan değiştirebilir (Miles, 2007).

1.4.2.2. Ruhsal Ve Sosyal Yönden Etkileri

Psikolojik ve fiziksel rahatsızlıkların çoğunda birbirleri ile ilişkili olmaları göze batmaktadır. Psikolojik açıdan hastalık geçiren bireyde bedensel rahatsızlığın artma olasılığı gereğinden daha fazla olmakta, bedensel rahatsızlığı bulunan bireylerin psikolojik açıdan da rahatsızlandığı bilinmektedir (Gültekin, 2010).

Fiziksel aktiviteler kapsamında aktif olan kişi, duygularını rahatlıkla ortaya koyabilir. Duygularında saldırganlık, sinirlilik, utangaçlık, kıskançlık vb. boşalmayı sağlar ve bunların yönetilmesini kolaylaştırır, egzersiz vakitleri kişinin şahsına ayırdığı zaman periyotlarıdır ve hayata karşı hoşgörüyü artırır, (Yamaner, 2001).

Fiziksel aktivite zihinsel sorunlar, kaygı ve depresyon, obezite ve diğer sağlık risklerinin üstesinden gelmede etkilidir (Dımitrijev ve ark. 2023).

Fiziksel aktivite, çocukların ve ergenlerin sağlığı ve refahında çok önemli bir rol oynar. Psikolojik, sosyal, duygusal ve fiziksel gelişime katkıda bulunur. Ayrıca fiziksel aktivite çocukların ve ergenlerin bağımsızlığını ve sağlıklı büyümesini destekler (The European Health Report, 2002).

Fiziksel aktivite her yaşta önemlidir ve yaşamın çeşitli alanlarıyla bütünleştirilmelidir (Indyka, 2023).

Bedensel hareket eksikliğinin hastalık ihtimalini ve depresyonu artırdığı yönünde bilgiler vardır. Fiziksel aktivitenin anksiyete üstünde pozitif bir etkiye sahip olduğuna dair iyi kanıtlar da vardır. Ayrıca, fiziksel aktivite psikolojik sağlık açısından

önemlidir ve ruh halini ve özsaygıyı iyileştirmenin bir yolu olarak kullanılabilir (Miles, 2007).

1.4.2.3. Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri

Geçmiş ve günümüz kıyaslandığında bugün fazla adolesanın psikolojik sıkıntısının var olduğu göze çarpmaktadır. Araştırmalar; düzenli fiziksel aktivite veya spor branşlarına katılım sağlayan ergenlerin psikolojik rahatsızlıklar konusunda daha pozitif bir sonuç verdiğini belirtmektedir (Alpaslan, 2012).

Genç yaşta ortaya çıkan aktivitesiz bir hayat tarzı alışkanlığı ve oturmuş olan zararlı diyet alışkanlıklarını ileriki yıllarda değiştirmenin oldukça zor olduğu bilinmektedir. Günlük düzenli bedensel aktivite, sağlıklı diyet ile birlikte tekrar eden rahatsızlıkların engellenmesinde önemli parametrelerdendir (Akyol ve ark. 2008 s.10).

- ✓ Fiziksel aktivitenin faydalarından en üst düzeyde yararlanabilmek bazı faktörler ile yakından ilişkilidir (Bek, 2008).

Bu faktörler:

Fiziksel aktivitenin;

- ✓ Sürekli olacak şekilde gerçekleştirilmesine,
- ✓ Devamlılığın sağlanmasına,
- ✓ Düzey seçiminin dikkatli yapılmasına,
- ✓ Aktivite süresinin yaş, cinsiyet, spor geçmişi vb. etkenlere göre belirlenmesine,
- ✓ İlerleyici programın iyi planlanmasına bağlıdır (Bek, 2008).

Kısacası yaşam boyu spor, temel olarak doğal kazanımlar anlamına geliyor. İnsanın aerobik kapasitesini artırarak güç ve dayanıklılık sağlıyor. Vücut bu kazanımları yaşam boyu korumaya çalışıyor (Yamaner, 2001).

Uzun süreli hareketsizlik öncelikle insan vücudunun gücünü kaybetmesine neden olur. Hareket etme yeteneğinde çöküş meydana gelir. Uzun süreli hareketsiz yaşamın aynı zamanda önemli sağlık dezavantajları da vardır. Bunlar kısaca şunlardır:

- Her türlü stres faktöründen aşırı etkilenmek ve bunun sonucunda; tatminsizlik eğilimi, mutsuzluk, psikolojik depresyon ve A Tipi olarak tanımlanan kişilik özellikleri (telaşlı, şüpheli, huzursuz vb.)
- En ölümcül hastalık olan koroner arter hastalığı riskinin artması ve ani ölüme yatkınlık.
- Göğüs kafesi esnekliğinin ve solunum kapasitesinin kaybı. Böyle sorunlar en ufak bir çabada bile nefessiz kalmak gibi,
- Karın zayıflamasına bağlı olarak boşaltım güçlükleri kaslar, kötü duruş ve kadınların doğumdan sonra iyileşme güçlüğü.
- Tüm kaslarda güç, esneklik, dayanıklılık ve işlevsellik kaybı. Kasların zayıflaması ve yaralanmalara yatkınlık,
- Kemik dokusunda gözeneklilik (Osteoporotik dejenerasyon), eklem kireçlenme ve işlevsellik kayıpları,
- Omurgada intervertebral kalsifikasyonlar, dokusal gerilemeler ve . duruş bozuklukları (Kifoz, Lordoz, Skolyoz vb.), disk problemleri özellikle bel omurgasında bel fıtığı ve siyatik eğilimi sorunlar,
- Kandaki kan şekeri ve kan yağı düzeyinde anormallikler, anormal kolesterol ve düşük yoğunluklu yağ-protein düzeyleri koroner arter riskini artıran bileşikler (LDL'ler) hastalıklar (Erkan, 1998).

1.4.3. Fiziksel Aktivitenin Toplumsal Etkileri

Kişisel ve toplumsal sağlık durumunun, bedensel aktivite alışkanlığı gibi eğlence içeren, ucuz ve en üst düzeyde verime sahip olan bir faaliyetler bütünüyle koruma altına alınması, zaman geçtikçe yükü artan ve ulusal hazinelerden çok fazla destek sağlayan sağlık maliyetlerinin en aza indirilmesi hususunda da önemli bir araç olarak yararlanılabilir. Koruyucu ve önleyici sağlık hizmetlerinin tedavi harcamalarından az olduğu günümüzde bireyler arasında bilinen bir durumdur. Örnek olarak, bir muhasebe işletmesinde düzenli koltukta, akıllı cihazlar karşısında vakit geçiren bir muhasebeciye bakalım. Vücut postüründen habersiz olmasından ve mesaisine belirli periyotlarla mola vererek kafa,boyun, omuz,kol ve beden hareketleri

gerçekleştirmemesinden, bu sürede harekete geçip küçük bir alanda yürümemesinden dolayı meydana gelecek omurga rahatsızlıkları zaman içerisinde bel ağrısı sızlanmalarına dönüşecek böylece sağlık harcamaları başlayacaktır (Bek, 2012).

Fiziksel aktivite önerileri;

- Asansöre binmek yerine merdiveler tercih edilebilir,
- Gün içerisinde ara ara kısa mesafeli yürüyüşler gerçekleştirilebilir,
- Bedeniniz uzun süre hareket etmediğinde esneme hareketleri tercih edilebilir (Akyol vd, 2008).

1.4.4. Fiziksel Aktivite Belirleyicileri

Fiziksel aktiviteler belirlenirken biyolojik, fiziksel ve sosyal çevre gibi birçok parametreden etkilenilebilir. Bu parametreler aynı zamanda aktivitelere katılımı kolaylaştırabilir.

Bunlar;

- Bireyin demografi, biyoloji kapsamında özellikleri,
- Psikolojik, zihinsel ve duyuşsal özellikleri,
- Sosyal ve kültürel özellikleri,
- Maruz kaldığı fiziksel çevre özellikleri,
- Gerçekleştirecek aktivitenin özellikleridir (Memiş, 2007).

1.4.5. Fiziksel Aktivite Seçimi

Bireyler kişisel sağlık düzeylerini ve hayat kalitelerini korumak ve artırmak için aktivite seçerken kendilerine ait olan özellikleri bilmeli ve iyi değerlendirmelidirler. Bu özelliklerden bazıları; (Bek, 2012).

- Çevre ve yaş,
- Fiziksel uygunluk,
- Vücut kütlesi,

- Esnek olması,
- İsteklilik, gönüllülük,
- Kolay erişilmesi,
- Eğlendirmesi,
- Kişisel gereksinimlere göre programlanmış olması,
- Sürekliliğe uyması,
- Maddi durum, gibi değişkenler dikkate alınmalıdır (Bek, 2012).

1.4.6. Fiziksel İnaktivite

Fiziksel aktivite insanın gelişimi ve sağlığı konusunda pozitif yönde katkılar sunarken, inaktivitenin ise ciddi düzeyde sağlık açısından negatif etki ortaya çıkardığı bilinmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalar, erken yaşlarda aktivitesizliğin ileri dönemlerde önemli sağlık problemleri şeklinde halkları negatif etkilediğini belirtmektedir. Amerikada gerçekleştirilen çalışmalarda gezegenimizde her yıl 300.000 bireyin hareketsizlik nedeniyle meydana gelen hastalıklardan hayatlarını kaybettikleri belirtilmektedir. Yine Amerika’da gerçekleştirilen eğitim alan çocuk ve gençlerin günlük hareket durumlarının tespit edilmesine yönelik çalışmalarda; 1969 yılında çocuk ve gençlerin % 48 düzeyinde ve okulun yakın bölgelerinde ikamet eden çocukların % 90’nın okula yürüyüş yaparak ve bisiklet sürerek ulaşım sağarlarken; bu oranın yıl boyunca, yürüyen oranının % 19 ve bisiklet sürenlerinse % 6’ya düştüğü göze çarpmaktadır. Bu değişim günlük fiziksel aktivite oranında dikkat çeken bir azalma olarak öne çıkmaktadır. Bunun temel sebeplerinin kentleşme ve eğitim kurumlarının şehir merkezlerinden uzak bölgelere inşa edilmesi, ulaşım ve güvenlik sorunlarının olması şeklinde ifade edilmektedir (Açıkada, 2009).

Düzenli hareket etmenin sağlıklı bir hayat yaşamının temel taşlarından olduğu ifade edilmektedir. Fakat, ülkemizde fiziksel aktivite alışkanlığına göz atıldığında düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının geniş tabana yayılmadığı görülmektedir. Gerçekleştirilen çalışmalarda, kişilerin sadece %3.5’i sürekli (haftada en az 3 gün, 30 dakika orta düzeyde) fiziksel aktivite gerçekleştirdikleri dönütünü vermişlerdir. Ayrıca, farklı bir araştırmada ise ülkemizde kişilerin %20.32’sinin hareketsiz bir hayat

tarzının olduğunu, %15.99'unun yetersiz fiziksel aktivite yaptığı tespit edilmiştir (Çakır, 2009).

Fiziksel inaktiviteye karşı hayata geçirilen projeler aynı zamanda birçok tekrar eden hastalığı önlemeye çalışmak demektir. Bu sebeple bireylerin fiziksel aktivite konusundaki bilgi düzeylerinin artırılması, doğru ve sağlıklı alışkanlıklar elde etmeleri konusunda projeler hazırlanmakta, ülkelerin sağlık kararları kapsamında diyet ve fiziksel aktiviteye verilen değer artmaya başlamaktadır (Çakır, 2009).

1.5. ADOLESAN DÖNEM

Adolesan dönemi fiziksel ve psikolojik değişimlerin ortaya çıktığı, çevresel kaygılar, riskli hareketlerden ve psikososyal ihtiyaçların öne çıktığı bir tür sağlık problemlerini içerisine alan bir geçiş sürecidir. Sağlığı pozitif yönde ilerletmede etkili olan pozitif hayat tarzı davranışları bu süreçte elde edilir veya denir. Bu süreç ferdin ilerideki yetişkinliğinin temellerini atar. Bu bağlamda halk sağlığı açısından önem verilmesi gereken bir grup olarak ele alınmasında fayda vardır (Turan, ve ark. 2009).

Dünya Sağlık Örgütü'nün açıklamaları kapsamında, 10-19 yaşları içerisindeki kişiler adolesan, 15-24 yaşları içerisindeki kişiler genç, 10-24 yaşları içerisindeki kişiler ise genç bireyler şeklinde adlandırılmaktadır. Dünya mevcutunun yaklaşık yarısı 25 yaşından küçüktür (Karadağ, 2008).

İnsan yaşamı içerisindeki süreçlere bakıldığında, en önemli gelişim döneminin adolesan çağı olduğu ve bu sürecin kişinin hayatını ciddi bir düzeyde etkisi altına aldığı bilinmektedir (Yabancı, 1999).

Bireylerin fiziksel aktivitelere katılımı, çevre, sosyal çevre ve cinsiyet özellikleri, yaşları durumu, yeterli hissetme ve motive olma gibi bireysel parametreler kapsamında şekillenmektedir (Edwards ve Tsouros, 2006 s.9).

Düşük fiziksel aktivite seviyelerine sahip olan ergenlerin, benlik saygısı düşük ve depresyon belirtileri riski yüksek olabilir (Furdato ve ark. 2023).

Fiziksel aktiviteye erken yaşta başlamak büyük fayda sağlıyor. Çocuk ve ergenlerin gelecekteki sağlıkları ve obezite gibi önemli sorunların çözümü açısından önem taşıyor (Emlek ve ark. 2023).

Son yıllarda fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın giderek azalmasından dolayı çocukluk ve adolesan dönemdeki fazla kilo alımı ciddi bir sağlık sıkıntısı şeklini almıştır. Bu bağlamda, fiziksel aktivite, fazla kilo sorununun önüne geçilmesinde, diyet ile birlikte entegre edilebilecek faydalı yöntemlerdendir (Menteş vd, 2011).

1.5.1.Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Adolesan süreç, bireyin anatomik ve fizyolojik değişim ve gelişim sürecinin zirvede yer aldığı ve bazı zamanlarda bu değişikliklere adapte olmakta bazı sıkıntıların gerçekleştiği bir süreçtir. Bu süreçteki kişilerin değişim dönemi boyunca adelelerin kuvvet ve esneklik kapasitelerindeki orantısızlığa bağlı olarak fazla kullanım sonrasında meydana gelen yaralanmalarla daha kolay karşı karşıya kalabilirler. Yine bu süreçte kemiklerde yer alan büyüme plaklarının henüz işlevini yitirmemiş olması, büyümenin devam ediyor olması hususlarında verilen antrenman programlarında dikkatli olmakta fayda vardır. Gereğinden fazla yüklenmenin bu süreçte büyümeyi olumsuz etkilediği düşüncesi ağır basmakta ve kabul edilmektedir. Dolayısıyla, kişinin bedensel kapasitesi incelenmeli ve gereğinden fazla yüklenmelere dikkat edilmelidir. Bu süreci yaşayan kişilere daha fazla vücut ağırlığı kullanılarak yapılan çalışmalar önerilir (Açıkada, 2009).

Çocukluk çağında, özellikle ergenlik dönemi de dahil olmak üzere büyüme dönemlerindeki fiziksel aktivite alışkanlıklarının kemik sağlığı üzerinde uzun süreli pozitif etkisi vardır. Ağırlık taşıyan ve yüksek koşma veya atlama gibi darbeli aktiviteler kemik kuvvetini artırmada etkilidir. Yaşlı yetişkinlerde, kemik kütlesinde azalma gibi yaşa bağlı olumsuz etkileri ortadan kaldırmak için fiziksel aktivite önemlidir. Fiziksel aktivite yaşlılarda osteoporotik riskini azaltabilir. Fiziksel aktivite kas gücünü, denge ve koordinasyonu artırır (Miles, 2007).

Son yıllarda fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın daralması sonucunda çocukluk dönemi ve adolesan dönem obezitesi ciddi bir sağlık sıkıntısı boyutuna ulaşmıştır. Bu süreçteki fazla kilolar, bireyin yetişkinlik sürecinde yaşayacağı obezitenin mesajı niteliğindedir ve bu durumun ileride kalp ve damar rahatsızlıklarına neden olması mümkündür. Obezitenin önüne geçilmesinde en etkili çözüm yöntemleri sağlıklı ve dengeli beslenme ile birlikte yapılan egzersiz ve fiziksel aktivitelerdir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Okul çağında yer alan kızlar, yaşça daha büyük öğrenciler ve okuldan sonra spora katılmayan öğrenciler beden eğitimine önemli ölçüde daha az ilgi gösterdikleri için bu gruplara özel ilgi gösterilmelidir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007).

Spor ve fiziksel aktivite tecrübesi olan öğrencilerin beden eğitimi kapsamında motivasyon deneyimleri olmayan öğrencilere göre beden eğitimine karşı daha olumlu tutum ve tavırlara sahip olduklarını bilinmektedir (Hagger ve Chatzisarantis, 2007).

Fiziksel aktivite gerçekleştirmek, sağlığını pozitif yönde etkilediğinden; bitkinlik düzeyi düşük olan çocukların ters orantılı bir şekilde bilişsel olarak, akranlarına oranla daha önde yer aldıkları bilinmektedir. Orta düzey bir fiziksel aktivitenin bile; bireyin sayısal, sözel ve hafıza düzeylerini artırdığı görülmektedir (Gül, 2011 s.13).

Çocukluk ve ergenlik, sağlıklı alışkanlıklar edinmek ve yaşam boyu sağlık ve refah için sağlam bir temel oluşturmak, hareket becerilerinin geliştirilmesi ve öğrenme için kritik dönemlerdir. Bu dönemlerde çocuklara, ebeveynlere ve bakıcılara, çocukların fiziksel aktivite ile olumlu ilişkiler kurma ve çocuklarını teşvik etme ve desteklenmesinde çok önemli bir görev düşebilir. Yetişkinlerin aksine gençlerin genellikle kronik hastalıklara yakalanma oranı düşüktür, ancak risk altındadır. Obezite, yüksek insülin ve kan lipid düzeyleri ve yüksek kan basıncı gibi faktörler çocukluk ve ergenlik döneminde gelişebilir. Düzenli olarak aktif olan gençler yaşlılarına oranla fiziksel ve sosyal yönden daha iyi durumda olurlar. Bu risk faktörlerinin gelişme olasılığını azaltarak hem şimdi hem de gelecekte sağlıklı bir yetişkinlik süreci geçirme şansı verir (Piercy ve ark. 2018).

1.5.2. Adolesan Dönemde Yapılan Egzersizin Amaçları

Sürekli bir şekilde alışkanlık durumuna getirilen fiziksel aktivite, rahatsızlık ve hayatı kaybetme ihtimallerinin azalmasına, sosyoekonomik düzeye, bilişsel işlevlerin sağlıklı yerine getirilmesine katkı sağlamaktadır (Bayrakdar ve Zorba, 2020).

Ortaöğretim sürecinde olan öğrencilerin anatomik ve fizyolojik olarak gelişimlerinin en üst aşamada olmasından ötürü gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, sağlığın gelişimi ve muhafaza edilmesi konusunda sağlıklı ve dengeli diyet ile entegre edilmesi önem arz etmektedir (Ulaş, 2008).

Adolesan dönemde gerçekleştirilen aktivitelerin nihai amaçları:

- Fiziksel aktivite, pozitif hissiyat,
- Hayat süresince aktif yaşam tarzını benimsetmek,
- Kemiklerdeki yoğunluğu pozitif yönde etkilemek ve ileride kemiklerin kırılmalı bir yapıya gelme riskini en aza indirmek,
- Gereğinden fazla kilo veya obezite oranını ve yetişkinlikte tekrar eden rahatsızlıkların ortaya çıkma durumunu azaltmak (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Bireyin hareketli ve aktif bir yaşam şeklini benimsemesinde çocukluk döneminin önemli bir payının olduğu gerçeğı göz ardı edilmemelidir. Çocukluk döneminde kazandırılacak aktif yaşam şekli, geleceğın sağlıklı toplumunu inşa etmek bakımından önem arz etmektedir (Gül, 2011 s.177).

Fiziksel aktiviteler adeste ve kemik gelişimi için zorunludur. Bununla birlikte fiziksel eğitim faaliyetleri kemiğın ağırlığını ve bağ dokusunun esnekliğini artırır, dokuları basınç ve gerginliğe karşı dayanıklı hale getirir. Beden eğitimi aktiviteleri sürekli olarak yapılırsa, fiziksel kondisyonu geliştirir ve organizmanın dayanıklılığı artırır (Yamaner, 2001).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak çocuğın büyümesi ve gelişimi için çok önemlidir. Çocukluk çağındaki fiziksel aktivitenin çeşitli yararları vardır. Sağlıklı büyüme de dahil olmak üzere bazıları çocukluk döneminde görülebilmektedir. Kas-iskelet sistemi ve kalp-solunum sisteminin gelişimi, enerji dengesinin korunması ve dolayısıyla sağlıklı bir vücut ağırlığı. Aynı zamanda yetişkinlikte kalp-damar hastalıkları (hipertansiyon, yüksek kan kolesterolü, koroner arter hastalığı) gibi kronik hastalıklara yakalanma riskinin azalması gibi sağlık açısından faydalar sağlar. Fiziksel aktiviteler gelişime yardımcı olur. Daha iyi motor beceriler, konsantrasyon ve bilişsel yetenekler kazandırır. Ayrıca fiziksel aktivite çocuklara akranlarıyla sosyal etkileşim kurma fırsatları sunar. Önemli sosyal becerilerin geliştirilmesine, takım ruhunun oluşturulmasına ve çocuklar arasında işbirliğinin gelişmesini sağlar (Hussey, 2023).

Fiziksel aktivitenin yaşam boyu fayda sağladığı açıktır. Çocukluk çağında, enerji dengesini korumanın bir yolu olarak fiziksel aktivite önemlidir. Kemiklerin güçlenmesine yardımcı olur ve böylece yaşamın ilerleyen dönemlerinde kronik

hastalık riskini azaltır. Aynı zamanda sosyal etkileşim, refah ve iyi yaşam tarzı alışkanlıkları oluşturmak için de önemlidir. Çocukların ve gençlerin en azından haftada iki kere toplamda 60 dakika orta düzeyde fiziksel aktivite yapması gerekir. Bu faaliyetler kemik sağlığını iyileştirecek etkinlikleri içermelidir (örn. atlama, koşma (Miles, 2007).

Bu dönemin öğrenciler için ergenlikten yetişkinliğe geçiş gibi önemli bir adım olduğu düşünüldüğünde, fiziksel aktivite programlarına katılma konusunda engellerle karşılaşabilirler. Öncelikleri değiştirir ve fiziksel aktivite katılımını azalabilir. Zaman eksikliği, motivasyon kaybı, spor tesislerine erişememe ve sosyal destek eksikliği, fiziksel aktiviteye katılımın önündeki engeller olarak tanımlanmaktadır. Yerleşilecek olumlu yaşam tarzı davranışları bu zaman dilimi yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlıklarını teşvik edebilir ve temel hedefe ulaşmaya yardımcı olabilir (World Health Organization, 2019).

1.5.3. Adolesan Dönemde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Önemi

Bedensel ve psikolojik gelişimin bir hayli karışık olduğu adolesan dönemde fiziksel uygunluğun hedeflenen aşamada olması, kişinin psikolojik ve sosyal gelişimine de katkı sunacaktır. Sağlıklı ve sosyal bir gencin hayat kalitesi yaşlılarına göre daha ileridedir. Dolayısıyla fiziksel uygunluğun hedeflenen durumda olması, hem sportif performans bakımından hem de sosyal yaşam ve sorumluluklar bakımından kendisini geliştirmiş, öz güvene sahip, üretken ve atılgan bireylerin yetişmesine katkı sunacağı düşünülmektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Beden eğitimi ve spor teorik eğitimin vazgeçilmez bir destekleyicisidir. Bireyin vücut sistemi aktif olmak için yaratılmıştır. Hareket organizma için gerekli olan normal işlevlerin sürdürebilmesi ve sağlıklı olabilmesini sağlar (Yamaner, 2001).

Eğitim kurumlarında gerçekleştirilen sportif aktivitelere ve spor branşlarındaki faaliyetlere katılan öğrencilerin bu aktiviteler için oluşturdukları pozitif düşünceleri değerlendirilerek öğrencilerin, aile ve öğretmenleri işbirliğinde okul anı ve sonrası için spor kulüpleri ve spor çalışmalarına yönlendirilmesi gerekmektedir. Çocukluk ve ergenlikte yer almaktan haz alınan etkinliklerin güncel hayatta gerçekleştiriliyor olması dolayısıyla, çocuk ve gençlere yönelik serbest zamanlarını kaliteli

geçirebilecekleri güvenli ve amaca uygun tesislerin ve ortamların oluşturulması da fiziksel aktivitelerin halka yaygınlaştırılması bakımından önemlidir (Memiş, 2007).

Öğrencilerin dersine giren öğretmen özellikleri ve nitelikleri de öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersindeki fiziksel aktivitelere katılım oranlarını etkileyen parametrelerden birisidir (Memiş, 2007).

Sürekli fiziksel aktivite, dengeli ve sağlıklı diyet alışkanlıkları, sağlığın muhafaza edilmesi ve geliştirilmesi için ciddi parametrelerdendir. Sağlıklı hayat alışkanlıkları küçük yaşlardan itibaren elde edilebilir. Buradan yola çıkarak örgün eğitimin tüm kademelerinde fiziksel aktivite ve spora ayrılan zamanın artırılması ve sağlıklı beslenme derslerinin ders programlarına eklenmesinin önemli olduğu görülmektedir. Özellikle adölesanların teknolojik cihazların başında boşa geçirdikleri zaman dilimi gözlemlendiğinde, bu tür cihazlar üzerinden rahatlıkla erişebilecekleri fiziksel eğitim programları geliştirilebilir (Yüksel ve Akıl, 2019).

İKİNCİ BÖLÜM

2.GEREÇ VE YÖNTEM

2.1. ARAŞTIRMA MODELİ

Nicel çalışmalar, sayısal şekilde ölçülebilen değişkenler arasındaki ilişkilere göz atmakta ve miktarları dikkate almaktadır. Evrenin, üzerinde durulan kavram hakkındaki görüşlerinin yönü incelenmektedir. Genellenebilirliğe öncelik verildiğinden olasılık içeren örnekleme yöntemleri tercih edilmektedir. Nicel çalışmalarda örneklemin evreni temsil etme yeteneği ve örneklemini bir araya getiren katılımcılara ideal soruların yöneltilmesi önem arz etmektedir (Saunders vd., 2016, s.166).

Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel model kullanılmıştır. Betimsel(descriptive) çalışmalar, var olan bir durumu oldukça eksiksiz ve dikkatli bir biçimde tanımlar. Eğitim alanındaki çalışmalarda, en fazla kullanılan betimsel yöntem tarama çalışmasıdır, bilim insanları kişilerin, grupların ya da ortamların özelliklerini özetler. Eğitim alanındaki betimsel çalışmalar kapsamında verebileceğimiz örneklere göz atıldığında; farklı öğrenci topluluklarının başarılarını tespit etmek, eğitimcilerin,

idarecilerin ya da danışmanların davranışlarını ortaya çıkartmak, velilerin düşüncelerini ve okulun fiziki imkanlarını tanımlamak şeklinde olabilir. Olgunun tanımlanması tüm çalışma çabalarının başlangıç çizgisidir (Büyüköztürk vd., 2022).

2.2 EVREN VE ÖRNEKLEM

Çalışmanın evrenini, Kocaeli'nin Gebze İlçesinde bulunan Alaettin Kurt Anadolu Lisesi, Yücel Boru Fen Lisesi ve Mehmet Tuğrul Tekbulut Mesleki Ve Teknik Anadolu Lisesi oluşturmaktadır. Örneklemine ise Yücel Boru Fen Lisesinden 200, Alaettin Kurt Anadolu Lisesinden 205, ve Mehmet Tuğrul Tekbulut Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesinden 200 öğrenci oluşturmaktadır. Çalışmaya toplamda 605 öğrenci katılmıştır.

2.3. VERİ TOPLAMA ARACI

Özbek (2019) tarafından geliştirilen Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörler Ölçeği (FİZAKEFÖ) araştırmamızda kullanılmıştır. Ölçek aile, arkadaş-çevre, eğitim sistemi, okul, tesis-kulüp olarak beş alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek maddelerinden 2, 4, 7, 12, 14, 19, 23. maddeler aile, 3, 8, 10, 15, 21, 22, 26. maddeler okul, 5, 6, 11, 13, 16, 20. maddeler tesis-kulüp, 1, 9, 18, 25, 27. maddeler eğitim sistemi, 17 ve 24. maddeler ise arkadaş-çevre alt boyutunu ölçmektedir. Aile alt boyutundan en az 7 en fazla 35 puan, okul alt boyutundan en az 7 en fazla 35 puan, tesis-kulüp alt boyutundan en az 6 en fazla 30 puan, eğitim sistemi alt boyutundan en az 5 en fazla 25 puan, arkadaş çevre alt boyutundan ise en az 2 en fazla 10 puan alınabilir. Ölçeğin geneline ait güvenirliği ($\alpha = 0.824$)'tür. Ölçek geçerliliği; Madde-toplam korelasyon değeri 0.30'un altında yer alan maddelerin bulunmaması dolayısıyla madde ölçeğin düzeyinin yeterli düzeyde güçlü olduğu tespit edilmiş ve ölçekle ölçülmesi beklenen yapı kapsamında düzeyin belirlenmesinde gerekli katkıyı sunduğu söylenebilir. Ölçek maddeleri ile ölçek arasındaki ilişkiler 0.348-0.519 arasında değişiklik göstermektedir. Ek olarak, matriste belirtilen ilişkilerin tümü $p < .01$ düzeyinde anlamlıdır. Bulgular ölçekteki maddelerin toplam puan ile ilişkisinin yeterli düzeyde olduğunu ve maddelerde tutarlılık bakımından herhangi bir problem olmadığını göstermektedir. Ölçek 27 maddeden oluşmakta ve 5'li likert (1=kesinlikle katılmıyorum, 2=katılmıyorum, 3=kararsızım, 4=katılıyorum,

5=kesinlikle katılıyorum) formundadır. Ölçekteki 4-5-6-7-12-14-16-17-20-21-23-25 numaralı maddeler ters kodlanmıştır. Örnek ifade: “Ailem fiziksel aktivitelere katılmak yerine ders çalışmamı ister”. Ölçekten alınabilecek puan 27 ile 135 arasında değişmektedir.

2.4 VERİLERİN ANALİZİ

Çalışmada elde edilen sonuçların analizini gerçekleştirmek için IBM SPSS Statistics 25.0 paket programından faydalanılmıştır. Ölçek maddelerinin güvenirlik analizi için Cronbach's Alpha(α) test yöntemi uygulanmıştır. Katılımcıların demografik bilgilerine ait dağılımları tespit etmek için frekans ve yüzde analizinden faydalanılmıştır. Ölçek alt boyutlarına ait verilere normallik analizi uygulanmış, çarpıklık basıklık değerleri incelenerek dağılımın normal olduğu sonucuna varılmıştır. Elde edilen veriler çarpıklık ve basıklık sonuçları incelediğinde normal dağılım gösterdiğinden parametrik testler tercih edilmiştir. Fiziksel aktivitelere katılımı engelleyen faktörlerin katılımcıların cinsiyet özellikleri kapsamında gerçekleştirilen analizde bağımsız örneklem t-testi, sınıf, yaş, maddi düzey, spor geçmişi, haftalık spor yapma, anne eğitim düzeyi, baba eğitim düzeyi ve okul türleri özellikleri kapsamında gerçekleştirilen analizlerde ise tek yönlü Anova testi uygulanmıştır.

2.4.1. Güvenirlik Analizi Sonuçları

Bu bölümde ölçek maddelerinin güvenirliği incelenmiştir. Analiz için Cronbach's Alpha(α) test yöntemi kullanılmıştır.

Çalışmada kullanılan ölçeğin tüm maddelerine ait güvenirlik değerleri ($\alpha=0,763$) sonuçlarının iyi durumda olduğu, alt boyutlarından olan aile faktörüne ait güvenirlik değeri ($\alpha=0,694$) durumunun kabul edilebilir düzeyde olduğu, okul faktörüne ait güvenirlik katsayısı ($\alpha=0,500$) sonucunun düşük güvenirlik düzeyinde olduğu, tesis-kulüp faktörüne ait güvenirlik katsayısı ($\alpha=0,478$) değerinin düşük güvenirlik düzeyinde olduğu, eğitim sistemi faktörüne ait güvenirlik katsayısı ($\alpha=0,680$) değerinin kabul edilebilir durumda olduğu ve arkadaş-çevre faktörüne ait güvenirlik katsayısı ($\alpha=0,102$) değerinin kabul edilemez durumda olduğu belirlenmiştir (Kılıç, 2016). Bu durum arkadaş-çevre alt boyutunun 2 maddeden oluşmasına bağlanabilir.

Ölçekte yer alan madde sayısının az olmasının, düşük α sonuçlarının tespit edilmesine neden olabileceğini belirten çalışmaların literatür kapsamında yer aldığı dikkate alınmalıdır (Kılıç, 2016).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. BULGULAR

Tablo 1. Katılımcıların Yaşlarının Tanımlayıcı İstatistikleri

YAŞ	Frekans	%
14 yaş	165	27,3
15 yaş	142	23,5
16 yaş	153	25,3
17 yaş	145	24,0
Toplam	605	100,0

Tablo 1'i incelediğimizde çalışmaya katılan öğrencilerden 14 yaşında 165 (%27,3), 15 yaşında 142 (%23,5), 16 yaşında 153 (%25,3), 17 yaşında ise 145 (%24,0) öğrencinin bulunduğu belirlenmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Cinsiyetlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

CİNSİYET	Frekans	%
Erkek	300	49,6
Kadın	305	50,4
Toplam	605	100,0

Tablo 2'ye göz atıldığında çalışmaya katılan öğrencilerden 300 (%49,6) kişinin cinsiyetinin erkek, 305 (%50,4) kişinin ise kadın olduğu belirlenmiştir.

Tablo 3. Katılımcıların Sınıf Seviyelerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

SINIF	Frekans	%
9. sınıf	150	24,8
10. sınıf	155	25,6
11. sınıf	150	24,8
12. sınıf	150	24,8
Toplam	605	100,0

Tablo 3'e göz atıldığında çalışmaya katılan öğrencilerden 150 (%24,8) kişinin 9. sınıf, 155 (%25,6) kişinin 10. sınıf, 150 (%24,8) kişinin 11. sınıf, 150 (%24,8) kişinin de 12. sınıf seviyesinde yer alan öğrencilerden olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4. Katılımcıların Sınıf Seviyelerine Göre Cinsiyetlerinin Tanımlayıcı İstatistikleri

SINIF	CİNSİYET		Toplam
	Erkek	Kadın	
9. sınıf	75	75	150
10. sınıf	75	80	155
11. sınıf	75	75	150
12. sınıf	75	75	150
Toplam	300	305	605

Tablo 4 incelendiğinde çalışmaya 9. sınıf seviyesinde 75 erkek 75 kadın öğrenci, 10. sınıf seviyesinde 75 erkek 80 kadın öğrenci, 11. sınıf seviyesinde 75 erkek 75 kadın öğrenci, 12. sınıf seviyesinde 75 kadın 75 erkek öğrencinin katılım sağladığı belirlenmiştir.

Tablo 5. Katılımcıların Okul Türüne Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Okul Türü	Frekans	%
Fen Lisesi	200	33,1
Anadolu Lisesi	205	33,9
Meslek Lisesi	200	33,1
Toplam	605	100,0

Tablo 5 incelendiğinde çalışmaya Fen Lisesi türünden 200 (%33,1) öğrencinin, Anadolu Lisesi türünden 205 (%33,9) öğrencinin, Meslek Lisesi türünden ise 200 (%33,1) öğrencinin katıldığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Katılımcıların Aile Aylık Gelirine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

AYLIK AİLE GELİRİ	Frekans	%
0 - 8.500 TL	59	9,8
8.501 - 10.000 TL	88	14,5
10.001 - 12.000 TL	111	18,3
12.001 - 14.000 TL	96	15,9
14.001 > TL	251	41,5
Toplam	605	100,0

Tablo 6 incelendiğinde katılımcılardan aylık aile geliri 0-8500 TL arasında olan 59 (%9,8) öğrenci, 8.501-10.000 TL arasında olan 88 (%14,5) öğrenci, 10.001-12.000 TL arasında olan 111 (%18,3) öğrenci, 12.001-14.000 TL arasında olan 96 (%15,9) öğrenci, 14.001 TL ve üzerinde aylık geliri olan ise 251 (%41,5) öğrenci olduğu belirlenmiştir.

Tablo 7. Katılımcıların Spor Geçmişine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

SPOR GEÇMİŞİ	Frekans	%
Spor Yapmadım	190	31,4
0 - 2 yıl	218	36,0
3 - 5 yıl	118	19,5
6 - 8 yıl	49	8,1
9 - 10 yıl	30	5,0
Toplam	605	100,0

Tablo 7’ye göz atıldığında çalışmaya katılan öğrencilerden 190 (%31,4) kişinin daha önce hiç spor yapmadığı, 218 (%36,0) öğrencinin 0-2 yıl arasında, 118 (%19,5) öğrencinin 3-5 yıl arasında, 49 (%8,1) öğrencinin 6-8 yıl arasında, 30 (%5,0) öğrencinin ise 9-10 yıl arasında spor geçmişine sahip olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Katılımcıların Haftada Spor Yapma Sayısına Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

Haftada Spor Yapılan Gün Sayısı	Frekans	%
Hiç Spor Yapmam	183	30,2
1 - 3 gün	280	46,3
4 - 6 gün	95	15,7
Her Gün Spor Yaparım	47	7,8
Toplam	605	100,0

Tablo 8’e göz atıldığında çalışmaya katılan öğrencilerden 183 (%30,2) kişinin haftada hiç spor yapmadığı, 280 (%46,3) kişinin 1-3 gün spor yaptığı, 95 (%15,7) kişinin 4-6 gün spor yaptığı, 47 (%7,8) kişinin ise her gün spor yaptığı belirlenmiştir.

Tablo 9. Katılımcıların Anne Eğitim Seviyelerine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

ANNE EĞİTİM SEVİYESİ	Frekans	%
İlkokul	151	23,8
Ortaokul	158	26,1
Lise	170	28,1
Üniversite	126	20,8
Toplam	605	100,0

Tablo 9'a göz atıldığında çalışmaya katılan öğrencilerin annelerinden 7 (%1,2) kişinin okur yazar olmadığı, 144 (%23,8) kişinin ilkokul mezunu olduğu, 158 (%26,1) kişinin ortaokul mezunu olduğu, 170 (%28,1) kişinin lise mezunu olduğu, 126 (%20,8) kişinin de üniversiteden mezun olduğu belirlenmiştir.

Tablo 10. Katılımcıların Babalarının Eğitim Seviyelerine Göre Tanımlayıcı İstatistikleri

BABA EĞİTİM SEVİYESİ	Frekans	%
İlkokul	98	15,5
Ortaokul	116	19,2
Lise	229	37,9
Üniversite	162	26,8
Toplam	605	100,0

Tablo 10. incelendiğinde çalışmaya katılan öğrencilerin babalarından 4 (%0,7) kişinin okur yazar olmadığı, 94 (%15,5) kişinin ilkokul mezunu olduğu, 116 (%19,2) kişinin ortaokul mezunu olduğu, 229 (%37,9) kişinin lise mezunu olduğu, 162 (%26,8) kişinin ise üniversite mezunu olduğu belirlenmiştir.

