



T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE EGZERSİZ
DEĞİŞİM DAVRANIŞLARININ VE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE
YATKINLIKLARININ BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SARMAD SAADALLAH ALI AL-ZANDEE

DANIŞMAN

DOÇ. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2018

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE EGZERSİZ
DEĞİŞİM DAVRANIŞLARININ VE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE
YATKINLIKLARININ BELİRLENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

SARMAD SAADALLAH ALI AL-ZANDEE

DANIŞMAN
DOÇ. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2018

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren **48 (kırksekiz)** ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: SARMAD SAADALLAH ALI

Soyadı: AL-ZANDEE

Bölümü: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Davranışlarının ve Beden Eğitimi Dersine Yatkınlıklarının Belirlenmesi

İngilizce Adı: Dertermintion of The Physical Activty Exercise Behavior Change and Physical Education Predisposition of the Secondary School Students

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Yazar Adı Soyadı: Sarmad Saadallah Alı Al-Zandee

İmza :.....

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
JÜRİ ONAY SAYFASI

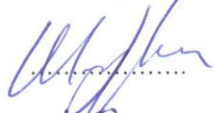
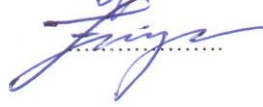
Sarmad Saadallah Alı Al-Zandee tarafından hazırlanan “Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışlarının ve Beden Eğitimi Dersine Yönelik Yatkinlıklarının Belirlenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman: Doç. Dr. Hüseyin ÜNLÜ
(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

Üye: Doç. Dr. Mustafa Kayıhan ERBAŞ
(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

Üye: Doç. Dr. Ziya BAHADIR
(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Erciyes Üniversitesi)

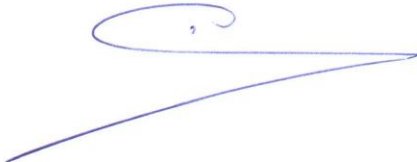
İmza

Tez Savunma Tarihi: 16/03/2018

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun... 24.05.2018 ... tarih ve 2018/24-6 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Öğrencinin Adı Soyadı
Sarmad Saadallah Alı Al-Zandee
İmza



Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Yrd. Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU
İmza



TEŞEKKÜR

Tez çalışmam boyunca mükemmel destek, teşvik, motivasyon ve sabrından dolayı danışman hocam Doç. Dr. Hüseyin Ünlü'ye en derin şükranlarımı sunarım. Tezini onun rehberliği olmadan tamamlamam mümkün olmazdı. Ayrıca bu süreçte bana destek olan bir diğer hocam Doç. Dr. Mustafa Kayıhan Erbaş'a da teşekkür ederim. Yüksek lisans öğrenimim sırasında gerek tez çalışmamda ve gerekse diğer akademik konularda bana sürekli yardımcı olan Arş. Gör. Fatih Balanlı'yı da unutmamam gerekir. Ayrıca tezimin anketlerini uygulama kısmında ve tezimi düzenleme aşamasında bana yardımcı olan yüksek lisanstan arkadaşlarım olan Yusuf Emre SENNA ve Mehmet Şükrü SAVAŞ'a ne kadar teşekkür etsem azdır. Aksaray Üniversitesinde derslerini aldığım hocalarıma da içten teşekkürlerimi sunarım. Son olarak, bana her türlü eğitim imkânını sağlayan ve desteklerini bir gün olsun eksik etmeyen sevgili anneme, kardeşlerime ve rahmetli olan babama ne kadar teşekkür etsem azdır diye düşünüyorum.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ
ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE EGZERSİZ
DEĞİŞİM DAVRANIŞLARININ VE BEDEN EĞİTİMİ DERSİNE
YATKINLIKLARININ BELİRLENMESİ

YÜKSEK LİSANS TEZİ
Sarmad Saadallah Ali AL-ZANDEE AKSARAY, 2018

ÖZET

Araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının ve beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıklarının belirlenmesidir. Araştırmada ayrıca ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile beden eğitimi dersine yatkınları arasındaki ilişkiyi ortaya koymak amaçlanmıştır.

Genel tarama modelindeki araştırma 2015-2016 eğitim-öğretim yılında gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın örneklemini Aksaray ilinde öğrenim gören 10 farklı ortaokulun 608'i kız ve 582'si erkek olmak üzere 1190 ortaokul öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak; “Kişisel Bilgiler Formu, Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Basamakları Anketi ve Beden Eğitimi Dersine Yatkınlık Ölçeği” kullanılmıştır. Verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistiklerden “yüzde, frekans, aritmetik ortalama ve standart sapma” tekniklerinden yararlanılmıştır. Verilerin dağılımını kontrol etmek amacıyla normallik testlerinden ve grafiklerden yararlanılmıştır. Ayrıca araştırmada ikili karşılaştırmalarda t Testi çoklu karşılaştırmalarda Ki Kare testi ve tek yönlü varyans analizi (Anova) kullanılmıştır. Varyansın kaynağını belirlemek amacıyla Tukey testinden yararlanılmıştır. Bağımlı ve bağımsız değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da pearson korelasyon kat sayısı tekniğinden yararlanılmıştır.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının üst basamaklarında yer aldıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, aile gelir durumu, okul başarısı ve okul yönetiminin tutumu değişkenleri açısından ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının farklılaştığı görülmüştür. Ayrıca araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlıklarının orta düzeyde olduğu görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyeti, öğrenim gördükleri sınıfı, aile gelir durumları ve okul yönetiminin tutumu değişkenleri açısından yapılan karşılaştırmada da beden eğitimi dersine yatkınlıklarının anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülürken okul başarısı değişkeni açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen diğer bir sonuçta araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları ile beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeğinin beden eğitimi dersine yönelik algılan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer boyutlarında anlamlı ilişkiye rastlanmıştır.

Bilim Kodu: 130105

Anahtar Kelimeler: Yatkınlık, fiziksel aktivite, beden eğitimi dersinden hoşlanma, yetenek, tutum.

Sayfa Adedi: 91

Danışman: Doç. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

AKSARAY UNIVERSITY
GRADUATE SCHOOL OF SOCIAL SCIENCE
DETERMINATION OF THE PHYSICAL ACTIVITY EXERCISE
BEHAVIOR CHANGE AND PHYSICAL EDUCATION
PREDISPOSITION OF THE SECONDARY SCHOOL STUDENTS

M.S THESIS

Sarmad Saadallah Ali AL-ZANDEE AKSARAY, 2018

ABSTRACT

The purpose of the study is to determine secondary school students' physical activity exercise stages of change behaviours and levels of predisposition to physical education. In the study, it was also aimed to reveal the relationship between secondary school students' physical activity exercise stages of change behaviours and levels of predisposition to physical education course.

Using screening model, this study was carried out in 2015-2016 academic year. The sample of the study comprises of 608 females and 582 males and in total 1190 secondary students who are studying in 10 different secondary schools. "Personal Information Form, Physical Activity Exercise Stages of Change Questionnaire, and Physical Education Predisposition Scale" were used for collecting research data. Descriptive statistics such as "percentage, frequency, arithmetic mean and standard deviation" were used in analysing research data. In order to check the distribution of data normality tests and graphs were used. Besides, t-test was used for paired comparisons, chi-square test and one-way analysis of variance (Anova) was used for multiple comparisons. The Tukey test was used to determine the source of variance. Pearson correlation coefficient was used in order to determine the relationship between dependent and independent variables.

In the study it was observed that the secondary school students were at the higher stages of physical activity exercise stages of change and have a high level of physical activity. It was found out that secondary school students' physical activity exercise stages of change differ in terms of variables such as gender, class level, family income, school success and school management's attitude. Also, their predisposition to physical education course is at the medium level. The comparison of participants in terms of their gender, class level, family income and school management's attitude revealed a meaningful difference in predisposition to physical education whereas no meaningful difference was found in terms of school success variable. Another result of the study is that a meaningful relationship was observed between the participants' physical activity exercise stages of change and perceived ability towards physical education and value placed on physical education sub-dimensions.

Science Code: 130105

Key Words: Predisposition, physical activity, physical education enjoyment, ability, attitude.

Page Number: 91

Supervisor: Doç. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN FORMU	ii
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	iii
JÜRİ ONAY SAYFASI	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ŞEKİLLER LİSTESİ	xi
GRAFİK LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE.....	1
GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Cümlesi.....	5
1.2. Alt Problemler.....	5
1.3. Araştırmanın Amacı.....	5
1.4. Önem.....	5
1.5. Varsayımlar.....	7
1.6. Sınırlıklar	7
1.7. Tanımlar	8
BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI.....	10
2.1. Fiziksel Aktivite.....	10
2.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	10
2.3. Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite.....	11
2.4. Egzersiz.....	12
2.5. Egzersiz Türleri.....	12
2.6. Sağlık Davranışı Modelleri	13
2.7. Transteorik Model.....	15
2.8. Değişimin Aşamaları	16
2.9. Egzersiz Değişim Basamakları	17
2.10. Beden Eğitimi Dersi ve Fiziksel Aktivite	18
2.11. Beden Eğitimi Dersine Yatkınlık.....	19
2.12. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek	22
2.13. Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer	23
BÖLÜM III: YÖNTEM	25
3.1. Araştırma Modeli	25

3.2. Evren-Örneklem.....	25
3.3. Veri Toplama Araçları	27
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu	28
3.3.2. Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA).....	28
3.3.3. Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Ölçeği (BEYÖ)	29
3.4. Verilerin Analizi	29
BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR	31
BÖLÜM V: TARTIŞMA.....	43
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	58
KAYNAKLAR	62
EKLER.....	86
EK 1: İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ İZİN YAZISI	86
EK 2: ETİK KURUL RAPORU	88
EK 3: VERİ TOPLAMA ARAÇLARI.....	90

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1. Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı.....	27
Tablo 3. 2. Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Ölçeği Puanlarının Dağılımı.....	30
Tablo 4. 1. Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları.....	31
Tablo 4.2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Basamağı Düzeylerinin Karşılaştırması (Ki Kare)	32
Tablo 4. 3. Sınıf Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Basamağı Düzeylerinin Karşılaştırması (Ki Kare)	33
Tablo 4.4. Aile Gelir Durumu Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Basamağı Düzeylerinin Karşılaştırması (Ki Kare)	34
Tablo 4. 5. Okul Başarı Durumu Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Basamağı Düzeylerinin Karşılaştırması (Ki Kare)	35
Tablo 4.6. Okul Yönetiminin Tutumu Değişkeni Açısından Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Basamağı	36
Tablo 4. 7. Araştırma Örnekleminde Yer Alan Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Ölçeğinden Elde Ettikleri Puanlar	37
Tablo 4.8. Cinsiyet Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Dersine Yönelik Yatkınlıklarının Karşılaştırılması (T Testi)	37
Tablo 4.9. Sınıf Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Dersine Yatkınlıklarının Karşılaştırılması (Tek Yönlü Varyans Analizi)	38
Tablo 4.10. Aile Gelir Durumu Açısından Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Düzeyi (Tek Yönlü Varyans Analizi)	39

Tablo 4.11. Okul Başarısı Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Düzeyi (Tek Yönlü Varyans Analizi).....	40
Tablo 4. 12. Okul Yönetiminin Tutumu Değişkeni Açısından Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Düzeyi (Tek Yönlü Varyans Analizi).....	41
Tablo 4.13. Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Basamağı Ve Beden Eğitimi Dersine Yatkınlık Arasındaki İlişki.....	42

ŞEKİLLER LİSTESİ

Şekil 1. Sağlık Davranışı Teorileri ve Modelleri (Spencer vd. 2006; Sperry vd., 2005).....	14
Şekil 2. Transteoretik Modele Göre Davranış Değişimi (Adams ve White 2003).	16
Şekil 3. Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli (Wellk, 1999).	21

GRAFİK LİSTESİ

Grafik 1 Beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeği puanlarının grafiksel görünümü	30
--	----

SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

N: Veri sayısı

X: Aritmetik ortalama

χ^2 : Ki-kare

F: Frekans

t: t değeri

Ort: Ortalama

Min.: Minimum

Max.; Maximum

BKİ: Beden Kütle İndeksi

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

SPSS: Sosyal Bilimler için İstatistik Paket Programı

BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

Giriş

Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, çocuklarda ve gençlerde sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmada (McKenzie, Marshall, Sallis, & Conway, 2000), içinde bulunulan zamanda ve gelecekte sağlıkla ilgili önemli kazanımların elde edilmesine katkı sağlamaktadır (Strong vd., 2005). Çocukluk çağındaki fiziksel aktivitenin, yaşamın ileriki yıllarında daha aktif gençlerin ve daha aktif yetişkinlerin olmasına imkân tanıdığı; kronik hastalıkların ve psikolojik rahatsızlıkların gelişme riskinin daha düşük olmasını sağladığı belirtilmiştir (Telama, Yang, Laakso ve Viikari, 1997).

Orta şiddetten yükseğe doğru yapılan fiziksel aktivitenin çocuklarda ve gençlerde sağlıkla ilgili birçok faydasının olduğu belirtilmiştir (Janssen ve LeBlanc, 2010; Kallings, 2008; Reiner, Niermann, Jekauc ve Woll, 2013). Düzenli fiziksel aktivitenin; tip 2 diyabet, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol gibi birçok sağlık riskinin hafifletilmesinde olan faydaların yanında sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğun geliştirilmesine, kilo kontrolü, kas ve kemiklerin kuvvetlenmesi, pozitif sosyal ve zihinsel sağlın gelişmesine katkıda bulunduğu yapılan araştırmalarda ifade edilmiştir (Burrows, 2007; Kallings, 2008; Saygın, Polat ve Karacabey, 2005).

Çocuklarda sedanter yaşamla birlikte ilişkili en önemli sorunlardan birisi olan obezite oranının arttığı belirtilmiştir (Güvenç, Aslan ve Açıkada, 2013; Cale ve Harris, 2013). Hareketsizlik nedeniyle yükselen obezite oranı, uzun vadede sağlık durumlarını olumsuz olarak etkimektedir ve bu durum artan bir halk sağlığı problemi olarak karşımıza çıkmaktadır (Barnes, 2010; CDC, 2013; WHO, 2011). Çocuklarda obezite prevalansının tüm dünyada ülkelere ve yıllara göre değişmekle birlikte artan bir eğilim izlediği görülmektedir (Çalışır ve Karacam, 2011; Janssen, Craig, Boyce ve Pickett, 2004; Telama vd. 1997). Ulusal çapta, 2-19 yaş arasında her üç çocuktan biri yüksek oranda Tip 2 diyabet, kalp rahatsızlığı, kanser ve zihinsel sağlık sorunları gibi kronik sağlık sorunlarının

artma riskine sahiptir (CDPH, 2014; Lynn, 2007). Özellikle ergenlerin egzersiz alışkanlıkları, aktif yetişkin olma ihtimallerini etkilemektedir (Steele, 2011).

Türkiye’de çeşitli illerde yapılan okul çağındaki çocuklarda obezite prevalansını ve etkileyen faktörleri araştıran çalışmalarda okul çağındaki çocuklarda fazla tartılı çocuk oranının %4-13 arası, obez çocuk oranının ise % 9-27 arası olduğu bildirilmektedir (Çalışır ve Karacam, 2011; Dündar, Evliyaoğlu, ve Hatun, 2000). Genel olarak Türkiye’de obezite sıklığının Avrupa bölgesindeki ülkelere benzediği ancak obezite sıklığı ve şiddetinin ABD ve diğer batı ülkeleri kadar yüksek olmadığı belirtilmiştir (Hatun, 2012). Çocuklarda ve gençlerde düzenli fiziksel aktivitenin yararı bilinmesine rağmen birçok gencin fiziksel aktiviteye yeterince katılmadığı belirtilmiştir (Troiano vd., 2008).

Çocukluk çağında fiziksel aktiviteye katılımın teşvik edilmesi, yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılması hem kısa hem uzun dönemde sağlıklı yaşamın doğal mekanizması olarak görülmesine rağmen (Oliver, Schofield, Schluter 2010) çocukların ve gençlerin fiziksel aktivite düzeylerini inceleyen çalışmalar, fiziksel aktivite düzeylerinin yaşla birlikte azaldığını rapor etmiştir (Harrison, McElduff ve Edwards, 2006; Lynn, 2007; Strauss, Rodzilsky, Burack ve Colin, 2001). Bu nedenle çocukluk çağından yetişkinliğe kadar devam edebilecek düzenli fiziksel aktivite kalıpları oluşturma çabasında gençler arasında fiziksel aktiviteyi teşvik edecek faktörlerin belirlenmesi önemlidir (Gammon, 2016). Bu konuda okullar ve okullarda verilen beden eğitimi dersleri önemli görülmektedir.

Kişilerin fiziksel aktivite yetersizliği nedeniyle yaşadıkları sağlık sorunlarından dolayı acı çektikleri ve verimliliklerini kaybettikleri, sağlık sorunlarının tedavi edilmesinde ciddi miktarlarda paralar ödendiği ve bu sebepten dolayı beden eğitimi derslerinin anaokulundan 12. sınıfa kadar zorunlu olması gerektiği üzerinde durulmuştur (Payne ve Morrow, 2009). Bu bağlamda fiziksel açıdan aktif bir yaşam tarzını benimseme ve sürdürme konusunda da; hükümet programlarında ve politikalarında beden eğitimi derslerinin önemi vurgulanmıştır (Steele, 2011). Çünkü fiziksel aktiviteye katılım konusunda ve fiziksel aktivitenin yaygınlaştırılması konusunda çocukların ve gençlerin yararlanacakları en kapsamlı yaklaşımı okullar sunmaktadır. Nitekim haftanın önemli bir kısmını okulda geçiren çocukların ve gençlerin kaliteli beden eğitimi dersi programları vasıtasıyla fiziksel etkinliğe katılımları artacaktır (CDC, 2010; Glickman, Parker, Sim, Cook ve Miller, 2012).

Okullarda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini artırma konusunda kaliteli beden eğitimi programı okul çabalarının temel taşı oluşturmaktadır (Rink, Hall ve Williams, 2010). Kaliteli beden eğitimi dersi ise öğrencilerin ders zamanının en az yarısında orta şiddetten yükseğe doğru katılım gösterecekleri ders olarak nitelendirilmektedir (NASPE, 2010).

Okullarda beden eğitimi dersleri vasıtasıyla çocukların orta düzeyden şiddetliye doğru fiziksel aktiviteye katılımları sağlanarak ve aynı zamanda sağlıklı beslenme alışkanlıkları elde ederek; sağlıkla ilgili fiziksel uygunluğa; sağlıklı vücut kompozisyonuna, esnekliğe, aerobik kapasiteye, kas kuvvetine ve dayanıklılığa sahip olmaları bunun yanında beceri ile ilgili özellikleri; hız, çeviklik, reaksiyon zamanı, denge, koordinasyon ve temel hareket becerilerinin gelişmesi sağlanmaktadır (Brubaker, 2011; Glickman vd., 2012). Bunun yanında beden eğitimi dersleri çocukların yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarında ve motor becerilerinin gelişiminde önemli görülmüştür (Myers, Strickmiller, Webber ve Berenson, 1996).

Genel olarak çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımları konusunda ve fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılması konusunda beden eğitimi derslerinin önemli olduğu ve öğrencilerin beden eğitimi dersine katılımlarının sağlanması ve artırılması gerektiği anlaşılmıştır.

Subramaniam ve Silverman (2007) fiziksel aktiviteye ve beden eğitimi dersine katılım konusunda öğrencilerin tutumlarının önemli olduğunu; tutumlarında bazı faktörlerden etkilendiğini belirtmiştir. Bu faktörlerin; öğrencinin yaş ve cinsiyeti gibi ‘kişisel özellikler’; aile, akran ve öğretmen etkisi gibi ‘pekiştirici faktörler’; fiziksel uygunluk, boy-kilo oranı gibi ‘etkinleştirici faktörler’ olarak ortaya çıkmaktadır. Bir diğer faktörün ise; yetenek, öz-yeterlik, hoşlanma, inançlar ve tutumları da içine alan ‘yatkınlık’ faktörü olduğu belirtilmiştir (Hilland, Stratton, Vinson ve Fairclough, 2009).

Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ve yeterliklerinin öğrencilerin beden eğitimi dersine yatkınlıkları ile ifade edildiği görülmüştür. Beden eğitimi dersine yatkın olan öğrencilerin okul dışında da fiziksel aktiviteye katılıma meyilli oldukları belirtilmiştir (Belton, O’Brien, Meegan, Woods ve Issartel, 2014; Hilland vd., 2009).

Luke ve Sinclair (1992) çocukların beden eğitimi dersindeki yetkinlikleri ve beden eğitimi dersinden hoşlanmalarının tutumları ile ilişkili olduğunu belirtmiştir. Bunun yanında çocukların yeterlik algılarının ve beden eğitimi dersinden aldıkları zevkin onların fiziksel

aktiviteye katılımları üzerinde de önemli bir etkisinin olduğu vurgulanmıştır (Weiss, 2000). Bu bakımdan çocukların okullarda beden eğitimi dersine yönelik tutumları ve beden eğitimi dersindeki yeterlikleri bir başka ifade ile beden eğitimi dersine yatkınlıkları önemli görülmektedir.

Çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi ve obezitenin önlenmesi için somut adımlar atılması gerekmektedir. Bu hususta öncelikle olarak çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinin önemli olduğu düşünülmektedir. Nitekim çocukların daha aktif olabilmesini sağlayan uygun stratejilerin hayata geçirilebilmesi için hedef kitlenin fiziksel aktivite davranışlarıyla ilgili temel bir bilgiye sahip olmak gereklidir (Kudaş, Ülkar ve Erdogan, 2005; Sert ve Temel, 2014). Sağlıklı yaşam biçimi davranışları içinde önemli yeri olan egzersiz düzeyinin belirlenmesi, egzersiz alışkanlığı kazandırma programlarının temeli teşkil etmektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008; Gürbüz, 2012; Erol ve Erdoğan, 2007). Çocuklarda egzersiz durumunun tanınması ve olumlu davranış kazandırmaya yönelik programlarda beden eğitimi dersleri anahtar konumdadır.

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz davranışlarını (Cengiz, Hünük ve İnce, 2014; Cengiz, İnce ve Çiçek, 2009; Çeker, Çekin ve Ziyagil, 2013; İnce ve Ebem, 2009) ve beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıklarını (Erbaş ve Ünlü, 2016; Erbaş, Ünlü ve Kalemoğlu-Varol, 2015; Hilland vd., 2009) belirleyemeye yönelik sınırlı da olsa çalışmalara rastlanmakla beraber ortaokul öğrencilerinin aktivite egzersiz davranışlarını ve beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıklarını belirleyemeye yönelik bir çalışmaya rastlanmamıştır. Buradan hareketle bu araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınları belirlenerek; fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile beden eğitimi dersine yatkınlıkları arasındaki ilişki ortaya konulacaktır.

1.1. Problem Cümlesi

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıkları nasıldır?

1.2. Alt Problemler

- 1- Araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları nasıldır?
- 2- Araştırma örneklemindeki cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf, aile gelir durumu, okul başarısı ve okul yönetiminin tutumu değişkenleri açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları nasıldır?
- 3- Araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlıkları nasıldır?
- 4- Araştırma örneklemindeki cinsiyet, öğrenim gördükleri sınıf, aile gelir durumu, okul başarısı ve oku yönetiminin tutumu değişkenleri açısından beden eğitimi dersine yatkınlıkları nasıldır?
- 5- Araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile beden eğitimi dersine yatkınlıkları arasındaki ilişki nasıldır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Araştırmanın temel amacı; araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarını belirlemektir. Bu temel amacın yanı sıra “cinsiyet, öğrenim görülen sınıf, aile gelir durumu, okul başarısı ve okul yönetiminin tutumu değişkenleri açısından da ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarını belirlemektir. Ayrıca araştırmanın bir başka amacı ise araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ile beden eğitimi dersine yatkınlıkları arasındaki ilişkiyi ortaya koymaktır.

1.4. Önem

Düzenli fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel sağlık açısından faydası yadsınamaz (WHO, 2011). Ayrıca sağlıklı büyüme ve motor beceri gelişimini sağlamaya yönelik çocukların hareket etmesi gerektiği vurgulanmıştır (Kerkez, 2012). Fiziksel aktivitenin

çocuğun sağlığını, çocuklukta ve yetişkinlikte etkileyecek birçok psikolojik ve fizyolojik etki bulunmaktadır bu sebepten dolayı ergenlik öncesi çocuklarda fiziksel aktivitenin değeriendirilmesi gerekir (Saygın, 2003).

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının sağlanması ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazanılması için beden eğitimi derslerinde elde edeceği fiziksel aktivite alışkanlığının önemli olduğu görülmüştür. Bu sebepten dolayı öncelikli olarak çocukların beden eğitimi dersine yatkınlıklarının belirlenmesi gerekir.

Çocukların beden eğitimi dersine yatkınlıklarının ve fiziksel aktivite davranışının çok boyutlu bir şekilde tanımlanması fiziksel aktiviteye yönelik niyetinin belirlenmesi fiziksel aktivite alışkanlığı kazanabilmeleri sürecinde önemli görülmektedir. Bir başka ifade ile çocukların ve gençlerin bütünsel gelişimleri ve sağlıkları için öncelikli olarak beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıkları ve fiziksel aktivite davranışlarının belirlenmesi gerekmektedir.

Araştırmadan elde edilecek sonuçların; çocuklara sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve egzersiz alışkanlığını kazandırmada beden eğitimi derslerinin önemini vurgulama açısından önemli olacağı düşünülmektedir. Ayrıca araştırma sonuçlarının, çocukların fiziksel aktivite seviyelerinin belirlenmesine ve sağlıklı nesillerin yetiştirilmesine yönelik faydalı bilgiler sağlaması beklenmektedir. Araştırmadan elde edilecek sonuçların Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı gibi kurumları, sağlık bilimleri alanında ve spor bilimleri alanında çalışan uzmanlara ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıklarını arttırma ve fiziksel aktivite davranışlarını geliştirme konusunda katkı sağlaması beklenmektedir. Öğrencilerin beden eğitimi dersine yatkınlıkları ile fiziksel aktivite egzersiz davranışları arasındaki ilişki belirlenerek sağlıklı nesillerin yetiştirilmesine yönelik faydalı bilgilerin sağlanması umulmaktadır.

1.5. Varsayımlar

- Araştırmada kullanılan anket ölçme araçlarının formlarının araştırmaya katılanlar tarafından objektif olarak doldurulduğu,
- Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen bilgilerin objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.6. Sınırlıklar

- Araştırma 2015-2016 eğitim- öğretim yılında Aksaray ili merkezindeki ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerle,
- Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları ve beden eğitimi dersine yatkınlıkları ile,
- Verilerin toplanmasında kullanılan ölçme araçlarından elde edilen veriler ile,
- Araştırma konusu ile ilgili kaynaklardan elde edilen bilgiler araştırmanın sınırlıklarını oluşturmuştur.

1.7. Tanımlar

Fiziksel aktivite: Fiziksel aktivite, enerji harcaması ile sonuçlanan ve iskelet kasları tarafından üretilen vücut hareketlerinin tümü olarak adlandırılmaktadır (Sallis, 2009).

Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır (THSK, 2014).

Fiziksel Aktivite Düzeyi: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin puanlama yöntemine dayanarak; düşük, orta ve yüksek olmak üzere üç düzeyde kategorize edilmiştir (Craig, Marshall, Sjostrom, Bauman ve Booth, 2003).

Sağlık Davranışı: Kişinin sağlığını ve mutluluğunu arttırmak ve sağlık potansiyelini gerçekleştirmeye yönelik davranış motivasyonudur (Pender, Murdaugh ve Parsons, 2002).

Transteorik Model: İnsanların davranış değişikliği yapma yönünde aşamaları aştığını ve her aşamada belirli psiko-sosyal ve davranış değişkenleri kalıpları ile karakterize olduğunu içeren davranış değişikliği sürecini açıklamaktadır (Hagger ve Chatzisarantis, 2005; Prochaska, DiClemente ve Norcross, 1992). Problem davranışı değiştirmek için bilişsel ve davranışsal tekniklerin kullanıldığı, değişim aşamalarına odaklı bir modeldir (Miller ve Rollnick, 2002).

Değişim Aşamaları: Geçmişte davranış değişiminin tek bir sonuç olduğu düşünülürken, TM’de, bunun beş basamakta geliştiği ve zaman içerisinde oluşan bir süreç olduğu ifade edilmektedir (Prochaska ve Diclemente, 1983; Marcus, Selby, Niaura ve Rossi, 1992).

Değişim Süreçleri: TM’in baslıca ikinci boyutu olarak tanımlanır ve istendik sağlık davranışına yönelik geliştirilen girişim programlarına rehberlik sağlar. Davranış değiştirmede kullanılan bilişsel ve davranışsal yaklaşımlardır (Prochaska ve Diclemente, 1983; Marcus, Selby, Niaura ve Rossi, 1992).

Egzersiz değişim basamakları: Bireylerin fiziksel aktivite davranışlarını değiştirmeye hazır olma aşamasındadır (Marcus vd., 1992).

Öz-yeterlilik Algısı: kişinin belli bir performansı gerçekleştirmek için, gerekli etkinlikleri organize ederek yapma kapasitesine yönelik yeteneklerine duyduğu inanç (Bandura, 1977, 1986).

Egzersiz: Fiziksel aktivitenin, aerobik veya kasla ilgili fiziksel uygunluğu arttırmak sağlığı geliştirmek ve sportif performansı arttırmak amacıyla genellikle uzun süre uygulanmasıdır (Bouchard, Blair ve Haskell, 2007).

Beden Eğitimi: Fiziksel aktiviteler aracılığıyla bireyin davranışlarında kasıtlı ve istendik yönde davranış değişiklikleri meydana getirme sürecidir (Tamer ve Pulur, 2001).

Beden Eğitimi Dersine Yatkınlık: Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik algıladıkları yetenekleri ve tutumları.



BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın konusu ile ilgili literatür bilgisine yer verilmiştir.

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite; bazal düzeyin üzerinde enerji harcamayı gerektiren, iskelet kaslarının kasılmasıyla yapılan bedensel hareketlerdir. Her türlü kas hareketini içeren bir terim olup günlük yaşam aktivitelerinden çeşitli spor faaliyetlerine kadar geniş bir alanı kapsar; bahçe işleri, yük taşıma, spor aktiviteleri örnek gösterilebilir (Ardıç, 2014). Bir başka tanımda fiziksel aktivite, enerji harcaması ile sonuçlanan ve iskelet kasları tarafından üretilen vücut hareketlerinin tümü olarak adlandırılmaktadır (Sallis, 2009).

Fiziksel aktivite, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcamasıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite de egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir. Esnekliği, kassal kuvveti ve dayanıklılığı, kardiorespiratuar dayanıklılığı arttırmaya yönelik egzersizler adolesan dönemde sıklıkla kullanılmalıdır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Fiziksel aktivitenin yoğunluğu çoğunlukla metabolik eşitlik (MET) olarak hesaplanır. MET, vücut ağırlığının kilogramı başına dakikada harcanan oksijen ya da kilokaloriye karşılık gelmektedir. Diğer bir deyişle, 1 MET vücut ağırlığının kilogramı başına dakikada 3.5 ml oksijen tüketimine ve saatte kilogram başına yaklaşık 1 kcal miktarına karşılık gelmesi olarak belirtilir (Powers, 2014).

2.2. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), sağlığı sadece hastalıklardan ve mikroplardan korunma değil, bir bütün olarak fiziki, ruhi ve sosyal açıdan iyi olma hali'' olarak açıklamaktadır (Zorba ve Saygın, 2009). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2014) sağlığı; "bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinde olması" olarak ele almıştır.

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine etkileri, temelde üç başlık altında incelenebilir (THSK, 2014):

1. Bedensel sağlığımız üzerine etkileri,
2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri,
3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri.

Koroner kalp hastalığı, inme, yüksek tansiyon, insüline bağlı olmayan çeker hastalığı, kemik erimesi ve kolon kanseri görölme riskini azaltır. Bununla beraber psikolojik olarak kendini daha iyi hissettirir, depresyon ve anksiyete semptomlarının azalmasını sağlar (Baltacı ve Düzgün, 2008). Ayrıca fiziksel aktivite ağırlık denetim programının önemli bir bileşenidir. Düzenli, orta düzeyde fiziksel aktivite (yürölme gibi) uzun dönem ağırlık korunmasına yardımcı olur (Yıldız, 2012).

2.3. Çocukluk Döneminde Fiziksel Aktivite

Çocuklarda fiziksel aktivitenin sağlık için yararı bilinmekle birlikte (Hardman ve Stensel, 2009) düzenli fiziksel aktiviteye katılmaları önerilmektedir (WHO, 2010). Çocukların günlük en az 60 dakika fiziksel aktiviteye katılmaları bu süreninde önemli bir kısmında orta şiddetten yüksek şiddete doğru aerobik aktivitelerin yapılması istenmiştir. Bunun yanında haftanın en az 3 gününde kas ve kemikleri güçlendirmeye yönelik fiziksel aktiviteye katılmaları önerilmiştir (Meydanlıoğlu, 2015; WHO, 2010).

Çocukların normal büyüme ve gelişmesini sağlaması sürecinde fiziksel aktivitenin önemi yadsınamaz (Baltacı, 2008; Marques, Gómez, Martins, Catunda, & Sarmiento, 2017). Ayrıca fiziksel aktivite çocuklarda sağlığın iyileştirilmesi (Jin, Yun ve Agiovlasis, 2017) normal büyüme ve gelişimin sağlanması metabolik fonksiyonlar ve kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olduğu belirtilmiştir (Baltacı 2008; Booth, Chakravarthy, Gordon ve Spangenburg 2002).

Fiziksel aktivite alışkanlığı, enerji alımı ve harcaması arasındaki dengesizlikten kaynaklanan çocukluk obezitesinde koruyucu olarak büyük rol oynamaktadır (Saygın, 2003). Düzenli fiziksel aktivite yapanlarda kilo alma, aşırı kiloluluk ve obezite riski çok düşüktür. Fiziksel aktivite çocuk ve adölesanlarda vücudun bütün sistemlerinin gelişimi olumlu yönde etkiler (Rink, Hall ve Williams, 2010). Bunun yanında fiziksel aktivitenin kardiyovasküler hastalık riskini, aşırı kilolu olma ve tip 2 diyabet riskini

azalttığı üzerinde durulmaktadır. Ayrıca esneklik, kas ve kemiklerin kuvvetlenmesi ve yoğunluğunun artması, sağlık bir kas ve iskelet sistemine sahip olmaya katkı sağladığı (Calahorra-Cañada, Torres-Luque, ve Carnero, 2017; Sallis vd., 1997) bunun da erken dönemde ve özellikle ileriki yaşlarda kas ve eklem ağrılarının, sırt ağrılarının ve kırıkların azalmasına katkı sağladığı belirtilmiştir (Malina, Bouchard ve Bar-Or, 2004). Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin psikolojik ya da zihinsel sağlıkla da ilgili olduğu ortaya konulmuştur (Hamer ve Chida, 2009; Blondell, Hammersley-Mather ve Veerman, 2014). Pek çok hastalığın risk faktörleri erken yaşlarda oluştuğu için, çocukların aktif bir yaşam stili için desteklenmesi, uzun vadede hem çocukların hem de toplumun sağlığı için çok önemlidir (Mackinnon, 2003).

2.4. Egzersiz

Egzersiz; planlı, yapılandırılmış, istemli, fiziksel zindeliğin bir ya da birkaç unsurunu (kardiyovasküler fitness, kas gücü ve dayanıklılığı, esneklik ve vücut kompozisyonu) geliştirmeyi amaçlayan sürekli aktivitelerdir. Yani egzersiz; zindelik, fiziksel performans, kilo kontrolü veya sağlıklı olma gibi amaçlara yönelik, programlı fiziksel aktivitelerdir (Thompson, Gordon ve Pescatello, 2009).

Bir egzersiz seansı birbirini izleyen 4 bileşenden meydana gelir (Ardıç, 2014):

1. Isınma (5'-10')
2. Kondisyon (20'-60')
 - a. Aerobik egzersiz
 - b. Kas güçlendirme ve dayanıklılık
3. Soğuma (5'-10')
4. Germe

2.5. Egzersiz Türleri

Egzersiz genellikle insan vücudundaki genel etkisine bağlı olarak üç tipte gruplandırılmıştır. Bunlar (Ardıç, 2014);

- (A) Aerobik egzersizler,
- (B) Kas güçlendirme=dirençli egzersizler,
- (C) Germe egzersizleri dir

Aerobik egzersiz, oksijen varlığında büyük kas gruplarının uzun süreli, ritmik ve devamlı aktivitesidir (yürüme, koşma, kırkayağı, bisiklet gibi). Endurans sporcularında aerobik kapasite, kardiyovasküler ve respiratuar dayanıklılık anlamına gelmekte olup;

pulmoner kardiyovasküler ve nöromüsküler sistemlerin fonksiyonel bütünleşmesinin bir göstergesi olarak da kabul edilir. Ayrıca kan damarlarının yeterliliği, kan hacmi ve alyuvar sayısı, kanın hemoglobin miktarı, kas hücrelerinin egzersizde oksijenden yararlanma kapasitesi de önemli etkenlerdir (Yıldız, 2012).

Güçlendirme egzersizleri, direnç uygulayarak kas kuvvetini ve dayanıklılığını arttırmak amacıyla yapılan egzersizlerdir (Ardıç, 2014). Direnç egzersizleri kuvvet çalışmaları olarak da tanımlanmaktadır. Makinelerle yapılacak serbest ağırlıklarla, kendi vücut ağırlığımız yapılacak bu egzersizlere örnek verilebilir. Büyük kas gruplarına öncelik vermek direnç çalışmalarının ileriki safhalarını kolaylaştıracaktır. Direnç egzersizlerinin amacı kasın kuvvetlenmesi sonucunda kemik yoğunluğunu artırmak, denge ve koordinasyonu artırmaktır (Seguin, Epping, Buchner, Bloch ve Nelson, 2002).

Esneklik, bir eklemin ya da bir dizi eklemlerin tüm hareket genişliğinde hareket edebilme yeteneği olarak tanımlanmıştır (Özer, 2001). Esneklik egzersizleri ise, örneğin germe gibi kas eklemlerinin hareket aralığını iyileşmesine olanak sağlar. Bireylerin esneklik özellikleri beden yapılarındaki farklılıklardan dolayı çeşitlilik gösterir ancak düzenli germe (esneklik) egzersizleri ile geliştirilebilir. Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerimizi daha kolay yapmamızı sağlayarak yaşam kalitesini artırır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

2.6. Sağlık Davranışı Modelleri

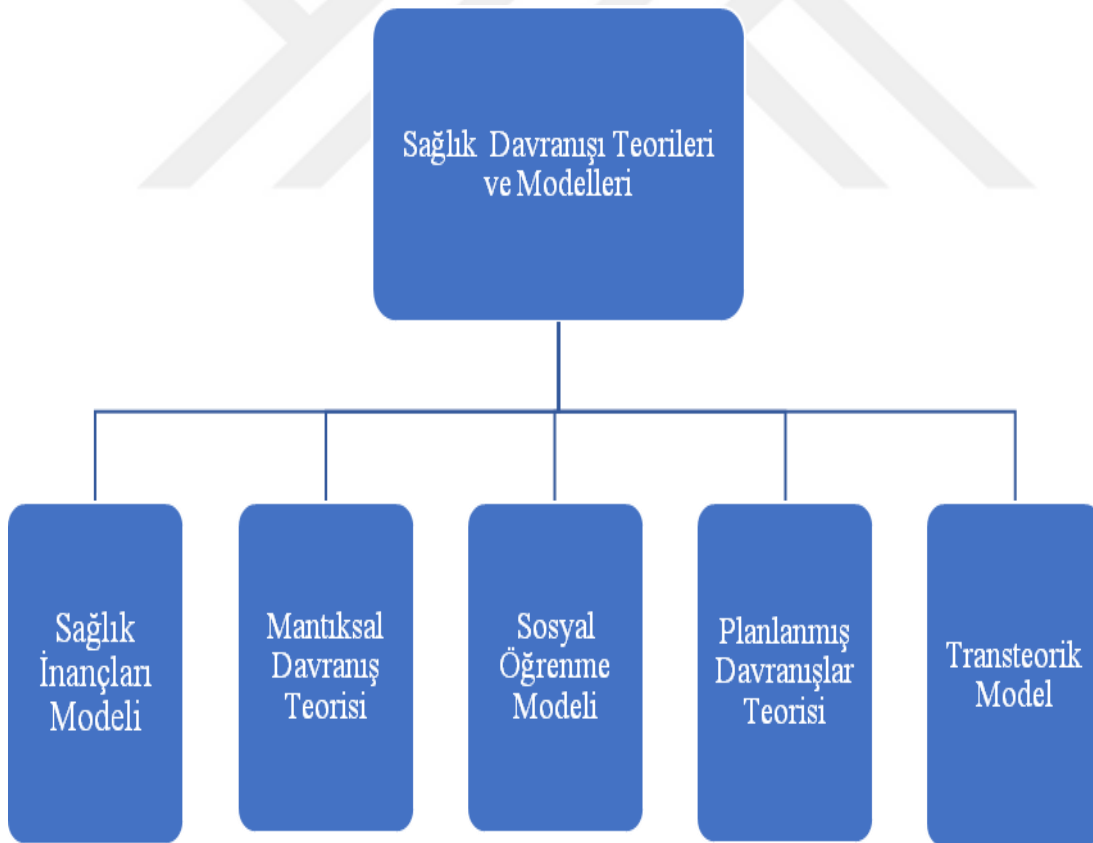
Egzersiz davranışının bireylerin fiziksel ve psikolojik sağlığı üzerinde önemli bir rolü vardır. Dolayısıyla egzersiz davranışının geliştirilmesinin sağlıkla ilgili davranışların kazanılmasında ve sağlığın geliştirilmesinde olumlu etkisi olacaktır (Ebem, 2007).

Egzersiz veya düzenli fiziksel aktiviteden sağlıkla ilgili kazanımlar elde etmek için egzersiz ve fiziksel aktivite programlarının teori ve modellere dayanması gerekir. Modeller veya teoriler sistematik bir şekilde planlama yapma ve karar verme sürecinin en önemli rehberleridir. Kuramlar planlama sürecinin temelini oluşturur ve modellerde teorilerin alt kümeleridir. İyi tanımlanmış bir model etkili bir sağlık için programın planlanması, uygulanması ve geliştirilmesini ve egzersiz davranışı değiştirme programının deneysel olarak test edilmesini sağlayabilir (Baban ve Craciun, 2007). Ancak birçok araştırmacı sağlık davranışı kazandırma programlarının teorik modellerden yoksun olduğunu ya da var olan modellerin değerler, normlar ve sağlık

kazandırma uygulamalarının dilleriyle uyumlu olmadığını belirtmiştir (Whitehead, 2004; Whitehead, 2010).

Bireylerin genel sağlık düzeylerini belirleme veya belli noktalarda olmasını sağlamayla ilişkili belli çeşitli teoriler ve modeller mevcuttur. Bunun yanı sıra daha detaylı incelemeler ile birlikte egzersiz davranışını açıklamaya yönelik birçok model ortaya konulmuştur. Bunların genellikle beş başlıkta toplandığı görülmüştür. (Şekil 1). Bunlar Sağlık İnançları Modeli, Mantıksal Davranış Teorisi, Sosyal Öğrenme Modeli, Planlanmış Davranışlar Teorisi ve egzersiz değişim basamaklarını da içeren Transteorik Model (Spencer, Adams, Malone, Roy ve Yost., 2006; Sperry, Lewis, Carlson ve Englar-Carlson, 2005).

Egzersiz davranışını anlamada ve tahmin etmede bu modeller içerisinde en güçlü model olarak Trans Teorik Model (kuramlar üstü model) gösterilmektedir (Ebem, 2007).



Şekil 1. Sağlık Davranışı Teorileri ve Modelleri (Spencer vd. 2006; Sperry vd., 2005).

2.7. Transteorik Model

Transteorik model sağlık psikolojisi alanında temel modellerden birisidir. Davranış Prochaska ve DiClemente (1982) tarafından geliştirilen model davranış değışikliği ile ilgili özellikle de sağlıkla ilgili davranış değışikliği meydana getirmeye yönelik bir modeldir. Davranış değışikliği ile ilgili bütünleyici bir model olarak bilinmektedir (Adams ve White 2003; Prochaska ve Diclemente, 1982; Prochaska, DiClemente ve Norcross, 1992). Değişim Aşamaları Modeli olarak da bilinen model farklı psikoterapi teorilerinden entegre edildiği için modele Transteoretik Model ismi verilmiştir (Prochaska ve Norcross, 2018).

İlk olarak sigaray ı bırakma programlarında kullanılan model, daha sonra sağlığı geliştirme programlarından fiziksel aktivite, kilo kontrolü, stresle baş etme, madde bağımlılığı gibi farklı sağlık davranışlarına yönelik kullanılmış ve insanların olumsuz davranışlarını nasıl değıştirdiğini ortaya koyan ortak noktalar belirlenmiştir (Miller ve Rollnick, 2002; Armstrong vd., 2011; Taş, Seviğ ve Güngörmüş, 2016).

Bu modeli diğer davranış değışikliği için kullanılan modellerden ayıran en önemli özelliği, davranış değışiminin bir süreç olduğunu savunması olarak gösterilmiştir (Taş, Seviğ ve Güngörmüş, 2016).

Model bilişsel, duyuşsal ve davranışsal alanları kapsar. Model, “İnsanlar problemli davranışları nasıl değıştirir?” ya da “Pozitif davranışları nasıl kazanır?” sorularını açıklar (Velicer vd., 2000).

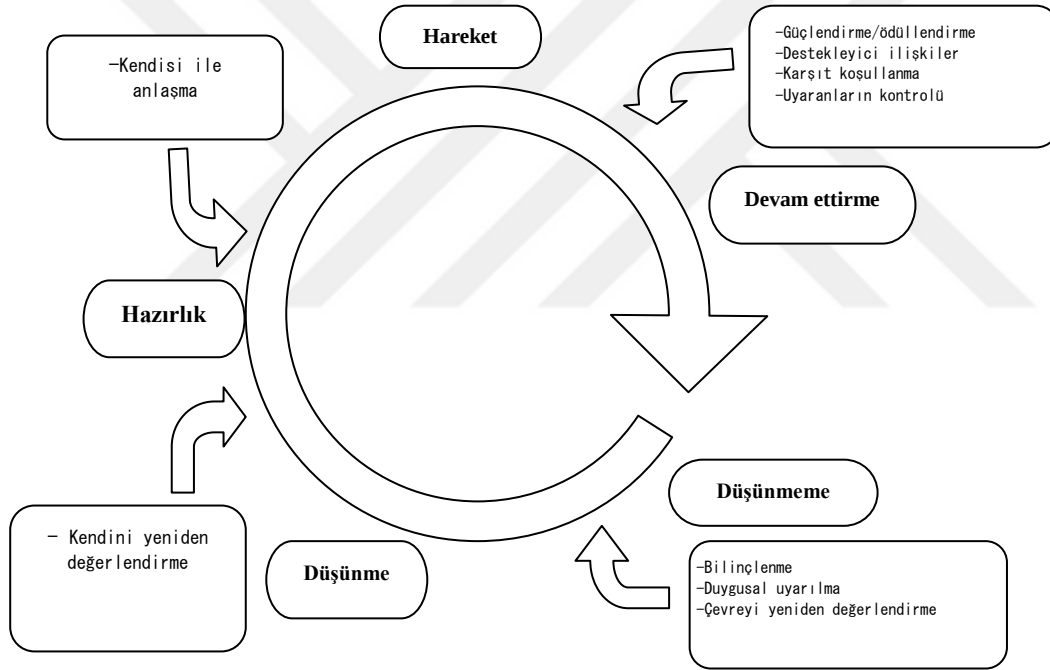
Farklı davranış terapi sistemleri vasıtasıyla geliştirilen ve değışimin yapısını belirlemeye çalışan model (Prochaska, DiClemente ve Norcross, 1992) üç yapıdan meydana gelmektedir. Bunlar (Erol ve Erdoğan, 2007; Hayden, 2009; Prochaska, Redding ve Evers, 2008; Tillis vd., 2003);

- Değişimin aşamaları (zamanla ilgili boyut)
- Değişimin süreci
- Değişimin seviyeleri
 - Öz-yeterlik
 - Karar alma ölçekleri

Değişim için farklı aşamalarda bulunan bireyleri tanılamak ve her bir birey için uygun olan girişimleri planlamak ve uygulamak için tasarlanmıştır. Bireyin davranış değişimine hazırlığını değerlendirir, pozitif davranışı kazanmasına ve devam ettirmesine yardım eder (Koyun, 2013).

2.8. Değişimin Aşamaları

Prochaska ve Diclemente (1982) tarafından geliştirilen DAM'da bireylerin davranışındaki değişimin “düşünmeme”, “düşünme”, “hazırlık”, “hareket” ve “devam ettirme” olmak üzere beş aşamadan oluştuğu bildirilmektedir (Şekil 2). Başarılı bir davranış değişimi için, bireyin bulunduğu aşamaya özgün girişimlere ihtiyaç olduğu belirtilmiştir. Davranış değişiminde aşamaları temel alan girişimlerin kullanılması modelin üstünlüklerinden biridir.



Şekil 2. Transteoretik Modele Göre Davranış Değişimi (Adams ve White 2003).

Transteoretik Model, yeni bir davranışı benimsemeye çalışan, davranış değişikliği deneyen veya sorunlu bir davranışı azaltmak ya da ortadan kaldırmaya çabasında olan bireylerin bir dizi aşamalardan geçtiğini öngörmektedir. Modelin özünde; Düşünmemeden (değişim yapmaya niyetli olmadığı dönem), düşünmeye (değişikliği dikkate aldığı dönem), hazırlığa (ufak değişiklikler yapmaya başladığı dönem), harekete (etkin olarak yeni bir davranışı uyguladığı dönem) ve devam Ettirmeye (değişikliğin zaman içinde devam ettirildiği dönem) doğru davranışsal bir süreklilik boyunca bir aşamalar dizisi bulunmaktadır (Nigg ve Courneya 1998; Erol ve Erdoğan

2007).

Değişimin ilk aşamalarında bilişsel/deneysel süreçler (düşünmeme, düşünme, hazırlık) daha çok ön plana çıkarken, değişimin son aşamalarında ise davranışsal süreçler (hareket, devam ettirme) ön plana çıkmaktadır (Prochaska ve Velicer 1997, Nigg ve Courneya 1998).

Transteoretik modele göre, insanlar istenmeyen davranışları ortadan kaldırmaya ve istenen davranışları benimsemeye çalıştıkları için bir dizi aşamadan geçiyor (Prochaska, DiClemente ve Norcross, 1994).

2.9. Egzersiz Değişim Basamakları

Transteoretik model bireylerin davranışlarını değiştirmeye yönelik bir dizi aşamalardan oluşur. Transteoretik modele göre, insanlar, istenmeyen davranışları ortadan kaldırmaya ve istenen bir davranışı benimsemeye çalıştıkları için hareket ederler (Prochaska, DiClemente ve Norcross, 1992). Ancak bireylerin fiziksel aktivite davranışlarını değiştirebilmek birilerinin sadece yönlendirmesi ya da rica etmesiyle de olacak kadar basit bir davranış değildir (Braithwaite, McDaniel ve Reed, 2003; Nahas, Goldfine ve Collins, 2003). Marcus ve arkadaşları (1992) bu davranış değişim aşmalarını egzersiz için yeniden hazırlamıştır. Modeli beş basamak egzersiz davranışını değiştirmeye yönelik olarak yeniden modifiye etmişlerdir. Bunlar (Marcus vd., 1992);

1. **Eğilim öncesi basamak;** altı ay içinde egzersiz yapmayan ve egzersize başlamayı planlamayan bireyleri kapsar.
2. **Eğilim;** egzersiz yapmayan fakat altı ay içinde başlamayı planlayan bir kişiyi tanımlar.
3. **Hazırlık;** bu aşamadaki bireyler egzersiz yapıyorlar ancak düzenli değil, düzenli fiziksel etkinliğe katılmayı planlıyorlar.
4. **Hareket;** düzenli egzersize katılıyorlar ancak son 6 aydan az bir süredir.
5. **Devamlılık;** bu aşamadaki bireyler 6 aydan daha uzun süredir egzersiz yapıyorlardır.

Düzenli egzersiz haftada en az 3 gün ve 20 dakika veya daha fazla süre yapılan aktivite olarak tanımlanmıştır.

Marcus ve arkadaşlarının (1992) çalışmasından sonra egzersiz değişim evreleri, bireylerin yaşam tarzı egzersiz davranışlarını anlama ve değiştirme için teorik temel olarak yaygın olarak kullanılmaktadır.

Çocukların fiziksel aktivite davranışları geliştirmede ve yükseltmede okullar en yaygın kullanılan alanlardır. Okullarda da çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarında da beden eğitimi dersleri temel araç olarak görülmektedir (CDC, 2010; USDHHS, 2000; Van Sluijs, McMinn ve Griffin, 2007).

2.10. Beden Eğitimi Dersi ve Fiziksel Aktivite

Beden eğitimi dersinde çocukların fiziksel aktiviteye katılımları onların fiziksel uygunluk düzeylerinin iyileştirilmesine ve zindeliklerinin artmasına katkı sağlamaktadır (Brown vd., 2017; Strong vd., 2005).

Beden eğitimi dersi, gelişmiş ülkelerdeki okul müfredatlarının hemen her kademesinde zorunlu bir ders olarak yerini almaktadır. Beden eğitimi dersi, okul müfredatının önemli bir parçası olarak kabul edilmekte öğrencilerin büyümesinde ve gelişiminde etkili olduğu bilinmektedir (Darst, Pangrazi, Brusseau, ve Erwin, 2015). Aynı şekilde, beden eğitimi derslerinin ilköğretim eğitim amaçlarının kazanılması için şart olduğu savunulmaktadır. Beden eğitimi dersleri, çocuklara, hareket kabiliyeti, fiziksel uygunluk, sağlık konularında yeni bilgiler, sosyal beceriler ve önemli yaşam becerileri gibi pek çok avantaj sağlar (Siedentop ve Mars, 2004). Beden eğitimi dersleri hem çocukların fiziksel aktiviteye katılımları ve fiziksel aktivite düzeylerinin arttırılmasında hemde çocukların okulda aktif olmaları konusunda da önemli bir araç olarak görülmektedir (USDHHS, 2008; WHO, 2010).

Günümüzde beden eğitimi ve spor, yetişmekte olan nesillere fikren ve bedenlen sağlık kazandıran bir faaliyet alanı olarak kabul edilmektedir. Beden eğitimi ve spor; eğitim programlarının bütünleyici bir parçası olması nedeniyle öğrencilerin fiziksel aktiviteler aracılığıyla psikomotor, bilişsel, duyuşsal ve sosyal alanda gelişimine, sosyal yaşantısının içinde sporu hayat tarzı hâline getirmesine, okul dışı serbest zamanlarını kültürel ve sportif etkinliklerle değerlendirmesine katkıda bulunur (MEB, 2018).

Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programının amacı; 1739 sayılı Millî Eğitim Temel Kanunu'nda belirtilen Türk Millî Eğitimi'nin Genel Amaçları ve Temel İlkeleri doğrultusunda öğrencilerin hayatları boyunca kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte öz yönetim becerileri, sosyal becerileri ve düşünme becerilerini de geliştirerek bir sonraki öğrenim düzeyine hazırlanmaları olarak belirtilmiştir (MEB., 2017).Beden eğitimi derslerinin, fiziksel aktivite alışkanlıklarını kazanma, sporu bir yaşam felsefesi haline getirme ve uluslararası alanda atletik başarıya ulaşma açısından önemli rolü bulunmaktadır (Dalkiran ve Tuncel, 2007). Ancak okul dönemi çocuklarda fiziksel aktivitenin iyi bilinen yararlarına rağmen fiziksel aktivite düzeyi giderek azalmaktadır (Cengiz, 2011; Meydanlıoğlu, 2015; Strauss vd., 2001). Çocukların akademik başarılarını azalttığı algısından dolayı; öğrenciler, veliler ve okul yöneticileri üzerinde beden eğitimi dersine ayrılan zamanın azaldığı görülmüştür (DeCorby, Halas, Dixon, Wintrup ve Janzen, 2005; Marshall ve Hardman, 2000). Bu yüzden beden eğitimi dersi ve fiziksel aktivite yerine çocukların daha çok akademik performanslarını arttırmaya yönelik derslere yer verildiği ifade edilmiştir (Marques vd., 2017).

Beden eğitimi dersindeki öğrencinin fiziksel aktivite düzeyi; dersin hedefi ve içeriği, sınıf mevcudu, sınıf seviyesi, cinsiyet, öğrenciler arasındaki bireysel farklılıklar, ders alanı, tesis, araç gereç gibi birçok faktörden etkilenebilir. Bunun yanında öğretmenlerin içerik seçiminin de son derece etkili olduğu belirtilmiştir (Chow, McKenzie ve Louie, 2015). Benzer şekilde, öğretmenlerin içeriği sunma şekilleri de önemlidir, çünkü öğrenciler ağırlıklı olarak; yüksek yoğunluklu fitness; beceri geliştirme ve oyun oynama gibi fiziksel etkinliğin yüksek olduğu aktiviteleri daha tercih ederken; bilgi aktarımı ve dersin yönetimi ile ilgili uygulamalar daha az ilgilerini çekmektedir (Mckenzie vd., 2000). Bu bağlamda beden eğitimi öğretmenlerinin bilgiyi öğrenciye aktarmada ve öğrencileri yönetmede etkin olmaları beklenmektedir.

2.11. Beden Eğitimi Dersine Yatkınlık

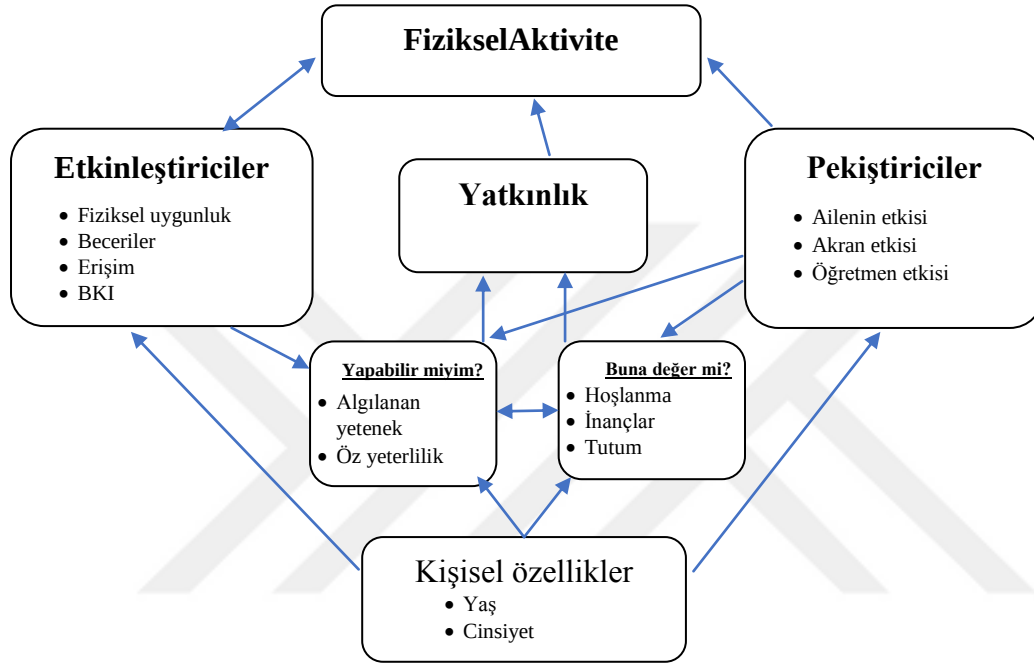
Beden eğitimi derslerinin, çocuklar ve ergenler arasında fiziksel aktiviteye katılım oranını artırmak için en uygun araç olduğu (Welk, 1999) ve kaliteli beden eğitimi dersinin tüm çocuklar ve gençler için çok fazla sağlık etkisine sahip olduğu bildirilmiştir (Sallis vd., 2012).

Okullar ve okullarda beden eğitimi dersleri, okulda geçirilen zaman göz önünde bulundurulduğunda çocuklarda ve gençlerde fiziksel aktivitenin geliştirilmesi için ideal ortamlardır (Kriemler vd., 2011).

Beden eğitimi dersleri obezite ile mücadelede en etkili yöntemdir ve çocuklar ve gençler için fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi ve zorunlu bir ders olarak okutulması gerektiği vurgulanmıştır (Fairclough vd., 2012). Bunun yanında beden eğitimi derslerinin düzenli fiziksel aktiviteye katılımı, motor becerilerin ve diğer becerilerin gelişiminde önemli olduğu belirtilmiştir (Dobbins, Husson, DeCorby ve LaRocca, 2013; Trudeau ve Shephard, 2005). Yaşam boyu fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılmasında ve motor becerilerin gelişiminde beden eğitimi derslerinin önemli olduğu belirtilmesine karşın öğrencilerin beden eğitimi derslerine yeterince aktif bir şekilde katılmadıklarının da üzerinde durulmuştur (Myers vd., 1996).

Çocukların beden eğitimi dersine ve fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen birçok faktörden söz edilmektedir (Chow, McKenzie ve Louie, 2015). Çocuklarda ve gençlerde son yıllarda fiziksel aktivitenin azaldığı; fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak için çeşitli stratejilerin ve müdahalelerin tasarlanmasını kolaylaştırmak için bu davranışın nedenlerinin belirlenmesi gerektiği vurgulanmaktadır. Gençlerde fiziksel aktivitenin biyolojik, psikolojik, sosyal ve davranışsal olmak üzere çok yönlü ve karmaşık ilişkilerinin olduğu (Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000) bunlarında öz-yeterlik, hoşlanma, algılanan yetenek, çevre, inançlar, tutumlar ve sosyal destek gibi değişkenlerle ilişkili olduğu belirtilmiştir (Belton, O'Brien, Meegan, Woods ve Issartel, 2014; Biddle, Whitehead, O'Donovan ve Nevill, 2005; Hilland vd., 2009).

Welk (1999) bu değişkenlerin uygulamasını kolaylaştırmak çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılacakları ve sağlıklarını geliştirecekleri Green ve Kreuter (1991)'in sağlık planlama modeline dayanan Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli adında bir model geliştirmiştir (Şekil 3). Bu modele göre Yatkinlık faktörü gencin fiziksel aktiviteye katılma olasılığını arttırmaktadır (Rowe, Raedeke, Wiersma ve Mahar, 2007).



Şekil 3. Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli (Wellk, 1999).

Öğrenciler beden eğitimi derslerine; derse ve fiziksel aktiviteye yönelik mevcut yatkinlıkları ve hisleri ile girerler ve bu da onların beden eğitimi dersinde sınıfta yaşadıkları deneyimlerini etkiler. Öğrencilerin bu yatkinlıkları okul dışına da beden eğitimi ve fiziksel aktiviteye katılma niyetlerini etkiler (Beasley ve Garn, 2013; Jaakkola, Washington ve Yli-Piipari., 2013).

Yatkinlık, başarılı veya başarısız önceki deneyimlere, dış kaynaklardan alınan geribildirim, toplumsal beklentilere, materyallerin kullanılabilirliğine, akranlardan ve öğretmenlerden alınan geri bildirim dayanır. Bu yatkinlıkların etkileri, öğrencilerin güncel tecrübeleri ile birlikte, sosyal bilişsel kuramdan kaynaklanan yeni düşünce, duygu ve davranışlar üretir (Bandura, 1986).

Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modelinde, okul çağındaki çocukların alışılmış fiziksel aktivitelerini hiyerarşik bir yapıya dönüştüren faktörleri kavramsallaştırmıştır. Temelde dört grupta toplanan ve birbirleriyle ilişkili olan bu faktörler (a) yatkınlık faktörü, (b) etkinleştirici faktörler, (c) pekiştirici faktörler ve (d) kişisel özellikler olarak belirtilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılımıda birbirleriyle ilişkili olan bu dört faktörün etkileşimi ile meydana gelmektedir (Welk, 1999).

Bu faktörün aslında “yapabilir miyim?” ve “buna değer mi?” soruları üzerinde kavramsallaştığı belirtilmiştir (Fox, 1991; Welk, 1999). Yapabilir miyim? soruları algılanan yetenek, öz-yeterlik ve fiziksel öz-değer gibi benlik algılarıyla ilgili değişkenleri kapsarken(Welk, 1999);buna değer mi sorusu çaba-fayda oranıyla benzer bir şekilde fiziksel aktivite ile ilgili inanç ve duygular içerir (Fox ve Biddle, 1988). Bu iki soruya da evet cevabını veren bireylerin fiziksel aktiviteye düzenli bir şekilde katıldıkları ve aktif bir yaşam biçimine sahip oldukları varsayılmaktadır (Rowe vd., 2007; Welk, 1999).

Beden eğitimi dersine yatkınlığın temelde iki faktörle ilişki olduğu görülmüştür. Bu faktörlerin; “beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek” (yapabilir miyim?), ve “beden eğitimi dersine verilen değer” (buna değer mi?) şeklinde olduğu anlaşılmıştır.

2.12. Beden Eğitimi Dersine Yönelik Algılanan Yetenek

Welk (1999)’in Gençlerde Fiziksel Aktivite Gelişim Modelinde “yatkınlık” faktörünün odaklandığı iki sorudan birisi olan “yapabilir miyim?” sorusunun bireyin kendi yeteneklerine yönelik algısını ve öz yeterliğini yansıttığını söyleyebiliriz. Bir başka ifade ile beden eğitimi dersine yönelik algılanan yeteneğin daha çok beden eğitimi ve sporla ilgili öz-yeterliği yansıttığı anlaşılmıştır.

Algılanan yeterlik, bir başarı alanındaki yeteneği ile ilgili inancını işaret eder. Bu inançlar çevre ve önemli kişiler tarafından toplanan bilgilerden oluşmaktadır. Bu tür bilgiler akran karşılaştırmaları veya öğretmen geribildiriminde olabilir (Deci ve Ryan, 1985).

Öz-yeterlik kavramı Bandura (1994)’nın sosyal öğrenme teorisinde öne çıkan kavramlardan birisi olup bireylerin olası durumlar ile başa çıkabilmek için gerekli olan eylemleri ne kadar iyi yapabildiklerine ilişkin yeteneklerine olan kişisel inançlarıyla alakalıdır. Öz-yeterlik kavramı uzun yıllardan beri üzerinde durulan bir kavram olup; beden eğitimi ve spor alanında çalışıldığı görülmüştür (Eroğlu ve Ünlü, 2015;

Feltz, Short ve Sullivan , 2008; Ünlü ve Aydos, 2010).

Öz-yeterlik, bir kişinin bir durum veya beceri hakkında hissettiği güven veya yetenek seviyesiyle ilgilidir (Bandura, 1977). Öz-yeterliği fiziksel aktivite bağlamında ele aldığımızda, kişinin düzenli bir egzersiz yapabilmesi için sahip olduğu güven derecesi olarak tanımlanabilir (Marcus vd., 1992). Ayrıca bireyin fiziksel olarak aktif olabileceğine olan güveni veya inancı olarak ifade edebilir. Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzını devam ettirmede öz-yeterlik önemli bir yapı olarak görülmüştür (Bandura, 1997).

Öz-yeterlik fiziksel aktivitenin en etkili bağıntılarından biri olarak kabul edilmektedir (Dishman vd., 2004, Sallis. Prochaska, Taylor, Hil ve Geraci, 1999). Yüksek fiziksel aktivite düzeyinin yüksek öz-yeterlik düzeyi ile ilişkili olduğu belirtilmiştir (Biddle vd., 2005; Strauss vd., 2001).Yüksek öz yeterlik düzeyine sahip olan bireylerin yorgunluk, zaman baskısı ya da kötü bir ruh hali gibi engellerle karşı karşıya kaldıklarında bile egzersiz yapabilecek güce sahiptirler (Hausenblas vd., 2001). Ancak buna karşın özellikle kilolu bireylerde düşük düzeyde öz-yeterlik ve güveninde düşük fiziksel aktiviteye katılıma neden olduğu görülmüştür (Melnik vd., 2006).

Benzer şekilde çocuklara beden eğitimi ve spor etkinlikleri içinde bulunurken verilen olumlu geribildirimlerin onların öz-yeterlik algılarını arttıracak, olumsuz geribildirimlerin öz-yeterlik algılarını düşürecek olduğu düşünülmektedir (Feltz, 2008; Bandura, 1994).

Çalışmalar beden eğitimi ve fiziksel aktivitenin algılanan yetkinlik ile öz yeterlik arasında pozitif bağlantılar olduğunu bildirmiştir; bu da okullarda beden eğitimi derslerinin öğrencileri fiziksel aktiviteye yönlendirmede rolü olduğunu göstermektedir(Gao, Lee, & Harrison, 2008; Standage, Gillison, Ntoumanis, & Treasure, 2012).

2.13. Beden Eğitimi Dersine Verilen Değer

Welk (1999)'in Gençlerde Fiziksel Aktivite Gelişim Modelinde “yatkinlik” faktörünün odaklandığı ikinci faktör ise “buna değer mi?” sorusunun bireyin hoşlanma, inanç ve tutumlarını yansıttığını söyleyebiliriz. Bir başka ifade ile beden eğitimi dersine verilen değer daha çok beden eğitimi dersine yönelik tutumu yansıttığı anlaşılmıştır. Öğrencilerin beden eğitimi dersine verdikleri değer; beden eğitimi dersinden hoşlanma, beden eğitimi dersi ile ilgili inançları ve beden eğitimi dersine yönelik

tutumları ile ifade edildiği anlaşılmıştır.

Strand ve Scantling (1994) öğrencilerin inançları hakkında bilgi edinmenin onların tutumları, ilgileri ve beden eğitimi programına katılmalarında kritik bir kaynak olarak belirtmiştir. Tutumların kişinin kendisi ve düşünceleri hakkındaki inançlarından doğduğunu belirtmiştir. Tutumlar kişilerin davranışlarını birçok yönden şekillendirir ve kişilerin günlük faaliyetlere katılımlarını belirler (Rikard ve Banville, 2006). Tutum, yetkinlik algısı gibi, değişen boyutsal bakış açılarından tanımlanabilen çok yönlü bir yapıdır. Bu çok yönlü bakış açısı, bilişsel, duygusal ve davranışsal bir çabayı açıklar (Ajzen, 2005).Solmon (2003) çocukların beden eğitimi dersine ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumları üzerinde çocukların özellikleri ve bağlamsal faktörler olmak üzere iki önemli faktörün etkili olduğunu belirtmiştir. Çocuk özellikleri; çocukların yaşı, cinsiyeti ve spor becerileri ile ilgili özellikleri olarak ele alınırken; bağlamsal faktörler ise beden eğitimi programının kalitesi ve çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelere erişilebilirliği olarak belirtilmiştir.

Araştırmacılar, fiziksel aktiviteye karşı daha olumlu tutum sergileyen çocukların, okul dışında fiziksel aktiviteye katılma olasılığının daha yüksek olduğunu bildirmiştir (Chung ve Phillips, 2002; Ding, Wright ve Li, 2006; Portman, 2003).

Fiziksel aktivitenin önemli bir belirleyicisi de çocukların beden eğitimi dersinden ya da fiziksel aktiviteden hoşlanıp hoşlanmadıklarıdır. Çeşitli araştırmalardan elde edilen veriler, çocuklarda fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunun; fiziksel aktivitenin eğlenceli, ilginç ve zorlayıcı olup olmaması algılarından etkilendiğini göstermiştir (Fox, 1991; Mandigo ve Couture, 1996). Çocukların beden eğitimi dersinden hoşlanmaları aynı zamanda onların fiziksel aktivite düzeylerini yordama konusunda önemli bir belirleyici olarak görülmüştür (Brustad, 1993).

Çocukların ve ergenlerin fiziksel aktiviteden zevk almaları ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında pozitif bir ilişki bulunmuştur (Sallis vd., 2000; Silverman ve Subramaniam, 1999).Çocukların fiziksel aktiviteden eğlenmelerinin, onların fiziksel olarak aktif olması ve fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarını artırmada önemli bir arabulucu faktör olabileceği görülmüştür (Dishman vd., 2004; Sallis, vd., 2000). Nitekim konu ile ilgili teori ve araştırmalar, kişinin eğlenme deneyiminin fiziksel aktiviteye katılım ve devam motivasyonunu belirlemede kritik bir faktör olduğunu ileri sürmektedir (Kremer vd., 1997; Wankel, 1993).

BÖLÜM III: YÖNTEM

Araştırmanın bu bölümünde araştırmanın modeli, örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi bölümlerine yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, ortaokul öğrencilerinin egzersiz davranışları ve beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıklarını tespit etmek amacıyla tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır (Karasar, 2011). Bu yöntemle ortaokulda okuyan öğrencilerin egzersiz davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıkları belirlenmiştir. Ayrıca cinsiyet, sınıf, aile gelir durumu, okul başarı durumu ve okul yönetiminin beden eğitimi dersi ve sportif etkinliklere karşı tutumu değişkenleri açısından öğrencilerin egzersiz davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıkları belirlenmiştir.

3.2. Evren-Örneklem

Araştırmanın evreni 2015-2016 eğitim öğretim yılında Aksaray ili merkezinde yer alan ortaokullarda öğrenim gören öğrencilerden oluşmuştur. Aksaray İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan verilere göre il merkezinde toplam 12655 öğrencinin öğrenim gördüğü saptanmıştır. Buna göre araştırmanın evrenini Aksaray Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı okullarda okuyan 5, 6, 7 ve 8. sınıf öğrencileri oluşturmuştur. Bu evrenden örnekleme yoluna gidilerek örneklem seçimi yapılmıştır. Araştırmanın örneklem büyüklüğü ise % 95 güven aralığında ve 0.5 hata payı göz önünde bulundurularak hesaplanmıştır¹. Yapılan analizler sonucu orta öğretim kurumlarında öğrenim gören toplam 373 öğrenci üzerinde araştırmanın yürütülmesi yeterli

¹ <https://www.surveymonkey.com/mp/sample-size-calculator/>

görülmüştür. Araştırma toplam n=1190 ortaokul öğrencisi üzerinden yürütülmüştür. Buna göre araştırmanın araştırma örnekleminin (nz=1190) araştırmanın evrenine (N=12655) göre yeterli olduğu görülmüştür.

Araştırma 2015-2016 eğitim-öğretim yılının 2. döneminde Aksaray ili merkezinde yer alan 10 ortaokulda; Fatih Sultan Mehmet, Piri Mehmet Paşa, Şeyh Edebali, Sezai Karakoç, Hasandağı, Gazi Paşa, Hakkı Divanoğlu, 23 Nisan, Hacı Kerim Yardımlı ve Aksaray Ortaokullarında öğrenim gören öğrenciler üzerinde yürütülmüştür. Her okuldan ve sınıf düzeyinden eşit sayıda öğrencinin uygulamaya dâhil edilmesine dikkat edecek şekilde tesadüfi örneklem yöntemi ile belirlenen sınıflara araştırma uygulaması yapılmıştır. Araştırmaya dâhil edilecek öğrencilerin gönüllü katılımları esas alınmıştır. Araştırma için gerekli izin Aksaray İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır². Ayrıca araştırmanın etik kurul onayı Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan alınmıştır³. Gerekli izin ve etik kurul onayı alındıktan sonra araştırmaya gönüllü olarak katılan öğrenciler üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir

Araştırma örnekleminin “cinsiyet, öğrenim gördüğü sınıf düzeyi, aile gelir durumu, okul başarı durumu ve okul yönetiminin beden eğitimi dersi ve sportif etkinliklere karşı tutumu” değişkenlerinin dağılımı Tablo 2.1’de özetlenmiştir.

²Ek 1. Aksaray il Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izin.

³Ek 2. Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu onayı.

Tablo 3. 1. Araştırma Örnekleminin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	F	%
Kız	608	51.1
Erkek	582	48.9
Sınıf	F	%
5. Sınıf	308	25.9
6. Sınıf	269	22.6
7. Sınıf	297	25.0
8. Sınıf	316	26.6
Aile Gelir Durumu	F	%
Düşük	89	7.5
Orta	910	76.5
Yüksek	191	16.1
Okul Başarı Durumu	F	%
Düşük	36	3.0
Orta	664	55.8
Yüksek	490	41.2
Okul yönetiminin beden eğitimi dersi ve sportif etkinliklere karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?	F	%
Olumsuz	109	9.2
Fikrim yok	357	30.0
Olumlu	724	60.8
Toplam	1190	100

Tablo 3.1’de Araştırma örneklemini 2016-2017 eğitim öğretim yılında öğrenim gören toplam 1190 (608 erkek %51.1; 582 kız %48.9) öğrenci oluşturmuştur. Ortaokul öğrencilerinin “öğrenim gördüğü sınıf düzeyleri” açısından örnekleme bakıldığında 308 (%25.9)’ ünün 5. sınıfta, 269 (%22.6)’ inin 6. sınıfta, 297 (%25)’ sının 7. sınıfta, 316 (%26.6)’ sinin 8. sınıfta öğrenim gördüğü görülmüştür. “Aile Gelir Durumu” değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 89 (%7.5) düşük, 910 (%76.5) orta, 191 (%16.1) yüksek olduğu görülmüştür. “Okul Başarı Durumu” değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 36 (%3) düşük, 664 (%55.8) orta, 490 (%41.2) yüksek olduğu görülmüştür. “Okul yönetiminin beden eğitimi dersi ve sportif etkinliklere karşı tutumunu” değişkeni açısından örnekleme bakıldığında 109 (%9.2) olumsuz, 357 (%30) fikrim yok, 724 (%60.8) olumlu olduğu görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma verilerinin toplanmasında “Kişisel Bilgiler Formu”, “Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi” ve “Beden Eğitimi Dersi Yatkınlık Ölçeği” kullanılmıştır (Ek. 3).

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından literatüre dayanarak kişisel bilgiler formunda; araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin sosyo-demografik özellikleri belirlenmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgiler formu bireyin sosyo-demografik özellikleri sorgulayan sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA)

Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketi (EDDBA) ilk olarak Marcus, Selby, Niaura ve Rossi. (1992) tarafından egzersiz davranışı basamaklarını belirlemek amacı ile geliştirilmiştir. Anket daha sonra Haas ve Nigg (2009) tarafından çocuklar için uyarlanmıştır. Ölçeğin ortaokul öğrencileri için Türkçe geçerlik ve güvenirlik çalışması Cengiz, Hünük ve İnce (2014) tarafından yapılmıştır.

Anket ‘düzenli fiziksel etkinliğe katılıyor musunuz?’ sorusuna aşağıda verilen beş seçenekli cevabı içeriyor.

Hayır, düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum ve önümüzdeki 6 ay içinde de katılmayı planlamıyorum.

Hayır, düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum fakat önümüzdeki 6 ay içinde katılmayı planlıyorum.

Hayır, düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum fakat gelecek 30 günde planlıyorum.

Evet, düzenli fiziksel etkinliğe katılıyorum fakat son 6 aydan az bir süredir yapıyorum.

Evet, düzenli fiziksel etkinliğe katılıyorum fakat son 6 aydan uzun bir süredir yapıyorum.

Katılımcıların egzersiz yapma niyetleri ve alışkanlıkları doğrultusunda maddelere verdikleri yanıtlar beş ayrı egzersiz davranışı basamağında; ‘eğilim öncesi, eğilim, hazırlık, hareket ve devamlılık’ değerlendirilmiştir. Eğilim öncesi basamağında birey aktif değildir ve gelecek 6 ayda da aktif olmayı düşünmemektedir. Eğilim basamağında ise kişi fiziksel olarak aktif olmamakla birlikte, gelecek 6 ayda aktif olmayı düşünmektedir. Diğer bir basamak ‘hazırlık’ tır ve bu basamakta birey fiziksel olarak aktif olmakla birlikte, bireyin fiziksel aktivite düzeyi istenilen ve önerilen düzeyde değildir. Hareket ve devamlılık basamaklarında bulunan bireyler ise 6 aydan az veya daha fazla bir süredir fiziksel aktivite yapmaktadır.

3.3.3. Beden Eğitimi Dersi Yatkinlık Ölçeği (BEYÖ)

Öğrencilerin, beden eğitime yönelik tutum ve öz-yeterliklerini saptamada, Hilland ve ark. (2009) tarafından geliştirilen, Ünlü, Erbaş ve Kalemoglu-Varol (2015) tarafından Türkçeye uyarlanan ve geçerlik-güvenirlik çalışması yapılan ‘Beden Eğitimi Dersi Yatkinlık Ölçeği’ kullanılmıştır. 11 maddeden oluşan ölçek, 2 faktörlü bir yapıya sahiptir. Ölçek faktörleri ‘beden eğitimi dersine verilen değer’ (6 madde) ve ‘beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek’ (5 madde) şeklindedir. Ölçek 5’li Likert tipinde tasarlanmıştır. Likert seçenekleri “hiç katılmıyorum (1)”, “katılmıyorum (2)”, “kararsızım (3)”, “katılıyorum (4)” ve “tamamen katılıyorum (5)” şeklinde sıralanmış ve puanlama da buna göre yapılmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 11 ve en yüksek puan ise 55’tir. Ölçeğin ‘beden eğitimi dersine verilen değer’ alt boyutundan alınabilecek en düşük puan 6 ve en yüksek puan 30 iken, ‘beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek’ alt boyutundan en düşük 5, en yüksek 25 puan alınabilir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılığı .71 olarak belirtilmiştir. Bu araştırma için ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması yeniden yapılmıştır. Buna göre ölçeğin iki faktörlü yapısını koruduğu görülmüştür. Ayrıca ölçeğin iç tutarlılık kat sayısı ise .75 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizinde SPSS paket programıyla yapılmıştır. Verilerin analizinde öncelikle tanımlayıcı istatistiklerden frekans, yüzde, aritmetik ortalama ve standart sapmadan yararlanılmıştır. Araştırmada analizlere başlamadan önce verilerin dağılımı kontrol edilmiştir. Fiziksel aktivite egzersiz davranışı değişim basamakları anketi kategorik aynı zamanda ordinal değişkenlerden oluştuğundan dolayı (Akkuş vd., 2006; Aktürk ve Acemoğlu, 2011) bu anket için parametrik olmayan testlerin kullanılmasının uygun olduğu düşünülmüştür.

Fiziksel aktivite egzersiz davranışı değişim basamakları anketi ile ilgili karşılaştırmalarda Ki-Kare (χ^2) analizi kullanılmıştır.

Araştırmada kullanılan bir diğer ölçme aracı olan beden eğitimi dersine yatkin ölçeğinin dağılımı kontrol edilmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin kabul edilen referans aralığı olan ± 2 değerleri arasında olduğu belirlenmiştir (Field, 2000 & 2009; George & Mallery, 2010; Gravetter & Wallnau, 2014; Trochim & Donnelly,

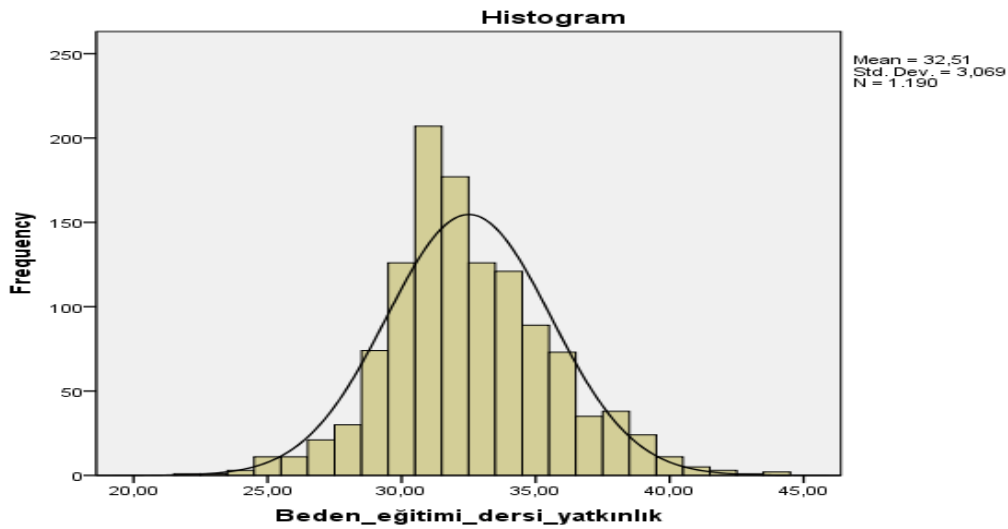
2006). Elde edilen sonuçlara göre veri setinin normal dağıldığı görülmüştür. Buradan hareketle beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeği ile ilgili analizler için parametrik testler kullanılmıştır. Beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeğinin dağılımına ait veriler tablo 1’de grafik ise şekil 1’de gösterilmiştir.

Araştırmada beden eğitimi dersine yatkın ölçeği ile ilgili analizlerde ikili karşılaştırmalar için, bağımsız guruplar için t testi ve çoklu karşılaştırmalar için tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Bunun yanında araştırmada bağımlı değişkenlerin birbirleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla da pearson korelasyon kat sayısı tekniği kullanılmıştır.

Tablo 3. 2. Beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeği puanlarının dağılımı

Beden eğitimi dersi yatkınlık	İstatistik	Std. Hata
M	32.5076	.08897
Ss.	3.06907	
Min.	22.00	
Max.	44.00	
Çarpıklık	.340	.071
Basıklık	.595	.142

Grafik 1 Beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeği puanlarının grafiksel görünümü



BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin egzersiz değişim düzeyleri ve beden eğitimi dersine yatkınlıkları konusunda elde edilen bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir. Araştırmada örnekleminde yer alan öğrencilerin egzersiz değişim basamakları anketinden elde ettikleri puanların normal dağılım gösterip göstermediği incelenmiş ve Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları hesaplanmış ve elde ettikleri sonuçlar Tablo 4.1’de özetlenmiştir.

Tablo 4. 1. Fiziksel aktivite egzersiz davranışı değişim basamakları

Değişkenler	F	%	Egzersiz Değişim Basamağı
1. Düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum ve önümüzdeki 6 ay içinde de katılmayı planlamıyorum	239	20.1	Eğilim Öncesi
2. Düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum fakat önümüzdeki 6 ay içinde katılmayı planlıyorum	212	17.8	Eğilim
3. Düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum fakat gelecek 30 günde planlıyorum	128	10.8	Hazırlık
4. Düzenli fiziksel etkinliğe katılıyorum fakat son 6 aydan az bir süredir yapıyorum.	336	28.2	Hareket
5. Düzenli fiziksel etkinliğe katılıyorum fakat son 6 aydan uzun bir süredir yapıyorum.	275	23.1	Devamlılık
Toplam	1190	100	

Tablo 4.1’de araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz davranışları gösterilmiştir. Buna göre araştırma örneklemindeki öğrencilerin 239 (%20.1)’unun ‘eğilim öncesi’ basamağında, 212 (%17.8)’sinin ‘eğilim’ basamağında, 128 (%10.8)’nin ‘hazırlık’ basamağında 336 (%28.2)’sinin ‘hareket’ basamağında ve 275 (%23.1)’inin ‘devamlılık’ basamağında olduğu görülmüştür.

Araştırmada cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 2’de gösterilmiştir.

Tablo 4.2. Cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının karşılaştırması (ki kare)

Guruplar	Cinsiyet			sd	χ^2	p
Egzersiz Değişim	Kız	Erkek	Toplam			
Eğilim Öncesi	118 49.4%	121 50.6%	239 100%			
Eğilim	86 40.	126 59.4%	212 100%	4		
Hazırlık	76 59.4%	52 40.6%	128 100%	4 1	18.889 ^a	.001
Hareket	168 50.0%	168 50.0%	336 100%			
Devam	160 58.2%	115 41.8%	275 100%			
Toplam	608 51.1%	582 48.9%	1190 100%			

Tablo 4.2’de cinsiyet değişkeni açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Buna göre ‘eğilim öncesi’ basamağındaki kızların oranı % 49.4, erkeklerin oranı % 50.6, ‘eğilim’ basamağındaki kızların oranı % 40.6, erkeklerin oranı % 59.4, ‘hazırlık’ basamağındaki kızların oranı % 59.4, erkeklerin oranı % 40.6, ‘hareket’ basamağındaki kızların oranı % 50, erkeklerin oranı % 50, ‘devam’ basamağındaki kızların oranı % 58.2, erkeklerin oranı % 41.8 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin cinsiyetleri açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2 = 18.889$; $p < 0.05$).

Araştırmada öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4. 3’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 3. Sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının karşılaştırması (Ki kare)

Guruplar	Sınıf				sd	χ^2	p
Egzersiz Değişim	5. Sınıf	6. Sınıf	7. Sınıf	8. Sınıf	Toplam		
Eğilim Öncesi	42 17.6%	51 21.3%	67 28.0%	79 33.1%	239 100%		
Eğilim	54 25.5%	31 14.6%	59 27.8%	68 32.1%	212 100%	12	
Hazırlık	22 17.2%	35 27.3%	30 23.4%	41 32.0%	128 100%	1	
Hareket	114 33.9%	82 24.4%	70 20.8%	70 20.8%	336 100%		
Devam	76 27.6%	70 25.5%	71 25.8%	58 21.1%	275 100%		
Toplam	308 25.9%	269 22.6%	297 25.0%	316 26.6%	1190 100%		

Tablo 4. 3’de araştırma örneklemindeki öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Buna göre sınıf değişkeni açısından ‘eğilim öncesi’ basamağında yer alan öğrencilerden; 5. sınıfların oranı %17.6; 6. sınıfların oranı %21.3; 7. sınıfların oranı %28; 8. sınıfların oranı %33.1’dir. ‘Eğilim’ basamağında 5. sınıfların oranı %25.5; 6. sınıfların oranı %14.6; 7. sınıfların oranı % 27.8; 8. sınıfların oranı %32.1; ‘hazırlık’ basamağında 5. sınıfların oranı % 17.2; 6. sınıfların oranı % 27.3; 7. sınıfların oranı % 23.4; 8. sınıfların oranı % 32; ‘hareket’ basamağında 5. sınıfların oranı % 33.9; 6. sınıfların oranı % 24.4; 7. sınıfların oranı % 20.8; 8. sınıfların oranı % 20.8; devam’ basamağında 5. sınıfların oranı % 27.6; 6. sınıfların oranı % 25.5; 7. sınıfların oranı % 25.8; 8. sınıfların oranı % 21.1 olarak belirlenmiştir. Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2 = 46.757$; $p < 0.05$).

Araştırmada aile gelir durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.4’de gösterilmiştir.

Tablo 4.4. Aile gelir durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının karşılaştırması (Ki Kare)

Guruplar	Aile gelir durumu				sd	χ^2	p
Egzersiz Değişim	Düşük	Orta	Yüksek	Toplam			
Eğilim Öncesi	17	190	32	239			
	7.1%	79.5%	13.4%	100%			
Eğilim	12	171	29	212			
	5.7%	80.7%	13.7%	100%	8		
Hazırlık	8	105	15	128	8	18.037 ^a	.021
	6.3%	82.0%	11.7%	100%	1		
Hareket	37	234	65	336			
	11.0%	69.6%	19.3%	100%			
Devam	15	210	50	275			
	5.5%	76.4%	18.2%	100%			
Toplam	89	910	191	1190			
	7.5%	76.5%	16.1%	100%			

Tablo 4.4’de aile gelir durumu değişkeni açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Buna göre öğrencilerin eğilim öncesine göre düşük olanların oranı % 7.1, orta olanların oranı % 79.5, yüksek olanların oranı %13.4, eğilime göre düşük olanların oranı % 5.7, orta olanların oranı % 80.7, yüksek olanların oranı %13.7, hazırlığa göre düşük olanların oranı % 6.3, orta olanların oranı % 82, yüksek olanların oranı %11.7, harekete göre düşük olanların oranı % 11.0, orta olanların oranı % 69.6, yüksek olanların oranı %19.3, devama göre düşük olanların oranı % 5.5, orta olanların oranı % 76.4, yüksek olanların oranı %18.2 olduğu görülmektedir. Aile gelir durumunun fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışı ile bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2 = 18.037$; $p < 0.05$).

Araştırmada öğrencilerinin okul başarı durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.5’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 5. Okul başarı durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının karşılaştırması (ki kare)

Guruplar	Okul Başarı Durumu				sd	χ^2	p
Egzersiz Değişim	Düşük	Orta	Yüksek	Toplam			
Eğilim Öncesi	16	153	70	239			
	6.7%	64.0%	29.3%	100%			
Eğilim	5	120	87	212			
	2.4%	56.6%	41.0%	100%	8		
Hazırlık	4	74	50	128	8	31.467 ^a	.000
	3.1%	57.8%	39.1%	100%	1		
Hareket	6	170	160	336			
	1.8%	50.6%	47.6%	100%			
Devam	5	147	123	275			
	1.8%	53.5%	44.7%	100%			
Toplam	36	664	490	1190			
	3.0%	55.8%	41.2%	100%			

Tablo 4.5’de okul başarı durumu değişkeni açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını gösterilmiştir. Okul başarı durumu değişkeni açısından öğrencilerin ‘eğilim öncesi’ basamağında düşük olanların oranı % 6.7; orta olanların oranı % 64, yüksek olanların oranı % 29.3’dür. ‘Eğilim’ basamağında düşük olanların oranı % 2.4, orta olanların oranı % 56.6, yüksek olanların oranı % 41, ‘hazırlık’ basamağında düşük olanların oranı %3.1, orta olanların oranı % 57.8, yüksek olanların oranı % 39.1, ‘hareket’ basamağında düşük olanların oranı % 1.8, orta olanların oranı % 50.6, yüksek olanların oranı % 47.6, ‘devam’ basamağında göre düşük olanların oranı % 1.8, orta olanların oranı % 53.5, yüksek olanların oranı % 44.7 olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağının okul başarı durumu değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2 = 31.467$; $p < 0.05$).

Araştırmada okul yönetiminin tutumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarını belirlemek amacıyla Ki-Kare (Chi-Square) testi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.6’de gösterilmiştir.

Tablo 4.6. Okul yönetiminin tutumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları

Guruplar	Okul yönetiminin tutumu				sd	χ^2	p
Egzersiz Değişim	Olumsuz	Fikrim Yok	Olumlu	Toplam			
Eğilim Öncesi	32	86	121	239			
	13.4%	36.0%	50.6%	100%			
Eğilim	25	73	114	212			
	11.8%	34.4%	53.8%	100%	8		
Hazırlık	15	36	77	128	8	33.307 ^a	.000
	11.7%	28.1%	60.2%	100%	1		
Hareket	18	98	220	336			
	5.4%	29.2%	65.5%	100%			
Devam	19	64	192	275			
	6.9%	23.3%	69.8%	100%			
Toplam	109	357	724	1190			
	9.2%	30.0%	60.8%	100%			

Tablo 4.6’da okul yönetiminin tutumu açısından araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları gösterilmiştir. Okul yönetiminin tutumu değişkeni açısından ‘eğilim öncesi’ basamağında olumsuz olanların oranı % 13.4, fikrim yok olanların oranı % 36, olumlu olanların oranı %50.6, ‘eğilim’ basamağına göre olumsuz olanların oranı % 11.8, fikri olmayanların oranı % 34.4, olumlu olanların oranı %53.8, ‘hazırlık’ basamağında olumsuz olanların oranı % 11.7, fikri olmayanların oranı % 28.1, olumlu olanların oranı % 60.2, ‘hareket’ basamağına göre olumsuz olanların oranı % 5.4, fikri olmayanların oranı % 29.2, olumlu olanların oranı % 65.5, ‘devam’ basamağında olumsuz olanların oranı % 6.9, fikri olmayanların oranı % 23.3, olumlu olanların oranı % 69.8 olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının okul yönetiminin tutumu değişkenine bağımlı olup olmadığını belirlemek amacıyla yapılan Ki-Kare (Chi-Square) testi sonucunda değişkenler arasındaki bağımlılık istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($\chi^2 = 33.307$; $p < 0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinden elde ettikleri puanlar hesaplanmış ve sonuçlar tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 7. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinden elde ettikleri puanlar

Beden Eğitimi Dersine Yatkınlık	N	M	Ss
Beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek	1190	19.98	2.678
Beden eğitimi dersine verilen değer	1190	12.53	2.601
Beden eğitimi dersi yatkınlık	1190	32.51	3.069

Tablo 4.7’de araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin alt boyutlarından ve genelinden elde ettikleri ortalamalara yer verilmiştir. Buna göre öğrencilerin beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin; beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek alt boyutundan ($M = 19.98 \pm 2.678$), beden eğitimi dersine verilen değer alt boyutundan ($M = 12.53 \pm 2.601$) ve genelinden ise ($M = 32.51 \pm 3.069$)’lık bir puan elde ettiği görülmüştür.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi dersine yatkınlıklarını tespit etmek amacıyla bağımsız gruplar için t Testi tekniğinden yararlanılmış ve sonuçlar tablo 4.8’de gösterilmiştir.

Tablo 4.8. Cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi dersine yatkınlıklarının karşılaştırılması (t Testi)

Beden eğitimi dersine yatkınlık	Cinsiyet	N	M	Ss	t	sd	p
Beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek	Kız	608	20.25	2.738	3.542	1188	.000
	Erkek	582	19.70	2.588			
Beden eğitimi dersine verilen değer	Kız	608	12.39	2.526	-1.899	1188	.058
	Erkek	582	12.68	2.688			
Beden eğitimi dersi yatkınlık	Kız	608	32.63	3.147	1.463	1188	.144
	Erkek	582	32.37	2.982			

Tablo 4.8’de cinsiyet değişkeni açıdan araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlar karşılaştırılmıştır. Buna göre beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin genelinden ve beden eğitimi dersine verilen değer alt boyutundan elde edilen puanlar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Buna karşın beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek boyutunda ise anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıklarını belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.9’da gösterilmiştir.

Tablo 4.9. Sınıf değişkeni açısından beden eğitimi dersine yatkınlıklarının karşılaştırılması (tek yönlü varyans analizi)

Değişkenler	Sınıf	N	M	Ss	sd	F	p	Tukey
Beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek	5. Sınıf	308	20.15	2.988				
	6. Sınıf	269	20.25	2.410	3			
	7. Sınıf	297	19.81	2.552	1186	2.928	.033	6> 8
	8. Sınıf	316	19.67	2.667	1189			
	Toplam	1190	19.98	2.678				
Beden eğitimi dersine verilen değer	5. Sınıf	308	12.00	2.561				
	6. Sınıf	269	12.23	2.445	3			5< 7.8
	7. Sınıf	297	12.64	2.423	1186	12.279	.000	6<8
	8. Sınıf	316	13.18	2.817	1189			
	Toplam	1190	12.52	2.601				
Beden eğitimi dersi yatkınlık	5. Sınıf	308	32.16	3.442				
	6. Sınıf	269	32.49	3.108	3			
	7. Sınıf	297	32.54	2.626	1186	2.603	.051	
	8. Sınıf	316	32.83	3.013	1189			
	Toplam	1190	32.51	3.069				

Tablo 4.9’da sınıf değişkeni açıdan araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlar karşılaştırılmıştır. Buna göre sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin genelinden elde edilen puanlar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmazken; beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Araştırmada aile gelir durumu açısından beden eğitimi dersi yatkınlık düzeylerini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.10’da gösterilmiştir.

Tablo 4.10. Aile gelir durumu açısından beden eğitimi dersi yatkınlık düzeyi (tek yönlü varyans analizi)

Değişkenler	Aile gelir durumu	N	M	Ss	sd	f	p	Tukey
Beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek	Düşük	89	19.58	3.467	2			
	Orta	910	19.93	2.608	1187	3.588	.028	Düşük<Yüksek
	Yüksek	191	20.40	2.553	1189			
	Toplam	1190	19.98	2.678				
Beden eğitimi dersine verilen değer	Düşük	89	13.28	2.816	2			
	Orta	910	12.56	2.514	1187	6.847	.001	Düşük<Orta Düşük<Yüksek
	Yüksek	191	12.01	2.867	1189			
	Toplam	1190	12.53	2.601	1189			
Beden eğitimi dersi yatkınlık	Düşük	89	32.86	3.620	2			
	Orta	910	32.49	3.033	1187	.614	.541	
	Yüksek	191	32.47	2.968	1189			
	Toplam	1190	32.51	3.069				

Tablo 4.10’da aile gelir durumu değişkeni açıdan araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlar karşılaştırılmıştır. Buna göre aile gelir durumu değişkenine göre beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin genelinden elde edilen puanlar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmazken; beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0.05$).

Araştırmada okul başarısı değişkeni açısından beden eğitimi dersi yatkınlık düzeylerini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi (Anova) yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.11’de gösterilmiştir.

Tablo 4.11. Okul başarıları değişkeni açısından beden eğitimi dersi yatkinlik düzeyi (tek yönlü varyans analizi)

Okul Başarıları		N	M	S.s	sd	f	p	Tukey
Beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek	Düşük	36	19.14	3.091	2			
	Orta	664	19.81	2.712	1187	6.218	.002	Düşük < Yüksek
	Yüksek	490	20.28	2.570	1189			Orta < Yüksek
	Toplam	1190	19.98	2.678				
Beden eğitimi dersine verilen değer	Düşük	36	13.50	2.923	2			
	Orta	664	12.88	2.531	1187	19.874	.000	Düşük > Yüksek
	Yüksek	490	11.99	2.593	1189			Orta > Yüksek
	Toplam	1190	12.52	2.601				
Beden eğitimi dersi yatkinlik	Düşük	36	32.63	4.107	2			
	Orta	664	32.69	3.036	1187	2.785	.062	
	Yüksek	490	32.26	3.015	1189			
	Toplam	1190	32.51	3.069				

Tablo 4.11’de okul başarı durumu değişkeni açıdan araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkinlik ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlar karşılaştırılmıştır. Buna göre okul başarı durumu değişkenine göre beden eğitimi dersi yatkinlik ölçeğinin genelinden elde edilen puanlar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmaz iken; beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0.05$).

Araştırmada okul yönetimini tutumu değişkeni açısından beden eğitimi dersi yatkinlik düzeylerini belirlemek amacıyla tek yönlü varyans analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.12’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 12. Okul yönetiminin tutumu değişkeni açısından beden eğitimi dersi yatkınlık düzeyi (tek yönlü varyans analizi)

Okul yönetiminin tutumu		N	M	Ss	sd	f	p	Tukey
Beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek	Olumsuz	109	19.51	2.882				
	Fikrim Yok	357	19.57	2.616	2	9.720	.000	Olumsuz< Olumlu
	Olumlu	724	20.25	2.645	1187			Fikrim yok < Olumlu
	Toplam	1190	19.98	2.678	1189			
Beden eğitimi dersine verilen değer	Olumsuz	109	13.84	3.154	2			Olumsuz > Fikrim yok
	Fikrim Yok	357	13.14	2.521	1187	39.112	.000	Olumsuz > Olumlu
	Olumlu	724	12.03	2.427	1189			Fikrim yok > Olumlu
	Toplam	1190	12.53	2.601				
Beden eğitimi dersi yatkınlık	Olumsuz	109	33.36	2.961	2			
	Fikrim Yok	357	32.71	2.983	1187	6.956	.001	Olumsuz > Olumlu
	Olumlu	724	32.28	3.101	1189			
	Toplam	1190	32.51	3.069				

Tablo 4.12’de okul yönetimin tutumu değişkeni açıdan araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlar karşılaştırılmıştır. Buna göre okul yönetiminin tutumu değişkenine göre beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin genelinden elde edilen puanlar, beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit edilmiştir($p<0.05$).

Araştırmada fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağı ile beden eğitimi dersine yatkınlık düzeyi arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla nokta çift serili korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.13’de gösterilmiştir.

Tablo 4.13. Fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlık arasındaki ilişki

Fiziksel aktivite egzersiz değişim	Beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek	Beden eğitimi dersine verilen değer	Beden eğitimi dersi yatkınlık
R	.192**	-.171**	.022
p	.000	.000	.450
Toplam	1190	1190	1190

Tablo 4.13’de araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim düzeyi ve beden eğitimi dersine yatkınları arasındaki ilişkiye yer verilmiştir. Buna göre araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz davranışı değişim basamağı ile beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeğinin “beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek” boyutunda pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken “beden eğitimi dersine verilen değer” boyutunda negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Fiziksel aktivite egzersiz davranışı değişim basamağı ile beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeğinin geneli arasında ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır.

BÖLÜM V: TARTIŞMA

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz davranışı değişim basamakları ve beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıklarını tespit etmek amacıyla gerçekleştirilen araştırmanın bu bölümünde araştırma problemlerine dayalı olarak tartışma gerçekleştirilmiştir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin egzersiz davranışları değişim basamağı ölçeğine verdikleri cevaplar incelendiğinde araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin sırasıyla hareket, devamlılık, eğilim öncesi, eğilim ve hazırlık basamaklarında oldukları tespit edilmiştir. Hareket basamağı altı aydan daha kısa süredir düzenli egzersiz yapılan basamak iken; devamlılık basamağı altı aydan daha uzun süredir düzenli egzersiz yapılan aşamadır (Prochaska vd., 1992; Ay ve Temel, 2008; Cengiz, Hünük ve İnce, 2014).

Leenders, Silver, White, Buckworth ve Sherman. (2002) üniversite öğrencileriyle yapmış oldukları araştırmamada, araştırmaya katılan öğrencilerin % 38'inin aktif olmadığını belirtmiştir. Bunun yanında öğrencilerin egzersiz yapmayı düşündükleri veya haftada 3 defa 20 dakika ya da daha fazla egzersize katıldıkları, bu durumun egzersiz değişim basamakları açısından ele alındığında öğrencilerin eğilim öncesi, eğilim ve hazırlık basamaklarında oldukları anlaşılmıştır. Bir başka araştırmada Çeker, Çekin ve Ziyagil (2013) 14-19 yaş grubundaki kız ve erkeklerin %41.90'ının niyet öncesi basamağında yoğunlaştığını belirtmiştir. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonucunu desteklemediği görülmüştür. Genel olarak okullarda çocukların kombine bir diyet ile birlikte fiziksel aktiviteye katılmalarının uzun dönemde fazla kilo almalarını engelleyecek ve genel sağlıklarını etkileyecektir. Ancak kısa dönemde bunun etkileri ile ilgili tutarsız sonuçlar olsa da özellikle çocuk ve gençlerin uzun vadede fiziksel aktiviteye katılımlarının önemi vurgulanmıştır (Brown ve Summerbell, 2009).

Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının üst sıralarında yer aldığı ve fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim düzeyleri karşılaştırılmıştır. Yapılan bu karşılaştırmada anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Eğilim öncesi ve eğilim basamağında erkek öğrencilerin oranının kız öğrencilere kıyasla daha yüksek olduğu görülürken devamlılık basamağında ise kız öğrencilerin oranının erkeklere kıyasla daha yüksek olduğu görülmüştür. Hareket basamağında ise her iki gurubunda benzerlik gösterdiği belirlenmiştir.

Cengiz (2007)'in yapmış olduğu araştırmada erkek öğrencilerin kadınlara göre daha yüksek basamaklarda oldukları görülmüştür. Bir başka çalışmada Strauss vd. (2001) çocuklarda 10-16 yaşları arasında özellikle kızlarda fiziksel aktivite düzeyinde önemli bir azalma olduğunu vurgulamıştır. Almas, Islam ve Jafar (2013) ve Nicaise ve Kahan (2013)'nin yaptıkları çalışmalarda da erkeklerin fiziksel aktivite puanlarının kızlardan fazla olduğu saptanmıştır. Konu ile ilgili yapılan bir başka araştırmada da üniversiteli kız ve erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin farklılaştığı erkek öğrencilerin (% 65) kız öğrencilere kıyasla (% 59) daha çok hareket ve devamlılık eğiliminde oldukları görülmüştür. Garcia ve Mallery. (1998)'de ergenlerde fiziksel aktivite düzeyinin erkek öğrencilerin lehine bariz bir şekilde farklılaştığını belirtmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan erkek öğrencilerin egzersizle ilgili olarak daha çok niyet düzeyinde oldukları görülürken kız öğrencilerin ise egzersize devam ettikleri ve kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha aktif olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen bu sonuçta araştırma örneklemindeki kız öğrencilerin oranının erkek öğrencilerden fazla olmasının yattığı düşünülmüştür.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre 5. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin hareket ve devamlılık basamağında yoğunlaştığı, 6. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin hazırlık ve devamlılık basamağında, 7. sınıfta ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin eğilim öncesi ve eğilim basamağında yoğunlaştığı saptanmıştır. Bu sonuçtan hareketle araştırma örneklemindeki öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin de azaldığı söylenebilir.

Son yıllarda çocuklarda fiziksel aktiviteye katılım, televizyon/video izleme ve bilgisayar kullanma gibi sedanter davranış alışkanlıklarının artışı nedeniyle giderek azalmaktadır (Meydanlıoğlu, 2015). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010 verilerine göre; 6-8 yaş çocukların %65.8'i, 9-11 yaş çocukların %52.7'si, 12-14 yaş

ergenlerin %56.2'si ve 15-18 yaş ergenlerin %57.8'i hiç fiziksel aktivite yapmamaktadır. Her gün fiziksel aktivite yapanların oranı ise sırasıyla % 22.2, %26.9, %26.2 ve %14.6 olup yaşla birlikte azalmaktadır (TC Sağlık Bakanlığı 2014). Bu sonuçların araştırma sonuçlarıyla örtüştüğü söylenebilir. Nitekim araştırmada da ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteye katılımlarının azaldığı ve fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının alt sıralarında konumlandığı görülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bu sonuçla ilgili olarak ortaokul dönemi çocuklarının artan ders yükleri ve beraberinde sınav hazırlıklarının yoğunlaşması; onların fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağının alt guruplarda konumlanmasına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada aile gelir durumu değişkeni ile fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Aile gelir durumu düşük ve orta düzeyde olan öğrencilerin eğilim öncesi basamakta yoğunlaştıkları, yüksek olanların ise hareket ve devam basamaklarında yoğunlaştıkları görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle aile gelir durumu düşük olanların fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük olduğu, aile gelir durumu yüksek olanlarında fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Toplumlarda bireylerin spora katılımı ve bunu düzenli olarak devam ettirmesi ile sosyo-ekonomik düzey arasında ilişki olduğu vurgulanmaktadır. Çalışmalar, gelir düzeyi orta ve yüksek olan ailelerin çocuklarının, gelir düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarına göre daha fazla spora aktif katılım gerçekleştirdiklerini ve bunu sürdürebildiklerini göstermektedir (Gordon-Larsen, McMurray ve Popkin, 2000; Seabra, Mendonça, Thomis, Peters ve Maia, 2007; Yücel, Kılıç, Korkmaz ve Göral, 2015). Kotan, Hergüner ve Yaman (2009)'ın yaptığı araştırmada gelir düzeyinin çocuğun spor yapması üzerinde etkili olduğu bulunmuştur. Sümen ve Öncel (2017)'in yapmış olduğu araştırmada da aile gelir durumu ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında pozitif bir ilişki olduğu, fiziksel aktiviteye katılanların aile gelir durumunun yüksek olduğu anlaşılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonucun literatürle örtüştüğü görülmektedir.

Okul başarısı değişkeni ile fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağı arasında yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Okul başarısı düşük ve orta düzeyde olan öğrencilerin eğilim öncesi ve okul başarısı yüksek olan öğrencilerin ise hareket basamağında yoğunlaştığı görülmüştür. Bu sonuca göre okul

başarısı düşük ve orta düzeyde olan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu; okul başarısı yüksek olan öğrencilerin ise fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bu sonuca paralel olarak Bluehardt ve Shephard (1995) fiziksel aktivite ile akademik başarı arasında pozitif bir ilişkiden söz etmiştir. Bir başka araştırmada Din (2005), fiziksel aktivitenin akademik başarıyı düşürmediğini belirtmiştir. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonucu destekliği görülmüştür. Ancak Pehlivan (2013) ise okullar arası spor yarışmalarına katılan ve daha sonra sporu bırakan öğrencilerin sporu bırakma sebepleri arasında en önemli nedenler biri olarak akademik başarıyı etkilemesini göstermiştir. Bu sonucunda araştırmadan elde edilen sonuçla örtüşmediği söylenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuçta araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin genel olarak akademik başarılarının orta ve yüksek düzeyde yoğunlaşmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada okul yönetimi tutumunun fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağına etkisi konusunda yapılan karşılaştırmada istatistiksel olarak anlamlı farklılığa rastlanmıştır. Okul yönetiminin beden eğitimi dersi ve sportif etkinliklere karşı tutumunu olumsuz gören ve bu konuda fikri bulunmayan öğrencilerin eğilim öncesi basamağında oldukları görülürken okul yönetiminin tutumunu olumlu bulan öğrencilerinin ise devam basamağında yoğunlaştığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle okul yönetiminin tutumunun öğrencilerin egzersize devam etmelerinde etkili olduğu söylenebilir.

Okullarda öğrencilerin fiziksel aktiviteye ve egzersize katılımları genellikle beden eğitimi dersi ile olmaktadır. Bu bakımdan okul yönetiminin beden eğitimi dersine bakış açısı önemli görülmektedir. Öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum geliştirmesinde öğretmen davranışı, sınıf çevresi, aile ve okul yönetimi önem taşımaktadır (Aicinen, 1991). Nitekim Ulucan, Türkçapar ve Cihan (2012) tarafından yapılan araştırmada okul yönetiminin beden eğitimi dersine yönelik tutumunun dersin ve öğretmenin hedeflerine ulaşmasında önemli bir etken olduğu belirtilmiştir. Bunun yanında okul dönemi çocukların beden eğitimi dersine katılmalarının ve devam etmelerinin okul sağlığını geliştirmeleri açısından da önemli görülmüştür. Okul sağlığını geliştirme konusunda ve buna bağlı olarak öğrencilerin beden eğitimi dersine katılımları konusunda okul yönetimlerinin önemli sorumluluklarının olduğu belirtilmiştir (Chen, Wang, Yang ve Liou, 2003; Demirezen ve Coşansu, 2005).

Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle; egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımı okul yönetiminin tutumunun olumlu olması öğrencilerin egzersiz ve fiziksel aktiviteye katılımlarında ve devam etmelerinde önemli olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlıkları konusunda olmuştur. Araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlık düzeylerinin beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek alt boyutunda yüksek olduğu, beden eğitimi dersine verilen değer alt boyutunda düşük olduğu ve beden eğitimi dersi yatkınlık düzeylerinin ise genel olarak orta düzeyde olduğu saptanmıştır.

McKenzie, Alcaraz, ve Sallis (1994) ilkökul öğrencilerinin genel olarak beden eğitimi müfredatında yer alan aktivitelerinden hoşlandıklarını; öğrencilerin beden eğitimi dersinden hoşlanmalarının da fiziksel aktiviteye katılımlarında önemli olduğunu vurgulamıştır (Belton vd., 2014; Welk, 1999). Öğrencilerin beden eğitimi dersinden hoşlanmalarının beden eğitimi dersine olan yatkınlıklarıyla da ilgili olduğu düşünülmektedir. Nitekim beden eğitimi dersine yatkınlığı etkileyen faktörler; bilişsel tutum, duygusal tutum, öz-yeterlik, hoşlanma ve yetkinlik olarak belirtilmektedir (Belton vd., 2014; Hilland vd., 2009). Bu bağlamda beden eğitimi dersine yönelik yatkınlık ölçeğinin ‘beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek’ boyutu öğrencilerin öz-yeterlikleri ve yetkinlikleri bağlamında ele alınabilir. Nitekim araştırmada bu konuda elde edilen sonuçta ortaokul öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek konusunda yeteneklerinin yüksek olduğu görülmüştür. Benzer bir araştırmada Keskin (2015)’de ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik yeterliklerinin yüksek olduğunu belirtmiştir. Bu sonucun araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte olduğu görülmüştür.

Ölçekte bulunan beden eğitimi dersine verilen değer boyutunun ise daha çok beden eğitimi dersine yönelik bilişsel tutum, duygusal tutum ve beden eğitimi dersinden hoşlanmayla ilgili olduğu düşünülmektedir (Belton vd., 2014; Hilland vd., 2009). Araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine verdikleri değer düşük düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının olumsuz olduğu söylenebilir. Scantling ve Strand (1995) yapmış olduğu araştırmalarda da ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının olumsuz olduğu görülmüştür. Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonuç ile örtüştüğü söylenebilir.

Ancak öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını konu edinen diğer çalışmalara bakıldığında; Aydoğan (2017) beşinci sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının olumlu olduğunu belirtmiştir. Ünlü (2012)'nın de ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada orta öğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının olumlu olduğu görülmüştür. Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarını konu edinen farklı araştırmalarda da beden eğitimi dersine yönelik tutumların olumlu olduğu görülmüştür (Fairclough, 2003; Akandere, Özyalvaç ve Duman, 2010; Chatterjee, 2013; Doydu, Çelen ve Çoknaz, 2013; Erbaş, Güçlü ve Zorba, 2013; Harriet, Richard ve Tokie, 2006; Khan, Abbass, Khan ve Din, 2012; Kjonniksen, Fjortoft ve Wold, 2009; Ünlü, Karahan, Aydos ve Öner, 2011).

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlık düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkın oldukları söylenebilir.

Erbaş ve Ünlü (2016) ve Erbaş, Ünlü ve Kalemoglu-Varol (2016)'un ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlıklarını konu ettikleri araştırmalarında öğrencilerin beden eğitimi dersine yatkınlıklarının yüksek olduğu çıkarımında bulunulmuştur. Belton, O'Brien, Meegan, Woods ve Issartel, (2014) ve Hilland vd., (2009) öğrencilerin beden eğitimi dersine yatkınlıklarını etkileyen faktörleri; bilişsel tutum (beden eğitime katılmanın faydaları), duyuşsal tutum (beden eğitime ilgi), öz-yeterlik (beden eğitimi uygulamalarını gerçekleştirirken kendini başarılı algılama), hoşlanma (beden eğitiminden hoşlanma), kendini yetenekli algılama (beden eğitimi uygulamalarını gerçekleştirmede kendini yetenekli görme) ve fiziksel aktiviteye katılımda bağlılık olarak göstermiştir. Öğrencilerin beden eğitimi dersine yatkınlıklarının fiziksel aktiviteye katılımlarının da artmasına katkı sağlayacağı belirtilmiştir (Belton vd., 2014; Welk, 1999). Ayrıca öğrencilerin beden eğitimi dersine yatkınlıkları ile ilgili olarak Hilland vd., (2009) beden eğitimi dersine yatkınlık gösteren öğrencilerin okul dışında da fiziksel aktiviteye katılıma meyilli olduklarını belirtmiştir.

Çocukların ve gençlerin okulda geçirdikleri zamanda göz önünde bulundurulduğunda fiziksel aktiviteye katılımında beden eğitimi dersleri önem taşımaktadır (De Meester, Cardon, Bourdeaudhuij ve Haerens, 2017; Kriemler vd., 2011; Snyder, Tan, &

Hoffman, 2006). Beden eğitimi dersleri çocukların ve gençlerin gerek okul döneminde ve gerekse yaşamları boyunca kullanacakları bilgi, beceri ve aktif bir yaşam tarzı oluşturma konusunda kendilerine güvenmelerinde anahtar bir role sahiptir (Metzler, 2017; Sallis vd., 2012; Sanchez-Vaznaugh, Sánchez, Rosas, Baek ve Egerter, 2012).

Araştırmadan elde edilen bu sonuçtan hareketle araştırma örneklemindeki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik öz-yeterlik ve yetenek bağlamında kendilerini yeterli buldukları ancak bilişsel tutum, duyuşsal tutum ve beden eğitimi dersinden hoşlanma bağlamında ise tutumlarının ve hoşlanma düzeylerinin düşük olduğu görülmüştür. Bu sonucunda beden eğitimi dersine yakınlık düzeyinin orta düzeyde olmasını düşünülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise cinsiyet değişkeni açısından araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yakınlık ölçeğinin genelinden ve alt boyutların elde ettikleri ortalamalar konusunda olmuştur. Buna göre beden eğitimi dersine yönelik algıladıkları yetenek boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken beden eğitimi dersine verilen değer ve beden eğitimi dersine yakınlık ölçeğinin genelinde anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik algıladıkları yetenek boyutundaki farklılığın kız öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Bir başka ifade ile araştırma örneklemindeki kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla kendilerini daha yetenekli algıladıkları söylenebilir. Subramaniam ve Silverman (2007), beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek bakımından kız ve erkeklerin birbirinden farklılık gösterdiklerini ve algılanan yetenek ve başarının cinsiyetle ilişkilendirilebileceğini belirtmiştir. Yapılan benzer araştırmalarda, araştırma ile benzer bulgular elde edildiği saptanmıştır (Erbaş, Ünlü ve Kalemoglu-Varol, 2016; Fairclough, Hilland, Stratton ve Ridgers, 2012). Bu sonuçların aksine; farklı araştırmalarda da (Carrol ve Loumidis, 2001; Hilland, Stratton, Vinson ve Fairclough, 2009) erkeklerin kızlara kıyasla daha yetenekli olduğu görülmüştür. Nitekim Klasson-Heggebo ve Anderssen, (2003) erkeklerin fiziksel yönden daha aktif olduklarını ve algılanan yetenek açısından kızlara göre düzeylerinin daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Kızların erkeklere göre ergenlik dönemine daha önce girmesinin, fiziksel anlamda uğradıkları değişiklikler açısından kendilerini yetenek yönünden zayıf hissetmelerine neden olabileceği de belirtilmiştir (Thompson, Baxter-Jones, Mirwald, ve Bailey, 2003). Bu çalışmalar, araştırmadan elde edilen sonuçlarla farklılık göstermektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçla ilgili

olarak dersin işleniş tarzı, öğretmenin geribildirimleri ve sınıf atmosferi gibi etkenler, kız öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek düzeylerinin erkeklere göre daha yüksek çıkmasına neden olarak gösterilebilir (Duffy, Warren ve Walsh, 2001).

Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi dersine verilen değer boyutunda ise anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Konu ile ilgili; Chatterjee (2013), Gürbüz ve Özkan (2006) ve Keskin (2015)'in yapmış oldukları araştırmalarda da cinsiyet değişkeni açısından beden eğitimi dersine yönelik tutumun farklılaşmadığı görülmüştür. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen sonucu destekler niteliktedir. Ancak Aydoğan (2017) ortaokul beşinci sınıf öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada kız öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit ettiği görülmüştür. Bunun yanında yine Fairclough vd. (2012), Hünük ve Demirhan (2010), Koçak ve Hümeriç (2006) yaptığı araştırmalarda da cinsiyet değişkeni açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin genel olarak beden eğitimi dersine verilen değer boyutundaki ortalamalarının düşük olmasının bu sonucu etkilediği düşünülmüştür.

Araştırmada ayrıca kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine yatkın ölçeğinin genelinden elde ettikleri ortalamalar açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Konu ile ilgili yapılan benzer araştırmalarda beden eğitimi dersi müfredatının bu konuda belirleyici olduğu kız ve erkek öğrenciler açısından farklı şekillerde algılandığı özellikle beden eğitimi müfredatında takım sporlarının yer almasının cinsiyet değişkeni açısından farklılık oluşturduğu belirtilmiştir (Kirk, 2009; Singerland, Oomen ve Borghouts, 2011). Takım sporlarının yarışmacı doğası ve mücadeleci oyun yapısının kız öğrencilerin beden eğitimi dersi ile ilgili yetenekleri konusunda kendilerini olumsuz algılamalarına neden olduğu belirtilmiştir (Lyu ve Gill, 2011; Shen, 2015).

Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle ortaokul beden eğitimi ve spor dersi müfredatının program çıktılarına ve öğrenme alanlarına bakıldığında; programın daha çok fiziksel aktivite temelli olmasının yattığı söylenebilir. Bunun yanında araştırma örneklemindeki öğrencilerin beden eğitimi derslerinde yarışmacı ve mücadeleci öğrenme etkinliklerine daha az yer verildiği ve bununla kız ve erkek öğrenciler arasında farklılık olmamasında etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer

boyutunda anlamlı farklılığa rastlanırken beden eğitimi yatkınlık ölçeğinin genelinde anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik algıladıkları yetenek düzeylerinin anlamlı bir şekilde farklılaştığı; 6. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek puanlarının 5, 7 ve 8. sınıf öğrencilerine göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonuca paralel olarak Keskin (2015); Erbaş ve Ünlü (2016) ve Erbaş, Ünlü ve Kalemoglu – Varol (2016)'un ortaokulda öğrenim gören kız öğrenciler üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf seviyesine göre beden eğitimi dersine yönelik algıladıkları yetenek boyutunda anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir

Ortaokul öğrencilerinin ergenlik dönemine girmeleri ile birlikte vücut bölümleri ve sistemlerinde meydana gelen fiziksel değişim ve gelişim onların motorik özelliklerinde de değişimi beraberinde getirmektedir.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuçta ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine verdikleri değerlerin öğrenim gördükleri sınıf değişkeni açısından anlamlı bir şekilde farklılaştığı görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersine verdikleri değer puanlarının en yüksek 8. sınıflara ait olduğu ve sırasıyla 7. sınıf, 6. sınıf ve 5. sınıf olarak sıralandığı görülmüştür. Araştırmadan elde edilen bu sonucu Hilland vd., (2009); Özyalvaç, (2010); Ghofrani ve Golsanamlou, (2012); Keskin, Öncü ve Kılıç (2016); Koca, Aşçı ve Demirhan (2005); Lazarevic, Orlić, Lazarević ve Radisavljević-Janić, (2015) yapmış olduğu araştırmanın sonucu destekler niteliktedir. Ancak Gürbüz ve Özkan (2006), Subramaniam ve Silverman (2007), Ünlü (2012)'nin yapmış olduğu araştırmada ise sınıf değişkeni açısından anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu sonuçların da araştırma ile örtüşmediği söylenebilir.

Sınıf değişkeni açısından ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersin yatkınlık ölçeğinin genelinden elde ettikleri puanlar açısından anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Bir başka ifade ile öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyinin beden eğitimi dersine yatkınlıklarını etkilemediği ileri sürülebilir. Ancak Luke ve Cope (1994)'un sınıfın artması ile yatkınlık düzeyinin azalması durumunu, tamamıyla müfredat içeriklerinin tekrarına ve ergenlikte yaşanan fiziksel ve psikolojik değişimlere bağlamıştır. Portman (2003) bu durumun öğretmenler tarafından göz ardı edilmemesi

ve bu yönde önlemler alınması gerektiğini belirtmiştir.

Beden eğitimi dersine verilen değer boyutunda ve her ne kadar anlamlı bir farklılık tespit edilmese de beden eğitimi dersine yatkınlık düzeylerinin sınıf arttıkça arttığı görülmüştür. Öğrencilerin beden eğitimi dersi dışında da aktif olma durumları, ebeveynlerinin beden eğitimi ve spora bakış açıları ve beden eğitimi öğretmenin dersi işleyiş tarzının, bu sonuca etki ettiği düşünülebilir.

Aile gelir durumu değişkeni açısından araştırma örneklemindeki öğrencilerin beden eğitimi yatkınlık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlar açısından karşılaştırma yapılmıştır. Araştırmada beden eğitimi yatkınlık ölçeğinin beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer boyutlarında anlamlı farklılıklar saptanırken ölçeğin genelinden elde edilen puanlar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Sportif yeteneğin geliştirilmesi için ekonomik özellikler belirleyici bir unsur olarak gösterilirken (Karaca ve Saatçioğlu, 2012) beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek bu bağlamda değerlendirilebilir. Aile gelir durumunun öğrenmeye bağlı motor becerilerin gelişiminde etkin olduğu belirtilmekle beraber (İnan, 1996), yetenek kavramının daha çok doğuştan gelen bir özellik olduğu, aile gelir durumunun algılanan yeteneği etkilemesinden ziyade, yeteneğin geliştirilmesinde daha etkili olması bu sonucu ortaya çıkarmış olabilir. Bu bağlamda araştırmada aile gelir durumu artarken beden eğitimi dersine yönelik algılanan yeteneğin arttığı görülmüştür.

Araştırmada ayrıca aile gelir durumunun azalırken beden eğitimi dersine verilen değerinde azaldığı görülmüştür. Balyan (2009) ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi derslerine yönelik tutumlarını incelemek amacıyla yaptığı araştırmada aile gelir durumu açısından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Bu sonucun araştırma bulguları ile paralellik gösterdiği görülmüştür. Ancak Güllü (2007) ve Kumartaşlı (2010) yaptıkları araştırmalarda, ailelerinin aylık ortalama gelirlerine göre beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını belirtilmişlerdir. Bir başka araştırma da Koçak ve Hürmeriç (2006), ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine karşı tutumlarını, sosyo-ekonomik düzeyler açısından değerlendirmişler ve öğrencilerin ders tutumları üzerinde etkisi olmadığını vurgulamıştır. Bu sonuçlarında araştırma sonuçları ile örtüşmediği görülmüştür.

Aile gelir durumu değişkeni açısından araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlık düzeylerinin anlamlı bir farklılık göstermediği

görülmüştür. Bu durum, bazı araştırmalarla benzerlik gösterirken bazı araştırmalarda ise farklı sonuçlar bulunduğu görülmüştür. Fung ve Ng (2004)'nin öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı tutumları ve bu tutumları etkileyen faktörleri belirlemek amacıyla yaptığı araştırmada sosyo-ekonomik faktörler açısından anlamlı farklılığa rastlanmadığı saptanmıştır. Bu sonuçlar araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Ailelerin sosyo-ekonomik durumunun çocukların beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımında önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Güven ve Öncü, 2006). Brustad (1996)'ın yaptığı araştırma da ise sosyo-ekonomik seviyeleri düşük ailelerin beden eğitimi spor faaliyetlerine karşı tutumlarının olumsuz yönde farklılık gösterdiği ve bu durumun çocukların beden eğitimi ve spor faaliyetlerine katılımını olumsuz yönde etkilediğini belirtilmiştir. Araştırmada genel anlamda gelir durumunun öğrencilerin beden eğitimi dersine yatkınlığını etkilemediği görülmüştür. Bu sonuçta araştırma örnekleminin önemli bir kısmının orta gelir düzeyinde olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Araştırmada okul başarısı değişkeni açısından yapılan karşılaştırmada beden eğitimi dersi yatkınlık ölçeğinin; beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer boyutlarında anlamlı bir farklılığa rastlanırken ölçeğin genelinden elde edilen puanlar açısından anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.

Okul başarısı değişkeni açısından beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek boyutu incelendiğinde okul başarı seviyesi yüksek olan bireylerin beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek seviyelerinin, okul başarıları orta ve düşük seviye olan bireylere göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Balanlı (2017) spor yapan bireylerin akademik öz-yeterliklerinin arttığını; ayrıca spor yapan bireylerin kendilerine olan güvenlerinin ve inançlarının da daha fazla olduğunu bu nedenle kazandıkları öz-yeterlik inancının akademik konularda da etkili olabileceğini belirtmiştir. Bu sonuç bazı araştırmalarla paralellik göstermektedir. Benzer araştırmalarda da; Bilgin (2017), Fişne (2009), Trudeau ve Shephard (2008) ve Yalçın ve Balcı (2013) spora katılım ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olduğunu ve spora katılımın akademik başarıyı olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir.

Okul başarısı değişkenine göre beden eğitimi dersine verilen değer boyutu karşılaştırıldığında akademik başarısı düşük olan öğrencilerin beden eğitimi dersine verdikleri değer daha yüksek olduğu görülmüştür. Taşgın ve Tekin (2009)'ın yaptığı benzer bir araştırmada, ortaöğretimdeki çocukların beden eğitimi dersine yönelik tutum ve görüşleri ile akademik başarıları arasında negatif yönde bir ilişkiden bahsettiği

görülmüştür. Bu durum akademik yönden başarısız olan öğrencilerin, kendini okula bağlı hissetmek için beden eğitimi dersini bir araç olarak görme eğilimi olarak açıklanabilir. Yanık ve Çamlıyer (2015) yaptıkları çalışmada benzer sonuçları bulmuş ve genelde akademik başarısı düşük olan bireylerin kendilerini başka bir alanda gösterme çabası içinde olduklarını belirtmiştir. Bu çalışmalar dışında da sonuçları destekler nitelikte araştırmalara rastlanmıştır (Çetin, 2003; Çeliköz ve Çetin, 2004). Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen sonuçla paralellik gösterirken Akandere vd. (2010) beden eğitimi dersine ilgisi ve tutumu fazla olan öğrencilerin akademik motivasyonlarında artış olduğunu ve beden eğitimi dersine yönelik tutum ile akademik başarı motivasyonu arasında pozitif yönde bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Bir başka araştırmada ise Gürbüz ve Özkan (2006) öğrencilerin derslerdeki başarıları ile beden eğitimi dersine yönelik tutumları arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir. Bu araştırmalarında araştırmadan elde edilen sonuçla örtüşmediği görülmüştür.

Okul başarısı seviyelerine göre beden eğitimi dersi yatkınlık düzeyleri karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Spora katılımın ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarılarına etkisinin araştırıldığı Balanlı (2017) tarafından yapılan araştırmada da akademik başarı ile spora katılım arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Konu ile ilgili yapılan benzer çalışmalar da spor katılım ile akademik başarı arasında bir ilişkinin olmadığı belirtilmiştir (Asiabi, 2012; Sahebi, 2014; Şenses, 2009). Bu sonuçların araştırmadan elde edilen sonucu destekler nitelikte olduğu söylenebilir.

Araştırmada okul başarısı ile beden eğitimi yatkınlık düzeyi arasında anlamlı bir farklılık olmaması; araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlık düzeyleri ve okul başarısı düzeylerinin her ikisinin de orta düzeyde olmasının etkili olduğu düşünülmüştür.

Okul yönetiminin tutumu ile araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlıkları karşılaştırıldığında; beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlar açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Buna göre araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin okul yönetiminin tutumunu olumlu bulmalarının onların beden eğitimi dersine yönelik algılanan yeteneklerinin yüksek olmasında etkili olduğu görülmüştür. Konu ile ilgili Yanık ve Çamlıyer (2015), akademik başarı oranı düşük öğrencilerin, kendini göstermek için beden eğitimi derslerine karşı olumlu tutum sergilediklerini ve

okula yabancılaşma sorununa karşı böyle bir çözüm geliştirdiklerini belirtmişlerdir. Okullarda beden eğitimi öğretmeni ve okul idaresinin uyumlu bir şekilde çalışması ve beden eğitimi dersi ile ilgili uygulamalara yönelik taleplerin okul yönetimi tarafından olumlu bir şekilde karşılanması dersin ve öğretmenin amaç ve hedeflerine ulaşmasına katkı sağlayacaktır (Ulucan, Türkçapar ve Ceyhan, 2012).

Bu bağlamda okul yöneticilerinin beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutumlarının öğrencilerin yeteneklerini algılama ve ortaya çıkarmada fırsatlar oluşturabileceği düşünülmüştür.

Araştırmada ayrıca beden eğitimi dersine verilen değer boyutunda da okul yönetiminin tutumu açısından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Okul yönetiminin tutumunu olumsuz bulan öğrencilerin beden eğitimi dersine daha çok değer verdikleri görülmüştür. Şişko ve Demirhan (2002), okul yönetimlerinin olumlu tutum sergiledikleri öğrencilerin beden eğitimi dersine karşı olumlu tutum sergilediklerini belirtmişlerdir. Farklı bir çalışmada, okul yöneticilerinin olumlu tutumlarının, beden eğitimi dersinin verimliliğini artırdığı görülmüştür (Sungar, 2000). Bu sonuçların araştırma ile örtüşmediği görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle; araştırma örneklemindeki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutum geliştirmelerinde okul yönetiminin tutumu dışında farklı değişkenlerin örneğin; öğrencilerin spor geçmişleri, beden eğitimi öğretmenlerinin tutumları ve ailelerinin tutumları gibi değişkenlerin etkili olabileceği düşünülmüştür.

Araştırmada okul yönetiminin tutumu ile ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlıkları açısından anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Okul yönetimi okulda sağlanan eğitimin ve buna bağlı olarak okulun etkililiğinin nitel olarak yükseltilmesinde önemli bir rol oynamaktadır (Hoy ve Miskel, 2005). Bu bağlamda okullarda beden eğitimi dersi müfredatının başarılı bir şekilde gerçekleşmesinde etkili bir okul yönetimi gereklidir (Wee, 2008). Aicinen (1991)'da okul yönetiminin tutumunun öğrencilerin beden eğitimi faaliyetlerine karşı olumlu tutum geliştirmelerine doğrudan etki ettiği belirtilmiştir.

Okul yönetimlerinin beden eğitimi dersine verdikleri değer ve önem öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları olumlu yönde etkileyeceği bunda öğrencilerin beden eğitimi dersinde yeteneklerinin artmasına katkı sağlayacağı düşünülmüştür.

Araştırmadan elde edilen bir başka sonuç ise araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağı ile beden eğitimi dersine

yatkınlık konusunda olmuştur. Fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağı ile beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeğinin “beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek” boyutunda pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken “beden eğitimi dersine verilen değer” boyutunda negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Egzersiz değişim basamağı ile beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeğinin geneli arasındaki ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bu sonuçtan hareketle fiziksel aktiviteye katılan öğrencilerin kendilerini yetenekli algıladıkları, ancak beden eğitimi dersine daha az değer verdikleri; fiziksel aktiviteye katılım ile beden eğitimi dersine yatkınlık arasında ise anlamlı bir ilişkinin olmadığı söylenebilir.

Öğrencilerin egzersiz değişim basamakları incelendiğinde hareket ve devamlılık alt boyutlarındaki öğrenci yüzdelerinin daha yüksek olduğu ve bu nedenle egzersiz yapma oranının yüksek olması ile beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişkiden söz edilebilir. Trudeau ve Shephard (2008), fiziksel yönden aktif olan bireylerin beden eğitimi dersine yönelik bakış açılarının da pozitif yönde olduğunu belirtmiştir. Egzersiz yapan bireylerin, sahip oldukları yetenekleri ortaya çıkarmada daha başarılı oldukları ve mevcut yeteneklerini daha fazla geliştirebildikleri görülmüştür (Cengiz, Aşçı ve İnce, 2009; Gallahue ve Donnelly, 2007). Callaghan, Eves, Norman, Chang ve Lung, (2002)’nin yaptıkları araştırmalarda, hazırlık, hareket ve devamlılık egzersiz davranış basamaklarında olan bireylerin, egzersiz davranış basamağının alt aşamalarında olan yani inaktif gruptaki (eğilim öncesi ve eğilim basamakları) bireylere göre egzersiz öz-yeterliklerinin daha yüksek olduğunu bulmuşlardır.

Egzersiz değişim basamakları ile beden eğitimi dersine verilen değer alt boyutunda ise negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin artmasının beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının azalmasına neden olduğu ileri sürülebilir. Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutumlarının fiziksel aktiviteye de katılıma yönelik olumlu tutum geliştirmelerine olanak sağlayacağını belirtirken beden eğitimi dersine yönelik olumsuz tutum geliştirmelerinin ise fiziksel aktiviteye yönelik olumsuz tutum oluşturmalarına neden olduğu belirtilmiştir (Chung ve Phillips, 2002; Silverman ve Scrabis, 2004).

Araştırmadan elde edilen sonucun okullarda işlenen beden eğitimi dersinden, dersin içeriğinden ve diğer faktörlerden kaynaklandığı düşünülmüştür. Nitekim yapılan farklı araştırmalarda; beden eğitimi dersinin işleniş şekli, işlendiği yer, öğretmen – öğrenci

ilişkileri ve beden eğitimi ders müfredatı gibi durumların öğrencinin beden eğitimi dersine bakış açısını etkilediği belirtilmiştir (Çiçek, Koçak ve Kirazcı, 2002; Harrison ve Blackmore, 1992).

Egzersiz değişim basamağı ile beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeğinin geneli arasındaki ise anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Koca ve Aşçı (2004) öğrencilerin beden eğitimine yönelik olumlu tutum geliştirmelerinin, onların fiziksel etkinliklere katılımlarında da olumlu bir etkiye sahip olacağını belirtmiştir. Ancak Boreham ve Riddoch (2001) koşma, sıçrama, atma, vurma gibi aktif oldukları birçok etkinlikten hoşlandıklarını ancak ne yazık ki okula gelirken araçlar içinde pasif bir şekilde geldiklerini, evde uyanık olarak geçirdikleri zamanın üçte biri gibi önemli bir kısmını televizyon karşısında geçirdiklerini, okullarda diğer derslerin baskısından dolayı öğrencilerin beden eğitimi dersine yeterince katılmadıklarını ve bunun bir sonucu olarak da öğrencilerin obez olmaya başladıklarını vurgulamıştır (Reilly, Dorosty ve Emmett, 1999).

Araştırmadan elde edilen sonuçla ilgili olarak ortaokul öğrencilerinin egzersiz değişim basamaklarının üst seviyelerde yer almasına karşın beden eğitimi dersine yatkınlıkları arasında anlamlı bir ilişkinin olmamasında; öğrenim gördükleri okullardaki diğer derslerin baskısının etkili olduğu düşünülmüştür.

BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuçlar:

Araştırma ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz davranışı değişim düzeyleri ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarını; fiziksel aktivite egzersiz davranışı değişim düzeyi ile beden eğitimi dersine yatkınlık arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla gerçekleştirilmiştir. Buna göre araştırmada ortaokul öğrencilerinin

- 1- Araştırma örnekleminde fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağının üst basamaklarında yer aldıkları ve fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.
- 2- Cinsiyet değişkeni açısından araştırma örneklemindeki öğrencilerin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının farklılaştığı; kız öğrencilerin erkek öğrencilere kıyasla daha aktif oldukları belirlenmiştir.
- 3- Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği, sınıf düzeyinin artmasına bağlı olarak fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı tespit edilmiştir.
- 4- Aile gelir durumu gelir durumu değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersiz değişim basamaklarının farklılaştığı; aile gelir durumu yüksek olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının da yüksek olduğu görülmüştür.
- 5- Araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin okul başarısı ile fiziksel aktivite egzersiz değişim basamakları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Okul başarısı yüksek olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının da yüksek olduğu belirlenmiştir.
- 6- Okul yönetiminin tutumu ile fiziksel aktivite egzersiz değişim basamağı arsında anlamlı farklılık tespit edilmiş, okul yönetiminin tutumunun fiziksel aktiviteye katılımı etkili olduğu görülmüştür.

- 7- Araştırmada ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlıklarının orta düzeyde olduğu; beden eğitimi dersine yönelik algıladıkları yeteneğin yüksek olduğu ve beden eğitimi dersine verdikleri değerin düşük olduğu tespit edilmiştir.
- 8- Cinsiyet değişkeni açısından ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlıkları konusunda kız öğrencilerin kendilerini daha yetenekli algıladıkları ve beden eğitimi dersine daha yatkın oldukları tespit edilirken, beden eğitimi dersine yönelik verdikleri değer konusunda kız ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
- 9- Araştırmada ortaokul öğrencilerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer boyutlarında anlamlı farklılık görülürken beden eğitimi dersine yatkınlıkları bağlamında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.
- 10- Aile gelir durumu açısından elde edilen sonuçta ise beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanırken beden eğitimi dersine yatkınlıkları bağlamında anlamlı bir farklılık görülmemiştir.
- 11- Araştırmada okul başarı durumu ile beden eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer boyutlarında anlamlı farklılıklara rastlanırken beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıkları bağlamında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır.
- 12- Okul yönetiminin tutumu ile araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yatkınlıkları karşılaştırıldığında; beden eğitimi dersine yatkınlık ölçeğinin genelinden ve alt boyutlarından elde ettikleri puanlar açısından anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.
- 13- Araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile eğitimi dersine yönelik algılanan yetenek ve beden eğitimi dersine verilen değer boyutlarında anlamlı ilişki görülürken; beden eğitimi dersine yatkınlıkları arasındaki anlamlı bir ilişki görülmemiştir.

Öneriler

Araştırmadan elde edilen sonuçlara dayalı olarak öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının artırılmasına yönelik ve gelecekte yapılacak çalışmalara yönelik aşağıdaki önerilerde bulunulmuştur.

- Ortaokul dönemi çocukların birçok konuda tutum oluşturmaları açısından önemli bir dönem olarak görülmektedir. Bu açıdan öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik olumlu tutum oluşturmalarında öğrencilerin beden eğitimi dersinde yaşayacakları olumlu deneyimler onların gelecekte de fiziksel aktiviteye katılımda olumlu tutum göstermelerinde önemli olacaktır.
- Beden eğitimi müfredatı planlayıcıların ve beden eğitimi öğretmenlerinin öğrencilerin ilgi ve ihtiyaçları dikkate alarak öğretim programını planları önerilmektedir. Beden eğitimi derslerinde seçilen öğrenme etkinliklerinin yarışma ve rekabet duygusu öne çıkarmaktan ziyade öğrencilerin zevk, estetik ve heyecan duygularını ön plana çıkaracak, yüksek katılım gösterecekleri öğrenme etkinliklerine yer verilmesi faydalı olacaktır.
- Araştırmada erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve beden eğitimi dersine yönelik algıladıkları yeteneklerin kız öğrencilerden düşük olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve yeteneklerinin artırılmasına yönelik okul içinde ve okul dışında imkânlar oluşturulması yararlı olacaktır.
- Öğrencilerin çevresinde bulunan fiziksel aktivite mekânlarının artırılmasının ve bu mekânların öğrencilerin katılımı için elverişli hale getirilmesi fiziksel aktiviteye katılımlarını arttıracaktır.
- Ortaokulun ilerleyen yıllarında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin azaldığı, bunun nedenlerinin araştırılmasına yönelik ileri araştırmalar yapılabilir.
- Öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik yatkınlıklarının, beden eğitimi dersine yönelik algıladıkları yeteneklerin ve değerinin artırılmasına ya da nasıl arttırılacağına dair araştırmaların yapılması.

- Öğrencilerin çevrelerindeki fiziksel aktivite mekânlarının fiziksel aktiviteye katılımlarına etkisinin araştırılması.
- Beden eğitimi dersi müfredatının ve beden eğitimi dersindeki öğretim etkinliklerinin öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarına ve bedene eğiti dersine yönelik yatkınlıklarına bir etkisinin olup olmadığı ileri araştırmalarda ele alınabilir.



KAYNAKLAR

- Adams, J., & White, M. (2003). Are activity promotion interventions based on the transtheoretical model effective? A critical review. *British Journal of Sports Medicine*, 37(2), 106-114.
- Aicinena, S. (1991). The teacher and student attitudes toward physical education. *Physical Educator*, 48(1), 28-31.
- Ajzen, I. (2005). *Attitudes, personality, and behavior*. McGraw-Hill Education (UK).
- Akandere, M., Özyalvaç, N. T., & Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlar ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi Örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1-10.
- Akkuş, Z., Sanisoğlu, S. Y., Akyol, M. & Çelik, M. Y. (2006). Değişken yapılarına göre istatistiksel yaklaşım. *Dicle Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* (33), 2.
- Aktürk, Z. & Acemoğlu, H. (2010). Sağlık Çalışanları İçin Araştırma Pratik İstatistik. 10 Aralık 2017 tarihinde http://tipegitimi.atauni.edu.tr/userfiles/files/istatistikKitapBaski2_s16.pdf sayfasından erişilmiştir.
- Almas, A., Islam, M. & Jafar, T. H. (2013). School-based physical activity programme in preadolescent girls (9–11 years): a feasibility trial in Karachi, Pakistan. *Archives of disease in childhood*, 98(7), 515-519.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*, 60 (2), 1-8.
- Asiabi, R. S. (2012). *Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı ile İlişkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Armstrong, M. J., Mottershead, T. A., Ronksley, P. E., Sigal, R. J., Campbell, T. S. & Hemmelgarn, B. R. (2011). Motivational interviewing to improve weight loss in overweight and/or obese patients: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Obesity reviews*, 12(9), 709-723.

Ay, S. & Temel, A. B. (2008). P113 Thetranstheoretical model of behavioral change to exercise in applying to adult Turkish people. *Gait & Posture*, 28, 118.

Aydoğan, H. (2017). The Analysis of the 5th Grade Students' Attitudes and Self-Efficacy for Physical Education Course in Terms of Demographic Characteristics. *Journal of Education and Training Studies*, 5(1), 141-151.

Baban, A., & Craciun, C. (2007). Changing health-risk behaviors: A review of theory and evidence-based interventions in health psychology. *Journal of Cognitive & Behavioral Psychotherapies*, 7(1), 45-67.

Balanlı, O. F. (2017). *Spora Katılımın Ortaöğretim Öğrencilerinin Akademik Başarılarına ve Öz-Yeterliklerine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Aksaray.

Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Ankara: Kalsmat Matbaacılık. 03 Mayıs 2017 tarihinde http://ceptesaglik.com/upload_file/cocuk-ve-spor.pdf sayfasından erişilmiştir.

Baltacı, G. & Düzgün, İ. (2008). Adolesan ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730, Ankara: Kalsmat Matbaacılık. 03 Mayıs 2017 tarihinde <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t40.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Balyan, M. (2009). *İlköğretim ikinci kademe ve ortaöğretimdeki öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumları, sosyal yeterlilik ve öz-beceri düzeylerinin karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*, 84(2), 191-215.

Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.

Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Eds.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 71-81). New York: Academic Press.

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Macmillan.

Barnes, M. (2010). Solving the problem of childhood obesity within a generation. *White House Task Force on Childhood Obesity Report to the President*. Washington, DC.

Beasley, E. K. & Garn, A. C. (2013). An investigation of adolescent girls' global self-concept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(3), 237-252.

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 intervention for adolescents. *BMC Public Health*, 14(1), 122.

Biddle, S. J., Whitehead, S. H., O'Donovan, T. M. & Nevill, M. E. (2005). Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: a systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity and Health*, 2(4), 423-434.

Bilgin, E. (2017). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Uygunlukları ve Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri ve Teknolojisi Programı, Ankara.

Blondell, S. J., Hammersley-Mather, R. & Veerman, J. L. (2014). Does physical activity prevent cognitive decline and dementia? A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 14(1), 510.

Bluehardt, M. H. & Shephard, R. J. (1995). Using an extracurricular physical activity program to enhance social skills. *Journal of Learning Disabilities*, 28(3), 160-169.

Booth, F. W., Chakravarthy, M. V., Gordon, S. E. & Spangenburg, E. E. (2002). Waging war on physical inactivity: using modern molecular ammunition against an ancient enemy. *Journal of applied physiology*, 93(1), 3-30.

Boreham, C. & Riddoch, C. (2001). The physical activity, fitness and health of children. *Journal of sports sciences*, 19 (12), 915-929.

Bouchard, C., Blair, S. N. & Haskell, W. L. (2007). *Physical activity and health*. Human Kinetics. Champaign, IL: Human Kinetics.

Braithwaite, R. E., McDaniel, L. & Reed, J. A. (2003). Gender differences within stages of exercise change. *CAHPERD Journal*, 66 (2), 12-16.

Brown, D. W., Balluz, L. S., Heath, G. W., Moriarty, D. G., Ford, E. S., Giles, W. H. & Mokdad, A. H. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive medicine*, 37 (5), 520-528.

Brown, T. & Summerbell, C. (2009). Systematic review of school-based interventions that focus on changing dietary intake and physical activity levels to prevent childhood obesity: an update to the obesity guidance produced by the National Institute for Health and Clinical Excellence. *Obesity reviews*, 10 (1), 110-141.

Brown, V., Moodie, M., Cobiac, L., Herrera, A. M., & Carter, R. (2017). Obesity-related health impacts of fuel excise taxation-an evidence review and cost-effectiveness study. *BMC Public Health*, 17:359.

Brubaker Jr, K. D. (2011). *The importance of physical education in today's schools*. Ashland University. Un published Doctoral Thesis. 17.12.2017 tarihinde https://etd.ohiolink.edu/rws_etd/document/get/ashland1321423014/ internet adresinden erişim sağlanmıştır.

Brustad, R. J. (1993). Who will go out and play? Parental and psychological influences on children's attraction to physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 210-223.

Brustad, R. J. (1996). Parental and Peer Influence on Children's Psychological Development Through Sport, In: Smoll, F.L., Smith, R.E. (Eds): *Children and Youth in Sport: A Biopsychosocial Perspective*, Madison, (pp. 112-124), WI: Brown and Benchmark.

Burrows, M. (2007). Exercise and bone mineral accrual in children and adolescents. *Journal of sports science & medicine*, 6 (3), 305-312.

Calahorra-Cañada, F., Torres-Luque, G., López-Fernández, I., & Carnero, E. A. (2017). Is physical education an effective way to increase physical activity in children with lower cardiorespiratory fitness? *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 27 (11), 1417-1422.

Cale, L. & Harris, J. (2013). 'Every child (of every size) matters' in physical education! Physical education's role in childhood obesity. *Sport, Education and Society*, 18 (4), 433-452.

Callaghan, P., Eves, F. F., Norman, P., Chang, A. M. & Lung, C. Y. (2002). Applying the transtheoretical model of change to exercise in young Chinese people. *British journal of health psychology*, 7 (3), 267-282.

Çalışır, H. & Karaçam, Z. (2011). The prevalence of overweight and obesity in primary schoolchildren and its correlation with sociodemographic factors in Aydın,

Turkey. *International Journal of Nursing Practice*, 17 (2), 166-173.

Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7 (1), 24-43.

CDC, (2013). (Centers for Disease Control and Prevention, & Centers for Disease Control and Prevention.). Winnable Battles Final Report. 11 Eylül 2017 tarihinde <https://www.cdc.gov/winnablebattles/report/docs/winnable-battles-final-report.pdf> sayfasından erişilmiştir.

CDC, (2010). (Centers for Disease Control and Prevention, & Centers for Disease Control and Prevention. The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance. *Atlanta, GA: US Department of Health and Human Services*. 14 Eylül 2017 tarihinde http://catchinfo.org/wp-content/uploads/2017/06/Activity-breaks-CDC-association-between-PA-PE-and-Acad-Performance_pape_executive_summary.pdf sayfasından erişilmiştir.

CDPH, 2014. (California Department of Public Health). Obesity in California: the weight of the state, 2000-2012. Nutrition Education and Obesity Prevention Branch. Retrieved from 14 Eylül 2017 tarihinde <http://www.cdph.ca.gov/programs/cpns/Documents/ObesityinCaliforniaReport.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Çeker, A., Çekin, R. & Ziyagil, M. A. (2013). Farklı Yaş Gruplarındaki Kadın ve Erkeklerin Düzenli Fiziksel Aktiviteye Katılım Davranışının Değişim Basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 11-20.

Çeliköz, N. & Çetin, F. (2004). Anadolu Öğretmen Lisesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarını Etkileyen Etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, 162.

Cengiz, C., Hünük, D. & İnce, M. L. (2014). Fiziksel Aktivite Egzersiz Davranışı Değişim Basamakları Anketinin Türk Ortaokul Öğrencilerinde Psikometrik Değerleri ve İlk Bulgular. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8 (1), 131-139.

Cengiz, C. (2011). *Effects of A Social-Ecological Intervention On Physical Activity Knowledge Level and Behaviors of Students in Rural Settings*. Yayınlanmamış doktora tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara.

Cengiz, C. (2007). *Physical Activity and Exercise Stages of Change Levels of Middle East Technical University Students*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Orta Doğu Teknik Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Ankara.

Cengiz, C., İnce, M. L. & Çiçek, Ş. (2009). Exercise stages of change in Turkish university students by sex, residence, and department. *Perceptual and motor skills*, 108 (2), 411-421.

Centers for Disease Control and Prevention. (2013). The state of aging and health in America 2013. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, US Department of Health and Human Services.

Çetin, S. (2003). *Anadolu Lisesi ve Düz (Genel) Lise Çıkışlı Eğitim Fakültesi Öğrencilerinin Öğretmenlik Mesleğine Yönelik Tutumlarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Chatterjee, S. (2013). Attitudes toward physical education of school going adolescents in West Bengal. *International Journal of Innovative Research in Science, Engineering and Technology*, 2(11), 6068-6073.

Chen, M. Y., Wang, E. K., Yang, R. J. & Liou, Y. M. (2003). Adolescent health promotion scale: development and psychometric testing. *Public Health Nursing*, 20 (2), 104-110.

Chow, B. C., McKenzie, T. L. & Louie, L. (2015). Children's physical activity and associated variables during preschool physical education. *Advances in Physical Education*, 5(1), 39-49.

Chung, M. H. & Phillips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59 (3), 126.

Çiçek, Ş., Koçak, S. & Kirazcı, S. (2002). Beden Eğitimi Derslerinde Çeşitli Öğretmen ve Öğrenci Davranışlarının Öğrencilerin Derse Katılımındaki Önemi ve Sergilenme Sıklığı. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 3-14.

Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E. & Booth, M. L. (2003). International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35, 1381-1395.

Dalkıran, O. & Tuncel, F. (2007). Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi Dersinin

Seçmeli Ders Olarak İşlenmesinin Öğrenciler Gözüyle Değerlendirilmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1) 37-42.

Darst P. W., Pangrazi, R. P., Brusseau, T. A. & Erwin, H. (2015). *Dynamic Physical Education for Secondary School Students* (8th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.

De Meester, A., Cardon, G. M., De Bourdeaudhuij, I., & Haerens, L. (2017). Extracurricular School-Based Sports as a Stepping Stone Towards an Active Lifestyle? Differences in Physical Activity and Sports-Motivation Between Extracurricular School-Based Sports Participants and Non-Participants. *Journal of Teaching in Physical Education*, 1-31.

De Meester, A., Cardon, G., De Bourdeaudhuij, I. & Haerens, L. (2017). Extracurricular School-Based Sports as a Stepping Stone Toward an Active Lifestyle? Differences in Physical Activity and Sports-Motivation Between Extracurricular School-Based Sports Participants and Non-Participants. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(4), 485-497.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.

DeCorby, K., Halas, J., Dixon, S., Wintrup, L. & Janzen, H. (2005). Classroom teachers and the challenges of delivering quality physical education. *The Journal of Educational Research*, 98 (4), 208-221.

Demirezen, E. & Coşansu, G. (2005). Adölesan çağı öğrencilerde beslenme alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Sürekli Tıp Eğitimi Dergisi*, 14 (8), 174-178.

Din, F. S. (2005). Sport activities versus academic achievement for rural high school students. *In National Forum of Applied Educational Research Journal-Electronic*, 19, 1-11.

Ding, S., Wright, P. M. & Li, W. (2006). Exploring the relationship between a caring climate and student attitudes toward physical education in an urban high school. *Reserach Quarterly Exercise Sport, Suppl. Educ. Soc*, 11, 385-400.

Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M. & Pate, R. R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based

physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38 (5), 628-636.

Dobbins, M., Husson, H., DeCorby, K. & LaRocca, R. L. (2013). School-based physical activity programs for promoting physical activity and fitness in children and adolescents aged 6 to 18. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2, 1-13.

Doydu, İ., Çelen, A. & Çoknaz, H. (2013). Spor Eğitimi Modelinin Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spora Karşı Tutumuna Etkisi. *E-International Journal of Educational Research*. 4, 99-110.

Duffy, J., Warren, K. & Walsh, M. (2001). Classroom interactions: Gender of teacher, gender of student, and classroom subject. *Sex roles*, 45(9-10), 579-593.

Dündar, Y., Evliyaoğlu, O. & Hatun, Ş. (2000). Short stature and obesity in school children: a neglected problem. *Türkiye Klinikleri Journal of Pediatrics*, 9(1), 19-22

Ebem, Z. (2007). Health promoting behaviors and exercise stages of change levels of students at transition to university. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Erbaş, K. M., Güçlü, M. & Zorba, E. (2013). Effects of parental attitudes on physical education course attitudes among adolescents. *Facta Universitatis-Series: Physical Education and Sport*, 11(3), 209-219.

Erbaş, M. K. & Ünlü, H. (2016). The Relationship between the Levels of Physical Education Predisposition and Motor Skills of Adolescent Female Students. *Turkish Online Journal of Educational Technology* (INTE 2016), 1091-1908.

Erbaş, M. K., Ünlü, H. ve Kalemoglu-Varol, Y. (2016). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yatkınlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Ejer Congress 2016 Conference Proceedings* (pp.14-15) Ankara: Anı Yayıncılık.

Eroğlu, C. & Ünlü, H. (2015). Self-Efficacy: Its Effects on Physical Education Teacher Candidates' Attitudes toward the Teaching Profession. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 15(1), 201-212.

Erol, S. & Erdoğan, S. (2007). Sağlık davranışlarını geliştirmek ve değiştirmek için transteoretik modelin kullanılması. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 10(2), 86-84.

Fairclough, S., Hilland, T., Stratton, G. & Ridgers, N. (2012). 'Am I able? Is it worth

it?’ Adolescent girls’ motivational predispositions to school physical education: Associations with health-enhancing physical activity. *European Physical Education Review*, 18(2), 147-158.

Fairclough, S. J., Ridgers, N. D. & Welk, G. (2012). Correlates of children’s moderate and vigorous physical activity during weekdays and weekends. *Journal of Physical Activity and Health*, 9(1), 129-137.

Fairclough, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. *European Journal of Physical Education*, 8(1), 5-18.

Feltz, D. L., Short, S. E. & Sullivan, P. J. (2008). *Self-efficacy in sport*. Human Kinetics.

Field, A. (2000). *Discovering statistics using spss for windows*. London-Thousand Oaks- New Delhi: Sage publications.

Field, A. (2009). *Discovering statistics using SPSS*. London: SAGE.

Fişne, M. (2009). *Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.

Fox, K. (1991). Motivating children for physical activity: Towards a healthier future. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 62(7), 34-38.

Fox, K. & Biddle, S. (1988). The child’s perspective in physical education part 2: Children’s participation motives. *The British journal of physical education*, 19(2), 79-82.

Fung, L. & Ng. J. (2004). Value orientation towards physical education and physical activity preferences A study of Hong Kong secondary school students. *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 10(2),109-118

Gallahue, D. L. & Donnelly, F. C. (2007). *Developmental physical education for all children*. Human Kinetics.

Gammon, C. (2016). *Mediators and Moderators of the Relationship Between Family Variables and Child Physical Activity*. Yayınlanmamış doktora tezi, Michigan State Üniversitesi.

Gao, Z., Lee, A. M. & Harrison, L. (2008). Understanding students' motivation in sport and physical education: From the expectancy-value model and self-efficacy theory perspectives. *Quest*, 60 (2), 236-254.

Garcia, A. W., Pender, N. J., Antonakos, C. L. & Ronis, D. L. (1998). Changes in physical activity beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school. *Journal of adolescent health*, 22 (5), 394-402.

George, D. & Mallery, M. (2010). *SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference*, 17.0 update (10a ed.) Boston: Pearson.

Ghofrani, M. & Golsanamlou, M. (2012). Students' Perception of Physical Education Courses and Its Relationship with Their Participation in Sport Activities. *Sport Scientific & Practical Aspects*, 9 (1), 21-31.

Glickman, D., Parker, L., Sim, L. J., Cook, H. D. & Miller, E. A. (2012). *Accelerating progress in obesity prevention: Solving the weight of the nation*. Washington, DC: The National Academies Press.

Gordon-Larsen, P., McMurray, R. G. & Popkin, B. M. (2000). Determinants of adolescent physical activity and inactivity patterns. *Pediatrics*, 105 (6), 1-8.

Gravetter, F. & Wallnau, L. (2014). *Essentials of statistics for the behavioral sciences* (8th ed.). Belmont, CA: Wadsworth.

Green, L. W. & Kreuter, M. W. (1991). Health promotion planning: an educational and environmental approach. In *Health promotion planning: an educational and environmental approach*. Mountain View, CA: Mayfield Publishing.

Güllü, M. (2007). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yöneliktutumlarının araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Gürbüz, A. (2012). Determining The Attitude Of Secondary School Students Towards Physical Education And Sport Lesson (Muğla Sample). *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3(2), 78-89.

Gürbüz, A. & Özkan, H. (2012). İlköğretim İkinci Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine İlişkin Tutumlarının Belirlenmesi (Muğla İl Örneği). *Pamukkale Journal of Sport Sciences*, 3 (2).

Güven, Ö. & Öncü, A. G. E. (2006). Beden eğitimi ve spora katılımı aile faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10 (10), 81-90.

Güvenç, A., Aslan, A. & Açıkada, C. (2013). Objectively measured activity in 8–10-year-old Turkish children: Relationship to health-related fitness. *Pediatrics International*, 55(5), 629-636.

Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (2005). *The social psychology of exercise and sport*. McGraw-Hill Education (UK).

Hamer, M. & Chida, Y. (2009). Physical activity and risk of neurodegenerative disease: a systematic review of prospective evidence. *Psychological Medicine*, 39(1), 3-11.

Hardman, A. E. & Stensel, D. J. (2009). *Physical activity and health: The evidence explained*. London and New York; Routledge, Taylor & Francis Group.

Harrison, J. M. & Blakemore, L. C., (1992). *Instructional Strategies for Secondary School Physical Education*” (3rd ed.). Dubuque, AI: Wm. C. Brown.

Harrison, R. A., McElduff, P. & Edwards, R. (2006). Planning to win: health and lifestyles associated with physical activity amongst 15,423 adults. *Public Health*, 120 (3), 206-212.

Hatun, Ş. (2012). Çocukluk Çağı Obezitesinin Dünya ve Türkiye’de Sıklığı/Durumu. *Türkiye Çocuk Hastalıkları Dergisi, Obezite Özel Sayısı*, 1 (2), 7-14.

Haas, S. & Nigg, C. R. (2009). Construct validation of the stages of change with strenuous, moderate, and mild physical activity and sedentary behaviour among children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12 (5), 586-591.

Hausenblas, H. A., Nigg, C. R., Dannecker, E. A., Downs, D. S., Gardner, R. E., Fallon, E. A. & Loving, M. G. (2001). A missing piece of the transtheoretical model applied to exercise: Development and validation of the temptation to not exercise scale. *Psychology and Health*, 16 (4), 381-390.

Hayden, J. (2009). Motivation and behavior change. *DeYoung S. Teaching Strategies for Nurse Educators*. New Jersey: Prentice Hall, 39-55.

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.

Hoy, W. & Miskel, C. 2005. *Educational administration: Theory, research and practice* (7th ed.). NewYork: TheMcGraw–HillCompanies.

Hünük, D. & Demirhan, G. (2010). Turkish adolescents' attitudes toward physical education. *Perceptual and motor skills*, 111 (2), 324-332.

İnan, M. (1996). *6-12 Yas Grubu Normal Çocukların “Lincoln Oseretky” Motor Gelişim Testine Göre Psikomotor Yeteneklerin Araştırılması*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

İnce, M. L. & Ebem, Z. (2009). Role of exercise stages in self-reported health-promoting behaviors of a group of Turkish adolescents at transition to university. *Perceptual and motor skills*, 108 (2), 399-404.

Jaakkola, T., Washington, T. & Yli-Piipari, S. (2013). The association between motivation in school physical education and self-reported physical activity during Finnish junior high school: A self-determination theory approach. *European Physical Education Review*, 19 (1), 127-141.

Janssen, I., Craig, W. M., Boyce, W. F. & Pickett, W. (2004). Associations between overweight and obesity with bullying behaviors in school-aged children. *Pediatrics*, 113 (5), 1187-1194.

Janssen, I. & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7 (40), 1-16.

Jin, J., Yun, J. & Agiovlasitis, S. (2017). Impact of enjoyment on physical activity and health among children with disabilities in schools. *Disability and health journal*, 11 (1), 14-19.

Kallings, L. (2008). *Physical activity on prescription: Studies on physical activity level, adherence and cardiovascular risk factors*. Stockholm: Karolinska Institutet.

Karaca, C. & Saatçioğlu, O. (2012). Ekonomi ve Spor Ekonomik Gelişmenin Uluslararası Sportif Başarı Üzerindeki Etkisi. *Yalova Üniversitesi Hukuk Fakültesi Dergisi*, 1 (1), 27.

Karasar, N. (2011). *Bilimsel Araştırma Yöntemi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kerkez, F. İ. (2012). Sağlıklı Büyüme İçin Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 34-42.

Keskin, N., Öncü, E. & Kılıç, K. S. (2016). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 14 (1), 93-107.

Keskin, N. (2015). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Öz-Yeterlikleri. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.

Khan, S., Abbass, S. A., Khan, W. & Din, M. U. (2012). A Study Regarding the Collage Students' Attitudes towards Physical Activities. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 2 (9), 189-198.

Kirk, D. (2009). *Physical education futures*. London and Newyork; Routledge, Taylor & Francis Group.

Kjonnixsen, L., Fjortoft, I. & Wold, B. (2009). Attitude to physical education and participation in organized youth sports during adolescence related to physical activity in young adulthood: A 10-year longitudinal study. *European physical education review*, 15 (2), 139-154.

Klasson-Heggebø, L. & Anderssen, S. A. (2003). Gender and age differences in relation to the recommendations of physical activity among Norwegian children and youth. *Scandinavian Journal of medicine & science in sports*, 13 (5), 293-298.

Koca, C., Aşçı, F. H. & Demirhan, G. (2005). Attitudes toward physical education and class preferences of Turkish adolescents in terms of school gender composition. *Adolescence*, 40 (158), 365-375.

Koca, C. & Aşçı, F. H. (2004). Atletik yeterlik düzeyi ve cinsiyetin beden eğitime yönelik tutum üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10 (1), 15-24.

Koçak, S. & Hürmeriç I. (2006). Attitudes toward physical education classes of primary school students in Turkey. *Perception Motor Skills*, 103 (1), 296-300.

Kotan, Ç., Hergüner, G. & Yaman, Ç. (2009). İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi (Sakarya İl Örneği). *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 49-58.

Koyun A. (2013). *Yetişkin kadınlara değişim aşamaları modeli ile yapılan eğitimin sigarayı bırakma davranışı üzerine etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Kriemler, S., Meyer, U., Martin, E., Van Sluijs, E. M., Andersen, L. B. & Martin, B. W. (2011). Effect of school-based interventions on physical activity and fitness in children and adolescents: a review of reviews and systematic update. *British Journal of Sports Medicine*, 45 (11), 923-930.

Kudaş, S., Ülkar, B. & Erdogan, A. (2005). Ankara İli 11-12 Yaş Grubu Çocukların Fiziksel Aktivite ve Bazı Beslenme Alışkanlıkları. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 19-29.

Kumartaşı, M. (2010). *İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine ilişkin tutumlarının ve yaşam doyum düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Ankara.

Lazarević, D., Orlić, A., Lazarević, B. & Radisavljević-Janić, S. (2015). Attitudes of early adolescent age students towards physical education. *Fizička kultura*, 69 (2), 88-98.

Leenders, N. Y., Silver, L. W., White, S. L., Buckworth, J. & Sherman, W. M. (2002). Assessment of physical activity, exercise self-efficacy, and stages of change in college students using a street-based survey method. *American Journal of Health Education*, 33 (4), 199-205.

Luke, M. D. & Sinclair, G. D. (1992). Gender differences in adolescents' attitudes toward school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 11(1), 31-46.

Lynn, S. (2007). The case for daily physical education. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 78 (5), 18-21.

Lyu, M. & Gill, D. L. (2011). Perceived physical competence, enjoyment and effort in same-sex and coeducational physical education classes. *Educational Psychology*, 31(2), 247-260.

Mackinnon, L. T. (2003). *Exercise Management: Concepts and Professional Practice*. Human Kinetics, USA.

Malina, R. M., Bouchard, C. & Bar-Or, O. (2004). *Growth, maturation, and physical activity*. Human kinetics.

Mandigo, J. L. & Couture, R. T. (1996). An overview of the components of fun in physical education, organized sport and physical activity programs. *Avante*, 2(3), 56-72.

Marcus, B. H., Selby, V. C., Niaura, R. S. & Rossi, J. S. (1992). Self-Efficacy and the Stages of Exercise Behavior Change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 60-66.

Marques, D., Gómez, F. R., Martins, J., Catunda, R. & Samento, H. (2017). Association between physical education, school-based physical activity, and academic performance: a systematic review. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 31, 316-320.

Marshall, J. & Hardman, K. (2000). The state and status of physical education in schools in international context. *European Physical Education Review*, 6 (3), 203-229.

McKenzie, T. L., Alcaraz, J. E. & Sallis, J. F. (1994). Assessing children's liking for activity units in an elementary school physical education curriculum. *Journal of Teaching in Physical Education*, 13 (3), 206-215.

McKenzie, T. L., Marshall, S. J., Sallis, J. F. & Conway, T. L. (2000). Student activity levels, lesson context, and teacher behavior during middle school physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71 (3), 249-259.

MEB. (2017). Milli Eğitim Bakanlığı Temel Eğitim Genel Müdürlüğü. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. Sınıflar). Ankara: TTKB.

MEB. (2018). Milli Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü. Ortaöğretim Beden Eğitimi ve Spor Dersi (9,10, 11 ve 12. Sınıflar) Öğretim Programı.

Melnyk, B. M., Small, L., Morrison-Beedy, D., Strasser, A., Spath, L., Kreipe, R. & Van Blankenstein, S. (2006). Mental health correlates of healthy lifestyle attitudes, beliefs, choices, and behaviors in overweight adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 20 (6), 401-406.

Metzler, M. (2017). *Instructional models in physical education*. London and Newyork; Routledge, Taylor & Francis Group.

Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda Fiziksel Aktivitenin Biyopsikososyal Yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7 (2), 125-135.

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2002). *Motivational interviewing: Preparing people for change*. New York: Guilford Press.

Myers, L., Strikmiller, P. K., Webber, L. S. & Berenson, G. S. (1996). Physical and sedentary activity in school children grades 5-8: The Bogalusa Heart Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 28, 852-859.

Nahas, M. V., Goldfine, B. & Collins, M. A. (2003). Determinants of physical activity in adolescents and young adults: The basis of high school and college physical education to promote active lifestyles. *Physical Educator*, 60 (1), 42-56.

NASPE, (2010) (National Association for Sport and Physical Education & American Heart Association, 2010). 2010 Shape of the nation report: Status of physical education in the USA. Reston, VA: National Association for Sport and Physical Education. 29 Ekim 2017 tarihinde https://www.heart.org/idc/groups/heartpublic/@wcm/@adv/documents/downloadable/ucm_308261.pdf sayfasından erişilmiştir.

Nicaise, V. & Kahan, D. (2013). Psychological changes among Muslim students participating in a faith-based school physical activity program. *Research quarterly for exercise and sport*, 84(4), 522-529.

Nigg, C. R. & Courneya, K. S. (1998). Transtheoretical model: Examining adolescent exercise behavior. *Journal of adolescent health*, 22(3), 214-224.

Oliver, M., Schofield, G. M., Schluter P. J. (2010). Parent influences on preschoolers' objectively assessed physical activity. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 13, 403-409.

Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Özyalvaç, N. T. (2010). *Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Payne, V. G. & Morrow, J. R. (2009). School physical education as a viable change agent to increase youth physical activity. *The President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 10 (2), 1-8.

Pehlivan, Z. (2013). Okullararası Spor Yarışmalarına Katılanların Spor Bırakma ve Devam Etme Nedenleri. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 24 (3), 209-225.

Pender, N. J., Murdaugh, C. L. & Parsons, M. A. (2002). *Health promotion in vulnerable populations*. Health Promotion in Nursing Practice (4 th ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

Portman, P. A. (2003). Are physical education classes encouraging students to be physically active?: Experiences of ninth graders in their last semester of required physical education. *Physical Educator*, 60 (3), 150-160.

Powers, S. (2014). *Exercise physiology: Theory and application to fitness and performance*. McGraw-Hill Higher Education.

Prochaska, J. O., Redding C. O. & Evers, K. E. (2008). *The transtheoretical model and stages of change*. In: Glanz K, Rimer BK, Viswanat K, editors. Health behavior and health education. San Francisco: Jossey-Bass.

Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, D. J. & McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15 (2), 170-178.

Prochaska, J. O. & DiClemente, C. C. (1982). Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. *Psychotherapy: theory, research & practice*, 19 (3), 276.

Prochaska, J. O. & Norcross, J. C. (2018). *Systems of psychotherapy: A transtheoretical analysis*. (19th ed.) Oxford University Press.

Prochaska, J. O., DiClemente, C. C. & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *American psychologist*, 47(9), 1102-1114.

Prochaska, J. O. & Marcusand Diclemente, C. C. (1983). Stages and Processes of Self-change of Smoking: Toward an Integrative Model of Change. *Journal of Consulting andClinical Psychology*, 51:390–395.

Reilly, J. J., Dorosty, A. R. & Emmett, P. M. (1999). Prevalence of overweight and obesity in British children: cohort study. *Bmj*, 319 (7216), 1039-1039.

Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D. & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC public health*, 13 (813), 1-9.

Rikard, G. L. & Banville, D. (2006). High school student attitudes about physical education. *Sport, Education and Society*, 11 (4), 385-400.

Rink, J. E., Hall, T. J. & Williams, L.H. (2010). *School wide Physical Activity: A Comprehensive Guide to Designing and Conducting Programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.

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.

Sahebi, A. (2014). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Sallis, J. F. (2009). Measuring physical activity environments: a brief history. *American journal of preventive medicine*, 36(4), 86-92.

Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H. & Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and HOPE for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine & science in sports & exercise*, 32(5), 963-975.

Sallis, J. F., Prochaska, J. J., Taylor, W. C., Hill, J. O. & Geraci, J. C. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health psychology*, 18(4), 410.

Sanchez-Vaznaugh, E. V., Sánchez, B. N., Rosas, L. G., Baek, J. & Egerter, S. (2012). Physical education policy compliance and children's physical fitness. *American Journal of Preventive Medicine*, 42(5), 452-459.

Saygın Ö. (2003). *10-12 Yaş Çocukların Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Fiziksel Uygunluklarının İncelenmesi*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Doktora Tezi, İstanbul.

Saygın, Ö., Polat, Y. & Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 205-

Seabra, A. F., Mendonça, D. M., Thomis, M. A., Peters, T. J. & Maia, J. A. (2007). Associations between sport participation, demographic and socio-cultural factors in Portuguese children and adolescents. *European Journal of Public Health*, 18(1), 25-30.

Seguin, R. A., Epping, J. N., Buchner, D., Bloch, R. & Nelson, M. E. (2002). *Growing stronger; strength training for older adults*. Boston: John Hancock Center for Physical Activity and Nutrition at the Friedman School of Nutrition Science and Policy at Tufts University and Division of Nutrition and Physical Activity at the Centers for Disease Control and Prevention.

Sert, Z. E. & Temel, A. B. (2014). İlköğretim öğrencileri için fiziksel aktivite soru formunun Türk toplumuna uyarlanması: geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*, 7(2), 109-114.

Shen, B. (2015). Gender differences in the relationship between teacher autonomy support and amotivation in physical education. *Sex Roles*, 72(3-4), 163-172.

Siedentop, D. & Van der Mars, H. (2004). *Introduction to physical education, fitness, and sport*. McGraw-Hill.

Silverman, S. & Scrabis, K. A. (2004). A review of research on instructional theory in physical education 2002-2003. *International Journal of Physical Education*, 41(1), 4-12.

Silverman, S. & Subramaniam, P. R. (2000). Student attitude toward physical education and physical activity: A review of measurement issues and outcomes. *Journal of teaching in physical education*, 19(1), 97-125.

Şişko, M. & Demirhan, G. (2002). İlköğretim okulları ve liselerde öğrenim gören kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23(23).

Singerland, M., Oomen, J. & Borghouts, L. (2011). Physical activity levels during Dutch primary and secondary school physical education. *European Journal of Sport Science*, 11(4), 249-257.

Snyder, T. D., Tan, A. G. & Hoffman, C. M. (2006). Digest of Education Statistics, 2005. NCES 2006-030. *National Center for Education Statistics*. 07 Ağustos 2017 tarihinde <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED492945.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Solmon, M. A. (2003). *Student Issues in Physical Education: Attitudes, Cognition and Motivation*. In: *Student Learning in Physical Education*. Applying Research to Enhance Instruction, Silverman, S.J. and C.D. Ennis, (Eds.). Human Kinetics, Champaign.

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.

Sperry, L., Lewis, J., Carlson, J. & Englar-Carlson, M. (2005). *Health promotion and health counseling*. Second edition, Pearson Education, Inc.

Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N. & Treasure, D. C. (2012). Predicting students' physical activity and health-related well-being: A prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 37-60.

Steele, M. M. (2011). Health and fitness: An issue for high school teachers and students. *The Clearing House: A Journal of Educational Strategies, Issues and Ideas*, 84(2), 72-74.

Strand, S. & Scantling, E. (1994). An analysis of secondary student preferences toward physical education. *Physical Educator*, 51(3), 119-130.

Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G. & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(8), 897-902.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M. & Rowland, T. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of pediatrics*, 146(6), 732-737.

Subramaniam, P. R. & Silverman, S. (2007). Middle school students' attitudes toward physical education. *Teaching and teacher education*, 23(5), 602-611.

Sungar, E. (2000). *İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersi Verimliliğinde Okul Yöneticilerinin Önemi ve Okul Yöneticileri Üzerine Bir Araştırma (Eskişehir İl Örneği)*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Anadolu Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Eskişehir.

Sümen, A. & Öncel, S. (2017). Türkiye'de lise öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını etkileyen faktörler: Sistemik derleme. *European Journal of Therapeutics*, 23(2), 74-83.

Şenses, M. (2009). *Trabzon Merkezde Bulunan Bazı İlköğretim Okullarında 7. ve 8. Sınıfta Okuyan Lisanslı Sporcu Öğrenciler ile Lisanssız Öğrencilerin Okul Ders Başarılarının Karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Karadeniz Teknik Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.

Tamer, K. & Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset.

Taş, F., Seviğ, E. Ü. & Güngörmüş, Z. (2016). Sigara Bağımlılığında Davranış Değişimi için Transteoretik Model ile Motivasyonel Görüşme Tekniğinin Kullanılması. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar-Current Approaches in Psychiatry*, 8(4), 380-392.

Taşkın, Ö. & Tekin, M. (2009). Çeşitli değişkenlere göre ilköğretim ve orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ve görüşleri. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 17(2), 457-466.

Telama, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American journal of preventive medicine*. 13(4), 317-323.

Thompson W, Gordon N & Pescatello L. S. (2009). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 8th ed. Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.

Thompson, A., Baxter-Jones, A. D., Mirwald, R. L. & Bailey, D. A. (2003). Comparison of physical activity in male and female children: does maturation matter? *Medicine and science in sports and exercise*, 35(10), 1684-1690.

THSK, (2014). (Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014). *Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık.

Tillis, T. S., Stach, D. J., Cross-Poline, G. N., Annan, S. D., Astroth, D. B. & Wolfe, P. (2003). The transtheoretical model applied to an oral self-care behavioral change: development and testing of instruments for stages of change and decisional balance. *Journal of dental hygiene: JDH*, 77(1), 16-25.

Trochim, W. M. & Donnelly, J. P. (2006). *The research methods knowledge base* (3rd ed.). Cincinnati, OH: Atomic Dog.

Troiano, R. P., Berrigan, D., Dodd, K. W., Masse, L. C., Tilert, T. & McDowell, M. (2008). Physical activity in the United States measured by accelerometer. *Medicine and science in sports and exercise*, 40(1), 181-188.

Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports medicine*, 35(2), 89-105.

Trudeau, F. & Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5, 10.

T.C. Sağlık Bakanlığı (2014). Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Ankara, Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü. 27 Aralık 2017 tarihinde http://www.sagem.gov.tr/TBSA_Beslenme_Yayini.pdf sayfasından erişilmiştir.

Ulucan, H., Türkçapar, Ü. & Cihan, B. B. (2012). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Meslekte Karşılaştıkları Sorunların İncelenmesi (Kırşehir İli Uygulaması). *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 265-277.

Ünlü, H. (2012). Attitudes towards physical education course among foreign national students receiving education in Turkey. *Energy Education Science and Technology Part B-Social and Educational Studies*, 4(1), 205-211.

Ünlü, H. & Aydos, L. (2010). Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Yeterlikleri Üzerine Bir Derleme. *Milli Eğitim*, 187, 172-192.

Ünlü, H., Karahan, M., Aydos, L. & Öner, M. (2011). A comparative study: the attitudes of Turkish and foreign male students to the physical education lesson. *Croatian Journal of Education*, 13(1), 169-187.

USDHHS (2008). (U.S. Department of Health and Human Services). Physical Activity Guidelines for Americans. US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention 27 Aralık 2017 tarihinde <https://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf> sayfasından erişilmiştir.

USDHHS (2000). (U.S. Department of Health and Human Services). Healthy people 2010: Understanding and improving health, 2nd edition in two volumes. Washington, DC: Government Printing Office.

Van Sluijs, E. M., McMin, A. M. & Griffin, S. J. (2007). Effectiveness of interventions to promote physical activity in children and adolescents: systematic review of controlled trials. *Bmj*, 335 (7622), 703.

Velicer, W. F., Prochaska, J. O., Fava, J. L., Rossi, J. S., Redding, C. A., Laforge, R. G. & Robbins, M. L. (2000). Using the transtheoretical model for population-based approaches to health promotion and disease prevention. *Homeostasis in Health and Disease*, 40, 174-195

Wee, E. H. (2008). Physical education in Malaysia: A case study of fitness activity in secondary school physical education classes. *Innovative Practices in Physical Education and Sports in Asia*, 21-38.

Weiss, M. R. (2000). Motivating kids in physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3 (11), 1-8.

Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51 (1), 5-23.

Whitehead, D. (2004). The European Health Promoting Hospitals (HPH) project: how far on? *Health Promotion International*, 19 (2), 259-267.

Whitehead, D. (2010). Health promotion in nursing: A derridean discourse analysis. *Health promotion international*, 26 (1), 117-127.

WHO (World Health Organization), (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, World Health Organization.

WHO (World Health Organization), (2011). *Global status report on noncommunicable diseases 2010*. Geneva: World Health Organization.

Yalçın, U. & Balcı, V. (2013). 7-14 Yaş Arası Çocuklarda Spora Katılımdan Sonra Okul Başarılarında, Fiziksel ve Sosyal Davranışlarında Oluşan Değişimlerin İncelenmesi. *SPORTMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (1), 27-33.

Yanık, M. & Çamlıyer, H. (2015). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile okula yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi*, 1 (1), 9-19.

Yıldız, S. A. (2012). Aerobik ve anaerobik kapasitenin anlamı nedir. *Solunum dergisi*, 14(1), 1-8.

Yıldız, A. E. (2012). *Obezite ve tip 2 diyabet*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729, Ankara: Kalsmat Matbaacılık. 03 Mayıs 2017 tarihinde <http://sbu.saglik.gov.tr/ekutuphane/kitaplar/t46.pdf> sayfasından erişilmiştir.

Yücel, A. S., Kılıç, B., Korkmaz, M. & Göral, K. (2015). Spor yapan çocukların spor tercihleri ve bunu etkileyen bazı faktörlerin incelenmesi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 14 (5), 20-54.

Zorba, E. & Saygın, Ö. (2009). *Fizikse aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: İnceler ofset.



EKLER

EK 1: İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı



T.C.
AKSARAY VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 85705372-44-E.11012266
Konu : Anket İzin Onayı

10.10.2016

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi: (a) 03.10.2016 tarihli ve 45333631-100 -E.95014 sayılı yazınız.
(b) Valilik Makamının 07.10.2016 tarihli ve 85705372 /44-E.10983802 sayılı onayı.

İlgi (a) yazınızda belirtilen, Üniversiteniz Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı tezli yüksek lisans öğrencisi 142202801 nolu Sarmad AL-ZANDE'nin İlimiz Merkezindeki ve merkeze bağlı ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrenciler üzerinde anket uygulama isteğine ilişkin Valilik Makamının ilgi (b) Onayı ekte gönderilmektedir. Bilgilerinizi arz ederim.

Hacı Ömer KARTAL
İl Milli Eğitim Müdürü

EK : İlgi (b) Onay (1 Adet)


Mustafa GEZGİNCİ
MEMUR
Belgenin Aslı Elektronik İmzalıdır.



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Aksaray Üniversitesi - Genel Sekreterlik - Öğrenci İşleri
Daire Başkanlığı
18.10.2016 15:29
Sayı: 45333631-000-E.00000102060

00000102060

Sayı : 45333631-000
Konu : Anket İzni

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

İlgi : Aksaray Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 10.10.2016 tarihli ve 11012266 sayılı yazısı.

Aksaray Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün anket izni ile ilgili ilgide kayıtlı yazısı yazımız ekinde gönderilmektedir.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

e-imzalıdır
Prof. Dr. Ayhan ÖZÇİFÇİ
Rektör V.

Ek: İlgi Yazı Örneği

Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü
Adres: Adana Yolu Üzeri E-90 Karayolu 7. Km, 68100 Aksaray
Tel: 288 21 05

Bilgi için: Aksaray Üniversitesi Öğrenci İşleri
Daire Başkanlığı
Fax: 288 20 43
WEB: www.aksaray.edu.tr

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden ff8dafce-bf15-4bb9-83b7-f7e2ccd8f420 kodu ile erişebilirsiniz.
Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu'nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır

EK 2: Etik Kurul Raporu



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Sayı : 2016/43
Konu : Başvurunuz hk.

08/11/2016

Sayın : Doç.Dr. Hüseyin ÜNLÜ

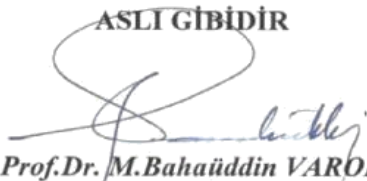
17.10.2016 tarih ve 2016/42 protokol sayılı “Ortaokul Öğrencilerinin Egzersiz Davranışları ve Beden Eğitimi Dersine Yönelik Yatkınlıklarının Tespit Edilmesi” başlıklı araştırma ile ilgili başvurunuz Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu’nun 04.11.2016 tarihli toplantısında görüşülerek **uygun** bulunmuştur.

Bilgilerinizi rica ederim.


Prof.Dr. M.Bahaüddin VAROL
Aksaray Üniversitesi
İnsan Araştırmaları Etik Kurul Bşk.

Eki: Kurul karar örneği.

T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu
Karar Örneği

<i>Tarih</i>	<i>Toplantı Sayısı</i>	<i>Karar No</i>
04.11.2016	5	2016/37-44
Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu 04.11.2016 tarihinde saat.15.00’de Eylül-Ekim 2016 dönemi başvurularını görüşmek üzere Prof.Dr. M.Bahaüddin VAROL’un başkanlığında gerçekleştirdiği toplantıda aşağıdaki kararı almıştır: <u>Karar 2016/43:</u> Yürütücülüğünü Doç.Dr. Hüseyin ÜNLÜ’nün yaptığı “<i>Ortaokul Öğrencilerinin Egzersiz Davranışları ve Beden Eğitimi Dersine Yönelik Yatkınlıklarının Tespit Edilmesi</i>” başlıklı araştırma ile ilgili 2016/42 protokol numaralı başvurusu Kurulumuzca incelenmiş, Üniversitemizin İnsan Araştırmaları Etik Kurul Yönergesinde belirtilen etik ilkelere UYGUN olduğuna toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir. ASLI GİBİDİR  Prof.Dr. M.Bahaüddin VAROL Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Başkanı		

EK 3: Veri toplama araçları

Sevgili Öğrenciler, Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalında yapılacak olan bir araştırma için sizlerle ortak bir çalışma içerisine girmek istemekteyiz. Bu konuda bizlere yardımcı olduğunuz için teşekkür ederiz. Lütfen soruları dikkatlice okuyup eksiksiz işaretlemeye özen gösteriniz.			
Sarmad Al-Zandee Yüksek Lisans Öğrencisi			
KİŞİSEL BİLGİLER			
Cinsiyet: Bay ☐ Bayan ☐	Yaş:	Boy:	Kilo:
Sınıf: 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐			
Annenizin Eğitim Durumu			
Eğitim Yok ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐			
Babanızın Eğitim Durumu			
Eğitim Yok ☐ İlkokul ☐ Ortaokul ☐ Lise ☐ Üniversite ☐			
Aile gelir durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?			
☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek			
Okulunuzda spor yapmaya elverişli alanlar mevcut mudur?			
☐ Evet ☐ Hayır			
Yaşadığınız çevrede spor yapmaya elverişli alanlar mevcut mudur?			
☐ Evet ☐ Hayır			
Okul başarı durumunuzu nasıl değerlendiriyorsunuz?			
☐ Düşük ☐ Orta ☐ Yüksek			
Okul yönetiminin beden eğitimi dersi ve sportif etkinliklere karşı tutumunu nasıl değerlendiriyorsunuz?			
☐ Olumsuz ☐ Fikrim Yok ☐ Olumlu			

EGZERSİZ DAVRANIŞINI DEĞİŞİM BASAMAKLARI ANKETİ
Bu bölümde sorulan sorular sizin düzenli olarak yaptığınız fiziksel etkinlik ile ilgilidir. Düzenli fiziksel etkinlik: - Bir (ya da daha çok) günde bir defada en az 30 dakika sürdürülebilen, - Haftada en az 5 gün yapılan, - Kalp atımındaki artışı hızlandıran ve/veya nefes alımını hızlandıran tempolu yürüme, bisiklete binme, yüzme, aerobik yapmak gibi etkinliklerdir. Lütfen aşağıdaki soruları yukarıda belirtilen tanım doğrultusunda düşünerek BİR SEÇENEĞİ “ X ” işareti koyarak işaretleyiniz.
Düzenli fiziksel etkinliğe katılıyor musunuz?
☐ Hayır, düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum ve önümüzdeki 6 ay içinde de katılmayı planlamıyorum.
☐ Hayır, düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum fakat önümüzdeki 6 ay içinde katılmayı planlıyorum.
☐ Hayır, düzenli fiziksel etkinliğe katılmıyorum fakat gelecek 30 günde planlıyorum.
☐ Evet, düzenli fiziksel etkinliğe katılıyorum fakat son 6 aydan az bir süredir yapıyorum.
☐ Evet, düzenli fiziksel etkinliğe katılıyorum fakat son 6 aydan uzun bir süredir yapıyorum.

Beden Eğitimi Dersi Yatkinlık Ölçeği

Aşağıdaki her bir ifadeyi dikkatli bir şekilde okuyunuz. İfadeye ne derece katıldığınızı ya da katılmadığınızı ifadenin altında ayrılan yere aşağıda verilen örnekteki gibi (X) işaret koyarak belirtiniz. Lütfen her ifadeyi bir kez işaretleyiniz. Cevaplanmamış hiçbir ifade bırakmayınız.

ÖRNEK SORU

Öğrenci olmak güzeldir					
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum

İFADELER

1	Beden Eğitimi dersinde öğretilenler, bana önemli gelmiyor.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
2	Beden Eğitimi dersinde, çok yetenekli olduğumu düşünüyorum.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
3	Beden Eğitimi dersinde öğretilenler, dersi ilgi çekici hale getiriliyor.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
4	Beden Eğitimi dersindeki performansımдан memnunum.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
5	Beden Eğitimi dersinde, oldukça başarılı olduğumu düşünüyorum.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
6	Beden Eğitimi dersinde öğretilenlerin, bana bir faydası yok.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
7	Beden Eğitimi dersine katılma konusunda, kendime güveniyorum.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
8	Beden eğitimi dersinde öğretilenler, benim için faydalıdır.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
9	Beden Eğitimi dersine katılmak için, gerekli olan yeteneklere sahibim.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
10	Beden Eğitimi dersinde öğretilenler, dersi sevmemi sağlıyor.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
11	Beden Eğitimi dersinde öğretilenler, dersleri sıkıcı hale getiriyor.				
	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum