

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN SPORTİF ETKİNLİKLERE KATILMA VE FİZİKSEL AKTİVİTEDEN HOŞLANMA DURUMLARININ BELİRLENMESİ

Meliha UZUN^{*},
Musa ÇON³,

Ülker YURDADÖN²,
Gül ÇAVUŞOĞLU³,

Osman İMAMOĞLU³,
M. Yalçın TAŞMEKTEPLİĞİL³

Geliş Tarihi: 17.03.2017

Kabul Tarihi: 06.06.2017

ÖZET

Bu çalışmada, ortaokul öğrencilerinin sportif etkinlikler yapma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, 2015-2016 eğitim-öğretim döneminde dört ortaokuldaki öğrencilerden rastgele yöntemle seçilen 512 kız, 489 erkek olmak üzere toplam 1001 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından oluşturulan “Kişisel Bilgi Formu” ve Kendzierski ve DeCarlo (1991) tarafından geliştirilen “Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ)” kullanılmıştır. Verilerin istatistiksel analizinde; ikili karşılaştırmalarda t testi, çoklu karşılaştırmalar için ise Anova (Tek yönlü varyans analizi) testi kullanılmıştır. 11-14 yaş aralığındaki öğrencilerin %61,6’sının okul dışında yaptığı bir spor faaliyetinin olduğu belirlenmiştir. Okul dışı spor yapanlar ve yapmayanlar arasında Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeğinde olumlu düşünce boyutu ile toplam puanda okul dışı spor yapanlar lehine anlamlı fark görülmüştür (p<0.001). Ayrıca sınıf düzeyine göre FAHÖ olumsuz düşünce ve toplam puanda anlamlı fark tespit edilirken (p<0.05), olumlu düşüncede anlamlı fark bulunmamıştır (p>0.05). İkamet etikleri yere göre ise FAHÖ olumlu düşünce, olumsuz düşünce ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir (p<0.001). Öğrencilerin sportif aktiviteden hoşlanma durumunda sınıf düzeyi ve ikamet edilen yerin etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Spor yapma durumu ve sıklığının fiziksel aktiviteden hoşlanmayı artırdığı söylenebilir. Öğrencilerin günlük aktiviteleri arasında sportif aktivitelere daha fazla yer verilmelidir.

Anahtar Kelimeler: Ortaokul öğrencisi, fiziksel aktiviteden hoşlanma, sportif etkinlikler.

DETERMINATION OF SECONDARY SCHOOLS PARTICIPATION IN SPORTIVE ACTIVITIES AND STATES OF ENJOYING PHYSICAL ACTIVITIES

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine secondary school students' states of doing sportive activities and enjoying physical activities. The study consists of a total of 1001 students (512 female, 489 male) chosen randomly from four different secondary schools during the 2015-2016 academic year. As data collection tool, “Personal Information Form” developed by the researchers and “Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)” developed by Kendzierski and DeCarlo (1991) were used. In the statistical analysis of the data, T-test was used for binary comparisons, and Anova (one-way analysis of variance) test was used for multiple comparisons. 61.6% of students in the age group 11-14 were found to have a sports activity outside the school. In Physical Activity Enjoyment Scale, a significant difference was found in positive thinking sub-dimension and total score of the students who did sports outside of school and those who did not, in favor of the students who did sports outside of school (p<0.001). In addition, while significant difference was found in negative thinking sub-dimension and total score in terms of students' grades (p<0.05), no significant difference was found in positive thinking (p>0.05). In terms of place of residence, statistically significant difference was found in positive thinking, negative thinking and total score (p<0.001).

¹Şırnak Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Şırnak/ Türkiye,

²Hittit Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Çorum / Türkiye,

³Öndokuz Mayıs Üniversitesi, Yaşar Doğu Spor Bilimleri Fakültesi, Samsun/Türkiye.

Yazışmadan sorumlu yazar: gulcavusoglu@hotmail.com

It was concluded that the students' grades and their place of residence were effective on their states of enjoying physical activity. The state and frequency of doing sport can be said to increase enjoyment in physical activity. Sportive activities should have a greater place among students' daily activities.

Keywords: Secondary school students, physical activity enjoyment, sportive activity.

GİRİŞ

Toplumların çağdaşlaşma ve gelişmelerinde sportif faaliyetlere katılımın önemli olduğu ifade edilmektedir (Balyan ve ark., 2012). Günümüzde bireylerin fiziksel, duygusal ve toplumsal açıdan gelişimi grup çalışmalarının yaygınlaştırılması, karşılıklı dayanışmanın sağlanması ve toplum üyeliğinin kazanılmasının en kolay yollarından biri spordur. Spor, fiziksel aktiviteler bütünü olmasının yanında, bireylere kişisel ve sosyal kimlik hissi ve grup üyeliği duygusu vermesi ile kişinin sosyalleşmesine yardımcı olan bir kavramı ifade etmektedir (Küçük ve Koç, 2004). Düzenli olarak spor yapan çocukların, ileriki yaşlarda da aktif bir fiziksel yaşam sürdürdükleri görülmektedir. Bu yönden ele alındığında, toplumsal yaşam kalitesinin artırılmasında çocukluk dönemi fiziksel aktivite eğitiminin önemli olduğundan söz edilebilir (Kaya, 2016).

Spor, büyüme çağındaki çocuklar için, çocuğun hem fiziksel gelişimi hem de iyi bir kişilik ve ruh sağlığı kazanması açısından yararlı ve gerekli bir unsurdur (İbiş ve ark., 2004). Ayrıca sportif aktivitelere katılım, çocukların gelişimi açısından da oldukça önemlidir (Özyürek ve ark., 2015). Çocuklar ve gençler için ders içi ve dışında katıldıkları sportif etkinlikler büyük öneme sahiptir. Zamanın boşa harcanması ruhsal açıdan çocuklara, gençlere ve dolayısıyla topluma zarar vermekle birlikte ders dışında kalan zaman iyi değerlendirilmediğinde sıkıntı yaratmaktadır (Çon ve ark., 1997).

Spor ve fiziksel aktivite, kişinin hayatını pek çok açıdan olumlu yönde etkileyen unsurlardır. Düzenli bir şekilde uygulanan fiziksel aktivite aktiviteleri çocukların ve gençlerin sosyalleşme düzeyinin artması açısından önemli bir role sahiptir (Keskin, 2014; Akt: Hekim, 2015). Ayrıca fiziksel aktivite tüm gençler için normal büyüme ve gelişmenin ayrılmaz bir parçasıdır. Gençlikte, özellikle bebeklik ve erken çocukluk döneminde, fiziksel aktivite çocuğun bedensel, psikolojik ve mental gelişiminde önemli bir role sahiptir (Hills ve ark., 2007).

Fiziksel aktivite kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile meydana gelen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir (Bek, 2008). Özellikle çocukların sağlık gelişimi yönünden oldukça yararlıdır. Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişmesi ve büyümesi, kötü alışkanlıklardan

kurtulması, toplumla kaynaşması, yetişkinlerin çeşitli kronik hastalıklardan korunması veya tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önemli farklar yaratabilmektedir (Menteş ve ark., 2011). Fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkisinin yanı sıra, fiziksel aktivite bireyin kendine güveninin artması ve düşük düzeydeki stres ve kaygı düzeyleri ile de yakından ilişkilidir. Fiziksel aktivitenin, öğrencilerin mental sağlıkları üzerine etkisi, öğrenme kapasitesini artıracak yönündedir. Fiziksel açıdan aktif bir yaşam stili, kişileri alkol ve ilaç kullanımı gibi sağlıksız şeylerden koruyarak onların dengeli beslenme ve güvenli yaşam biçimi gibi sağlıklı davranışlar geliştirmelerine de yardımcı olmaktadır (Ergen ve Zergeroğlu, 2003; Akt: Ildız, 2014). Spor ve fiziksel aktivite programlarına katılma, çocukların takım çalışması, disiplin, sportmenlik, liderlik, benlik saygısı ve sosyalleşme gibi özelliklere sahip olmasına imkan sağlamaktadır (Kaynak, 2006). Fiziksel aktivite, çocuklar ve gençlerin bulunduğu gelişim dönemine uygun ve eğlenceli olmalı, aynı zamanda çeşitli etkinlikler içermelidir (http://www.nutriwatch.org/05Guidelines/dga_2010.pdf). Bu tür etkinliklere çocukları teşvik etmek, onlara yaşam boyu aktivite alışkanlığı kazandırmak hem kısa hem de uzun dönemde sağlıklı yaşamın doğal mekanizması olarak görülmelidir (Oliver ve diğ., 2010, Akt: Kerkez, 2012). Yapılan bir araştırmada, 202 ortaokul erkek ve kız öğrencisinde hoşlanma faktörünün fiziksel aktiviteye katılmak için en güçlü motivasyonu sağlayan mekanizma olduğu görülmüştür (Haverly ve Davison 2005). Bir diğer araştırmada ise, 11-19 yaş arası 6078 çocukta fiziksel aktivitenin eğlenceli olduğu algısı ile fiziksel aktivite düzeyinin artması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bourdeaudhuij ve ark., 2005). Fiziksel aktivite çocukların gelişiminde önemli bir parçadır. Erken yaşlarda çocuğun aktif olması sosyal, fiziksel ve zihinsel açıdan ona büyük katkılar sağlamaktadır. Bu paylaşılanlar sporun ve fiziksel aktivitenin sağladığı faydalardan sadece bir kısmıdır. Ancak, görüldüğü üzere genel olarak katkıları ortadadır. Fiziksel aktivite sağlıklı ve aktif yaşam sağlayarak çocukların gelişiminde büyük bir öneme sahiptir.

Fiziksel aktivite, çocukların bedeninin en üst kapasitede işlev görmesi, onların kavram ve becerileri kazanmasında çok önemli bir yere sahiptir. Bu nedenle, çocuklara düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, onların gelişimlerini desteklemek açısından çok önemlidir. Araştırmamız, ortaokul çağındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yurt dışında çeşitli ülkelerde yapılmış ve kullanılmıştır (Robbins, Pis, Pender, Kazanis 2004; Dishman ve ark., 2005; Moore, Yin, Hanes, Duda, Gutin ve Barbeau 2009; Carraro, Young ve Robazza 2008).

Türkiye’de ise Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği’nin (FAHÖ) güvenilirlik ve geçerliliğinin yapıldığı ilk araştırma Ergün (2013) tarafından gerçekleştirilmiştir. Yapılan literatür taramasında, ülkemizde fiziksel aktiviteden hoşlanma konusu üzerine araştırmaya pek rastlanmamıştır. Konuya ilişkin Türkçe literatürde, Ergün ve Erol (2016) tarafından okul çağı çocuklarının egzersizden hoşlanma ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği çalışma örnek gösterilebilir. Bu bağlamda, yaptığımız çalışmanın literatüre ışık tutacağı ve yeni araştırmalara katkı sağlayacağı söylenebilir.

YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi gibi ilgili alanlar incelenmektedir.

Araştırmanın Modeli

Araştırmada, mevcut durumu ortaya çıkarmak için betimsel tarama (survey) araştırma modeli kullanılmıştır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, Karaman ilindeki ortaokullara devam eden tüm öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklemine ise bu okullardan tesadüfi yöntemle belirlenen dört ortaokulda (Bifa, Alparslan, Zübeyde ve İstiklal okulları), 2015-2016 eğitim öğretim yılında öğrenim gören 512 kız, 489 erkek olmak üzere toplam 1001 öğrenci oluşturmuştur.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacılar tarafından geliştirilmiş “Kişisel Bilgi Formu” ve Türkçeye geçerlik güvenilirlik çalışması Ergün (2013) tarafından yapılan “Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ)” kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu öğrencilerin cinsiyet, yaş, sınıf, ikamet yeri, aile gelir düzeyi, okul dışında spor yapıp yapmama durumu, branş ve ailenin spora destek verme durumu değişkenlerini içermektedir.

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ)

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği’nin (FAHÖ) orijinali Kendzierski ve DeCarlo (1991) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ergenlerde kullanılmak üzere Motl ve ark. (2001) tarafından revize edilmiştir. İç tutarlılık kat sayıları $\alpha=0.85-0.90$ arasında bulunmuştur (Motl ve ark., 2001). Revize edilen ölçekte 15 madde bulunmaktadır. 5’li derecelendirme; 1= hiç katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum şeklindedir (Ergün, 2013). Çalışmamızda toplam 1001 katılımcıdan elde edilen ölçeğin tümü için (15 madde) iç tutarlılık kat sayısı $\alpha=0,785$

olarak hesaplanmıştır. Buna ilaveten, olumlu düşünce iç tutarlılık kat sayısı $\alpha=0,83$, olumsuz düşünce iç tutarlılık kat sayısı ise $\alpha=0,56$ olarak hesaplanmıştır. Ölçek toplamda iki boyuttan oluşmaktadır. Hareketli olmak, egzersiz yapmak ile ilgili olumlu (pozitif) düşünce (toplam 8 madde) birinci faktörde toplanmış; hoşlanmamak, eğlenceli gelmemek gibi olumsuz (negatif) düşünceleri belirten ifadeler (toplam 7 madde) ikinci faktörde yer almıştır. Bu nedenle birinci alt boyut “Olumlu düşünce” (Örnek madde: Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor), ikinci alt boyut ise “Olumsuz düşünce” (Örnek madde: Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum) olarak isimlendirilmiştir.

Negatif ifadeli ölçek maddelerinde ters kodlama yapılmıştır. Ters kodlama yapılan soru maddeleri 2, 3, 5, 7, 11, 12 ve 15 şeklindedir. Hoşlanma puanının hesaplanması için tüm maddelerin toplamı alınır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 15, en yüksek puan ise 75’dir. Fiziksel aktivite hoşlanma ölçeğinin ve olumlu düşünce alt boyutu toplam puanlarının yüksek olması fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyinin olumlu olduğunu ifade ederken, olumsuz düşünce alt boyutu toplam puanının yüksek olması fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyinin olumsuz veya düşük olduğunu ifade etmektedir.

Verilerin Analizi

Öğrencilerden toplanan veriler, bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra analizler, SPSS 21.0 programında gerçekleştirilmiştir. Öncelikle verilerin dağılımını test etmek için Shapiro Wilk testi yapılmış ve verilerin normal dağılım sağladığı görülmüştür. Değerlendirmede tanımlayıcı istatistikler, frekans ve yüzde ile ikili karşılaştırmalar için Bağımsız örneklem t testi, ikiden fazla grupların karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (One Way Anova), farklılığa neden olan grubun tespitinde Post Hoc çoklu karşılaştırma testlerinden LSD testi kullanılmıştır. Ölçeğin istatistiksel çözümlerinde anlamlılık düzeyi 0,05 olarak benimsenmiştir.

BULGULAR

Bu bölümde araştırmada elde edilen bulgular ve bulguların yorumlanması yer almaktadır.

Tablo 1. Cinsiyete göre fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği puanları t testi sonuçları

	Cinsiyet	N	Ort.	SS	t	p
Olumsuz düşünce	Kız	512	28,87	5,35	1,52	0,128
	Erkek	489	28,35	5,49		
Olumlu düşünce	Kız	512	31,98	7,54	0,28	0,777
	Erkek	489	31,85	7,86		

Toplam puan	Kız	512	60,85	11,56	0,90	0,370
	Erkek	489	60,19	11,67		

Cinsiyete göre bakıldığında FAHÖ olumlu düşünce, olumsuz düşünce ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı fark yoktur ($p>0.05$).

Tablo 2. Yaşa göre fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği puanları Anova- LSD testi sonuçları

	Yaş (Yıl)	N	Ort.	SS	F/LSD	p
Olumsuz düşünce	11	322	28,73	5,57	2,84*	0,037
	12	248	29,34	5,32		
	13	262	28,04	5,48		
	14	169	28,20	5,10		
	Toplam	1001	28,61	5,42		
Olumlu düşünce	11	322	32,26	8,13	1,31	0,269
	12	248	32,41	7,31		
	13	262	31,50	7,60		
	14	169	31,19	7,52		
	Toplam	1001	31,92	7,70		
Toplam puan	11	322	60,99	11,78	2,26	0,080
	12	248	61,75	11,41		
	13	262	59,54	11,91		
	14	169	59,39	10,99		
	Toplam	1001	60,53	11,61		

Yaşa göre bakıldığında FAHÖ olumsuz düşünce alt boyutunda anlamlı fark varken ($p<0.05$), olumlu düşünce ve toplam puanda anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). LSD testi sonuçlarına göre; fiziksel aktiviteden hoşlanma ölçeği olumsuz düşünce alt boyutunda 12 yaşın ortalaması 13 ve 14 yaşın ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. 12 yaş öğrencileri fiziksel aktiviteden diğerlerine göre daha az hoşlanmaktadır.

Tablo 3. Sınıf düzeyine göre fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği puanları Anova- LSD testi sonuçları

	SINIF	N	Ort.	SS	F/LSD	p
Olumsuz düşünce	5.Sınıf	244	28,66	5,92	2,83*	0,037
	6.Sınıf	272	29,21	5,08		
	7.Sınıf	207	28,75	5,13		

	8.Sınıf	278	27,88	5,45		
	Toplam	1001	28,61	5,42		
Olumlu düşünce	5.Sınıf	244	32,32	8,19		0,056
	6.Sınıf	272	32,18	7,67		
	7.Sınıf	207	32,52	7,25	2,53	
	8.Sınıf	278	30,86	7,53		
	Toplam	1001	31,92	7,70		
Toplam puan	5.Sınıf	244	60,97	12,37		
	6.Sınıf	272	61,39	11,09	3,12*	0,025
	7.Sınıf	207	61,28	11,06	8<5,6,7	
	8.Sınıf	278	58,74	11,70		
	Toplam	1001	60,53	11,61		

Sınıf düzeyine göre incelendiğinde FAHÖ olumsuz düşünce ve toplam puanda anlamlı fark tespit edilirken ($p<0.05$), olumlu düşüncede anlamlı fark bulunmamıştır ($p>0.05$). LSD testi sonuçlarına göre; fiziksel aktiviteden hoşlanma ölçeği olumsuz düşünce alt boyutunda 8. sınıfların ortalaması 6. sınıfların ortalamasından anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Toplam puana göre incelendiğinde ise 8. sınıfların ortalaması 5., 6. ve 7. sınıfların ortalamalarından anlamlı şekilde düşük bulunmuştur.

Tablo 4. İkamet edilen yere göre fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği puanları t testi sonuçları

	İkamet yeri	N	Ort.	S	t	p
Olumsuz düşünce	İl merkezi	949	28,75	5,38	3,53**	<0,001
	İl merkezi dışı	52	26,04	5,66		
Olumlu düşünce	İl merkezi	949	32,15	7,57	4,16**	<0,001
	İl merkezi dışı	52	27,63	8,79		
Toplam ölçek	İl merkezi	949	60,91	11,45	4,41**	<0,001
	İl merkezi dışı	52	53,67	12,55		

Öğrencilerin ikamet ettikleri yere göre incelendiğinde FAHÖ olumlu düşünce, olumsuz düşünce ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği, olumsuz düşünce ve olumlu düşünce alt boyutları ile toplam

puanda ikamet edilen yer değişkenine göre il merkezinde yaşayanlar lehinde anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.001$).

Tablo 5. Ailenin gelir düzeyine göre fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği puanları t testi sonuçları

Gelir Düzeyi		N	Ort.	SS	t	p
Olumsuz düşünce	İhtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz	962	28,66	5,37	1,38	0,17
	İhtiyaçlarımızı karşılayamıyoruz	39	27,44	6,56		
Olumlu düşünce	İhtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz	962	31,99	7,62	1,44	0,15
	İhtiyaçlarımızı karşılayamıyoruz	39	30,18	9,28		
Toplam ölçek	İhtiyaçlarımızı karşılayabiliyoruz	962	60,65	11,50	1,60	0,11
	İhtiyaçlarımızı karşılayamıyoruz	39	57,62	13,98		

Tablo 5’te ailenin gelir düzeyine göre; FAHÖ olumlu düşünce, olumsuz düşünce ve toplam puanda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık yoktur ($p>0.05$).

Tablo 6. Okul dışında spor yapıp yapmama durumuna göre fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği puanlarına ilişkin t testi sonuçları

Okul Dışı		N	Ort.	SS	t	p
Olumsuz düşünce	Evet	617	29,97	5,55	1,90	0,058
	Hayır	384	28,20	5,20		
Olumlu düşünce	Evet	617	32,65	7,65	3,85**	<0,001
	Hayır	384	30,74	7,63		
Toplam ölçek	Evet	617	61,52	11,58	3,44**	<0,001
	Hayır	384	58,94	11,51		

Okul dışı spor yapanlar ve yapmayanlar arasında fiziksel aktiviteden hoşlanma ölçeğinde olumlu düşünce ile toplam puanda anlamlı fark tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği, olumlu düşünce alt boyutu ile toplam puanda okul dışı spor yapanlar lehinde anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.001$).

Tablo 7. Bireysel sporlar/ Takım sporları/ Bireysel+Takım sporları yapanların ve spor yapmayanların fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği puanlarına ilişkin Anova- LSD testi sonuçları

		N	Ort.	SS	F/LSD	p
Olumsuz düşünce	Bireysel Sporlar (1)	49	26,71	6,31		
	Takım Sporları (2)	75	29,31	4,93	7,60**	
	Bireysel+Takım (3)	841	28,81	5,33	1<2,3 2,3>4	<0,001
	Spor Yapmayan (4)	36	25,22	5,80		
	Toplam	1001	28,61	5,42		
Olumlu düşünce	Bireysel Sporlar (1)	49	28,41	8,94		
	Takım Sporları (2)	75	31,05	7,33	12,66**	
	Bireysel+Takım (3)	841	32,45	7,45	1<3 2,3>4	<0,001
	Spor Yapmayan (4)	36	25,97	8,54		
	Toplam	1001	31,92	7,70		
Toplam ölçek	Bireysel Sporlar (1)	49	55,12	13,46		
	Takım Sporları (2)	75	60,36	10,25	12,85**	
	Bireysel+Takım (3)	841	61,26	11,36	1<2,3 2,3>4	<0,001
	Spor Yapmayan (4)	36	51,19	11,91		
	Toplam	1001	60,53	11,61		

Bireysel sporlar, takım sporları, hem bireysel hem takım sporları yapanları ve hiç spor yapmayanlar arasında FAHÖ olumlu düşünce, olumsuz düşünce ve toplam puanda anlamlı farklılık olduğu görülmektedir ($p<0.001$). Bu farklılıklar takım sporu yapanlar ve takım sporu ile beraber ferdi spor yapanların daha yüksek puan almasından kaynaklanmıştır.

Tablo 8. Ailenin spor desteği verme durumuna göre t testi sonuçları

	Aile Spor Desteği	N	Ort.	SS	t	p
Olumsuz düşünce	Evet	870	28.93	5.35	4.88	<0,001
	Hayır	131	26.48	5.48		
Olumlu düşünce	Evet	870	32.27	7.62	3.78	<0,001
	Hayır	131	29.56	7.81		
Toplam lek	Evet	870	61.20	11.47	4.79	<0,001
	Hayır	131	56.05	11.63		

Ailenin spora verdiği desteğe göre olumsuz düşünce ve olumlu düşünce alt boyutları ile toplam puanda anlamlı bir farklılık görülmektedir. Fiziksel aktivite hoşlanma leği, olumsuz düşünce ve olumlu düşünce alt boyutları ile toplam puanda aile spor desteği değişkenine göre destek verenler lehinde anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.001$).

TARTIŞMA

Öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının incelendiği bu araştırmada elde edilen bulgular aşağıda yorumlanmıştır. Cinsiyet ile FAH alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>0.05$), (Tablo 1). Moore ve ark. (2009) FAH puanlarını kızlarda erkeklere göre istatistiksel olarak yüksek bulmuşlardır. Araştırmamız Moore ve ark. (2009) sonuçları ile farklılık göstermektedir. Bu bulgu, kız ve erkek ğrencilerin FAH puanlarının benzer olduğunu göstermektedir. Bu durum günümüz şartlarında fiziksel aktivitelerin cinsiyet ayrımı gözetmeksizin demokratik bir ortamda yapılmasından ve bunun doğal bir sonucu olarak her iki cinsiyete yansımāsından kaynaklanabilir.

FAH olumsuz düşünce alt boyutu ile öğrencilerin yaşı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. 12 yaş grubunun puan ortalamasının 13 ve 14 yaş gruplarının puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır ($p<0.05$), (Tablo 2). Olumsuz düşüncelerin 12 yaş grubunda daha yüksek olması, küçük yaş grubunun egzersizden hoşlanmama duygusunun daha fazla olduğunu göstermektedir. Bunun nedenleri arasında fiziksel aktivitenin öneminin bu gruplarda daha az kavranması olabilir.

Sınıf değişkeni ile FAH arasındaki verilere bakıldığında, olumlu düşünce alt boyutunda anlamlı fark yokken ($p>0.05$), toplam puan ve olumsuz düşünce alt boyutunda anlamlı fark olduğu tespit edilmiştir. Olumsuz düşünce alt boyutunda 8. sınıfların ortalaması 6. sınıfların puan ortalamasından anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Toplam puana

bakıldığında ise; 8. sınıfların puan ortalaması 5, 6 ve 7. sınıfların puan ortalamalarından anlamlı şekilde düşük bulunmuştur ($p<0.05$), (Tablo 3). Yapılan bir araştırmada bulgumuzun tersine, fiziksel eğitimden hoşlanma düzeyleri ile sınıf grupları arasında fark olmadığı tespit edilmiştir (Sallis ve ark., 1999). Ergün (2013) tarafından yapılan diğer bir araştırmada ise, FAHÖ toplam puanı ve olumsuz düşünce alt boyut puanının 8. sınıflarda 6. ve 7. sınıfların puan ortalamalarından yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çalışmamızın sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları benzerlik göstermektedir. Bu sonuç bize, sınıf düzeyinin artmasına paralel olarak fiziksel aktiviteden hoşlanmama durumunun artacağını düşündürebilir.

Öğrencilerin ikamet ettikleri yere göre il merkezi ve il merkez dışında ikamet eden öğrencilerin FAHÖ olumlu düşünce, olumsuz düşünce ve toplam puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği, olumsuz düşünce ve olumlu düşünce alt boyutları ile toplam puanda ikamet edilen yer değişkenine göre il merkezinde yaşayanlar lehinde anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.001$), (Tablo 4). Bu durum il merkezinde yaşayan çocukların sahip olduğu imkanların daha fazla olmasından veya görsel olarak fiziksel aktivitelerle daha fazla muhatap olmalarından kaynaklanabilir. Ağırbaş ve ark. (2011) tarafından yapılan bir çalışmada, gruplar arasında spor bilgi düzeyleri bakımından il merkezinde ikamet edenlerin puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun il merkezlerindeki sportif olanakların daha fazla olmasından kaynaklanmış olabileceği ifade edilmiştir (Ağırbaş ve ark., 2011). Okul çağından itibaren çocuklara spor bilincinin aşılması, onları başarılı olabilecekleri spor dallarına, fiziksel özellikleri ve yetenekleri göz önünde bulundurularak yönlendirmek, onlara uygun ortamlar hazırlamak sporda başarılı olmanın da anahtarı sayılır. Bireylerin spora ilgisinin artmasında, medya, sosyo-ekonomik durum, sosyal ve kültürel çevre ve eğitim durum gibi faktörler etkili olmaktadır (Arslan ve ark., 2010). Bu yüzden çocukların imkânlarının artırılmasına ilaveten, sportif aktiviteleri görme ve izleme tecrübelerine de olanak sağlanmalıdır.

Bu çalışmada, ailelerin gelir durumuna göre FAHÖ olumlu ve olumsuz düşünce ile toplam puanda gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür (Tablo 5). Literatür incelendiğinde, Ergün (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, ailenin gelir durumu ile fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği puanlarında anlamlı bir farklılık olmadığı elde edilmiştir. Biddle ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan bir çalışmada ise fiziksel aktivite ve ailenin sosyo-ekonomik düzeyi arasında pozitif bir ilişki olduğu rapor edilmiştir. Gelir durumu ile ilgili literatürdeki sonuçlar arasında farklı sonuçlar olduğu gözlenmektedir.

Bu farklılığın ortaya çıkmasında gelir ortalamaları birbirine yakın ailelerin çalışmaya dahil edilmesi sebep olabilir.

Okul dışı spor yapanlar ve yapmayanlar arasında fiziksel aktiviteden hoşlanma ölçeğinde olumlu düşünce ile toplam puanda anlamlı fark tespit edilmiştir ($p<0.001$), (Tablo 6). Murcia ve arkadaşları (2007) yaptığı araştırmada spor yapma sıklığı ve fiziksel aktiviteden hoşlanma arasında anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir. Spor yapma sıklığı arttıkça sportif aktiviteden hoşlanmanın da arttığı söylenebilir. Bir başka deyişle sportif aktiviteden hoşlananların daha sık spor yapmakta olduğu düşünülebilir.

Bireysel sporlar, takım sporları, bireysel+takım sporları ve spor yapmayanlar ile FAHÖ arasındaki farka bakıldığında, FAHÖ toplam puanı ve olumsuz düşünce alt boyutunda bireysel spor yapanların ortalamaları, takım sporları ve bireysel+takım sporu yapanların puan ortalamalarından anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Ayrıca FAHÖ toplam puanı ve olumsuz düşünce alt boyutunda takım sporları ve bireysel+takım sporları yapanlar, spor yapmayanların puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. FAHÖ olumlu düşünce alt boyutunda ise bireysel spor yapanların puanı, bireysel+takım sporları yapanların puanından anlamlı şekilde düşük bulunmuştur. Buna ilave olarak, takım sporları ve bireysel+takım sporları yapanların puanı, spor yapmayanların puanından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur ($p<0.001$), (Tablo 7). Takım sporlarında bireysel sporlara göre fiziksel aktiviteden hoşlanma seviyesinin yüksek olması; yapılacak olumsuz hareketlerin takımdaki diğer sporcuların desteğiyle düzeltilebileceği, yenilgi durumunda sorumluluğun paylaşılabilceği gibi sebeplere bağlanabilir. Bireysel spor yapanlarda fiziksel aktiviteden hoşlanma seviyesinin düşük olması ise; takım sporlarındaki gibi sosyal dayanışma ve sorumluluğu paylaşım ortamının sağlanmamış olmasından kaynaklanabilir. Bireysel spor yapan çocuklara takım sporlarının bazı günlerde oynatılması veya bazı antrenmanlarda bu tür alıştırmalar yaptırılması, onların fiziksel aktiviteden hoşlanmalarını artırabilir.

Ailenin spora verdiği desteğe göre olumsuz düşünce ve olumlu düşünce alt boyutları ile toplam puanda anlamlı bir farklılık görülmektedir. Fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği, olumsuz düşünce ve olumlu düşünce alt boyutları ile toplam puanda aile spor desteği değişkenine göre destek verenler lehinde anlamlı bir farklılık görülmektedir ($p<0.001$), (Tablo 8). Yani spora katılım ile aile desteği arasında bir ilişki olduğu söylenebilir. 15 değişik spor branşında 451 sporcu üzerinde yapılan bir araştırmada ilgili spor branşına teşvik eden unsurlara ilişkin görüşlerin sıralanmasında aile (anne-baba ve kardeşler) ilk sırada yer almaktadır (Sunay ve Saracaoğlu, 2003). Yapılan başka bir araştırmada ise sporcuların spor

yapmaya teşvik edilmesinde ailenin önemli bir rolü olduğu tespit edilmiştir (Donuk ve ark., 2004). Toplum yapısının temelini ve çekirdeğini oluşturan aile, bireyin doğduğu andan itibaren etkisi altında olduğu başlıca kurumdur (Özlü ve Kırbaş, 2013). Çocuklara spor yapma kültürünü aktarmada ve çocukları spora teşvik etmede ailelere büyük sorumluluk düşmektedir. Ailelerin çocuklarına küçük yaşlarda spor alışkanlığı kazandırması, ilgi, istek ve yeteneklerine göre spor branşlarına yönlendirmesi gerekmektedir. Olumlu yönlendirmelerin çocukların yaşamını etkileyecek kazanımların önünü açacak bir adım olduğu unutulmamalıdır.

SONUÇ

Sonuç olarak; fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının birçok faktörden etkilendiği sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma durumunda sınıf düzeyi ve ikamet edilen yerin etkili olduğu ve spor yapma durumunun fiziksel aktiviteden hoşlanmayı artırdığı söylenebilir.

Çocukların fiziksel aktivitelere katılımlarını arttırmak için ilgilerini çeken hoşlandıkları aktivitelere yönlendirilmesi gerekmektedir. Ayrıca aktivitelere katılımlarını etkileyen engelleri belirleyip bu sorunların giderilmesine ilişkin çözümler aranmalıdır. Fiziksel aktiviteye katılım çocukların hoşlanma durumları ile pozitif yönde ilişkili olduğu için, çocukların hoşuna giden etkinlikleri eğlenceli hale getirerek daha aktif olmalarına olanak tanınmalıdır. Öğrencilerin sevdiği ve ilgi duyduğu spor etkinliklerini izlemesi, etkinliklere katılımlarını teşvik edebilir. Bu doğrultuda onların ilgisini çekmek amacıyla yeteneklerini geliştirecek, aktif olarak katılmalarına olanak sağlayacak ve onları teşvik edici programlar hazırlanmalıdır. Çocuklar için, sporun kurallara dayalı yapılması bazen sıkıcı gelebilir. Bu yüzden oyun temelli aktiviteler yapılması sporu zevkli hale getirecektir. Çocukların yaptıkları sporda devamlılıklarını sağlamak için oyunsal etkinliklerle eğlenceli hale getirilmeli ve spor yapmaya özendirilmelidir. Spor dallarına özgü eğitsel oyunlar ile birlikte çocuklara o spor dalı öğretilir, sevdirebilir ve enerjileri pozitif yönde artırılabilir. Bu çerçeveler doğrultusunda spor etkinliklerine canlılık getirmek mümkün olabilecektir. Ayrıca;

- ❖ Öğrencilerin fiziksel etkinliklere katılımını engelleyen faktörler belirlenmeli ve bu faktörlerin ortadan kaldırılmasına yönelik çalışmalar düzenlenmelidir.
- ❖ Öğrencilerin fiziksel aktivitelere olan ilgi ve alakalarını arttırmak için sporun faydaları ile önemi onlara etkili bir şekilde anlatılmalıdır.

- ❖ Spor yapan öğrencilerin yaptığı spor branşı dışında başka spor branşları ile de çalışma yapmalarına imkan tanınmalıdır. Özellikle takım sporu yapmayanlara takım oyunları özellikli oyunlar oynatılmalıdır.
- ❖ Öğrencilerin ilgi duydukları ve onlara hitap eden spor dallarına yönelmeleri için Milli Eğitim Müdürlüğü ile Gençlik ve Spor İl Müdürlükleri koordineli olarak çalışmalar yürütmelidir.

KAYNAKLAR

1. Ağırbaş, Ö., Ağgön, E., Yazıcı, M. (2011). Sınıf Öğretmenliği Öğretmen Adaylarının Çeşitli Branşlara Göre Spor Bilgi Düzeylerinin Belirlenmesi (Erzincan Üniversitesi Örneği). *Erzincan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(2), 379-388.
2. Arslan, C., Yücel, A. S., Güllü, M. (2010). İlköğretim ve Ortaöğretimde Öğrenim Gören Öğrencilerin Spor ve Oyun Alışkanlıklarının İncelenmesi. *e-Journal of New World Sciences Academy Sports Sciences*, 5(1), 28-46.
3. Balyan, M., Balyan, K. Y., Kiremitçi, O. (2012). Farklı sportif etkinliklerin ilköğretim 2. kademe öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutum, sosyal beceri ve öz yeterlik düzeylerine etkileri. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 14(2), 196-201.
4. Bek, N.(2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, Ankara.
5. Biddle, S.J., Whitehead, S.H., O Donovan, T.M., Nevill, M.E. (2005). Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: a systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity & Health*, 2(4), 423.
6. Bourdeaudhuij, I., Lefevre, J., Deforche, B., Wijndaele, K., Matton, L., Philippaerts, R. (2005). Physical activity and psychosocial correlates in normal weight and overweight 11 to 19 year olds. *Obesity Research*, 13(6), 1097-1105.
7. 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.
8. Çon, M., Yetim, A., Ağaoğlu, S.A., Taşmektepligil M.Y. (1997). "Elit Düzeyde Spor Yapanların Spora Yönelmelerinde ilk ve Ortaöğretim Kurumlarının Etkisi Üzerine Bir Araştırma", *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 41-53.
9. 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 Sports Exercise*, 37(3), 478-487.
10. Donuk, B., Balcıoğlu, İ., Şenduran, F., Ülker, İ. (2004). "İstanbul'da Yaşayan 14-16 Yaş Grubu Genç Basketbol Sporcularının Psikososyal ve Demografik Özellikleri", 10. İCHBER-SD Avrupa Kongresi ve SBD 8. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, 17-20 Kasım 2004, Antalya,
11. Ergün, S. (2013). Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma İle Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
12. Haverly, K., Davison, K.K. (2005). Personal fulfillment motivates adolescents to be physically active. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 159(12), 1115-1120.
13. Hekim, M. (2015). Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesinde Fiziksel Aktivite Ve Sporun Önemi. *Journal of International Social Research*, 8(37), 1102-1106.

14. Hills, A.P., King, N.A., Byrne, N.M. (Eds.). (2007). *Children, obesity and exercise: prevention, treatment and management of childhood and adolescent obesity*. Routledge.
15. Ildız, M. (2014). 14-18 Yaş Lise Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıkları, Fiziksel Benlik Algısı, Beden Kompozisyonu ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Muğla.
16. İbiş, S., Gökdemir, K., İri, R. (2004). 12-14 Yaş Grubu Futbol Yaz Okuluna Katılan ve Katılmayan Çocukların Bazı Fiziksel Ve Fizyolojik Parametrelerinin İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 12(1), 285-292.
17. Kaya, Ç. (2016). Okul Öncesi Çağı Çocuklarının Fiziksel Aktivitelerinin Araştırılması. Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
18. Kaynak, E. (2006). Çocukların Fiziksel Zindelikleri ile Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi, Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi, Antalya.
19. Kendzierski, D., DeCarlo, K.J. (1991). Physical activity enjoyment scale: two validation studies. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13(1), 50-64.
20. Kerkez, F.İ. (2012). Sağlıklı Büyüme İçin Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(1), 34-42.
21. Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 211-223.
22. Menteş, E., Menteş, B., Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
23. 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.
24. Motl, R.W., Dishman, R.K., Saunders, R., Dowda, M., Felton, G., Pate, R.R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117.
25. Murcia, J.A.M., Blanco, M.D.S., Galindo, C.M., Villodre, N.A., Coll, D.G.C. (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.
26. Özlü, K. ve Kırbaş, Ş. (2013). Sportif Katılımda Aile ve Akran- Arkadaşın Rolü. 6. Uluslararası Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 17- 19 Mayıs 2013, Kayseri.
27. Özyürek, A., Özkan, İ., Begde, Z., Yavuz, N. F. (2015). Okul Öncesi Dönemde Beden Eğitimi ve Spor. *International Journal of Science Culture and Sport (IntJSCS)*, 479-488.
28. Robbins, L.B., Pis, M.B., Pender, N.J., Kazanis, A.S. (2004). Exercise self-efficacy, enjoyment and feeling states among adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 26(7), 699-715.
29. Sallis, J.R., Taylor, W.C., Prochaska, J.J., Hill, J.O., Geraci, J.C. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychol*, 18(4), 410-415.
30. Sunay, H., Saracaloğlu, A.S. (2003). Türk sporcusunun spordan beklentileri ile spora yönelen unsurlar. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 43-48.
31. http://www.nutriwatch.org/05Guidelines/dga_2010.pdf