Tablo 11. Ölçeğin Genelinden Alınan Puanların İstatistikleri

	Toplam	En Düşük	En Yüksek	$\bar{x}$	Ss
ÖlçekToplamPuan	605	35,00	115,00	81,1603	12,40323

Tablo 11 incelendiğinde çalışmaya toplam 605 kişinin katıldığı, ölçekten alınan en az puanın 35, en çok puanın 115, ortalama puanın 81,1603 olduğu ve standart sapmanın 12,40323 çıktığı belirlenmiştir.

Tablo 12. Ölçeğin Alt Boyutlarından Alınan Puanların İstatistikleri

ÖLÇEK	Toplam	En Düşük	En Yüksek	$\bar{x}$	Ss
Aile	605	7,00	35,00	23,8678	5,13065
Okul	605	7,00	33,00	19,4628	4,33651
Tesis Kulüp	605	6,00	28,00	17,4248	3,55091
EğitimSistemi	605	5,00	25,00	13,9074	4,17752
Arkadaş Çevre	605	2,00	10,00	6,4975	1,67631

Tablo 12 incelendiğinde çalışmaya 605 kişinin katıldığı, ölçeğin alt boyutu olan **Aile** faktöründeki en az puanın 7, en çok puanın 35, ortalama puanın 23,8678, standart sapmanın 5,13065 olduğu, **Okul** faktörünün en az puanın 7, en çok puanın 33, ortalama puanın 19,4628, standart sapmanın 4,33651 olduğu, **Tesis Kulüp** faktöründeki en az puanın 6 en çok puanın 28, ortalama puanın 17,4248, standart sapmanın 3,55091 olduğu, **Eğitim Sistemi** faktöründeki en az puanın 5, en çok puanın 25, ortalama puanın 13,9074, standart sapmanın 4,17752 olduğu, **Arkadaş-Çevre** faktöründen alınan puanların ise en düşüğünün 2, en yüksekisinin 10, ortalama puanın 6,4975 ve standart sapmanın 1,67631 olduğu belirlenmiştir.

Tablo 13. Verilerin Alt Boyutlarına Ait Normallik Analizi Değerleri

Ölçek Alt Boyutları	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	,071	5,13065	,000	23,8678	24,0000	-0,420	-0,125
Okul	,065	4,33651	,000	19,4628	20,0000	-0,068	0,075
Tesis-Kulüp	,078	3,55091	,000	17,4248	18,0000	-0,134	0,419
Eğitim Sistemi	,066	4,17752	,000	13,9074	14,0000	0,001	-0,645
Arkadaş-Çevre	,147	1,67631	,000	6,4975	6,0000	0,012	-0,176

Tablo 13'de Değerlerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

3.1. HİPOTEZLERİN İNCELENMESİ

Bu bölümde hipotezlere ait analiz sonuçları incelenecektir.

1.HİPOTEZ (H1)

H1 hipotezinde katılımcıların cinsiyet özellikleri kapsamında fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler arasında normallik testi uygulanmış, çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiş ve parametrik test yöntemlerinden olan bağımsız örneklem t-testi yapılarak anlamlı bir farkın olup olmadığı irdelenmiştir.

Tablo 14. Ölçek Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Normallik Testi Sonuçları

	Cinsiyet	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	Erkek	,076	4,97806	,000	23,5700	24,0000	-,436	,094
	Kız	,088	5,26818	,000	24,1607	25,0000	-,430	-,284
Okul	Erkek	,079	4,40423	,000	19,0267	19,0000	,063	,057
	Kız	,087	4,23233	,000	19,8918	20,0000	-,190	,218
Tesis	Erkek	,071	3,58918	,001	17,6933	18,0000	-,088	,300
	Kulüp	,098	3,49865	,000	17,1607	17,0000	-,198	,551
Eğitim	Erkek	,094	4,21345	,000	13,5967	14,0000	,093	-,731
Sistemi	Kız	,075	4,12596	,000	14,2131	14,0000	-,086	-,505
Arkadaş	Erkek	,150	1,68336	,000	6,6800	7,0000	-,071	-,150
Çevre	Kız	,144	1,65250	,000	6,3180	6,0000	,086	-,125

Tablo 14’de Verilerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 15. Ölçek Alt Boyutlarının Cinsiyete Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları

	CİNSİYET	N	$\bar{x}$	Ss	T	P
Aile	erkek	300	23,5700	4,97806	-1,417	0,157
	kadın	305	24,1607	5,26818		
Okul	erkek	300	19,0267	4,40423	-2,464	0,014*
	kadın	305	19,8918	4,23233		
Tesis-Kulüp	erkek	300	17,6933	3,58918	1,849	0,065
	kadın	305	17,1607	3,49865		
EğitimSistemi	erkek	300	13,5967	4,21345	-1,818	0,070
	kadın	305	14,2131	4,12596		
Arkadaş-Çevre	erkek	300	6,6800	1,68336	2,669	0,008*
	kadın	305	6,3180	1,65250		

($p < 0,05$ *)

H1: Ölçek alt boyutları cinsiyet değişkeni baz alındığında anlamlı düzeyde farklılık gösterir.

Ölçek alt boyutlarında yer alan okul faktöründe gerçekleştirilen analiz sonrası cinsiyetler arası istatistiksel kapsamda anlamlı bir sonuç elde edilmiştir ($p < 0,05$). H1 okul faktörü için kabul edilmiştir.

Kız ($\bar{x}=19,8918$) öğrencilerin okul faktörü baz alındığında fiziksel aktivitelere katılmama oranı erkek ($\bar{x}=19,0267$) öğrencilere oranla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerden olan arkadaş-çevre faktöründe cinsiyetler arası istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. H1 arkadaş-çevre faktörü için kabul edilmiştir. Erkek ($\bar{x}=6,6800$) öğrencilerin arkadaş-çevre faktörü baz alındığında fiziksel aktivitelere katılmama oranı kız ($\bar{x}=6,3180$) öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Ölçek alt boyutlarında yer alan aile, tesis kulüp, eğitim sistemi faktörleri cinsiyetler bazında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğinden ($p > 0,05$) H1'in bu faktörler için reddedildiği belirlenmiştir.

2.HİPOTEZ (H2)

H2 hipotezinde katılımcıların sınıf seviyelerine göre fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin normallik analizi yapılmış, basıklık ve çarpıklık

katsayıları gözden geçirildiğinde normal dağılım olduğu tespit edilmiştir. Analiz için tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Değerler Tablo 17’de yer almaktadır.

Tablo 16. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin Sınıf Seviyelerine Göre Normallik Testi Sonuçları

	Sınıf	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	9.sınıf	,085	4,76670	,010	24,5000	25,0000	-,633	,346
	10.sınıf	,095	5,39344	,002	23,4194	24,0000	-,190	-,592
	11.sınıf	,097	5,63149	,002	23,0667	23,5000	-,437	-,127
	12.sınıf	,089	4,53288	,005	24,5000	25,0000	-,213	-,359
Okul	9.sınıf	,079	3,94320	,024	20,1467	19,0000	-,155	-,235
	10.sınıf	,066	4,47003	,200	19,2258	24,0000	-,207	-,001
	11.sınıf	,082	4,53167	,016	18,7533	19,0000	-,006	,224
	12.sınıf	,071	4,28775	,065	19,7333	19,5000	,231	,172
Tesis	9.sınıf	,111	3,04999	,000	17,8600	18,0000	,008	1,452
Kulüp	10.sınıf	,085	3,24031	,009	18,0194	18,0000	-,180	,044
	11.sınıf	,087	3,87757	,008	16,1067	16,0000	,018	,269
	12.sınıf	,108	3,68007	,000	17,6933	18,0000	,060	,160
Eğitim	9.sınıf	,082	3,97323	,014	14,5933	14,0000	,093	-,604
Sistemi	10.sınıf	,086	4,15882	,007	14,0968	14,0000	-,042	-,633
	11.sınıf	,090	4,33728	,005	12,6733	12,0000	,243	-,607
	12.sınıf	,093	4,01245	,003	14,2600	15,0000	-,083	-,559
Arkadaş	9.sınıf	,153	1,51656	,000	6,5733	7,0000	-,171	,295
Çevre	10.sınıf	,145	1,73212	,000	6,5677	6,0000	-,002	-,142
	11.sınıf	,158	1,89836	,000	6,4400	6,0000	-,055	-,422
	12.sınıf	,158	1,53744	,000	6,4067	6,0000	,358	-,435

Tablo 16’de Verilerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 17. Ölçek Alt Boyutlarının Sınıf Seviyelerine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	Sınıflar	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Tukey HSD
Aile	9. sınıf	150	24,5000	4,76670	3	3,166	0,072	
	10. sınıf	155	23,4194	5,39344				
	11. sınıf	150	23,0667	5,63149				
	12. sınıf	150	24,5000	4,53288				
Okul	9. sınıf	150	20,1467	3,94320	3	2,959	0,027*	9-11*
	10. sınıf	155	19,2258	4,47003				
	11. sınıf	150	18,7533	4,53167				
	12. sınıf	150	19,7333	4,28775				
Tesis Kulüp	9. sınıf	150	24,5000	3,04999	3	9,784	0,000*	9-11*
	10. sınıf	155	23,4194	3,24031			0,000*	10-11*
	11. sınıf	150	23,0667	3,87757			0,000*	12-11*
	12. sınıf	150	24,5000	3,68007				
EğitimSistemi	9. sınıf	150	20,1467	3,97323	3	6,337	0,000*	9-11*
	10. sınıf	155	19,2258	4,15882			0,014*	10-11*
	11. sınıf	150	18,7533	4,33728			0,005*	12-11*
	12. sınıf	150	19,7333	4,01245				
Arkadaş Çevre	9. sınıf	150	17,8600	1,51656	3	0,397	0,755	
	10. sınıf	155	18,0194	1,73212				
	11. sınıf	150	16,1067	1,89836				
	12. sınıf	150	17,6933	1,53744				

($P < 0,05$ *)

H2: Ölçek alt boyutları sınıf seviyeleri baz alındığında anlamlı düzeyde farklılık göstermektedir.

Katılımcıların ölçek alt boyutları çerçevesinde, sınıf düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel kapsamda anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden aile faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendiğinden ($P < 0,05$; $P = 0,024$ *) H2'nin aile faktöründe kabul edildiği tespit edilmiştir. Farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek için post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış, test sonrasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, sınıf düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel kapsamda anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden okul faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel kapsamda

anlamli olduğu belirlendiğinden ($P<0,05$; $P=0,032^*$) H2'nin okul faktöründe kabul edildiği tespit edilmiştir. Farklılığın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış farkın 9. ve 11. sınıf grupları arasında olduğu belirlenmiştir. 9. sınıf ($\bar{x}=20,1467$) öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılmama durumları okul faktöründe 11. sınıf ($\bar{x}=18,7533$) öğrencilere göre daha yüksek belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, sınıf düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel kapsamda anlamli bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekteşirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden tesis-kulüp faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel olarak anlamli olduğu belirlendiğinden ($P<0,05$; $P=0,000^*$) H2'nin tesis-kulüp faktöründe kabul edildiği tespit edilmiştir. Farklılığın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış farkın 9-11, 10-11, 12-11. sınıf grupları arasında olduğu belirlenmiştir. 9. sınıf ($\bar{x}=24,5000$), 10. sınıf ($\bar{x}=23,4194$) ve 12. sınıf ($\bar{x}=24,5000$) öğrencilerinin tesis-kulüp faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumu 11. sınıf ($\bar{x}=23,0667$) öğrencilerine göre daha yüksek çıkmıştır

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, sınıf düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel kapsamda anlamli bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekteşirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarında yer alan eğitim sistemi faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel kapsamda anlamli olduğu belirlendiğinden ($P<0,05$; $P=0,000^*$) H2'nin eğitim sistemi faktöründe kabul edildiği tespit edilmiştir. Farklılığın kaynaklandığı grupları tespit etmek için post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış farkın 9-11, 10-11, 12-11. sınıf grupları arasında olduğu belirlenmiştir. 9. Sınıf ($\bar{x}=20,1467$), 10. sınıf ($\bar{x}=19,2258$) ve 12. sınıf ($\bar{x}=19,7333$) öğrencilerinin eğitim sistemi faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumları 11. sınıf ($\bar{x}=18,7533$) öğrencilerine göre daha yüksek belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, sınıf düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel olarak anlamli düzeyde

farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; ölçekte alt boyutlarında yer alan arkadaş-çevre faktörünün sınıf değişkeni kapsamında farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı tespit edildiğinden ($P>0,05$; $P=0,755$) H2'nin arkadaş-çevre faktöründe reddedildiği belirlenmiştir.

3.HİPOTEZ (H3)

Katılımcıların yaş değişkenlerine göre fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiştir. Analiz için tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 16'de yer almaktadır.

Tablo 18. Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörlerin Yaş Düzeylerine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları

	Sınıf	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	Yaş 14	,087	4,89046	,004	24,3273	25,0000	-,654	,417
	Yaş 15	,086	5,49884	,012	23,3310	23,5000	-,115	-,794
	Yaş 16	,080	5,35056	,019	23,0980	23,0000	-,464	,152
	Yaş 17	,088	4,63936	,008	24,6828	25,0000	-,319	-,294
Okul	Yaş 14	,085	4,00369	,006	20,0303	20,0000	-,205	-,194
	Yaş 15	,056	4,34027	,200	18,9225	19,0000	-,196	,144
	Yaş 16	,092	4,62109	,003	19,1176	20,0000	-,196	,204
	Yaş 17	,075	4,33480	,042	19,7103	19,0000	,228	,142
Tesis	Yaş 14	,106	3,06624	,000	17,8242	18,0000	-,095	1,251
Kulüp	Yaş 15	,079	3,26755	,029	17,5211	18,0000	-,180	,044
	Yaş 16	,076	4,10757	,031	16,6928	17,0000	-,127	,012
	Yaş 17	,099	3,62003	,001	17,6483	18,0000	,182	,090
Eğitim	Yaş 14	,076	3,95566	,020	14,4182	14,0000	,007	-,598
Sistemi	Yaş 15	,086	4,08608	,012	13,9225	14,0000	,087	-,483
	Yaş 16	,094	4,45601	,002	13,1961	13,0000	,065	-,804
	Yaş 17	,093	4,14866	,004	14,0621	15,0000	-,043	-,663
Arkadaş	Yaş 14	,146	1,53047	,000	6,5818	7,0000	-,146	,175
Çevre	Yaş 15	,147	1,76460	,000	6,4437	6,0000	-,102	-,107
	Yaş 16	,175	1,88525	,000	6,5098	6,0000	,005	-,503
	Yaş 17	,166	1,51784	,000	6,4414	6,0000	,403	-,448

Tablo 18'de Verilerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 19. Ölçek Alt Boyutlarının Yaş Düzeylerine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

		N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Tukey HSD
Aile	14 yaş	165	24,3273	4,89046	3	3,366	0,038*	17-16*
	15 yaş	142	23,3310	5,49884				
	16 yaş	153	23,0980	5,35056				
	17 yaş	145	24,6828	4,63936				
Okul	14 yaş	165	20,0303	4,00369	3	2,170	0,090	
	15 yaş	142	18,9225	4,34027				
	16 yaş	153	19,1176	4,62109				
	17 yaş	145	19,7103	4,33480				
Tesis Kulüp	14 yaş	165	17,8242	3,06624	3	3,122	0,023*	14-16*
	15 yaş	142	17,5211	3,26755				
	16 yaş	153	16,6928	4,10757				
	17 yaş	145	17,6483	3,62003				
EğitimSistemi	14 yaş	165	14,4182	3,95566	3	2,384	0,068	
	15 yaş	142	13,9225	4,08608				
	16 yaş	153	13,1961	4,45601				
	17 yaş	145	14,0621	4,14866				
Arkadaş Çevre	14 yaş	165	6,5818	1,53047	3	0,244	0,866	
	15 yaş	142	6,4437	1,76460				
	16 yaş	153	6,5098	1,88525				
	17 yaş	145	6,4414	1,51784				

($p < 0,05$ *)

H3: Ölçek alt boyutları yaş düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterir.

Katılımcıların ölçek alt boyutları çerçevesinde, yaş düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını belirlemek için gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden aile faktörü çerçevesinde yaş değişkeni kapsamında farkın istatistiksel kapsamda anlamlı olduğu belirlendiğinden ($P < 0,05$; $P = 0,018$ *) H3'ün aile faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek için post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda

yaşları 17 ve 16 olan gruplar arasında istatistiksel kapsamda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Yaşları 17 ($\bar{x}=24,6828$) olan öğrencilerin aile faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumunun yaşları 16 ($\bar{x}=23,0980$) olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların ölçek alt boyutları çerçevesinde, yaş düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel kapsamda anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden tesis-kulüp faktörü çerçevesinde yaş düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendiğinden ($P<0,05$; $P=0,026^*$) H3'ün tesis-kulüp faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farklılığın kaynaklandığı grupları belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda yaşları 14 ve 16 olan gruplar arasında istatistiksel kapsamda anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 14 yaşındaki ($\bar{x}=17,8242$) öğrencilerin 16 yaşındaki ($\bar{x}=16,6928$) öğrencilere göre tesis-kulüp faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, yaş düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; ölçek alt boyutlarında yer alan okul ($P>0,05$; $P=0,090$), eğitim sistemi ($P>0,05$; $P=0,068$) ve arkadaş-çevre ($P>0,05$; $P=0,866$) faktörlerinde yaş özellikleri kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlendiğinden H3'nin okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre faktörlerinde reddedildiği belirlenmiştir.

4.HİPOTEZ (H4)

Bu bölümde öğrencilerin ailelerinin gelir düzeyleri değişkeni kapsamında fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler arasında anlamlı bir farkın olup olmadığı incelenmiştir. Analiz için tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 20'de yer almaktadır.

Tablo 20. Ölçek Alt Boyutlarının Aile Gelir Düzeylerine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları

	Sınıf	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	0 - 8.500 TL	,152	5,42797	,002	23,0508	24,0000	-1,001	,564
	8.501 - 10.000 TL	,068	5,33045	,200*	23,4886	24,0000	-,228	-,520
	10.001 - 12.000 TL	,093	5,35056	,021	4,84767	24,0000	,130	-,667
	12.001 - 14.000 TL	,150	4,95107	,000	23,9479	25,0000	-,503	-,554
	14.001 > TL	,074	5,19080	,002	24,1076	24,0000	-,505	,102
Okul	0 - 8.500 TL	,105	4,01844	,168	20,9153	21,0000	-,167	,087
	8.501 - 10.000 TL	,074	4,34027	,200*	20,5795	21,0000	,264	-,381
	10.001 - 12.000 TL	,084	4,44913	,052	19,9279	20,0000	-,044	,684
	12.001 - 14.000 TL	,078	4,35345	,182	19,2604	20,0000	-,121	-,061
	14.001 > TL	,066	4,28120	,010	18,6016	19,0000	-,099	-,068
Tesis Kulüp	0 - 8.500 TL	,160	3,35386	,001	18,4237	18,0000	,415	-,145
	8.501 - 10.000 TL	,072	3,76017	,200*	17,1023	17,0000	-,131	-,363
	10.001 - 12.000 TL	,093	3,33431	,019	17,2523	18,0000	-,165	,920
	12.001 - 14.000 TL	,084	3,70845	,093	17,3750	18,0000	-,294	,272
	14.001 > TL	,087	3,53958	,000	17,3984	18,0000	-,145	,709
Eğitim Sistemi	0 - 8.500 TL	,109	3,97545	,080	15,4576	15,0000	-,196	-,096
	8.501 - 10.000 TL	,142	4,39363	,000	14,4205	14,0000	-,140	-1,151
	10.001 - 12.000 TL	,081	4,45601	,073	14,2252	14,0000	-,095	-,781
	12.001 - 14.000 TL	,091	4,07559	,046	13,4896	14,0000	-,107	-,525
	14.001 > TL	,069		,006	13,3825	13,0000	,152	-,368
Arkadaş Çevre	0 - 8.500 TL	,191	1,47787	,000	6,7627	7,0000	-,304	-,040
	8.501 - 10.000 TL	,180	1,66075	,000	6,5227	6,0000	,121	-,358
	10.001 - 12.000 TL	,153	1,75180	,000	6,4595	6,0000	-,215	,038
	12.001 - 14.000 TL	,148	1,60905	,000	6,4792	6,0000	,093	,294
	14.001 > TL	,165	1,72294	,000	6,4502	6,0000	,132	-,320

Tablo 20’de Verilerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 21. Ölçek Alt Boyutlarının Aile Gelir Düzeylerine Göre Farklılaşma Durumlarına Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	AYLIK GELİR	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Tukey HSD
Aile	0 - 8.500 TL	59	23,0508	5,42797	4	0,652	0,626	
	8.501 - 10.000 TL	88	23,4886	5,33045				
	10.001 - 12.000 TL	111	23,9910	4,84767				
	12.001 - 14.000 TL	96	23,9479	4,95107				
	14.001 > TL	251	24,1076	5,19080				
	Toplam	605	23,8678	5,13065				
Okul	0 - 8.500 TL	59	20,9153	4,01844	4	6,164	0,002*	1-5*
	8.501 - 10.000 TL	88	20,5795	4,03069			0,002*	2-5*
	10.001 - 12.000 TL	111	19,9279	4,44913				
	12.001 - 14.000 TL	96	19,2604	4,35345				
	14.001 > TL	251	18,6016	4,28120				
	Toplam	605	19,4628	4,33651				
Tesis Kulüp	0 - 8.500 TL	59	18,4237	3,35386	4	1,427	0,224	
	8.501 - 10.000 TL	88	17,1023	3,76017				
	10.001 - 12.000 TL	111	17,2523	3,33431				
	12.001 - 14.000 TL	96	17,3750	3,70845				
	14.001 > TL	251	17,3984	3,53958				
	Toplam	605	17,4248	3,55091				
Eğitim Sistemi	0 - 8.500 TL	59	15,4576	3,97545	4	3,825	0,034*	1-4*
	8.501 - 10.000 TL	88	14,4205	4,39363			0,005*	1-5*
	10.001 - 12.000 TL	111	14,2252	4,46132				
	12.001 - 14.000 TL	96	13,4896	4,07559				
	14.001 > TL	251	13,3825	3,95741				
	Toplam	605	13,9074	4,17752				
Arkadaş Çevre	0 - 8.500 TL	59	6,7627	1,47787	4	0,440	0,780	
	8.501 - 10.000 TL	88	6,5227	1,66075				
	10.001 - 12.000 TL	111	6,4595	1,75180				
	12.001 - 14.000 TL	96	6,4792	1,60905				
	14.001 > TL	251	6,4502	1,72294				
	Toplam	605	6,4975	1,67631				

($p < 0,05$ *) (1= 8.500, 2= 8.501-10.000, 3= 10.001-12.000, 4= 12.001-14.000, 5= 14.001*)

H4: Ölçek alt boyutları aile aylık geliri düzeylerine göre anlamlı düzeyde farklılık gösterir.

Katılımcıların ölçek alt boyutları çerçevesinde, aylık aile geliri düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel kapsamda anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarında yer alan okul faktörü çerçevesinde aylık aile geliri değişkeni kapsamında farkın istatistiksel kapsamda anlamlı olduğu tespit edildiğinden; **($P < 0,05$; $P = 0,000^*$)** H4'ün okul faktöründe kabul edildiği tespit edilmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları belirlemek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 1-5 ve 2-5 gruplar arasında istatistiksel kapsamda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aylık geliri 0-8500 TL ($\bar{x} = 20,9153$) ve 8501-10.000 TL ($\bar{x} = 20,5795$) arasında olan öğrencilerin, geliri 14.001 > TL ($\bar{x} = 18,6016$) olan öğrencilere göre okul faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumu daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların ölçek alt boyutları çerçevesinde, aylık aile geliri değişkeni kapsamında istatistiksel kapsamda anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarında yer alan eğitim sistemi çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel kapsamda anlamlı olduğu belirlendiğinden; **($P < 0,05$; $P = 0,004^*$)** H4'ün eğitim sistemi faktöründe kabul edildiği tespit edilmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 1-4 ve 1-5 gruplar arasında istatistiksel kapsamda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aylık geliri 0-8500 TL ($\bar{x} = 15,4576$) olan öğrencilerin, geliri 12.000-14.000 TL ($\bar{x} = 13,4896$) ve 14.001 > TL ($\bar{x} = 13,3825$) olan öğrencilere oranla eğitim sistemi faktörü özelinde fiziksel aktivitelere katılmama durumunun yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Katılımcıların ölçek alt boyutları çerçevesinde, aylık aile geliri değişkeni kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; ölçek alt boyutlarında yer alan aile **($P > 0,05$; $P = 0,626$)**, tesis kulüp **($P > 0,05$; $P = 0,224$)** ve arkadaş-çevre **($P > 0,05$; $P = 0,780$)** faktörlerinde aile aylık gelir durumları kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlendiğinden H4'nin aile, tesis kulüp ve arkadaş-

çevre faktörlerinde reddedildiği belirlenmiştir.

5. HİPOTEZ (H5)

Katılımcıların spor geçmişleri baz alındığında ölçek alt boyutları ile arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Analiz için tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Veriler Tablo 22’de yer almaktadır

Tablo 22. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin Spor Geçmişine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları

	Sınıf	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	Spor Yapmadım	,071	4,88036	,021	22,7895	23,0000	-,294	-,363
	0 - 2 yıl	,073	4,64226	,007	24,4037	25,0000	-,277	-,261
	3 - 5 yıl	,090	5,50871	,020	23,5932	24,0000	-,441	-,211
	6 - 8 yıl	,168	5,70893	,001	25,3061	27,0000	-,787	,102
	9 - 10 yıl	,163	6,24076	,040	25,5333	27,0000	-1,381	2,243
Okul	Spor Yapmadım	,083	4,01844	,003	19,6789	20,0000	-,057	-,084
	0 - 2 yıl	,065	4,22490	,026	19,6193	20,0000	-,001	,307
	3 - 5 yıl	,074	4,69390	,164	19,1356	19,0000	-,113	,087
	6 - 8 yıl	,090	4,35345	,200	19,0204	19,0000	,535	,250
	9 - 10 yıl	,140	4,28120	,138	18,9667	19,5000	-,452	-,722
Tesis Kulüp	Spor Yapmadım	,089	3,20891	,001	17,4158	18,0000	-,175	,982
	0 - 2 yıl	,090	3,65716	,000	17,5275	18,0000	-,130	,358
	3 - 5 yıl	,094	3,69969	,012	17,0678	17,0000	-,291	-,130
	6 - 8 yıl	,093	3,59303	,200	17,0816	17,0000	,158	1,201
	9 - 10 yıl	,137	4,04415	,156	18,7000	19,0000	-,095	-,115
Eğitim Sistemi	Spor Yapmadım	,068	3,99376	,031	14,1526	14,0000	-,109	-,570
	0 - 2 yıl	,092	4,42555	,000	14,1651	14,0000	-,077	-,733
	3 - 5 yıl	,088	4,15881	,026	13,3729	13,0000	,133	-,731
	6 - 8 yıl	,113	3,81525	,151	12,8367	13,0000	,689	,898
	9 - 10 yıl	,122	3,86258	,200	14,3333	15,0000	-,376	-,194
Arkadaş Çevre	Spor Yapmadım	,151	1,54469	,000	6,0737	6,0000	,084	-,044
	0 - 2 yıl	,150	1,57234	,000	6,4908	6,0000	-,080	-,165
	3 - 5 yıl	,146	1,72213	,000	7,0085	7,0000	-,085	-,132
	6 - 8 yıl	,146	1,94066	,011	6,6735	6,0000	-,087	-,388
	9 - 10 yıl	,118	1,94641	,200	6,9333	7,0000	-,351	,009

Tablo 22'de Verilerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 22'de Aile alt boyutu incelendiğinde basıklık değeri $\pm 1,5$ sınırları içinde bulunmadığından normal dağılıma uygun olmadığı tespit edilmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, spor geçmişi değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Kruskal-Wallis testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden aile faktörü çerçevesinde spor geçmişi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; ($P < 0,05$; $P = 0,000$), farklılığı yaratan gruplar incelendiğinde spor yapmadım cevabını veren katılımcılar ile 0-2 yıl ($p = 0,019$), 6-8 yıl ($p = 0,008$) ve 9-10 yıl ($p = 0,014$) spor yaptım cevabını veren gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı ($P < 0,05$) bir farklılık tespit edilmiştir.

0-2 yıl, 6-8 yıl ve 9-10 yıl spor yapan bireylerin, hiç spor yapmadım cevabını veren bireylere göre aile faktöründe daha fazla engellendiği sonucuna ulaşılmıştır. H5 hipotezi spor geçmişine göre, aile faktöründe kabul edilmiştir. Sonuçlar **tablo 23'**te gösterilmektedir.

Tablo 23. Aile Faktörüne Ait Kruskal Wallis Test Sonuçları

SPOR GEÇMİŞİ	SPOR GEÇMİŞİ	N	Fark	Median	P	x2	Kruskal Wallis
SPOR YAPMADIM	0 - 2 YIL	218	-1,61420	24,0000	,000*	15,298	1-2*
	3 - 5 YIL	118	-,80375	24,0000			
	6 - 8 YIL	49	-2,51665	24,0000	,000*	15,298	1-4*
	9 - 10 YIL	30	-2,74386	24,0000	,000*	15,298	1-5*
	Toplam	415					
0 - 2 YIL	SPOR YAPMADIM	190	1,61420	24,0000			
	3 - 5 YIL	118	,81045	24,0000			

3 - 5 YIL	6 - 8 YIL	49	-,90245	24,0000			
	9 - 10 YIL	30	-1,12966	24,0000			
	Toplam	387					
	SPOR YAPMADIM	190	,80375	24,0000			
	0 - 2 YIL	218	-,81045	24,0000			
	6 - 8 YIL	49	-1,71290	24,0000			
	9 - 10 YIL	30	-1,94011	24,0000			
6 - 8 YIL	Toplam	487					
	SPOR YAPMADIM	190	2,51665	24,0000			
	0 - 2 YIL	218	,90245	24,0000			
	3 - 5 YIL	118	1,71290	24,0000			
	9 - 10 YIL	30	-,22721	24,0000			
	Toplam	556					
	SPOR YAPMADIM	190	2,74386	24,0000	,000*	15,298	5-1*
9 - 10 YIL	0 - 2 YIL	218	1,12966	24,0000			
	3 - 5 YIL	118	1,94011	24,0000			
	6 - 8 YIL	49	,22721	24,0000			
	Toplam	537					

($p < 0,05$ *) (1= Spor yapmadım, 2= 0-2 Yıl, 3= 3-5 Yıl, 4= 6-8 Yıl, 5= 9-10 Yıl*)

Tablo 24. Okul, Tesis-Kulüp, Eğitim Sistemi ve Arkadaş-Çevre Faktörlerinin Spor Geçmişine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	SPOR GEÇMİŞİ	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Tukey HSD
Okul	Spor Yapmadım	190	19,6789	4,14896	4	0,581	0,677	
	0 - 2 yıl	218	19,6193	4,22490				
	3 - 5 yıl	118	19,1356	4,69390				
	6 - 8 yıl	49	19,0204	4,00775				
	9 - 10 yıl	30	18,9667	5,37865				
	Toplam	605	19,4628	4,33651				
Tesis Kulüp	Spor Yapmadım	190	17,4158	3,20891	4	1,430	0,223	
	0 - 2 yıl	218	17,5275	3,65716				
	3 - 5 yıl	118	17,0678	3,69969				
	6 - 8 yıl	49	17,0816	3,59303				
	9 - 10 yıl	30	18,7000	4,04415				
	Toplam	605	17,4248	3,55091				
Eğitim	Spor Yapmadım	190	14,1526	3,99376	4	1,745	0,138	

Sistemi	0 - 2 yıl	218	14,1651	4,42555				
	3 - 5 yıl	118	13,3729	4,15881				
	6 - 8 yıl	49	12,8367	3,81525				
	9 - 10 yıl	30	14,3333	3,86258				
	Toplam	605	13,9074	4,17752				
Arkadaş	Spor Yapmadım	190	6,0737	1,54469	4	6,661	0,000*	3-1*
Çevre	0 - 2 yıl	218	6,4908	1,57234			0,048*	3-2*
	3 - 5 yıl	118	7,0085	1,72213				
	6 - 8 yıl	49	6,6735	1,94066				
	9 - 10 yıl	30	6,9333	1,94641				
	Toplam	605	6,4975	1,67631				

($p < 0,05$ *) (1= Spor yapmadım, 2= 0-2 Yıl, 3= 3-5 Yıl, 4= 6-8 Yıl, 5= 9-10 Yıl*)

H5: Ölçek alt boyutları ile spor geçmişleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık vardır.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, spor geçmişi değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden aile faktörü çerçevesinde spor geçmişi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edildiğinden; (**$P < 0,05$; $P = 0,001$ ***) H5'in aile faktöründe kabul edildiği tespit edilmiştir. Farkın kaynaklandığını grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey HSD testi yapılmış olup test sonucunda 2-1, 4-1 ve 5-1 gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Spor geçmişleri 0-2 Yıl ($\bar{x} = 24,4037$), 6-8 Yıl ($\bar{x} = 25,3061$) ve 9-10 Yıl ($\bar{x} = 25,5333$) olan öğrencilerin, spor yapmadım ($\bar{x} = 22,7895$) cevabını veren öğrencilere göre aile faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama oranının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, spor geçmişi değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden arkadaş-çevre faktörü çerçevesinde spor geçmişi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu tespit edildiğinden; (**$P < 0,05$; $P = 0,000$ ***) H5'in arkadaş-çevre faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek için post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonuçlarında 3-1 ve 3-2 gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit

edilmiştir. 3-5 Yıl ($\bar{x}=7,0085$) spor geçmişi olan öğrencilerin, spor yapmadım ($\bar{x}=6,0737$), 0-2 yıl spor yaptım ($\bar{x}=6,4908$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının arkadaş-çevre faktöründe yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, spor geçmişi değişkeni kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; öğrencilerin ölçek alt boyutlarında yer alan okul ($P>0,05$; $P=0,677$), tesis kulüp ($P>0,05$; $P=0,223$) ve eğitim sistemi ($P>0,05$; $P=0,138$) faktörlerinde spor geçmişlerine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlendiğinden H5'in okul, tesis-kulüp ve eğitim sistemi faktörlerinde reddedildiği belirlenmiştir.

6. HİPOTEZ (H6)

Katılımcıların haftalık spor yapma değişkenleri kapsamında ölçek alt boyutları arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Analiz için tek yönlü Anova testi uygulanmıştır. Sonuçlar Tablo 25'da yer almaktadır.

Tablo 25. Ölçek Alt Boyutlarının Haftalık Spor Yapma Durumlarına Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları

	Sınıf	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	Spor Yapmam	,086	5,00508	,002	23,3115	24,0000	-,478	,025
	1 - 3 gün	,082	5,02773	,000	24,0714	24,0000	-,330	-,429
	4 - 6 gün	,091	5,62111	,050	23,6316	24,0000	-,673	273
	her gün	,103	4,63936	,200	25,2979	26,0000	-,071	-,868
Okul	Spor Yapmam	,070	3,97264	,029	19,1421	19,0000	-,152	-,024
	1 - 3 gün	,059	4,34027	,019	19,4107	20,0000	,077	-,020
	4 - 6 gün	,118	4,35137	,002	19,9579	20,0000	-,200	,936
	her gün	,135	4,59910	,033	20,0213	21,0000	-,625	-,234
Tesis Kulüp	Spor Yapmam	,088	3,31070	,002	17,1311	17,0000	,108	,607
	1 - 3 gün	,094	3,59192	,000	17,7789	18,0000	-,371	,257
	4 - 6 gün	,071	3,75918	,200	16,6928	17,0000	,046	,119
	her gün	,176	3,72990	,001	18,1489	18,0000	-,135	1,326
Eğitim	Spor Yapmam	,080	4,02239	,006	13,2131	13,0000	,182	-,577

Sistemi	1 - 3 gün	,080	4,06405	,000	14,3321	14,0000	-,121	-,617
	4 - 6 gün	,075	4,45601	,200	13,8421	14,0000	.,043	-,587
	her gün	,100	4,60593	,200	14,2128	15,0000	-,097	-,654
Arkadaş Çevre	Spor Yapmam	,165	1,44685	,000	5,9945	6,0000	,241	-,174
	1 - 3 gün	,145	1,72396	,000	6,5536	6,0000	-,138	-,027
	4 - 6 gün	,148	1,72083	,000	6,7789	7,0000	-,110	-,104
	her gün	,134	1,51784	,033	7,5532	8,0000	-,046	-,467

Tablo 25'de Verilerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 26. Ölçek Alt Boyutlarının Katılımcıların Haftalık Spor Yapma Durumları Açısından Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	HAFTALIK SPOR	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Tukey HSD
Aile	Spor Yapmam	183	23,3115	5,00508	3	2,161	0,092	
	1 - 3 gün	280	24,0714	5,02773				
	4 - 6 gün	95	23,6316	5,62111				
	her gün	47	25,2979	4,99528				
	Toplam	605	23,8678	5,13065				
Okul	Spor Yapmam	183	19,1421	3,97264	3	1,020	0,383	
	1 - 3 gün	280	19,4107	4,51035				
	4 - 6 gün	95	19,9579	4,35137				
	her gün	47	20,0213	4,59910				
	Toplam	605	19,4628	4,33651				
Tesis Kulüp	Spor Yapmam	183	17,1311	3,31070	3	1,405	0,240	
	1 - 3 gün	280	17,3750	3,59192				
	4 - 6 gün	95	17,7789	3,75918				
	her gün	47	18,1489	3,72990				
	Toplam	605	17,4248	3,55091				
Eğitim Sistemi	Spor Yapmam	183	13,2131	4,02239	3	2,765	0,025*	2-1*
	1 - 3 gün	280	14,3321	4,06405				
	4 - 6 gün	95	13,8421	4,45859				

her gün	47	14,2128	4,60593
Toplam	605	13,9074	4,17752

Arkadaş	Spor Yapmam	183	5,9945	1,44685	3	13,490	0,002*	2-1*
Çevre	1 - 3 gün	280	6,5536	1,72396			0,001*	3-1*
	4 - 6 gün	95	6,7789	1,72083			0,000*	4-1*
	her gün	47	7,5532	1,48629			0,001*	4-2*
	Toplam	605	6,4975	1,67631			0,039*	4-3*

($P < 0,05$ *) (1= Spor Yapmam, 2= 1-3 Gün, 3= 4-6 Gün, 4= Her Gün*)

H6: Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ile haftada yapılan spor sayısı arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık vardır.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, haftalık spor yapma değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarından eğitim sistemi faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; ($P < 0,05$; $P = 0,041$ *) H6'nın eğitim sistemi faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları belirlemek için post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış test sonucunda 2-1 gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. 1-3 Gün spor yaptığı ($\bar{x} = 14,3321$) cevabını veren öğrencilerin, spor yapmam ($\bar{x} = 13,2131$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının eğitim sistemi faktöründe yüksek olduğu belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, haftalık spor yapma değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarından arkadaş-çevre faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; ($P < 0,05$; $P = 0,000$ *) H6'nın arkadaş-çevre faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış test sonucunda 2-1, 3-1, 4-1, 4-2 ve 4-3 gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. 1-3 gün ($\bar{x} = 6,5536$), 4-6 gün ($\bar{x} = 6,7789$) ve her gün ($\bar{x} = 7,5532$) spor yaparım cevabını veren

öğrencilerin, spor yapmam ($\bar{x}=5,9945$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere arkadaş-çevre faktöründe katılmama durumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir. Her gün ($\bar{x}=7,5532$) spor yaparım cevabını veren öğrencilerin, 1-3 gün ($\bar{x}=6,5536$) spor yaparım ve 4-6 gün ($\bar{x}=6,7789$) spor yaparım cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının arkadaş-çevre faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, haftalık spor yapma değişkeni kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarından aile ($P>0,05$; $P=0,092$), okul ($P>0,05$; $P=0,383$) ve tesis-kulüp ($P>0,05$; $P=0,240$) faktörlerinde haftalık spor yapılan gün sayılarına göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı belirlendiğinden H6'nın aile, okul ve tesis-kulüp faktörlerinde reddedildiği belirlenmiştir.

7. HİPOTEZ (H7)

Katılımcıların anne eğitim düzeyi durumları kapsamında ölçek alt boyutları arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Analiz için tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Sonuçlar Tablo 27'de yer almaktadır.

Tablo 27. Ölçek Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Normallik Testi Sonuçları

	Anne	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	İlkokul	,087	4,80373	,007	22,4503	22,0000	-,099	-,413
	Ortaokul	,075	5,06709	,029	23,8418	24,0000	-,417	-,241
	Lise	,093	5,31125	,001	24,3647	25,0000	-,764	,639
	Üniversite	,085	,085	,025	24,9286	25,0000	-,439	-,162
Okul	İlkokul	,076	3,94238	,032	19,8675	20,0000	-,188	,328
	Ortaokul	,092	4,33396	,002	20,3734	20,0000	-,151	,007
	Lise	,062	4,76669	,200*	19,3765	20,0000	-,128	,001

	Üniversite	,075	3,78810	,075	17,9524	18,0000	,168	,518
Tesis Kulüp	İlkokul	,086	3,61360	,009	17,4172	17,0000	,108	,822
	Ortaokul	,107	3,22824	,000	17,7152	18,0000	,017	,872
	Lise	,107	3,69233	,000	17,4471	18,0000	-,245	-,068
	Üniversite	,091	3,67130	,013	17,0397	17,0000	-,328	,196
Eğitim Sistemi	İlkokul	,088	4,19201	,007	14,3907	15,0000	-,083	-,739
	Ortaokul	,104	4,12743	,000	14,7089	15,0000	-,240	-,478
	Lise	,058	4,26309	,200*	13,6353	14,0000	,020	-,527
	Üniversite	,108	3,81883	,001	12,6905	12,5000	,342	-,353
Arkadaş Çevre	İlkokul	,139	1,70023	,000	6,5298	7,0000	-,093	,006
	Ortaokul	,173	1,50434	,000	6,7278	7,0000	,167	-,386
	Lise	,170	1,71142	,000	6,4059	6,0000	,101	-,173
	Üniversite	,129	1,78468	,000	6,2937	6,0000	,027	-,304

Tablo 27'de Verilerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 28. Ölçek Alt Boyutlarının Anne Eğitim Düzeyine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	ANNE EĞİTİM DÜZEYİ	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Tukey HSD
Aile	İlkokul	151	22,6319	4,72865			0,021*	3-1*
	Ortaokul	158	23,8418	5,06709				
	Lise	170	24,3647	5,31125			0,002*	4-1*
	Üniversite	126	24,9286	5,02184				
	Total	605	23,8678	5,13065				
Okul	İlkokul	151	19,9306	3,99414			0,000*	2-4*
	Ortaokul	158	20,3734	4,33396			0,037*	3-4*

	Lise	170	19,3765	4,76669		
	Üniversite	126	17,9524	3,78810		
	Total	605	19,4628	4,33651		
Tesis-Kulüp	İlkokul	151	17,4792	3,62965		
	Ortaokul	158	17,7152	3,22824		
	Lise	170	17,4471	3,69233		
	Üniversite	126	17,0397	3,67130		
	Total	605	17,4248	3,55091		
Eğitim Sistemi	İlkokul	151	14,4653	4,23094	0,000*	2-4*
	Ortaokul	158	14,7089	4,12743		
	Lise	170	13,6353	4,26309		
	Üniversite	126	12,6905	3,81883		
	Total	605	13,9074	4,17752		
Arkadaş Çevre	İlkokul	151	6,5000	1,70561		
	Ortaokul	158	6,7278	1,50434		
	Lise	170	6,4059	1,71142		
	Üniversite	126	6,2937	1,78468		
	Total	605	6,4975	1,67631		

($P<0,05$ *) (1= İlkokul, 2= Ortaokul, 3= Lise, 4= Üniversite*)

H7: Lise öğrencilerinin ölçek alt boyutları ile anne eğitim seviyesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık vardır.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, anne eğitim düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden aile faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; ($P<0,05$; $P=0,000$ *) H7'nin aile faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinde yer alan Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 3-1, 4-3 gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anne eğitim seviyesi sorusuna lise ($\bar{x}=24,3647$) cevabını veren öğrencilerin, ilkokul ($\bar{x}=22,6319$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının aile faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir. Anne eğitim seviyesi sorusuna üniversite ($\bar{x}=24,9286$) cevabını veren öğrencilerin, ilkokul ($\bar{x}=22,6319$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının aile faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, anne eğitim düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden okul faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; (**$P<0,05$; $P=0,000*$**) H7'nin okul faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinde yer alan Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 1-4, 2-4, 3-4 gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anne eğitim seviyesi sorusuna, ilkokul ($\bar{x}=19,9306$), ortaokul ($\bar{x}=20,3734$) ve lise ($\bar{x}=19,3765$) cevabını veren öğrencilerin, üniversite ($\bar{x}=17,9524$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumunun okul faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, anne eğitim düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarından eğitim sistemi faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; (**$P<0,05$; $P=0,000*$**) H7'nin eğitim sistemi faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 1-4, 2-4 gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Anne eğitim seviyesi sorusuna, ilkokul ($\bar{x}=14,4653$) ve ortaokul ($\bar{x}=14,7089$) cevabını veren öğrencilerin, üniversite ($\bar{x}=12,6905$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının eğitim sistemi faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, anne eğitim düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; ölçek alt boyutlarından tesis-kulüp (**$P>0,05$; $P=0,480$**), arkadaş-çevre (**$P>0,05$; $P=0,172$**) faktörlerinde anne eğitim düzeylerine göre istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edildiğinden H7'nin tesis-kulüp, arkadaş-çevre faktörlerinde reddedildiği belirlenmiştir.

8. HİPOTEZ (H8)

Bu bölümde katılımcıların baba eğitim düzeyi durumları kapsamında fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Analiz için tek yönlü Anova testinden yararlanılmıştır. Sonuçlar Tablo 29’de yer almaktadır.

Tablo 29. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin Baba Eğitim Düzeyine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları

	Baba	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	İlkokul	,104	5,38765	,011	23,2347	24,0000	-,437	-,538
	Ortaokul	,082	5,37540	,052	23,4741	23,0000	-,405	-,167
	Lise	,060	5,04455	,043	24,0655	24,0000	-,351	-,020
	Üniversite	,084	4,90191	,008	24,2531	25,0000	-,480	,082
Okul	İlkokul	,070	3,61253	,200*	19,6633	20,0000	-,135	,764
	Ortaokul	,122	4,39458	,000	20,4741	21,0000	-,354	-,509
	Lise	,073	4,43611	,005	19,6026	20,0000	-,009	,254
	Üniversite	,083	4,37487	,009	18,4198	18,0000	,087	,284
Tesis Kulüp	İlkokul	,101	3,54320	,016	17,8878	18,0000	,422	,135
	Ortaokul	,096	3,49341	,011	17,9310	18,0000	,069	1,133
	Lise	,092	3,33823	,000	17,3319	17,0000	-,283	,111
	Üniversite	,099	3,82765	,000	16,9136	17,0000	-,321	,140
Eğitim Sistemi	İlkokul	,099	4,04165	,019	14,5102	15,0000	-,067	-,390
	Ortaokul	,087	4,32976	,032	14,6638	15,0000	-,260	-,569
	Lise	,075	4,18366	,004	14,1004	14,0000	-,041	-,718
	Üniversite	,072	3,92005	,042	12,7284	13,0000	,249	-,359
Arkadaş Çevre	İlkokul	,123	1,72310	,001	6,5714	7,0000	-,309	-,104
	Ortaokul	,142	1,64902	,000	6,7672	7,0000	-,093	-,397
	Lise	,162	1,66631	,000	6,5284	6,0000	,025	-,007
	Üniversite	,188	1,65585	,000	6,2160	6,0000	,282	,035

Tablo 29’de Verilerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması,

çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 30. Ölçek Alt Boyutlarının Baba Eğitim Düzeyi Kapsamında Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

Ölçekler	Baba Eğitim Düzeyi	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Tukey HSD
Aile	İlkokul	98	23,1596	5,43644				
	Ortaokul	116	23,4741	5,37540				
	Lise	229	24,0655	5,04455				
	Üniversite	162	24,2531	4,90191				
	Toplam	605	23,8678	5,13065				
Okul	İlkokul	98	19,6383	3,62147				
	Ortaokul	116	20,4741	4,39458				
	Lise	229	19,6026	4,43611				
	Üniversite	162	18,4198	4,37487				
	Toplam	605	19,4628	4,33651				
Tesis Kulüp	İlkokul	98	17,8936	3,59949				
	Ortaokul	116	17,9310	3,49341				
	Lise	229	17,3319	3,33823				
	Üniversite	162	16,9136	3,82765				
	Toplam	605	17,4248	3,55091				
Eğitim Sistemi	İlkokul	98	14,4255	4,09166			0,001*	2-4*
	Ortaokul	116	14,6638	4,32976			0,011*	3-4*
	Lise	229	14,1004	4,18366				
	Üniversite	162	12,7284	3,92005				
	Toplam	605	13,9074	4,17752				
Arkadaş Çevre	İlkokul	98	6,5532	1,75129				
	Ortaokul	116	6,7672	1,64902				
	Lise	229	6,5284	1,66631				
	Üniversite	162	6,2160	1,65585				
	Toplam	605	6,4975	1,67631				

($P < 0,05$ *)

(2= İlkokul, 3= Ortaokul, 4= Lise, 5= Üniversite*)

H8: Ölçek alt boyutları ile baba eğitim seviyesi arasında istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde farklılık vardır.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, baba eğitim düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden okul

faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; (**$P < 0,05$; $P = 0,003^*$**) H8'nin okul faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinde yer alan Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 2-4. gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Baba eğitim seviyesi sorusuna ortaokul ($\bar{x} = 20,4741$) cevabını veren öğrencilerin, üniversite ($\bar{x} = 18,4198$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının okul faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, baba eğitim düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarından eğitim sistemi faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; (**$P < 0,05$; $P = 0,003^*$**) H8'nin eğitim sistemi faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinden Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 1-4, 2-4, 3-4 gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Baba eğitim seviyesi sorusuna ilkokul ($\bar{x} = 14,4255$), ortaokul ($\bar{x} = 14,6638$) ve lise ($\bar{x} = 14,1004$) cevabını veren öğrencilerin, üniversite ($\bar{x} = 12,7284$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının eğitim sistemi faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, baba eğitim düzeyi değişkeni kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; ölçek alt boyutlarından aile (**$P > 0,05$; $P = 0,418$**), tesis-kulüp (**$P > 0,05$; $P = 0,109$**) ve arkadaş-çevre (**$P > 0,05$; $P = 0,087$**) faktörlerinde baba eğitim düzeyleri kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı belirlendiğinden H8'in aile, tesis-kulüp ve arkadaş-çevre faktörlerinde reddedildiği belirlenmiştir.

9. HİPOTEZ (H9)

H9’da katılımcıların okul türlerine bakımından ölçek alt boyutları arasında anlamlı bir farkın bulunup bulunmadığı incelenmiştir. Sonucu elde etmek için tek yönlü Anova testi yapılmıştır. Sonuçlar tablo 31’de yer almaktadır.

Tablo 31. Fiziksel Aktivitelere Katılımı Engelleyen Faktörlerin Okul Türlerine Göre Normallik Analizi Testi Sonuçları

	Okul Türü	İstatistik	Ss	P	$\bar{x}$	Medyan	Çarpıklık	Basıklık
Aile	Fen Lisesi	,085	5,09705	,001	24,1000	25,0000	-,437	-,538
	Anadolu Lisesi	,081	5,13986	,002	24,0585	24,0000	-,476	,008
	Meslek Lisesi	,075	5,15356	,008	23,4400	23,0000	-,318	-,311
Okul	Fen Lisesi	,077	4,19159	,006	17,7200	18,0000	-,031	-,004
	Anadolu Lisesi	,083	4,11345	,002	21,2634	21,0000	-,021	,030
	Meslek Lisesi	,079	3,96979	,004	19,3600	20,0000	-,171	,308
Tesis Kulüp	Fen Lisesi	,095	3,46943	,000	16,6150	17,0000	-,334	,201
	Anadolu Lisesi	,069	3,42688	,019	18,2244	18,0000	,169	,159
	Meslek Lisesi	,090	3,58848	,000	17,4150	18,0000	-,231	,576
Eğitim Sistemi	Fen Lisesi	,080	3,65755	,004	12,0650	12,0000	,193	-,344
	Anadolu Lisesi	,091	3,96118	,000	15,8146	16,0000	-,215	-,453
	Meslek Lisesi	,092	4,04161	,000	13,7950	14,0000	-,139	-,794
Arkadaş Çevre	Fen Lisesi	,170	1,53341	,000	5,9800	6,0000	,169	,211
	Anadolu Lisesi	,133	1,61061	,000	6,8829	7,0000	-,042	-,305
	Meslek Lisesi	,133	1,75528	,000	6,6200	7,0000	-,137	-,123

Tablo 31’de Verilerin dağılımlarına ait normallik testi sonuçları yer almaktadır.

Aritmetik ortalama, medyan, çarpıklık ve basıklık değerleri gözden geçirilmiş, aritmetik ortalama ve medyanın denk veya birbirine yakın durumda bulunması, çarpıklık ve basıklık değerlerinin $\pm 1,5$ çerçevesi içerisinde yer almasından ötürü değerlerin dağılımının normallik kapsamında olduğu tespit edilmiştir. (Tabachnick ve Fidell 2013).

Tablo 32. Ölçek Alt Boyutlarının Okul Türlerine Göre Farklılaşma Düzeyine Ait Tek Yönlü Anova Testi Sonuçları

	Okul Türü	N	$\bar{x}$	Ss	Sd	F	P	Tukey HSD
Aile	Fen Lisesi	200	24,1000	5,09705	2	1,042	0,353	
	Anadolu Lisesi	205	24,0585	5,13986				
	Meslek Lisesi	200	23,4400	5,15356				
	Toplam	605	23,8678	5,13065				
Okul	Fen Lisesi	200	17,7200	4,19159	2	38,034	0,000*	2-1*
	Anadolu Lisesi	205	21,2634	4,11345			0,000*	2-3*
	Meslek Lisesi	200	19,3600	3,96979				3-1*
	Toplam	605	19,4628	4,33651				
Tesis Kulüp	Fen Lisesi	200	16,6150	3,46943	2	10,734	0,000*	2-1*
	Anadolu Lisesi	205	18,2244	3,42688				
	Meslek Lisesi	200	17,4150	3,58848				
	Toplam	605	17,4248	3,55091				
Eğitim Sistemi	Fen Lisesi	200	12,0650	3,65755	2	47,133	0,000*	2-1*
	Anadolu Lisesi	205	15,8146	3,96118			0,000*	2-3*
	Meslek Lisesi	200	13,7950	4,04161			0,000*	3-1*
	Toplam	605	13,9074	4,17752				
Arkadaş Çevre	Fen Lisesi	200	5,9800	1,53341	2	16,266	0,000*	2-1*
	Anadolu Lisesi	205	6,8829	1,61061			0,000*	3-1*
	Meslek Lisesi	200	6,6200	1,75528				
	Toplam	605	6,4975	1,67631				

($P < 0,05$ *)

(1= Fen Lisesi, 2= Anadolu Lisesi, 3= Meslek Lisesi*)

H9: Ölçek alt boyutları ile okul türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık vardır.

Katılımcıların ölçek alt boyutları çerçevesinde, okul türü değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden okul faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; ($P < 0,05$; $P = 0,000$ *) H9'un okul faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit

etmek amacıyla post-hoc testlerinde yer alan Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 2-1, 2-3 ve 3-1. gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Okul türü sorusuna Anadolu Lisesi ($\bar{x}=21,2634$) cevabını veren öğrencilerin, Fen Lisesi ($\bar{x}=17,7200$) ve Meslek Lisesi ($\bar{x}=19,3600$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının okul faktöründe yüksek çıktığı, okul türü sorusuna Meslek Lisesi ($\bar{x}=19,3600$) cevabını veren öğrencilerin ise Fen Lisesi ($\bar{x}=17,7200$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, okul türü değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların fiziksel aktivitelere katılmayı engelleyen faktörlerden tesis-kulüp faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; ($P<0,05$; $P=0,000*$) H_9 'un tesis-kulüp faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinde yer alan Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 2-1. gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okul türü sorusuna Anadolu Lisesi ($\bar{x}=18,2244$) cevabını veren öğrencilerin, Fen Lisesi ($\bar{x}=16,6150$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının tesis-kulüp faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, okul türü değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarından eğitim sistemi faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel açıdan anlamlı olduğu belirlendiğinden; ($P<0,05$; $P=0,000*$) H_9 'un eğitim sistemi faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları belirlemek için post-hoc testlerinde yer alan Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 2-1, 2-3 ve 3-1. gruplar arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Okul türü sorusuna Anadolu Lisesi ($\bar{x}=15,8146$) cevabını veren öğrencilerin, Fen Lisesi ($\bar{x}=12,0650$) ve Meslek Lisesi ($\bar{x}=13,7950$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının okul faktöründe yüksek çıktığı, okul türü sorusuna Meslek Lisesi ($\bar{x}=13,7950$) cevabını

veren öğrencilerin ise Fen Lisesi ($\bar{x}=12,0650$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, okul türü değişkeni kapsamında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; katılımcıların ölçek alt boyutlarından arkadaş-çevre faktörü çerçevesinde sınıf düzeyi değişkeni kapsamında farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlendiğinden; ($P<0,05$; $P=0,000*$) H_9 'un arkadaş çevre faktöründe kabul edildiği belirlenmiştir. Farkın kaynaklandığı grupları tespit etmek amacıyla post-hoc testlerinde yer alan Tukey HSD testi uygulanmış olup test sonucunda 2-1 ve 3-1 grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Okul türü sorusuna Anadolu Lisesi ($\bar{x}=6,8829$) ve Meslek Lisesi ($\bar{x}=6,6200$) cevabını veren öğrencilerin, Fen Lisesi ($\bar{x}=5,9800$) cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının arkadaş-çevre faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Katılımcıların fiziksel aktivitelere katılımlarını engelleyen faktörler çerçevesinde, okul türü değişkeni kapsamında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunup bulunmadığını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen Anova testi sonrasında; ölçek alt boyutlarından aile ($P>0,05$; $P=0,353$) faktöründe okul türleri kapsamında istatistiksel olarak açıdan bir farklılık olmadığı belirlendiğinden H_9 'un aile faktöründe reddedildiği belirlenmiştir.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4- TARTIŞMA VE SONUÇ

Dünyada gelişen teknoloji ile birlikte her geçen gün insan gücüne olan ihtiyacın daha da azaldığını gözlemlemekteyiz. Bu durum her ne kadar sosyal hayatımızda konforumuzu arttırıyormuş gibi görünsede, kaslarımızı aktif etme ihtiyacımızın azalmasıyla birlikte her geçen gün bizleri hareketsizleştiriyor ve hastalıklara davetiye çıkarıyor. Obez adolesanların teknolojik cihazlar karşısında geçirdikleri aktivitesiz sürenin obez olmayan bireylere kıyasla daha fazla olduğu, ek olarak bu bireylerin kendilerini bedensel bakımdan normal yorumladıkları ve sağlıklı diyet tercih etmeleri için harekete geçemedikleri, ev dışında yeme alışkanlığı olarak hızlı pişirilen gıdaları

seçtikleri ve fiziksel aktivite gerçekleştirmedikleri tespit edilmiştir (Demirci, 2009:71).

Yeni dünyaya teknoloji ile gözlerini açan ve lise çağına geldiklerinde çok iyi birer teknoloji kullanıcısı olan gençlerimizin, çoğu zaman teknolojik cihazlar ile vakit geçirmeyi fiziksel aktiviteye tercih ettikleri gözlemlenmektedir. Bu durum; gençlerimizin sağlık problemlerinin ortaya çıkmasıyla birlikte sağlık sektörünün yükünü arttırabilir, gençlerin iş hayatlarındaki verimini düşürebilir. Dolayısıyla ülke ekonomisine kadar uzanan olumsuz bir tablo ortaya çıkarabilir (Bulut, 2013).

Bu bilgiler göz önüne alındığında Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin tespit edilmesi konusu önem kazanmakta ve ön plana çıkmaktadır. Literatür incelendiğinde sağlıklı, verimli, pozitif ve ülkesine katma değer üreten bir gençlik inşası için, düzenli fiziksel aktivitenin alışkanlık haline getirilmesi gerektiği fikrine varılabilir.

Fiziksel aktivitenin kişisel sağlık çerçevesinde negatif yansımalarının bir diğer sonucu olan kişinin rutin hayatını sürdürmekte zorlanması ile üretkenliğinin azalmasına bağlı olarak ülke ekonomisinin hasar alması söz konusu olabilmektedir (Bulut, 2013).

Sonuç olarak bedenimiz birbiriyle koordineli sistemlerden oluşan bir bütündür. Sistemin bir parçasındaki işlev problemi diğerlerini de negatif bir şekilde etkileyecektir. Fiziksel aktivite yukarıda bahsettiğimiz sistemlerin sağlıklı ve koordineli harekete geçmesini tetikleyen en etkili aktivitedir (Korkusuz, 2009).

4.1- Verilerin Tartışılması

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler cinsiyet değişkenine göre;

Kız öğrencilerin okul faktörü çerçevesinde fiziksel aktivitelere katılmama oranı erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Hagger ve Chatzisarantis (2007) yaptıkları çalışmada kızlar, yaşça daha büyük öğrenciler ve okuldan sonra spora katılmayan öğrenciler beden eğitimine önemli ölçüde daha az ilgi gösterdikleri için bu gruplara özel ilgi gösterilmelidir şeklinde belirtmişlerdir. Karadağ (2008) yapmış olduğu çalışmada okul faktöründe çıkan sonuca paralel olarak, kız öğrencilerin aktivitelere katılma motivasyonlarının, spor için ayırdıkları sürelerin düşük olması sebebiyle, fiziksel aktivite ve spor konusunda ekstra teşvik edilmeleri

gerektiğini belirtmiştir. Özbek (2009)'de yaptığı çalışmada kız öğrencilerin okul faktörü çerçevesinde fiziksel aktivitelere katılmama oranının erkek öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirtmiştir. Bu sonuçta çalışmamızla paralellik göstermektedir. Orhan (2021) yaptığı çalışmada erkek öğrencilerin, okul faktörü çerçevesinde fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğunu belirterek çalışmamızın tam tersine bir sonuç bulmuştur. Bu sonuç 11-15 yaş aralığındaki erkek öğrencilerin okul dışı faaliyetlere daha fazla istekli oldukları şeklinde yorumlanabilir. Bu durum ülkedeki kız ve erkek öğrencilerin yetiştirilme tarzına, kız öğrencilerin teorik derslere daha fazla yoğunlaşmak istemesi durumuna vb. nedenlere bağlanabilir.

Erkek katılımcıların arkadaş-çevre faktörü kapsamında fiziksel aktivitelere katılmama oranı kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu belirlemiştir. Orhan (2021) yaptığı araştırmasında bizim çalışmamıza zıt olarak arkadaş faktöründe kız öğrencilerin fiziksel atkvitelere katılmama durumlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Gümüş vd.(2014) yaptıkları çalışmada cinsiyet bazında bizim çalışmamıza paralel olarak kız öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılma durumlarının erkek öğrencilere göre daha fazla engellediği sonucunu bulmuştur.

Literatürdeki bu yönde ilişkili çalışmaları incelediğimizde, erkek öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite yapmayan arkadaş çevrelerinden negatif etkilendikleri yönünde, kız öğrencilerinin ise gerek aile baskısı gerekse toplumsal ataerkil adetler dolayısıyla engellendikleri şeklinde yorumlayabiliriz.

Gençlerin spor takımlarında yer almalarının, spora ayırdıkları zamana, sporun düzenli hale gelmesine pozitif etkisi vardır (Karadağ, 2008).

Ölçek alt boyutlarının sınıf seviyesi değişkenine göre;

9. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılmama durumları okul faktöründe 11. sınıf öğrencilere göre daha yüksek belirlenmiştir.

Özbek (2019)'da yaptığı çalışmasında 9. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılma düzeylerinin diğer sınıf seviyelerine göre anlamlı düzeyde düşük bulmuştur. Bu durum 9. sınıf öğrencilerinin okula, arkadaşlarına, öğretmenlerine alışma sürecinde olmalarına, 11. sınıfların ise psikolojik olarak kendilerini daha rahat hissederek hareket etmelerine bağlanabilir. Sosyal gelişimi kısa sürede elde etmek, 9 ve 10. sınıflar ile 11 ve 12 sınıflar arasındaki sosyal ilişkiyi geliştirmek amacıyla

sınıflar arası futbol, voleybol, basketbol, halat çekme vb. etkinlikler düzenlenerek okula yeni gelen öğrencilerin adaptasyonları hızlandırılabilir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite ve spor devinim yoluyla bireylere kişisel uyum, takımdaşlık, başarı ve yüksek performans ilişkisi, sosyal imaj ve kimlik edinme, popülerlik, disiplinli olma ve temel sosyokültürel değerlerin farkına varılması gibi sosyal gelişimi pozitif yönde etkilemektedir (Açıkada, 2009).

9. sınıf, 10. sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinin tesis-kulüp faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumu 11. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek çıkmıştır.

Bu durum 9 ve 10. sınıf öğrencilerinin liseye adapte olmaya çalışmaları, 12. sınıf öğrencilerinin ise mezun olma, üniversite sınavına hazırlanma ve gelecek kaygısı yaşamalarına bağlanabilir.

9. sınıf, 10. sınıf ve 12. sınıf öğrencilerinin eğitim sistemi faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumları 11. sınıf öğrencilerine kıyasla daha yüksek belirlenmiştir. Özbek (2019) çalışmasında 9. sınıfların fiziksel aktiviteye katılmama durumunun 10.sınıf ve 11. sınıflardan yüksek olduğu yönünde çalışmamızla paralel sonuç elde etmiştir. Bu durum 9. Sınıf öğrencilerinin okula, çevreye, öğretmenlere ve arkadaşlarına uyum sağlama aşamasında oldukları şeklinde yorumlanabilir. Gümüş vd. (2014) yaptıkları çalışmada bizim sonuçlarımıza zıt olarak 9. ve 12. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılma oranlarının 10. ve 11. Sınıflara oranlara daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Ünlü (2010) lise öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmasında bizim çalışmamıza paralel olarak, özellikle 12. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ile daha fazla zaman alan derslerine yönelme süresi nedeniyle olarak fiziksel aktiviteye ayrılan zamanın giderek düştüğü ve hareketsiz hayat şekline doğru bir yönelme olduğunu belirtmektedir. Gerekli olan fiziksel aktivitenin yapılmasının özendirilmeli; hareket için fiziksel eğitimler ve tesisler oluşturulmalı ve halkın bilinc düzeyi arttırılmalıdır. Fiziksel aktivitenin sürekli hale ulaşması için kurumların müfredatlarına fiziksel aktivite konulu eğitimler eklenmelidir (Bulut, 2013).

Ölçek alt boyutları yaş seviyesi değişkenine göre;

Yaşları 17 olan öğrencilerin aile faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumunun yaşları 16 olan öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Bu durum 17 yaşındaki öğrencilerin aileleri tarafından gerçekleştirilen

baskıların artmasına, gelecek ve mesleki kaygı düzeylerinin artmasına, yaklaşan üniversite sınavının hazırlık dönemine girmelerine bağlanabilir. Eraslan ve Hacıcaferoğlu'nun (2015) gerçekleştirdikleri araştırmada; velilerin beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile iletişime geçmemesi, beden eğitimi ve spor dersini önemsiz görülmesi, sınıf seviyelerinde başarılı olmanın kolay olduğunun algılanması sebebiyle öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine karşı motivasyonlarının düşük olması, velilerin çocukları için spor faaliyetlerine aktif katılımlarının gereksiz gördüklerini belirtmiştir. Bu durum lise son sınıf öğrencilerini fiziksel aktivitelerden uzaklaştıran sebepler arasında değerlendirilebilir.

14 yaşındaki öğrencilerin 16 yaşındaki öğrencilere göre tesis-kulüp faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu durum ailelerin 14 yaşındaki öğrencilerin spor tesislerine düzenli ve güvenli olarak tek başlarına ulaşamayacağı endişesine bağlanabilir. Açıkada (2009)'nın araştırmasından yola çıkarak küçük yaştaki öğrencilerin fiziksel aktivite gerçekleştirecekleri alanlara güvenle ulaşabilmesi için ülkenin iyi bir şehir planlamasına, ulaşım ağlarına, gelişmiş ve ülkenin dört bir tarafına yayılmış spor tesislerine ihtiyacı olduğu söylenebilir. Fiziksel etkinliklere oyun, devinim ve spor şeklinde aktif katılım; devinim eğitiminin bir aşaması olduğundan; halkın sosyokültürel, okul, aile, çevre ve yön verici parametrelerinden bağımsız değildir (Açıkada, 2009).

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin aylık aile gelir düzeyi değişkenine göre;

Aylık geliri 0-8500 TL ve 8501-10.000 TL arasında olan öğrencilerin, geliri 14.001> TL olan öğrencilere göre okul faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama durumu daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Aile aylık geliri düşük olan öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının yüksek olması, öğrencilerin ve velilerin öncelikli amaçlarının temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarını gidermek olduğu yorumu yapılabilir. Okul faktörü kapsamında, öğrenciler herhangi bir spor veya fiziksel aktivite faaliyetine katıldıklarında o etkinliklere özgü bir harcama ortaya çıkma ihtimalini düşünüp bu faaliyetlerden kendilerini geri çekebilirler.

Aylık geliri 0-8500 TL olan öğrencilerin, geliri 12.000-14.000 TL ve 14.001> TL olan öğrencilere oranla eğitim sistemi faktörü özelinde fiziksel aktivitelere katılmama durumunun daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Özbek (2019) yaptığı çalışmada bizim araştırmamıza paralel olarak aile gelir düzeyindeki artışın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Orhan (2021) arkadaş-çevre faktörü kapsamında bizim çalışmamızla paralel olarak aile gelir düzeyinin düşmesi ile fiziksel aktivitelere katılma oranının düşmesinin doğru orantılı olduğunu belirtmiştir. Bu durumu öğrencilerin arkadaş çevrelerinden çok fazla etkilendikleri, maddi düzeyleri yetersiz olduğunda malzeme, araç gereç sıkıntısı yaşayacaklarından o aktivitede yer almak istemedikleri şeklinde değerlendirebiliriz. Fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılan çocuklar hem eğlenip hem de sosyalleşirken; fiziksel uygunluklarını ve temel koordinatif yeteneklerini geliştirebilmektedirler. (Açıkada, 2009).

Orhan (2021) gerçekleştirdiği çalışmada, aile gelir durumunun yükseldikçe çocukların fiziksel aktivitelerden uzaklaştığını aile faktörü çerçevesinde belirtmiştir. Bu durumu, gelir düzeyi yüksek ailelerin öğrencileri gelecek kaygısı kapsamında birçok kurs, dersane vb. etkinliklere yönlendirmesine, dolayısıyla öğrencilerin fiziksel aktiviteye ayıracakları zamanlarının azalmasına bağlayabiliriz. Güven ve Öncü (2006) yaptıkları araştırmada; halkımızda genel bir düşünce halini alan sporun ders başarısını negatif açıdan etkilediği düşüncesi ve sakatlıklara yol açtığı fikri, velilerin çocuklarının beden eğitimi ve spor faaliyetlerine aktif katılımı konusunda negatif bir tavır ortaya koymasında önemli nedenler olarak önümüze gelmektedir.

Çocuklara, fiziksel aktivite ve spor yaptıkları sürelerde de rutin aktivitelerinin düşük olmaması gerektiğinin öğretilmesi önem arz etmektedir. Spor ayırdıkları zamanın bir sebeple ortadan kalktığında, aktif hayatı yaşları küçükken sahiplenmiş olmaları, hareketsizlik ile ortaya çıkabilecek rahatsızlıklardan alıkoyacaktır (Çamlıgüney, 2010). Bu bilgilerden yola çıkarak öğrencilerin sınav hazırlıkları döneminde de yeterli fiziksel aktivite gerçekleştirerek hareketsizlikten kaynaklanan olumsuzluklardan korunabilecekleri, dolaylı olarak ders başarılarında artabileceği yorumunu yapabiliriz. Bu kapsamda ailelerin bilinçlendirilmesi, düzenli gerçekleştirilen fiziksel aktivitenin ders başarısını artırabileceği yönündeki çalışmalar ifade edilmelidir.

Çocukların ve yetişkinlerin hareket ederek öz güveni, karakter şekillenışı, duygu ve düşüncelerin istendik yönde ifade edilebilmesi, becerilerin farkına varılması ve oto kontrol gibi duyuşsal fonksiyonlarında geliştiği görülmektedir (Açıkkada, 2009).

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin spor geçmişi değişkenine göre;

Spor geçmişleri 0-2 yıl, 6-8 yıl ve 9-10 yıl kapsamında olan öğrencilerin, spor yapmadım cevabını veren öğrencilere göre aile faktöründe fiziksel aktivitelere katılmama oranının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Orhan (2021) gerçekleştirdiği araştırmasında bizim çalışmamıza paralel olarak spor geçmişi daha fazla olan öğrencilerin aile faktöründe fiziksel aktiviteye katılmaları konusunda daha fazla engellendiğini belirtmiştir. Bu sonucu, spor geçmişi fazla olan öğrencilerin ailelerinin çocuklarını spor sakatlıklarından korumak, daha fazla spor harcaması yapmak istememek ve/veya çocuklarının fiziksel aktivite ve spor faaliyetleriyle geçirdikleri zamanın yeterli olduğunu, mevcut ise ders başarısızlıklarının bu durum ile bağlantılı olduğunu düşünmeleri nedeniyle fiziksel aktivitelere katılmalarını engellemek isteyebilecekleri şeklinde yorumlamak mümkündür. Güven ve Öncü (2006) gerçekleştirdikleri çalışmada; çocukların beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımının, yüksek oranda anne-babalarının duruma olan bakış açılarıyla şekillendiğini, velilerin bu konudaki düşüncelerinin, çocuklarının aktivitelere yer alıp almayacakları konusunda neredeyse en etkili parametre olduğunu belirtmişlerdir.

3-5 Yıl spor geçmişi olan öğrencilerin, spor yapmadım, 0-2 yıl spor yaptım cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının arkadaş-çevre faktöründe yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu sonuca bakıldığında, lise öğrencilerinin spor geçmişleri olmasına rağmen, arkadaş ve çevre etkisi ile fiziksel aktivite ve spordan uzaklaşabildikleri yorumu yapılabilir. Hünük ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada arkadaş desteğinin fiziksel aktiviteye aktif katılımda etkili bir rol oynadığını belirtmişler, ayrıca; beden eğitimi ve spor dersinin ergenlik dönemdeki kişilerin, arkadaşlarıyla birlikte fiziksel aktivite konusunda aktif olmalarını destekleyen ve onların dersten artakalan zamanlarda hep birlikte aktivite gerçekleştirmelerine olanak sunan en uygun çevrelerden bir tanesidir. Bu nedenle, beden eğitimi ve spor faaliyetlerinde öğrenciler arkadaşlarıyla hep birlikte ders dışındaki zamanlarda fiziksel aktivitelere yönlendirilmeli, onların hep birlikte

fiziksel aktiviteye katılım sağlayabilecekleri etkinlikler önerilmeli ve bu konuda aileler, beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile iletişim içerisinde bulunmalıdır, şeklinde önerilerde bulunmuşlardır.

Ölçek alt boyutlarının haftalık spor yapma sayısı değişkenine göre;

1-3 Gün spor yaptığı cevabını veren öğrencilerin, spor yapmam cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının eğitim sistemi faktöründe yüksek olduğu belirlenmiştir.

Bu durum; 1-3 gün düzenli olarak fiziksel aktivite ve spor yaptığını belirten öğrencilerin okul faktörü çerçevesinde ekstra fiziksel aktivitelere katılmama oranlarının yüksek çıkması derslerine odaklanmak istemeleri, ailelerinin yeterince fiziksel aktivite yaptıklarını düşünmeleri, şeklinde yorumlanabilir. Spor yapmam cevabını veren öğrenciler ise, günlük hayatta fiziksel aktivite ve spor faaliyetleriyle vakit geçirmediikleri için, okul faktöründe katılmak istedikleri şeklinde yorumlanabilir. Orhan (2021) gerçekleştirdiği araştırmasında; hiç spor yapmadığını belirten katılımcıların okul faktörü çerçevesinde fiziksel aktivitelere katılmama oranlarının haftada 3-5 gün spor yapan ve haftada 5-7 gün spor yapan öğrencilere kıyasla daha düşük seviyede olduğunu belirtmiştir. Bu sonucu bizim çalışmamız kapsamında değerlendirdiğimizde paralellik gösterdiği görülmektedir. Hünük ve ark. (2013) bu durumda, ailelerin çocukları için başka hedefler ve öncelikler belirlemeleri (sınav, kurslar vb.), çocuklarının fiziksel aktivitede aktif oldukları durumlarda sakatlık yaşama ihtimallerin olduğunu akıllarından geçirmeleri, fiziksel aktiviteye sürekli olarak katılmalarının önüne geçen etkili nedenler arasında yer almaktadır şeklinde açıklamışlardır. Hiç spor yapmayan ve düzenli olarak 3-5 gün spor yaptığı halde okul faktörü nedeniyle fiziksel aktiviteden geri kalan öğrencilerin desteklenmesi gerektiği sonucu çıkarılabilir. Cengiz ve İnce (2013) fiziksel ve sosyal çevre şartlarının gelişmişlik seviyesi düşük bölgelerde ikamet eden çocukların okul dışı fiziksel aktivitelere katılımı teşvik edilmeli ve okul çevresindeki imkanları genişletilmelidir, şeklinde önerilerde bulunmuşlardır. Bu sayede öğrenciler okul içi ve dışı fiziksel aktivitelere kolaylıkla katılım sağlayabileceklerdir.

1-3 gün, 4-6 gün ve her gün spor yaparım cevabını veren öğrencilerin, spor yapmam cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere arkadaş-çevre faktöründe katılmama durumlarının yüksek olduğu belirlenmiştir.

Her gün spor yaparım cevabını veren öğrencilerin, 1-3 gün spor yaparım ve 4-6 gün spor yaparım cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının arkadaş-çevre faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Düzenli olarak fiziksel aktivite yaptığını belirten öğrencilerin arkadaş-çevre faktöründe fiziksel aktivitelere katılma oranlarında düşüş olduğu gözlemlenmektedir. Bu durum; lise öğrencilerinin arkadaş gruplarından, onların yönelim ve tercihlerinden fazlasıyla etkilendikleri şeklinde yorumlanabilir. Ayrıca; düzenli fiziksel aktivitelere katılan öğrencilerin arkadaş-çevre faktörü kapsamında farklı etkinliklere yönelmek istedikleri şeklinde de düşünülebilir.

Ölçek alt boyutlarının anne eğitim seviyesi değişkenine göre;

Anne eğitim seviyesi sorusuna lise cevabını veren öğrencilerin, okur yazar değil ve ilkokul cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının aile faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Anne eğitim seviyesi sorusuna üniversite cevabını veren öğrencilerin, okur yazar değil ve ilkokul cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının aile faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Sonuçlara bakıldığında anne eğitim seviyesi yükseldiğinde öğrencilerin aile faktörü kapsamında fiziksel aktivitelere katılma oranlarının düştüğü görülmektedir. Bu sonucu; eğitim düzeyi yüksek annelerin çocuklarını akademik kaygılar nedeniyle farklı kurs ve etkinliklere yönlendirmeleri şeklinde yorumlayabiliriz. Güven ve Öncü (2006) Günümüzde spor faaliyetlerinin çocuğun akademik başarısının önüne geçtiğini aklından geçiren ebeveynler bulunmakta ancak azımsanmayacak aile de bir miktar harcama yapmayı kabullenerek çocuklarını sporla ilgili kurslara kayıt ettirdiklerini belirtmişlerdir. Orhan (2021)'da çalışmasında bizim araştırmamızın sonucuna paralel olarak aile faktöründe anne eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılma oranlarının düştüğünü tespit etmiştir. Hünük ve ark. (2013) yaptıkları çalışmada; fiziksel aktiviteye katılım oranı iyi düzeyde olan kız öğrencilerin, annelerinden gelen sosyal desteğin fiziksel aktiviteye aktif katılımı da anlamlı olarak farklılaştığını, farkın ise, faaliyetlere birlikte katılım, fiziksel aktiviteye yönlendirme, teşvik etme ve faaliyetin türüne karar vermede ciddi bir parametre olduğu belirtmişlerdir.

Buradan yola çıkarak annelerin fiziksel aktivite konusunda bilinçlendirilmesinin önemli olduğu söyleyebiliriz. Emir ve Öncü (2012) yaptıkları çalışmada serbest zaman ve rekreasyonun eğitimi ve bu konuların önemi çocukluk dönemlerinde kişilere anlatılmaya başlanmalı, velilerin bu konudaki bilgi düzeyleri artırılmalı ve her yaştan insanın hayatı boyunca katılabilecekleri serbest zaman değerlendirme seçenekleri sunulmalıdır şeklinde önerilerde bulunmuşlardır.

Anne eğitim seviyesi sorusuna, ilkokul, ortaokul ve lise cevabını veren öğrencilerin, üniversite cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumunun okul faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Okul faktörü çerçevesindeki sonuçlara baktığımızda; anne eğitim seviyesi arttıkça fiziksel aktivitelere katılma oranının arttığını görüyoruz. Bu durumu üniversite mezunu annelerin düzenli fiziksel aktivitenin öğrencinin akademik ve sosyal başarısını arttıracak yönündeki bilgi düzeylerine bağlayabiliriz. Özbek (2019) okul faktöründe bizim araştırmamızın tam tersi bir sonuç elde etmiştir. Anne eğitim seviyesi yükseldikçe okul faktöründe fiziksel aktivitelere katılım düştüğünü belirtmiştir. Bu durum bizim çalışmamız ile farklılık göstermektedir. Gümüş vd.(2014) ‘de yaptıkları çalışmada bizim çalışmamıza paralel olarak anne eğitim seviyesi arttıkça, fiziksel aktivitelere katılım düzeyinin arttığı sonucuna ulaşmıştır.

Anne eğitim seviyesi sorusuna, ilkokul ve ortaokul cevabını veren öğrencilerin, üniversite cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının eğitim sistemi faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Eğitim sistemi faktöründe ise anne eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımının arttığını görüyoruz. Özbek (2019) ‘de yaptığı araştırmasında eğitim sistemi faktörü kapsamında bizim sonuçlarımız ile paralel bir sonuç elde etmiştir. Hünük ve ark. (2013)’nın elde ettikleri bir sonuçta fiziksel aktivite oranı düşük olan öğrencilerin anne ve babalarıyla kurdukları iletişimin ve sosyal desteğin, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilere kıyasla daha düşük olduğu şeklindedir. Bu durumu, anne eğitim seviyesinin yükselmesiyle spor ve sağlık bilincinin artmasına, eğitim sisteminin yeterli olmadığı yerlerde öğrencilerin aileleri tarafından ekstra desteklenmesi gerektiğinin farkındalığının oluşmasına bağlayabiliriz. Anne eğitim seviyesi düşük olan öğrencilerinde eğitim sistemi içerisinde ekstra destekleyerek fiziksel aktiviteler ile buluşturulmalarının önemli olduğunda söyleyebiliriz.

Gün içerisinde gerçekleştirilmesi önerilen 1 saatlik orta ve yüksek düzeydeki fiziksel aktivitelere aktif katılım sağlamanın en az yarım saatinin eğitim kurumlarında gerçekleştirilmesin önemli olduğu bilinmektedir. Beden eğitimi ve spor dersleri kapsamında hareket alışkanlığının kazandırılmasında önemli parametrelerden birisi olduğu bilinen gerçeklerdendir. Fakat, eğitim kurumlarında öğretim programlarıyla ilgili değişikliklerin; beden eğitimi ders sürelerinde ve beden eğitimi derslerine katılım mevcutunda ciddi azalmalar meydana getirdiği gözlenmektedir (Açıkada, 2009).

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin baba eğitim seviyesi özellikleri kapsamında;

Baba eğitim seviyesi sorusuna ortaokul cevabını veren öğrencilerin, üniversite cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının okul faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Okul faktöründe baba eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmama oranı düşmüştür. Özbek (2019)'de yaptığı çalışmasında paralel sonuçlar bulmuştur. Ancak Orhan (2021) bizim çalışmalarımızdan farklılık göstererek, baba eğitim düzeyi arttıkça çocukların fiziksel aktivitelere katılımının engellendiğini belirtmiştir. Bu durumu ailenin eğitim durumlarının yanı sıra maruz kaldıkları sosyal çevreye, yetiştirilme tarzlarına ve sosyoekonomik durumlar gibi birçok parametreye bağlayabiliriz. Güven ve Öncü (2006) yaptıkları çalışmada bazı aileler, beden eğitimi ve sporun çocuğun gelişimi ve sosyal açıdan gelişme süreci üzerindeki pozitif katkısının farkında olup çocuklarının bu faaliyetlere katılmasını teşvik ederken, birçok aile, çocuklarının bu aktivitelere katılması konusunda pozitif bir düşünceye sahip değildir. Aileler eski zamanlara nazaran spor etkinliklerine daha pozitif düşüncelerle yaklaşmakta ve çocuklarını spora teşvik etmektedir şeklinde belirtmişlerdir.

Baba eğitim seviyesi sorusuna ilkökul, ortaokul ve lise cevabını veren öğrencilerin, üniversite cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının eğitim sistemi faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Eğitim sistemi faktöründe de baba eğitim seviyesi yükseldikçe öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılmama oranları düşmektedir. Özbek (2019)'de eğitim sistemi faktöründe bizim araştırmamız ile paralel sonuçlara ulaşmıştır. Adıbelli ve ark. (2017) yaptıkları çalışmada aile yapısının ve ebeveynlerin eğitim durumunun

gençlere kazandırılan birçok davranışı etkilediğini ve eğitim seviyesi yüksek anne babanın çocuklarının, sağlıklı yaşam biçimlerinin pozitif etkilendiğini belirtmişlerdir.

Ölçek alt boyutlarının okul türü değişkenine göre;

Okul türü sorusuna Anadolu Lisesi cevabını veren öğrencilerin, Fen Lisesi ve Meslek Lisesi cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının okul faktöründe yüksek çıktığı, okul türü sorusuna Meslek Lisesi cevabını veren öğrencilerin ise Fen Lisesi cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Okul faktörü çerçevesinde anadolu lisesi öğrencilerinin fen ve meslek lisesi öğrencilerine göre fiziksel aktivitelere katılmama durumları yüksek çıkmıştır. Özbek (2019) da çalışmasında paralel bir sonuç bulmuştur. Bu durumu; meslek lisesi öğrencilerinin akademik kaygıların olmayışına, fen lisesi öğrencilerinin ise başarılı olduklarını ve olacaklarını düşünmelerine bağlayabiliriz. Anadolu lisesi öğrencilerinin ise iyi bir üniversite kazanmak dışında alternatiflerinin olmadığı ve bu yönde ailelerin baskılarında olabileceği düşünüldüğünde, fiziksel aktivitelere zaman ayırmakta zorlanabilecekleri düşünülebilir.

Meslek Lisesinde eğitim gören öğrencilerin aktivitelerinin yeterli miktarda olduğu yorumu yapılabilir. Fakat erkek öğrenciler kız öğrencilere kıyasla fiziksel olarak daha fazla aktiftir. Fazla kilolu öğrencilerin fiziksel aktiviteleri ideal kiloya sahip öğrencilere kıyasla fiziksel aktivite seviyelerinin düşük olduğu yorumu yapılabilir (Arabacı, vd 2009:56).

Okul türü sorusuna Anadolu Lisesi cevabını veren öğrencilerin, Fen Lisesi cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının tesis-kulüp faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Tesis-kulüp faktöründe fen lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının, anadolu lisesi öğrencilerine göre daha düşük olduğu görülmektedir. Bu durumu; fen liselerinin spor tesisi ve malzemeleri konusunda daha iyi durumlarda olmalarına bağlayabiliriz. Özbek (2019)'de tesis-kulüp faktöründe paralel sonuçlar bulmuştur. Eraslan ve Hacıcaferoğlu'nun (2015)'te gerçekleştirdiği çalışmada beden eğitimi dersinde kullanılan malzemelerinin yetersiz olması, okuldaki diğer öğretmenlerin beden eğitimi ve spor faaliyetlerine önemsiz gözüyle bakmaları, okul

idarecilerinin beden eğitimi dersini daha az tercih etmeleri, ilköğretim düzeyindeki beden eğitimi ve spor derslerine diğer sınıf öğretmenlerinin girmesi, spor tesislerinin ve soyunma odalarının bakımsız ve yetersiz durumda olması, öğrenci mevcudunun olması gerekenden fazla olması nedeniyle yıllık planlarının sağlıklı bir şekilde hayata geçirilememesi konularına dikkat çekilmiştir. Emir ve Öncü (2012) yaptıkları araştırmada; spor geçmişi olmayan öğrenciler için teşvik edici, özenmelerini sağlayacak, sosyalleşmelerini kolaylaştıran ve grup ile gerçekleştirebilecekleri etkinlikler düzenlenmesinin, eğlenmek amaçlı fiziksel aktivite ve spor imkanlarının sunulmasının, bedensel zorluklar meydana getirmeyecek aktiviteler seçilerek gençlerin bu etkinliklere yönlendirilmesinin olumlu sonuçlar ortaya çıkaracağından bahsetmişlerdir.

Okul türü sorusuna Anadolu Lisesi cevabını veren öğrencilerin, Fen Lisesi ve Meslek Lisesi cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının okul faktöründe yüksek çıktığı, okul türü sorusuna Meslek Lisesi cevabını veren öğrencilerin ise Fen Lisesi cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Okul türü sorusuna Anadolu Lisesi ve Meslek Lisesi cevabını veren öğrencilerin, Fen Lisesi cevabını veren öğrencilere göre fiziksel aktivitelere katılmama durumlarının arkadaş-çevre faktöründe yüksek çıktığı belirlenmiştir.

Okul türü değişkeni faktörler bazında incelendiğinde; eğitim başarısı arttığında fiziksel aktiviteye katılım oranında arttığı yorumu yapılabilir. Gümüş ve ark. (2014) düzenli fiziksel aktivitenin akademik başarıyı arttırabileceğini belirtmiş, Özbek (2019)'de arkadaş çevre faktöründe bizim çalışmamıza paralel olarak Fen Lisesi öğrencilerinin fiziksel aktivitelere daha fazla zaman ayırdıkları sonucunu bulmuştur. Emir ve Öncü (2012) geleneksel sayılan uluslarda cinsiyetler arasındaki biçilen roller kültür normlarıyla birbirinden ayrılmaktadır. Dolayısıyla serbest zaman bakımından tutum ve davranışları şekillendirdiği gözlenmektedir. Emir ve Öncü (2012) Öğrencilerin boş zaman konusundaki fikirleri ve psikolojileri daha pozitif olabilir ve bu durum davranışlarında yansıyabilir.

Çalışmamız ve literatürdeki çalışmalar incelendiğinde görülmektedir ki ortaöğretim çağındaki öğrencilerin düzenli fiziksel aktivite gerçekleştirecek etkinliklere katılmalarını engelleyen veya teşvik eden birçok parametre yer almaktadır.

Fiziksel aktivite ile ilgili çalışmalar incelendiğinde insan sağlığını korumak ve geliştirmek için düzenli fiziksel aktivitenin kaçınılmaz olduğu da anlaşılmaktadır. Özellikle de genç yaşlarda elde edilecek hareketli yaşam tarzının, ilerleyen yaşlarda pozitif etkilerinin olacağının üzerinde durulmaktadır. Bireyin sağlıklı yaşaması ve sağlıklı yaşlanabilmesi için gerekli olan parametrelerden bir tanesinin de mutlaka düzenli fiziksel aktivite yapılması olduğu gayet açıktır.

Buradan yola çıkarak ortaöğretime kadar olan eğitim sürecinde öğrencileri düzenli fiziksel aktivitelerden uzaklaştıracak sebeplerin tespit edilmesi, sorunların en ortadan kaldırılması ya da en aza indirilmesinin ülkenin geleceği açısından çok önemli sonuçlar doğurabileceği yorumu yapılabilir.

5. ÖNERİLER

Eğitimin her kademesinde öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılma konusundaki motivasyonları aile, okul ve eğitim sistemi çerçevesinde arttırılmalı ve teşvik edilmelidirler.

Okul türünden bağımsız olarak MEB'e bağlı özel ve devlet okullarının fiziksel aktivite ve spor imkanları genişletilmeli, yeni inşa edilen okulların projesinde spor tesisleri arttırılmalı ve zorunlu hale getirilmelidir. Böylece tesis yönündeki problemler en aza indirilebilecektir.

Okullarda yıl boyunca tüm öğrencilerin katılım sağlayacağı spor organizasyonları gerçekleştirilmeli, tüm sınıf kademelerinin ve kız-erkek tüm öğrencilerinin katılımları sağlanarak, öğrencilerin okulu, arkadaşlarını, öğretmenlerini ve düzenli fiziksel aktiviteyi benimsemelerine yardımcı olunmalıdır.

Okul türleri arasındaki beden eğitimi ve spor ders sürelerinin birlikteliği sağlanmalı, tesis, malzeme vb. farklılıklar giderilmelidir.

Ailelerin, öğretmenlerin ve okul idarelerinin fiziksel aktivitenin faydaları konusundaki bilgi düzeyleri arttırılmalı, öğrencileri fiziksel aktivitelere katılım konusunda desteklemeleri sağlanmalıdır.

Öğrencilerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite ve spor ile geçirmesi sağlanmalı, arkadaş ve çevre faktörünün etkisiyle sağlık için ayırdıkları zamanın azalmasının önüne geçilmelidir.

Bu araştırmanın en büyük sınırlılığı, Gebze İlçesinde 3 farklı lise türünde gerçekleştirilmesidir. Bu araştırmanın ülke genelinde, her eğitim kademesinde Milli Eğitim Bakanlığı ve Gençlik ve Spor Bakanlığı destekli olacak şekilde gerçekleştirilmesi, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin gün yüzüne çıkması konusunda bizlere yardımcı olacak ve sağlıklı bir gençliğin inşasına katkı sunacaktır.



6- KAYNAKÇA

- Açıkada, C. (2009, 20-22 Kasım). Bırakın Çocuklar Oynasın. Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, Ankara: S: 42-43.
- Adıbelli, D. Ve Ark. (2017). Hemşirelik Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Ve Etkileyen Faktörler. Cumhuriyet Hemşirelik Dergisi, 6(1): 8-17.
- Aıraksinen, O., Brox, J. Cedraschi, C. Hildebrandt, J. Klüber-Moffett, J. Kovacs, F. Mannion, A. Reis, S. Staal, J. Ursin, H. Zanolı, G. (2004). On Behalf Of The Cost B13 Working Group On Guidelines For Chronic Low Back Pain. Www.Backpaineurope.Org.
- Akyol, A., Bilgiç, P. Ersoy, G. (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü. Yayın No:729.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen Ruh Sağlığı Ve Spor. Kocatepe Tıp Dergisi, 13(3): 181-185.
- Arabacı, R. Vd (2009, 20-22 Kasım). Adolesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması (Bursa Örneği). Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, Ankara, S: 56.
- Baltacı, G. (2008). Çocuk Ve Spor, Ankara, Klasmat Matbaacılık.
- Baltacı, G. , Düzgün, Ğ. (2008). Adölesan Ve Egzersiz. Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, Ankara: S:7-8.
- Baltacı, G. , Özer, D. (2008). İş Yerinde Fiziksel Aktivite, Ankara, Klasmat Matbaacılık.
- Bailey, R. M. (2006). Physical Education and Sport in Schools: A Review of Benefits and Outcomes. Journal of School Health, 76(8), 397-401. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2006.00132.x>
- Baykoçak, C. (2002). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Mesleki Sorunları Ve Tükenmişlik Düzeyleri (Bursa İli Uygulaması). Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Bayrakdar, A., Zorba, E. (2020). Egzersiz Ve Beslenme. Ankara: Akademisyen Yayınevi.
- Bek, N. (2012). Fiziksel Aktivite Ve Sağlığımız, Ankara, Reklam Kurdu Ajansı.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. Turkish Bulletin Of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen Ve Deneysel Biyoloji, 70(4).
- Büyüköztürk, Ş., Vd. (2022). Eğitimde Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Caspersen, Cj., Powell, Ke. Christenson, Gm. (1985). Physical Activity, Exercise, And Physical Fitness: Definitions And Distinctions For Health-Related Research.

- Cavill, N., Kahlmeier, S. Racioppi, F. (2006). Physical Activity And Health In Europe: Evidence For Action. Who Regional Office For Europe-Copenhagen: 5-33.
- Cengiz, C. Ve İnce, M. L. (2013). Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlikleri. Yönetim Bilimleri Dergisi., 11(21): 135-147.
- Cengiz, R. Ve Taşmektepligil, M. Y. (2016). Spor Üzerine Sosyolojik Bir Çözümleme: Spor Merkezleri (Samsun Örneği). Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, 56: 220-240.
- Çakır, B. (2009, 20-22 Kasım). Sağlık Politikalarında Fiziksel Aktivitenin Teşviki Uygulamaları Ve Stratejileri. Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, Ankara: S: 35-38,.
- Çamlıgüney, A.F. (2010). 8-10 Yaş Grubu Kız Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Fiziksel Uygunluklarının Belirlenmesi Ve Beslenme Profili İle İlişkisinin İncelenmesi. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Daniels Z, Nick T, Liu C, Cassedy A, Glauser T. (2009). Obesity İs A Common Comorbidity For Pediatric Patients With Untreated, Newly Diagnosed Epilepsy. Neurology, 73 (9): 658-64.
- Demirci, S, Özer Altundağ, Ö. (2009, 20-22 Kasım). 12-19 Yaş Arası Adolesanlarda Obesite Sıklığının, Beslenme Alışkanlıkları Ve Fiziksel Aktivite Durumları İle İlişkisi. Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, Ankara: S: 71.
- Dever, A. (2017). Sosyolojik teoriler ve spor. Konya: Çizgi Kitabevi Yayınları.
- Doğan, B. Ve Morali, S. (1999). Üniversite Öğretim Elemanlarının Sporla İlgili Tutumları İle Yaşam Ve İş Doyum Düzeylerinin Spor Yapma Alışkanlıkları İle İncelenmesi. Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1): 16-27.
- Dolu, N., Vd, (2016). Fiziksel Aktivitenin Kognitif Fonksiyonlar Üzerine Etkisi. İzmir Üniversitesi, Tıp Dergisi, 5:7-8.
- Edwards, H. (1973). Sociology of sport. Homewood, IL: Dorsey Press.
- Emir, E., Öncü, E. (2012). Rekreatif Etkinliklere Katılımın Önündeki Engellerin Belirlenmesi Üniversite Öğrencileri Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Eraslan, M., Hacıcaferoğlu, B. (2015). Türkiye’de Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Derslerinde Ve Meslek Yaşamlarında Karşılaştıkları Sorunlar. Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi, 2(3).
- Eşgi, N. (2014). Aile-Çocuk İnternet Bağımlılık Ölçeğinin Türkçeye Uyarlanması Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. Kastamonu Eğitim Dergisi, S: 807-839.

- Fişek, N. (1982). Türk Tabipleri Birliği. Erişim Adresi: https://www.ttb.org.tr/N_Fisek/Kitap_1/33.html#:~:Text=1.,İyilik%20hali%20sa%C4%9fl%C4%B1%C4%9f%C4%B1n%20bilinen%20y%C3%B6n%C3%BCd%C3%BCr.
- Gültekin, B. K. (2010). Ruhsal Bozuklukların Önlenmesi: Kavramsal Çerçeve Ve Sınıflandırma. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2(4), 583-594.
- Gümüş, H. Ve Ark. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal Of Science Culture And Sport*, (1): 814-825.
- Güven, Ö., Öncü E. (2006) Beden Eğitimi Ve Spora Katılımda Aile Faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10): 81-90.
- Haskell, W. L., Kiernan, M. (2000). Methodologic Issues In Measuring Physical Activity And Physical Fitness When Evaluating The Role Of Dietary Supplements For Physically Active People. *The American Journal Of Clinical Nutrition*, 72(2): 541-550.
- Hünük, D. Ve Ark. (2013). 6.-8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü. *Eğitim Ve Bilim Dergisi*, 38(170): 3-18.
- İşler, A.K. (2009, 20-22 Kasım). Fiziksel Aktiviteye Metabolik Yanıtlar. Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitapçığı, Ankara: S:34.
- Karaca, A. (1998). Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (F.A.D.A) Güvenirlilik Ve Geçerlik Çalışması. *Bilim Uzmanlığı Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadağ, Ö. (2008). Ankara’da Bulunan Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adolesanlarda Sosyodemografik Özelliklerin Ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler Ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi. *Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kılıç, S. (2016), Cronbach’ın Alfa Güvenirlilik Katsayısı. *Journal Of Mood Disorders*, S: 48.
- Kin İşler, A. (2009, 20-22 Kasım). Fiziksel Aktiviteye Metabolik Yanıtlar. Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara: S: 34.
- Korkusuz, F. (2009, 20-22 Kasım). Fiziksel Aktivite Ve Kemik Sağlığı. Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı. Ankara: S: 39-40.
- Kul, M. Ve Hergüner, G. (2008). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Sorunları Ve Performanslarına Etkileri(Sakarya İli Örneği). *Yüksek Lisans Tezi*, Sakarya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Küçük, V. Ve Koç, H. (2004). Psiko – Sosyal Gelişim Süreci İçerisinde İnsan Ve Spor İlişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10: 131-141.
- M.E.B. (2013). Beden Eğitimi Ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5-8. Sınıflar), Ankara.
- Marques-Vidal P, Marcelino G, Ravasco P, Oliveira Jm, Paccaud F. (2010). Increased Body Fat Is Independently And Negatively Related With Cardiorespiratory

- Fitness Levels İn Children And Adolescents With Normal Weight. Eur J Cardiovasc Prev Rehabil; 17 (6): 649-54.
- Memiş, U. A. (2007). Çocukluk Ve Ergenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Fiziksel Aktivite Düzeyi Arasındaki İlişki. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Menteş, E., Vd (2011). Adölesan Dönemde Obezite Ve Egzersiz. Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi, 8(2):966-967.
- Mutlu, T.O., Şentürk, H.E., Zorba, E. (2014). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi, International Journal of Science Culture and Sport, Special Issue-1: 129- 137.
- Orhan, Ö. (2021). 11-15 Yaş Çocuklarda Fiziksel Aktiviteye Katılımı Engelleyen Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Orwell, G. (1945). The Sporting Spirit, 26 Mayıs 2023 tarihinde https://orwell.ru/library/articles/spirit/english/e_spirit/adresinden edinilmiştir.
- Özbek, S. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeğinin Geliştirilmesi. Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Özkan, A, Kin İşler, A. (2009, 20-22 Kasım). Fiziksel Uygunluk Düzeyinde Fiziksel Aktivite Ve Beden Kitle İndeksinin Rolü. Fiziksel Aktivite Beslenme Ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı, Ankara, S: 80.
- Özkan, A., Bozkuğ, T., Kul, M., Türkmen, M., Öz, Ü. Ve Cengiz, C. (2013). Halk Oyuncularının Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Belirlenmesi Ve Geliştirilmesi. International Journal Of Science Culture And Sport (Intjcs).
- Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., And Olson, R. D. (2018). The Physical Activity Guidelines For Americans. Jama, 320(19).
- President's Council On Physical Fitness And Sports, (2005). Fitness Fundamentals, Guidelines For Personal Exercises Programs.
- Ramazanoğlu, F. Vd (2005). "Sporun Toplumsal Boyutlarının Değerlendirilmesi". Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, :153.
- Ramazanoğlu, F., Altungül, O. Ve Özer, A. (2004). Sportif Açıdan Rekreasyon Etkinliklerinin Değerlendirmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları, 3(1): 176-179.
- Resmi Gazete, (9 11 1982). Sporun Geliştirilmesi ,Sayı:17863.
- Rugbeer, N., Ramklass, S., Mckune, A. & Van Heerden, J. (2017). The Effect Of Group Exercise Frequency On Health Related Quality Of Life İn Institutionalized Elderly. Pan African Medical Journal, 26(35): 1-14.
- Sağlık Bakanlığı, (2008). Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Solanki ve ark. (2017). International Journal of Physiology, Nutrition and Physical Education, 2(2): 243-248.
- Shalala, De (1996). Physical Activity And Health: Jones And Bartlett Publishers.
- Şentürk, H. E. (2012). Sportif Tutum Ölçeği: Geliştirilmesi, Geçerliliği Ve Güvenirliği. Cbü Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(2): 8-18.
- T.C. Resmi Gazete (27.01.2013). Ulusal Gençlik Ve Spor Politikası Belgesi, Sayı: 28541. Başbakanlık Basımevi, Ankara.

- Tabachnick ve Fidell, (2013). L.S. Fidell Using Multivariate Statistics (Sixth Ed.)Pearson, Boston.
- Taşmektepligil, M.Y., İmamoğlu O. (1996). Türkiye’de Kültürel Yapının Spora Etkisi Üzerine Üzerine Düşünceler, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (1): 41– 51.
- Tek, N., (2019). Yetişkin Ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi Ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı, Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 773, Ankara 2019.
- Tunay, V. B. (2008). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Ankara, Klasmat Matbaacılık.
- Turan, T., Vd (2009). Meslek Lisesi Öğrencilerinin Obesite Sıklığının Ve Beslenme Alışkanlıklarının İncelenmesi. Taf Preventive Medicine Bulletin. 8(1):11.
- U.S. Department Of Health And Human Services, (1996). Physical Activity And Health, A Report Of The Surgeon General, Centers Of Disease Control And Prevention, National Center For Chronic Disease Prevention And Health Promotion, The President's Council On Physical Fitness And Sports.
- Ulaş, B. (2008). Malatya Asker Hastanesinde 2007 Yılında Görev Yapan Personelin Sağlıklı Beslenme Konusundaki Tutum Ve Davranışları, İnönü Üniversitesi, Malatya.
- Ünlü, Ç. (2010). Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite Ve Beden Ölçüt Düzeyleri İle Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- World Health Organization. (2010). Global Recommendations On Physical Activity For Health. World Health Organization.
- Yan, Y. (2007). 10-13 Yaş Çocuklarda, Sosyo-Ekonomik Yapının Fiziksel Aktivite Ve Fiziksel Uygunluk Düzeyine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yetim, A.(2000).”Sporun Sosyal Görünümü.” Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1:63-72.
- Yıldıran, D. Ve Yetim, A. (1996). Orta Öğretimde Beden Eğitimi Dersinin Öncelikli Amaçları Üzerine Bir Arastırma, Gazi Üniversitesi Besyo Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 1 (3), 22-28.
- Yıldırım, D. A., Yıldırım, E., Ramazanoğlu, F., Uçar, Ü., Tuzcuoğulları, Ö. T., Demirel, E. T. (2006). Üniversite öğrencilerinin spora bakış açıları ve spor yapma durumu, Doğu Anadolu Araştırmaları, 4(3), 49-53.
- Zorba, E. Ve Ziyagil, M A (1998). Sigara İçen/İçmeyen Ve Spor Yapan/Yapmayan Üniversite Öğrencilerinin Bazı Fizyolojik Ve Antropometrik Özelliklerinin Karşılaştırılması. Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(3), 11-20.

EKLER

Ek 1. Ölçeğin Kullanım İzni

←

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler Ölçeği

sö

sıtkı özbek
Kime: Siz

25.06.2022 Cmt 16:03

Sayın hocam ölçeği kullanabilirsiniz elbette ancak ölçekte ters kodlanmış maddeler var ve demografik bilgilerde aile gelir durumunu güncel asgari ücrete göre yenilemenizi tavsiye ederim. Ayrıca ölçekte düşük puan alınması lise öğrencilerinin engellendiğini gösterir.

ters maddeler
4-5-6-7-12-14-16-17-20-21-23-25.
iyi çalışmalar dilerim.

iPhone'umdan gönderildi

Emre ÇALIŞKAN < şunları yazdı (25 Haz 2022 11:52):

Hocam merhabalar, ben Emre ÇALIŞKAN. Milli Eğitim Bakanlığı'nda beden eğitimi ve spor öğretmeniyim aynı zamanda Kocaeli Üniversitesi Spor Yöneticiliği bölümü Tezli Yüksek Lisans öğrencisiyim. Ekte gönderdiğim ölçeği izninizle yüksek lisans bitirme tezimde kullanmak istiyorum.

Teşekkürler..

Madde No	Fiziksel Aktivitelere Katılmamızı Engelleyen Faktörler	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere olumlu bir bakış açısı var	1	2	3	4	5
2	Ailem fiziksel aktivitelerin TYT/YKS hazırlığımı destekleyeceğini düşünür	1	2	3	4	5
3	Okuldaki programımın yoğunluğu spor yapmama engel olmaz	1	2	3	4	5
4	Ailem fiziksel aktivitelere katılmak yerine ders çalışmamı ister	1	2	3	4	5
5	Spor tesisleri ders saatlerimden kalan zamanlarda kapanmış olur	1	2	3	4	5
6	Kulüpler sporculara maddi açıdan destek sağlamaz	1	2	3	4	5
7	Ailem sporun benim için iyi bir gelecek oluşturmayacağını düşünür	1	2	3	4	5
8	Beden eğitimi ders saatlerimiz yeterli	1	2	3	4	5
9	Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere gereken önem verilir	1	2	3	4	5
10	Fiziksel aktivitelere katılmamız için okul idaremiz / öğretmenlerimiz bizi destekler	1	2	3	4	5
11	Fiziksel aktivite alanları şehir merkezine uzak değil	1	2	3	4	5
12	Ailem spor ortamlarının güvenli olmadığını düşünür	1	2	3	4	5
13	Spor kulüpleri okullar ile iş birliği içinde	1	2	3	4	5
14	Ailem aldığım düşük notların sebebinin fiziksel aktiviteler olduğunu düşünür.	1	2	3	4	5
15	Beden eğitimi derslerinde yeterli fiziksel aktiviteler yaparız	1	2	3	4	5
16	Spor tesisleri sürekli dolu olur	1	2	3	4	5
17	Arkadaşlarım için ders çalışmak fiziksel aktivitelerden daha önemli	1	2	3	4	5
18	Fiziksel aktivitelerin faydaları konusunda yeterli bilince sahibiz	1	2	3	4	5
19	Ailem fiziksel aktiviteler hakkında yeterli bilgiye sahiptir	1	2	3	4	5
20	Tesis görevlilerinin kötü yaklaşımları beni olumsuz etkiler	1	2	3	4	5
21	Okul sonrası yorgunluktan spor için yeterli enerjim kalmaz	1	2	3	4	5
22	Beden eğitimi derslerinde kullanabileceğimiz spor salonumuz var	1	2	3	4	5
23	Ailevi problemlerim fiziksel aktivitelere katılmamı engeller	1	2	3	4	5
24	Spor ortamlarında iyi arkadaşlar edinirim	1	2	3	4	5
25	Eğitim sistemimiz ailelerimizde ve bizde baskı oluşturur	1	2	3	4	5
26	Fiziksel aktivitelere katılınca derslerdeki başarımlar artar	1	2	3	4	5
27	Eğitim sistemimiz spor yapan öğrencileri destekler	1	2	3	4	5

Ek 2. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni



T.C.
KOCAELİ VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99332089-605.01-65274910

07/12/2022

Konu : Araştırma İzni
(Emre ÇALIŞKAN)

KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : 22/11/2022 tarih ve E-21447663-302.08.01-324395 sayılı yazınız.

Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Spor Yöneticiliği Yüksek Lisans öğrencisi Emre ÇALIŞKAN'ın "*Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler*" konulu çalışmasını İlimiz ortaöğretim kurumlarında uygulama talebi, komisyonumuzca uygun görülmüş olup, Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa ve yürürlükteki diğer tüm düzenlemelerde belirtilen hüküm, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili okul, ilçe millî eğitim müdürlükleri tarafından gerçekleştirilmek üzere, gönüllülük esasına göre, anket çalışmasının İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri ve Okul Müdürlüklerinin denetimi, gözetimi ve sorumluluğunda yapmasının uygun görüldüğüne ilişkin, 05/12/2022 tarih ve E-99332089-605.01-65071147 sayılı Valilik Onayı ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Salih BIÇAK
Vali a. Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Adres : Kozluk Mahallesi İnönü Caddesi No:32 Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys> 41040 İzmit/KOCAELİ Bilgi için: İbrahim TURAN Telefon No : 0 (262) 322 12 69 Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni E-Posta: stratejigelistirme41@meb.gov.tr İnternet Adresi: www.kocaelimem.meb.gov.tr Faks: _____ Kep Adresi : meb@hs01.kep.tbü evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 3391-e7b1-351e-9da8-36b9 kodu ile teyit edilebilir. **Bu belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanununun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. Evrak Tarih ve Sayısı: 20.10.2022-E.30807**

Ek 3. Kocaeli Üniversitesi Etik Kurul Onayı



T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu



Sayı :E-10017888-100-308070

Konu :Emre ÇALIŞKAN

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi :18.10.2022 tarihli, 306229 sayılı ve "Etik Kurul Onayı hk." konulu yazı

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 18/10/2022 tarih ve 2022/09 no lu toplantısında alınan 20 sıra sayılı kararı aşağıda sunulmuştur.

Bilgilerinize arz ederim.

Karar No 20: Sosyal Bilimler Entitüsü Müdürlüğünün 18.10.2022 tarih ve 306229 sayılı yazısı görüşüldü. Spor Yöneticiliği Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Emre ÇALIŞKAN'ın, Doç. Dr. Levent ATALI'nın danışmanlığında yürüttüğü "Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler " başlıklı tez çalışması kapsamında yapacağı anket uygulamasında, bilimsel araştırma ve yayın etiği açısından bir sakınca olmadığına oy birliği ile karar verildi.

Prof.Dr. İbrahim ŞİRİN
Kurul Başkanı

Belge Doğrulama Adresi :<https://turkiye.gov.tr/kocaeli-universitesi-ebys>

Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Kocaeli Üniversitesi Umuttepe Yerleşkesi
41380, Kocaeli

Tel:+90 (262) 303 10 01 Faks:+90 (262) 303 10 33

E-Posta :rekiletisim@kocaeli.edu.tr Elektronik Ağ :<http://www.kocaeli.edu.tr>

Kep Adresi: kocaeliuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Pelin ÜNALDI DOLGUN

Raportör

Telefon No: 303 10 49

Ek 4. Gönüllü Onam Formu

Aydınlatılmış Gönüllü Onam Formu

Sayın Gönüllü,

Sizi Emre ÇALIŞKAN tarafından yürütülen “Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler” başlıklı araştırmaya davet ediyoruz.

Bu araştırmanın amacı, fiziksel gelişimin en yoğun yaşandığı dönemlerden birisi olan lise yaş grubundaki öğrencileri fiziksel aktivitelerden uzaklaştıkları sebeplere ışık tutarak, sorunların çözümlerini analiz etmektir. Bu amaçla yapılacak olan ölçek size konuyla ilgili 27 soru yöneltilecektir. Görüşme tahminen 3 dakika sürecektir. Bu çalışmaya katılmak tamamen **gönüllülük** esasına dayanmaktadır. Çalışmanın amacına ulaşması için sizden beklenen, bütün soruları eksiksiz, kimsenin baskısı veya telkini altında olmadan, içtenlikle size en uygun gelen düşünceler çerçevesinde cevaplamanızdır. Bu formu okuyup onaylamanız, araştırmaya katılmayı kabul ettiğiniz anlamına gelecektir. Ancak, çalışmaya katılmama veya katıldıktan sonra herhangi bir anda neden belirtmeksizin **çalışmayı bırakma hakkına da** sahiptir. Bu çalışmadan elde edilecek bilgiler tamamen araştırma amacı ile kullanılacak olup kişisel bilgileriniz **gizli tutulacaktır**; ancak verileriniz yayın amacı ile kullanılabilir. Eğer araştırmanın amacı ile ilgili verilen bu bilgiler dışında şimdi veya sonra daha fazla bilgiye ihtiyaç duyarsanız araştırmacıya şimdi sorabilir veya e-posta adresinden ulaşabilirsiniz. Araştırma tamamlandığında genel/size özel sonuçların sizinle paylaşılmasını istiyorsanız lütfen araştırmacıya iletiniz.

Yukarıda yer alan ve araştırmadan önce katılımcıya verilmesi gereken bilgileri okudum ve katılmam istenen çalışmanın kapsamını ve amacını, gönüllü olarak üzerime düşen sorumlulukları anladım. Çalışma hakkında yazılı ve sözlü açıklama aşağıda adı belirtilen araştırmacı/araştırmacılar tarafından yapıldı. Bana, çalışmanın muhtemel riskleri ve faydaları sözlü olarak da anlatıldı. Kişisel bilgilerimin özenle korunacağı konusunda yeterli güven verildi.

Bu koşullarda söz konusu araştırmaya kendi isteğimle, hiçbir baskı ve telkin olmaksızın katılmayı kabul ediyorum.

Katılımcının : Adı-Soyadı

İmzası:

Araştırmacının: Emre ÇALIŞKAN

İmzası:

Ek 5. Veli Onay Mektubu

Veli Onay Mektubu

Sayın Veliler, Sevgili Anne-Babalar,

Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı olarak Yüksek Lisans bitirme tezi kapsamında “**Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelere Katılımını Engelleyen Faktörler**” başlıklı araştırma projesini yürütmekteyiz. Araştırmamızın amacı lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörleri tespit etmek ve bu konuda çözüm üretmektir. Bu amaçla çocuklarınızın anket doldurmasına ihtiyaç duymaktayız.

Katılmasına izin verdiğiniz takdirde çocuğunuz anketi okulda ders saatinde dolduracaktır. Çocuğunuzun dolduracağı anketlerde cevaplarınız kesinlikle gizli tutulacak ve bu cevaplar sadece bilimsel araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Çocuğunuzun anketi doldurarak bize sağlayacağı bilgiler çocukların fiziksel aktivitelere katılımını etkileyen faktörlerin saptanmasına önemli bir katkıda bulunacaktır. Araştırmayla ilgili sorularınızı aşağıdaki e-posta adresini kullanarak bize yönelebilirsiniz.

Saygılarımızla,

Emre ÇALIŞKAN

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmeni

Bu formu çocuğunuzla okula geri gönderiniz.

Bu araştırmaya tamamen gönüllü olarak çocuğum’nın katılımcı olmasına izin veriyorum.

Veli Ad-Soyad:

İmza: