



**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİNİN ÇEŞİTLİ PSİKO-
SOSYAL (SOSYAL VE BİREYSEL)
FAKTÖRLER AÇISINDAN İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans

Mehmet Sıraç AKPINAR

Eskişehir 2022

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN
ÇEŞİTLİ PSİKOSOSYAL (SOSYAL VE BİREYSEL) FAKTÖRLER
AÇISINDAN İNCELENMESİ**

MEHMET SIRAÇ AKPINAR

YÜKSEK LİSANS

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Günay YILDIZER

Eskişehir

Eskişehir Teknik Üniversitesi

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Eylül 2022

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI

Mehmet Sıraç AKPINAR'ın ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ PSİKOSOSYAL (SOSYAL VE BİREYSEL) FAKTÖRLER AÇISINDAN İNCELENMESİ başlıklı çalışması 08/09/2022 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından değerlendirilerek “Eskişehir Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliği”nin ilgili maddeleri uyarınca, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim dalında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Üyeleri

Unvan Adı Soyadı

İmza

Üye	: Prof. Dr. İlker YILMAZ
Üye	: Dr. Öğr. Üyesi İzzet KIRKAYA
Üye	: Doç. Dr. Günay YILDIZER

Prof. Dr. Murat TANIŞLI

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürü

12/09/2022

DANIşMAN ONAYI

Danişmanlığını yürüttüğüm Yüksek Lisans ğrencisi Mehmet Sıraç AKPINAR, ORTAOKUL ğRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN EşİTLİ PSİKOSOSYAL (SOSYAL VE BİREYSEL) FAKTÖRLER AÇISINDAN İNCELENMESİ başlıklı tez çalışmasını tamamlamıştır. Hazırlamış olduğu tez tarafımda incelenmiş ve öğrencinin tez savunma sınavına alınması bilimsel ve etik açıdan uygun görülmüştür.

Tez Danişmanı

Doç. Dr. Günay YILDIZER

ÖZET

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYİNİN ÇEŞİTLİ PSİKOSOSYAL (SOSYAL VE BİREYSEL) FAKTÖRLER AÇISINDAN İNCELENMESİ

Mehmet Sıraç AKPINAR

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Eskişehir Teknik Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Eylül 2022

Danışman: Doç. Dr. Günay YILDIZER

Bu tez çalışmasının amacı; öğrencilerin çeşitli psikososyal değişkenler açısından fiziksel aktivite düzeylerini ilişkisel bir model ile incelemektir. Bu bağlamda araştırmaya dahil edilen değişkenler sosyal ve bireysel (ebeveyn desteği, akran desteği, fiziksel aktiviteye yönelik bireyin tutumu) değişkenlerdir. Bu değişkenler arasında öğrencilerin toplam aktivite düzeyleri bağımlı değişken olarak ele alınırken, bu değişkeni oluşturan iki alt gözlenen değişken öğrencilerin kendilerinin raporladıkları okul içi aktivite düzeyleri ve okul dışı aktivite düzeyleridir.

Araştırma 346 öğrenci ve bunların ebeveyni olan 346 veli olmak üzere toplam 692 kişi ile gerçekleştirilmiştir. Bu değişkenler ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini tutum, aile desteği ve öğrencilerin akran ve ebeveynlerinden gördüklerine inandıkları destek yordama durumunu inceleyen yapısal eşitlik model oluşturulmuştur. Yapısal eşitlik modelinin yürütülmesi için öncelikli olarak veri setinin normalliği test edilmiştir. Bu bağlamda araştırmaya dahil edilen tüm değişkenler için varyasyon katsayılarının 17,29 ve 33,80 arasında değiştiği görülmektedir.

Sonuç olarak ortaya çıkan bulgular referans değerler ile karşılaştırıldığında öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin raporlanan fiziksel aktivite düzeyi üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($\beta = 0.149$, $p < 0.001$). Öte yandan ebeveynler tarafından sağlanan destek ($\beta = 0.021$, $p = 0.295$) ve tutum ($\beta = 0.20$, $p = 0.0445$) toplam fiziksel aktivite düzeyi üzerinde herhangi bir etki oluşturmadığı ortaya çıkmıştır.

Anahtar Sözcükler: Fiziksel Aktivite, Akran Desteği, Ebeveyn Desteği, Tutum

ABSTRACT

EXAMINATION OF PHYSICAL ACTIVITY LEVEL OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN TERMS OF VARIOUS PSYCHOSOCIAL (SOCIAL AND INDIVIDUAL) FACTORS

Mehmet Sıraç AKPINAR

Department of Physical Education and Sports

Eskişehir Technical University, Institute of Graduate Programs, September 2022

Supervisor: Doç. Dr. Günay YILDIZER

The aim of this thesis study; To examine students' physical activity levels in terms of various psychosocial variables with a relational model. In this context, the variables included in the study are social and individual (parental support, peer support, individual's attitude towards physical activity) variables. Among these variables, the total activity levels of the students are considered as the dependent variable, while the two sub-observed variables that make up this variable are the students' self-reported in-school activity levels and out-of-school activity levels.

The research was carried out with a total of 692 people, including 346 students and their parents, 346 parents. With these variables, a structural equation model was created that examines the predictive status of students' physical activity levels, attitudes, family support, and the support that students believe they receive from their peers and parents. For the execution of the structural equation model, the normality of the data set was tested first. In this context, it is seen that the coefficients of variation for all the variables included in the study vary between 17.29 and 33.80.

When the resulting findings were compared with the reference values, it was concluded that the social support perceived by the students had a positive and significant effect on the reported physical activity level ($\beta = 0.149$, $p < 0.001$). On the other hand, it was found that the support provided by the parents ($\beta = 0.021$, $p = 0.295$) and attitude ($\beta = 0.20$, $p = 0.0445$) did not have any effect on the total physical activity level.

Keywords: Physical Activity, Peer Support, Parental Support, Attitude

TEŐEKKÖR

Bu çalıřmanın gerçekleřtirilmesinde, her ařamada bana vermiř olduėu destek ve gōstermiř olduėu sabır ile tez yazım sűrecinde deėerli bilgilerini esirgemeyen deėerli danıřman hocam; Doç. Dr. Gűnay YILDIZER'e, jűri űyeliėinde yer alan ve verdiėi destekleri için Prof. Dr. İlker YILMAZ'a ve Dr. Őėr. Ŭyesi İzzet KIRKAYA'ya sonsuz teőekkűr ederim.

Tez çalıřmam boyunca bana destek olan ve motive eden eřime ayrıca tűm eėitim yařantım boyunca desteėini hiçbir zaman eksik etmeyen aileme sonsuz teőekkűrlerimi sunarım.

MEHMET SIRAÇ AKPINAR

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Bu tezin bana ait, özgün bir çalışma olduğunu; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalarında bilimsel etik ve kurallara uygun davrandığımı; bu çalışma kapsamında elde edilen tüm veri ve bilgiler için kaynak gösterdiğimi ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi; bu çalışmanın Eskişehir Teknik Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda, çalışmamla ilgili yaptığım bu beyana aykırı bir durumun saptanması durumunda, ortaya çıkacak tüm ahlaki ve hukuki sonuçları kabul ettiğimi bildiririm.

Mehmet Sıraç AKPINAR

İÇİNDEKİLER

JÜRİ VE ENSTİTÜ ONAYI.....	i
DANIŞMAN ONAYI	ii
ÖZET	iii
ABSTRACT.....	iv
TEŞEKKÜR	v
ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLOLAR DİZİNİ	ix
ŞEKİLLER DİZİNİ	x
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİN	xi
1. GİRİŞ	1
1.1. Amaç	4
1.2. Önem.....	5
1.3. Varsayım.....	5
1.4. Sınırlılıklar	5
2. LİTERATÜR TARAMASI	6
2.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlığa Faydaları.....	6
2.2. Fiziksel Aktivitenin Çocuklar İçin Önemi ve Çocuklara Etkileri	7
2.3. Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite İstatistikleri	9
2.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	10
2.5. Çocuklukta ve Ergenlikte Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler.....	11
2.6. Fiziksel Aktivite ve Aile Desteği	13
2.7. Fiziksel Aktivite ve Akran Desteği.....	14
2.8. Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum	16

3. YÖNTEM	18
3.1. Araştırma Modeli	18
3.2. Araştırma Grubu.....	18
3.3. Örneklem Seçimi	20
3.4. Veri Toplama Araçları.....	20
3.4.1. Gönüllü katılımcı formu	20
3.4.2. Kişisel bilgi formu	20
3.4.3. Ortaokul öğrencileri için fiziksel aktivite tutum ölçeği	21
3.4.4. Çocuklarda fiziksel aktivite anketi	21
3.4.5. Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği	21
3.4.6. Ders dışı sportif etkinliklere yönelik ebeveyn tutum ölçeği.....	23
3.5. Veri Toplama Süreci	24
3.6. Verilerin Analiz	24
4. BÜLGÜLAR.....	29
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	35
6. ÖNERİLER.....	41
KAYNAKÇA.....	42
EKLER	
ÖZGEÇMİŞ	

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Anketi Dolduran Ebeveynlerin Cinsiyet Dağılımı	19
Tablo 3. 2. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı.....	19
Tablo 3.3. Öğrencilerin Yaşadığı Yerleşim Yeri.....	19
Tablo 3.4. Ailenin Aylık Ortalama Gelir Durumu	19
Tablo 3.5. Ailenin Sahip Olduğu Çocuk Sayısı.....	19
Tablo 3.6. Tüm Değişkenlerin Normallik Kriterleri Tablosu.....	26
Tablo 3.7. Ebeveyn Tutum Ölçeği Normallik Dağılım Tablosu	27
Tablo 3.8. Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği Normallik Dağılım Tablosu.....	27
Tablo 3.9. Fiziksel Aktivitelerde Sosyal destek Ölçeği Normallik Dağılım Tablosu	27
Tablo 4.1. Model 1 Uyum Değerleri Tablosu.....	29
Tablo 4.2. Model 2 Uyum Değerler Tablosu.....	31
Tablo 4.3. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tutum, Ebeveyn Desteği ve Algılanan Sosyal Destek ile İlişki Tablosu	32
Tablo 4.4. Model 3 Uyum Değerler Tablosu.....	33
Tablo 4.5. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tutum, Ebeveynin Verdiği Destek ile Algılanan Ebeveyn Destek İlişki Tablosu	34

ŞEKİLLER DİZİNİ

Şekil 2. 1. Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli (Welk, 1999).....	12
Şekil 3. 1. Ebeveyn Desteği ve Akran Desteği DFA Modeli.....	23
Şekil 4.1. Tutum, Ebeveyn Desteği ve Akran Desteği DFA Modeli	30
Şekil 4.2. Tutum ve Ebeveyn Desteği DFA Modeli	32
Şekil 4.3. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tutum, Ebeveynin Verdiği Destek ile Algılanan Ebeveyn Desteği DFA Modeli	34



SİMGE VE KISALTMALAR DİZİN

α : Alpha

β : Beta

DFA : Doğrulayıcı Faktör Analizi

DSÖ : Dünya Sağlık Örgütü

TOÇBİ : Türkiye Okul Çağı Çocuklarında Büyümenin İzlenmesi



1. GİRİŞ

Fiziksel aktivite düzeyi, günümüzde yaşam kalitesinin ve sağlıklı bir birey olmanın önemli göstergelerinden bir tanesidir (Memiş ve Yildiran, 2008). Enerji harcanarak yapılan aktiviteler (vücut hareketlerinin tamamı), fiziksel aktivite olarak isimlendirilir (Bulut, 2013). İnsanın varoluşundan günümüze süregelen avcılık, hayvanların hareketlerinin taklit edilmesi, günlük yaşam rutinleri veya düzenli yapılan egzersizler olarak adlandırılan fiziksel aktivite farklı kültürlerde farklı şekilde gerçekleştirilir ve sanayi devrimi ile birlikte insan hayatında çok daha önemli hale gelmiştir. (Sema vd., 2007). 15. y.y başlarında İtalyan hekimler tarafından hem yaşlılar hem de çocuklar için tedavi amaçlı kullanılan fiziksel aktivite, çeşitli programlar planlanarak sağlığın üzerine etki eden yönlerinden faydalanmayı amaçlamışlardır (MacAuley, 1994). Düşük fiziksel aktiviteye bağlı olarak insanlarda yağ oranı yükselmesi, kalp rahatsızlıkları, hipertansiyon, diyabet, çeşitli damar hastalıkları ve obezite gibi metabolizma bozuklukları yanında cinsel ve bilişsel fonksiyon bozukluklarına da sebep olmaktadır (Tural, 2020).

Fiziksel aktivite yapmayan bireylerde bazı hastalıkların ortaya çıkmasına sebep olduğu ve bu hastalıkların ilerleme durumunda önemli derecede belirleyici olduğuna yönelik birçok araştırma yapılmıştır (Bulut, 2013). Londra’da 1864’te Koroner kalp hastalığı ile ilişkisi araştırılan bir çalışmada, terziler ve çiftçiler arasındaki ölüm oranlarına bakıldığında çiftçilerin terzilere göre daha az koroner kalp rahatsızlığından vefat ettiği ortaya çıkmıştır. Neden olarak da çiftçilerin daha hareketli bir yaşam sürmeleri ve daha sağlıklı bir yapıya sahip olduğu düşüncesi yer almaktadır (MacAuley, 1994). Amerikalı bir cerrah olan Smith 1915 yılında hazırladığı bir raporda böbrek ve kalp hastaları yanında kan basıncı yüksekliği her geçen gün arttığı şeklinde ifade etmiştir (Paffenbarger vd., 2001). Ayrıca fiziksel aktivitenin her birey için son derece önemli ve gerekli olduğu konusuna dikkat çekmiştir. Fiziksel aktivitenin sağlığa olan faydaları daha önce pek çok çalışma tarafından ispatlanmış olsa da, fiziksel inaktivite yüzünden 3,2 milyon insanın, fiziksel aktivite yetersizliği ile ilişkili sağlık sorunları nedeniyle öldüğü birçok çalışma tarafından ortaya konmuştur (Uğur, 2020). Ayrıca fiziksel inaktivite, Morgan’ın (2019) Yayınladığı ‘Kızlara İlham Vermek için Aktif Rol Modelleri Seçmek (CHARMING)’ adlı güncel olarak kabul edilen rapora göre dünyada başat ölüm sebepleri arasında 4. sıradadır. Ayrıca fiziksel aktivite eksikliği ile

ilişki olduğu ispatlanmış bir diğer kronik hastalık olan obezitenin insidansındaki artışta bu verileri destekler niteliktedir (De Onis ve Blossner, 2000).

Pandemi olarak kabul edilen ve günümüzde Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da onaylanan koronavirüs (COVID-19) hastalığı ülkemizde ve dünyada hayatı önemli ölçüde etkileyen toplumsal bir sağlık sorunu haline gelmiştir (Gençalp, 2020). Pandeminin yavaş yavaş hayatımızdan çıkmasına karşın etkileri ve bu etkilerin getirdiği sosyal izolasyon, çevresel mekanların kullanımının azalması gibi sedanter davranışla ilişkilendirilebilecek etkiler görülmeye devam edecektir (Hall vd., 2021). Korona pandemisi öncesinde bile DSÖ istatistiklerine bakıldığında 15 ve üstündeki yaşa sahip insanların yüzde 31'i hareketsiz olduğu ayrıca ölüm oranı yılda yaklaşık olarak 3.2 milyondur (Dunton vd., 2020). Nitekim ergenlikten genç yetişkinlik çağına geçen ve üniversite zamanlarında gençlerin çoğu istenilen düzeyde fiziksel aktivite gerçekleştirmemekte, ailelerinden uzak bağımsız bir şekilde beslenme alışkanlıkları kazanmakta, yeterli zaman olmaması, stres ve ayrıca ekonomik zorluklar nedeniyle beslenmelerine istenilen düzeyde özeni gösterememektedir. Üniversite öğrencileri ile yapılan bir çalışmada koronavirüs hastalığı yüzünden düşük fiziksel aktivite düzeyine sahip öğrencilerin olduğu, genel fiziksel aktivite olarak hareketsizlik oranının çok yüksek oranda çıktığı görülmektedir. Ayrıca hareketli bir yaşam sürdüğünü dile getiren grubun da ev içinde yapılabilecek egzersizler ile hareketli bir yaşam alanı oluşturmaya çalıştığı görülmüştür. (Ercan ve Keklice, 2020). Bununla birlikte, COVID-19 pandemi hastalığı sürecinde hareketsiz bir yaşam sergileyen öğrencilerin, ileriki dönemlerde fiziksel aktivite davranışı gerçekleştirme isteğinin yüksek bir oran olarak (%76.08) gözlenmiştir (Ercan ve Keklice, 2020).

Pandemi öncesi yapılan bazı çalışmalar da özellikle hareketli olması beklenen gençler ve çocuklarda yapılan araştırmalar gösteriyor ki bilgisayar kullanımı çok yaygın olduğu ve gençler arasında nispeten yeni bir hareketsiz eğlence aktivitesi haline geldiği görülmektedir. Kanada'da gençler arasında bilgisayar kullanımına bakıldığında okulda bilgisayar kullanan gençlerin oranı % 90 iken evde bilgisayar kullanımı % 70 oran olarak ortaya çıktığı görülmektedir (Koezuka vd., 2006). Egzersiz yapılmadan sürdürülen yaşam, bir çok hastalığa davetiye çıkarmakla beraber çocuğun gelişimi üzerinde oldukça etkisi olan bir durumdur ve sağlıklı bir şekilde gelişimini sürdürmesini engeller (Mackett ve Paskins, 2008). Birçok genç adolesan dönemde düzensiz ve zararlı

yiyecekler ile beslendiği için obez olma riskini her zaman taşımaktadır. Bunun yanında hem ruhsal hem de bilişsel olarak gelişim dengesizliği ortaya çıkmakta ve aşırı kilo alma ile beraber ağır hastalıklar ile ciddi şekilde karşı karşıya kalabilmektedir. (Şarvan Cengiz ve Delen, 2019).

Çocukluk döneminde gerçekleştirilen düzenli fiziksel aktivite ileriki yaşlarda kronik hastalıklardan korunma etkisi göstermektedir. Çünkü düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite; sağlam bir vücut yapısının oluşmasını, dengeli bir vücut kompozisyonu kazanmasını, el-göz ve ayak koordinasyonunu sağlar. Bunun yanında vücudun hormonal olarak düzenini iyileştirir (Schrack vd., 2017). Erken yaşta çocuklara fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılması ile bu etki istenilen düzeyde sağlanmaktadır (Telama vd., 2005). Günümüzde kaliteli bir yaşam sürmek, uzun bir yaşam sürmekten daha öncelikli bir amaç haline almıştır. Fiziksel aktivite ve dengeli beslenme, bireylerin yaşlılığını sağlıklı sürdürmek ve ilerleyen yaşlarda meydana gelebilecek sağlık sorunlarını en aza indirmek için dikkat etmesi gereken en önemli iki faktördür (Vural ve Serdar, 2010). Sağlıklı bir beslenme alışkanlığı ve fiziksel aktivite düzeyini arttırmayı erken yaşta gerçekleştirmek oldukça önemlidir. Tipik olarak büyüyen çocuklarda, fiziksel aktivite üzerine birçok araştırma yapılmıştır. Strong vd.'nin (2005) 6-18 yaş bireyler ile gerçekleştirilen çalışma, fazla kasmadan, günde yarım saat- bir saat ve haftanın 3 ile 7 günü arasında yapılan programın fazla yağ oranını düşürme konusunda etkinliğine vurgu yapılmıştır. Bir diğer çalışmada; bir aylık olarak planlanan ve haftanın 5 günü gerçekleştirilen, ortalama 40 dakika olarak uygulanan fiziksel aktivitenin, lipit ve lipoproteinleri seviyesini normale döndürme ve trigliserit seviyesini düşürmek için etkili olduğu vurgulanmıştır. Ayrıca bu etkinin farklı şiddetlerde aktivitelere uyarlanması gerektiği belirtilmiştir (Strong vd., 2005). Yapılan başka bir çalışmada, fiziksel aktivite şiddetinin yüksek olması; çocukların fiziksel gelişimi konusunda olumlu etki ettiği, kemiklerin daha sağlam olmasını sağladığı ve kırıklıkları önlemede etkili olduğu belirtilmiştir (Herrmann vd., 2015). Bir diğer çalışmada küçük yaşta yapılan fiziksel aktivite yaşlılık dönemindeki kemik yapısını olumlu ve ya olumsuz etkilediği ortaya konulmuştur (Herrmann vd., 2015). Bunun yanında orta düzeyde erken yaşta gerçekleştirilen egzersizler kemik yapısında her zaman olumlu etki ettiği ortaya konulmuştur (Kriemler vd., 2008). Çocukluk ve adolesan (ergenlik) döneminde gerçekleştirilen direnç antrenmanı kuvvetli kas yapısının oluşmasını ve kalp damar sistemi dayanıklılığında artış yarattığını bulmuşlardır.

Fiziksel aktivite düzeyinde bütün gelişim dönemlerinin bahsedilen yararlarının yanında bireylerin fiziksel aktivite düzeyi üzerine yapılan araştırmalar, eğitim düzeyi arttıkça, hem yetişkinlikte hem de yaşlılıkta fiziksel aktivitelere katılımın da yükseldiği görülmektedir (Kolt vd., 2004). Korkmaz ve arkadaşları tarafından yetişkinler ile yapılan bir çalışmada, hareketli bir yaşam süren kişilerin hem daha kaliteli hem de daha sağlıklı bir hayat sürdürdükleri gerçeği konusunda kuşku olmayan bir konu olduğunu vurgulamıştır (Haşıl Korkmaz ve Deniz, 2013). Yapılan derleme sonucunda, düzenli fiziksel aktivite yapmanın hem çocuklar arasında hem de gençler arasında uzak durulması istenen yer ve davranışlardan korunurken, sağlıklı birer birey olarak büyüme, her türlü gelişimlerine ve sosyalleşmelerinde önemli rol oynamaktadır (Şenbakar, 2021).

Düzenli egzersiz yanında sağlıklı ve dengeli beslenme gibi etmenler ile yaşamını sürdüren bireyler, hayat kalitesini arttırarak, sağlıklı bir ömür geçirebilmekte ve yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan sağlık problemlerini en aza indirebilmektedir (Uçar, 2019). Yıldız (2018), ortaya koyduğu istatistiksel analiz sonuçlarına bağlı olarak Türk toplumundaki fiziksel aktivite düzeyinin düşük düzeyde olduğunu vurgulamıştır. Farklı ülkelerin fiziksel uygunluk düzeylerini karşılaştırdığında, Hollanda'da %56, Almanya'da %53, İngiltere'de %41, Fransa'da %39, İtalya'da %35 ve İspanya'da %28 olduğu görülmüş (Bottenburg, 2011) bunun yanında % 3.5 fiziksel aktivite düzeyine sahip Türkiye ise bu konuda son sırada yer almaktadır (Uçar, 2019). Ülkemizde görülen düşük fiziksel aktivite düzeyi daha erken yaşta sorunun kaynağına ulaşmak konusunda yeni çalışmalar yapılmasını zorunlu ve önemli kılmaktadır.

1.1. Amaç

Öngörülen ve yukarıda açıklanan eksiklik doğrultusunda çalışmanın amacı ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini çeşitli psikososyal (sosyal ve bireysel) faktörler açısından incelemektir. Bu bağlamda bu çalışmanın amacı, Mardin İl'inde bulunan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini çeşitli psikososyal faktörler açısından incelemektir. Bir diğer amacı fiziksel aktivite düzeyini etkileyen aile desteği ve akran desteği konusunda bir fikir ortaya koymaktır. Ayrıca farklı yaşam ortamlarının fiziksel aktivite düzeyini etkileyip etkilemediği konusu araştırmanın bir diğer alt problemini oluşturmaktadır. Ayrıca ortaokul öğrencileri için çeşitli faktörler açısından

bir inceleme yaparak geleceğe dair bir perspektif ortaya koymak araştırmanın bir diğer amacıdır.

1.2. Önem

Fiziksel aktivite, bireylerin enerji harcayarak ortaya koyduğu etkinliklerin tamamı şeklinde ifade edilebilir. Ortaokul öğrencilerinin bulunduğu yaş gereği hareketli olması ve sağlığına olumlu etki edecek derecede aktif bir şekilde yaşam sürecektir davranış kazanması beklenmektedir. Ulusal ve uluslararası literatüre baktığımızda erken yaşta kazandırılan davranışların daha kalıcı ve daha etkin olduğu görülmektedir. Buna bağlı olarak erken yaşta problem düzeyini ortaya çıkarmak ve literatüre katkı sağlayacak bir eser oluşturmak oldukça önem arz etmektedir. Çalışmamız kapsamına bakıldığında katılımcıların alanda ihtiyaç duyulan bu ve buna benzer çalışmalar ortaya koymanın problemi önceden ortaya koymak ve çözüm önerileri sunmak oldukça önem arz etmektedir. Ortaokul düzeyinde ihtiyaçların belirlenmesi ve sonrasında sosyal politikaların oluşturulmasında önemi daha iyi anlaşılmaktadır.

1.3. Varsayım

Çalışmada yer alan varsayımlar aşağıdaki gibi kabul edilmiştir.

-Anketleri dolduran her bireyin anket formunu tam ve doğru bir şekilde anladığı varsayılmıştır.

1.4. Sınırlılıklar

Bu çalışma aşağıda belirtilen durumlar ile sınırlıdır.

-Bu çalışma Mardin İl'inden Selahaddin Eyyübi O.O, Savur İlçe'sinden Prof. Dr. Aziz SANCAR O.O ve Pınardere Köyü'nün Pınardere O.O'yu öğrencileri ile sınırlandırılmıştır.

-Bu çalışma 11-14 yaş aralığındaki ortaokul öğrenciler ile sınırlandırılmıştır.

-Bu çalışmada yer alan veliler sadece katılım sağlayan öğrencilerin velileri ile sınırlandırılmıştır.

2. LİTERATÜR TARAMASI

2.1. Fiziksel Aktivitenin Sağlığa Faydaları

Fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam tarzının temelini oluşturmakla beraber, depresyon ve stresi azaltma, kas ve kemik yapısının güçlendirmesi üzerinde önemli bir etkisi vardır. Fiziksel aktivite sayesinde yapabileceklerini ve yapamayacaklarını deneyimleyen çocuk, fiziksel ve bilişsel koordinasyonu sağlama konusunda tecrübe edinir. Psikopati olarak adlandırılan bu konu; psiko-motor becerilerin başarılı bir şekilde gerçekleştirilmesi ile ilgilidir. Bireylerin temel gelişim süreçleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olan hareket etme etkinliği yani fiziksel aktivite, yaşamın bir parçası olma şartı taşımaktadır. Bilişsel, duygusal ve ruhsal etkiler gösteren fiziksel aktivite, bireylerin gelişimleri üzerinde oldukça önemlidir (Gohla, 2010). Fiziksel aktivite aynı zamanda enerji yükselttiği için yorgunluk hissini de ortadan kaldırır (Kim, 2014).

Fiziksel aktivitenin Fizyolojik faydalarının yanında psikolojik faydaları da bulunmaktadır. Yapılan bir çok çalışmada, düşük anksiyete skorları ile fiziksel aktivite ilişkisi bakımından karşılaştırıldığında anlamlı bir fark bulmazken, bazı çalışmalarda ise; anksiyete bozuklukları, depresyon belirtileri ile fiziksel aktivite arasında kuvvetli bir ilişki bulmuştur (Kriemler vd., 2008). İbiş ve Aktuğ'un (2018) 10-14 yaş adolesan dönem çocukları ile toplamda 920 (egzersiz yapan= 506, egzersiz yapmayan= 414) kişi ile gerçekleştirilen araştırmada dikkat düşüklüğü gruplandırmasında, egzersiz gerçekleştiren çocukların egzersiz gerçekleştirmeyen çocuklara göre iyi dikkat değerine sahip olduğu vurgulanmıştır (İbis vd., 2018). Fiziksel aktiviteye katılımı sağlamak, ona karşı olumlu duygular geliştirilmesine bağlı olduğu, benlik saygısını, fiziksel ve psikososyal iyilik halini yükselten önemli bir etkidir. Psikolojik sorunlar ile birlikte gençler arasında intihar vakalarının sayısını da düşüren fiziksel aktivite, bir koruyucu ajan gibi görülmektedir (Brosnahan vd, 2004). Bu psikolojik çıktıların sağlanmasında öncelikle çocuk ve erken adolesan dönemdeki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımları önem taşırken, bu katılımda aile desteğinin oldukça önemli rol oynadığından söz edilebilir.

Bireylerin vücut enerjisini kullanarak gerçekleştirdiği hareketler olarak açıklanan fiziksel aktiviteler, insanlarda farklı açılardan gelişim göstermesi konusunda etki etmektedir. Kişinin kişilik gelişimi ile beraber sosyal açıdan da gelişmesi gibi (Koc ve Küçük, 2004). Birey fiziksel aktivite düşüncelerini dile getirme şansı bulmasının

yanında toplum içinde yadırganan birçok duygusunda boşalım sağlar ve toplumla daha kaynaşık halde yaşamaya başlar. Çocuklar birlikte vakit geçirdiği sırada farklı kişilik yönlerinin farkına varır ve kendini daha iyi tanıma şansı yakalar. Fiziksel aktivite yaptığı sırada akranları ile kendisini kıyaslayarak farkındalık oluşturur. Eksik ve fazla olduğu yönlerini fark eder (Aracı, 1999). Ortaokul öğrencileri yapılan çalışmada fiziksel aktivitenin sınıf içi kontrolü sağlamada etkili olmanın yanında ders olarak da başarıyı arttırdığı görölmektedir (Herrmann vd., 2015).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Çocuklar İçin Önemi ve Çocuklara Etkileri

Fiziksel aktivite, bireyin vücut hareket sisteminin (kemikler, tendonlar, bağlar ve kaslar) sağlıklı bir şekilde işlemlerini sağlarken, genel anlamda performansını artırır, iyi bir beden pozisyonu oluşturur, vücut direncinin artırır ve vücudun duruşuna düzgün bir hal kazanma konusunda etkilidir (Rüstem, 2019). Buna karşın küçük yaşta hareketli bir yaşamın başarı üzerindeki etkisine odaklanırken vücudun kaldırabileceği yükü hesap etmeden, plansız-programsız yapılan her türlü yüklenme çocuk üzerinde farklı sorunlara neden olmakla birlikte çocukların küçük yaşta spordan uzaklaşmalar ile sonuçlandığı görölmektedir. Çocuklar ile fiziksel aktivite yapılırken kemik gelişimlerinin devam ettiği bilinci ile hareket edilmeli, olası yaralanma riskleri karşı daha dikkatli olunmalıdır. Çocuğun kendi ağırlığını kullanarak yaptığı yüklenme bu konuda daha yararlı sonuçlar gösterdiği ortaya konulmuştur (Şenbakar, 2021). Hızlı koşma ve futbol oynama gibi tekrarlayan büyük kas grupları ile yapılan bazı çalışmalar, kalori harcamasını artırırken, vücut dengesi ile kas ağırlığı ve kuvveti üzerinde dengesiz bir şekilde etki sergilemekte. Böylece egzersiz sırasında oksijeni yüksek derecede tüketerek kardiyovasküler olarak daha zinde bir iyileşme sağlamaktadır. Çocuğun kendi vücut ağırlığı ile yaptığı bu çalışmalar sağlıklı bir yaşam tarzının da temelini oluşturmaktadır (Rüstem, 2019). Kusan vd. (2017)' a göre fiziksel aktivite doğru yapıldığında, bütün sistemlerin daha sağlıklı çalışmasını sağlaması yanında onları koruması ve duruş bozukluklarının oluşmasını engellemede son derece etkili olduğunu dile getirmektedir (Kusan vd., 2017).

Fiziksel aktivitenin çocuklar üzerinde etkili olduğu bilişsel süreçler, psikolojik etki ve sosyalleşme gibi etkileri görölebilmektedir. Nitekim Lubans vd. (2016) tarafından ortaokul öğrencileri ile yapılan 8 aylık bir çalışma sonucunda, zamanı daha verimli kullanma amacıyla ekrandan uzaklaştırmak, zihinsel olarak gelişime katkı

sağlandığının önemini vurgulamıştır. Ayrıca Solomon vd. (2017) tarafından ilkökul öğrencileri yaptığı ve vücut şeklinin dengesiz olmasının psikolojik sorunlarla ilişkili olup olmadığını anlamaya yönelik araştırma sonucunda, öğrencilerin sahip oldukları vücudun ideal vücuttan daha kilolu olarak algıladıkları ve bunun depresyona neden olduğu sonucu ortaya çıkmıştır. Algılanan ve gerçek vücut şekli arasındaki algı derecesinin tutarsızlığı arttıkça Depresyon derecesinin yükseldiği görülmüştür. Sonuç olarak vücut şeklinin algısı çocuklarda depresyon belirtilerinin meydana gelmesinde önemli bir etken olduğu vurgulanmış ve fiziksel aktivitenin psikolojik etkisini ortaya koymuştur.

Karataş (2021) yarışma odaklı olmayan ve sadece sağlık için gerçekleştirilen aktivitenin çocukların akranları ile arasında iletişim becerilerinin gelişmesinde ve çocuğun sosyalleşme konusunda etkili bir araç olduğu ve sadece spor için yapılan egzersizlerin çocukların kişilik gelişimiyle beraber, toplum ile bütünleşmeye etki ettiğini vurgulamıştır. Fiziksel aktivitenin bireyin fiziksel, zihinsel ve psikolojik yönlerinin üzerindeki etkisi yanında sosyalleşmesinde etkili olduğu, yüksek motivasyonla stresten uzaklaştığı, sağlığı koruması yönünde çok yarar sağladığı ve toplumsal kurallara uymanın derecesi fiziksel aktivite düzeyine bağlı olarak değiştiği görülmektedir (Bayrak ve Yıldırım, 2019).

Günümüzde gelişen teknoloji ve değişen hayat şartların da beraberinde getirdiği sonuçlar çocuğun zamanını farklı şekilde değerlendirmesine neden olmuştur. Koşan, kovalamaca oynayan çocuklar artık bilgisayar oyunlarında mobil cihazlarda oyun oynamakta veya zamanın çoğunu televizyon izleyerek geçirmekte. Ayrıca sağlıklı beslenme konusunda daha çok hazır gıdalar ile beslenmekte ve bu değişimle birlikte obezite hastalığının küçük yaşlardan itibaren her geçen gün artmasına neden olduğu görülmektedir (Öztora, 2005). Hareketsiz bir yaşam sürerek yaşamlarını daha durağan geçiren çocuklar, obez olma yanında erken yaşta farklı sağlık sorunlarını yaşamaktadırlar. Kalp damar hastalıkları, diyabet gibi ölüme neden olabilecek hastalıklar hareketsiz yaşamın beraberinde getirmiş olduğu riskleri gözler önüne sermektedir (Kusan vd., 2017). Küçük yaşta başlayan bu risk ABD’ de sigaradan sonra ölümlere neden olan 2. sıradaki hastalık obezite olarak karşımıza çıkmaktadır. Çocuklar için fazla alınan enerjinin hareket ederek vücuttan atılmasını sağlayan Fiziksel aktivite, kilo almayı önlediği gibi vücudu hastalıklardan koruması, psikolojik olarak daha keyifli

ve dinç bir şekilde günlük rutinleri gerçekleştirmesi, vücut sistemlerinin yüksek kapasiteyle çalışması ve bu kapasitenin sürdürülmesine imkan sağlamaktadır (Arabacı vd., 2007).

2.3. Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite İstatistikleri

İkinci Dünya Savaşı'ndan günümüze doğru bakıldığında, çocuk ve erişkinlerin fiziksel aktiviteleri genel olarak azaldığı, insanların yürümekten çok araç kullandığı görülmektedir. Çalışma hayatı daha durağan bir yaşamaya yol açtığı ve çocukların da günün şartlarına ayak uydurarak akademik hayatta başarılı olma kaygısı ile fiziksel aktivitelerini azalttığı görülmektedir. Ayrıca içinde bulunulan ortamın güvensiz olması çocuklarda fiziksel aktivite yapma isteğinden uzaklaşarak evde durağan bir yaşam sürmesine neden olmuştur (Yılmazbaş ve Gökçay, 2018). 2014 dünya sağlık örgütü raporuna göre Türkiye'de ergenler en az katılanlar, aktif yaşamı destekleme derneği 2010 raporuna göre de ergenler 70 yaş üstü bireylerle birlikte Türkiye de aktivitesi en düşük birey grubu olduğu görülmüştür. Halfon ve Hochstein, (2002) fiziksel aktivitenin çocukluk döneminde kazandırılması gereken bir davranış olduğunu vurguluyor ve bu istatistiklerin yaşam boyu devamlılığının sağlanması adına bu dönemin araştırılmasının önemi bir kat daha artıyor.

Ülkemizde 2009 yılında uygulanan ve 6-10 yaş grubu çocukları kapsayan TOÇBİ Projesi, hafifi kilolu olma durumu %14,3 (BKİ=%85- 95), aşırı kilolu olma durumu ise %6,5 (BKİ>95) olduğu görülmüştür. Obez olma durumunun yüksek olduğu İstanbul %13 ile ilk sırada iken Batı Marmara %11,7 ile ikinci sırada çıkmıştır. Araştırma sonuçları incelendiğinde Türkiye'de her 5 çocuktan 1'nin obez olma ve ya aşırı kilolu olmanın sonucu ortaya çıkan hastalıklar karşı karşıya kalma riskini taşımaktadır (Pekcan vd., 2011). 2013 yılında Türkiye'de yapılan başka bir çalışmada ise ortaokul öğrencilerini kapsayan Türkiye Çocukluk Çağı (7-8 yaş) Şişmanlık Araştırmasına (COSI-TUR) göre kızlarda (%21,6) şişmanlık oranının erkeklere (%23,3) oranla daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Yaşanılan bölge olarak kıyaslama yapıldığında kırsal alanda zayıflık oranının yüksek olduğu kentsel bölgelerde ise şişmanlık oranının yüksek olduğu ortaya çıkmıştır (Yıldız vd., 2015).

Hareketsizlik, bireyin karşılaşması mümkün birçok hastalığın ortaya çıkmasına neden olurken, bulaşıcı olmayan bu hastalıkların ölümlere neden olan yaklaşık 3 milyonundan fazlasının önlenmesinde etkili olduğu paylaşılmıştır (WHO, 2009). Obez

olan çocuk sayısının son dönemde iki katına çıkan İsviçre’de araştırmalar obez çocuk değerlendirmesinin daha ciddi bir şekilde değerlendirilmesi gerektiğini göstermektedir. Nitekim canlı çocuk yapısının son 20 yılda (%8-10) giderek düştüğü görülmektedir. İsviçre’de bu durum 5 çocukta 1’nin obez olarak değerlendirilmesi en somut çıktısı olmuştur (Rüstem, 2019). Benzer durum Almanya’da da görülmektedir. Yapılan araştırmalar yetmişli yıllarda çocukların hareketli geçirdiği saatler 3-4 saat iken günümüzde bu bir saate kadar düşmüştür (Zahner, 2013, akt. Rüstem, 2019).

2.4. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımı birçok değişken vardır. Aile, akran desteği, cinsiyet, sosyal çevre ve ekonomik düzey ve fiziksel aktivite için ayrılan kaynak bu değişkenlerin başında gelmektedir. Fiziksel aktivitelere katılımında aile tutumunun yanında, ailenin gelir düzeyi ve bunun çocuğa harcanan miktarı da oldukça önemlidir. Özellikle yetişkinlerle yapılan çalışmalarda ekonomik seviyesi ile fiziksel aktiviteye katılım konusunda pozitif bir bağlantı olduğu görülmektedir (Asan ve Gerek, 2019). Bu doğal olarak çocuğun da fiziksel aktiviteye olan katılımına da yansıdığı görülmektedir. Düşük gelirli ailelerin çocuğun temel ihtiyaçlarını karşılamak için zorlandığı noktalarda, fiziksel aktivite etkinliklerine maddi destek sağlamada yetersiz kalmaktadır. Çocuk ancak yakın çevrede bulunan imkânlar ile kısıtlı kaldığı için fiziksel aktiviteye ayırdığı süre de azaldığı görülmektedir (Haşıl Korkmaz ve Deniz, 2013).

