



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

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE
EGZERSİZDEN HOŞLANMA DÜZEYLERİ İLE SALDIRGANLIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE ABUR

**DANIŞMAN
PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ**

AKSARAY 2022

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

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE
EGZERSİZDEN HOŞLANMA DÜZEYLERİ İLE SALDIRGANLIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

MERVE ABUR

DANIŞMAN
PROF. DR. HÜSEYİN ÜNLÜ

AKSARAY 2022

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİNFÖRMU

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 24 (yirmi dört) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Merve

Soyadı: ABUR

Bölümü: Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

İmza:

Teslim Tarihi:

TEZİN

Türkçe Adı: Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi

İngilizce Adı: Investigation of the Relationship between Secondary School Students Levels of Physical Activity, Enjoyment of Exercise and their Aggression Levels

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.

Merve ABUR



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

Merve ABUR tarafından hazırlanan “Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği/oy çokluğu ile Aksaray Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

İMZA

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ

(Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

Üye: Dr. Öğr. Üyesi Murat ERGİN

(Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı, Aksaray Üniversitesi)

Üye: Prof. Dr. Ziya BAHADIR

(Rekreasyon Anabilim Dalı, Erciyes Üniversitesi)

Tez Savunma Tarihi: 04.02.2022

Sosyal Bilimler Enstitüsü Yönetim Kurulu’nun.....tarih ve
.....sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Sosyal Bilimler Enstitüsü Müdürü
Doç. Dr. Sevilay USLU DİVANOĞLU

TEŞEKKÜR

Bu çalışmada Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi adlı konu ele alınmıştır.

Bu amaç doğrultusunda, lisans öğrenimim gibi yüksek lisans öğrenimim sırasında da desteğini hiçbir zaman esirgemeyen her zaman ve her koşulda geleceğe ışık olmamız hususunda bizlere yol gösteren, akademik bilgi ve tecrübelerini bizlerden esirgemeyen Sayın Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ'ye göstermiş olduğu anlayış ve özveriden dolayı çok teşekkür ediyorum.

Bu günlere gelmemde bana en büyük desteği veren başta annem olmak üzere tüm aile fertlerime sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Merve ABUR

T.C.

AKSARAY ÜNİVERSİTESİ

SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ

**ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTE VE
EGZERSİZDEN HOŞLANMA DÜZEYLERİ İLE SALDIRGANLIK
DÜZEYLERİ ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ**

(Yüksek Lisans Tezi)

Merve ABUR, AKSARAY 2022

ÖZET

Araştırma ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Araştırma örneklemini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Aksaray ilinde ortaokul düzeyinde öğrenim gören 262 (%52.4)'si kız 238 (%47.6)'i erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci oluşturmuştur.

Araştırmada veri toplama aracı olarak; Kişisel Bilgiler Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği ve Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde betimsel istatistiklerin yanı sıra ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t testinden, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Bunu yanında ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla da basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin, egzersizden hoşlanma düzeylerinin yüksek olduğu görülürken saldırganlık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin ise orta seviyede olduğu görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin düzenli spor yapma değişkenine göre fiziksel aktivite ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin yaşları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönlü; egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri arasında ise negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin akademik başarıları ile fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve

egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilirken öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bununla birlikte araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde anlamlı ve önemli bir yordayıcı olduğu görülürken saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı ve önemli bir yordayıcı olmadığı görülmüştür.

Bilim Kodu: 130105

Anahtar Kelimeler: Fiziksel Aktivite, Egzersizden Hoşlanma, Saldırganlık, Ortaokul

Sayfa Adedi: 89

Danışman: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ



AKSARAY UNIVERSITY
INVESTIGATION OF THE RELATIONSHIP BETWEEN
SECONDARY SCHOOL STUDENTS' LEVELS OF PHYSICAL
ACTIVITY, ENJOYMENT OF EXERCISE AND THEIR
AGGRESSION LEVELS

(M.A. Thesis)

Merve ABUR, AKSARAY 2022

ABSTRACT

The study was carried out in the screening model in order to determine the relationship between secondary school students' levels of physical activity, enjoyment of exercise and their aggression levels. The sample of the study consisted of 500 students, 262 (52.4%) girls and 238 (47.6%) boys, who were studying at secondary school level in Aksaray province in the 2021-2022 academic year.

In the study; Personal Information Form, International Physical Activity Scale, Physical Activity Enjoyment Scale and Aggression Scale were used as a data collection tool. In the analysis of the data, besides with the descriptive statistics, in pairwise comparisons independent sample t-test, to determine the relationship between the variables the Pearson Correlation coefficient technique was used. In addition, simple linear regression analysis was used to determine the predictor of physical activity levels of secondary school students on their enjoyment of exercise and aggression levels.

It was observed that the students in the sample had a high level of enjoyment of exercise, while their aggression levels and physical activity levels were moderate. It was determined that there was no significant difference between the physical activity, enjoyment of exercise and aggression levels of secondary school students according to the gender variable. While there was no significant difference between the physical activity and aggression levels of the students in the sample according to the variable of doing regular sports, a significant difference was found between the levels of enjoying exercise.

In the study, there was a positive correlation between the ages of secondary school students and their physical activity levels; on the other hand, a negative significant relationship was found between the levels of enjoyment of exercise and aggression levels. No significant relationship was found between the academic achievement of secondary school students and the levels of physical activity, enjoyment of exercise and aggression.

In addition, while a positive and significant relationship was found between secondary school students' physical activity levels and their enjoyment of exercise, no significant relationship was found between students' physical activity levels and aggression levels. However, in the study, it was seen that physical activity levels of secondary school

students were an important and significant predictor of their enjoyment of exercise, but not an important and significant predictor of aggression levels.

Science Code: 130105

Key Words: Physical Activity, Enjoyment of Exercise, Aggression, Secondary School

Page Number: 89

Supervisor: Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ



İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİNFORMU	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	i
JÜRİ ONAY FORMU SAYFASI	ii
TEŞEKKÜR.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT	vi
İÇİNDEKİLER.....	viii
TABLolar LİSTESİ.....	xi
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE	1
1.Giriş	1
1.1.Problem Cümlesi	3
1.2.Alt Problemler	3
1.3. Araştırmanın Amacı	4
1.4. Araştırmanın Önemi.....	4
1.5. Araştırmanın Varsayımları.....	6
1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
1.7. Tanımlar.....	7
BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI	8
2.1. Fiziksel Aktivite.....	8
2.2. Fiziksel Aktivite Türleri	9
2.2.1. Egzersiz	9
2.2.2. Spor	9
2.2.3. Fiziksel Uygunluk.....	10
2.3. Fiziksel Aktivitenin Amacı	10

2.4. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkisi	10
2.5. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirme Yöntemleri.....	11
2.6. Egzersizin Tanımı	11
2.7. Egzersiz Türleri.....	12
2.7.1. Aerobik Egzersizler	12
2.7.2. Anaerobik Egzersizler	13
2.8. Egzersizin Faydaları	13
2.8.1. Sağlık Üzerindeki Faydaları	13
2.8.2. Sosyolojik ve Psikolojik Açıdan Yararları	14
2.9. Egzersiz Yapma Amaçları.....	15
2.10. Egzersiz ve Hoşlanma	15
2.11. Saldırganlığın Tanımı	16
2.12. Saldırganlığın Türleri.....	17
2.13. Saldırganlık Yaklaşım ve Kuramları.....	18
2.13.1. Biyolojik Yaklaşımlar.....	19
2.13.2. Sosyal ve Biyo-Sosyal Yaklaşımlar	19
BÖLÜM III: YÖNTEM.....	21
3.1. Araştırma Modeli.....	21
3.2. Evren Örneklem	21
3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu.....	23
3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Form)	23
3.3.3. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği	24
3.3.4. Saldırganlık Ölçeği.....	25
3.4. Verilerin Analizi	25

BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR.....	27
BÖLÜM V: TARTIŞMA	34
BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER.....	47
KAYNAKÇA	49
EKLER.....	64
TEZ DEĞERLENDİRME FORMU	73



TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 3. 1. Araştırma Örnekleminde Yer Alan Öğrencilerin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı	22
Tablo 4. 1. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri.....	27
Tablo 4. 2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri.....	28
Tablo 4. 3. Düzenli Spor Yapma Değişkeni Açısından Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri.....	29
Tablo 4. 4. Yaş Değişkeni Açısından Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri.....	29
Tablo 4. 5. Akademik Başarıları Açısından Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri	30
Tablo 4. 6. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki	31
Tablo 4. 7. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Egzersizden Hoşlanma Düzeyi Üzerindeki Yordayıcılığı.....	32
Tablo 4. 8. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığı	32

SİMGELER VE KISALTMALAR

FAHÖ: Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği

IPAQ: Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

MET: Metabolik Eşitlik

N: Veri sayısı

Sd: Serbestlik derecesi

Ss: Standart sapma

SPSS: Sosyal Bilimler İçin İstatistik Paket Programı

$\bar{x}$: Aritmetik ortalama

BÖLÜM I: KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.Giriş

Geçmişten günümüze kadar varlığını sürdüren ve içinde bulunduğu toplumdaki kişiler tarafından kabul görülen, insan metabolizmasının ana unsurlarından biri harekettir. İnsanoğlu yaşantısını sürdürebilmek adına sürekli hareket etme eğiliminde olan bir canlıdır. Hareket etme gereksinimi, bireyin normal ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmesi ve yaşam fonksiyonlarını düzenli bir biçimde yerine getirebilmesi adına önemli kriterlerden birisidir (Aracı ve Aracı, 2014). Bireylerin sağlığını korumak amacıyla yapmış olduğu uğraşların başında fiziksel aktiviteler gelmektedir. Fiziksel aktiviteler tüm bireylerin büyüme ve gelişmeleri açısından ayrılmaz bir bütündür. Özellikle çocukluk döneminde fiziksel aktivitelere katılan çocukların, fiziksel, psikolojik ve zihinsel gelişimlerinin olumlu yönde etkilendiği görülmüştür (Hills, 2007).

Fiziksel aktivite, kas ve iskelet sisteminin enerji sarf etmesi ile meydana gelen, kalp atışı ve solunum hızını arttıran ve yorgunluğu farklı şiddetlerle sonuçlanan aktivitelerdir (Bek, 2008). Literatür incelendiğinde (Akman, Tüzün, ve Ünal, 2012; Cengiz, İnce ve Çiçek, 2009; Genç ve diğerleri, 2011; Gümüş ve diğerleri, 2014; Hazar ve diğerleri, 2017; Kargün ve diğerleri, 2016; Memiş ve Yıldırım, 2008; Orhan, 2019; Savcı, Öztürk, ve Arıkan, 2006; Saygın, 2003; Saygın ve Karacabey, 2011; Tunay ve Tedavi, 2008; Yıldırım ve diğerleri, 2015) fiziksel aktivite kavramının tek başına ya da farklı kavramlarla araştırma konusu olduğu görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılımın artması için fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörleri anlamak önemli bir husustur (Tergerson ve King, 2002). Çocukların egzersizler içinde aktif olarak yer almalarını sağlayan hoşlanma duygusu, motivasyonel davranış kuramlarının temelinde bulunan duyuşsal bir bileşendir. Hoşlanma duygusu, bireylerin egzersizlerin içinde bulunmalarıyla olumlu bir ilişkisi olan bilişsel bir değişkendir (Haverly ve Davison, 2005). Bireylerin egzersizden hoşlanma duygusu hakkında yapılan araştırmalar sonucu elde edilen bilgiler, bireyleri fiziksel aktiviteye katılıma yönlendirmek için oldukça önemlidir (Andersen ve diğerleri, 2006). Çocukların hareket etmekten zevk alması, fiziksel aktiviteye katılım oranını arttırmakta önemli bir belirleyicidir (Rink, 2010). Yapılan araştırmalar incelendiğinde fiziksel aktivitelerin ilgi çekici olması, eğlenceli ve keyif veren bir uğraş olması aktiviteye katılımın büyük oranda artmasını sağlamaktadır (Cairney, 2012; Wininger, ve Pargman, 2003). Literatüre bakıldığında bireylerin egzersizden hoşlanma

düzeyleri ile ilgili çalışmalara rastlanmaktadır (Demirtoz ve Alpkaya, 2016; Durmaz, 2017; Ergün, 2013; Memiş ve Yıldırım, 2008; Uzun ve diğerleri, 2017). Fiziksel aktivite ve egzersize katılımın sağlık açısından, sosyolojik ve psikolojik açıdan birçok yararından bahsetmek mümkündür (Meydanlıoğlu, 2015). Sportif faaliyetlerde aktif olarak rol alan kişilerin vücudunda toplanan olumsuz enerjinin vücuttan dışarı atılmasında ve bu olumsuz enerjinin ortaya çıkarılabileceği stres, öfke, saldırganlık, şiddet gibi davranış biçimlerinin önüne geçilmesinde de etkin olduğu bilinmektedir (Şenyüzlü, 2013). Saldırganlık, spor yapmayan diğer insanların yanı sıra sportif faaliyetler ve fiziksel aktiviteler ile uğraşan kişilerde de sergilenmesi muhtemel olan davranışlardandır (Balcıoğlu, 2003). Çocuklarda özellikle son yıllarda saldırganlık daha sık rastlanan davranış bozukluklarından biri olarak da gösterilmektedir. Saldırganlık, bireyin bir olay ya da durum karşısında başka bir kişi veya kişilere fiziksel, psikolojik yönde zarar vermek amacı ile bazı eylemlerde bulunmasıdır (Şenyüzlü, 2013). Yaşamda var olan saldırganlık gibi davranışlar, bazı dönemlerde kritik önem taşımaktadır. Bu davranışların en kritik seyrettiği başkalaşım ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır. Ergenlik dönemine geçişte çocuklarda, saldırgan davranışların arttığı yapılan çalışmalar ile desteklenmektedir (Gültekin, 2008). Çocukların saldırgan davranışlarının ortadan kaldırılması ya da bu davranışların minimum düzeye indirgenmesinde fiziksel aktivitenin önemli olduğu ve özellikle sosyal gelişim ve değişimin en yoğun biçimde yaşandığı ergenlik döneminde de saldırganlığın önlenmesine yönelik çalışmaların desteklenmesi gerekmektedir (Kırımoğlu ve diğerleri, 2008). Bunun yanında spor ortamı saldırgan davranışların en çok görüldüğü alanlardan biri olarak gösterilmektedir. Bu sebepten dolayı spor ortamının saldırganlığın önlendiği ya da meydana geldiği bir ortam olarak incelenmesi son derece önemli görülmektedir (Çakır, 2014). Saldırgan davranışların çocuklar tarafından gerçekleştirilmesini önlemek, çocukları bu davranışlardan korumak amacıyla MEB tarafından yayınlanan yönerge ve yönetmeliklerde beden eğitimi ve sporun önemi sıkça vurgulanmaktadır (MEB Özel Eğitim, 2006). Son yıllarda daha sık gözlemlenen ve artarak devam eden saldırgan davranışların okul çağı çocuklarında da görülmesi önemli bir sorun olarak kabul edilmektedir (MEB, 2006). Konu ile ilgili çalışmalar incelendiğinde (Başaran, 2008; Bayram, 2012; Bostancı ve diğerleri, 2017; Efilti, 2008; Eroğlu, 2009; Gündoğdu, 2010; Güvendi, Demir ve Keskin, 2019; Karataş, 2008; Şahin ve Fidan, 2009; Yükselgün, 2008) saldırganlık kavramının ayrı ayrı veya farklı konularla birlikte ele alındığı görülmüştür. Ancak literatürde öğrencilerin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerinin bir arada inceleyen bir

çalışmaya rastlanmamıştır. Ortaokul dönemi daha çok ergenlik dönemine bir geçiş dönemi olarak görülmekte olup bu dönemdeki çocukların fiziksel aktivitelere katılımlarının ve egzersizden hoşlanmalarının içinde bulundukları dönemde ve gelecekte sağlıklı bir yaşam biçimine sahip olmaları ve bu alışkanlığı kazanmalarında son derece önemli olacağı düşünülmektedir. Bunun yanında çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarının saldırganlıkları üzerindeki etkisinin belirlenmesi saldırganlığın azaltılmasında sürecinde önemli bir araç kullanılacaktır. Buradan hareketle bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiştir.

1.1.Problem Cümlesi

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

1.2.Alt Problemler

1) Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin;

- a) Fiziksel aktivite düzeyleri nasıldır?
- b) Egzersizden hoşlanma düzeyleri nasıldır?
- c) Saldırganlık düzeyleri nasıldır?

2) Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerinde;

- a) Cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?
- b) Düzenli spor yapma değişkeni açısından anlamlı bir farklılık var mıdır?

3)Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri ile;

- a) Yaş değişkeni arasındaki ilişki nasıldır?
- b) Akademik başarı değişkeni arasındaki ilişki nasıldır?

4)Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki nasıldır?

5) Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri;

- a) Egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?

b) Saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesidir. Bu temel amaç ile birlikte araştırmada; ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerini cinsiyet, düzenli spor yapma, yaş ve akademik başarı değişkenleri açısından incelemek amaçlanmıştır. Ayrıca araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyi üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktiviteye katılımın, bireylerin yaşantısı üzerinde birçok olumlu etkisinden bahsetmek mümkündür. Fiziksel aktivite insan sağlığını korumakta, mutlu ve aktif bir gün geçirmesini sağlamaktadır. Bunun yanında; fiziksel aktivitenin fazla kilo sorununun önüne geçilmesinde, yaşlanma ve yaşlanmaya bağlı olarak vücutta var olan kas kütlesi miktarındaki azalmanın yavaşlatılması ve geciktirilmesinde, dolaşım ve solunum sistemlerinin üst seviyede tutulması ve bu seviyenin korunmasında, kalp damar rahatsızlıklarını ve beraberinde getirdiği ölüm riskinin azaltılmasında, sosyalleşme ile birlikte şiddet, öfke ve saldırganlık davranışlarının önüne geçebilmesi gibi birçok yararından söz edilebilir (Arabacı ve Çankaya, 2007). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersizlerin sağlığa olan yararlarının yanı sıra çocuk ve gençlerde günün belirli zaman dilimlerinin eğlenceli geçirilmesi ve çocukların kendilerini iyi hissetmelerini sağlamak gibi yararları da bulunmaktadır (Dükkancı, 2008). Bireylerin yaşantısı boyunca kazanmış oldukları davranışların temeli küçük yaşlarda atılmaktadır. Küçük yaşlarda kazanılan ve geliştirilen alışkanlıklardan birisi de fiziksel aktiviteye katılımıdır (Zorba ve Saygın, 2013). Yapılan araştırmalar incelendiğinde küçük yaşlardan itibaren aktif olarak yapılan fiziksel aktiviteler gelecek yaşantıda da devam etmektedir (Memiş, 2007).

Çocukların egzersizden hoşlanma duygusu hakkında elde edilen bilgi, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek için oldukça önemlidir. Okul çağı çocuklarının fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini etkileyen faktörlerin belirlenmesi amacıyla yapılan çalışmalardan elde edilen sonuçlara göre, çocukların fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile fiziksel aktivitelerden hoşlanma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Hoşlanma duygusu duygusal bir bileşen ile bütünleştiği durumlarda davranışlara pozitif

yönde yansıyan bir olgudur (Dishman ve diğerleri, 2005; Ergün, 2013; Haverly ve Davison, 2005). Elde edilen tüm bu sonuçlara göre çocuklardaki hoşlanma duygusu fiziksel aktivitelere katılım için önemli bir belirleyicidir. Fiziksel aktivite her zaman kişide olumlu dönütler vermeyebilir fiziksel aktiviteler şiddetine, yoğunluğuna bağlı olarak bazen kişide stres, kaygı ile birlikte açığa çıkabilecek öfke ve saldırganlık davranışların da ortaya çıkmasına neden olabilmektedir (Şenyüzlü, 2013). Hayatın içindeki bu tür davranışlar, yaşam içerisindeki bazı dönemlerde hassasiyet göstermektedir. Bu hassasiyetin en önemli gelişim ve değişimi ergenlik döneminde meydana gelmektedir. Ergenler yaşları itibarıyla çok kritik bir dönemde bulunmakla beraber, hislerine paralel biçimde davranmaktadırlar. Bu çerçevede okulun ahlaki ve insani değerlere önem vermesi, bireyleri bu tür davranışlardan uzak tutabilmek adına çalışmalar yapması gerekmektedir. Bu tür çalışmalardan biri olan spor faaliyetleri ise saldırgan davranışların en çok ortaya çıktığı alanlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Okul sporlarında saldırgan davranışların sergilenmesi üzerinde düşünülmesi gereken bir konudur. Ayrıca sporcuları bu tarz saldırgan davranışlar sergilemeye yönelten sebeplerin de irdelenmesi gerekmektedir (Çakır, 2014). Saldırganlık bir kişinin karşısındaki bir kişi ya da nesneye psikolojik, fiziksel zarar verme durumu olarak değerlendirilebilir. Tanımdan da anlaşılacağı gibi saldırganlık insanlara zarar veren ve toplum tarafından hoş karşılanmayan bir davranış biçimidir (Görgüt, 2012). Buna karşılık saldırganlık, insan yaşamının her alanında sıklıkla karşılaşılan, sokak, okul, aile içinde ve son yıllarda spor yarışmalarında görülmeye başlayan önemli bir sorundur. Saldırganlık, bazı olumsuz sonuçlar doğurduğu için bilim dünyası tarafından nedenleri ve önleme çalışmaları sürekli araştırılan bir konu haline gelmiştir. Çünkü saldırganlık ve şiddet içeren olaylardaki artışın okullara sıçraması, okul çağı çocuk ve gençleri de içine alır şekilde yaygınlaşması saldırganlığın önlenmesi için ciddi ve kalıcı çözümler üretilmesi zorunluluğunu ortaya çıkarmaktadır (Kermis, 2015).

Konu ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde (Bayrak, 2011; Karahan, Özcan ve Ağlamaz, 2009; Kılınç, Murat, 2012) ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerini inceleyen bir çalışmaya rastlanmamıştır. Yapılan çalışma ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisini saptamak, saldırgan davranışların ortaya çıkış sebebinin belirlenmesi ve bu davranışların söndürülmesi adına

önem arz etmektedir. Araştırmadan elde edilecek sonuçların ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerinin ortaya konulması ve bunlara etki eden faktörlerin tespit edilmesi konusunda literatüre katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

- 1) Araştırmada kullanılan ölçme araçlarının, araştırmaya katılan ortaokul öğrencileri tarafından objektif olarak doldurulduğu,
- 2) Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini, egzersizden hoşlanma düzeylerini, saldırganlık düzeylerini belirlemek amacıyla kullanılacak ölçeklerin ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini, egzersizden hoşlanma düzeylerini ve saldırganlık düzeylerini belirleyecek yeterlilik geçerlilik ve güvenirliğe sahip ölçme aracı olduğu,
- 3) Araştırma konusu ile ilgili ulaşılabilen kaynaklardan elde edilen sonuçların objektifliği yansıttığı varsayılmıştır.

1.6. Araştırmanın Sınırlılıkları

- 1) Araştırma 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Aksaray il merkezinde bulunan ortaokullarda öğrenim görmekte olan ortaokul öğrencileri ile
- 2) Aksaray ili ortaokul öğrencilerinin, fiziksel aktivite düzeyleri, egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri ile
- 3) Araştırmada kullanılan “Kişisel Bilgiler Formu, Fiziksel Aktivite Ölçeği, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği, Saldırganlık Ölçeği”nden elde edilen veriler ile
- 4) Araştırma konusu ile ilgili ulaşılan kaynaklardan elde edilen bilgilere göre sınırlandırılmıştır.

1.7. Tanımlar

Fiziksel Aktivite: İskelet kaslarının kasılma hareketleriyle meydana gelen ve efor sarf edilmesi ile neticelenen vücut hareketlerine denir (McKenzie ve diğerleri, 2003; Ward ve diğerleri, 2007).

Egzersiz: Fiziksel aktivitenin alt basamağı olarak da tanımlanan egzersiz, planlı ve yapılandırılmış bir şekilde fiziksel bütünlüğe ulaşmak, bu bütünlüğü geliştirmek ve sürdürebilmek için yapılan devinimsel hareketlerdir (Haskell ve Kiernan, 2000).

Saldırganlık: Bir canlının, psikomotor ve bilişsel becerilerini kullanarak başka bir canlının duygu, düşünce ve davranışlarına istemli bir biçimde zarar verme durumudur (Ballard ve diğerleri, 2004).

BÖLÜM II: ALANYAZIN TARAMASI

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas sistemi ve eklemlerin ortaklaşa ve koordineli bir biçimde kullanıldığı ve bu kullanım sonucunda enerji harcanmasını gerçekleştiren kalp ve solunum sistemi hızının artmasını sağlayan aktivitelerdir. Farklı şiddetlerde yapıldığı takdirde, şiddete göre farklı yorgunluklarla sonuç veren uğraşlar olarak tanımlanmaktadır (Genç ve diğerleri, 2002; Şanslı, 2008; Vural ve diğerleri, 2010). Günlük yaşam içerisinde kas sistemi ve eklemlerin ortaklaşa koordineli bir biçimde kullanıldığı ve bu kullanım sonucunda enerji harcanmasını gerçekleştiren kalp ve solunum sistemi hızının artmasını sağlayan, farklı şiddetlerde yapıldığı takdirde, şiddete göre farklı yorgunluklarla sonuç veren uğraşlar olarak tanımlanan fiziksel aktivite, sağlıklı bir yaşam için vazgeçilmez bir unsurdur. Fiziksel aktivite için birçok bilim insanı çeşitli tanımlar ve açıklamalar ortaya koymuşlardır. Bu tanımlardan bazılarını şu şekilde sıralamak mümkündür. Fiziksel aktivite, iskelet sisteminin bir parçası olan kaslarının kasılması sonucunda vücut tarafından üretilen, istirahat halinde sarf edilen enerjinin üzerinde bir enerji harcamayı gerektiren fiziksel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Özer, 2001). IPAQ' de yapılan tanıma göre, vücudun iskelet kaslarını kullanarak yaptığı ve bu kullanım sonucunda vücutta bulunan enerjinin ortaya çıkması/harcanması ile netice veren tüm vücut hareketlerine denir (IPAQ 2005). Bir başka çalışmada fiziksel aktivite şu şekilde ele alınmıştır; iskelet kasları tarafından üretimi gerçekleşen, vücudun dinlenme esnasında kullandığı enerjiye ilaveten enerji harcamasında gözle görülebilir düzeyde artışın sağlandığı vücutsal hareketlerin tamamı olarak tanımlanmaktadır (Vural, 2010). Kozanoğlu (2004)'na göre fiziksel aktivite, tanımlamıştır; vücutta enerji tüketiminin artması ile birlikte ortaya çıkan iskelet kaslarının ürettiği, kişilerin ve kasların istemleri doğrultusunda yaptığı hareketler olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite; dinlenme anında sarf edilen enerji düzeyinin üzerinde bir enerjinin kullanılmasını amaçlayan, iskelet kaslarının kasılıp gevşemesi ile gerçekleşen her türlü fiziksel hareketler olarak tanımlanmaktadır (Ardıç, 2014; Thompson ve diğerleri). İnsanlığın ortalamadan fazla bir bölümü spor ve fiziksel aktivite kelimelerini bağdaştırmakta ve iki kelimenin anlamını birbirleri ile karıştırmaktadır. Oysa Bek (2008)'e göre fiziksel aktivite; bireyin kas sisteminin ve eklemlerinin bir güç sarf etmesi ile oluşturduğu, kalp atım sayısını ve bu atım hızına bağlı olarak solunum hızını da beraberinde

arttıran ve farklı şiddetlerde yapıldığında farklı takatsizliklerle son bulan uğraşlardır. Bir başka çalışmada fiziksel aktivite şu şekilde tanımlanmıştır; İskelet sisteminde yer almakta olan kasların, kasılıp gevşeme hareketi yapmaları sonucunda ve kasılıp gevşeme hareketleri doğrultusunda vücut tarafından harcanan enerji ile ortaya çıkan bedensel hareketlere fiziksel aktivite denir (McKenzie ve diğerleri, 2003; Ward ve diğerleri, 2007). İnsan vücudunun tamamının ya da bir bölümünün eşlik ettiği vücut sistemleri içinde bulunan, iskelet sistemi tarafından ortaya konulan, sonucunun da enerji harcanması olduğu hareketlerdir (Aracı, 2014). Fiziksel aktivite geniş bir çerçeveden bakıldığında; bedende bulunan enerjinin tüketilmeye başlanması ile ortaya çıkan, insan vücudunun bir parçası olan iskelet kaslarının kasılmasıyla ve gevşemesiyle hareketin üretilmesi olarak tanımlanmıştır (Kaymaz ve İrez, 2016). Kısaca fiziksel aktiviteyi ele alacak olursak, fiziksel aktivite; iskelet kası etkinliğinin ortaya çıkardığı bir sonuçtur. Bu sonuçtan esinlenerek, fiziksel aktivite enerji tüketimi ile direkt bir ilişkiye sahiptir. Her türlü fiziksel aktivitenin ortaya konulması için vücutta bulunan enerjinin bir kısmının harcanması gerekmektedir (Zorba, 2001).

2.2. Fiziksel Aktivite Türleri

Yapılmış araştırmalar incelendiğinde, araştırmacılar çalışmalar neticesinde fiziksel aktivite türlerini üç başlık altında toplamışlardır (Haskell ve Kiernan, 2000; Shephard, 2003; Şahin, 2005). Bunlar sırasıyla şu şekildedir:

2.2.1. Egzersiz

Fiziksel uygunluk parametrelerinin bir veya birkaçının geliştirilmesi, korunması ve aktifliğinin sürdürülebilir olması için düzenlenmiş, plan ve program ve tekrarlara dayalı aktivitelerin (MEB, 2017). Fiziksel aktivitenin alt basamağı olarak da isimlendirilen egzersiz, belirli bir plan program doğrultusunda kişinin istediği fiziksel kondisyona ulaşması bu kondisyonu geliştirmesi ve devamlılığını sağlaması amacıyla tekrar edilen fiziksel aktiviteler bütünüdür (Haskell ve Kiernan, 2000).

2.2.2. Spor

Bireysel ya da takımlar katılımı vasıtasıyla fiziksel bütünlüğü korumak ve gelişimini sağlamak amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerdir (Shephard, 2003). Bir başka tanıma göre spor; bir bireyin kendi kendisini ya da karşısında bulunan bir kişiye karşı üstünlük kurmasını amaçlayan, rekabeti içinde barındıran belirli kurallar çerçevesinde bireysel veya takım halinde yapılan fiziksel aktivitelerdir (Haskell ve Kiernan, 2000). Farklı bir kaynakta

ise spor şu şekilde tanımlanmıştır; içerisinde yenme duygusunu barındıran kazanılan başarı ile insanların psikolojik olarak iyi hissetmelerini sağlayan, rekabete dayalı, kişilerin sosyalleşmelerini, birlik beraberliklerini sağlamak amacıyla yapılan gerek fiziksel gerek psikolojik olarak insana etkisi olan faaliyetlerin tamamına denir (Şahin, 2005).

2.2.3. Fiziksel Uygunluk

Fiziksel uygunluk fiziksel aktivitenin performans gücüne olumlu etkisi bulunan bir nitelik olarak düşünülebilir. Fiziksel uygunluk, maksimum oksijen tüketimi, iskelet kasının kuvvetini, gücünü, hızını, esnekliğini ve vücut bileşimlerini içeren aktivitedir (Vanhees, 2005). Fiziksel uygunluk günlük yaşam sürecinde insanların yapması gereken aktiviteleri yapabilmeleri, günlük aktiviteler dışında kendilerine zaman ayırma, serbest zaman etkinlikleri ve acil durumlar için vücudunda gerekli seviyede enerji düzeyini bulundurmasıdır. Orta ve yüksek şiddette yapılabilen fiziksel aktiviteleri yaşamları boyunca aktif olarak yapabilmektir (Williams ve Wilkins, 2013).

2.3. Fiziksel Aktivitenin Amacı

Fiziksel olarak yapılan egzersizler bireyin büyüme ve gelişimine katkı sağlamakla birlikte bireyin sağlıklı bir yaşam sürdürmesini ve beraberinde kendini iyi hissetmesini sağlamaktadır, erişkin bireylerde inaktif olmayan bir yaşam tarzının oluşmasını sağlar. Kemikler içinde bulunan minarelerin yoğunluğunu arttırarak ilerde yaşanması olası kemik erimesi risklerini azaltmak, küçük yaşlardan itibaren oluşabilecek fazla kilo ve obezite gibi sağlığı olumsuz yönde etkileyecek unsurların, erişkinlikte kronik hastalık riskinin azaltılmasını sağlamayı amaçlamaktadır (Baltacı ve Düzgün, 2008).

2.4. Fiziksel Aktivitenin Sağlık Üzerine Etkisi

Canlılarda bulunan kas kütlesi miktarında ilerleyen yaş gibi faktörler ile ortaya çıkan belirgin bir azalmadan bahsetmek mümkündür. Bu azalma yalnızca yaşlanma ile alakalı bir durum değildir. Fiziksel olarak aktif olmama ve standart yaşam koşulları da canlıların vücudunda bulunan kas kütlesi miktarının azalmasına neden olmaktadır. Kas gücünün ve kasların hareketine zemin hazırlayan kas tonusunun korunması ve işlevlerinin arttırılması, kemik yoğunluğunun korunması ve kemik erimesinin önlenmesi, vücut yaralanmaları ve kazaların olma olasılığını en aza indirmek fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden bazılarıdır (Bek, 2008). Günümüz problemlerini değerlendirdiğimizde en sık karşımıza çıkan problemlerden biri hareketsiz bir yaşamdır. Hareketsiz yaşamın

oluşturabileceği muhtemel olumsuzluklardan, kalp ve solunum yolu rahatsızlıkları, yüksek tansiyon, diyabet gibi sağlık sorunlarının başlıca çözümü fiziksel aktivitelere katılımdır. Fiziksel aktivitelere katılım bu gibi sağlık sorunlarının da önüne geçmektedir (Yıldırım ve diğerleri, 2008). Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktivite insülin hormonunun etkisini artırır ve kan şekerinin kontrol altında tutulmasını sağlar (Karadakovan, 2014). Fiziksel aktivitenin vücut sistemleri üzerine olumlu etkilerinin yanında ruhsal sağlık ve sosyal iyilik hali üzerinde de pozitif etkileri vardır. Bireyler fiziksel aktivite ve egzersizlere katılım ile gün içinde kendilerine ayırdıkları zamanı arttırmış olurlar, olumlu düşünme gücü ve stres yönetimini sağlayabilme yeteneğinin artmasını sağlar, her yaş kategorisindeki insanlarla uyumlu olarak hareket etme, kişiler arasında kabul görölme ve görme artmaktadır (Bulut, 2013). Kaygı, korku, endişe gibi psikolojik savaş gerektiren olgularla mücadele edebilme yeteneğine katkı sağlar, ilerleyen dönemlerde yaşlılıkla birlikte ortaya çıkan bir iş yaramama kaygısı ve kendini yalnız hissetme kaygılarını azaltır (Bek, 2008).

2.5. Fiziksel Aktiviteyi Değerlendirme Yöntemleri

Fiziksel aktiviteyi ölçme hususunda kalıplaşmış bir yöntem yoktur. Fiziksel aktivite ölçümünde birçok farklı yöntem kullanılmaktadır. Kullanılan bu yöntemler fiziksel aktivitenin birçok boyutunu ve niteliğini ölçmektedir. Değerlendirme yöntemlerinin birçoğu fiziksel aktiviteler sonucu enerji tüketim miktarı üzerinde yoğunlaşmıştır (Şahin, 2010). Bu yöntemler; kriter yöntemler, objektif yöntemler ve subjektif yöntemlerdir. Kriter yöntemler kendi aralarında doğrudan gözlem, direkt kalorimetre, indirekt kalorimetre ve çift katmanlı su yöntemi olarak sınıflandırılır. Objektif yöntemler ise kalp hızı monitorizasyonu, akselerometre ve pedometre olarak sınıflandırılır. Subjektif yöntemler, günlük, evrensel anketler, retrospektifgeçmiş veriler, hatırlatma anketleri ve kayıtlara olarak sınıflandırılmaktadır (Şahin, 2010).

2.6. Egzersizin Tanımı

Fiziksel aktivitenin bir alt basamağı olarak ele alınan egzersiz kaynaklar incelendiğinde birçok tanımlama yapılan bir terim olarak karşımıza çıkmaktadır. Egzersiz fiziksel uygunluğun bir veya birkaç bileşeninin(kas gücü, kas tonusu, dayanıklılık) korunmasını ve geliştirilmesini kendine görev edinmiş sistematik, bir plan program doğrultusunda tekrarlar üzerine koyulmasını amaçlayan fiziksel aktiviteler tamamıdır (Özer, 2013).

Bir başka tanıma göre; fiziksel aktivitenin bir çeşidi de egzersizdir. Egzersiz bir plan program doğrultusunda yapılan aktiviteler olarak tanımlanır (Eroğlu, 2006). İnsan doğası gereği sürekli hareket etme gereksinimi duyar ve canlıların yaşam biçiminde fiziksel aktivite büyük bir öneme sahiptir. Hareket edebilme becerisi en büyük ihtiyaç olarak görülmektedir. Fiziksel olarak aktif olabilmek yaşamak için en gerekli yapıdır (Kuter ve Kuter, 2012). Yapılan bir çalışmada egzersiz şu şekilde ele alınmıştır; Belirli zaman aralıklarıyla ve bir düzen kapmasında gerçekleştirilen eylemdir. Yapılan eylemlerin belirli bir düzen dâhilinde gerçekleştirilmesi aktivitenin egzersiz olarak değerlendirilmesini sağlar (Kayapınar, 2012). Egzersiz; bir plan çerçevesinde yapılandırılmış, tekrar eden ve tekrarlar ile fiziksel uygunluk unsurlarından bir veya birkaçının gelişmesini amaçlayan hareketler bütünüdür (Özer, 2001).

2.7. Egzersiz Türleri

Egzersiz türlerini, aerobik egzersiz ve anaerobik egzersiz olmak üzere iki alt başlıkta ele almak mümkündür (Wilmore, 2003).

2.7.1. Aerobik Egzersizler

Enerji gereksiniminin birçoğunun aerobik metabolizma tarafından tedarik edildiği egzersizleri aerobik egzersizler olarak nitelendirebiliriz. Aerobik metabolizma işleyişi daha yavaş olmasına rağmen gündelik ve yaşamsal faaliyetler için oldukça önemlidir. Aerobik egzersizler ise kaba motor kullanımı gerektiren ve büyük kas gruplarının oksijen kapasitesinde uzun süreli ve devamlı aktivitesini gerektiren yürüme, koşma, bisiklet sürme gibi aktiviteleri içermektedir (Yıldız, 2012). Aerobik egzersizlerde harcadığımız enerji fazla olduğundan dolayı anaerobik egzersizlere oranla harcanan kalori miktarı da paralel olarak daha fazladır (Wilmore, 2003). Aerobik egzersizler dayanıklılık gerektiren devamlı egzersizlerdir buradan yola çıkarak bu egzersizlerin uzun süreli olduğunu söyleyebiliriz. Dayanıklılık egzersizleri kalbi güçlendirir güçlenen kalp ile birlikte solunum kapasitesinin gücü artar ve kan dolaşımı kapasitesi de gelişir (Karadakovan, 2014). Aerobik egzersizler orta yoğunluk ve şiddetle uzun süre boyunca yapılmalıdır. Bu egzersizlerin vücut metabolizmasında olumlu etki bıraktığı birçok durum vardır bu durumlar; kan hacmi, kanda bulunan demir, azot, oksijen, hidrojen, kömür, ve kükürt bileşiminden oluşan akciğerle hücreler arasında oksijen ve karbon gazı iletimini sağlayan alyuvarların en önemli maddesi olan hemoglobin düzeyi ve kalp hacmidir. Gökdemir ise aerobik egzersizlerin faydalarından şu şekilde bahsetmiştir; üst düzeyde yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz esnasında yine en

üst düzeyde oksijene ihtiyaç duyulmakta yapılan aerobik egzersizler sayesinde oksijenin kaslara kolay bir şekilde taşınmasını sağlanmaktadır. Oksijen hacmini yükselterek akciğerlerden kana oksijen geçişini kolaylaştırır. Stresi azaltır, vücutta bulun yağ miktarının azalmasında da etkin rol oynar (Gökdemir, 2007).

2.7.2. Anaerobik Egzersizler

Kuvvet gerektiren egzersizler ise anaerobik egzersiz olarak bilinir. Bu egzersizlerin kalp damar sistemine yararları yoktur, fakat kas ve kemiklerin sağlıklı ve güçlü olması açısından yapılabilir. Kas gruplarına kısa süreli büyük kuvvetler uygulamak bu egzersizlere örnek olarak verilebilir ağırlık kaldırma, bir ağırlığa karşı çalışma gibi egzersizler anaerobik olarak belirtilebilir (Yıldız, 2012). Kısa ama çok fazla enerji gerektiren bir eylemde örneğin hız koşusunda atak yapmak gerektiği durumlarda ya da halter kaldırmak için patlayıcı kuvvetin gerektiği durumlarda anaerobik metabolizma aktifleşmektedir. Bu eylemi gerçekleştirmek için yoğun bir enerjiye ihtiyaç duyulmaktadır fakat duyulan bu ihtiyaç oldukça kısa sürelidir. Bu nedenle anaerobik egzersizlerde harcanan enerji miktarı daha azdır (Wilmore, 2003).

2.8. Egzersizin Faydaları

İnsan doğası gereği sürekli hareket etme gereksinimi duyan bir varlıktır. Bu nedenle fiziksel aktivite ve egzersizin insan yaşamındaki yeri ve önemi çok büyüktür. Hareket en temel gereksinimimizdir. Fiziksel olarak hareket halinde bulunma yaşamak için en temel unsurlardan biri olarak kabul edilir (Kuter ve Kuter, 2012). Egzersizin sağlık açısından, sosyolojik ve psikolojik açıdan birçok faydası vardır.

2.8.1. Sağlık Üzerindeki Faydaları

Çoğunluğunu genç nüfusun oluşturduğu toplumda sağlıklı bir şekilde yaşamı sürdürebilmek için egzersiz yapmak oldukça önemlidir. Toplum içinde uygun ve istenilen düzeyde gerçekleştirilen egzersizlerin kalp hastalıklarına karşı yaşanabilecek riski azalttığı gözlemlenmiştir. Belirli aralıklarla ve sistematik olarak gerçekleştirilen egzersizlere katılan yüksek tansiyona sahip bireylerin kan basıncı alt seviyelere çekileceği gibi obezite ile savaşılan bireylerin de fiziksel uygunluk düzeylerinde artış olacaktır. Erken yaşlardan itibaren insan sağlığını tehdit edebilecek kalp damar rahatsızlıklarının ilerleyen yaşlarda ortaya çıkmaması egzersizler ile sağlanabilir. Konu ile ilgili yapılmış diğer çalışmalarda egzersizin bir diğer faydası ise yüksek kolesterol tedavisi gören bireylerin egzersizlere aktif

katılımları ile yüksek kolesterolün minimum seviyelere düşürülmesi ve bu durumun korunmasında etkisi olduğu tespit edilmiştir (Yan, 2007). Çalışmalarda 5-17 yaşlarındaki çocuk ve ergenlerin sağlıkları açısından egzersizlere katılmalarının sağlığı korumak ve sürdürebilmek gibi büyük etkisi olduğu bilinmektedir (Meydanlıoğlu, 2015). Egzersizlere katılım çocukların büyüme ve gelişmelerine doğrudan etki etmektedir. Ayrıca vücut fonksiyonlarını korumayı sağlarken erken yaşlardan itibaren kronik rahatsızlıklara yakalanma olasılığını en alt seviyede tutmaya yardımcı olur. Kemik sisteminde bulunan mineral oranında artışı sağlayan egzersizler ilerde yaşanması muhtemel olabilecek kemik erimesi rahatsızlıklarının da önüne geçmeye yardımcı bir faktördür (Özer ve Baltacı, 2008).

2.8.2. Sosyolojik ve Psikolojik Açıdan Yararları

Egzersiz aktivitelere katılımın sağlıklı yaşama olan etkilerinin yanı sıra vücudun dengesi ve fiziki görünüm ile harmanlandığında bireyin psikolojisi üzerinde de olumlu etkiler bıraktığı söylenebilir. İnsan yaşamında önemli rolü olan egzersizler kişinin kendisi ile barışık, bir bütün olarak yaşamasını sağlamakla birlikte kendisine olan güveninin artmasına da yardımcı olur. Toplum içinde doğrudan veya dolaylı olarak iletişim kurulmasını sağlayan egzersiz, bireylerin sosyal bir ortam kurmalarını, diğer canlılarla iletişim halinde olmayı ve stres, kaygı gibi olumsuz tutumlardan uzaklaşmasını sağlar (Bozhüyük ve diğerleri, 2012). Egzersizler fiziksel uygunluğun bileşenlerinin korunmasını sürdürülmesini kendisine amaç edinmiş aktivitelerdir (Özer, 2016). Günümüz toplumunda bireylerin büyük bir çoğunluğu egzersizi günlük yaşantı içine dâhil etmiş ve yaşamın bir parçası haline getirmiştir. Buradan yola çıkarak egzersiz yapmayı yağlıklı bir yaşam için yapan bireylerin sayısında orantılı bir artış gözlemlenmiştir (Ackard ve diğerleri, 2002). Fiziksel ve psikolojik olarak yararlarına bakıldığında egzersiz yapmak bireyin davranışlarında olumlu yönde ilerleme kaydedebilecek aktiviteler olarak nitelendirilebilir. İnsan sağlığı üzerinde olumlu etkileri olan egzersizler, aşırı bir davranışa dönüştüğü durumlarda kişilerde olumsuz sonuçlar verebilmektedir (Goodwin ve diğerleri, 2014). Düzenli egzersiz yapan kişilerin stres düzeylerinde azalma, kaygı düzeylerinde azalma, fiziksel olarak kendini iyi hissetme durumu, hastalıklara yakalanmamak adına vücut bağışıklığının arttırılması, vücudun enerji düzeyinin artması gibi pek çok olumlu etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Egzersizlere katılımın yalnızca fizyolojik etkisinden söz etmek doğru değildir. Fiziksel aktivitenin sadece fizyolojik etkilerinden bahsetmek doğru değildir. Fizyolojik etkilerinin yanı sıra özgüven ve öz yeterlilik, sosyal ilişkiler kurarak sosyal çevre içinde yer edinme gibi duyuşsal becerileri

de pozitif yönde etkilemektedir (Akyol, 2008). Sistematik olarak yapılan egzersizler düşünce yapısını olumlu olarak etkilemekte ve bu durumu bedensel hareketlere yansıtmakla birlikte fiziksel uygunluk bileşenlerinin geliştirilmesini sağlamaktadır (Haksel ve diğerleri, 2007).

2.9. Egzersiz Yapma Amaçları

Egzersiz yapmadaki başlıca amaçlar solunum sistemi düzeyinde oksijen seviyesini arttırmak ve metabolizmanın enerjik olmasını ve bu durumun sürdürülebilir olmasını sağlamak, vücut ağırlığını ayarlamak adına vücutta bulunan yağ miktarını azaltmak, iskelet ve kas sisteminin gelişimine destek olmak gibi birçok etkisinden bahsetmek olasıdır. Bu durum neticesinde egzersiz, kadın, erkek, çocuk, yaşlı, genç, fark etmeksizin toplumun her yaştan ve her cinsiyetten bireylerinin gündelik yaşantısı içinde bulundurması gereken bir olgudur. Egzersizler yaş, cinsiyet faktörlerine bağlı olarak yoğunluğu ve düzeyi belirlenmesi gereken bir aktivitedir. Yapılan araştırmalar sonucunda yetişkin bir bireyin haftada 3 kez, 20 dakika ve üzerinde egzersiz yapması önerilmektedir. Ayrıca haftada 5 defa veya 5'ten daha fazla 15–25 dakikalık süre ile yapılan egzersiz vücut açısından oldukça yararlı olacağı bilinmektedir (Yıldırım ve diğerleri, 2015). Bu sebepler göz önünde bulundurulduğunda egzersizler bireylerin hem fiziksel hem ruhsal hem de duygusal olarak sağlıklı yaşam sürdürmesine etki etmektedir. Fakat bu konuda dikkat edilmesi gereken bir husus vardır, olması gerekenden daha fazla yapılan egzersizler fiziksel ve duygusal anlamda bir bağıllık yaratacağı için insanlarda olumsuz davranışların ortaya çıkmasına da zemin hazırlayabilir (Szabo, 2000). Bilinçli olarak yapılan egzersizler gelişim alanlarının hemen hepsinde olumlu etki bırakmakla birlikte kişinin sağlıklı olmasını kas kuvveti, kas gücü, kas tonusu, esnekliği ve dayanıklılığını arttırdığı, şeker, kolesterol, tansiyon gibi kronik rahatsızlıkların önüne geçmeyi kalp sağlığının korunmasını ve vücut savunma mekanizmasının güçlenmesini amaçlamaktadır (Polat ve Şimşek, 2015).

2.10. Egzersiz ve Hoşlanma

Fiziksel aktiviteye aktif olarak katılımı sağlamak ve katılımı arttırmanın en önemli yolu fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörleri anlamaktır (Tergerson ve King, 2002). Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen birçok faktör vardır bu faktörlerden hoşlanma duygusu duyuşsal bir bileşen olmakla birlikte fiziksel aktiviteye katılımı olumlu ilişkisi olan bir değişken olduğu düşünülmektedir (Haverly ve Davison, 2005). Fiziksel aktiviteden hoşlanma duygusu fiziksel aktiviteye motive olmak için oldukça önemli bir husustur. Okul

döneminde olan çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımı arttırmanın en önemli yolu çocukların hareket etmelerine olanak sağlamaktır (Rink, Hall ve Williams, 2010). Yapılan bilimsel çalışmalar duyuşsal bir bileşen olan hoşlanma duygusunun, çocukların fiziksel aktivite ile bütünleşmelerini sağlamak ve bu bütünlük içinde yaşamını devam ettirmelerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu kanıtlamıştır. Çocukların fiziksel aktivitelere katılımlarını özendirmek amacıyla hoşlanma duygusunun duyuşsal bir aracı olarak kullanıldığı kanıtlanmıştır (Haverly ve Davison, 2005). Fiziksel aktiviteye katılımı arttırmanın en kolay yolu fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörleri anlamaktır (Tergerson ve King, 2002). Fiziksel aktiviteler gibi egzersizlere katılımı etkileyen unsurların başında hoşlanma duygusu gelmektedir. Bu duygu çocukların egzersize katılımları ile olumlu bir ilişki içindedir (Haverly ve Davison, 2005). Çocukların egzersiz ve fiziksel aktiviteden hoşlanma duygusu ile ilgili yapılan çalışmalar sonucunda elde edilen bilgilere göre hoşlanma duygusu fiziksel aktivite ve egzersize katılıma teşvik edici bir unsurdur (Andersen ve diğerleri, 2006).

2.11. Saldırganlığın Tanımı

Sosyal yaşamda davranışların kaynağı, insanın dünyaya geldiği ilk günden itibaren insanın gelişimi ile doğru orantılı bir seyir izlemektedir. İnsanlar yaşantıları boyunca birçok insanla karşılaşmakta ve kendisinden başka canlıların da var olduğunu görmektedir. Bahsedilen bu durum insanların sosyal gelişimi için olumlu ve kaçınılmaz bir süreçtir. İnsan var olduğu günden itibaren diğer insanlarla iletişim, etkileşim içindedir. Bu etkileşim insanları olumlu yönde etkileyeceği gibi olumsuz olarak da etkileyebilir. Bu etkiler stres, depresyon gibi etkiler olmakla birlikte sonrasında saldırganlık gibi davranışların ortaya çıkmasına sebep olur (Doğu, 2017; Giray ve Salman, 2008; Konter, 2006). Latince kökenli bir kelime olan saldırganlık belirli bir yöne doğru eylem yapmak adına harekete geçmek olarak tanımlanmaktadır. Bu kelimedenden yola çıkarak bireylerin birbirine karşı tavır alması, tavra karşılık olarak bir tepki verme, verilen tepkiye karşılık bir tepki alma ve yok etme anlamlarından bahsedilir (Tiryaki, 2000). Saldırganlık bir başka araştırmaya göre bireyin karşısında bulunan bir kişiye karşı zarar vermesi olarak tanımlanmaktadır. Saldırganlık davranışı sergileyen kişinin niyeti kasten karşısındaki kişiye zarar verme amacıyla gerçekleştirilir (Eroğlu, 2009). Şahin (2003)'e göre ise saldırganlık kişinin içinde yaşadığı topluluk tarafından önceden belirlenmiş olan, saldırgan davranış olarak kabul edilen eylemleri karşısındakinin maddi manevi acı verecek şekilde gerçekleştirmesidir. Bir diğer tanımda ise saldırganlık, diğer kimseleri incitip onları kırmayı hedef alan davranışlar

bütünüdür (Kesen ve diğerleri, 2007). Örneğin Kerr (2008) toplum açısından uygun gerçekleştirilmesi uygun görülmeyen, herhangi bir sebebi olmaksızın insanlara karşı beslenen düşmanlık duygusu olarak tanımlanmaktadır. Bir başka tanımla saldırganlık; öfke, stres, depresyon gibi duyguların beraberinde getirdiği, insanların diğer insanlara karşı zarar vermeyi amaçlaması, diğer insanları engellemesi, kendisini korumak için fiziksel veya sözel olarak yapılan davranışlar olarak ele alınmaktadır (Özdevecioğlu ve Yalçın, 2010). Husman ve Silva (2001) sporda sıkça karşımıza çıkan saldırganlık içeren davranışların, sporcuların karşısında bulunan rakibine yönelik, rakibinin hareketlerini kısıtlamak için istemli olarak fiziksel ve psikolojik olarak yaptığı baskılardır (Conroy ve diğerleri, 2001). Saldırganlık bir kişinin şahsına ya da diğer kişilere karşı eyleme geçirdiği davranışların, yıkıcı ve zarar verici yönlerinin olabileceği gibi bu amaç dışında kişinin kendisini koruma arzusu için gerçekleştirdiği davranış olarak da ele alınmaktadır (Çelik, 2006). Saldırganlık, bir kişiye sözel veya fiziksel olarak zarar vermeyi amaçlayan, cisimlere veya kişinin kendisine doğrultulan nefret, öfke, kızgınlık içeren davranışların tümüne denir (Bilgi, 2005).

2.12. Saldırganlığın Türleri

Yapılan bilimsel araştırmalar sonucunda birçok araştırmacı saldırganlık davranışının türlerinin tek bir başlık altında ele alınmaması, bunun yerine farklı saldırganlık türlerinin var olduğunu ve birbirinden farklı olduklarını öne sürmektedir. Bu olgudan yola çıkarak kişilerin saldırgan davranışları sergilemekte farklı uyaranların olduğu ve bu uyaranların davranışın ortaya çıkmasına kaynaklık ettiğini ileri sürmüşlerdir. Bu uyaranlar fizyolojik, psikolojik ve zihinsel süreçlerin bileşimiyle ortaya çıkmıştır (Çelik, 2006). Saldırganlık bireyin karşısında bulunan kişi/kişiler veya cisim/cisimlere zarar vermek amacıyla sözlü ya da fiziki olarak yapılan davranışlardır. Kılıç (2007)'a göre saldırganlık iki şekilde gerçekleştirilmektedir bunlar; fiziksel saldırganlık ve sözel saldırganlıktır. Bahsedilen bu iki saldırganlık aktif ve pasif olarak ya da dolaylı ve doğrudan olarak karşımıza çıkmaktadır Buna göre Kılıç (2007) saldırganlığı üç boyut içinde sınıflandırmayı uygun bulmuş ve saldırganlığı şu şekilde kategorize etmiştir:

Fiziksel ya da Sözel Saldırganlık: Kişi veya kişilere, cisim ya da cisimlere fiziksel olarak zarar vermek amacıyla itmek, baskı uygulamak, çekmek, vurmak, ısırarak gibi davranışlar saldırganlığın fiziksel boyutu olarak ele alınırken, iletişimin sözel boyutuyla karşıdaki kişiyi incitmek, kırmak, aşağılamak amacıyla yapılan eylemler ise sözel saldırganlık olarak değerlendirilmektedir.

Aktif ya da Pasif Saldırganlık: Kılıç (2007) aktif saldırganlığı bir amaç doğrultusunda gerçekleştirilen, gerçekleştirildiği durumlarda kişiye acı çektirmek, kişinin canını yakmayı amaçlamak esas alınmaktadır. Pasif saldırganlık ise aktif saldırganlığın tam zıttı bir davranış biçimi olarak ele alınmakla birlikte, kişiye fiziksel olarak zarar verme amacı yerine kişinin amacını gerçekleştirmesine engel olmak olarak ele alınmaktadır. Aktif saldırganlık bir davranışın gerçekleşmesi söz konusu iken pasif saldırganlıkta bir davranış söz konusu değildir.

Doğrudan ya da Dolaylı Saldırganlık: Kılıç (2007) doğrudan saldırganlığı, kişiyi tahrik etme ya da sinirlenmesine sebep olabilecek uyaranların doğrudan kişiye gönderilmesi ile ortaya çıkan saldırganlık türü olarak değerlendirmiştir. Dolaylı saldırganlık ise doğrudan saldırganlık ile zıt bir ilişki içindedir. Karşıdaki kişiye verilecek zararın direkt olarak değil de farklı yollar aracılığı ile uyaranların gönderilmesi sonucu ortaya çıkan davranışlardır (Çelik, 2006). Dolaylı olarak yapılan saldırganlık davranışları bir kişinin ya da grubun çalışmalarını engellemek amacıyla sergilenen davranışlardır. Özellikle kişilerin çalışmalarını engelleyerek bireylerin kendilerince belirlemiş oldukları amaçlar doğrultusunda hareket etmelerini engel olmaktır. Doğrudan saldırganlıkta gizlilik durumu söz konusu değilken dolaylı saldırganlığın temelini gizlilik ögesi oluşturur (Karaca, 2007). Saldırganlığın olumsuz yönlerinden biri olan yıkıcı saldırganlık; Kişi veya kişilerin kendilerini koruyabilmek adına diğer insanların gücünden almak, karşısında bulunan kişi veya kişilere zarar vermek, acı çekmelerini sağlamak, yaralamak için fiziksel temasta bulunmak, yıkıcı saldırganlık kapsamında davranışlar olarak değerlendirilmektedir. Dolaylı olarak sergilenen saldırganlık davranışında yapılan zarar verme eylemi karşındakine hissettirilmeden gizlilik esasına dayalı olarak gerçekleştirilmektedir. Saldırganlığın bu türü hemen her zaman yıkıcı saldırganlık boyutundadır (Erden, 2007). Saldırganlık davranışında karşımıza çıkan başkasına zarar verme, incitme, kırma niyetleri saldırganlık davranışının temelde belirleyicisi olan unsurlardır (Göksu, 2007).

2.13. Saldırganlık Yaklaşım ve Kuramları

Literatürde saldırganlığa ilişkin birçok kuram vardır. Çalışmanın bu kısmında kuram ve kuramcının görüşlerine yer verilmiştir. Saldırganlık kuramları temelde biyolojik kuram ve sosyal kuram olmak üzere iki başlık altında ele alınmaktadır. Hangisinin asıl bileşen olduğu tartışması, kalıtım - çevre tartışmasının bir parçası olarak kabul edilmektedir (Hogg ve Vaughan, 2006).

2.13.1. Biyolojik Yaklaşımlar

Biyolojik yaklaşıma göre saldırganlık, insanların var oluşundan itibaren doğumla birlikte içgüdüsel olarak meydana gelen bir davranış türüdür. Saldırganlık davranışı, ortaya çıkmak için yollar arayan ve açığa çıkmak için uygun bir durumun oluşmasını bekleyen kalıtsal bir olgudur. (Hogg ve Vaughan, 2006). Biyolojik yaklaşımları 2 kuram altında toplamak mümkündür.

Etolojik Kuram: İnsanda var olan saldırgan davranışların temellerinin hayvan davranışları ile bağdaştırmayı amaçlayan bir kuramdır. Hayvanlarda olduğu gibi insanlarda da saldırgan davranışlar içgüdüsel ve kalıtsaldır. Fakat hayvanlara göre insanlarda bu içgüdüsel değer daha belirsizdir. Bunun sebebine inilecek olursa; hayvanların diş, pençe gibi organlarının öldürme aracı olarak kullanırken, insanların bu organlarının olmaması ile değerlendirilebilir. Hayvanlardan farklı olarak insanların öldürme ve zarar verme aracı olarak kullanabilecekleri cisimler vardır, bir insana zarar vermek isterken bu cisimlerden yararlanabilirler (Hogg ve Vaughan, 2006).

Psikoanalitik Kuram: Freud'a göre içgüdülerde iki temel unsurdan bahsetmek mümkündür. Bu içgüdüler; yaşam içgüdüsü ve ölüm içgüdüsüdür. Yaşam içgüdüleri, bireylerin yaşamlarını sürdürebilmeleri için açlık, susuzluk, cinsellik gibi içgüdülerdir. Freud'un ölüm içgüdüsü olarak bahsettiği içgüdülerin en önemli özelliği saldırganlık dürtüsünü bünyesinde barındırmaktır. Freud saldırganlığı kişinin kendi bünyesinde barındırdığı yıkıcı davranışlarının dış dünyaya yansıtılması olarak tanımlamıştır. İnsan doğduğu günden itibaren diğer insanlarla bir savaş halindedir ve bu savaş kişilerde davranışlar geliştirmeye neden olur, çünkü bireylerde kendini kabul ettirme arzusu ve yaşamsal döngüyü sağlayabilmek için var olan içgüdüler birbirlerini etkisiz hale getirebilir ve bu olgular birbirinin önüne geçebilir (Geçtan, 1993).

2.13.2. Sosyal ve Biyo-Sosyal Yaklaşımlar

Biyo-sosyal kuramlar, saldırganlık davranışının doğuştan genler yoluyla getirilebildiği gibi sonradan öğrenilmiş olabileceği ve sosyal ortamın uygun olduğu durumlarda ortaya çıkacak bir dürtü olarak kabul etmektedirler (Hogg ve Vaughan, 2006). Sosyal yaklaşımlar arasında şu kuramlardan söz etmek mümkündür:

Engellenme-Saldırganlık Kuramı (Hipotezi):

Saldırganlık davranışının bir engellemeye yolu ile ortaya çıkmasından söz edilen kuram türüdür. Engelleme davranışı ise bir beklentinin yerine gelmemesi olarak ele alınmaktadır. Engelleme olumlu bir davranış karşısında verilmesi gereken ödülün geri çekilmesi, gerçekleştirilen bir iş sonucunda başarısızlık durumunun gelişmesi neticesinde karşıdaki kişilerin sözel olarak küçümseme yapmaları ile ortaya çıkan bir durumdur. Bu tarz engelleme yöntemleri kişilerde saldırgan davranışların ortaya çıkmasına neden olabilmektedir. Ancak her engelleme davranışı saldırganlıkla sonuçlanmayabilir (Hogg ve Vaughan, 2006).

Heyecan Transferi Modeli: Heyecan transferi modeline göre doğuştan gelen veya sonradan öğrenilmiş bir saldırgan davranışın, bir başka uyaran tarafından tetiklenmesi, heyecanlanma ve bu uyaranlara bağlı olarak kişide ortaya çıkan saldırgan tepkiler vermenin uygun olduğuna dair yorum yapabilme gücüdür (Hogg ve Vaughan, 2006).

Sosyal Öğrenme Kuramı: Sosyal öğrenme kuramına göre saldırgan davranışların öğrenilmesindeki temel yöntemlerden biri de taklit ve model alma yöntemidir. Sosyal öğrenme kuramına göre model alınacak bir kişinin ya da kaynağın davranışlarını izleyen kişide de modelin davranışları gözlemlenmektedir (Hogg ve Vaughan, 2006).

BÖLÜM III: YÖNTEM

3.1. Araştırma Modeli

Araştırma, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modeli bir konuya dair katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlenmeye çalışıldığı yöntemdir (Fraenkel ve Wallen, 2006). Bu yöntemle araştırmaya katılan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri, egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri belirlenmiştir. Ayrıca, araştırmada ortaokul öğrencilerinin cinsiyet, düzenli spor yapma, yaş ve akademik başarı değişkenleri bakımından fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri belirlenmiştir.

3.2. Evren Örneklem

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Aksaray ili merkezinde, ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrenciler oluşturmuştur. Aksaray İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan verilere göre Aksaray ilinde ortaokullarda öğrenim gören toplam 27.399 öğrenci olduğu belirtilmiştir. Bu evrenden örnekleme yoluna gidilmiş, örneklem büyüklüğü %95 güven aralığında ve 0.5 hata payı göz önünde bulundurularak hesaplanmıştır. Yapılan hesaplamalar neticesinde 500 öğrenci ile araştırmanın yürütülmesi uygun görülmüştür. Araştırma örneklemini araştırma amacı ve ortaokul öğrencisi olmak durumu göz önünde bulundurularak amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu örnekleme yöntemi seçkisiz olmayan ve olasılı bir örnekleme yöntemidir. Araştırmacının amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin olan durumların seçilerek derinleme inceleme yapılmasına olanak sağlar (Büyüköztürk ve diğerleri, 2010).

Araştırma örneklemini 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Aksaray ili merkezinde yer alan; Kılıçaslan Ortaokulu, Taptuk Emre Ortaokulu, Sevinçli Ortaokulu, Şehit Memiş Arıbaş Ortaokulu 5-8. sınıflarda öğrenim gören ve cevapları değerlendirmeye alınan 238'i (%47.6) erkek ve 262'si (%52.4) kız toplam 500 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin yaşları $9_{\min}$ - $15_{\max}$ arasında ve yaş ortalamalarının 12.43 ± 1.242 olduğu belirlenmiştir. Araştırma kapsamındaki ortaokul öğrencilerinin genel not

ortalamalarının $1_{\min}$ - $100_{\max}$ arasında olduğu ve not ortalamalarının ise 83.45 ± 13.69 olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmanın etik onayı Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2021/07-31 protokol numarası ile alınmıştır. Ayrıca, Aksaray İli Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alınmıştır. Tüm bu süreçler tamamlandıktan sonra araştırmaya gönüllü bir şekilde katılan öğrenciler üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin demografik verilerine ilişkin dağılım Tablo 3.1.'de gösterilmiştir.

Tablo 3. 1. Araştırma Örnekleminde Yer Alan Öğrencilerin Bağımsız Değişkenlere Göre Dağılımı

Cinsiyet	N	%
Kız	262	52.4
Erkek	238	47.6
Yaş	N	%
9	4	.8
10	24	4.8
11	80	16
12	103	20.6
13	223	44.6
14	59	11.8
15	7	1.4
Düzenli Spor Yapma	N	%
Evet	218	43.6
Hayır	282	56.4

Tablo 3.1. incelendiğinde araştırma örneklemini 262 (%52.4)'si kız, 238 (%47.6)'i erkek olmak üzere toplam 500 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin yaşları minimum 9 maksimum 15 yaş aralığında olduğu görülmüştür. 4 (%0.8) öğrencinin 9 yaşında olduğu, 24 (%4.8)'ünün 10 yaşında, 80 (%16)'inin 11 yaşında, 103 (%20.6)'ünün 12 yaşında, 223 (%44.6)'ünün 13 yaşında, 59 (%11.8)'unun 14 yaşında, 7 (%1.4)'sinin ise 15 yaşında olduğu görülmüştür. Araştırma örnekleminde bulunan öğrencilerin 218 (%43.6)'inin düzenli olarak spor yaptığı, 282(%56.4)'sinin ise düzenli olarak spor yapmadığı görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada verileri toplamak amacıyla, “Kişisel Bilgiler Formu” “Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği” “Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği” ve “Saldırganlık Ölçeği” kullanılmıştır.

3.3.1. Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan formda araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgiler formu; cinsiyet, yaş, genel not ortalaması, düzenli olarak spor yapıp yapmama durumlarını belirlemeye yönelik sorulardan oluşmuştur.

3.3.2. Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Form)

Araştırmada, Aksaray ilinde bulunan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin tespit edilmesi gerekçesiyle Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Form) kullanılmıştır. Fiziksel Aktivite Ölçeği gündelik yaşam içerisinde bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri hakkında geçerli güvenilir ve verilerin birbirleriyle karşılaştırılması amacıyla Craig ve diğerleri (2003) tarafından geliştirilmiştir. Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması ise Öztürk (2005) tarafından yapılmıştır.

Ölçek; bireylerin haftalık veya günlük yapmış oldukları şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddette fiziksel aktivite, düşük fiziksel aktivite ve yürüyüşler hakkında bilgi edinmek amacıyla dört bölümden oluşmaktadır (Craig, 2003; Karaca ve Turnagöl, 2007; Öztürk, 2005). Ölçek sonucunda elde veriler gün ve dakika çarpılarak; MET değerleri (egzersiz esnasındaki enerji sarf etme oranı/MetabolikEquivalent) edilmektedir (Genç ve diğerleri, 2011; Özdevecioğlu, 2014; Öztürk, 2005).

Fiziksel aktivite toplam skorunun hesaplanması; yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile hesaplanır. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuştur. Bu hesaplama aşağıdaki şekilde yapılmaktadır.

- Yürüme MET-dk/hafta = 3.3 x yürüme dakikası x yürüme gün sayısı.
- Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4.0 x orta şiddetli aktivite dakikası x orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı.

- Şiddetli MET-dk/hafta = 8.0 x şiddetli aktivite dakikası x şiddetli aktivite yapılan gün sayısı.

Toplam MET-dk/hafta = (yürüme + orta şiddetli + şiddetli) MET-dk/hafta Fiziksel aktivite düzeyleri;

- Fiziksel olarak aktif olmayan: <600 MET-dk/hafta
- Fiziksel aktivite düzeyi düşük olan: 600-3000 MET-dk/hafta
- Fiziksel aktivite düzeyi yeterli olan: >3000 MET-dk/hafta şeklinde sınıflandırılmıştır.

3.3.3. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği

Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği, Crocker ve diğerleri (1995) tarafından öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. FAHÖ'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yurt dışında çeşitli ülkelerde yapılmış ve kullanılmıştır (Carraro, Young ve Robazza, 2008; Dishman ve diğerleri, 2005; Moore, 2009; Robbins, Pis, Pender, Kazanis 2004). Ülkemizde ise Ergün (2013) tarafından Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma İle Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişkinin İncelenmesi konulu çalışmada FAHÖ'nin Türkçe formu kullanılmıştır.. FAHÖ, okul çağı çocuklarının fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla hazırlanmış 15 maddelik bir ölçektir. Likert tipi beşli derecelendirmeyi içeren ölçekte öğrenciler her bir maddeyi hiç katılmıyorum, katılmıyorum, kararsızım, katılıyorum, tamamen katılıyorum seçeneklerinden birini işaretleyerek cevaplamaktadırlar. Ölçek toplam puan veren bir ölçektir. Ölçekte ortaokul öğrencilerinin Tamamen Katılıyorum seçeneğine (5) Hiç Katılmıyorum seçeneğine (1) puan vermeleri istenmiştir.

Crocker ve diğerleri (1995) FAHÖ'nin Cronbach Alfa iç tutarlılık değerini .90 olarak bulmuşlardır. Ergün (2013)'de Crocker ve diğerleri (1995)'in elde etmiş olduğu değere benzer bir değer olarak FAHÖ'nin Cronbach Alfa katsayısını .84 olarak tespit etmiş ve ölçeğin güvenilir olduğunu kanıtlamıştır. Bu çalışmada ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı hesaplanmış ve ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı değeri .81 olarak hesaplanmıştır.

Ölçek maddelerine örnek vermek gerekirse; “ Hareketli olmaktan hoşlanırım” “Hareketli olmak hoşuma gitmez” “Hareketli olmak çok zevkli” “ Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor” şeklindedir.

3.3.4. Saldırganlık Ölçeği

Saldırganlık ölçeği ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim görmekte olan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Gültekin (2011) tarafından geliştirilmiştir.

Saldırganlık Ölçeği, öğrencilerin saldırganlık düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmış 15 maddelik bir ölçektir. Likert tipi üçlü derecelendirmeyi içeren ölçekte öğrenciler her bir maddeyi “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek cevaplandırmaktadırlar. Ölçek toplam puan veren bir ölçektir. Ölçekte “her zaman” seçeneğine 3, “bazen” seçeneğine 2, “hiçbir zaman” seçeneğine ise 1 puan verilmektedir. 15-45 arasında puan veren ölçekten alınan yüksek puan, saldırganlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Hem bireysel hem de grup haline uygulanabilen ölçeğin cevaplandırılma süresi yaklaşık 5-7 dakikadır. Saldırganlık Ölçeği için yapılan doğrulayıcı faktör analiz sonuçları, ölçeğin faktöriyel yapı geçerliliğine ilişkin oldukça güçlü kanıtlar sağlamaktadır. Ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .82 bulunmuştur. Bu çalışmada saldırganlık ölçeğinden elde edilen, Cronbach Alfa iç tutarlık değeri .78’tir. Analizler sonucunda ölçeğin, ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini belirlemek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu tespit edilmiştir.

Ölçek maddelerine örnek vermek gerekirse; “Arkadaşlarım kavga ederken ben de kolaylıkla kavgaya karışıyorum” “El şakaları yaparak arkadaşlarımı kızdırırım” “Canları çok acıyacak şekilde arkadaşlarımın saçını çekerim” şeklindedir.

3.4. Verilerin Analizi

Bu araştırmada verilerin analizi “SPSS 21” paket programı kullanılarak yapılmıştır. İlk olarak verilerin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini tespit etmek amacıyla Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine, histogram ve saçılım grafiklerine bakılarak karar verilmiştir. Analizler sonucunda verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edilmiş ve parametrik testlerin uygulanmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Araştırmanın bağımsız değişkenleri; cinsiyet, düzenli spor yapma durumu, yaş ve akademik başarı durumu bağımlı değişkenleri ise; fiziksel aktivite düzeyleri, egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri olarak ele alınmıştır.

Analizler için öncelikli olarak tanımlayıcı istatistiklerden; frekans (F), yüzde (%), aritmetik ortalama ($\bar{x}$) ve standart sapmadan (Ss) yararlanılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet ve

düzenli spor yapma değişkenleri açısından, fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerini karşılaştırmak amacıyla, bağımsız gruplar için t-testinden yararlanılmıştır. Yaş ve akademik başarı değişkenleri açısından ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca, araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla da basit doğrusal regresyon analizi tekniğine başvurulmuştur. Anlamlılık düzeyi ise 0.05 olarak alınmıştır (Büyüköztürk, 2012).



BÖLÜM IV: BULGULAR VE YORUMLAR

Araştırmanın bu bölümünde örnekleme yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerine ilişkin elde edinilen bulgular ve bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri belirlenmiş ve elde edilen sonuçlar Tablo 4.1’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 1. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri

	Değişkenler	N	M	Ss
Fiziksel Aktivite	Oturma	500	666.34	228.732
	Düşük Şiddetli Fiziksel Aktivite Düzeyi	500	1098.58	1362.783
	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite Düzeyi	500	1052.90	1420.182
	Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite Düzeyi	500	1852.48	2545.161
	Fiziksel Aktivite Düzeyi	500	4670.31	3841.023
Egzersizden Hoşlanma	Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	500	3.02	.409
Saldırganlık Düzeyi	Saldırganlık Düzeyi	500	2.71	.322

Tablo 4.1. incelendiğinde araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiştir. Buna göre oturma düzeyi ortaokul öğrencileri için ortalama 666.34 ± 228.732 MET-dk/Hafta, düşük şiddetli fiziksel aktivite düzeyi ortalama 1098.58 ± 1362.783 MET-dk/Hafta, orta şiddetli fiziksel aktivite düzeyi 1052.90 ± 1420.182 MET-dk/Hafta yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeyi ortalama 1852 ± 2545.161 MET-dk/Hafta olarak değerlendirilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin toplam MET değerleri ortalaması 4670.31 ± 3841.023 MET $\pm$ dk/Hafta olarak tespit edilmiştir. Örnekleme yer alan ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri ortalaması 3.02, saldırganlık düzeyleri ortalaması ise 2.71 olarak tespit edilmiştir.

Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri, egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeylerini karşılaştırmak amacı ile bağımsız gruplar için t testi tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.2’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri

Değişkenler	Cinsiyet	N	M	Ss	T	Sd	P
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kız	262	4601.24	3751.57	-.422	498	.674
	Erkek	238	4746.34	3943.675			
Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	Kız	262	3.01	.444	-.930	492	.353
	Erkek	238	3.04	.367			
Saldırganlık Düzeyi	Kız	262	2.70	.329	-1.019	498	.309
	Erkek	238	2.73	.316			

Tablo 4.2 incelendiğinde örneklem grubunda yer alan ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$). Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre egzersizden hoşlanma düzeylerine bakıldığında, değişkene göre öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre saldırganlık düzeylerine bakıldığında cinsiyet ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunamamıştır ($p>0.05$).

Ortaokul öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkenine bağlı olarak fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki farkın tespit edilmesi amacıyla t testi tekniği uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.3’te gösterilmiştir.

Tablo 4. 3. Düzenli Spor Yapma Değişkeni Açısından Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri

Değişken	Düzenli Spor Yapma	N	M	Ss	T	Sd	P
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kız	218	4774.42	3787.790	.689	498	.491
	Erkek	282	4535.62	3913.441			
Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	Kız	218	3.07	.430	2.120	498	.035
	Erkek	282	2.99	.390			
Saldırganlık Düzeyi	Kız	218	2.70	.288	-1.358	498	.175
	Erkek	282	2.73	.346			

*p<0.05

Örnekleimde bulunan öğrencilerin 218'i düzenli olarak spor yaparken 282 öğrencinin düzenli olarak spor yapmadığı belirlenmiştir. Buna göre; düzenli olarak spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında değişkene göre anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0.05). Düzenli olarak spor yapan öğrencilerin, egzersizden hoşlanma düzeyleri ile aralarında anlamlı bir farklılık saptanmıştır (p< 0.05). Kız öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeyleri erkek öğrencilere göre (M=3.07) ortalama ile daha yüksektir. Düzenli olarak spor yapan öğrencilerin saldırganlık düzeylerine bakıldığında ise değişken ile anlamlı bir farklılık saptanmamıştır (p>0.05).

Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni açısından fiziksel ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeylerini karşılaştırmak amacıyla Pearson Korelasyon analizi tekniğinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.4'te gösterilmiştir.

Tablo 4. 4. Yaş Değişkeni Açısından Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri

Değişken		Fiziksel Aktivite Düzeyi	Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	Saldırganlık Düzeyi
Yaş	r	.124	-.115	-.212
	p	.050	.010	.000
	N	500	500	500

*p<0.05

Tablo 4.4. incelendiğinde ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı pozitif yönlü bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Buradan hareketle ortaokul öğrencilerinin yaşları arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin de arttığı söylenebilir. Ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri ile yaş değişkeni arasında anlamlı negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<0.05$). Buna göre ortaokul öğrencilerinin yaşları arttıkça egzersizden hoşlanma düzeyleri de azalmaktadır diyebiliriz. Ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($p<0.05$). Buradan hareketle ortaokul öğrencilerinin yaşları arttıkça saldırganlık düzeyleri de azalmaktadır diyebiliriz.

Öğrencilerin akademik başarıları ile fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.5’te gösterilmiştir.

Tablo 4. 5. Akademik Başarıları Açısından Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri

Değişken		Fiziksel Aktivite Düzeyi	Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	Saldırganlık Düzeyi
Akademik Başarı	r	.015	-.013	-.012
	p	.737	.773	.788
	N	500	500	500

Tablo 4.5.’e bakıldığında ortaokul öğrencilerinin akademik başarı değişkenleri ile fiziksel aktivite düzeyi egzersizden hoşlanma düzeyi ve saldırganlık düzeyleri ilişkisine bakılmıştır. Ulaşılan sonuçlara göre araştırma örnekleminde bulunan öğrencilerin akademik başarı değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$). Örnekleimde yer alan öğrencilerin akademik başarıları ile egzersizden hoşlanma düzeylerine bakıldığında iki değişken arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$). Öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeyleri ile akademik başarı değişkeni arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırma örnekleminde bulunan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.6’da gösterilmiştir.

Tablo 4. 6. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişkenler		Fiziksel Aktivite Düzeyi	Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	Saldırganlık Düzeyi
Fiziksel Aktivite Düzeyi	r p N	1		
Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	r p N	.096 .032 500	1	
Saldırganlık Düzeyi	r p N	-.024 .595 500	-.071 .112 500	1

*p<0.05

Tablo 4.6. incelendiğinde fiziksel aktivite düzeyi egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerinin birbirleriyle olan ilişkileri ele alındığında elde edilen sonuçlar şu şekildedir; fiziksel aktivite düzeyi ile egzersizden hoşlanma düzeyi arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki bulunmaktadır ($p<0.05$). Buradan yola çıkarak fiziksel aktivite düzeyi artan ortaokul öğrencilerinin doğru orantılı olarak egzersizden hoşlanma düzeyleri de artmaktadır. Fiziksel aktivite düzeyi ile saldırganlık düzeyi karşılaştırıldığında iki değişken arasında anlamlı ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($p>0.05$). Ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri incelendiğinde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki saptanmamıştır ($p>0.05$).

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyi üzerindeki yordayıcılığını saptamak amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.7’de gösterilmiştir.

Tablo 4. 7. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Egzersizden Hoşlanma Düzeyi Üzerindeki Yordayıcılığı

Değişkenler	B	Standart Hata	B	T	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	1951.610	1277.839		1.527	.127		
Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	899.238	418.850	.096	2.147	.032	.096	.096
R= .096 ^a	R ² =.009	F=4.609	p=.032				

*p<0.05

Tablo 4.7'yi incelediğimizde ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı gösterilmiştir. Fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeylerini ne şekilde etkilediğini belirlemek için yapılan basit regresyon analizi sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. (R= .096; R²= .009); fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeylerinin egzersizden hoşlanma değişkeninin anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür (F₍₁₋₄₉₈₎= 4.609; p< ,05).

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyi üzerindeki yordayıcılığını saptamak amacıyla basit doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Elde edilen sonuçlar Tablo 4.8'de gösterilmiştir.

Tablo 4. 8. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığı

Değişkenler	B	Standart Hata	B	T	P	İkili r	Kısmi R
Sabit	5439.988	1458.381		3.730	.000		
Saldırganlık Düzeyi	-283.597	533.609	-.024	-.531	.595	-.024	-.024
R= .024 ^a	R ² = .001	F= 282	p=.595				

Tablo 4.8'de ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı gösterilmiştir. Fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeylerini ne şekilde etkilediğini belirlemek için yapılan basit regresyon analizi

sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir ($R = .024$ $R^2 = .001$); öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri saldırganlık düzeylerinin anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür. ($F_{(1-498)} = 282$; $p > 0.05$).



BÖLÜM V: TARTIŞMA

Bu bölümde ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirdiğimiz araştırmamızdan, problemler ve alt problemlere yönelik elde ettiğimiz bulgular literatür eşliğinde tartışılmıştır.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür. Benzer bir sonuç Öner (2007)'in adölesanların fiziksel aktivite durumları ile egzersiz öz yeterlilik düzeylerini ve davranış aşamalarını incelediği araştırmada görülmüş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğu tespit edilmiştir. Savcı ve diğerleri (2006) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Aires ve diğerleri (2009)'nin 11-19 yaş arası öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde ettiğimiz sonucu destekler niteliktedir. Ancak, İbrahimli (2019)'nin ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi konulu araştırmasında, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Baş ve diğerleri (2006)'nin fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi konulu araştırmalarında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ölçücü ve diğerleri (2015)'nin üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisini incelediği araştırmalarında üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular ile örtüşmemektedir. Bu sonuca ulaşmamızda, ortaokul öğrencilerinin büyük bir kısmının boş zamanlarını sportif faaliyetlerle değerlendiriyor olmasının etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer sonuç Uzun ve diğerleri (2017)'nin ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılım ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının

belirlenmesi amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada görülmüş ve ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Demirtöz ve Alpkaya (2016) okul çocuklarının fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin belirlenmesine yönelik yaptıkları araştırmada öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Durmaz (2017) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma, yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması amacı ile gerçekleştirmiş olduğu araştırmada, öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ergün (2013) okul çağı çocuklarının egzersizden hoşlanma düzeylerini incelediği araştırmada, öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin yüksek seviyede olduğunu kanıtlar nitelikte bulgular elde etmiştir. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular ile paralellik göstermektedir. Fiziksel aktivite düzeyleri yüksek seviyede olan öğrencilerin, bu duruma bağlı olarak egzersizden hoşlanma düzeylerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir sonuç Başaran (2008)'in farklı liselerde öğrenim gören öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi konulu araştırmasında görülmüş ve öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin ölçek genelinde orta seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Şahinler ve Ulukan (2020)'in covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerini inceledikleri araştırmada, öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmüştür. Güvendi, Demir ve Keskin (2019)'in ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeylerinin belirlenmesine yönelik gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin orta seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçların araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular ile benzerlik gösterdiği görülmüştür. Ancak Şahin ve Fidan (2009)'in psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri konulu araştırmalarında öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin ölçek genelinde yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Gündoğdu (2010)'nın 9. Sınıf öğrencilerinin çatışma çözme, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelediği araştırmasında öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin ölçek genelinde yüksek bir seviyede olduğu görülmüştür. Ulaşılan bu sonuçta ergenlerin gelişimsel özellikleri göz önünde bulundurularak, geçiş döneminde olmalarından kaynaklı problemlerini çözmede daha çok fiziksel yollara başvurdıkları söylenebilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Benzer bir sonuç Gencay (2009)'ın üniversite öğrencilerinin öz-yeterlilik ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelediği araştırmasında görülmüş, üniversite öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Dolaşır ve Tunçel (2009)'ın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapmış oldukları araştırmada, cinsiyet değişkeni ile öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Bu araştırmalar elde edilen bulguları destekler niteliktedir. Ancak Almas, İslam ve Jafar (2013)'ın yapmış oldukları bir araştırmada cinsiyet değişkeni açısından öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık görülmüş, erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım puanlarının kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Memiş ve Yıldırım (2008)'ın kız ve erkek öğrencilerin çocukluk ile başlayan, ergenlik dönemi ile devam eden ve ilerleyen yaşlarda da fiziksel aktiviteye devam etme ve bu etkinlikleri korumaları sürecini incelemek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kız ve erkek öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar elde edilmiştir. İlkokul dönemleri hariç hem ergenlik dönemi hem de yetişkinlik döneminde erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu bağlamda yine ergenlik döneminde bulunan öğrencilerin karşılaştırılması yapıldığında erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre gelişmiş sosyal becerilerinin, sokak oyunları ve bahçe oyunlarına katılımlarının bu durumun belirleyicisi olduğu düşünülmektedir. Günümüzde ise artık kız ve erkek öğrencilere eşit imkanlarda sunulan fiziksel aktivite yapma olanağının araştırmamızdan elde edilen sonuca ulaşmamızda etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Benzer bir sonuç Uzun ve Ülker (2007)'in ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada görülmüş ve 15-18 yaş arası öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ancak Moore ve diğerleri (2009)'nin araştırmalarında fiziksel aktiviteden hoşlanma ölçeğinden elde ettikleri puanlara göre kız öğrencilerin

fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin erkek öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine Paxton ve diğerleri (2008)'nin araştırmalarından elde ettikleri sonuca göre öğrencilerin, egzersizden hoşlanma düzeylerinin cinsiyet değişkeni ile karşılaştırıldığında değişkenler arasında bir farklılık olduğu görülmüş, kız öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde ettiğimiz sonuçlar ile örtüşmemektedir. Literatür incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlandığı görülmektedir. Bu sonuca ulaşmamızda kız ve erkek öğrencilerin gelişen bilişsel, sosyal ve psikomotor becerileri ile öğrencilere, eşit şartlarda fiziksel aktiviteye katılım olanağı sağlanması neticesinde, öğrencilerin doğru orantılı olarak egzersizden de hoşlanma düzeylerinin arttığı düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Benzer bir sonuç Ağlamaz (2006)'ın lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi konulu araştırmasında görülmüş ve öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Derman (2008) ergenlerde psikososyal gelişim konulu araştırmasında öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşmamıştır. Araştırma sonucumuza benzer nitelikte bir sonuç da Yalçın (2004)'ın 7-14 yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi konulu araştırmasında görülmüş ve öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Belirtilen araştırmaların sonuçları, araştırmamızdan elde edilen bulgularla paralellik gösterirken bu duruma karşılık olarak bazı araştırmalarda ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Efilti (2006)'nin ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören ve fiziksel aktiviteler ile uğraşan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirdiği araştırmasında öğrencilerin cinsiyet değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı farklılık görülmüş ve erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha saldırgan davranışlar sergilediği sonucuna ulaşılmıştır. Amadahe ve Owusu-Banahene (2007)'nin yaptıkları bir araştırmada kız öğrencilerin erkek öğrencilerden daha az saldırgan

davranışlar sergilediği sonucuna ulaşmışlardır. Gümüş, Yetim, Tortop ve Işık (2014)'ın güreş sporuyla uğraşan sporcuların saldırganlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından inceledikleri araştırmada anlamlı bir farklılık tespit etmişler ve erkek öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yapılan farklı araştırmalarda da benzer sonuçlara ulaşılmış ve erkek öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Başaran, 2008; Fin ve Frone, 2003; Kartal, 2008; Kurnaz, 2009; Öztürk, 2008; Pişkin, 2008). Şahin, 2011; Tok, 2001; Ustabaş, 2001; Ümit, 2010). Sonuçlar araştırmamızdan elde ettiğimiz bulgular ile örtüşmemektedir. Bu sonuca ulaşmamızda, son yıllarda öğrencilere yönelik yapılan saldırganlık ve öfke kontrol programlarının öğrencilerin davranışları üzerinde olumlu bir etki bıraktığı ve hem kız hem erkek öğrencileri bu tür saldırgan davranışlardan uzak tutmada etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Çocukların düzenli spor yapmaları ve fiziksel aktivite düzeylerinin geliştirilmesi son yıllarda oldukça önemli hale gelmiştir. Çocukların fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmaları düzenli olarak yapılan sportif faaliyetler ile ilişkilidir (Pangrazi, Beighle, Vehige, Vack 2003). Brezilya'da adölesanlarda fiziksel aktivite durumu ile düzenli spor yapma ve beden eğitimi dersi uygulaması arasındaki ilişkinin incelendiği bir araştırmada, adölesanların düzenli spor yapma değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır (Nakamura ve diğerleri, 2013). Bu sonuç ile araştırmadan elde edilen bulgular örtüşürken, Crocker ve diğerleri (2000)'nin gerçekleştirdikleri araştırmada öğrencilerin düzenli olarak spor yapmaları ve fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüş ve düzenli spor yapan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine İngiltere'de yapılan bir araştırmada, adölesanların beden eğitimi derslerinde oldukça hareketli oldukları ve düzenli olarak spor yapma değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Voss ve diğerleri, 2013). Bu sonuçlar araştırma ile paralellik göstermemektedir. Öğrencilerde fiziksel aktivite yararlarının henüz kavranmamış olması bu sonuca ulaşmamızda etken bir faktör olarak düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkeni ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır. Araştırmada kız öğrencilerin

egzersizden hoşlanma düzeylerinin erkek öğrencilere göre ölçek genelinde daha yüksek bir ortalamaya sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir sonuç Kaya, Cicioğlu ve Demir (2018)'in düzenli olarak spor yapan bireylerin egzersizden hoşlanma ve motivasyon düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi konulu araştırmada görülmüş ve düzenli spor yapan öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Kolt (2004)'un düzenli spor yapan bireylerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirdiği araştırmasında değişkenler arasında anlamlı farklılıklar görülmüş ve düzenli spor yapan bireylerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin de yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Sunay ve Saracaloğlu (2003) tarafından gerçekleştirilen Türk sporcularının spordan beklentileri ile spora yönelten sebepler başlıklı araştırmada öğrencilerin düzenli olarak spor yapmaları ve egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı farklılıklara rastlanmıştır. Düzenli spor yapan öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Tsai (2005) üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını fiziksel aktivitelere katılım ile değerlendirme sebeplerini incelemek amacıyla yaptığı araştırmada, öğrencilerin düzenli olarak spor yapma sebeplerinin, egzersizlerden hoşlanma ve düzenli sporun motivasyon kaynağı olduğunu vurgulamıştır. Ortaöğretim düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin düzenli olarak spora katılım sebepleri incelendiğinde, öğrencilerin yapmış oldukları egzersizleri ve sporu sevmelerinin bu durumun ortaya çıkmasında etkili olduğu ileri sürülmüştür (Çoban, 2003; Şimşek, 2006; Yıldız, 2006). Çalışmadan elde edilen bu çıkarım ile öğrencilerin düzenli olarak spor yapmalarının bu tür faaliyetlerden hoşlanma duyguları üzerinde olumlu etkileri olduğundan bahsedilebilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin düzenli spor yapma değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Benzer bir sonuç Dervent (2007)'in lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım ve fiziksel aktivitelerden hoşlanmalarına yönelik yapmış olduğu araştırmasında görülmüş ve düzenli olarak spor yapma değişkenine göre öğrencilerin saldırganlık düzeylerinde anlamlı bir farklılığın olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine Yıldız (2009) spor yapan ve yapmayan öğrencilerin saldırganlık düzeylerini incelediği araştırmasından elde ettiği veriler doğrultusunda değişkenler arasında anlamlı farklılık olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuçlar araştırmadan elde edilen sonuçlar ile benzerlik göstermektedir. Ancak Birinci (2019)'nin spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerini incelediği araştırmasında, spor yapan öğrencilerin saldırgan

davranışlardan uzak dururken, spor yapmayan öğrencilerin ise saldırgan davranışlara yöneldiği sonucuna ulaşılmıştır. Bir başka araştırmada düzenli spor yapan öğrencilerin saldırganlık ölçeğinden aldıkları puan, düzenli spor yapmayan öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gökçiçek, 2015). Alp ve Ersalan (2010)'ın yaptığı bir araştırmada spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişisel özelliklerine göre saldırganlık düzeyleri incelenmiş, düzenli spor yapan öğrencilerin saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmıştır, düzenli spor yapan bireylerin saldırganlık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalardan elde edilen sonuçlar bulgularımız ile örtüşmemektedir. Araştırmamıza zıt olarak bulunan sonuçların nedenine bakıldığında, fiziksel aktivitelere katılım insan vücudunda biriken negatif enerjiyi dışarı atmakta önemli bir etken durumundayken fiziksel aktivitenin yoğunluğu, şiddeti, rekabet, kazanma-kaybetme gibi duygular ile birlikte kişilerde saldırgan davranışların ortaya çıkması olasılığına neden olduğu düşünülmektedir.

Araştırma ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır. Ortaokul öğrencilerinin yaşları arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Küçük yaşlarda kazanılan fiziksel aktiviteye katılım tutumu ilerleyen yaşlarda da devam edeceği yapılan araştırmalar ile de desteklenmektedir. Bulgumuza paralel olarak Bozkurt (2020) fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi konulu araştırmasında öğrencilerin yaş değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlamış, küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivitelere katılan bireylerin ilerleyen yaşlarda da fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yüksek olacağı sonucuna ulaşmıştır. Araştırmamızdan elde edilen sonuca zıt bir sonuç olarak Kara (2017) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada 12 yaşındaki öğrencilerin büyük yaş grupları öğrencilere oranla fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Ergün (2013) tarafından öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan araştırmada 13 yaş grubundaki öğrencilerin fiziksel aktivite ölçeğinden aldıkları puanların, 14-15 yaş grubu öğrencilerden alınan puanların daha yüksek olduğu ve buna bağlı olarak da yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan araştırmalar incelendiğinde büyük yaş grubu öğrencilerin küçük yaş grubundaki öğrencilerden daha az hareket eğiliminde olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Gillis, 2007; Van ve diğerleri, 2000). Crimi ve diğerleri (2009) ilköğretim ve ortaöğretim öğrencilerinin

fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla yaptıkları araştırmanın sonucunda alt sınıflardaki öğrencilerin fiziksel aktivite ölçeğinden aldıkları puan ortalamalarının, üst sınıftaki öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Labbrozzi ve diğerleri (2013)'nin yapmış olduğu araştırmada öğrencilerin ilerleyen yaşlarla birlikte fiziksel aktivite düzeylerinde de düşüş olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırmamızdan elde edilen sonuçlar ile örtüşmemektedir. 7 ve 8. sınıflarda öğrenim görmekte olan öğrencilerin sınava hazırlanma süreci içerisinde yer aldıkları göz önünde bulundurularak fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin alt sınıftaki öğrencilere göre daha düşük olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Öğrencilerin yaşları arttıkça egzersizden hoşlanma düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Ergün (2013)'ün farklı yaş gruplarındaki çocuklar ile birlikte yapmış olduğu araştırmasında, çocukların hareket etmekten ve egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmiş, öğrencilerin küçük yaşlarda fiziksel aktiviteye katılımlarının ilerleyen yaşlarda da devam ettiği ve buna bağlı olarak fiziksel aktivitelerden ve egzersizlerden hoşlanma düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Arabacı ve Çankaya (2007) yaptıkları araştırmada egzersizden hoşlanma ile yaş değişkeni arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlamışlar, öğrencilerin yaşları arttıkça egzersizden hoşlanma düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Bir başka araştırmada Burton (2000) öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeyleri ile yaş değişkeni arasındaki ilişkiyi incelemiş ve yaşları artan öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Araştırma çıkarımından farklı olarak, öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeyleri ile yaş değişkenleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı yönünde araştırmaya rastlanmıştır (Sallis ve diğerleri, 2008). Araştırmadan elde ettiğimiz sonucun ilerleyen yaşlarla birlikte kişilerde hayata dair sorumlulukların artmasıyla fiziksel aktivitelere yeterince zaman ayıramadıkları ve buna bağlı olarak egzersizden hoşlanma düzeylerinin de azalacağı düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Ortaokul öğrencilerinin yaşları arttıkça saldırganlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Benzer bir sonuç Özkatar Kaya (2010)'nın sporcuların yaş değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirdiği araştırmasında görülmüş, sporcuların yaş değişkeni ile

saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanmıştır, öğrencilerin yaşları arttıkça saldırganlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Ağlamaz (2007) tarafından lise öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada, öğrencilerin yaş değişkenleri ile saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir, öğrencilerin yaşları arttıkça saldırganlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır. Başka bir araştırmada öğrencilerin yaş değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve öğrencilerin yaş değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ve öğrencilerin yaşları arttıkça saldırganlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Karataş, 2005). Araştırmalardan elde edilen sonuçlar, bulgularımızı destekler niteliktedir. Ancak Kaya ve diğerleri (2010) tarafından üniversite öğrencilerine yönelik yapılan bir araştırmada, öğrencilerin yaş değişkenlerine bağlı olarak saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca ulaşmamızda öğrencilerin ilerleyen bilişsel süreçleri ile birlikte toplum tarafından hoş karşılanmayan davranışları sergiledikleri durumlarda, toplum tarafından dışlanma olasılığını göz önünde bulundurarak bu davranışları sergilemekten kaçındıkları düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin akademik başarı değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Benzer bir sonuç Jaakkola, Hillman, Kalaja ve Liukkonen (2015)'in öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin tespit edilmesi amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada görülmüş, iki değişken arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonucun araştırmadan elde edilen bulguları destekler nitelikte olduğu görülmüştür. Kılıç (2006)'ın ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin, takım sporlarına katıldıklarında akademik başarılarının etkilenip etkilenmediğini incelemek için yaptığı araştırmada öğrencilerin akademik başarı değişkenleri açısından fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir farklılığa rastlamış, fiziksel aktivite düzeyleri artan öğrencilerin akademik başarılarının yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır. Yıldız (2017)'in yaptığı araştırmada ortaokul düzeyinde öğrenim görmekte olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde gün sayısı arttıkça bazı ders puanlarının arttığı gözlenmiştir. Literatür incelendiğinde araştırmada elde edilen sonuçlardan farklı olarak Balanlı ve Ünlü (2016) ve Tremblay, Inman ve Willms (2000) öğrencilerin akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar elde etmiş, araştırmacılar öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımının ders başarıları üzerinde olumsuz bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuçlar araştırmadan elde edilen bulgular ile örtüşmemektedir. Bu sonuca ulaşmamızda toplum tarafından kalıplaşmış olan düşünce yapısı olarak, fiziksel aktivitelere katılımın ders başarısını olumsuz yönde etkileyeceği ve fiziksel aktivitelere ayrılan sürenin derslere ayrılması gerektiği olarak düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin akademik başarı değişkeni ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Araştırmadan elde edilen sonuca benzer bir şekilde Sahebi (2014) ve Şenses (2009)'ın araştırmalarında düzenli olarak spor yapan bireylerin akademik başarı ve egzersizden hoşlanma düzeylerini karşılaştırdıklarında, değişkenler arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuçlar araştırma sonucu ile benzerlik gösterirken bulgularımıza zıt olarak, Grissom (2005) ve Er (2010) yapmış oldukları araştırmada öğrencilerin akademik başarı değişkeni ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişler, egzersizden hoşlanma düzeyleri yüksek olan öğrencilerin akademik başarılarının da yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Yine Yalçın ve Balcı (2013) düzenli ve aktif olarak egzersizler içerisinde yer alan ve egzersiz yapmaktan zevk alan öğrencilerin okul başarısı durumlarına dair yaptıkları bir araştırmada sportif etkinliklere katılan ve bu etkinliklerden hoşlanan öğrencilerin ders başarılarının olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Bilgin (2017) tarafından yapılan araştırmada TEOG sınavına girecek öğrenciler örneklem olarak alınmıştır. Sınava girecek öğrencilerin düzenli olarak egzersiz yapmaları TEOG sınav başarısına ne düzeyde etki edeceğini tespit etmek amacıyla yapılan araştırmada, sınava hazırlanan öğrencilerin düzenli olarak spor yapmaları ile akademik başarıları arasında olumlu bir ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı değişkenlerini inceleyen bir başka araştırmanın örneklemini yüzücüler oluşturmaktadır. Araştırmaya katılan yüzücülerin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersizden hoşlanma düzeyleri arttıkça akademik başarıları da doğru orantılı bir biçimde artmıştır (Ayan, Cancela ve Montero, 2014). Fiziksel aktiviteler günlük yaşantı içerisinde karşı karşıya kaldığımız olumsuz olayların etkisinden kurtulmak adına önem taşımaktadır. Buna bağlı olarak öğrenciler fiziksel aktiviteye katıldıklarında, günlük yaşamın stresinden uzaklaşmakta ve bu durum ders başarılarına da olumlu yönde yansıtılmaktadır diyebiliriz.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin akademik başarı değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Öz (2007) ve Öztürk (2008) yapmış oldukları araştırmada akademik başarısı düşük olan öğrencilerin, akademik

başarıları yüksek öğrencilere göre daha fazla saldırgan davranışlar sergilediği sonucuna ulaşmışlardır. Scoot ve diğerleri (2001) akademik olarak başarısız olduğu kabul edilen öğrencilerin saldırgan ve tehlikeli davranışlar sergilemeye daha eğilimli oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Akademik başarısı düşük olan öğrencilerin daha fazla saldırgan davranış sergilemelerinin nedeni, okul derslerinde başarılı olmadıkları ve kendilerini herhangi bir alanda gösterme çabası ile şiddet ve saldırgan davranışlarla ön plana çıkma arzusu olarak değerlendirilebilir. Bireylerin özellikle ergenlik döneminde kendilerini ifade etme ve kendilerini gösterme çabası içerisinde olması onları saldırgan davranışlar sergilemeye yönltebilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu sonuca göre ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça egzersizden hoşlanma düzeylerinin de arttığı görülmüştür. Murcia ve diğerleri (2007)'nin yaptıkları araştırmada fiziksel aktivitelere katılan bireylerin egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmüş, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça egzersizden hoşlanma düzeylerinin arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Bu araştırmalar ile bulgulardan elde ettiğimiz sonuçlar benzerlik göstermektedir. Kondric ve diğerleri (2013) 3 farklı ülkede 390 öğrencinin örneklem olarak alındığı araştırmadan elde ettikleri sonuca göre, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri ile pozitif yönlü anlamlı bir ilişkinin olduğu, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça egzersizden hoşlanma düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmışlardır. Öte yandan Wu (2011)'nin 24 gönüllü öğrenci üzerinde yaptığı nitel araştırmadan elde ettiği sonuç araştırmamızdan elde ettiğimiz sonuç ile paralellik göstermektedir. Bireylerde fiziksel aktivitelere katılım sıklığı arttıkça egzersizden hoşlanma düzeyinin de arttığı düşünülebilir. Bir başka deyişle, egzersiz yapmaktan hoşlanan bireylerin fiziksel aktivitelere daha sık katıldığı söylenebilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Birinci (2019) fiziksel aktivitelere katılım sağlayan öğrencilerin saldırganlık düzeylerini incelediği araştırmasında, iki değişken arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit etmiş, fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin de yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Gökçiçek (2015) ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerin saldırganlık tutumlarını incelediği araştırmasında öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasında pozitif yönlü

anlamalı bir ilişki tespit etmiş, fiziksel aktivite düzeyi artan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin de arttığı sonucuna ulaşmıştır. Fidan (2016) ise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile saldırganlık düzeylerini incelediği araştırmada iki değişken arasında negatif yönlü anlamalı bir ilişki tespit etmiş, fiziksel aktivite düzeyi artan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Ülkemizde son yıllarda öğrenciler ve aileleri için düzenlenen saldırganlık ve öfke kontrol seminerlerinin, çocukların fiziksel aktivitelerde aktif olarak yer alırken, saldırganlık davranışlarından uzak durduğu sonucuna ulaşmamızda etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamalı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara paralel olarak, Solak (2011) 14-18 yaş grubu öğrencilerini örneklem olarak aldığı araştırmasında öğrencilerin, fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeylerinin saldırganlık düzeyleri ile arasında anlamalı bir ilişki olmadığı yönünde bir sonuca ulaşmıştır. Yıldız (2009) öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeylerini incelediği araştırmada iki değişken arasında anlamalı bir ilişkiye rastlamamıştır. Bu araştırmalar elde ettiğimiz bulgularla benzerlik göstermektedir. Yönet ve diğerleri (2016) spor yapan ve spor yapmaktan hoşlanan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada spor yapmaktan hoşlanan öğrencilerin saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamalı bir ilişki olduğu tespit edilmiş, fiziksel aktivitelere katılım ve egzersizden hoşlanma düzeyleri yüksek olan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç araştırma sonuçları ile örtüşmemektedir. Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen faktörlerin başında hoşlanma duygusu gelmektedir. Hoşlanma duygusu yapılan bir aktivitenin devamlılığı açısından oldukça önemlidir. Araştırmamız ile örtüşmeyen sonucun nedeni, öğrencilerin severek ve isteyerek katıldıkları egzersizlerde, olumsuz davranış sergilemeleri halinde bu aktivitelerden uzaklaştırılmaları endişesi olarak düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde anlamalı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir sonuç Anderssen ve Wold (2005) araştırmalarında çocukluk ve gençlik dönemlerinde fiziksel aktivitelere aktif olarak katılım sağlayan bireylerin, ilerleyen yaşlarda da bu aktifliklerini sürdürmeleri ve egzersizden hoşlanma düzeylerinin daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Memiş ve Yıldırım (2008) tarafından gerçekleştirilen araştırmada ilkokulda

fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan öğrencilerin ortaokul, lise ve üniversite öğrenim düzeylerinde de fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu görülmüş, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yine Massie (2002) ilkokul kademesindeki öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin, egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca ulaşmada, bireylerin yapmaktan hoşlandığı aktiviteler üzerinde yoğunlaşması ve bu aktiviteleri severek gerçekleştirmesinin etkili olduğu düşünülmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir sonuç Hotaman ve Şahin (2009)'ın öğrencilerin spora katılım ve fiziksel aktivite düzeylerinin, saldırganlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada görülmüş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yine Kırımlıoğlu ve diğerleri (2008)'nin yapmış oldukları araştırmada elde ettiğimiz bulguları destekler nitelikte sonuçlara ulaşılmış, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Ancak Aydın (2008) öğrencilerin sportif faaliyetlere ve fiziksel aktivitelere katılımlarının, saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu sonuca ulaşmada öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım düzeyleri ile var olan enerjilerinin olumlu yönde kanalize edilerek saldırgan davranışlardan uzaklaştığı düşünülmektedir.

BÖLÜM VI: SONUÇ VE ÖNERİLER

6.1. Sonuçlar

Araştırma örnekleminde yer alan öğrencilerin, egzersizden hoşlanma düzeylerinin ölçek genelinde yüksek olduğu görülürken saldırganlık düzeyleri ve fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğu görülmektedir.

Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeyleri, egzersizden hoşlanma düzeyleri ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin, erkekler ve kızlar, arasında benzer sonuçların olduğu ve puanlar açısından bakıldığında birbirine yakın oldukları görülmüştür.

Öğrencilerin düzenli olarak spor yapma değişkeni açısından fiziksel aktive ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmazken, düzenli spor yapma değişkenine göre egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa ulaşılmıştır. Kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre egzersizden hoşlanma düzeylerinin daha yüksek seviyede olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaş arttıkça fiziksel aktiviteye katılımın arttığı görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri ile yaş değişkeni arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Yaşları arttıkça egzersizden hoşlanma düzeylerinin azaldığı görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinin yaş değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında negatif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaşları arttıkça saldırganlık düzeylerinin azaldığı görülmüştür.

Ortaokul öğrencilerinin akademik başarı değişkeni açısından fiziksel aktivite düzeyi, egzersizden hoşlanma düzeyi ve saldırganlık düzeyleri ilişkisine bakıldığında öğrencilerin akademik başarı değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyi, egzersizden hoşlanma düzeyi ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin akademik başarı değişkeninin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri üzerinde önemli bir etkisinin olmadığı görülmüştür.

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi, egzersizden hoşlanma düzeyi ve saldırganlık düzeylerinin birbirleriyle olan ilişkileri ele alındığında, ortaokul öğrencilerinin

fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça egzersizden hoşlanma düzeylerinin arttığı görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür. Ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri ilişkisi incelendiğinde iki değişken arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir. Egzersizden hoşlanma düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerinde bir etkisi olmadığı görülmüştür.

Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını tespit etmek amacıyla yapılan analiz sonucuna göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiş ve fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde anlamlı ve önemli bir yordayıcı olduğu görülmüştür. Ayrıca ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını tespit etmek amacıyla yapılan analizler sonucu elde edilen verilere göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı tespit edilmiştir.

6.2. Öneriler

Çalışmada erkek öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin kız öğrencilere oranla daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Erkek öğrencilerin saldırgan davranışlarının söndürülmesi amacıyla eğitim kurumlarında seminerler düzenlenerek öğrencilerin bu tarz davranışlardan uzaklaştırılması desteklenebilir.

Okul rehberlik alanı, ergenlik dönemine geçiş yapmakta olan çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişim özellikleri hakkında ailelerine bilgilendirme çalışmaları yapabilir. Ayrıca çocukları saldırgan davranışlara yönelten sebeplerin tespit edilerek bu sebeplerin ortadan kaldırılması, saldırganlık ve öfke kontrol çalışmaları yapılmasına olanak sağlayabilir.

Araştırmanın bağımsız değişkenlerine; anne-baba öğrenim düzeyi, sosyo-ekonomik düzey gibi farklı demografik değişkenler de eklenerek öğrencilerin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri tespit edilebilir.

İlerideki araştırmalarda nitel veriler kullanılarak ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri tespit edilebilir. Araştırma örneklemini genişletilerek farklı spor branşlarındaki öğrenciler ile çalışmalar gerçekleştirilebilir.

KAYNAKÇA

- Ackard, D.M., Brehm, B.J. & Steffen, J.J.(2002). Exercise and eating disorders in college-aged women: *Profiling excessive exercisers. Eating Disorders*,(10), 31-47.
- Aires, L., Andersen B., Mendonça, D., Martins, A. (2009). 3-year longitudinal analysis of changes in fitness, physical activity, fatness and screen time. *Acta Pædiatrica* 99, 140–144.
- Akman, M., Tüzün, S., ve Ünalın, P. C. (2012). Adölesanlarda sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite durumu. *Nobel Medicus Journal*, 8(1), 116-127.
- Ağlamaz, T. (2006). *Lise öğrencilerinin saldırganlık puanlarının kendini açma davranışı, okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, anne-baba öğrenim düzeyi ve ailenin aylık gelir düzeyi açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, 19 Mayıs Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Samsun.
- Akyol, A. Bilgiç, A. ve Ersoy, G. (2008). *Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Alpözgen, A. Z. ve Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.
- ACSM, (American College of Sports Medicine) (2013). *Acsm's health-related physical fitness assessment manual*, Lippincott Williams & Wilkins.
- Andersen, L. B., Harro, M., Sardinha, L. B., Froberg, K., Ekelund, U., Brage, S., & Anderssen, S. A. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross-sectional study. *The European Youth Heart Study. The Lancet*, 368(9532), 299-304.
- Anderssen, N., Wold, B., & Torsheim, T. (2005). Tracking of Physical Activity in Adolescence. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 76(2), 119–129.
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-5,15,
- Aracı, H. ve Aracı, Ş. (2014). *Spor Bilimleri Öğretimi*. Ankara: Eylül Ofset.
- Ayan, C. Carral, J. C.& Montero, C. (2014). Academic performance of young competitive swimmers is associated with physical activity intensity and its predominant metabolic pathway: a pilot study. *Journal of Physical Activity and Health*, 11(7), 1415-1419.

Aydın, A. (2008). *Sınıf yönetimi*. Ankara: Pegem Akademi.

Balanlı, O. F. (2017). Spora katılımın ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarılarına ve öz-yeterliklerine etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.

Ballard, M. E. & Rattley, K. T. Fleming, W. C. & Kidder-Ashley, P. (2004). School aggression and dispositional aggression among middle school boys. *RMLE Online*, 27(1), 1-11.

Baltacı, G, Düzgün, İ. ve Tedavi, F. (2008). *Adolesan ve Egzersi*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Baş, A., Livanelioğlu, A., Aslan Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoter Rehabil*, 18, 11-19.

Baş, A. U., ve Kabasakal, Z. T. (2010). İlköğretim okullarında saldırganlık ve şiddet davranışlarının yaygınlığı. *İlköğretim Online*, 9(1), 93-105.

Başaran, C. (2008). *Çeşitli tür liselerde öğrenim gören öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Adana.

Bayrak, B. (2011). *10-12 yaşlarındaki öğrencilerin saldırganlık eğilimleri ve bunu etkileyen faktörlerin belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Bavlı, Ö., Kozanoğlu, M. E. ve Doğanay, A. (2011). Düzenli egzersize katılımın egzersiz bağımlılığı üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 13(2), 150-153.

Bayram, Y. (2012). *Spor yapan ve yapmayan 14-18 yaş grubu öğrencilerin saldırganlık tutumlarının incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.

Bek, N. ve Tedavi, F. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Bilgi, A. (2005). *Bilgisayar oyunu oynayan ve oynamayan ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık, depresyon ve yalnızlık düzeylerinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

- Bilgin, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Birinci, R. (2019). *Spor yapan ve yapmayan bireylerin benlik saygısı ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Bostan, G. Ve Kılıcıgil, E. (2008). Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencisi olan ve olmayan Ankara Üniversitesi öğrencilerinin saldırganlık boyutları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3), 133-140.
- Bostancı, Ö., Barış, O., Şebin, K., ve Erail, S. (2017). 11–13 Yaş öğrencilerin spor yapma durumlarına göre iyimserlik ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 205-217.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçi, E., ve Bozdemir, N. (2012). Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği. *Turkish Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(1).
- Bozkurt, M., ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298.
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Turkish Bulletin of Hygiene & Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji*, 70(4).
- Burton, N., & Turrell, G. (2000). Occupation, hours worked and leisure – time physical activity. *Prev. Med*, 31, 673-681.
- Cairney J, Kwan MYW, Veldhuizen S, Hay J, Bray SR & Faught BE. (2012). Gender, Perceived Competence And The Enjoyment Of Physical Education In Children: Alongitudinal Examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9 (26), 215-219
- Carraro, A., Young, M. C., & Robazza, C. (2008). A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(7), 911-918.

- Cengiz, C., İnce, M. L., ve Çiçek, Ş. (2009). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 23-32.
- Conroy, D. E., Silva, J. M., Newcomer, R. R., Walker, B. W., & Johnson, M. S. (2001). Personal and participatory socializers of the perceived legitimacy of aggressive behavior in sport. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 27(6), 405-418.
- Crimi, K., Hensley, L. D., & Finn, K. J. (2009). Psychosocial correlates of physical activity in children and adolescents in a rural community setting. *International Journal of Exercise Science*, 2(4), 2.
- Crocker, P. R., Bouffard, M., & Gessaroli, M. E. (1995). Measuring enjoyment in youth sport settings: A confirmatory factor analysis of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2(3), 118-120.
- Çakır, H. İ. (2014). *Liseler arası müsabakalara katılan sporcu öğrencilerin saldırganlık durumlarının araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Çelik, H. (2006). *Üniversite birinci sınıf öğrencilerinin saldırganlık tepkileri, bağlanma tarzları ve kişilerarası şemaları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Çoban, B., Devocioğlu, S., Güler, G., Zirek, O., Sarıkaya, M., Turan, M., (2003). Okul takımlarında faaliyet gösteren sporcu öğrencilerin faaliyet amaçları ve beklentileri üzerine Bir çalışma. *Beden Eğitimi ve Sporda Sosyal Alanlar Kongresi*, 396-404.
- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N. ve Doğan, A. (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*(2. baskı). TC Sağlık Bakanlığı, Ankara.
- Demirtoz, B., ve Alpkaya, U. (2016). Okul çocuklarının fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 23-30.
- Dervent, F. (2007). *Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., & Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(3), 478-487.
- Dolaşır, S., ve Tuncel, F. (2009). Determining the health-exercise/physical activity levels of the Turkish university students. *Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 51-58.
- Durmaz, E. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumunu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Efiliti, E. (2006). *Orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin saldırganlık, denetim odağı ve kişilik özelliklerinin karşılaştırmalı olarak incelenmesi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.
- Efiliti, E. (2008). Ortaöğretim kurumlarında okuyan öğrencileri saldırganlık ve denetim odağının karşılaştırılması olarak incelenmesi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (19), 213-230.
- Er, F. (2010). *Düzenli spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin fiziksel uygunluk düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkinin karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Erden, N. K. (2007). *Abant İzzet Baysal Üniversitesi öğretmenlik bölümleri birinci öğretim son sınıf öğrencilerinin saldırganlık türleri*. Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzet Baysal Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Bolu.
- Eroğlu, S. E. (2009). Saldırganlık davranışının boyutları ve ilişkili olduğu faktörler: lise ve üniversite öğrencileri üzerine karşılaştırmalı bir çalışma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 205-221.
- Ergün, S. (2013). *Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma İle Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Eroglu, S. E. (2009). *Saldırganlık davranışının boyutları ve ilişkili olduğu faktörler: Karşılaştırmalı bir çalışma*. Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

- Eti Aslan, F., ve Karadakovan, A. (2014). *Dahili ve Cerrahi Hastalıklarda Bakım*. Ankara: Akademisyen Tıp Kitabevi.
- Fidan, C. (2016). *İlköğretim 2. kademe (5.6. 7 ve 8 sınıf) öğrencilerinin spor yapan ve yapmayanların saldırganlık durumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Geçtan, E. (1993). *Psikanaliz ve sonrası*. (7. Baskı). İstanbul: Remzi Kitabevi. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (21), 205-221.
- Gençay, S. (2009). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının umutsuzluk ve yaşam doyumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(27), 380-388.
- Genç, A., Şener, U., Karabacak, H., Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Goodwin, H., Haycraft, E., & Meyer, C. (2014). Emotion regulation styles as longitudinal predictors of compulsive exercise: a Twelve month prospective study. *Journal of adolescence*, 37(8), 1399-1404.
- Gökçiçek, S. (2015). *Ortaöğretim kurumlarında spor yapan ve yapmayan öğrencilerin saldırganlık tutumlarının araştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Kütahya.
- Gültekin, F. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41(41).
- Gümüş, H., Özcan, I., Karakullukçu, Ö., ve Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 814-825.
- Gündoğdu, R. (2010). 9. Sınıf öğrencilerinin çatışma, çözme, öfke ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 19(3), 257-275.

- Güvendi, B., Demir, G. T., ve Keskin, B. (2019). Ortaokul öğrencilerinde dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık. *OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi*, 11(18), 1194-1217.
- Gökdemir, K., Koç, H., ve Yüksel, O. (2007). Aerobik antrenman programının üniversite öğrencilerinin bazı solunum ve dolaşım parametreleri ile vücut yağ oranı üzerine etkisi. *Egzersiz*, 1(1), 44-49.
- Göksu, Ö. C. (2003). Sedanter kişilere uygulanan 10 haftalık egzersiz programının fiziksel uygunluk ve kan parametrelerine etkisi. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, (3), 18-23.
- Göksu, T. (2007). *Sosyal psikoloji*. Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Görgüt, İ. (2012). *11-14 yaş grubu hentbolcuların spora başlama nedenleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.
- Grissom, J. B. (2005). Physical fitness and academic achievement. *Journal of Exercise Physiology Online*, 8(1).
- Haskel, W. (2007). American College of Sports Medicine: Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American college of Sports Medicine and the American Heart Association. *Circulation*, 116, 1081-1093.
- Haskell, W. L., & Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 72(2), 541S-550.
- Haverly, K., & Davison, K. K. (2005). Personal fulfillment motivates adolescents to be physically active. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 159(12), 1115-1120.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2006). *Social Psychology* (İ. Yıldız. ve A. Gelmez Çev.). Ankara: Ütopya Yayınevi.

IPAQ Research Committee. (2005). Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)-short and long forms. <http://www.ipaq.ki.se/scoring.pdf>.

İbrahimli, R. (2019). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ve fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi* Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S., & Liukkonen, J. (2015). The associations among fundamental movement skills, self-reported physical activity and academic performance during junior high school in Finland. *Journal of Sports Sciences*, 33(16), 1719-1729.

Kamil, Ö. (2013). *Fiziksel Uygunluk*. Konya: Nobel Akademik Yayıncılık.

Karahan, T. F., Özcan, K., ve Ağlamaz, T. (2009). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin anne babanın birliktelik durumu, öz üvey oluşu ve yaşamda öncelikli en önemli değer algısı açısından incelenmesi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1), 211-229.

Karataş, Z. (2005). Anne baba saldırganlığı ile lise öğrencilerinin saldırganlığı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 30(317), 30-39.

Karataş, Z. (2008). Lise öğrencilerinde öfke ve saldırganlık. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(3), 277-294.

Kargün, M., Togo, O.T., Biner, M., ve Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 61-72.

Kartal, H. (2008). Bullying prevalence among elementary student. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 35, 207-217.

Kaya ve diğerleri, (2010). Üniversite Öğrencilerinin Saldırganlık Düzeylerinin Demografik Açısından İncelenmesi. 11. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 10-12 Kasım 2010, Antalya.

Kaya, Ö., Cicioğlu, H. İ. ve Demir, T. (2018). The attitudes of university students towards sports: *Attitude and Metaphorical Perception*. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*, 5, 115-133.

Kayapınar, F. C. (2012). Physical activity levels of adolescents. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 47, 2107-2113.

- Kaymaz, E. ve İrez, G. (2016). *Devlet ve özel okullarda öğrenim gören ortaokul öğrencilerinin obezite fiziksel aktivite düzeyi ve beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Kernis, M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: The importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of Personality*, 73(6), 1569-1605.
- Kesen, N. F.ve Deniz, M. E. ve Durmuşoğlu, N. (2007). Ergenlerde saldırganlık ve öfke düzeyleri arasındaki ilişki: Yetiştirme yurtları üzerinde bir araştırma. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (17), 353-364.
- Kerr, J. H. (2008). A critique of the development of the Competitive Aggressiveness and Anger Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 721-728.
- Kılıç, S. (2007). *İlköğretim öğrencilerinin saldırgan davranışları ile ilgili okul yöneticilerinin algıları*.Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kırıkkale.
- Kılınç, E., ve Murat, M. (2012). Genel lise 9. sınıf öğrencilerinin bazı değişkenlere ve sürekli kaygı düzeylerine göre saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 11(3), 835-853.
- Kırımoğlu, H., Parlak, N., Dereceli, Ç. ve Kepoğlu, A., (2008). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin spora katılım düzeylerine göre incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2, 1-8.
- Kondric, M., Sindik J., Mandic F. & Schiefler B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of Sports Science and Medicine*, 12, 10-18.
- Konter, E. (2006). *Spor psikolojisi el kitabı*.Eskişehir: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kozanoğlu (2004). *Adolesan ve Egzersiz*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Kuter, F. Ö. ve Kuter, M. (2012). Beden eğitimi ve spor yoluyla değerler eğitimi. *Eğitim ve İnsani Bilimler Dergisi: Teori ve Uygulama*, (6), 75-94.
- Labbrozzi, D., Robazza, C., Bertollo, M., Bucci, I.& Bortoli, L. (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. *Journal of adolescence*, 36(4), 759-765.

MEB Özel Eğitim, Rehberlik ve Danışma Hizmetleri Genel Müdürlüğü, (2006). Eğitim Ortamlarında Şiddetin Önlenmesi ve Azaltılması Strateji ve Eylem Planı, Ankara. 14.01.2022 tarihinde https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_04/06161358 erişilmiştir.

MEB, (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri için sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulama rehberi, Ankara. 17.01.2022 tarihinde https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_04/06161358 erişilmiştir.

Meliha, U., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Musa, Ç., Çavuşoğlu, G., ve Taşmektepligil, M. Y. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4, 38-52.

Memiş, A.U. (2007). *Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.

Memiş, A.U., ve Yıldırım, İ. (2008). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(1), 13-32.

Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-135.

Moore, J. B., Yin, Z., Hanes, J., Duda, J., Gutin, B.& Barbeau, P. (2009). Measuring enjoyment of physical activity in children: validation of the Physical activity enjoyment scale. *Journal of applied sport psychology*, 21(1), 116-129.

Murcia, J. A. M., Blanco, M. L. S. R., Galindo, C. M., Villodre, N. A. & Col, D. G., (2007). Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fitness & Performance Journal*, 6(3), 140-146.

Nakamura PM, Teixeira IP, Papini CB, Lemos N, Nazario MES, Kokubun E. (2013). Physical education in schools, sport activity and total physical activity in adolescents. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 15, 517-526.

Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.

- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Öner, M. (2017). *Adölesanların fiziksel aktivite durumları ile egzersiz özyeterlilik düzeylerinin ve davranış aşamalarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Atatürk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Öz, E. S. (2007). *İlköğretim I. kademe 4. ve 5. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, D., ve Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Özer, M. K. (2016). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Akademik Yayınları.
- Özdevecioğlu, M., ve Yalçın, Y. (2010). Spor tatmininin sporcuların stres ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 63-76.
- Özkatar Kaya, E. (2010). *18-25 Yaş Arası İşitme Engelli Sporcuların Stres ve Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kayseri.
- Öztürk, N. (2008). *Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İnönü Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Malatya.
- Pangrazi P., Beighle A., Vehige T., Vack C. (2003). Impact of promoting lifestyle activity for youth (play) on children's physical activity. *Journal of School Health*, 73, 17- 321.
- Paxton, R. J., Nigg, C., Motl, R. W., Yamashita, M., Chung, R., Battista, J., & Chang, J. (2008). Physical activity enjoyment scale short form does it fit for children? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 79(3), 423-427.
- Pişkin, M. (2002). Okul zorbalığı: tanımı, türleri, ilişkili olduğu faktörler ve alınabilecek önlemler. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2, 531-562.
- Polat, C., ve Şimşek, K. Y. (2015). Spor merkezlerindeki bireylerin egzersiz bağımlılığı düzeylerinin incelenmesi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(15), 354-369.

- Rink, J., Hall, T. J., & Williams, L. H. (2010). *Schoolwide physical activity: A comprehensive guide to designing and conducting programs*. United Kingdom: Human Kinetics.
- Robbins, L. B., Pender, N. J., Ronis, D. L., Kazanis, A. S., & Pis, M. B. (2004). Physical activity, self-efficacy, and perceived exertion among adolescents. *Research in Nursing & Health*, 27(6), 435-446.
- Sahebi, A. (2014). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., ve Arıkan, H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3), 166-172.
- Saygın, Ö. (2003). *10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Saygın, E., Karacabey, K., ve Saygın, Ö. (2011). Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 921-35.
- Scoot, T., Nelson, C., Michael., Liaupsin, Carl, J. (2001) Effective instruction: *The Forgotten Component in Preventing School Violence Education And Treatment of Children*, 24, 309-322.
- Shephard, R. J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *British journal of sports medicine*, 37(3), 197-206.
- Solak, N. (2011). *Spor yapan ve yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ile empatik eğilim düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sunay, H., Seda Saracaloğlu, A. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelten unsurlar. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 43-48.
- Szabo, A. (2003). Physical activity as a source of psychological dysfunction. *In Physical activity and psychological well-being* 142-165.
- Şahin, H. M. (2005). *Beden Eğitimi ve Spor Sözlüğü*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.

- Şahin, E., ve Fidan, O. (2009). Psikolojik ihtiyaçları farklı lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(32), 64-74.
- Şahin, G. (2010). Yaşlılarda fiziksel aktivite düzeyi değerlendirme yöntemleri. *Turkish Journal of Geriatrics*, 14(2), 172-178.
- Şahinler, Y., Ulukan, M., ve Ulukan, H. (2020). Covid-19 sürecinde fiziksel aktivite yapan spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 171-184.
- Şenses, M. (2009). *Trabzon merkezde bulunan bazı ilköğretim okullarında 7. ve 8. sınıfta okuyan lisanslı sporcu öğrencilerle lisanssız öğrencilerin okul ders başarılarının karşılaştırılması*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Trabzon.
- Şenyüzlü, E. (2013). *Üniversite öğrencilerinde spora katılımın saldırgan davranışlar üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Şimşek, D., Gökdemir, K. (2006). Ortaöğretimde atletizm yapan sporcu öğrencilerin atletizm branşına yönelme nedenleri ve beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4: 3: 83-90, 2006.
- Tergerson, J. L., & King, K. A. (2002). Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *Journal of school health*, 72(9), 374-380.
- Thompson, A. M., Baxter-Jones, A. D., Mirwald, R. L., & Bailey, D. A. (2003). Comparison of physical activity in male and female children: does maturation matter? *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35(10), 1684-1690.
- Tiryaki, Ş. (2000). *Spor psikolojisi: kavramlar, kuramlar ve uygulama*. Konya:Eylül Kitabevi.
- Tsai, E. (2005). Cross-Cultural study of the influence of perceived positive outcomes on participation in regular active recreation: *Hong Kong and Australian University Students, Leisure Sciences*, 27: 385– 404.
- Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Musa, Ç., Çavuşoğlu, G., ve Taşmektepligil, M. Y. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma

durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1), 38-52.

Yalçın, U., ve Balcı, V. (2013). 7-14 yaş arası çocuklarda spora katılımdan sonra okul başarılarında, fiziksel ve sosyal davranışlarında oluşan değişimlerin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(1), 27-33.

Yan, Y. (2007). *10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Yıldız, G. (2006). *Ortaöğretim kurumları spor alanında okuyan öğrencilerin spora başlama ve bu alanı seçme nedenleri ile beklentileri*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Yıldırım, M., Akyol, A. Ve Ersoy, G. (2008). *Şişmanlık (obezite)vefiziksel aktiviteenerji dengesinin aktivite yönüne bir bakış*, Ankara. 17.01.2022 tarihinde <https://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t44.pdf> adresinden erişilmiştir.

Yıldırım, İ., Özşevik, K., Sultan, Ö., Canyurt, E., ve Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9), 32-39.

Yönet, E., Çalık, F., Yaşartürk, F., ve Çimen, K. (2016). Lise öğrencilerinin rekreatif etkinliklere katılımları ile saldırganlık-şiddet eğilimlerinin incelenmesi. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(Special Issue 1), 368-382.

Tunay, V., ve Tedavi, F. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. *Ankara: Klasmat Matbaacılık*.

Yıldız, M. E. (2017). Ortaokul öğrencilerinde akademik başarı ile fiziksel aktivite ilişkisi. *Journal of Social And Humanities Sciences Research (Jshsr)*, 4(12), 891-898.

Yükselgün, Y. (2008). *İlköğretim dördüncü ve beşinci sınıf öğrencilerinin internet kullanım durumlarına göre saldırganlık ve sosyal beceri düzeylerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Eskişehir Osmangazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Eskişehir.

Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Preventive Cardiology*, 12(2), 102-114.

- Van Mechelen, Willem., Twisk, J. W., Post, G. B., Snel, J. A. N., & Kemper, H. C. (2000). Physical activity of young people: the Amsterdam Longitudinal Growth and Health Study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1610-1616.
- Vural, Ö., Serdar, E, ve Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75.
- Voss C., Ogunleye A., Sandercock H. (2013). Physical Activity Questionnaire for children and adolescents. *English norms and cut-off points. Pediatrics International*, 55, 498-507.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Zorba, E. & Saygın, Ö. (2013). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Fırat Matbaacılık.
- Ward, D., Saunders, R., & Pate, R. (2007). Physical activity interventions in Children and Adolescents Human Kinetics.
- Wilmore, J. H.,& Knuttgen, H. G. (2003). Aerobic exercise and endurance: improving fitness for health benefits. *The Physician and sportsmedicine*, 31(5), 45-51.
- Wininger, S. R. & Pargman, D. (2003). Assessment of factors associated with exercise enjoyment. *Journal of Music Therapy*, 40(1), 57-73.
- Wu, L. (2011). Motivations for youth volunteer participation: types and structure an analysis of inter views with twenty-four young volunteers. *Chinese Education and Society*, 44, 176-192.

EKLER

1-Yönetim Kurulu Kararı

2-İnsan Araştırmaları Etik Kurul Onayı

3-İl Milli Eğitim Müdürlüğü Yazısı

4-Araştırmada Kullanılan Veri Toplama Araçları

-Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Form)

-Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği

-Saldırganlık Ölçeği

5- Tez Değerlendirme Formu

EK- 1 Yönetim Kurulu Kararı

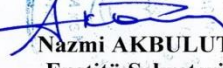
	T.C. AKSARAY ÜNİVERSİTESİ SOSYAL BİLİMLER ENSTİTÜSÜ YÖNETİM KURULU KARARI	Doküman No	KYS-FRM-102	
		İlk Yayın Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon Tarihi	30.04.2018	
		Revizyon No	00	
		Sayfa No	8/2	

Tarih	Toplantı Sayısı	Karar No	Saat	Özü
19.12.2019	52		14.00	

Karar No:2019/52-07

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 16.12.2019 tarih ve 470388 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 182202404 numaralı öğrencisi **Merve ABUR' un**, tez öneri formu ve tez konusu görüşüldü.

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı'nın, 16.12.2019 tarih ve 470388 sayılı yazısına istinaden, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı 182202404 numaralı öğrencisi **Merve ABUR' un**, tez danışmanı Prof. Dr. Hüseyin ÜNLÜ' nün önerisi, Anabilim Dalı Başkanının uygun görüşü ile **“Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki ilişkinin İncelenmesi”** konulu tez önerisinin kabulünün uygun olduğuna katılanların oy birliğiyle karar verilmiştir.

ASLI GİBİDİR
20.12.2019

Nazmi AKBULUT
Enstitü Sekreteri

Ek-2 İnsan Araştırmaları Etik Kurul Raporu



T.C.
AKSARAY ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu

Aksaray Üniversitesi- İslami İlimler Fakültesi
Temel İslam Bilimleri Bölüm Başkanlığı Tarih:
04/11/2021 15:52



E0000659523

Sayı : E-34183927-000-00000659523

Konu : Başvurunuz Hk

Sayın: Merve ABUR

“Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi” başlıklı 2021/07-31 protokol numaralı başvuru 25.10.2021 tarihli toplantıda kurulumuz tarafından incelenmiş, Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Yönergesi’nde belirtilen etik ilkelere **uygun olduğuna** toplantıya katılan üyelerin oy birliği ile karar verilmiştir.

Bilgilerinize rica ederim.

Dr. Öğr. Üyesi Necattin HANAY
Aksaray Üniversitesi İnsan
Araştırmaları Etik Kurul Başkanı V.

Ek: Ek: İnsan Araştırmaları Etik Kurul Kararı

Evrakın elektronik imzalı suretine <https://e-belge.aksaray.edu.tr> adresinden 9a2531ae-6840-46ae-82d8-d2616bdf9e9 kodu ile erişebilirsiniz.

Bu Belge 5070 sayılı Elektronik İmza Kanunu’nun 5. Maddesi gereğince güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu: 9A2531AE-6840-46AE-82D8-D2616BDBF9E9

Doğrulama Adresi: <https://www.turkiye.gov.tr/aksaray-universitesi-ebys>

Adres: Aksaray Üniversitesi, İslami İlimler Fakültesi, Bahçesaray Mah. 68100

Aksaray

Telefon No: 03822882326 Faks No: 03822882310

e-Posta: naygun@aksaray.edu.tr İnternet Adresi: <https://www.aksaray.edu.tr/>

KEP Adresi:

Ayrıntılı bilgi için: Necmettin AYGÜN

Profesör

Telefon No: 03822882326



Ek- 3 İl Milli Eğitim Müdürlüğü İzin Yazısı



T.C.
AKSARAY VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-76490249-605.01-38579689
Konu : Veri Toplama ve Anket İzni

08/12/2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarih ve 2020/2 nolu genelgesi.
b) Aksaray Üniversitesi Rektörlüğü Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 26/11/2021 tarihli ve 121900 sayılı yazısı.

İlgi (b) yazı ile; Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Merve ABUR , "Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu veri toplama ve anket çalışmasını ilimiz resmi/özel ortaokul öğrencilerine ölçek uygulamak istemektedir.

Konu ile ilgili belgelerin ve anket sorularının incelenmesi neticesinde; Başvurunun Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik İzinleri konulu ilgi (a) da kayıtlı Genelgede belirtilen usul ve esaslara uygun olarak yapıldığı anlaşılmış olup;

Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans öğrencisi Merve ABUR , "Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri ile Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" konulu veri toplama ve anket çalışmasını ilimiz resmi/özel ortaokul öğrencileri üzerinde yapma isteği; çalışmanın gönüllülük esasına dayandığı gözönünde bulundurularak; ilgi (a) Genelge esasları dahilinde; eğitim-öğretim faaliyetlerini aksatmamak, sorumluluk okul/kurum idarecilerinde olmak, çalışmalarda mühürlü ve imzalı materyalleri kullanmak, rapor sonuçlarını çalışmanın bitiminden sonra 30 gün içinde İl Milli Eğitim Müdürlüğü'ne vermek ve uygulamanın 2021-2022 eğitim-öğretim yılı içerisinde tamamlanması koşuluyla, Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde, olurlarınıza arz ederim.

Hayrullah ALBOYUN
İl Milli Eğitim Müdürü V.

EK : İlgi Yazı ve Ekleri (11 Sayfa)

OLUR
08/12/2021

Mustafa DURUK
Vali a.
Vali Yardımcısı

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : İl Milli Eğitim Müdürlüğü Yeni Sanayi Mah. E-90 Blok, No:47
Valilik Ek Nolu Hizmet Binası
Telefon No : 0 (382) 213 68 40
E-Posta: argem8@meh.gov.tr
Kep Adresi : meh@hs01.kep.tr

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meh-ehys>
Belgi için: Nurdan ANDAÇ
Unvan : Programcı
Faks:3822136814
İnternet Adresi: <http://aksaray.meh.gov.tr/>

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evrak.meh.gov.tr> adresinden 5b5f-eef77-3375-9126-05a0 koda ile teyit edilebilir.

Ek- 4 Kişisel Bilgiler Formu

Yaşınız ?

.....

Cinsiyetiniz

() Kadın () Erkek

Not Ortalamanız

.....

Boyunuz

.....

Kilonuz

.....

1.Düzenli olarak bir spor branşı ile uğraşıyor musunuz ?

() Evet () Hayır

Cevabınız evet ise hangi spor ya da sporlar ?

2.Yakın zamanlara kadar yaptığınız ya da bıraktığınız bir spor var mıydı ?

() Evet () Hayır

Evet ise neden bıraktınız ?

3.Spor dışında katıldığınız herhangi bir etkinlik ya da aktivite var mı ?

() Evet () Hayır

Cevabınız evet ise hangi etkinlik ya da aktiviteler ?

Ek- 5 Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği (Kısa Form)

1.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün ağır yük kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli fiziksel aktivitelerden yaptınız?

Haftada___gün

Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. → (3.soruya gidiniz.)

2.Bu günlerin birinde şiddetli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Geçen 7 günde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Orta dereceli aktivite orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir. Yalnız bir seferde en az 10 dakika boyunca yaptığınız fiziksel aktiviteleri düşünün.

3.Geçen 7 gün içerisinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme,halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren aktivitelerden yaptınız? Yürüme hariç.

Haftada___gün

Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım. → (5.soruya gidiniz)

4.Bu günlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim Geçen 7 günde yürüyerek geçirdiğiniz zamanı düşünün. Bu iş yerinde, evde, bir yerden bir yere ulaşım amacıyla veya sadece dinlenme, spor, egzersiz veya hobi amacıyla yaptığınız yürüyüş olabilir.

5.Geçen 7 gün, bir seferde en az 10 dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır?

Haftada___gün

Yürümedim. → (7.soruya gidiniz.)

6.Bu günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim Son soru, geçen 7 günde hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde, oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır.

7.Geçen 7 gün içerisinde, günde oturarak ne kadar zaman harcadınız?

Günde ___ saat

Günde ___ dakika

Bilmiyorum/Emin değilim

Ek- 6 Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği

	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
1. Hareketli olmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
2. Hareketli olduğum zaman sıkılırım.	1	2	3	4	5
3. Hareketli olmak hoşuma gitmez.	1	2	3	4	5
4. Hareketli olmaktan zevk duyarım.	1	2	3	4	5
5. Hareketli olmak bana hiç eğlenceli gelmiyor.	1	2	3	4	5
6. Hareketli olmak bana enerji veriyor.	1	2	3	4	5
7. Hareketli olmak beni üzgün yapar.	1	2	3	4	5
8. Hareketli olmak çok zevkli.	1	2	3	4	5
9. Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor.	1	2	3	4	5
10. Hareketli olmak çok heyecan verici.	1	2	3	4	5
11. Hareketli olmak beni engelliyor.	1	2	3	4	5
12. Hareketli olmak bana hiç ilginç gelmiyor.	1	2	3	4	5
13. Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor.	1	2	3	4	5
14. Hareketli olmak kendimi iyi hissettiriyor.	1	2	3	4	5
15. Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum.	1	2	3	4	5

Ek-7 Saldırganlık Ölçeği

Maddeler	<i>Her zaman</i>	<i>Bazen</i>	<i>Hiçbir zaman</i>
1. Arkadaşlarım kavga ederken ben de kolaylıkla kavgaya karışıırım.			
2. İnsanlara hak ettikleri için dayak atarım.			
3. Küçük sınıflardaki öğrencileri şaka olsun diye korkutmak hoşuma gider.			
4. Benden büyükler bana vurduğunda öfkemi çıkarmak için bende küçüklere vururum.			
5. Benimle alay edildiğinde karşımdakinin canını mutlaka acıtırım.			
6. Sokakta gördüğüm kedi ya da köpeği tekmeler ya da ona taş atarım.			
7. Televizyonda izlediğim dövüş hareketlerini arkadaşlarıma uygulırım.			
8. Kantin ya da yemek sırasında küçük sınıftaki öğrencileri itip önlerine geçerim.			
9. Arkadaşlarımın kızacağı ve kavga çıkaracağı şeyleri yapmaktan zevk alırım.			
10. Okul bahçesinde oynarken canları acısın diye arkadaşlarımı yaraladığım olur.			
11. Bana vuran birine ben daha sert vururum.			
12. Beni kızdırdıklarında arkadaşlarıma vuramadıysam, tükürürüm.			
13. Oyun olsun diye benden küçüklerin toplarını ya da eşyalarını alır ve ağlatıncaya kadar vermem.			
14. El şakaları yaparak arkadaşlarımı kızdırırım.			
15. Canları çok acıyacak şekilde arkadaşlarımın saçını çekerim.			

TEZ DEĞERLENDİRME FORMU

Aksaray Üniversitesi Tez Değerlendirme Formu		
Öğrencinin Adı Soyadı: Merve ABUR		EVET
Kapak		
1	Tez Başlığı tutanaktaki başlıkla aynı mı?	
2	Kapakta ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
3	Kapak format kılavuzdaki kapak formatına uygun mu?	
4	Kapakta yazılan tüm yazılar doğru olarak verilmiş mi?	
İçindekiler		
5	Sayfa numaraları tam verilmiş mi?	
6	Şekil, Çizelge vb. listeleri verilmiş mi? Sıralaması doğru mu?	
7	Özet, Abstract, Giriş, Sonuçlar vb. bölümler var mı?	
8	Yazım hataları kontrolü yapıldı mı?	
Giriş		
9	Hazırlanan tezin önemini anlatıyor mu?	
10	İkinci ve Üçüncü dereceden başlık içermemeli kuralına uyuldu mu?	
Özet/Abstract		
11	Kılavuza uygun mu?	
12	Ay ve yıl savunmaya girilen tarihle tutarlı mı?	
13	Özet; tek sayfa, tek aralık, tek paragraf kuralına uygun olarak yazıldı mı?	
14	Bilim kodu, sayfa adedi, anahtar kelimeler ve tez danışmanı yazıldı mı?	
Kaynakça		
15	Kaynakların tamamına metin içinde atıf yapıldı mı?	
16	Kaynak formatı Kılavuzdaki kaynak formatına uygun olarak hazırlanmış mı?	
17	Atıf formatı kılavuzdaki atıf formatına uygun mu?	
Atıf Yöntemi APA 6 ☐ CMS ☐ İSNAD ☐		
Genel Değerlendirme		
18	Etik Beyan açıklaması okundu, uyuldu ve imzalandı mı?	
19	Kabul/Onay sayfası kılavuzdaki formata uygun olarak düzenlenmiş mi?	
20	Kabul /Onay sayfasında belirtilen oy birliği/oy çokluğu seçeneklerinden uygun olanı savunmayla tutarlı olacak şekilde belirlenmiş mi?	
21	Sayfa kenar boşluklar ve sayfa numaraları kılavuzdaki formatına uygun mu?	
22	Paragraf boşlukları ve metin satır aralığı kılavuza uygun olacak şekilde düzenlenmiş mi?	
23	Başlık yazımları kılavuzdaki başlık formatlarına uygun mu?	
24	Yazı tipi ve boyutu kılavuzdaki yazı tipi ve boyutu formatına uygun mu?	
25	Şekil, Çizelge vb. açıklama ve numaralandırmaları kılavuzdaki formata uygun olarak	