

Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Tutum Düzeylerinin İncelenmesi

An Examination of Attitude to Physical Activity in Secondary School Students

Ahmet BİRGÜN^a, Elif ÖZEN^b, Berna SEVİM UĞRAŞ^c, Belkıs SEVİM PEHLİVAN^d

^a ahmetbirgun4@gmail.com, MEB, Türkiye, ORCID: 0000-0003-3139-640X

^b elifhavadar36@gmail.com, MEB, Türkiye, ORCID: 0000-0003-4357-1658

^c bernasevimugras@gmail.com, MEB, Türkiye, ORCID: 0000-0002-9408-9098

^d belkissevimpehlivan@gmail.com, MEB, Türkiye, ORCID: 0000-0003-3472-6128

Öz

Makale Geçmişi:

Başvuru tarihi:

28 Kasım 2020

Düzeltilme tarihi:

9 Aralık 2020

Kabul tarihi:

13 Aralık 2020

Anahtar Kelimeler:

Fiziksel aktivite

Fiziksel aktivite tutum

Beden eğitimi tutum

Tutum

Bu araştırmada ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye tutum düzeylerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma deseni olarak kesitsel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırmaya Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı ortaokullarda öğrenim gören 140'ı kız, 157'si erkek öğrenci olmak üzere toplam 297 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak Yıldız, Bilgin, Korur, Yüksel ve Demirhan (2019)'ın geliştirmiş olduğu "Ortaokul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum" ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde independent sample t testi ve ikiden fazla olan grupların karşılaştırılmasında One Way Anova kullanılmıştır. Araştırma bulgularına göre cinsiyet değişkeninde isteklilik alt boyutunda erkek öğrencilerin lehine anlamlı fark çıkarken fayda alt boyutunda kız öğrenciler lehine anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Sınıf düzeyi, anne ve baba eğitim düzeylerine göre istatistiksel olarak herhangi bir fark olmadığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Araştırma sonucuna göre ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye tutumlarının beden eğitimi dersine olan tutumları ile paralellik gösterdiği ifade edilebilir. Fiziksel aktiviteye tutum oluşmasında beden eğitimi dersinin kilit bir rolde olduğu düşünülmektedir.

Abstract

The aim of this study is to investigate the middle school students' attitude of towards physical activity in regards of different variables. Cross-sectional scanning method is used as the study pattern. A total of 297 students (140 female and 157 male) who are studying at middle schools that are bonded to Balıkesir provincial directorate of national education, are participants of the study. "Physical Activity Attitude for Middle School Students" scale, which is developed by Yıldız, Bilgin, Korur, Yüksek and Demirhan (2019), is used as a data collection tool for this study. Independent Sample t test and the One Way ANOVA tests were used to compare the data. According to findings of the study, a significant difference was found in favor of male students in the willingness sub-dimension, while a significant difference was found in favor of female students in the utility sub-dimension. However, there was no statistical difference in grade level and parental education levels between sub-groups. According to the study results, it may be stated that students' attitude towards to physical activity parallels to their attitude towards to physical education class. It is thought that the physical education class is a key role concerning the attitude that is occurred towards to physical activity.

Article history:

Received:

28 November 2020

Adjustment:

9 December 2020

Accepted:

13 Aralık 2020

Keywords:

Physical activity

Physical activity attitude

Physical education attitude

Attitude

GİRİŞ

Sanayi devrimi ile makineleşen dünya ve teknolojik gelişmeler toplumları hareket ihtiyacının daha az olduğu bir döneme yöneltmiştir. İskelet kasının enerji harcayarak gerçekleştirdiği beden hareketlerini kapsayan fiziksel aktiviteler de bu dönemle birlikte gündelik hayatta giderek azalmaya başlamıştır. Fiziksel aktivitelerin azalması ile hareketsizliğe bağlı hastalıkların artması kaçınılmaz olmuştur (Booth, Laye, Lees, Rector & Thyfault, 2008; Caspersen, Powell & Christenson 1985). Hareketsizlik, bulaşıcı olmayan hastalıklar için önemli bir risk faktörü olarak açılırken, 3 milyonun üzerinde önlenebilir ölüme sebep olduğu bildirilmiştir (World Health Organization[WHO], 2009). Bu hastalıkların başında halk sağlığını önemli düzeyde tehdit eden obezite gelmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (2016) 18 yaş ve üzeri nüfusun %39'unun fazla kilolu, %13'ünün ise obez olduğunu bildirirken özellikle çocukluk çağı obezite oranlarının birçok ülkede endişe verici düzeyde arttığını açıklamıştır. Obezite dahil birçok fizyolojik ve ruhsal hastalıklara iyi geldiği bilinen fiziksel aktivite, toplumda her yaş grubu için önleyici tıp ve ilaçsız tedavi yöntemlerinden biridir. (Alpözgen & Özdinçler, 2016; Janssen & LeBlanc, 2010; Pedersen & Saltin, 2015; Warburton, Nicol & Bredin, 2006).

Literatür incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılımın hipertansiyon (Pescatello vd., 2019), kardiyovasküler rahatsızlıklar (Kraus vd., 2019), kanser (McTiernan vd., 2019), diyabet (Colberg vd., 2016), kemik rahatsızlıkları, (Troy, Mancuso, Butler & Johnson, 2018) gibi fizyolojik rahatsızlıklar ile depresyon (Schuch vd., 2018), anksiyete (Stubbs vd., 2017), stres (Mücke, Ludyga, Colledge & Gerber, 2018), şizofreni (Curcic vd., 2017) gibi ruhsal problemlere olumlu etkisi olduğu bilinmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım, özellikle çocuklarda sağlığa olan olumlu etkisi ile birlikte özgüven, duygu kontrolü, olumlu arkadaşlık ilişkisi gibi kişisel ve sosyal gelişimini arttırmaya yönelik katkıları da bulunmaktadır (Holt, Kingsley, Tink & Scherer, 2011). Yapılan çalışmalara baktığımızda akademik başarı (Howie & Pate, 2012), yaşam kalitesi (Kılınç, Bayrakdar, Mollaoğulları & Gencer, 2016), benlik saygısına da (Baydemir, Yurdakul & Özen, 2018) olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. Bidzad-Bluma ve Lipowska (2018)'nin çocuklarda fiziksel aktivitenin bilişsel gelişimine olan etkisini incelediği derleme çalışmasında fiziksel aktiviteye katılımın çocuklarda dikkat, düşünme, hafıza, dil ve öğrenme üzerinde olumlu etkilerinin olduğunu bildirmiştir. Köchli vd., (2019)'nin çocuklarda vasküler sistemin çevresel (fenotip) etkilerinden obezite, yüksek kan basıncı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmada fiziksel aktivitenin obezite ve yüksek kan basıncını ayarlamada faydalı olduğunu ve çocukluk çağından itibaren yapılan fiziksel aktivitenin vasküler rahatsızlıkları önlemede önemli bir rolü olduğunu bildirmiştir.

İnsan yaşamında davranışların ve alışkanlıkların temelini oluşturduğu çocukluk ve ergenlik dönemi (Aarts, Paulussen & Schaalma, 1997), düzenli fiziksel aktiviteye katılım ve fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum geliştirmek için kritik bir zaman aralığıdır. Tutum, belirli bir durum için olumlu ya da olumsuz değerlendirmeleri ifade eden psikolojik eğilim olarak tanımlanmaktadır (Eagly & Chaiken, 2007). Çocukluk döneminde fiziksel aktiviteye katılımın yetişkinlik dönemindeki fiziksel aktiviteye karşı tutumu olumlu etkilediği bilinmektedir (Pratt, Patel & Greydanus, 2003). Bu dönemde genellikle çocuklar için düzenli ve formal fiziksel aktivitelere ulaşmanın tek yolu beden eğitimi ve spor dersleridir (Trudeau & Shephard, 2005). Beden eğitimi ve spor dersleri; toplumda fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum geliştirip, hayatın vazgeçilmez bir parçası haline getirerek özellikle çocukların fiziksel, duyuşsal, zihinsel ve sosyal olarak bütünsel gelişimiyle sağlıklı nesiller yetiştirmeyi amaçlamaktadır (National Association for Sport and Physical Education [NASPE], 1995; Milli Eğitim Bakanlığı[MEB], 2018). Ayrıca beden eğitimi ve spor dersi öğrencilerin yaşam doyumlarına ve okul aidiyetlerine de olumlu etki etmektedir (Uğraş & Güllü, 2020; Uğraş & Özen, 2020).

Fiziksel, sosyal ve psikolojik sağlığa yararlı fiziksel aktivitelerin hayat boyu devamlılığını sağlamak adına çocukluk dönemi önemlidir. Çocukluk döneminde fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum geliştirmek, insan sağlığı açısından önemli bir gereksinimdir. Bu nedenle ortaokul çağındaki çocukların fiziksel aktiviteye tutum düzeylerinin belirlenmesini oldukça önemlidir. Bu araştırmada da ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye tutum cinsiyet, sınıf, anne ve baba eğitim düzeyi gibi değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Deseni ve Prosedür

Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye olan tutumlarını belirlemek amacıyla nicel araştırma yöntemlerinden tarama yöntemi kullanılmıştır. Tarama yöntemlerinden olan kesitsel tarama; belirli bir grubun seçilmiş bazı özelliklerini ölçmek için ve evren içerisinde belirlenmiş örneklem grubundan verilerin toplandığı bir araştırma yöntemidir (Büyüköztürk, Çakmak, Akgün, Karadeniz & Demirel, 2012). Araştırma kapsamında veriler hazırlanan e-formlar kullanılarak internet aracılığıyla toplanmış olup e-formlar Helsinki Deklerasyonu'na uygun olarak katılımcı öğrencilerin ebeveynlerinden izin alınarak uygulanmıştır.

Araştırma Grubu

Araştırma grubu 2019-2020 eğitim ve öğretim yılında Balıkesir Milli Eğitim Müdürlüğü'ne bağlı ortaokullarda öğrenim gören öğrenciler oluşturmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf, anne eğitim ve baba eğitim durumlarına göre dağılımları tablo 1'de gösterilmiştir.

Tablo1. Araştırmaya Katılan Ortaokul Öğrencilerinin Nitelikleri

Öğrenci Nitelikleri		N	%
Cinsiyet	Kız	140	47,1
	Erkek	157	52,9
Sınıf Düzeyi	5. Sınıf	69	23,2
	6. Sınıf	59	19,9
	7. Sınıf	72	24,2
	8. Sınıf	97	32,7
Anne Eğitim	İlkokul	115	38,7
	Ortaokul	71	23,9
	Lise	65	21,9
Baba Eğitim	Üniversite	46	15,5
	İlkokul	78	29,3
	Ortaokul	67	22,6
	Lise	78	26,3
	Üniversite	65	21,9

Tablo 1 incelendiğinde araştırma grubunun % 47,1'ini kızlar oluştururken %52,9'unu erkekler oluşturmaktadır. Araştırma grubuna sınıf düzeyinde bakıldığında %23,2'si 5. sınıf, %19,9'u 6. sınıf, %24,2'si 7.sınıf, %32,7'si 8. sınıf öğrencisidir. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin eğitim seviyelerin incelendiğinde %38,7'sinin ilkokul, %23,9'nun ortaokul, %21,9 lise, %15,5'nin ise üniversite mezunu olduğu görülmektedir. Baba eğitim durumuna bakıldığında ise %29,3'nün ilkokul, 22,6'sının ortaokul, %26,3'ünün lise %21,9'unun üniversite mezunu olduğu görülmektedir.

Veri Toplama Aracı

Araştırmada Yıldizer, Bilgin, Korur, Yüksel ve Demirhan (2019) tarafından geliştirmiş "Orta Okul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum" ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, 5 faktör ve 25 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin alt boyutlarından; sevgi boyutunda 5 madde, isteklilik boyutunda 7 madde, fayda boyutunda 4 madde, sosyalleşme boyutunda 5 madde ve öz güven boyutunda ise 4 madde bulunmaktadır. Ölçek 5'li likert olup "1=Kesinlikle Katılmıyorum", "2=Katılmıyorum", "3=Kararsızım", "4=Katılıyorum", "5=Kesinlikle Katılıyorum" şeklindedir. Alt boyutların Cronbach Alfa katsayısına göre hesaplanan güvenilirlik değerleri İsteklilik için 0,85, Sevgi için 0,83, Sosyalleşme için 0,82, Fayda için 0,75 ve Özgüven için 0,70 olarak hesaplanmıştır. Tüm maddeler birlikte analiz edildiğinde ise güvenilirlik katsayısı 0,91 olarak hesaplanmıştır. Bu bulgular ışığında ölçme aracının toplamı ve tüm alt boyutları güvenilirirdir (Tabachnik & Fidell, 2013).

Verilerin Analizi

Araştırma grubuna uygulanan ölçek formlarından verilerde eksik ve hatalı olan 12 anket formu veri setinden çıkartılmıştır. Verilerin normallik analizi için çarpıklık ve basıklık değerleri incelenmiştir. Tablo 2 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin + 1.5 ile -1.5 arasında olduğu tespit edilmiştir (Tabachnik & Fidell, 2013). Bu değerler verilerin normal dağılım gösterdiğini ifade ettiğinden verilerin analizinde parametrik testler kullanılmıştır. Cinsiyet değişkeninde independent sample t testi kullanılırken sınıf, anne eğitim ve baba eğitim değişkenlerinde One Way Anova testi kullanılmıştır. İstatistiksel analizlerde farkın anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR

Tablo 2. Orta Okul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Tutum Alt Boyutlarının Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Alt Boyutlar	N	\bar{X}	S.S	Çarpıklık	Basıklık
İsteklilik	297	4,29	0,80	-1,453	1,333
Sevgi	297	4,03	0,92	-1,193	1,121
Fayda	297	3,70	0,95	-,788	,251
Sosyalleşme	297	3,90	0,92	-,802	-,012
Özgüven	297	3,62	1,07	-,534	-,174

Tablo 2 incelendiğinde fiziksel aktivite tutum alt boyutlarından en yüksek ortalama isteklilik alt boyutunda $4,29 \pm 0,80$, en düşük ortalama değer ise özgüven alt boyutunda $3,62 \pm 1,07$ tespit edildi. Sevgi alt boyutu ortalaması $4,03 \pm 0,92$, fayda boyutu ortalaması $3,70 \pm 0,95$, sosyalleşme boyutu ortalaması ise $3,90 \pm 0,92$ olarak bulundu.

Tablo 3. Orta Okul Öğrencilerinin Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Tutum Alt Boyutlarının İndependent T Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	\bar{X}	SS	SD	T	P
İsteklilik	Kız	140	4,21	0,86	297	-2,021	,044
	Erkek	157	4,40	0,74			
Sevgi	Kız	140	4,16	0,91	297	1,705	,089
	Erkek	157	3,98	0,91			
Fayda	Kız	140	3,84	1,07	297	2,233	,026
	Erkek	157	3,59	0,89			
Sosyalleşme	Kız	140	3,93	0,93	297	,337	,736
	Erkek	157	3,89	0,92			
Özgüven	Kız	140	3,58	1,09	297	,818	,414
	Erkek	157	3,68	1,05			

Tablo 3'e bakıldığında isteklilik alt boyutunda erkeklerin skor ortalamalarının ($\bar{x}=4,21\pm,86$) kızlardan ($\bar{x}=4,21\pm,74$) istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0,05$). Fayda alt boyutunda ise kızların skor ortalaması ($\bar{x}=3,84\pm,89$) erkeklerin ortalamasından ($\bar{x}=3,59\pm,89$) istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde yüksek çıkmıştır ($p<0,05$). Sevgi, sosyalleşme ve özgüven alt boyutlarında ise cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir fark olmadığı belirlendi.

Tablo 4. Orta Okul Öğrencilerinin Sınıf Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Tutum Alt Boyutlarının One Way Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Sınıf Düzeyi	N	X	SS	Anova	
					F	P
İsteklilik	5.sınıf	69	4,36	0,83	,605	,613
	6. sınıf	59	4,22	0,84		
	7. sınıf	72	4,39	0,78		
	8. sınıf	97	4,29	0,77		
Sevgi	5.sınıf	69	4,10	1,04	,082	,970
	6. sınıf	59	4,07	0,86		
	7. sınıf	72	4,03	0,92		
	8. sınıf	97	4,05	0,87		
Fayda	5.sınıf	69	4,10	1,01	,593	,620
	6. sınıf	59	4,07	0,86		
	7. sınıf	72	4,03	0,92		
	8. sınıf	97	4,05	0,87		
Sosyalleşme	5.sınıf	69	3,93	0,94	,231	,875
	6. sınıf	59	3,84	0,95		
	7. sınıf	72	3,89	0,81		
	8. sınıf	97	3,96	0,99		
Özgüven	5.sınıf	69	3,48	1,08	1,415	,238
	6. sınıf	59	3,59	1,08		
	7. sınıf	72	3,58	1,02		
	8. sınıf	97	3,81	1,07		

Tablo 4 incelendiğinde fiziksel aktivite tutumlarının sınıf değişkenine göre isteklilik [t(296)=0,605, p=,613], sevgi [t(296)=0,82, p=,970], fayda [t(296)=0,593 p=,620], sosyalleşme [t(296)=0,231, p=,875] ve özgüven [t(296)=1,415, p=,238] alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Orta Okul Öğrencilerinin Anne Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Tutum Alt Boyutlarının One Way Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Anne Eğitim Durumu	N	X	SS	Anova	
					F	P
İsteklilik	İlkokul	115	4,28	0,81	2,116	,099
	Ortaokul	71	4,28	0,75		
	Lise	65	4,46	0,74		
	Üniversite	46	4,59	0,59		
Sevgi	İlkokul	115	0,93	0,09	,510	,676
	Ortaokul	71	0,91	0,11		
	Lise	65	0,95	0,12		
	Üniversite	46	0,87	0,14		
Fayda	İlkokul	115	0,07	3,55	,100	,960
	Ortaokul	71	0,12	3,48		
	Lise	65	0,14	3,43		
	Üniversite	46	0,18	3,25		
Sosyalleşme	İlkokul	115	3,78	4,14	,451	,717
	Ortaokul	71	3,81	4,23		
	Lise	65	3,58	4,12		
	Üniversite	46	3,52	4,20		
Özgüven	İlkokul	115	0,10	3,49	,052	,984
	Ortaokul	71	0,12	3,38		
	Lise	65	0,14	3,37		
	Üniversite	46	0,19	3,28		

Tablo 5 incelendiğinde fiziksel aktivite tutum alt boyutlarının anne eğitim düzeyi değişkenine göre isteklilik [t(296)=2,116, p=,099], sevgi [t(296)=0,510, p=,676], fayda [t(296)=0,100,p=,960], sosyalleşme [t(296)=0,451,p=,717] ve özgüven [t(296)=0,052, p=,984] alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. Orta Okul Öğrencilerinin Baba Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Tutum Alt Boyutlarının One Way Anova Testi Sonuçları

Alt Boyutlar	Anne Eğitim Durumu	N	X	SS	Anova	
					F	P
İsteklilik	İlkokul	80	4,36	0,71	,587	,624
	Ortaokul	69	4,28	0,72		
	Lise	81	4,33	0,82		
	Üniversite	67	4,47	0,79		
Sevgi	İlkokul	80	4,11	0,89	,646	,586
	Ortaokul	69	4,08	0,89		
	Lise	81	3,95	0,99		
	Üniversite	67	4,17	0,90		
Fayda	İlkokul	80	3,70	0,83	1,070	,363
	Ortaokul	69	3,69	0,87		
	Lise	81	3,57	1,07		
	Üniversite	67	3,87	1,02		
Sosyalleşme	İlkokul	80	3,94	0,93	1,567	,198
	Ortaokul	69	3,87	0,86		
	Lise	81	3,81	0,96		
	Üniversite	67	4,16	0,89		
Özgüven	İlkokul	80	3,63	1,05	,581	,628
	Ortaokul	69	3,78	0,91		
	Lise	81	3,71	1,05		
	Üniversite	67	3,54	1,16		

Tablo 5 incelendiğinde fiziksel aktivite tutum alt boyutlarının baba eğitim düzeyi değişkenine göre isteklilik [$t(296)=0,587$, $p=,624$], sevgi [$t(296)=0,646$, $p=,586$], fayda [$t(296)=1,070$, $p=,363$], sosyalleşme [$t(296)=1,567$, $p=,198$] ve özgüven [$t(296)=0,581$, $p=,628$] alt boyutlarında anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Hareket etme ihtiyacı insanlığın varoluşundan bu yana birçok avantaj sağlamaktadır. Fiziksel olarak aktif olmak, yaşam inşalara daha sağlıklı, kaliteli ve verimli bir hayat olanağı sağlamaktadır. Özellikle makineleşen dünya düzeni ile birlikte hareketsizliğin artması insanlık için fiziksel aktiviteleri daha önemli bir konuma getirmiştir. Bu nedenle davranışlarla alışkanlıkların oluştuğu ve içselleştirildiği çocukluk dönemi, fiziksel aktiviteye katılıma olumlu tutum kazandırmak için kritik bir zaman aralığıdır. Bu araştırmada da ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye tutumları incelendi.

Araştırmamızda elde edilen bulgulara göre genel olarak ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye tutumlarının yüksek düzeyde olduğu görülmektedir. Literatürü incelediğimizde fiziksel aktiviteye tutum ile ilgili birkaç çalışmanın dışında genel olarak beden eğitimi ve spor dersine karşı tutum incelenmiştir. Liu, Wang ve Xu (2008)'nin öğrenciler ile yaptığı

çalışmada fiziksel aktiviteye tutumu inceleyerek öğrencilerin orta düzeyin üzerinde bir tutum seviyesinde olduğu tespit edilmiştir. Keskin vd., (2017) ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine tutumlarını incelediği çalışmada öğrencilerin beden eğitimi dersine olan tutumlarının yüksek düzeyde olduğunu belirtmiştir. Ashutosh, Nrusingha ve Anshuman, (2016) yaptığı çalışmada spor aktivite tercihleri ve beden eğitime yönelik tutumlar incelemiştir. Çalışma sonucunda beden eğitime yönelik tutumların olumlu yönde olduğu belirtmiştir. Güllü, Cengiz, Öztaşyonar ve Kaplan (2016)'nın beden eğitimi ve spor dersine tutumu incelediği çalışmada tutum puanlarının yüksek olduğunu ifade etmiştir. Çalışmalarda gösteriyor ki fiziksel aktiviteler ve beden eğitimi dersleri popüler olmakla birlikte sevilen, ilgi gösterilen aynı zamanda olumlu düşünceler beslenen etkinliklerdir. Beden eğitimi dersine tutum ile fiziksel aktiviteye tutumun ortaokul öğrencilerinde paralellik göstermektedir (Burton, Kadir & Khan, 2020).

Araştırmamızda elde edilen bulgulardan fiziksel aktiviteye tutumun alt boyut puanlarını incelediğimizde en yüksek değer in isteklilik, en düşük değer ise özgüven boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Literatürdeki diğer araştırmalarda; Liu vd., (2008) çalışmasında fiziksel aktiviteye yönelik tutum alt boyutlarından sağlık faydaları boyutunu en yüksek değeri alırken estetik ve heyecan arayışı en düşük değerleri alan boyutlar olduğunu belirlemiştir. Çalışma sonuçlarına bakıldığında çocuklar için fayda ve isteklilik ön plana çıkarken heyecan arama gibi boyutlar risk oluşturmasından dolayı daha az puan almış olabilir. Radial-Ruz, Pérez-Turpin, Cepero-González ve Zurita-Ortega (2020)'nin ergenlerde fiziksel benlik, duygusal yalnızlaşma ve aile işlevlerinin beden eğitimi yönelik tutuma etkisini incelediği çalışmada ise beden eğitimi dersi konu ve öğretmen faktörü en yüksek değeri alırken beden eğitimi fayda faktörü en düşük değeri aldığı görülmektedir.

Araştırmamızda elde edilen fiziksel aktivite tutum alt boyutlarını cinsiyete göre incelediğimizde isteklilik alt boyut puanlarının erkeklerde, fayda alt boyut puanlarının ise kızlarda istatistiksel açıdan anlamlı bir şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Fayda alt boyutu açısından kızların fiziksel aktivitenin faydaları hakkında daha yüksek farkındalık ve bilgi sahibi olduklarını işaret etmektedir. Bu bakımdan ortaokul düzeyinde erkek öğrencileri bu konuda yapılacak bilgilendirme faaliyetleri yararlı olacaktır. Literatürü incelediğimizde Araújo ve Dosil (2015)'in fiziksel aktivite ve spora yönelik tutum çalışmasında erkeklerin kızlara göre daha olumlu tutum sahibi olduğu tespit edilmiştir. Cengiz, Kılıç ve Soylu (2018)'nin yaptığı çalışmada da beden eğitimi ve spor dersine tutum puanlarının kızlara oranla erkeklerde daha fazla olduğunu bildirmiştir. Beden eğitimi ve spor dersine olan tutumların incelendiği diğer birçok çalışmada cinsiyetler arası tutum farklılıklarının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı bildirilmiştir (Güllü vd., 2016; Jurišin, Malčić & Kostović, 2017; Keskin, Öncü & Kılıç, 2016; Keskin, Hergüner, Dönmez, Berisha & Üçan, 2017; Sivrikaya & Kılıç, 2018; Te Ava & Rubie-Davies, 2016). Erkek öğrencilerin spor yapma isteği, sporun öğrenciler arasında kabul görme aracı olarak algılanması, toplumun kültürel yansıması olarak kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye bakışı gibi birçok faktör ortaya çıkan bu farklılığın nedenleri olarak gösterilebilir.

Fiziksel aktivite tutumlarını sınıf düzeylerine göre incelediğimizde; tutum alt boyutlarında herhangi bir anlamlı farklılık bulunmamıştır. Özgüven alt boyutunda anlamlı bir fark olmamasına rağmen ortalamalarda 5. sınıftan 8. sınıfa doğru doğrusal bir artış olduğu görülmektedir. Bu durum çocukların gelişimi ve ergenlik dönemine girmeleri sebebiyle özgüvendeki artıştan kaynaklanıyor olabilir. Literatürdeki araştırmalara bakıldığında; Araújo vd., (2015) fiziksel aktivite ve spor tutumlarını incelediği çalışmada, öğrenim

çağlarını kapsayan yaşlardan, ortaokul dönemindeki çocukların elde ettiği tutum puanları diğer dönemlere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. Güllü vd, (2016) beden eğitimi ve spor dersine ilişkin yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerinin yaş dağılımları ile tutumlar arasında anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Keskin vd., (2016) ortaokul okul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine tutum ve öz-yeterliliklerini incelediği çalışmada ise 6. sınıf öğrenci tutum puanlarının üst sınıflara göre istatistiksel olarak anlamlı bir düzeyde yüksek olduğunu tespit etmiştir. Yıldız ve Özbek (2018)'in ilköğretim okullarında beden eğitimi ve spor dersine yönelik öğrenci ve ana-baba tutumlarını incelediği çalışmada Keskin vd, (2016) ile benzer sonuçlara ulaşarak sınıf seviyesi arttıkça tutumun azaldığını ifade etmiştir. Yaş ile tutumun azalması arasındaki sebep ergenlikle birlikte fiziksel değişime uyum sağlamada yaşanan zorluklar olabilir. Ayrıca 7 ve 8. sınıfların sınav sürecine girilmesi ile akademik başarı kaygısı tutumları olumsuz etkilemiş olması muhtemeldir.

Araştırmamızda elde edilen anne-baba eğitim düzeylerinin öğrencilerin fiziksel aktiviteye olan tutumuna etkisine baktığımızda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark bulunmamıştır. Literatürde anne-baba eğitim düzeylerinin beden eğitimi ve spor dersi tutumlarını inceleyen birkaç çalışma mevcuttur. Aydoğan, Bardakçı, Arslan, Civelek ve İşyar (2016)'ın yaptığı çalışmada hem anne hem de babanın eğitimi durumları ayrı ayrı incelenmiş ve ikisinde de eğitim seviyesi arttıkça beden eğitimi ve spor dersine olan tutumun da arttığı belirtilmiştir. Yıldız vd., (2018) ilköğretim okullarında beden eğitimi dersine yönelik öğrenci ve ana-baba tutumlarını incelemiştir. Bu çalışmada da bizim yaptığımız çalışmaya paralel olarak ana-baba eğitim durumlarının beden eğitimi dersine olan tutumla arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Anne-baba eğitim durumlarına göre fiziksel aktivite ve beden eğitimi ders tutumlarının istatistiksel olarak anlamlı çıkmamasının sebebi yüksek tutum seviyeleri ile toplumun her kesimindeki fiziksel aktivite bilincinin gelişmiş olması olabilir.

Literatürde yapılan birçok araştırma çalışmamızla paralel olarak öğrencilerde fiziksel aktivite ve beden eğitimine tutumun yüksek olduğunu göstermektedir. Günümüz toplumunda fiziksel aktiviteyle tanışma ve geliştirme yolu beden eğitimi ve spor derslerinden geçmektedir. Alışkanlıkların ve davranışların çocukluk döneminde öğrenildiği ve ilerleyen yıllara etkisi olduğu bilgisi ışığında fiziksel aktiviteye olan tutumları erken yaşlarda olumlu yönde geliştirmek insanlık için önemli bir adımdır. Fiziksel aktivite alışkanlığı, her anlamda sağlıklı nesiller oluşturmak için herkesin ulaşabileceği maliyetsiz toplumsal bir ilaçtır. Bu bağlamda beden eğitimi dersleri ve beden eğitimi öğretmenleri fiziksel aktiviteye tutumun oluşmasında önem arz etmektedir. Bu anlamda beden eğitimi dersi programının uygulanma kalitesi, dersin içeriğine uygun, eğlenceli ve zengin etkinliklerle yapılması fiziksel aktiviteye tutumun oluşmasında yardımcı olacaktır. Beden eğitimi öğretmenininki dersi, öğrencilerin ilgi düzeylerini artırıcı ve motive edici şekilde yürütmesi de fiziksel aktiviteye tutumun oluşmasında destekleyici bir unsur olabileceği düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

- Aarts, H., Paulussen, T., & Schaalma, H. (1997). Physical exercise habit: on the conceptualization and formation of habitual health behaviours. *Health education research*, 12(3), 363-374.
- Alpözgen, A. Z., & Özdiñçler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1), 66-72.

- Araújo, A. T., & Dosil, J. (2015). The influence of attitudes toward physical activity and sports. *Motriz: Revista de Educação Física*, 21(4), 344-351.
- Ashutosh, A., Nrusingha, P., & Anshuman, M. (2016). Students' sports activity preference and their attitudes toward physical education. *International Journal of Modern Trends in Engineering and Research*, 3(3), 328-332.
- Aydoğan, H., Bardakçı, S., Arslan, E., Civelek, H., & İşyar, Z. (2016). İlkokul 4. Sınıf ve Ortaokul 5. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum ve Öz-Yeterliliklerinin İncelenmesi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(2), 100-119.
- Baydemir, B., Yurdakul, H. Ö., & Özer, K. (2018). Physical activity level in elementary education second level children, physical self description and self-esteem İlköğretim II. kademe çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi, kendini fiziksel tanımlama ve benlik saygısı. *Journal of Human Sciences*, 15(2), 1049-1057.
- Bidzan-Bluma, I., & Lipowska, M. (2018). Physical activity and cognitive functioning of children: a systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 15(4), 800.
- Booth, F. W., Laye, M. J., Lees, S. J., Rector, R. S., & Thyfault, J. P. (2008). Reduced physical activity and risk of chronic disease: the biology behind the consequences. *European journal of applied physiology*, 102(4), 381-390.
- Burton, N. W., Kadir, M. A., & Khan, A. (2020). Physical activity attitudes among adolescents in Bangladesh. *Public health*, 179, 59-65.
- Büyüköztürk, S., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, S. & Demirel, F. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (18. Baskı). Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., & Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public health rep*, 100(2), 126-131.
- Cengiz, Ö., Kılıç, M. A., & Soylu, Y. (2018). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Sosyal Bilimler Akademi Dergisi*, 1(2), 141-149.
- Colberg, S. R., Sigal, R. J., Yardley, J. E., Riddell, M. C., Dunstan, D. W., Dempsey, P. C., Horton, E. S., Castorino, K., & Tate, D. F. (2016). Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes care*, 39(11), 2065-2079.
- Curcic, D., Stojmenovic, T., Djukic-Dejanovic, S., Dikic, N., Vesic-Vukasinovic, M., Radivojevic, N., Andjelkovic, M., Borovcanin, M., & Djokic, G. (2017). Positive impact of prescribed physical activity on symptoms of schizophrenia: randomized clinical trial. *Psychiatria Danubina*, 29(4), 459-465.
- Eagly, A. H., & Chaiken, S. (2007). The advantages of an inclusive definition of attitude. *Social cognition*, 25(5), 582-602.
- Güllü, M., Cengiz, Ş. Ş., Öztaşyonar, Y., & Kaplan, B. (2016). Ortaokul öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi (Şanlıurfa ili örneği). *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 49-61.
- Holt, N. L., Kingsley, B. C., Tink, L. N., & Scherer, J. (2011). Benefits and challenges associated with sport participation by children and parents from low-income families. *Psychology of sport and exercise*, 12(5), 490-499.
- Howie, E. K., & Pate, R. R. (2012). Physical activity and academic achievement in children: A historical perspective. *Journal of sport and health science*, 1(3), 160-169.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International journal of behavioral nutrition and physical activity*, 7(1), 40.
- Jurišin, S. M., Malčić, B., & Kostović, S. (2017). Attitudes of junior adolescents toward physical education through the prism of contextual factors and traits of a child. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 2207-2213.

- Keskin, N., Öncü, E., & Küçük Kılıç, S. (2016). Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterlikleri.
- Keskin, Ö., Hergüner, G., Dönmez, A., Berisha, M., & Üçan, E. (2017). The Examination of the Attitudes of Secondary School Students towards Physical Education Course. *Malaysian Online Journal of Educational Sciences*, 5(3), 60-68.
- Kılınç, H., Bayrakdar, A., Çelik, B., Mollaogulları, H., & Gencer, Y. G. (2016). Physical activity level and quality of life of university students Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi. *Journal of Human Sciences*, 13(3), 3794-3806.
- Köchli, S., Endes, K., Steiner, R., Engler, L., Infanger, D., Schmidt-Trucksäss, A., Zahner, L., & Hanssen, H. (2019). Obesity, high blood pressure, and physical activity determine vascular phenotype in young children: The EXAMIN YOUTH study. *Hypertension*, 73(1), 153-161.
- Kraus, W. E., Powell, K. E., Haskell, W. L., Janz, K. F., Campbell, W. W., Jakicic, J. M., Troiano, R. P., Sprock, K., Torres, A., & Piercy, K. L. (2019). Physical activity, all-cause and cardiovascular mortality, and cardiovascular disease. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1270.
- Liu, W., Wang, J., & Xu, F. (2008). Middle school children's attitudes toward physical activity. *The ICHPER-SD Journal of Research in Health, Physical Education, Recreation, Sport & Dance*, 3(2), 78.
- McTiernan, A., Friedenreich, C. M., Katzmarzyk, P. T., Powell, K. E., Macko, R., Buchner, D., Pescatello, L. S., Bloodgood, B., Tennat, B., Vaux-Bjerke, A., Piercy, K.L., George, S. M., & Troiano R. P., (2019). Physical Activity in Cancer Prevention and Survival: A Systematic Review. *Medicine and science in sports and exercise*, 51(6), 1252-1261.
- MEB (Milli Eğitim Bakanlığı) Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5,6,7 ve 8. Sınıflar) Milli Eğitim Basımevi, Ankara, 2018. <http://mufredat.meb.gov.tr/ProgramDetay.aspx?PID=324>
- Mücke, M., Ludyga, S., Colledge, F., & Gerber, M. (2018). Influence of regular physical activity and fitness on stress reactivity as measured with the trier social stress test protocol: A systematic review. *Sports Medicine*, 48(11), 2607-2622.
- National Association for Sport and Physical Education (NASPE), (1995). *Moving into the future: National Physical Education Standards: A Guide to Content and Assessment*. Boston: CB/McGraw-Hill.
- Padial-Ruz, R., Pérez-Turpin, J. A., Cepero-González, M., & Zurita-Ortega, F. (2020). Effects of physical self-concept, emotional isolation, and family functioning on attitudes towards physical education in adolescents: Structural equation analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(1), 94.
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine—evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 25, 1-72.
- Pescatello, L. S., Buchner, D. M., Jakicic, J. M., Powell, K. E., Kraus, W. E., Bloodgood, B., Campbell, W. W., Dietz, S., Dipietro, L., George, S. M., Macko, R. F., McTiernan A., Pate, R. R., & Piercy K. L. (2019). Physical activity to prevent and treat hypertension: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1314-1323.
- Pratt, H. D., Patel, D. R., & Greydanus, D. E. (2003). Behavioral aspects of children's sports. *Pediatric Clinics of North America*, 50(4), 879-99.
- Schuch, F. B., Vancampfort, D., Firth, J., Rosenbaum, S., Ward, P. B., Silva, E. S., Hallgren, M., De Leon, A. P., Dunn, A. L., Deslandes, A. C., Fleck, M. P., Carvalho A. P., & Stubbs, B. (2018). Physical activity and incident depression: a meta-analysis of prospective cohort studies. *American Journal of Psychiatry*, 175(7), 631-648.
- Sivrikaya, Ö., & Kılçık, M. (2018). Farklı İllerdeki Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumlarının Ölçülmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 9(3), 162-173.

- Stubbs, B., Koyanagi, A., Hallgren, M., Firth, J., Richards, J., Schuch, F., Rosenbaum S., Mugisha J., Veronese, N., Lahti, J., & Vancampfort, D. (2017). Physical activity and anxiety: A perspective from the World Health Survey. *Journal of affective disorders*, 208, 545-552.
- Tabachnick and Fidell (2013). B.G. Tabachnick, L.S. Fidell *Using Multivariate Statistics* (sixth ed.) Pearson, Boston
- Te Ava, A., & Rubie-Davies, C. (2016). Cook Islands students' attitudes towards physical education. *Australian Journal of Teacher Education*, 41(4), 8.
- Troy, K. L., Mancuso, M. E., Butler, T. A., & Johnson, J. E. (2018). Exercise early and often: effects of physical activity and exercise on women's bone health. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 878.
- Trudeau, F., & Shephard, R. J. (2005). Contribution of school programmes to physical activity levels and attitudes in children and adults. *Sports medicine*, 35(2), 89-105.
- Uğraş, S., & Güllü, M. (2020). Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli. *Journal of History School*, 44, 583-599.
- Uğraş, S., & Özen, G. (2020). Investigation of relationship between attitude to physical education course and school belonging. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 24(1), 48-53.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Prescribing exercise as preventive therapy. *Cmaj*, 174(7), 961-974.
- World Health Organization. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2016). *Consideration of the evidence on childhood obesity for the Commission on Ending Childhood Obesity: report of the ad hoc working group on science and evidence for ending childhood obesity*, Geneva, Switzerland.
- Yaldız, A. S., & Özbek, O. (2018). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersine Yönelik Öğrenci ve Ana-Baba Tutumları *Primary School Students' and Their Parents' Attitudes Towards Participation in Physical Education Courses*. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 26(1), 75.
- Yıldız, G., Bilgin, E., Korur, E. N., Yüksel, Y., & Demirhan, G.(2019). Orta Okul Öğrencileri İçin Fiziksel Aktivite Tutum Ölçeğinin Geliştirilmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 30(2), 63-73.