Bireyin yaşantısı ve deneyimleriyle meydana gelen, bireyin vereceği kararlar üzerinde etkili olan mental olarak bireyi etkileme gücü olarak tanımlanan tutum kavramı (Allport, 1967), fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkili olan bir diğer faktördür. Olumlu veya olumsuz tutum geliştirilmesi bireyin ileriki yaşlarında fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkisi görülecektir. Tutumun davranış üzerindeki etkisi üzerine çeşitli araştırmalar mevcuttur. Kira vd. (2007) de yaptığı çalışmada öğrencilerin sergiledikleri tutum, onların öğrenme sırasında konuya ne kadar ilgi ve alakalı olduğu, konuya karşı ne tür duygular beslediği, hangi düşünceyle öğrenme amacında oldukları konusunda yapılan veya yapılması beklenen davranışları yönlendirdiği kanaatine varılmıştır.

Öte yandan çocuğun yaşadığı ortam ile beraber vakit geçirdiği arkadaşları çocuğun fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkili olduğu görülmektedir. Çocuk akranları ile katılım sağladığı etkinliklerde olumlu veya olumsuz davranışlar ile karşılaşabilmekte ve bu fiziksel aktivite düzeyini etkilemektedir. Nitekim Akgül ve Karafil, (2021)

gerçekleştirdikleri çalışmada sosyal desteğin psikolojik olarak iyi olma hali üzerinde pozitif etkisi olduğunu ortaya koymuştur. Ayrıca düşük düzeydeki sosyal destek özellikle ergenlerin iyi oluş durumuna zarar verdiği görülürken, akran çevresi ile ilişkilerinin olumsuz yönde ilerlemesi, dışlanma duygusu ile beraber öz-benliğinin kötü sonuçlar ortaya çıkacak şekilde hasara neden olduğu vurgulanmıştır (Arsel ve Batıgün, 2011).

Aile ve akran desteği ile beraber çocuğun fiziksel aktivite düzeyi üzerinde etkili olan faktörlerden bir diğeri de çevresel faktörler olduğu söylenebilir. Yaşadığı ortama bağlı olarak gelişen teknoloji, ortaya çıkan pandemik hastalıklar, farklılaşan yaşam kalitesi, beslenmenin dengeli ve düzenli olması veya olmaması ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde bir şekilde etkili olmaması imkansızdır. Ortaokul çağında olan çocukların vakitlerinin yarısını okulda, geri kalanı ise okula yakın çevrede geçirmekte ve eldeki imkanlar dahilinde fiziksel aktivite gerçekleştirmeye çalışılmaktadır. Cengiz ve İnce (2013)'nin iki farklı çevresel şartlarda eğitim gören A ve B okullarında 430 kişi ile yaptığı araştırma sonuçlarına iyi bir fiziki okul ve sosyal çevre yapısına sahip olanların okul sonrası fiziksel aktivite düzeyinin de yüksek olduğu ve buna bağlı olarak da sahip oldukları öz-yeterlik seviyesi yüksek olduğunu görülmüştür.

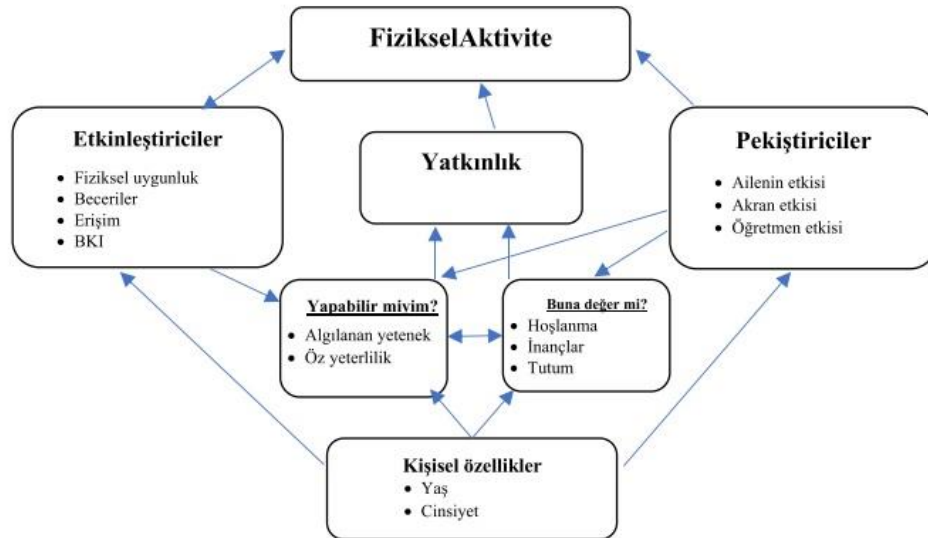
2.5. Çocuklukta ve Ergenlikte Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Ridgers vd., (2005) tarafından ortaya konulan, erken yaşta sergilenen fiziksel aktivitenin farklı yaşlarda farklı etkiler gösterdiğinden söz etmektedir. Olgunluk dönemindeki sağlık durumu çocukluk döneminde sergilenen fiziksel aktivite ile sıkı bir ilişki içerisindedir. Ancak yapılan araştırmalar gösteriyor ki günümüzde çocuk yaşta sedanter bir yaşam sürme eğiliminin arttığı ve bu beraberinde obezite hastalığını ciddi derecede tetiklemektedir. Bundan dolayı yaşam boyu sürececek düzenli ve dengeli fiziksel aktivite çalışmaları ortaya koymak amacıyla toplumda fiziksel aktiviteyi benimsetecek faktörler belirlemek oldukça değerlidir (Gammon, 2016).

Fishbein ve Ajzen (1975) ortaya koyduğu teoride, toplum içinde insan davranışlarını etkileyen faktörler olduğunu bunun belli nedenlere bağlı olduğu ve planlanmış bir şekilde ortaya çıktığından söz eder. Bu teoriye göre bir insanın davranış sergileyebilmesi başta "Davranışa Yönelik Amacın" oluşturulması gerektiğini dile getirmektedir. "Davranışa Yönelik Amacı" etkileyen, "Davranışa Yönelik Tutum",

"Öznel Norm"lar ve "Algılanan Davranış Kontrolü" gibi faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler de "Davranışsal (Tutumsal) inançlar", "Normatif inançlar" ve "Kontrol inançları"nın etkisi altındadır. Bu inançlar, hem davranışı hem de davranışın sonuçlarını oluşturur (Erten, 2002). Kurama göre kalıcı davranış kazandırmak için öncelikle davranışa yönelik amacın oluşturulması ve istendik yönde fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması sağlanabilir.

Çocukların ve ergenlerin davranışlarında değişikliğe gidebilmesi için çeşitli planlamalar ve teşvik edici etkinlikler planlanmalıdır. Bunun için fiziksel aktivite düzeyini ve genel sağlık durumunu ortaya koymak için bir çok modelden bahsedilmiştir (Spencer vd., 2006). Welk, (1999) erken yaşta fiziksel aktiviteye katılımı arttırmak ve gençlerin sağlıklarını koruyabilmeleri için Green ve Kreuter (1960)'ın sağlık planlama modeline dayanan "Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli" adında bir model ortaya koymuştur. Bu modelde Hilland vd., (2009)'nin belirttiği, öğrencinin yaş ve cinsiyeti gibi 'kişisel özellikleri' yanında aile, akran ve öğretmen etkisi gibi 'pekiştirici faktörler' fiziksel uygunluk, boy-kilo oranı gibi 'etkinleştirici faktörler' ve yetenek, öz-yeterlik, hoşlanma, inançlar ve tutulumları da içine alan 'yatkınlık' faktörleri üzerinden hareket eden Welk bu değişkenlerin uygulamasını kolaylaştırmayı amaçlamıştır. Bu modelde özellikle bir şeye yatkın olma faktörü gençlerin fiziksel aktiviteye katılma olasılığını arttırdığı vurgulanmaktadır (Rowe vd., 2007).



Şekil 2. 1. Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli (Welk, 1999)

Ortaokul çağındaki öğrencilerin de özellikle spora yatkın olan çocukların dersleri bittikten sonra da fiziksel aktivite yapmaya daha yatkın olduğu görülmüştür (Belton vd., 2014). Bu nedenle çocukların okulda da fiziksel aktiviteye karşı yatkın olmaları önemli görülmektedir (Al-Zande ve Ünlü, 2019). Ortaokul öğrencilerinde fiziksel aktiviteye olan yatkınlıklarını ve fiziksel aktivite düzeyi arttırabilmek için öncelikle çocukların alanla ilgili temel bilgiye sahip olmaları gerekir (Emlek Sert ve Bayık, 2014). Bunun yanında beden eğitimi dersine olan yatkınlık düzeylerinin de arttırılması fiziksel aktivite düzeyini artırma hedefine katkı sunacaktır.

2.6. Fiziksel Aktivite ve Aile Desteği

Fiziksel aktivite katılımı çocuklar için sadece ailenin kontrolünde ve kararında olan bir durum değil, aynı zamanda sağlıkla ilişkili olan sosyal bir etkinlik alanıdır ve çocuğun fiziksel aktivite ile ilk tanıştığı yer ailedir (Doğan, 2005). Çocuğun sosyalleşme adına ailenin etkisi daha küçük yaşlarda kendini göstermeye başlamaktadır. Ailenin ilk tutumu ve spora yönelik algısı çocuğun fiziksel aktiviteye yönelmesinde ve ya yönelmemesinde etkisi çoktur (Dinç vd., 2011). Aynı zamanda ailenin çocuk üzerindeki etkisi toplumun fiziksel aktiviteye olan bakış açısını ve fiziksel aktivitenin toplumda yaygınlaşmasında önemli bir etkidir (Dinç vd., 2011). Ailelerin çocuklardan beklentileri doğrultusunda yönlendirme yapmaları ve bu yönde beceri kazandırma çabası olduğu görülmektedir (Çelik vd., 2013). Bu amaçla çocuğun sorumluluk sahibi olması ve özerk davranışlar kazanması adına çeşitli etkinliklere yönlendirir (Pehlivan, 2009). Öztürk ve Koca'nın (2017) kız çocukları ile yaptığı çalışmaya göre ailenin kız çocuklarına verdiği duygusal destek, koyduğu hedeflerin sporla bağlantılı olması, cesaretlendirip spora teşvik etmek amacıyla motive edici sözler söylemesi ve spor etkinliklerine katılma konusunda kısmamak olduğunu gösteriyor. Bunun yanında lojistik destek olarak ise kızların ihtiyaç duyduğu maddi imkanları sunması ve birlikte harcayacakları zaman planlaması, spor ekipmanı temin edilmesi, müsabakalar için harçlık verilmesi, antrenmanlara ve yarışmalara birlikte gidip-gelinmesi, kendi vakitlerinden fedakârlık yaparak veya bu vakitlerini kızlarının programına göre yaparak ve onların yeme-içmesine kadar her şeye dikkat ederek destek olduğu görülmektedir. Ailelerin, spor etkinliğiyle bağlantılı önerilerde bulunması, kızının uğraştığı branşın diğer sporcularının başarılarını takip etmesi, sporla ve kariyer planlaması ile ilgili sıkıntılara çare bulması da bilişsel destek olarak verilmektedir.

İnsanlar ilk olarak ailede doğup büyüdüğü, öncelikli olarak aile bireyleri ile iletişim kurduğu için doğal olarak ilk rol model olarak aile bireylerini alırlar. Ebeveynlerin sosyal desteği bilinçli bir şekilde yapması, yol gösterici olması, çocuk ile fikir alışverişinde bulunabilmesi, farklı aktivitelere fırsat oluşturma çabası çocuk ile ebeveyn arasında sağlıklı iletişimin kurulmasını sağlar ve sosyal destek tam anlamıyla sağlanmış olur. (Beets vd., 2010). Sosyalleşmenin temellerinin atıldığı bu durum aile içinde sosyalleşmenin de gelişmesine katkı sağlar. Çocuklar üzerinde ailenin karakteri oturmaya başlar ve hayata bakış açısı bu sayede şekillenir (Kırık, 2014). Çocuğun sağlıklı ve olumlu bir tutum kazanması ailenin göstermiş olduğu sosyalleşme davranışları oldukça etkili olmaktadır (Aksoy ve Baran, 2017).

Sosyal desteğin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisi çok fazla olduğu bilinmekle beraber kadınlar bu destek fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olmasını sağlamaktadır (Eyler vd., 1999). Günümüzde yapılan çalışmalar gösteriyor ki çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımında çok faktörlü sosyo-ekolojik modeller (SEM) sıklıkla kullanılmaktadır (Grow vd., 2008). SEM özellikle kız çocuklarının spora ve fiziksel aktiviteye katılmaya ve devam etmeye karar vermelerinde ve deneyimlerinde etkili olan çok boyutlu ve karmaşık faktörlerin anlaşılmasında açıcı bir modeldir (Humbert vd., 2008). Modelde kültürel farklılıklar, ekonomik durum, sosyal çevre ve politik kararlar çerçevesinde spora katılımın şekillendiği görülmektedir (Grow vd., 2008).

2.7. Fiziksel Aktivite ve Akran Desteği

Çocuklarda akran desteği fiziksel aktiviteye katılımında aileden sonra gelen en önemli faktördür. Özellikle tek başına fiziksel etkinliklerin sıkıcı olduğu ve çocuğun kendi akranları ile zaman geçirdiğinde daha uzun süre ve daha çok eğlenerek etkinliği yaptığı görülmektedir (Hünük vd., 2013). Çocukların eşli ve takım halinde oynamak istemeleri akranları ile daha kaliteli vakit geçirmesi gençlerin fiziksel aktiviteye zaman ayırmasında önemli rol oynamaktadır. Bunun yanında özellikle erken yaşta bir arada fiziksel aktivite yapan çocukların yaşam boyu bu alışkanlıkları sürdürme eğiliminde olduğu ve daha çok süreklilik gösterdiği görülmektedir (Dowda vd., 2007). Ergenlik dönemindeki yaş gruplarında yapılan bir araştırmaya göre, katılımcıların bir takım olgusu içinde hissetmeleri ve takım arkadaşlığını ön plana çıkarmaları daha başarılı

sonuçların alındığı ve karşılıklı empati kurdukları için daha mutlu olduğu ortaya çıkmıştır (Öztürk vd., 2017).

Erken yaşta çocuğun spora karşı olumlu tutum kazanmış olması yaşam boyu spor felsefesi bilinciyle hareket etmesi konusunda daha kalıcı etkin bir iz bıraktığı ve daha kalıcı bir davranış halini aldığı ortaya konulmuştur (Yıldız vd., 2019). Erken yaşta duyuşsal ilginin kazandırılması ve çocuğa bu yönde tutum sergilemesi için gerekli ortamın sağlanması oldukça önemlidir. Yapılan bazı çalışmalarda sergilenen davranışa karşı olumlu tutum kazandırıldığında çocuğun o davranışın daha çok süreklilik kazandığı ve davranışın sergilenmesinde daha çok istekli olduğu görülmüştür (Yılmaz ve Güven, 2015).

Çocukların akranları ile birlikte heyecanlanma, mücadele ederek kazanma isteği gibi duygularını hissettiren fiziksel aktivite, çevre, ekonomi ve aile gibi hangi açıdan bakılırsa bakılsın topluma olan faydaları inkâr edilemez boyuttadır (Türkel, 2010). Çocukların yaşlıları ile birlikte gerçekleştirdiği takım oyunları, karşılıklı güven, empati, gruba ait olma duygusu özveride bulunma, sorumluluk alma, hızlı karar verme ve disiplinli bir şekilde hareket etme gibi özellikleri yaşayarak ve uygulayarak hayatlarının bir parçası haline getirirler (Özcan, 2011).

Toplumda yaygınlaşan bazı basma kalıplar insan ilişkilerini ve düşüncelerini etkilemektedir. Zayıf olan birinin güçsüz, zinde olan birinin ise genç olarak tarif edilmesi düşüncesi aynı şekilde şişman olan birisinin de kaygı duymasına neden olmaktadır. (Özbolet, 2011). Toplum içinde akranlar arasında da yaygın olan dış görünüş ile değerlendirme çocuğun sosyal ortamdan kendini dışlanmış hissetmesine ve fiziksel aktivite yapma isteğinin kaybolmasına neden olmaktadır. Kadın ve erkeklerin beden imajı algısı üzerine yapılan araştırmada, çevrenin özellikle aile ve akran düşüncesi ile beraber sosyal medyanın beden imajını değiştirme düşüncesinin oluşması konusunda oldukça etkili olduğu ortaya çıkmıştır. (Irving, 1990).

Tukuş, (2010)'a göre gençlik ve ergenlik döneminde oluşmaya başlayan benlik, yetişkinlik döneminde de çevre ve içinde bulunulan psikolojik duruma göre gelişimini sürdürmektedir. Fiziksel aktivite de çocuğun akranları ile kurduğu iletişim ve kendini kabul ettirme çabası açısından benliğin oluşması üzerinde oldukça olan faktörlerden biridir.

2.8. Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum

Tutum, kişinin bir şeye karşı duyduğu olumlu ve ya olumsuz düşüncelerdir (Demir ve Şendil, 2008). Ajzen (1985)'nin planlanmış davranış modelinde "Davranışa Yönelik Tutum", kişinin o davranışa karşı olumlu veya olumsuz bakış açısına göre davranışı gerçekleştirip gerçekleştirmemesi konusunda değerlendirmesi şeklinde ifade etmektedir. Bireyin sağlığına farklı noktalardan etki eden fiziksel aktivitelerin sürekli yapılabilmesi adına çocukluk dönemi oldukça önemlidir (Birgün vd., 2020). Çocuğun erken yaşta fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum kazanması kişinin kendi sağlığı yanında toplumun sağlığı açısından da bir gereksinimdir. Ortaokul çağındaki çocukların bu nedenle fiziksel aktiviteye karşı tutum düzeylerinin olumlu yönde artırılması gerekmektedir (Yapıcı vd., 2022). Ebeveynler, çocukların spor yapma konusunda istekli olmalarının, çocuklar için ayrıca spor yapma konusunda bir motivasyon kaynağı oluşturur (Oyar vd., 2001). Yapılan araştırmalar gösteriyor ki ebeveynler çocuklarının spora karşı tutumlarında çok etkili oldukları ve ebeveyn sporun çocuklarının derslerine olumsuz etkisi olduğunu düşündüğü anda fiziksel aktivitelere karşı da olumsuz bir tutum sergiledikleri göstermektedir (Sarı ve Bulut, 2021). Ailenin olumsuz tutumu çocukların sporu bırakmasına neden olmakta ve fiziksel aktivite düzeyleri beklenen seviyenin altına düşmektedir (Pehlivan, 2013).

Fiziksel aktivitenin çocuklar için önemini vurgulayan birçok çalışma bulunmakla beraber, çocuğun fiziksel aktiviteye yönelik tutumunu arttırmak oldukça önemlidir. Tutumun geliştirilebilmesi için odaklanılması gereken noktalardan olan, bilişsel alan, duygusal alan ve fiziksel alandır. Nesne ile ilgili düşünceleri bilişsel alan, hisler duygusal alanı, davranışlar ise nesneye karşı fiziksel alanı ifade etmektedir (Ajzen, 2005). Ortaya konulan çalışmalar bireyin bir davranışı sergilerken yaptığı davranışa karşı olumlu düşünmesine ve o davranış ile etkileşim içinde olmasına bağlı olarak gerçekleştirdiği davranışı daha kolay yapmasını sağlar (Rikard ve Banville, 2006). Nitekim yapılan bir çalışmada, okul eğitim-öğretim programı fiziksel aktivite davranışını kazandırmak için yeniden planlanmış ve daha sonra gerçekleştirilen analizler sonucunda %39 düzeyinde bir artış söz konusu olmuştur (Luepker vd., 1996). Türkiye’de gerçekleştirilen bir çalışmada (Cengiz ve Ince, 2014), okul eğitim-öğretim programının yeniden düzenlendiğinde sonuçların olumlu yönde evrildiği ortaya çıkmıştır. Yapılan bir diğer çalışma da ise çevrenin istenilen davranışı sergilemek için

ne kadar uygun şekilde düzenleme yapılırsa o derece istendik yönde davranış değişikliği olduğu görülmüştür (Pate vd., 2015).



3. YÖNTEM

2021-2022 eğitim-öğretim yılında ortaokul öğrencileri ve bunların velisi olan bireyler ile ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini çeşitli psikososyal faktörler açısından inceleyen bu çalışmada, araştırma modeli, araştırma grubu, örneklem seçimi, veri toplama araçları, veri toplama süreci ve verilerin analizine ilişkin bilgilere yöntem başlığı altında yer verilmiştir. Gerçekleştirilen çalışma analizlerin uygulaması Eskişehir Teknik Üniversitesi Etik Kurulu tarafından “Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini çeşitli psikososyal (sosyal ve bireysel) faktörler açısından İncelenmesi” ismi ile onaylanmıştır (Sayı No.: 47528, EK-1). Tüm öğrenciler ve öğrencilerin velilerinden aydınlatılmış onam formları toplanmıştır.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırmada farklı yöntemlerin karşılaştırıldığı, veriler farklı değişkenler aracılığıyla incelendiği, araştırmaya katılan grupların belirli değişkenler açısından farklılıklarının karşılaştırıldığı araştırma yöntemlerinden nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır (Daştan, 2008). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye düzeyinin çeşitli psikososyal (sosyal ve bireysel) faktörler açısından incelemeyi amaçlayan bu çalışma ilişkisel tarama modeli kullanılarak yürütülmüştür (Fraenkel vd., 2012). Bu araştırmada, ‘Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite düzeyinin çeşitli psikososyal (sosyal ve bireysel) faktörler açısından incelenmesi’ amaçlanmıştır. İlişkisel tarama modeli, birden fazla değişken arasında birlikte değişimin varlığını saptamayı amaçlayan tarama yaklaşımına denir. Bu modelde değişkenlerin birlikte değişip değişmediği; Eğer değişim var ise bunun nasıl olduğu bulmaya çalışılır (Karasar, 2012).

3.2. Araştırma Grubu

Ortaokul Öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin çeşitli psikososyal (sosyal ve bireysel) faktörler açısından incelenmesi, olarak isimlendirilen çalışmada 11-14 yaş arası 346 ortaokul öğrencisi (%45,7 kız, %54,3 erkek) ve bunların ebeveynleri olan 346 katılımcıdan anne (%47,7) veya baba (%52,3) çalışmanın kapsamını oluşturmaktadır. Bu çalışma Mardin İlinde bulunan Selahaddin Eyyübi Ortaokulu (119 öğrenci ve), Savur Prof. Dr. Aziz Sancar Ortaokulu (103 öğrenci) ve Pınardere Ortaokulu (124 öğrenci) öğrencileri ile sınırlandırılarak yapılmıştır.

Tablo 3.1. Anketi Dolduran Ebeveynlerin Cinsiyet Dağılımı

	Frekans	%
Anne	165	47,7
Baba	181	52,3
Toplam	346	100,0

Tablo 3.1. Çalışmaya Katılan Öğrencilerin Cinsiyet Dağılımı

	Frekans	%
Kız	158	45,7
Erkek	188	54,3
Toplam	346	100,0

Tablo 3.2. Öğrencilerin Yaşadığı Yerleşim Yeri

	Frekans	%
İL Merkezi (Selahaddin Eyyübi Ortaokulu)	119	34,4
İlçe Merkezi (Prof. Dr. Aziz Sancar Ortaokulu)	103	29,8
Köy (Pınardere Ortaokulu)	124	35,8
Toplam	346	100,0

Tablo 3.3. Ailenin Aylık Ortalama Gelir Durumu

	Frekans	%
Asgari Ücret Altında	166	48,0
Asgari Ücret	109	31,5
Asgari Ücret Üstünde	71	20,5
Toplam	346	100,0

Tablo 3.4. Ailenin Sahip Olduğu Çocuk Sayısı

	Frekans	%
1	14	4,0
2	67	19,4
3	100	28,9
4	84	24,3
5 ve üstü	81	23,4
Toplam	346	100,0

3.3. Örneklem Seçimi

Sosyal bilimlerde geniş bir örneklem ulaşma yolu olan tarama modelinde olasılığı bilinmeyen örneklem (convenience sampling) yöntemi izlenmiştir. Bu yöntemin seçilmesindeki amaç; ulaşılması kolay, mevcut şartlarda ve araştırmaya katılmak isteyen (gönüllü) bireylere ulaşması kolay olduğu içindir. Çalışmada farklı yaş gruplarındaki kişiler üzerinde aynı anda veri toplama imkânı sağlayan kesitsel yöntem özelliği de taşıdığı görülmektedir (Daştan, 2008). Çalışmada değişken olarak şunlara dikkat edilmiştir;

- Cinsiyet
- Ebeveynin gelir düzeyi
- Yaşadığı yerde spor alanına sahip olup olunmaması
- Yaşadığı bölge (İl veya ilçe merkezi ikameti, köy ikameti)

3.4. Veri Toplama Araçları

Veri toplamada pandemi (Covid-19) şartları göz önünde bulundurularak, öğrencilerden yüz yüze veri toplanmasına karar verilmiş olup, ebeveynlerden online olarak veriler toplanmıştır. Ebeveynlerin doldurması gereken ölçek “Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği (Yılmaz ve Güven, 2015), Ortaokul öğrencilerinin doldurması gereken ölçekler “Ortaokul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeği (Yıldız vd, 2019), Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi (Erdim vd., 2019), Fiziksel Aktivitelere Sosyal Destek Ölçeği (Küçükbiş ve Eskiler, 2019),

Bu ölçme araçlarına ilişkin bilgiler aşağıda detaylı bir şekilde verilmiştir.

3.4.1. Gönüllü katılımcı formu

Çalışmaya sadece gönüllü katılımcı formunu imzalayan kişiler katılmıştır. Gönüllülük esasına göre katılmak istemeyenler dışarıda tutulmuştur.

3.4.2. Kişisel bilgi formu

Katılımcıların cinsiyetleri, bulunduğu okulu, yaşadığı yeri ve velilerden aylık ortalama gelir bilgilerine ulaşmak için oluşturulmuştur. Böylece çalışmada yer alacak bağımsız değişkenlere yönelik bilgilerin toplanması amaçlanmıştır.

3.4.3. Ortaokul öğrencileri için fiziksel aktivite tutum ölçeği

Bu ölçek Yıldizer vd. (2019) tarafından ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını ölçmek için geliştirilmiştir. Başyazar olan Günay Yıldizer, aynı zamanda bu tez çalışmasının danışmanı olduğu için gerekli izin sözel olarak alınmıştır. Ölçek toplamda 25 madde ve 5 faktörden oluşmaktadır. Bu faktörler isteklilik, sevgi, fayda, sosyalleşme ve özgüvendir. Ölçek 5’li likert tipindedir ve 636 öğrenci (6.7.8 sınıflar) ile yapılmış olup ölçekte yer alan faktörlerin toplam varyans değeri %61.16 olarak hesaplanmıştır (Yıldizer vd., 2019). Ortaokul öğrencileri için fiziksel aktivite tutum ölçeği, Alt boyutların Cronbach Alfa katsayısına göre hesaplanan güvenirlik değerleri İsteklilik boyutu 0.85, Sevgi boyutu 0.83, Sosyalleşme boyutu 0.82, Fayda boyutu 0.75 ve Öz Güven boyutu için 0.70 olarak hesaplanmıştır (Yıldizer vd., 2019). Ölçeğin güvenirlik katsayısı da 0,91 olarak hesaplanmıştır.

Gerçekleştirilen çalışmada ortaokul öğrencilerine uygulanan fiziksel aktivite tutum ölçeği, güvenirlik değerleri ise İsteklilik için 0.77, Sevgi için 0.85, Sosyalleşme için 0.78, Fayda için 0.81 ve Öz Güven için 0,66 olarak hesaplanmıştır. Tüm maddeler birlikte analiz edildiğinde ise güvenirlik katsayısı 0,90 olarak hesaplanmıştır. Sonuçlar değerlendirildiğinde daha önce yapılan çalışmalara yakın değerler ile paralellik göstermektedir.

3.4.4. Çocuklarda fiziksel aktivite anketi

Türkçe diline Erdim vd. (2019) tarafından uyarlanan bu ölçek 784 katılımcı (9-14 yaş) ile yapılan çalışma sonucunda 2 faktör (Düşük Fiziksel Aktivite ve Y,Yüksek Fiziksel Aktivite) ve 9 maddeden oluşan bir ölçek ortaya çıkmıştır. Ölçeğin 2, 3 ve 4. alt maddeleri Düşük Fiziksel Aktivite düzeyini ölçerken, 1, 5, 6, 7, 8 ve 9. Alt maddeleri ise Yüksek Fiziksel Aktivite düzeyini ölçen maddelerdir (Erdim vd., 2019). Yapılan yapı ve içerik incelemesi sonucunda anketin uygulanacak yaş grubuna geçerli ve güvenilir olduğu raporlanmıştır.

3.4.5. Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği

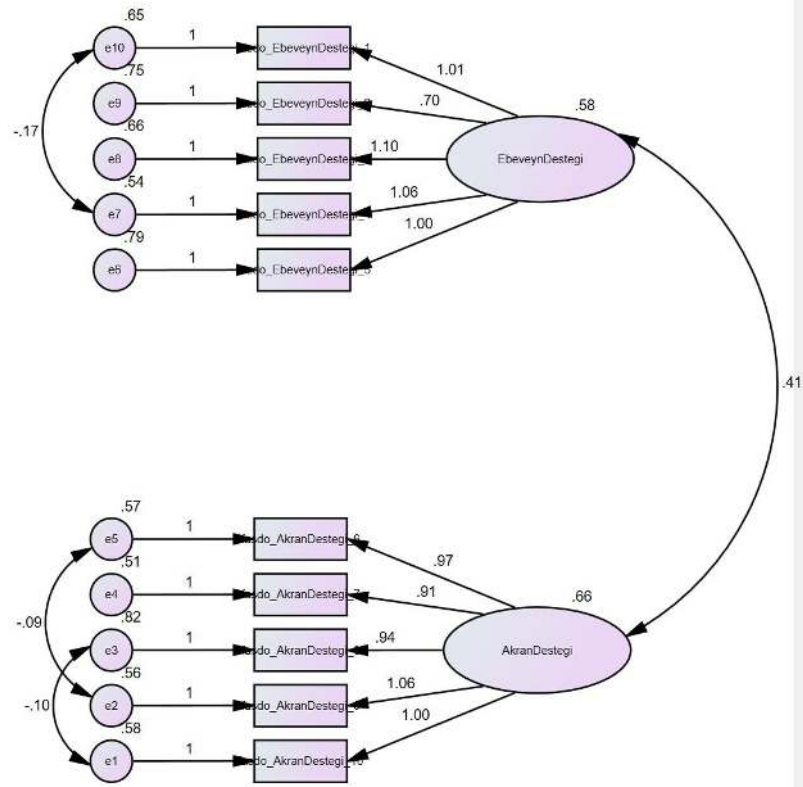
Küçükbiş ve Eskiler (2019) tarafından uyarlanan ölçek toplam 451 lise öğrencisi ile geçerlilik güvenirliği incelenmiştir. Ölçek; “ebeveyn desteği” ve “akran desteği” olmak üzere iki alt boyuttan oluşmaktadır. 10 madde 4’lü derecelendirme şeklinde hazırlanmış ölçeğin her iki alt boyutunu değerlendiren 5 madde de aynı ifadeleri

içermektedir (Küçükibiş ve Eskiler, 2019). Geçerlilik güvenirlik incelenmesi sonucunda elde edilen sonuçlar, Ebeveyn sosyal destek boyutunun Cronbach alfa değerinin .773, akran sosyal destek boyutunun Cronbach alfa değerinin .771, tüm ifadeler için Cronbach alfa değerinin ise .815 olduğu tespit edilmiştir. Değerlerinin kabul edilebilir değer olan % 70'in üzerinde olduğu görülmektedir (Büyüköztürk, 2008). Ölçeğin Türkçe formunun küçük yaş gruplarındaki öğrencilere uygulanmasında geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğunu göstermektedir. Ayrıca bu çalışmada kesit veri toplama yöntemi ve olasılığa dayalı olmayan bir örnekleme yöntemi seçilmiş olması araştırmanın önemli bir sınırlılığı olarak değerlendirilmiş olup, araştırma olasılığa dayalı örnekleme yöntemleri dikkate alınarak daha büyük örneklem gruplarında ölçüm aracının uygulanması önerisi getirilmiştir. Bu sınırlılığın üstesinden gelinmesi ve ölçüm aracının geçerliği ve güvenilirliğine daha fazla katkıda bulunulması için bu öneri doğrultusunda çalışmamızda faydalanılması uygun görülmüştür. Tartışma kısmında karşılaştırma yapılarak verilerin geçerlilik ve güvenirliği ayrıca incelenecektir.

Uygulanan grubun analiz sonuçları değerlendirildiğinde, ebeveyn sosyal destek boyutunun Cronbach alfa değerinin .82, akran sosyal destek boyutunun Cronbach alfa değerinin de .82, tüm ifadeler için Cronbach alfa değerinin ise .86 olduğu tespit edilmiştir.

Yapı geçerliğinin tespiti için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinde model ve veri arasındaki uyum incelenir (Erkorkmaz vd., 2013). Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) ve standartlaştırılmış hata kareleri ortalamasının karekökü (SRMR) karşılaştırmalı uyum indeksleri olarak kullanılmıştır. Ayrıca, mutlak uyum indeksleri arasında, İyi Uyum İndeksi (GFI) hesaplanarak raporlanmıştır. Doğrulayıcı faktör analizinden sonra ölçeğin tamamının ve alt boyutlarının güvenirliğini hesaplamak için ise Cronbach's Alpha iç tutarlılık katsayısı değerlendirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi AMOS programı kullanılarak yürütülmüştür.

Fabrigar vd., (1999)'ne göre Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA) değerinin, 0.05'ten küçük olduğunda çok iyi 0.05 ile 0.08 arasında olduğunda kabul edilebilir ve 0.08 ile 0.1 arasında olduğu zaman kabul görmeyen ve 0.1'den büyük olan değerlerin çok zayıf olduğu bu yüzden anket formunun 0,075 olarak hesaplanan değer kabul edilebilir olarak değerlendirilmektedir.



Şekil 3.1. Ebeveyn Desteği ve Akran Desteği DFA Modeli

Bu araştırmada incelenen karşılaştırmalı uyum indekslerinden RMSEA 0.076, NNFI 0.928, CFI 0.950, IFI 0.951, RMR 0.059, SRMR ise 0.059 olarak bulunmuştur. Mutlak uyum indekslerinden GFI 0.949 olarak hesaplanmıştır. Modelin iyi uyum göstermesi için RMSEA değerinin 0.7'den küçük olması gerekmektedir (Steiger, 2007). RMR ve SRMR değerlerinin 0 ve 0.10 arasında olmasının modelin kabul edilebilir uyum gösterdiği belirtilmiştir (Kline, 2011). Ayrıca, GFI, CFI ve NNFI değerlerinin 0.90'dan büyük olması oluşturulan model ile gözlemlenen değerler arasındaki iyi uyumu göstermektedir (Steiger, 2007; Raykov ve Marcoulides, 2000; Hooper vd., 2008).

3.4.6. Ders dışı sportif etkinliklere yönelik ebeveyn tutum ölçeği

Yılmaz ve Güven tarafından (2015) tarafından geliştirilen bu ölçek, çocukların ders dışı sportif etkinliklere katılımlarına yönelik ebeveyn tutumlarını ölçmeyi amaçlamıştır. Ölçeğin geçerlilik ve güvenirlik çalışması için 9. 10. 11. 12. Sınıflarda okuyan öğrencisi bulunan 247 anne-baba çalışmaya katılmıştır. Çalışma sonunda 17

maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan anket ortaya çıkmıştır. Bu boyutlar, kişisel gelişim, akademik algı ve sosyal destek olarak adlandırılmıştır (Yılmaz ve Güven, 2015). Ölçeğin güvenilirliğini test etmek amacıyla Croanbach Alfa güvenilirlik kat sayısı hesaplanmış, bu değer 0,91 olarak bulunmuştur. Yapılan analizler sonucunda anketin geçerli ve güvenilir olduğu anlaşılmıştır.

Araştırmamızın yapılan analizler sonucunda; alt boyutlarından kişisel gelişim için .89, sosyal destek için .82, akademik algı için .75 olarak hesaplanmıştır. Tüm maddeler birlikte hesaplandığında .92 olarak hesaplanmıştır.

3.5. Veri Toplama Süreci

Araştırma için öğrenci ve bunların ebeveynlerine uygulanan anketler ile veriler toplanmıştır. Öğrencilerden her okula ayrı zamanlarda ve öğrencilerin ders öğretmenlerinden izin alınarak müzik ve görsel sanatlar derslerinde öğrencilerden yüz yüze toplanmış olup, dünya genelinde yaygınlaşan pandemi (Covid-19) şartları da göz önünde bulundurularak ebeveynlerden online olarak hazırlanan Google form özelliği kullanılarak veriler toplanmıştır.

3.6. Verilerin Analiz

Bu tez çalışmasının amacı öğrencilerin çeşitli psikososyal değişkenler açısından fiziksel aktivite düzeylerini ilişkisel bir model ile incelemektir. Bu bağlamda araştırmaya dahil edilen değişkenler sosyal ve bireysel (ebeveyn desteği, akran desteği, fiziksel aktiviteye yönelik bireyin tutumu) değişkenlerdir. Bu değişkenler arasında öğrencilerin toplam aktivite düzeyleri bağımlı değişken olarak ele alınırken, bu değişkeni oluşturan iki alt gözlenen değişken öğrencilerin kendilerinin raporladıkları okul içi aktivite düzeyleri ve okul dışı aktivite düzeyleridir.

Bu değişkenler ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini tutum, aile desteği ve öğrencilerin akran ve ebeveynlerinden gördüklerine inandıkları destek yordama durumunu inceleyen yapısal eşitlik model oluşturulmuştur (Şekil 1). Yapısal eşitlik modelinin yürütülmesi için öncelikli olarak veri setinin normalliği test edilmiştir. Dağılımın normalliğinin tespitinde öncelikli olarak Kolmogorov-Smirnov testi incelenmiştir. Ancak tüm değişkenler istatistiksel olarak anlamlılık düzeyine ulaşmıştır ($p < 0.05$). Bu durum veri setinin normal dağılmadığını gösterirken, Hayran ve Hayran (2011) veri setinin normalliğinin sadece bu kritere bağlı olmadığını varyasyon

katsayıları, detrended plot ve basıklık çarpıklık değerlerinin oranlarının da değerlendirilebileceğini ifade etmiştir. Bu bağlamda araştırmaya dahil edilen tüm değişkenler için varyasyon katsayılarının 17,29 ve 33,80 arasında değiştiği görülmektedir. Hayran ve Hayran (2011) varyasyon katsayısının 30'un altında olmasının normallliği tespit ettiğini belirtmiştir. Bu bağlamda her bir değişken için veri seti dağılımının herhangi bir model oluşturup oluşturmadığının değerlendirilmesi için detrended plot'lar incelenmiştir. Tüm saçılımın model oluşturmada dağıldığı gözlemlenmiştir ve bu durumda normal dağılımın bir göstergesidir. Normal dağılım için tek başına da kullanılan bir gösterge ise basıklık ve çarpıklık değerleridir. Tabachnick'e göre bir veri setinde çarpıklık ve basıklık değerlerine bakıldığında, bu değerlerin +1.5 - 1.5 arasında yer alıyorsa verilerin normal dağılım gösterdiği kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2013). George ve Mallery, (2010) bu değerlerin +2 ve -2 arasında olmasının normallüğün göstergesi olduğunu belirtmişlerdir. Bu bağlamda analiz edilecek değişkenlerin basıklık değerleri 1,578 ile -0,874 arasında değişirken, çarpıklık değerleri -0,162 ile -1,329 arasında değişmektedir ve bu durum normallüğün göstergesi olarak kabul edilmiştir.

Yapısal eşitlik modelinin yürütülmesinde önemli bir diğer kriter ise çoklu doğrusallık bağıntısının veri setinde olmamasıdır. Çoklu doğrusal korelasyon analizinde, en az iki bağımsız değişkenin yüksek düzeyde ilişkili olduğunu ve regresyon modelindeki hatanın bu değişkenlerin varyansından kaynaklandığını ima eder. Tolerans ve VIF değerleri incelenerek çoklu doğrusal korelasyon varsayımı incelenebilir (Field, 2013). 10'dan büyük VIF değerleri (Field, 2013; Myers 1990) ve 0,01'den küçük tolerans değerlerinin çoklu doğrusallığı göstermektedir (Field, 2013; Menard, 1995). Düşük Tolerans değerleri büyük VIF değerleri verir. Eğer $VIF=1$ ise bağımsız değişkenler arasında çoklu doğrusal bağıntı olma ihtimali sıfıra yaklaşır. VIF değerinin yüksekliği bağımsız değişkenler arasındaki korelasyonun büyüklüğünü ifade etmektedir. Genel olarak VIF kriteri 10'dan büyük olması durumunda bağımsız değişkenler arasında ciddi bir çoklu doğrusal bağıntı probleminin varlığı kabul edilmektedir (Akdi, 2011). Bu çalışmada Tablo 5'te görüldüğü gibi hiçbir tolerans değerlerinin 0,2'den küçük olmadığı ve VIF değerlerinin ise hiçbirinin 10'dan büyük olmadığı bulunmuştur. Bu durum değerlendirildiğinde modelde çoklu doğrusal bağıntı probleminin varlığı kabul edilmiştir.

Tablo 3.5. Tüm Değişkenlerin Normallik Kriterleri Tablosu

	Skewness	Kurtosis	Kolmogorov-Smirnov	Histogram	Varyasyon Katsayısı	Detrended	Basıklık	Çarpıklık	Tolerans Değerleri	VIF
Okul İçi Aktivite	✓	-	P <0,05	✓	30,62	✓			.730	1.370
Okul Dışı Aktivite	✓	-	P <0,05	✓	27,78	✓			.597	1.675
Toplam Aktivite	✓	-	P > 0,05	✓	25,07	✓			-	-
Eto_Kişisel Gelişim	-	-	P <0,05	-	21,82	✓	1.578	-1,329	.257	3.890
Eto_Sosyal Destek	-	-	P <0,05	-	27,70	✓	,382	-1,051	.290	3.451
Eto_Akademik Algı	-	-	P <0,05	-	22,20	✓	,623	-,884	.606	1.649
İsteklilik	-	✓	P <0,05	-	17,29	✓	1,468	-1,216	.719	1.390
Sevgi	-	✓	P <0,05	-	27,04	✓	,262	-1,021	.404	2.476
Fayda	-	✓	P <0,05	-	25,80	-	,260	-,849	.384	2.607
Sosyalleşme	-	✓	P <0,05	-	27,51	-	-,182	-,752	.458	2.182
Özgüven	-	-	P <0,05	-	25,24	✓	-,295	-,589	.838	1.193
Eb_Destek	✓	-	P <0,05	✓	33,38	✓	-,874	-,162	.594	1.684
Eb_Akran	-	-	P <0,05	-	30,80	✓	-,694	-,403	.633	1.579

Tablo 3.6. Ebeveyn Tutum Ölçeği Normallik Dağılım Tablosu

	Kolmogorov - Smirnov			Shapiro - Wilk		
	İstatistik	df	p	İstatistik	df	p
Eto_kişisel_Gelişim	,134	346	,000	,870	346	,000
Eto_Sosyal_Destek	,170	346	,000	,856	346	,000
Eto_Akademik_Algı	,162	346	,000	,917	346	,000

Tablo 3.7. Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği Normallik Dağılım Tablosu

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	P	İstatistik	df	P
FAYTÖ_İsteklilik	,147	346	,000	,883	346	,000
FAYTÖ_Sevgi	,158	346	,000	,886	346	,000
FAYTÖ_Fayda	,112	346	,000	,930	346	,000
FAYTÖ_Sosyalleşme	,129	346	,000	,924	346	,000
FAYTÖ_ÖzGüven	,114	346	,000	,937	346	,000

Normallik dağılımında bakılan bir diğer test olan Hapirov-Wilk'e göre verilerin normal dağılmadığını $p<0,05$ göstermektedir. Fiziksel aktiviteye yönelik tutum ölçeğine bakıldığında isteklilik alt boyutunun çarpıklık değerine bakıldığında-1,216 ve basıklık değeri 1,468 olarak hesaplanmıştır. Sevgi alt boyutu ise çarpıklık-1,021 ve basıklık değeri ,262 olarak hesaplanmıştır. Fayda alt boyutunda çarpıklık-,849 ve basıklık ,260 olarak çıkmıştır. Sosyalleşme alt boyutu çarpıklık-,752 ve basıklık değeri-,182 iken özgüven alt boyutu çarpıklık değeri-,589 ve basıklık değeri-,295 olarak hesaplanmıştır.

Tablo 3.8. Fiziksel Aktivitelerde Sosyal destek Ölçeği Normallik Dağılım Tablosu

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	İstatistik	df	P	İstatistik	df	P
Fasdö_Ebeveyn	,092	346	,000	,964	346	,000
Fasdö_Akran	,092	346	,000	,947	346	,000

Normallik dağılımında bakılan bir diğer test olan Hapirov-Wilk'e göre verilerin normal dağılmadığını $p<0,05$ göstermektedir. Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği alt boyutlarından ebeveyn desteği çarpıklık değeri -,162 ve basıklık değeri -,874 olarak

hesaplanırken, akran desteği alt boyutu arpılık değeri -,403 ve basıklık değeri -,694 olarak hesaplanmıştır.



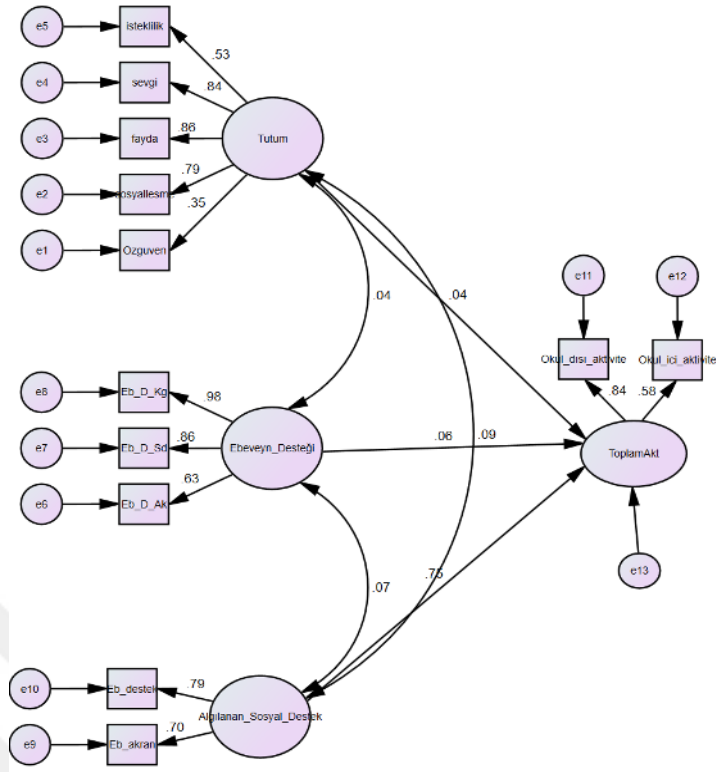
4. BULGULAR

Model 1: Tutum, Ebeveyn Desteği ve Algılanan Sosyal Desteğin Fiziksel Aktivite Düzeyine Doğrudan Etkisini İnceleyen Model

Beş alt boyut ile temsil edilen fiziksel aktiviteye yönelik tutum ölçeği, üç temel yapı ile temsil edilen ve ebeveyn tarafından sağlanan verilerle elde edilen aile desteği ve öğrencilerin kendilerinin sağladığı veriler ile elde edilen akran ve ailelerinden algıladıkları fiziksel aktivite desteklerinin toplam fiziksel aktivite düzeyi üzerine etkisini inceleyen model uyum indeksleri incelendiğinde model doğrulanmıştır (Tablo 10). Bu bağlamda, modelin test edilmesinde $\chi^2 (48) = 60.822$, $\chi^2/sd = 1.267$, $p=0.101$, $RMSEA=0.028$, $NFI=0.963$, $IFI=0.992$, $NNFI=0.989$, $CFI=0.992$, $GFI=0.972$ ve $AGFI=0.954$, $SRMR=0.0381$ olarak tespit edilmiştir. Tablo 10’da yansıtılan bulgular referans değerler ile karşılaştırıldığında oluşturulan modelin geçerli olduğunu göstermektedir. Doğrulan modelde (Şekil 3), modele giren değişkenlerin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde ise sadece öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin raporlanan fiziksel aktivite düzeyi üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır, ($\beta= 0.149$, $p<0.001$). Öte yandan ebeveynler tarafından sağlanan destek ($\beta= 0.021$, $p=0.295$) ve tutum ($\beta= 0.20$, $p=0.0445$) toplam fiziksel aktivite düzeyi üzerinde herhangi bir etki oluşturmamaktadır. Elde edilen bulguların tamamı Tablo 10’da görülmektedir.

Tablo 4.1. Model 1 Uyum Değerleri Tablosu

	Uyum İndeksleri	Model 1 Uyum Değerleri	Kaynak
X^2/df	$0 \leq X^2/df \leq 5$	1.267	Tabachnick ve Fidel, 2001
p	>0.05	0.101	Tabachnick ve Fidel, 2001
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.07$	0,028	Steiger, 2007
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.10$	0.0381	Hu ve Bentler, 1999
RMR	$0 \leq RMR \leq 0.10$	0,717	Kline, 2005
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	0,963	Steiger, 2007
NNFI (TLI)	$0.90 \leq NNFI \leq 1.00$	0,989	Steiger, 2007
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	0,992	Raykov ve Marcoulides, 2000
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	0,972	Hooper vd., 2008
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	0,954	Hooper, vd., 2008
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	0,992	



Şekil 4.1. Tutum, Ebeveyn Desteği ve Akran Desteği DFA Modeli

Model 2: Tutum ve Algılanan Akran Desteğinin Fiziksel Aktiviteye Doğrudan, Algılanan Ebeveyn Desteğinin ise Fiziksel Aktivite ile Ebeveyn Desteği Aracı Değişken Etkisini İnceleyen Model

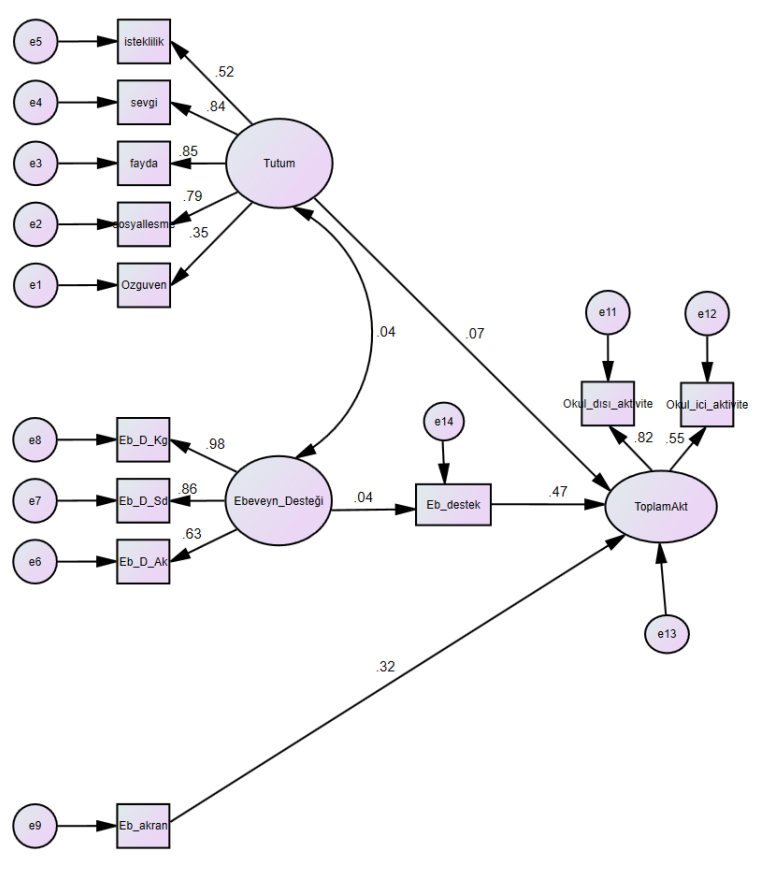
Ölçüm modelinin geçerliliği ve faktör yapısı Doğrulamalı Faktör Analizi (DFA) ile değerlendirilmiştir. Bu bağlamda elde edilen modelin test sonuçları tablo 11 de gösterilmektedir. Üç alt boyut ile temsil edilen ders dışı sportif etkinliklere yönelik ebeveyn tutum ölçeğinin ebeveynler tarafından sağlanan verilerle elde edilen aile desteği ve öğrencilerin kendilerinin sağladığı veriler ile elde edilen akran ve ailelerinden algıladıkları fiziksel aktivite desteklerinin toplam fiziksel aktivite düzeyi üzerine etkisini inceleyen model uyum indeksleri incelendiğinde doğrulanamamıştır (Tablo 11).

Bu bağlamda, modelin test edilmesinde $\chi^2 (51) = 192.507$, $\chi^2/sd = 3.775$, $p=0.000$, $RMSEA=0.090$, $NFI=0.882$, $IFI=0.911$, $NNFI=0.883$, $CFI=0.910$, $GFI=0.924$ ve $AGFI=0.884$, $SRMR=0.0844$ olarak tespit edilmiştir. Tablo 11’de yansıtılan bulgular referans değerler ile karşılaştırıldığında oluşturulan modelin geçerli olmadığını göstermektedir. Fabrigar vd. (1999)’ne göre Yaklaşık Hataların Ortalama Karekökü (RMSEA)

değerinin, 0.05'ten küçük olduğunda çok iyi 0.05 ile 0.08 arasında olduğunda kabul edilebilir ve 0.08 ile 0.1 arasında olduğu zaman kabul görmeyen ve 0.1 den büyük olan değerlerin çok zayıf olduğu bu yüzden RMSEA değerleri çok yüksek olduğundan (Şekil 3) model doğrulanamamıştır (Çokluk vd., 2010; Raykov ve Marcoulides, 2000; Steiger, 2007). Bu da çocuğun toplam fiziksel aktivite düzeyinin aile ve akran desteğinin herhangi birisinin etkisinden söz edilemeyeceği anlamına gelmektedir (şekil 4).

Tablo 4.2. Model 2 Uyum Değerler Tablosu

	Uyum İndeksleri	Model 1 Uyum Değerleri	Model 2 Uyum Değerleri	Kaynak
X ² /df	$0 \leq X^2 / df \leq 5$	1.267	3.775	Tabachnick ve Fidel, 2001
p	>0.05	0.101	0.000	Tabachnick ve Fidel, 2001
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.07$	0,028	0.090	Steiger, 2007
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.10$	0.0381	0.0844	Hu ve Bentler, 1999
RMR	$0 \leq RMR \leq 0.10$	0,717	1.414	Kline, 2005
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	0,963	0.882	Steiger, 2007
NNFI (TLI)	$0.90 \leq NNFI \leq 1.00$	0,989	0.883	Steiger, 2007
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	0,992	0.910	Raykov ve Marcoulides, 2000
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	0,972	0.924	Hooper vd., 2008
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	0,954	0.884	Hooper, vd., 2008
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	0,992	0.911	



Şekil 4.2. Tutum ve Ebeveyn Desteği DFA Modeli

Tablo 4.3. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tutum, Ebeveyn Desteği ve Algılanan Sosyal Destek ile İlişki Tablosu

İlişki	Std R ²	S.E.	Bootstrap Güven Aralığı (%95)		t	p
			Düşük	Yüksek		
Tutum →Fiziksel aktivite	0.044	0.026	-0.032	0.074	0.764	0.445
Ebeveyn Desteği→Fiziksel aktivite	0.057	0.020	-0.025	0.064	1.048	0.295
Algılanan Sosyal Destek →Fiziksel aktivite	0.755	0.022	0.106	0.206	6.719	0.000

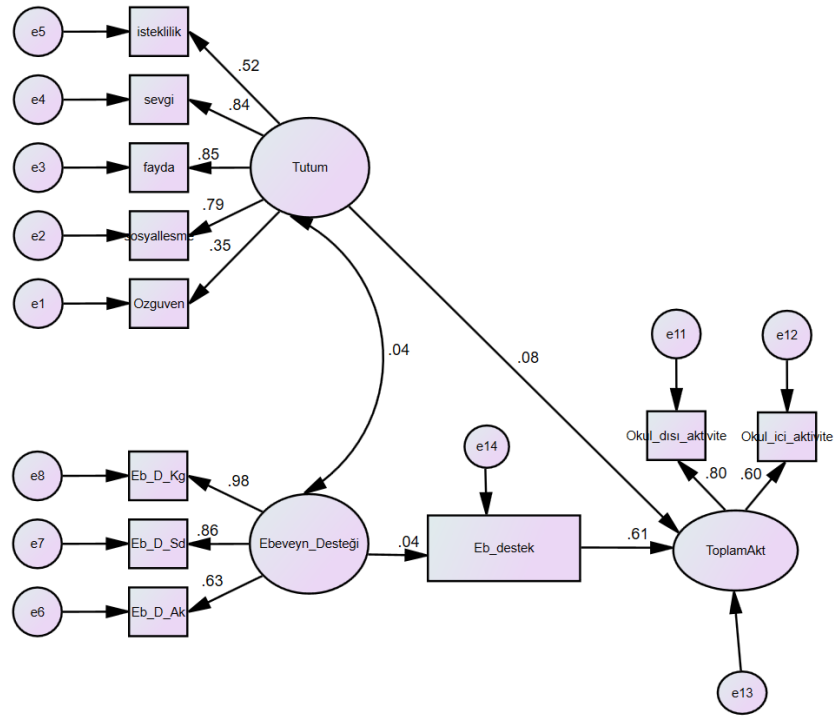
Model 3: Tutum 'un Fiziksel Aktiviteye Doğrudan, Algılanan Ebeveyn Desteğinin ise Fiziksel Aktivite ile Ebeveyn Desteği Aracı Değişken Etkisini İnceleyen Model

Model 2 de çıkan yüksek indeks değerleri modelin doğrulanmasına engel olmuştur. Model 2 de akran desteğini çıkarıp sadece ailenin beyan ettiği desteği çocuğun hissedip hissetmediğini ve bu desteğin çocuğun fiziksel aktiviteye katılımını

arttırıp arttırmadığını öğrenmek için 3. bir model oluşturulmuştur. Yapılan analiz sonucunda model 3'ün uyum indeks değerlerinin referans aralıkta olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bağlamda, modelin test edilmesinde $\chi^2 (25) = 55.952$, $\chi^2/sd = 1.365$, $p=0.060$, $RMSEA=0.033$, $NFI=0.962$, $IFI=0.990$, $NNFI=0.986$, $CFI=0.989$, $GFI=0.972$ ve $AGFI = 0.955$, $SRMR=0.0448$ olarak tespit edilmiştir (Tablo 13). Tablo 13'te yansıtılan bulgular da referans değerler ile karşılaştırıldığında oluşturulan modelin geçerli olduğunu göstermektedir (Şekil 5). Doğrulan modelde (Şekil 5), modele giren değişkenlerin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisi incelendiğinde öğrencilerin algıladıkları ebeveyn desteğinin raporlanan fiziksel aktivite düzeyi üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır, ($\beta = 0.615$, $p < 0.001$). Öte yandan ebeveynler tarafından sağlanan destek ($\beta = 0.038$, $p = 0.487$) ve tutum ($\beta = 0.037$, $p = 0.186$) toplam fiziksel aktivite düzeyi üzerinde herhangi bir etki oluşturmamaktadır. Elde edilen bulguların tamamı Tablo 14'te görülmektedir. Burada ailenin tutumu çocuğun toplam fiziksel aktivite düzeyi üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir (Tablo 14).

Tablo 4.4. Model 3 Uyum Değerler Tablosu

Uyum İndeksleri		Model 1 Uyum Değerleri	Model 2 Uyum Değerleri	Model 3 Uyum Değerleri	Kaynak
χ^2/df	$0 \leq \chi^2/df \leq 5$	1.267	3.775	1.365	Tabachnick ve Fidel, 2001
p	>0.05	0.101	0.000	0.060	Tabachnick ve Fidel, 2001
RMSEA	$0 \leq RMSEA \leq 0.07$	0,028	0.090	0.033	Steiger, 2007
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.10$	0.0381	0.0844	0.0448	Hu ve Bentler, 1999
RMR	$0 \leq RMR \leq 0.10$	0,717	1.414	0.807	Kline, 2005
NFI	$0.90 \leq NFI \leq 1.00$	0,963	0.882	0.962	Steiger, 2007
NNFI (TLI)	$0.90 \leq NNFI \leq 1.00$	0,989	0.883	0.986	Steiger, 2007
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1.00$	0,992	0.910	0.989	Raykov ve Marcoulides, 2000
GFI	$0.90 \leq GFI \leq 1.00$	0,972	0.924	0.972	Hooper vd., 2008
AGFI	$0.90 \leq AGFI \leq 1.00$	0,954	0.884	0.955	Hooper, vd., 2008
IFI	$0.90 \leq IFI \leq 1.00$	0,992	0.911	0.990	



Şekil 4.3. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tutum, Ebeveynin Verdiği Destek ile Algılanan Ebeveyn Desteği DFA Modeli

Tablo 4.5. Fiziksel Aktivite Düzeyinin Tutum, Ebeveynin Verdiği Destek ile Algılanan Ebeveyn Destek İlişki Tablosu

İlişki	Std R ²	S.E.	Bootstrap Güven Aralığı (%95)		t	p
			Düşük	Yüksek		
Tutum →Fiziksel aktivite	0.079	0.037	-0.107	0.344	0.186	0.186
Ebeveyn Desteği→Algılanan Ebeveyn Desteği	0.038	0.138	-0.107	0.344	0.695	0.487
Algılanan Ebeveyn Desteği→Fiziksel aktivite	0.615	0.093	0.072	0.116	7.455	0.000
Ebeveyn Desteği→Algılanan Ebeveyn Desteği→Fiziksel aktivite		0.009	-0.011	0.040	0.691	0.422

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu tez çalışmasının temel amacı ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyini çeşitli psikososyal (sosyal ve bireysel) faktörler açısından incelemektir. Öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin bireysel tutum, aile tarafından sunulan destek ile ortaokul çağındaki erken adolesan bireylerin algıladıkları aile ve akran desteklerinin fiziksel aktivite düzeyi üzerindeki etkisini incelemektir. Buna bağlı olarak fiziksel aktivite düzeyini nelerin artırabileceği eksiklerin belirlenip nelerin yapılması gerektiği konusunda ilgili birimlerin ufkunu açması açısından ve ne gibi önlemler alınması gerektiği konusunda yardımcı olması amacıyla bu çalışma gerçekleştirilmiştir. Fiziksel aktivite ile ilgili literatürde birçok çalışma yapılmıştır. Bu tez araştırmasında elde edilen bulgular fiziksel aktivite düzeyi üzerinde ortaokul öğrencilerinin algıladıkları sosyal desteğin önemini sergiler niteliktedir.

Sosyal destek; kişiye kendisinin sevildiğini, değerli olduğunu, iletişim kurmayı ve karşılıklı sorumlulukları olan bir ağa ait olma duygusu sağlayan bir sistem bütünüdür (Kong vd., 2013). Sosyal destek farklı yaş kategorisindeki her birey için birbirinden farklı etkiler içermektedir. Çocuklar için gelişim dönemleri göz önünde bulundurulduğunda kritik evrelerin olduğu fark edilmektedir. Ergenlikte karakter gelişimi sağlanırken, okul çağındaki bireylerde planlı öğrenmeler gerçekleşmektedir. Bu süreçte önemli görülen çocuğun kimlik kazanırken sosyal ihtiyaçları ön planda görülmektedir (Bernardo Gonçalves Marques vd., 2014). Çocukların bireysel ve sosyal ihtiyaçlarının giderilmesi fiziksel aktivitelere katılımının sağlanması ve gerekli şartlar sağlanmalıdır. Çocuk çoğu zaman tavsiye almayı ve teşvik edilmeyi bekleyerek çok sık iletişim halinde olduğu yakın çevresinin göstereceği destek ile fiziksel aktivitelere katılımı sağlanmaktadır.

Daha önce yürütülen çalışmalar da spor ve beden eğitimi yoluyla sosyalleşmenin önemini vurgular niteliktedir. Karataş ve Savaş, (2021)'in yaptığı Beden Eğitimi, Spor ve Oyunun Sosyalleşme Üzerine Etkisi adlı araştırma sonuçlarına göre gelişen teknolojiye bağlı olarak değişen dünyada gençlerin sosyalleşme düzeylerinin düşüklüğü en önemli sorunlardan biri olduğu ortaya çıkmıştır. Sporun, evrensel anlamda kaynaştırıcılığı ve birleştiriciliği dikkate alındığında en önemli sosyalleşme araçlarından biri olduğu görülmekle beraber, beden eğitimi ve sporun yani fiziksel aktivitenin, toplum içinde psikolojik ve fizyolojik olarak temel bazı ihtiyaçların karşılanması kişisel

gelişimini sürdürmesi, bazı hayat gerekliliklerini yerine getirmesi ve sosyal bir farklı olan insanın sosyalleşme ihtiyacını giderebilmesi konusunda sonucuna ulaşılmıştır.

Çocukluk döneminde çocuğun ailesi, akranları ve çevresi önemli destek kaynakları olarak çocuğun hayatında rol alırlar. Öte yandan, aynı “sosyal desteğin”, farklı kişilerce farklı düzeyde algılanabileceği ihtimali göz önünde bulundurulmalıdır (Bryant, 1994). Çocukların ihtiyaç anında duyduğu desteği alması, birilerinin onunla olması, çevresinde ilgi gösterilen biri olması, sevgiyi hissetmesi, karşısındaki tarafından anlayışla karşılanması çocuğun iyi hissetmesini sağlayacaktır. Öz-saygı seviyesini yükselten bu kazanımlar, çocuğun güven içinde olmasını sağlayarak iyi oluş halini sürdürmesine katkı sağlayacaktır (Nestmann ve Hurrelmann, 2012). Psikolojik sağlamlığa ailenin içinde yer alan duygusal bağlar, sağlıklı bir iletişim, sosyal destek, yakınlık ile uyumluluk gibi faktörler katkı sağlamaktadırlar (Meredith vd., 2011).

Araştırmada tutum, ebeveyn desteği ve algılanan sosyal desteğin fiziksel aktivite düzeyine doğrudan etkisini incelendiğinde, sadece öğrencilerin algıladıkları sosyal desteğin raporlanan fiziksel aktivite düzeyi üzerinde pozitif yönde anlamlı etkisinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Çalışmada ortaya çıkan ailenin ne kadar destek verdiği değil çocukların verilen desteği tam anlamıyla algılamadığı ortaya çıkmış ve bu bulgu alanyazında, Beets vd., (2010)’nin çalışmasına göre zıtlık göstermektedir. Beets vd., (2010)’nin ebeveynlerden gelen sosyal destek, gençlerin fiziksel aktivitesiyle ilgili davranışların birincil etkilerinden biri olarak hizmet ettiğini ve ebeveyn sosyal desteğinin gençlerin fiziksel aktivite ile ilgili davranışlarıyla ilişkisi üzerine yapılan sistematik bir inceleme olan çalışmada, maddi ve maddi olmayan olmak üzere iki farklı mekanizmaya giren dört sosyal destek kategorisi belirlemişlerdir. Bunların ilki olan maddi yani somut sosyal desteği kendi içinde iki kategoriye ayrılmış ve araçsal ekipman satın alma/ücretlerin ve ulaşımın ödenmesi gibi ve koşullu- birlikte etkinlik yapma ve izleme/denetleme şeklinde açıklarken, bir diğeri ise maddi olmayan sosyal destek, yani motivasyonel (teşvik ve övgü) ve bilgi amaçlıdır (faydaları tartışan). Çalışmaların çoğu, ebeveynler tarafından sağlanan maddi ve manevi sosyal destek, gençler arasında yapılan araştırma ölçümleri arasında pozitif ilişki olduğunu göstermiştir. Yani ebeveynin göstermiş olduğu destek ile çocuğunun algıladığı destek pozitif yönlü bir ilişki içerisindedir. Genel olarak, ebeveynlerin göstermiş olduğu sosyal desteğin fiziksel aktivite düzeyi üzerinde olumlu etkiler olduğunu görülmüştür.

Yapılan bir diğ er çalışma olan Din  vd., (2011)'nin 161 veli ile yapmış olduğu, Ailelerin  ocuklarını Spor ve Fiziksel Aktiviteye Yönlendirmelerine İlişkin Görüşleri adlı çalışma sonucunda ortaya çıkan bulgular incelendiğinde ise fiziksel aktiviteye yönelimde çocuğun istekli olmasıyla beraber ailenin de elinden gelen desteği vermesi ve  ocuk ile ilgili olması önem taşıdığı ortaya konulmuştur. Ortaya çıkan bu sonuçla birlikte ailenin desteği her ne kadar önem arz etse de çocuğun bu desteği ne kadar algıladığı çok daha önemlidir. Yapılan çalışmada ortaya çıkan sonuç değerlendirildiğinde ebeveynin verdiği desteğin istenilen düzeyde algılanması gerektiği ve doğrultuda gerekli düzenlemenin yapılması ve şartların sağlanması gerekmektedir. Burada önemli olan desteğin değil nasıl ve ne kadar algılandığı gerçeği göz ardı edilmemelidir.

Hünük vd., (2013)'nin ortaokul  ğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine göre algıladıkları sosyal destek ile bu destek türlerini, farklı okul türü ( zel- devlet) ve öğrencilerin cinsiyetleri açısından hem nicel hem de nitel araştırma yöntemlerini kullanarak yaptığı araştırmaya göre, fiziksel aktiviteye katılımda bireylerin sosyal desteği algılamada önemli bir etken olduğunu göstermiştir. Ortaokul  ağındaki bireylerin, ailelerinden çok arkadaşlarından daha çok destek gördükleri; aileden gördükleri özellikle de anneden algılanan sosyal desteğin fiziksel aktiviteye birlikte katılım, fiziksel aktiviteye teşvik etme ve aktivitenin türünü seçmede belirleyici bir rol oynadığı g r lm ştur. Bu sonuç itibari gene bir zıtlık söz konusudur. Bunun yanında özel okuldaki katılımcıların devlet okulundaki katılımcılara oranla fiziksel aktiviteye katılımda ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin anlamlı olarak daha yüksek olduğu g r lm ştur. Ayrıca, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan özellikle de kız öğrencilerin, annelerinden algıladıkları sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımda anlamlı olarak farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Fiziksel aktiviteye katılımda aile ve okul arasında iç birliği yapılarak her eğitim düzeyindeki ve sosyo-ekonomik yapıdaki çocuklara imkanlar oluşturulması ve ailelerin bu konuda bilinçlendirilmesi algılanan ebeveyn desteği daha çok hissedilmesi sağlanabilir.

 ocuk için akran grupları, istenilen davranış şekillerini öğrenme ve sosyal destek alıp vermek için önemli yerlerdir. Gençlerin, kişiler arası ilişkileri çocuklukta kazanması ve öğrenmesi için akran grupları oldukça önemlidir. Çocukların bir gruba dahil olabildiği ölçüde, duygusal destek elde edebilmekle beraber ilişkilerinde ve sosyal ortamlarda net değişimler gerçekleştirebilmektedir (Coleman, 2011). Günümüzde

çocukların akranları ile aralarında, yüz yüze görüşmenin dışında, cep telefonlar, mesajlar, e-posta, sosyal medya paylaşım ortamları gibi farklı iletişim araçlarını da kullanımıyla geniş bir iletişim imkanına sahiptirler. Çocukların, kısa bir süre önce okulda görüştükleri yakın arkadaşlarıyla telefonda uzun süre konuşmasına sık rastlanan bir durumdur. Bu, özellikle ergenlikte, arkadaş desteğinin çok önemli olduğunu göstermektedir (Abbott-Chapman vd., 2008). Alanyazında, ergenlik döneminde akran desteğinin rolüne vurgu yapan sayısız yayın bulunmaktadır. Yapılan araştırma sonuçlarına bakıldığında algılanan akran desteği ile ebeveynin vermiş olduğu destek göz önünde bulundurulduğunda, çocuğun çevresinden algıladığı psikolojik etki ile akran desteğini daha iyi hissettiği sonucunun ortaya çıkması, alanyazında yapılan çalışmalara genel olarak çelişkili sonuçlar olduğunu göstermektedir.

İlhan, (2018) yapmış olduğu tez çalışmasında, lise öğrencilerinde sosyal destek ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelenmeyi amaçlamıştır. Çalışmada 980 öğrenci ile ulaştığı sonuca göre sosyal destek ile fiziksel aktivite arasında sıkı bir ilişki olduğu ve aileden algılamış olduğu desteğin akran desteğinden daha etkili olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada ortaya çıkan bu sonucun öğrencilerin sosyal destek algılarını incelendiğinde lise öğrencilerinin hayatında duygularına önem veren, ihtiyacı olduğunda yanında olan, onu gerçekten rahatlatan ve sevinçlerini paylaşan birinin olmaması düşüncesi yatmaktadır. Bu sonuç ciddi bir sonuç olarak görülmüş ve bu sebeple okullarda ailelerin sosyal destek hakkında bilgilendirilmeleri önerisi ortaya atılmıştır. Bu sonuç yapılan ile karşılaştırıldığında akran desteği hissedilmesi bir çelişki iken, ebeveyn desteğinin gösterilen ile hissedilen desteğin aynı olmadığı sonucu çelişki gibi görünmesine rağmen ebeveynlerin bilgilendirmeleri gerektiği konusu çalışma sonucuna paralellik göstermektedir.

Gerçekleştirilen çalışmada ailenin beyan etmiş olduğu destek önemsiz bulunmuştur. Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş grupları yanında ebeveynlerin gelir düzeyi ve uğraştığı meslek grupları konusunda detaylı bir inceleme yapılması gerekliliği ortaya çıkmıştır. Araştırmaya katılan grubun yaşı, cinsiyeti ve sınıfı bu desteği algılama konusundaki sonucun farklı olmasına neden olabilmektedir. Nitekim yapılan çalışmalarda bu durumun farklı sonuçları ortaya çıktığı görülmektedir.

Avison ve McAlpine, (1992)'in yaptığı araştırmada, kızlar ve erkeklerin aileden algıladıkları sosyal destek düzeyleri, kızların, sosyal ilişkilerini merkezi önemde

gördüklerini, bundan dolayı ailedeki ilişkilerinden büyük ölçüde etkilendiklerini görülmektedir. Kızlar, ailelerinden algıladıkları destek düzeylerindeki değişimlere de önemli derecede etkilenirler. Huston ve Alvarez (1990), kızların aileden algılanan desteği bu kadar önemsemesini, kızların aynı yaştaki akranlarına kıyasla ailelerine daha bağımlı olmalarıyla ve daha yavaş özerk hale gelmeleriyle bağlantılı olduğunu aktarmıştır. Bu görüşle paralel olmak üzere, Davies ve Windle (1997), kızların, anne-babalarıyla olan duygusal ilişkilerinden, erkeklere kıyasla daha fazla etkilendiğini bildirmektedir.

Yapılan bazı araştırmalar gösteriyor ki sosyo-ekonomik düzeyin yüksek olması, ailelerin çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirmesinde önemli belirleyiciler arasında sayıldığı görülmektedir. İngiltere’de yaşları 10-11 arasında değişen 113 çocuk ve ailesi sosyo-ekonomik düzeylerine göre ayrılarak fiziksel aktiviteye katılımında rol oynayan faktörler araştırılmış ve yüksek sosyo-ekonomik düzeye sahip ailelerin tamamı çocuklarını aktiviteye teşvik ettiği görülürken, düşük ve orta düzeydeki ailelerin sözlü teşvik yoluna gittiği sonuçta fiziksel aktiviteye katılımında ailenin önemli bir rol üstlendiği ve farklı sosyal ekonomik düzeye sahip ailelerin çocuklarını farklı yollarla teşvik ettiği belirtilmiştir (Brockman vd., 2009). Gerçekleştirilen çalışmada katılımcı ebeveynlerin gelir düzeyi %48 ile asgari altında çıkarken, %31,5 ile asgari ücret ve %20,5 ile de asgari ücret üstünde çıktığı görülmüştür. Buna bağlı olarak da ebeveynlerin verdiği destekle algılanan desteğin farklılık göstermesi ailenin desteğinin önemsiz görülmesine neden olabilmektedir.

Yapılan bazı araştırmalar ailenin beyan ettiği desteğin tam olarak algılanamaması ailenin eğitim durumu ile ilişkili olabildiğini ortaya koymaktadır. Nitekim Dishman ve Sallis, (1994)’in yaptığı araştırma sonuçlarına göre velilerin eğitim düzeyi ile çocuklarının fiziksel aktivitelere katılımları ile ilgili görüşleri arasında gruplar arasında eğitim düzeyi yüksek velilerin fiziksel aktivite ve spor konusunda daha bilinçli oldukları görülmüştür. Eğitim düzeyi arttıkça fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlerle ilgili bilinç düzeyinin ve farkındalığın arttığı sonucuna varılmıştır.

Gerçekleştirilen araştırma sonuçları doğrultusunda ortaya çıkan bir diğer sonuç olan fiziksel aktiviteye karşı olan tutumun önemsiz bulunmasıdır. Fiziksel aktiviteye yönelik tutumun erken yaşta oluşması ile birlikte belirli fiziksel aktivitelere karşı olumlu veya olumsuz tutum olarak yansımaları doğal karşılanmaktadır (Yapıcı vd., 2022). Birgün

vd., (2020) 'nin ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye tutumlarının yüksek düzeyde olduğu ortaya çıkmıştır. Araştırmada elde edilen bulgulardan fiziksel aktiviteye tutumun alt boyut puanlarını incelendiğinde en yüksek değerin isteklilik, en düşük değerin ise özgüven boyutunda olduğu ortaya çıkmıştır. Çalışmamızda katılımcıların yaşadığı yerleşim yerleri ve çevresel faktörlere bağlı olarak düşük derecede tutum sergilenmesine neden olduğu savunulabilir. Nitekim katılımcıların %35,8 i köyde ikamet etmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite tutum alt boyutlarını cinsiyete göre ortaya çıkan sonuca göre isteklilik alt boyut puanlarının erkeklerde, fayda alt boyut puanlarının ise kızlarda istatistiksel açıdan ciddi bir şekilde yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Gerçekleştirilen çalışmada erkek katılımcıların %47,7 erkek katılımcıların ise %52,3 olarak hesaplandığı görülmektedir. Bu açıdan bakıldığında düşük tutum seviyesi görülmesi cinsiyete göre de farklılık göstermiş olabilir. Keskin vd (2007)'nin ortaokul öğrencileri ile yaptığı çalışmada ise beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum içinde olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı da olumlu tutum sergiledikleri görülmüştür.

6. ÖNERİLER

- Ebeveynlerin çocuklarına verdiği desteği daha somut ve hissedilebilir bir şekilde vermesi gerektiği ve etkili sonuçlar alması buna bağlı olduğu bilincinde olmalıdır.
- Okul, ebeveyn ve çocuğun ortak bir paydada buluşması ve eğitim – öğretim programının birer tamamlayıcısı konumunda olduğu bilinciyle ortak hareket edilmelidir.
- Çocuğun fiziksel aktiviteye karşı olan tutumu yüksek tutularak daha iyi bir seviyeye gelmesi konusunda teşvik edilmelidir.
- Beden eğitimi öğretmenleri tarafından çocuğun fiziksel aktiviteye katılımını en çok etkileyen anne mi yoksa baba mı olduğu konusunda ortaokul öğrencileri ile bir araştırma yapılabilir.
- Ailenin fiziksel aktiviteye yönelik verdiği destek ile çocuğun algıladığı destek arasında neden farklı sonuç çıktığı daha detaylı bir şekilde beden eğitimi öğretmenleri tarafından araştırma konusu olarak kullanılabilir.

KAYNAKÇA

- Abbott-Chapman, J., Denholm, C., & Wyld, C. (2008). Social support as a factor inhibiting teenage risk-taking: Views of students, parents and professionals. *Journal of Youth Studies*, 11(6), 611–627.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, Personality and Behaviour*.
- Akgül, M. H., & Karafil, A. Y. (2021). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Yönelik Sosyal Destek Algılarının Psikolojik İyi Oluş Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(3), 164–175.
- Aksoy, P., & Baran, G. (2017). A Study on Relationship between Mothers' Characteristics Regarding Gender Roles and Their Children's Toy Preferences and Play Types. *Journal of Qualitative Research in Education*, 5(1), 102–136.
- Al-Zande, S. S. A., & Ünlü, H. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışları Ve Beden Eğitimi Dersine Yatkınlıklarının İncelenmesi. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 100–118.
- Allport, G. (1967). *Allport GW (1967). Atitudes in readings*.
- Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *dergipark.org.tr*, 1, 1–15.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda Beden Eğitimi*.
- Arsel, C. O., & Batıgün, A. D. (2011). İntihar ve Cinsiyet: Cinsiyet Roller, İletişim Becerleri, Sosyal Destek ve Umutsuzluk Açısından Bir Değerlendirme. *Suicide and Gender: An Investigation in terms of Gender Roles, Interpersonal Relationship Style, Social Support, and Hopelessness. (English)*, 26(68), 1–13.
- Asan, S., & Gerek, Z. (2019). Farklı Sosyo-Ekonomik Koşullara Sahip Ortaokul Öğrencilerinin Spora Karşı İlgilerine Etki Eden Faktörlerin Araştırılması. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*.
- Bayrak, C., & Yıldırım, M. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe University*

Journal of Education, 1–22.

- Beets, M. W., Cardinal, B. J., & Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: A review. İçinde *Health Education and Behavior* (C. 37, Sayı 5, ss. 621–644). SAGE Publications Inc.
- Belton, S., O'Brien, W., Meegan, S., Woods, C., & Issartel, J. (2014). Youth-Physical Activity Towards Health: Evidence And Background To The Development Of The Y-PATH Physical Activity İntervention For Adolescents. *BMC Public Health*, 14(1).
- Bernardo Gonçalves Marques, E. M., Serdio Sánchez, C., & Palacios Vicario, B. (2014). Perception of the quality of life of a group of older people. *Revista de Enfermagem Referência*, 4(1), 73–81.
- Birgün, A., Özen, E., Sevim Uğraş, B., & Sevim Pehlivan, B. (2020a). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye tutum düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 3(2), 64–75.
- Birgün, A., Özen, E., Sevim Uğraş, B., & Sevim Pehlivan, B. (2020b). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye tutum düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 3(2), 64–75.
- Brockman, R., Jago, R., Fox, K. R., Thompson, J. L., Cartwright, K., & Page, A. S. (2009). “get off the sofa and go and play”: Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10 -11 year old children. *BMC Public Health*, 9.
- Brosnahan, J., Steffen, L. M., Lytle, L., Patterson, J., & Boostrom, A. (2004). The relation between physical activity and mental health among Hispanic and non-Hispanic white adolescents. İçinde *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine* (C. 158, Sayı 8, ss. 818–823). Arch Pediatr Adolesc Med.
- Bryant, B. K. (1994). How does social support function in childhood? İçinde *Social Networks and Social Support in Childhood and Adolescence* (ss. 23–36).
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta Sosyal Bir Belirleyici; Fiziksel Aktivite. *Türk Hijyen ve Deneyisel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205–214.
- Büyüköztürk, E. (2008). Büyüköztürk, Ş.(2007), Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı, Ankara: Pegem A Yayıncılık. *dergipark.org.tr*, 7(1), 6–8.

- Çelik, A., & Şahin, M. (2013). Spor ve çocuk gelişimi. *International Journal of Social.*
- Cengiz, C., & Ince, M. L. (2014). Impact of social-ecologic intervention on physical activity knowledge and behaviors of rural students. *Journal of Physical Activity and Health, 11*(8), 1565–1572.
- Cengiz, C., & İnce, M. L. (2013). Farklı Okul Ortamlarındaki Çocukların Okul Sonrası Fiziksel Aktivitelerde Algıladıkları Öz-Yeterlilikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi, 11*(21), 135–147.
- Coleman, J. C. (2011). The Nature of Adolescence. İçinde *The Nature of Adolescence*. Routledge.
- Daştan, K. (2008). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri. *academia.edu*.
- De Onis, M., & Blossner, M. (2000). Prevalence and trends of overweight among preschool children in developing countries. *American Journal of Clinical Nutrition, 72*(4), 1032–1039.
- Demir, E. K., & Şendil, G. (2008). Ebeveyn Tutum Ölçeği (Etö). *Türk Psikoloji Yazıları, 11*(21), 15–25.
- Dinç, Z. F., Uluöz, E., & Sevimli, D. (2011). Ailelerin Çocuklarını Spor Ve Fiziksel Aktiviteye Yönlendirmelerine İlişkin Görüşleri. *e-Journal of New World Sciences Academy*.
- Dishman, R. K., & Sallis, J. F. (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. İçinde *Physical activity, fitness, and health: International proceedings and consensus statement* (ss. 214–238).
- Doğan, O. (2005). *Doğan, O. (2005). Spor Psikolojisi. Nobel Yayın Dağıtım. Ankara.*
- Dowda, M., Dishman, R. K., Pfeiffer, K. A., & Pate, R. R. (2007). Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive Medicine, 44*(2), 153–159.
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the U.S. *BMC Public Health, 20*(1).
- Emlek Sert, Z., & Bayık, A. (2014). İlköğretim Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Soru

- Formunun Türk Toplumuna Uyarlanması: Geçerlilik ve Güvenilirlik Çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(2), 109–114.
- Ercan, Ş., & Keklice, H. (2020). *İzmir Katip Çelebi University Faculty of Health Science Journal » Submission » COVID-19 Pandemisi Nedeniyle Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerindeki Değişimin İncelenmesi*. Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi.
- Erdim, L., Ergün, A., & Kuşuoğlu, S. (2019). Reliability and validity of the turkish version of the physical activity questionnaire for older children (Paq-c). *Turkish Journal of Medical Sciences*, 49(1), 162–169.
- Erkorkmaz, Ü., Etikan, I., Demir, O., Özdamar, K., & Sanisoğlu, S. Y. (2013). Confirmatory factor analysis and fit indices: Review. *İçinde Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences* (C. 33, Sayı 1, ss. 210–223).
- Erten, S. (2002). Planlanmış davranış teorisi ile uygulamalı öğretim metodu. *Hacettepe Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Dergisi*, 19(2), 0–0.
- Eyler, A. A., Brownson, R. C., Donatelle, R. J., King, A. C., Brown, D., & Sallis, J. F. (1999). Physical activity social support and middle- and older-aged minority women: Results from a US survey. *Social Science and Medicine*, 49(6), 781–789.
- Fabrigar, L. R., MacCallum, R. C., Wegener, D. T., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *İçinde Psychological Methods* (C. 4, Sayı 3, ss. 272–299).
- Field, A. (2013). Andy Field - Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics. *İçinde Lavoisier.Fr* (ss. 1–816).
- Fraenkel, Jack R., Wallen, N. E. (2009). How to Design and Evaluate Research in Education. *İçinde McGraw-Hill Higher Education*.
- Gammon, C. (2016). Mediators and moderators of the relationship between family variables and child physical activity. *İçinde ProQuest Dissertations and Theses*.
- Gençalp, D. K. (2020). COVID-19 salgını döneminde ilk ve acil yardım öğrencilerinin beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite durumlarının değerlendirilmesi. *journal of Paramedic and Emergency Health Services*, 01–15.
- George, D., & Mallery, P. (2010). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and*

reference. 11.0 update.

- Gohla, S. (2010). *Die bedeutung von sport und bewegung in der entwicklung des kindes. daten2.verwal- tungsportal.de/.../leichtathletik_link_facharbeit.doc*.
- Green, L., & Kreuter, M. (1960). Health Education Planning. *Journal of Health, Physical Education, Recreation*, 31(3), 12–14.
- Grow, H. M., Saelens, B. E., Kerr, J., Durant, N. H., Norman, G. J., & Sallis, J. F. (2008). Where are youth active? Roles of proximity, active transport, and built environment. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 40(12), 2071–2079.
- Halfon, N., & Hochstein, M. (2002). Life Course Health Development: An Integrated Framework for Developing Health, Policy, and Research. *Milbank Quarterly*, 80(3), 433–479.
- Hall, G., Laddu, D. R., Phillips, S. A., Lavie, C. J., & Arena, R. (2021). A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? İçinde *Progress in Cardiovascular Diseases* (C. 64, ss. 108–110). W.B. Saunders.
- Haşıl Korkmaz, N., & Deniz, M. (2013). A Research On The Relationship Between The Level Of Physical Activity And Socio-Economic Status In Adults. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 8(3), 46–56.
- Herrmann, D., Buck, C., Sioen, I., Kouride, Y., Marild, S., Molnár, D., Mouratidou, T., Pitsiladis, Y., Russo, P., Veidebaum, T., & Ahrens, W. (2015). Impact of physical activity, sedentary behaviour and muscle strength on bone stiffness in 2-10-year-old children-cross-sectional results from the IDEFICS study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12(1).
- Hilland, T. A., Stratton, G., Vinson, D., & Fairclough, S. (2009). The physical education predisposition scale: Preliminary development and validation. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1555–1563.
- Humbert, M. L., Chad, K. E., Bruner, M. W., Spink, K. S., Muhajarine, N., Anderson, K. D., Girolami, T. M., Odnokon, P., & Gryba, C. R. (2008). Using a naturalistic ecological approach to examine the factors influencing youth physical activity across grades 7 to 12. *Health Education and Behavior*, 35(2), 158–173.

- Hünük, D., Özdemir, R. A., Yıldırım, G., & Aşçı, H. (2013). 6. - 8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü. *Eğitim ve Bilim*, 38(170).
- Ibis, S., Aktuğ, Z. B., & Aktug, Z. B. (2018). Effects of sports on the attention level and academic success in children. *Academic Journals*, 13(3), 106–110.
- İlhan, A. (2018). *Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek İle Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*.
- Irving, L. M. (1990). Mirror Images: Effects of the Standard of Beauty on the Self- and Body-Esteem of Women Exhibiting Varying Levels of Bulimic Symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 230–242.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler. *nobelyayin.com*.
- Karataş, E., & Savaş, B. (2021). Beden Eğitimi, Spor ve Oyunun Sosyalleşme Üzerine Etkisi. *dergipark.org.tr*.
- Kim, Y. S. (2014). Physical Activity and Mental Health. *Hanyang Medical Reviews*, 34(2), 60.
- Kırık, M. A. (2014). Aile ve Çocuk İlişkisinde İnternetin Yeri: Nitel Bir Araştırma. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 3(1), 337–347.
- Kline, R. (2011). Principles And Practice Of Structural Equation Modeling. *Canadian Graduate Journal of Sociology and Criminology*, 1(1), 59–60.
- Koc, H., & Küçük, V. (2004). Psiko-Sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1(10).
- Koezuka, N., Koo, M., Allison, K. R., Adlaf, E. M., Dwyer, J. J. M., Faulkner, G., & Goodman, J. (2006). The Relationship between Sedentary Activities and Physical Inactivity among Adolescents: Results from the Canadian Community Health Survey. *Journal of Adolescent Health*, 39(4), 515–522.
- Kolt, G. S., Driver, R. P., & Giles, L. C. (2004). Why Older Australians Participate in Exercise and Sport. *Journal of Aging and Physical Activity*, 12(2), 185–198.
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2013). Self-Esteem as Mediator and Moderator of the

- Relationship Between Social Support and Subjective Well-Being Among Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 112(1), 151–161.
- Kriemler, S., Zahner, L., Puder, J. J., Braun-Fahrländer, C., Schindler, C., Farpour-Lambert, N. J., Kränzlin, M., & Rizzoli, R. (2008). Weight-bearing bones are more sensitive to physical exercise in boys than in girls during pre- and early puberty: A cross-sectional study. *Osteoporosis International*, 19(12), 1749–1758.
- Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2019). *Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği (FASDÖ): Türkçeye Uyarlama, Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması*.
- Kusan, O., Adnan, D., & Kütahya, E. (2017). *13-15 yaş obez erkek çocukların 12 haftalık fiziksel aktivite sonrası beden imajı algısı ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin incelenmesi*.
- Luepker, R. V., Perry, C. L., McKinlay, S. M., Nader, P. R., Parcel, G. S., Stone, E. J., Webber, L. S., Elder, J. P., Feldman, H. A., Johnson, C. C., Kelder, S. H., & Wu, M. (1996). Outcomes of a field trial to improve children's dietary patterns and physical activity: The Child and Adolescent Trial for Cardiovascular Health (CATCH). *Journal of the American Medical Association*, 275(10), 768–776.
- MacAuley, D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. İçinde *Journal of the Royal Society of Medicine* (C. 87, Sayı 1, ss. 32–35). Royal Society of Medicine Press.
- Mackett, R. L., & Paskins, J. (2008). Children's physical activity: The contribution of playing and walking. *Children and Society*, 22(5), 345–357.
- Memiş, U. A., & Yildiran, İ. (2008). Çocukluk ve Egenlikteki Fiziksel Aktivite Deneyimleri İle Yetişkinlikteki Ffiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişki. *dergipark.org.tr*, 1, 13–32.
- Meredith, L. S., Sherbourne, C. D., Gaillot, S. J., Hansell, L., Ritschard, H. V., Parker, A. M., & Wrenn, G. (2011). Promoting Psychological Resilience in the U.S. Military. *Rand health quarterly*, 1(2), 2.
- Nestmann, F., & Hurrelmann, K. (2012). Child and adolescent research as a challenge and opportunity for social support theory, measurement, and intervention: And vice versa. İçinde *Social Networks and Social Support in Childhood and*

- Adolescence* (ss. 1–22). DE GRUYTER.
- Oyar, Z. B., Aşçı, F. ., Çelebi, M., & Mülazımoğlu, Ö. (2001). Validity and reliability of participation motivation questionnaire. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 12(2), 21–32.
- Özbolat, A. (2011). Postmodern Dönemde Bedenin Tüketim Temelinde Yeniden İnşası. *dergipark.org.tr*.
- Özcan, G. (2011). Lisanslı Olarak Takım Spor ve Bireysel Spor Yapan ile Spor Yapmayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyal Beceri Düzeylerinin Karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal University Graduate School of Social Sciences*, 23(23), 111–111.
- Öztora, S. (2005). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2, 11–14.
- Öztürk, P., Koca, C., & Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, H. (2017). Sporcu Ergen Kızların Spora Katılımının Sosyo-Ekolojik Model ve Toplumsal Cinsiyet Yaklaşımı Bğlamında Analizi. İçinde *Spormetre* (C. 15, Sayı 3).
- Paffenbarger, R. S., Blair, S. N., & Lee, I. M. (2001). A history of physical activity, cardiovascular health and longevity: The scientific contributions of Jeremy N Morris, DSc, DPH, FRCP. *International Journal of Epidemiology*, 30(5), 1184–1192.
- Pate, R. R., McIver, K. L., Colabianchi, N., Troiano, R. P., Reis, J. P., Carroll, D. D., & Fulton, J. E. (2015). Physical activity measures in the Healthy Communities Study. *American Journal of Preventive Medicine*, 49(4), 653–659.
- Pehlivan, Z. (2013). Okullararası Spor Yarışmalarına Katılanların Sporu Bırakma ve Devam Etme Nedenleri. *dergipark.org.tr*, 3, 209–225.
- Pehlivan, Z. (2009). *Spora Katılan Çocuklara Yönelik Ailelerin Beklentileri, Çocuklarda Gözlenen Davranış Değişimleri Ve Spora Katılımın Önündeki Engeller* (Sayı 2).
- Pekcan, G., Karaağaoğlu, N., & Samur, G. (2011). Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin İzlenmesi (TOÇBİ) Projesi Araştırma Raporu. İçinde *hsgm.saglik.gov.tr*.

- Ridgers, N. D., Stratton, G., & Fairclough, S. J. (2005). Assessing physical activity during recess using accelerometry. *Preventive Medicine*, 41(1), 102–107.
- Rikard, G. L., & Banville, D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11(4), 385–400.
- Rowe, D. A., Raedeke, T. D., Wiersma, L. D., & Mahar, M. T. (2007). Investigating the youth physical activity promotion model: Internal structure and external validity evidence for a potential measurement model. *Pediatric Exercise Science*, 19(4), 420–435.
- Rüstem, O. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157–176.
- Sarı, İ., & Bulut, Ü. (2021). Boks Antrenörlerinin Perspektifinden Sporcular ve Ebeveynlerin Boksa Yönelik Tutumları. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(2), 135–155.
- Şarvan Cengiz, Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD)*, 5(2), 110–122.
- Schrack, J. A., Gresham, G., & Wanigatunga, A. A. (2017). Understanding physical activity in cancer patients and survivors: new methodology, new challenges, and new opportunities. İçinde *Cold Spring Harbor molecular case studies* (C. 3, Sayı 4). Cold Spring Harbor Laboratory Press.
- Sema; ARSLAN, C. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1), 1–10.
- Şenbakar, K. (2021). Çocuklar ve Fiziksel Aktivite. *Spor Eğitim Dergisi*, 5(1), 22–28.
- Spencer, L., Adams, T. B., Malone, S., Roy, L., & Yost, E. (2006). Applying the Transtheoretical Model to Exercise: A Systematic and Comprehensive Review of the Literature. *Health Promotion Practice*, 7(4), 428–443.
- Steiger, J. H. (2007). Understanding the limitations of global fit assessment in structural equation modeling. *Personality and Individual Differences*, 42(5), 893–898.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin,

- B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using Multivariate Statistics Title: Using multivariate statistics* (6. baskı, C. 5).
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Wanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: A 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267–273.
- Tukuş, L. (2010). The Self Esteem Rating Scale-Short Form (Benlik Saygısı Değerlendirme Ölçeği-Kısa Formu) Türkçe güvenirlik ve geçerlilik çalışması. *Kocaeli Üniversitesi Tıp Fakültesi, Kocaeli*.
- Tural, E. (2020). Covid-19 pandemi dönemi ev karantinasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşam kalitesine etkisi. *Van Sağlık Bilimleri Dergisi*, 13, 10–18.
- Türkel, Ç. (2010). *İlköğretim öğrencilerinin sportif faaliyetlere katılım düzeyi ile sosyal uyum ve iletişim beceri düzeyleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi*.
- Uçar, D. E. (2019). *Engelli Bireyleri Fizikse Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Kısıtlayıcıları İncelenmesi*.
- Uğur, I. (2020). *Çocukların Egzersiz Kısıtlılıkları Ve Faydalarına Yönelik Ebeveyn Algısı Anketinin Türkçe Versiyonu Ve Kanserli Çocuklara Uyarlanması*.
- Vural, Ö., & Serdar, E. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre*, 8(2), 69–75.
- Welk, G. (1999). *Promoting Physical Activity in Children: Parental Influences*.
- Yapıcı, E. C., Alpullu, A., & Mametkulyev, Y. (2022). Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 7(1), 39–53.
- Yılmaz, A., & Güven, Ö. (2015). Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği. *İçinde Niğde University Journal of Physical Education And Sport Sciences* (C. 9, Sayı 2).
- Yıldız, D., Fidancı, B. E., & Suluhan, D. (2015). Çocukluk dönemi obezitesi ve önleme

yaklaşımları. İçinde *TAF Preventive Medicine Bulletin* (C. 14, Sayı 4, ss. 338–345).

Yıldız, G., Bilgin, E., Korur, E. N., Yüksel, Y., & Demirhan, G. (2019). Orta Okul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe Üniversitesi*, 30(2), 63–73.

Yılmazbaş, P., & Gökçay, G. (2018). Childhood Obesity and Prevention. *The Journal of Child*, 18(3), 103–112.



EKLER

Ek 1. Araştırma Amaçlı Çalışma için Aydınlatılmış Onam

GÖNÜLLÜ KATILIM FORMU (VELİ İZİNİ)

Sayın Veli,

Eskişehir Teknik Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsünde yürüteceğimiz "Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Çeşitli Psikososyal Faktörler Açısından İncelenmesi" konulu araştırma için gönüllü öğrencilere ölçekler uygulanacaktır.

- Araştırmaya katılım gönüllüdür, sizi rahatsız eden bir durum ortaya çıktığında etkinlikten ayrılabilirsiniz.
- Araştırmaya katılıp katılmama durumunuzu belirtmeden önce ve araştırma sonuçlandıktan sonra sormak istediğiniz her türlü soruyu araştırmacıya sormaktan çekinmeyiniz.
- Araştırmadan elde edilen veriler araştırmada kullanılacak ve öğrenci bilgileri hiçbir kişi veya kurumla paylaşılmayacaktır.

Bu bilgileri okuyup bu araştırmaya gönüllü olarak katılmanızı ve size verdiğimiz güvenceye dayanarak bu formu imzalamanızı rica ediyoruz. Sormak istediğiniz herhangi bir durumla ilgili bizimle her zaman iletişime geçebilirsiniz. Araştırma sonucu hakkında bilgi almak için iletişim bilgilerimizden bize ulaşabilirsiniz. Formu okuyarak imzaladığınız için çok teşekkür ederiz.

Saygılarımızla

Doç. Günay YILDIZER

Mehmet Sıraç AKPINAR

Eskişehir Teknik Üniversitesi - Lisansüstü Öğrenci

Telefon: 544 392 03 57 e-posta: siracakpinar@hotmail.com

Velisi bulunduğum sınıf öğrencisi'ın yapılacak olan "Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları ve fiziksel aktivite tutumları" konulu araştırma için kullanılacak ölçeklere katılmasına izin veriyorum.

Tarih :/...../2022

Katılımcı Öğrenci

Öğrenci Velisi

Ad-Soyad:

Ad-Soyad:

İmza:

Tel:

İmza:

Ek 2. Kişisel Bilgi Formu

Öğrenci Okul No:.....

Cinsiyet: Kız () Erkek ()

İkamet Yeri: Köy () Kasaba () İlçe Merkezi () İl Merkezi ()

Okulunuzun Herhangi Bir Takımında Lisanslı Sporcu Musunuz? Evet ()
Hayır ()

Yaşadığınız Bölgede Belediyeye ait spor alanı var mıdır? Evet () Hayır ()



Ek 3. Fiziksel Aktiviteye Yönelik Tutum Ölçeği

FİZİKSEL AKTİVİTEYE YÖNELİK TUTUM ÖLÇEĞİ	Kesinlikle	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle
Fiziksel aktivite esnasında öğretmenimi/ antrenörümü dinlemem.					
Fiziksel aktivite ile ilgili hiçbir şeye ilgi duymam.					
Fiziksel aktiviteye ailem istediği için katılırım.					
Fiziksel aktivitelere katılmaktan nefret ederim.					
Fiziksel aktivite yaparken boşa zaman harcadığımı düşünürüm.					
Fiziksel aktivite yapmak sıkıcıdır.					
Fiziksel aktivite hakkında bir şey bilmesem de olur.					
Okulda daha fazla fiziksel aktivite imkânı olmasını isterim.					
Okulda fiziksel aktivitelere katılmak için zamanın bir an önce gelmesini beklerim.					
Fiziksel aktivitelere katılmak için daha fazla çevresel imkâna (Oyun sahası, spor salonu vb.) sahip olmak isterim.					
Fiziksel aktiviteye katılmak beni mutlu eder					
Zamanımın çoğunda fiziksel aktivite yapmak isterim.					
Düzenli olarak (haftada en az 3 gün) fiziksel aktivite yaparım.					
Boş (serbest) zamanlarımda fiziksel aktivite yapmaktan hoşlanırım.					
Fiziksel aktivite hakkında arkadaşlarımla konuşmaktan zevk alırım.					
Fiziksel aktiviteden sonra zihinsel ve bedensel olarak rahatladığımı düşünürüm.					
Fiziksel aktivite beni sosyal hayata hazırlar.					
Fiziksel aktivite sırasında yeni insanlar tanımaktan hoşlanırım.					
Fiziksel aktivite yaparken başkaları ile işbirliği yapmaktan hoşlanırım.					
Fiziksel aktivite esnasında öğretmenimin/ antrenörümün her talimatını yerine getiririm.					
Fiziksel aktivite yaparken işbirliği duygularım gelişir.					
Fiziksel aktiviteler hakkında başkalarıyla konuşmak beni rahatsız eder.					
Fiziksel aktivitelere iddialı değilim.					
Fiziksel aktivite yaparken ön plana çıkmaktan sakınıyorum.					
Fiziksel aktivite yapmanın zor olduğunu düşünürüm.					

Ek 4. Çocuklarda fiziksel aktivite anketi (ÇFAA)

Son 7 gün içindeki (son 1 haftadaki) fiziksel aktivite düzeyinizi öğrenmeye çalışıyoruz. Bu etkinlikler terlemenize ya da bacaklarınızı yorgun hissetmenize neden olacak düzeyde spor yapmak ya da dans etmek ya da sizi nefes nefese bırakan koşma, tırmanma ve kayma gibi oyunlardır.

Unutmayın:

1. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap yoktur- Bu bir test değildir.
2. Lütfen bütün soruları, doğru ve dürüstçe yanıtlayınız- bu çok önemlidir.

1) Boş vakitlerinizdeki fiziksel aktivite: Geçtiğimiz 7 gün içinde(son haftada) aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Cevabınız evet ise kaç kez? (Her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz).

	Hiç yapmadım	1 -2 kez	3 -4 kez	5 -6 kez	7 kez veya daha fazla
1. Egzersiz amaçlı yürüyüş	☐	☐	☐	☐	☐
2. Kovalamaca	☐	☐	☐	☐	☐
3. Bisiklete binme	☐	☐	☐	☐	☐
4. Koşma	☐	☐	☐	☐	☐
5. Futbol	☐	☐	☐	☐	☐
6. Voleybol	☐	☐	☐	☐	☐
7. Basketbol	☐	☐	☐	☐	☐
8. Yüzme	☐	☐	☐	☐	☐
9. Dans	☐	☐	☐	☐	☐
10. Buz pateni	☐	☐	☐	☐	☐
11. Kay kay	☐	☐	☐	☐	☐
12. Zıplama	☐	☐	☐	☐	☐
13. Kürek çekme	☐	☐	☐	☐	☐
14. Paten kaymak	☐	☐	☐	☐	☐

2) Son 7 günde beden eğitimi (BE) derslerinde ne sıklıkla hareketliydiniz (çok oynamak, koşmak, zıplamak, atlamak gibi.)? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç hareketli değildim. Beden eğitimi derslerine katılmıyorum.
2. Hemen hemen hiç hareketli değildim.
3. Bazen hareketliydim.
4. Oldukça sık hareketliydim.
5. Her zaman hareketliydim.

3) Son 7 günde, teneffüslerde en çok ne yaptınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
2. Etrafta gezindim veya dolaştım.
3. Çok az koştum veya oynadım.
4. Biraz koştum veya oynadım.
5. Zamanın çoğunu koşarak, oynayarak geçirdim.

4) Son 7 günde, öğlen arasında ne yaptınız? (Öğle yemeği yemek dışında)?(Sadece birini işaretleyin).

1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
2. Etrafta gezindim veya dolaştım.
3. Çok az koştum veya oynadım.
4. Biraz koştum veya oynadım.
5. Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim.

5) Son 7 gün içinde, okuldan hemen sonra, kaç gün çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. Geçen hafta 1 kez
3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
4. Geçen hafta 4 kez
5. Geçen hafta 5 kez

6) Son 7 günde, kaç akşam çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz yada oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. Geçen hafta 1 kez
3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
4. Geçen hafta 4 ya da 5 kez
5. Geçen hafta 6 ya da 7 kez

7) Geçtiğimiz hafta sonu, kaç kez çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç
2. 1 kez
3. 2 -3 kez
4. 4 -5 kez
5. 6 ya da daha fazla kez

8) Aşağıdakilerden hangisi son 7 gün içinde boş zamanlarda yaptığınız fiziksel aktivite sıklığını en iyi şekilde tanımlamaktadır? Sizi tanımlayan cevaba karar vermeden önce lütfen beş (5) durumu da okuyunuz.

1. Boş zamanımın hepsini ya da çoğunu **çok az** fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim.
2. Boş zamanlarımda **bazen** (geçen hafta **1-2 kez**) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım.
3. Boş zamanlarımda **sıklıkla** (geçen hafta **3-4 kez**) fiziksel aktiviteler yaptım.
4. Boş zamanlarımda **sık sık** (geçen hafta **5-6 kez**) fiziksel aktiviteler yaptım.

5. Boş zamanlarımda **çok sık** olarak (geçen hafta **7 ya da daha fazla kez**) fiziksel aktiviteler yaptım.

9) Geçen haftanın her günü için ne sıklıkla fiziksel aktivitede (spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) bulunduğunuzu işaretleyiniz

	Hiç	Biraz	Orta	Sık	Çok sık
1. Pazartesi	☐	☐	☐	☐	☐
2. Salı	☐	☐	☐	☐	☐
3. Çarşamba	☐	☐	☐	☐	☐
4. Perşembe	☐	☐	☐	☐	☐
5. Cuma	☐	☐	☐	☐	☐
6. Cumartesi	☐	☐	☐	☐	☐
7. Pazar	☐	☐	☐	☐	☐

10) Geçtiğimiz hafta hasta oldunuz mu veya normal fiziksel aktivitenize engel olacak herhangi bir şey oldu mu? (Birini işaretleyiniz.)

1. Evet

2. Hayır

Cevabınız evet ise, engel neydi? _____

Ek 5. Fiziksel Aktivitelere Sosyal Destek Ölçeği-FASDÖ

(Size en uygun ifadeyi 0'dan 3'e kadar puanlayarak işaretleyiniz.)	Hiç	NADİREN	SİK SİK	HER ZAMAN
Ebeveynleriniz (Anneniz veya Babanız) Sıradan Bir Haftada Ne Sıklıkla;				
Sizi fiziksel aktivitede bulunmaya teşvik ediyor?	0	1	2	3
Sizinle birlikte fiziksel aktiviteler yapıyor?	0	1	2	3
Sizi fiziksel aktivitede bulunduğunuz yere bırakıyor ya da oraya ulaşmanızı sağlıyor?	0	1	2	3
Sizi fiziksel aktivite yaparken izliyor?	0	1	2	3
Sizin fiziksel aktivitelerinizi güzel bir şekilde yaptığınızı söylüyor?	0	1	2	3
Arkadaşlarınız Sıradan Bir Haftada Ne Sıklıkla;				
Sizi fiziksel aktivitede bulunmaya teşvik ediyor?	0	1	2	3
Sizinle birlikte fiziksel aktiviteler yapıyor?	0	1	2	3
Sizi fiziksel aktivitede bulunduğunuz yere bırakıyor ya da oraya ulaşmanızı sağlıyor?	0	1	2	3
Sizi fiziksel aktivite yaparken izliyor?	0	1	2	3
Sizin fiziksel aktivitelerinizi güzel bir şekilde yaptığınızı söylüyor?	0	1	2	3

FİZİKSEL AKTİVİTELERDE SOSYAL DESTEK ÖLÇEĞİ

Ek 6: Ders Dışı Sportif Etkinliklere Yönelik Ebeveyn Tutum Ölçeği

	DERS DIŞI SPORTİF ETKİNLİKLERE YÖNELİK EBEVEYN TUTUM ÖLÇEĞİ	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğumun kötü alışkanlıklar edinmesini engeller.					
2	Çocuğumu ders dışı sportif etkinliklere katılması için cesaretlendiririm.					
3	Ders dışı sportif etkinlikler gereklidir.					
4	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğumun ergenlik dönemini sorunsuz geçirmesine katkı sağlar.					
*5	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğumun akademik -okul- başarısını engeller.					
6	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğumun ahlaki gelişimine katkı sağlar.					
7	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğumu çok yönlü geliştirir.					
8	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğuma kendi yeteneklerini tanıma fırsatı verir.					
9	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğumun akranlarıyla sağlıklı iletişim kurmasını sağlar.					
*10	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğumun derslere devamını olumsuz etkiler.					
11	Çocuğumu ders dışı sportif etkinliklerin önemi hakkında bilgilendiririm.					
12	Ders dışı sportif etkinlikler eğitimin tamamlayıcı bir parçasıdır.					
*13	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğumun sosyalleşmesi için uygun ortam değildir.					
14	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğuma liderlik vasfı kazandırır.					
15	Ders dışı sportif etkinlikler çocuğumun kendini daha rahat ifade etmesini sağlar.					
16	Ders dışı sportif etkinliklerin çocuğumun akademik – okul- başarısını olumsuz etkilediğine inanmam.					
17	Çocuğumun ders dışı sportif etkinliklere katılımı için gerekli olan araç-gereci sağlarım.					

Ek 7. Eskişehir Teknik Üniversitesi Etik Kurul Onayı



T.C.
ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

Sayı : E-87914409-050.03.04-47149
Konu : 01/12/2021 tarihli 18/5 sayılı Etik Kurul
Kararı

06.12.2021

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : 16.11.2021 tarih ve E. 44691 sayılı yazınız.

İlgi yazınıza istinaden Rektörlüğümüze gönderilen danışmanlığımı Dr. Öğr. Üyesi Günay YILDIZER'in yazarlığını yüksek lisans öğrencisi Mehmet Savaş AKPINAR'ın yaptığı "Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Çeşitli Psikososyal Faktörler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırma projesine ilişkin başvurusu Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu tarafından incelenmiş olup etik açıdan uygun bulunmuştur.

Bilgilerinizi ve uygulama dosyasının hazırlanmasında, ilgili kurumun bulunması halinde Etik Kurulu Yönergesinin dikkate alınması hususunda gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Gürsoy ARSLAN
Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel
Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu Başkanı

Bu belge, görevli elektronik imza ile onaylanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BSLUKUR9U

Belge Takip Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/eskisehir-teknik-universitesi-dbya>

Adres: İktisadi Kampüsü Topkapı/Eskişehir

Telefon: +90 222 321 35 50/7453 Faks: +90 222 335 36 16

e-Posta: genesk@eskisehir.edu.tr Web: genesk@eskisehir.edu.tr

Kap Adresi: eskisehir.teknik.universitesi@h01.kap.tr

Bilgi için: Dilek Elif SERTOĞLU

Unvanı: Büro Personeli

Telefon: 1116



Ek 8. Mardin Milli Eğitim Müdürlüğü Anket Uygulama İzin Onayı

Eskişehir Teknik Üni. Evrak Tarih ve Sayısı: 19.01.2022-54139



T.C.
MARDİN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-63050228-605.01-41544265
Konu : Anket Uygulama İzni

18.01.2022

DAĞITIM YERLERİNE

- İlgi : a) Eskişehir Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Genel Sekreterlik Yarı İşleri Müdürlüğü'nün 15/12/2021 tarihli ve 48780 sayılı yazısı.
b) Valilik Makamının 17/01/2021 tarih ve 41424556 sayılı kararı.

İlgi (a) yazıya istinaden; Eskişehir Teknik Üniversitesi Rektörlüğü Genel Sekreterlik Yarı İşleri Müdürlüğü'nün 15/12/2021 tarihli ve 48780 sayılı yazılarına istinaden; Eskişehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek lisans programı öğrencisi Mehmet Sıraç AKPINAR'ın tez çalışması ile ilgili "Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Çeşitli Psikososyal Faktörler Açısından İncelenmesi" konulu tez çalışmasına veri sağlamak amacıyla 01/02/2022-30/03/2022 tarihleri arasında; ilimizde bağlı Özel Ortaokul , Resmî Ortaokul, Resmî Yatılı Bölge Ortaokulu, Resmî Görme Engelliler Ortaokulu, resmî İmam-Hatip Ortaokulu uygulama yapması ile ilgili talimatı incelenmiş olup;

Türkiye Cumhuriyeti Anayasası, Millî Eğitim Temel Kanunu ile Türk Millî Eğitiminin genel amaçlarına uygun olarak, 6698 sayılı Kişisel Verilerin Korunması Kanununa, yürürlükteki diğer tüm düzenlemelerde belirtilen hükümler, esas ve amaçlara aykırılık teşkil etmeyecek şekilde, denetimleri ilgili ilçe millî eğitim müdürlükleri ve okul / kurum idaresinde olmak üzere, kurum faaliyetlerini aksatmadan, görevlilik esasında göre, yarı yapılandırılmış görüşme formu ve ilgili ölçeği mütâleli örneklerle yapması ilgi (b) olunda uygun görülmüştür.

Bölgelerinizi ve gereği arz/rica ederim.

Murat DEMİR
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Ek: Onay ve Ekleri

Dağıtım:
10 İlçe Kaymakamlığına (İlçe MEM)
Eskişehir Teknik Üniversitesi Rektörlüğü
Genel Sekreterlik Yarı İşleri Müdürlüğü

[Bu belge gizli ve elektronik ortamda yayımlanmamalıdır.](https://www.milliegitim.gov.tr/izn-onay)

Adres : Yarıyolcu Mahallesi 34 Sokak No:9 Artakale/5402000

Bölge Değişikliği Adresi : <https://www.milliegitim.gov.tr/izn-onay>

Bölge Değişikliği Adresi : <https://www.milliegitim.gov.tr/izn-onay>

Telefon No : (0321) 212 12 18

E-Posta : anayagil@milliegitim.gov.tr

Kayıt Adresi : <https://www.milliegitim.gov.tr/izn-onay>

İletişim Adresi : <https://www.milliegitim.gov.tr/izn-onay>

Ünvanı : Müdür

Foto : 03212121218

Bu belge gizli ve elektronik ortamda yayımlanmamalıdır. <https://www.milliegitim.gov.tr/izn-onay> 0321-03212121218-03212121218. Bu belge yayımlanmamalıdır.

ÖZGEÇMİŞ

ORCID ID : 0000-0002-5316-7029

Adı Soyadı : MEHMET SIRAÇ AKPINAR

Yabancı Dil : İngilizce

Eğitim Ve Mesleki Geçmişi:

Türkiye Milli Olimpiyat Komitesinde Gönüllülük Eğitmeni (Halen).

Türkiye Futbol Federasyonu Futbol Hakemi (Halen).

Pınardere Ortaokulunda Beden Eğitimi Öğretmeni (Halen).

Anadolu Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Lisans (2010-2014)

Nusaybin Anadolu Lisesi (2006-2010)

Kordinatörlük Yaptığı Projeler

- Babanı Da Al Gel (2019-2022)
- S/Engel Spor Yapalım (2017-2019)
- Tubitak Ortaöğretim (2019-2020)

Yayın Ve Sunumlar

1. Basketbol Taraftarı Motivasyon Düzeyleri: Eskişehir ili örneği 28-30 Mayıs 2015 Afyonkarahisar/Türkiye (1.Mehmet Sıraç AKPINAR 2.Nevzat Erdoğan 3.İlker YILMAZ) [2.Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi]

2. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlik Bölümü ve Rekreasyon Bölümü Öğrencilerinin Çoklu Zeka Profillerinin Ortaya konması 21-23 Mayıs 2014 Antalya /Türkiye (1. Mehmet Sıraç AKPINAR 2.Mehmet Ali ÇELIKSOY) [1. Uluslararası Spor Bilimleri Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi]