



## Ders Dışı Etkinlikler Kapsamında Uygulanan Fiziksel Aktivite Programının İlköğretim Öğrencilerinin Yaşam Kalitesi Üzerindeki Etkileri\*

Osman Kürşat ERGÜL<sup>1</sup>, Hulusi ALP<sup>2†</sup>, Hatice ÇAMLIYER<sup>3</sup>

<sup>1</sup>İzmir Gençlik ve Spor Hizmetleri İl Müdürlüğü, <https://orcid.org/0000-0003-4610-8001>

<sup>2</sup>Süleyman Demirel Üniversitesi, Eğirdir Sağlık Hizmetleri MYO, <https://orcid.org/0000-0001-9301-453X>

<sup>3</sup>Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, <https://orcid.org/0000-0003-1255-875X>

### Öz

Bu araştırmanın amacı, fiziksel aktivite uygulamalarına gönüllü katılan ilköğretim öğrencileri ile katılmayan ilköğretim öğrencilerinin üzerinde yaşam kalitelerini arttırmaya yönelik uygulanan fiziksel aktivite programının meydana getirdiği farkın belirlenmesidir. Araştırma, Manisa merkezde bulunan Vestel ilköğretim Okulu'nda (n=878) yapılmıştır. Çalışma Milli Eğitim Bakanlığı tarafından uygulanan TEOG Sınavı nedeniyle olası strese ve baskıya maruz kalan ve okul devamsızlık sorunu nedeniyle 12-14 yaş grubu öğrencileri (n=297) üzerinde yapılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak Kiddo Kindl Ergen Ölçeği kullanılmıştır. Veri analizinde SPSS 17.0 istatistik programında; ön test son test karşılaştırmalarında normal dağılıma uyan veriler için Bağımlı Gruplarda T Testi, normal dağılıma uymayan veriler için Wilcoxon İşaretli Sıra Testi uygulanmıştır. Müdahale grubu ile kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalarda sürekli veriler için normal dağılıma uyan verilerde Bağımsız Gruplarda T Testi, normal dağılım koşulları sağlanmadığında Mann - Whitney U testi kategorik verilerde Ki Kare analizi uygulanmıştır. Tip 1 hata için  $\alpha= 0.05$  düzeyi alınmıştır. Sonuç olarak; müdahale grubundaki öğrencilere uygulanan fiziksel aktivite programı sonucunda, toplam yaşam kalitesi puanlarının, kontrol grubundaki öğrencilerin puanlarına göre daha fazla artış gösterdiği ve istatistiksel olarak ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır.

### Orijinal Makale

#### Yayın Bilgisi

Gönderi Tarihi: 08.09.2018

Kabul Tarihi: 28.11.2018

Online Yayın Tarihi: 31.12.2018

DOI: 10.25307/jssr.458237

#### Anahtar kelimeler:

Yaşam Kalitesi,  
Fiziksel Aktivite,  
Ders Dışı Etkinlikler

\*Bu çalışma 23-26 Kasım 2017 tarihlerinde Manisa'da gerçekleştirilen Dünya Spor Bilimleri Araştırmaları Kongresi'nde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

† Sorumlu yazar: Hulusi ALP, E-mail: ekim1778@gmail.com

## The Effects of Physical Activity Program in External Activities On Life Quality of Primary School Students

### Abstract

The aim of this study is to determine the difference between the primary school students who participate in physical activity practices and the physical activity program applied to increase the quality of life on primary school students who do not attend. The research was carried out at the Vestel Primary School (n = 878) in the center of Manisa. The study was carried out on the students between 12 and 14 years of age (n = 297) who were exposed to stress and stress due to the TEOG Exam applied by the Ministry of National Education. Kiddo Kindl Adolescent Scale was used to collect data. In SPSS 17.0 statistical program; In the pre-test post-test comparison, the T-test in the Dependent Groups and the Wilcoxon Signed Rank Test were applied for the data that did not comply with the normal distribution. In the comparisons between the intervention group and the control group, the T test was used for the data in the normal distribution for continuous data and the Chi-square , Whitney U test was used for the categorical data. For type 1 error,  $\alpha = 0.05$  was taken. As a result; As a result of the physical activity program applied to the students in the intervention group, it was found that the total quality of life scores increased more than the scores of the students in the control group and statistically significant difference was found between the pretest and posttest scores.

### Original Article

#### Article Info

Received: 08.09.2018

Accepted: 28.11.2018

Online Published: 31.12.2018

#### Keywords:

*Life Quality,  
Physical Activity,  
Extracurricular Activities*

### GİRİŞ

Tarihsel gelişim süreci içinde insanların hareket etme yeteneği, karnını doyurma, barınak yapma, doğal hayat içerisinde bulunan yabani hayvanlara karşı savunma ihtiyaçlarını karşılarken, ilerleyen süreçte beğenilme, takdir edilme ve yeteneklerini daha üst düzeye çıkartmayla sonuçlanan anahtar bir rol üstlenmiştir. Aslına bakıldığında insanın hareket evriminin gelişimi sporun da geçmişini oluşturmaktadır (Özcan, Yıldırım, 2011: 112-135). Çağımızın en önemli problemlerinden biri olan hareketsiz yaşam tarzı; insan sağlığını tehdit eden ve teknolojinin gelişmesi ile birlikte bütün insan yaşamını etkileyen önemli bir sorundur. Teknolojik gelişmeler ve değişen yaşam koşulları bireylerin hareketsiz bir yaşam tarzı benimsemelerine ve bunun neticesinde de sağlıksız bir toplum oluşmasına sebep olmuştur. Bireylerin benimsemiş oldukları bu yaşam tarzını fiziksel aktivitelerle desteklemek bireylerin kaliteli bir yaşam sürecinin başlamasına aracı olmaktadır (Özbay ve ark., 2014: 945-962).

Günümüzde teknolojinin hızla değişerek gelişmesi, gençleri insanın doğasında var olan harekete bağlı yaşam tarzından uzaklaştırarak hareketsiz ve sağlıksız bir yaşam tarzını benimsemeye sürüklemiştir. Hareketsiz yaşam, gençlerin ruhsal ve fiziksel gelişimleri üzerinde olumsuz etkilerde bulunarak akut ve kronik sağlık problemlerinin oluşmasına sebep olarak kalitesiz bir yaşam sürmelerine yol açacaktır. Bütün bu olumsuzlukların giderilmesi için gençlerin düzenli fiziksel aktivite programlarına katılarak kaliteli bir yaşam sürdürebilmelerini sağlamak kaçınılmaz bir gereksinim olarak karşımıza çıkmaktadır (Ergül ve ark., 2015: 105-115). Sporu yaşam biçimi olarak günlük hayatlarının önemli bir parçası haline getirmiş toplumların aynı zamanda güçlü bir devlet ekonomisi, istikrarlı eğitim politikaları, spor kültürünü edinmiş bilinçli aile yapısı gibi önemli avantajlara sahip oldukları da muhakkaktır (Özcan ve Yıldırım, 2011: 112-135).

Ülkemizde uygulanmakta olan mevcut eğitim-öğretim programlarına bakıldığında öğrencilerin ders yüklerinin ağır olduğu, bu nedenle de fiziksel faaliyetlerden uzak kalmakta oldukları görülmektedir (Koşar, 2011: 45-46). Fiziksel aktivite; yapılandırılmamış ve sistematik olmayan bir şekilde ev, okul, doğal ortamlar (park, spor salonu, havuz) ve diğer alanlarda (sokak, alış-veriş merkezi) iskelet kaslarının enerji harcayarak vücudun yer değiştirmesidir (Miles, 2007: 314-362). Fiziksel aktivite, özellikle çocukluktan ergenliğe geçişte sağlık gelişimi açısından yararlıdır.

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı gelişmesi ve büyümesinde, kötü alışkanlıklardan kurtulması, sosyalleşmede, yetişkinlik döneminde karşılaşılabilecek çeşitli kronik hastalıklardan korunmasında, bu hastalıkların tedavisinde veya tedavinin desteklenmesinde, yaşlıların aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin yükseltilmesi açısından önemli farklar yaratabilmektedir (Menteş ve ark., 2011: 965-975). Yapılan araştırmalara göre çocuklarda fiziksel aktivite düzeyi son yıllarda giderek azalmaktadır. “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010” verilerine göre; 12-14 yaş ergenlerin % 56.2’si ve 15-18 yaş ergenlerin % 57.8’i hiç fiziksel aktivite yapmamaktadır. Her gün fiziksel aktivite yapanların oranı ise sırasıyla % 26.2 ve %14.6 olup yaş arttıkça bu oran daha da azalmaktadır (TC. Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivitenin azalması, başta obezite olmak üzere pek çok kronik hastalığın erken yaşlarda görülmesine neden olmaktadır. Yaşam boyu fiziksel aktiviteye yeterli katılım ve normal kilonun korunması, obezite, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, Tip II diyabet, akciğer ve kolon kanseri gibi birçok kronik hastalıktan korunmada oldukça etkilidir. Aynı zamanda kendine güvenin, benlik saygısının ve akademik başarının artması ve depresyon belirtilerinin azalması gibi önemli psikososyal yararları bulunmaktadır. Ayrıca bireylerin daha kaliteli bir yaşam sürdürmesinde etkin rol oynar (Meydanlıoğlu, 2015: 125-135). Diğer bir açıdan yaşam doyumu ile fiziksel etkinlik arasında oldukça yüksek bir ilişki olduğu da söylenilebilir. Egzersizin yaşam doyumu ile ilişkili olmasının nedeni, onun öz-yeterlilik değerlendirmesine olumlu katkıda bulunmuş olması olabilir. Yüksek fiziksel öz yeterlilik duygusuna sahip bireyler, kendilerini yeterli görürler ve daha geniş çeşitlilikte fiziksel etkinliklere girerler (Toros ve Savaş, 2006). Bu araştırmanın amacı, 12-14 yaş grubundaki ergen ilköğretim öğrencilerinin ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında araştırmacı tarafından hazırlanan fiziksel faaliyet programına katılarak programı oluşturan etkinlikler aracılığıyla gerekli spor bilincinin kazandırılması ve yaşam kalitelerinin artırılmasıdır.

## YÖNTEM

Bu araştırma nicel araştırma yaklaşımı ile temellendirilmiş olup, randomize olmayan kontrollü bir müdahale araştırmasıdır. Fiziksel aktivite uygulamalarına katılan ve katılmayan öğrenciler üzerinde fiziksel aktivite programının meydana getirdiği farkın belirlenmesi bu araştırmanın amacını oluşturmaktadır. Araştırma Manisa Merkez İlçeye bağlı Yunus Emre Belediyesi’nde Vestel Ortaokulu’nda Ekim - Aralık 2011 tarihleri arasında 3 ay süresince yürütülmüştür.

## **Evren ve Örneklem**

Manisa İli'ne bağlı Yunus Emre Belediyesi sınırları içinde kalan Vestel Ortaokulu'nda 878 öğrenci eğitim görmektedir. Milli Eğitim Bakanlığı tarafından uygulanan TEOG sınavı nedeniyle olası strese ve baskıya maruz kalan ve okul devamsızlık sorunu nedeniyle çalışmalara katılma problemi yaşamayacak 6. ve 7. sınıf öğrencileri (n=297) tüm okul yerine bu çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Gerekli resmi izinler alındıktan sonra belirtilen sınıfların rehberlik ve beden eğitimi öğretmenleri ile görüşülmüş, öğretmenlerin önerileri ve çalışmaya katılmaya istekli seçilmiş 35 öğrenci müdahale grubunu oluşturmuştur. Kontrol grubu da müdahale grubuyla benzer yaş ve cins dağılımı dikkate alınarak müdahale grubunun üç katı olarak belirlenmiştir. Böylece toplamda 145 öğrenci araştırma grubunu oluşturmuş olup, 110 öğrenci kontrol, 35 öğrenci ise müdahale grubu olarak ayrılmıştır.

## **Girişim Programı**

Araştırmada iki grubu birbirinden ayıran temel girişim fiziksel aktivite uygulama programıdır. Sadece müdahale grubundaki öğrencilerin devamlı katılımının sağlandığı bir programdır. Araştırmada 5. Seviye Yaratıcı drama lideri, beden eğitimi ve spor yüksekokulu mezunu branş çalıştırıcısı (iki kişi) ve araştırma yürütücüsü olmak üzere dört çalıştırıcı görev almıştır. Katılımcı öğrencilerden çalışmalara gelirken spor ayakkabı, yedek kıyafet, havlu ve su getirmeleri istenmiştir. Fiziksel aktivite programı çalışmanın başlayacağı günden önce katılımcıların ilgi ve istekleri doğrultusunda çalışmanın amaçlarına yönelik olarak araştırmacı ve araştırma danışmanı tarafından hazırlanmıştır.

Fiziksel aktivite uygulamaları genel ısınma ve germe hareketleri ile başlayıp her çalışmanın programındaki branşa özgü temel teknik gösterimi yapılmış ardından uygulamalara geçilmiştir. Her uygulama bir ders saati (40 dk) olarak gerçekleştirilmiş ve beden eğitimi ders işleme usul ve esaslarına dayandırılarak hazırlanıp uygulanmıştır.

## **Veri Toplama Aracı**

Araştırmada veri toplama aracı olarak, Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kiddo-Kindl) - Ergen Formu, çocuk ve ergenler için özel olarak geliştirilmiş genel amaçlı sağlıkla ilgili yaşam kalitesi kullanılmıştır.

Kiddo-KINDL Yaşam Kalitesi Ölçeği (Kiddo-KINDL) - Ergen Formu, çocuk ve ergenler için özel olarak geliştirilmiş genel amaçlı sağlıkla ilgili yaşam kalitesi ölçüm aracıdır (Eser ve ark., 2008). Geçerlilik çalışmasında ölçeğin toplamı için Cronbach alfa değeri 0.95, benzer kavramları ölçen araçlar ile korelasyon katsayısı 0.70, test-tekrar test korelasyon katsayısı 0.80 bulunmuştur (Ravens-Sieberer ve Bullinger, 1998). Ölçeğin 8-12 ve 13-16 yaş çocuk ve ergenler için kültürel uyarlanması ve Türkçe sürümünün geçerlilik ve güvenilirlik çalışması Eser ve arkadaşları (2004) tarafından yapılmıştır. Çalışmada ölçeğin güvenilirliği, madde/alan toplam korelasyonu, iç tutarlılık değerlendirilerek yapılmıştır. Toplam yaşam kalitesi ile alanlar arasında (hastalık modülü dışında) bulunan korelasyon aralığı 0.556 – 0.699 arasında olduğu saptanmıştır. Madde-alan karşılaştırılmasında tüm alanlarda yüksek düzeyde korelasyon olduğu belirlenmiştir (p<0.01).

Ölçeğin yapı ve içerik geçerliliği açıklayıcı ana bileşenler (faktör) analizi ve çoklu regresyon analizi ile yapılmıştır. Faktör analizinde orijinal faktör yapısı büyük ölçüde korunmuş, toplam yaşam kalitesinin alan puanları tarafından açıklayıcılığı yüksek bulunmuştur ( $R^2=1.00$ ). Ölçeğin, bedensel iyilik, duygusal iyilik, öz saygı, aile, arkadaş ve okul olmak üzere altı boyutunun yanı sıra bu altı boyutun bileşiminden oluşan toplam sağlıkla ilgili yaşam kalitesi puanı hesaplanmaktadır. Yüksek puan iyi yaşam kalitesi göstergesidir (Eser ve ark., 2004: 79).

### Verilerin istatistiksel analizi

Veri analizinde SPSS 17.0 istatistik programında; ön test son test karşılaştırmalarında normal dağılım gösteren veriler için Bağımlı Gruplarda T Testi, normal dağılım göstermeyen veriler için Wilcoxon İşaretli Sıra Testi uygulanmıştır. Müdahale grubu ile kontrol grubu arasındaki karşılaştırmalarda sürekli veriler için normal dağılıma uyan verilerde Bağımsız Gruplarda T Testi, normal dağılım koşulları sağlanmadığında Mann - Whitney U testi kategorik verilerde Ki Kare analizi uygulanmıştır. Tip 1 hata için  $\alpha=0.05$  düzeyi alınmıştır.

## BULGULAR

Aşağıdaki tabloda araştırma grubu öğrencilerinin sosyo demografik özelliklerine ilişkin bulgular gösterilmiştir.

**Tablo 1.** Araştırma grubu yaş ve cinsiyet yüzdeler

|          | Müdahale Grubu |    | Kontrol Grubu |    | Toplam |    | p    |       |
|----------|----------------|----|---------------|----|--------|----|------|-------|
|          | N              | %  | N             | %  | N      | %  |      |       |
| Yaş      | 11             | 4  | 11.4          | 19 | 17.3   | 23 | 15.9 | 0.792 |
|          | 12             | 16 | 45.7          | 47 | 42.7   | 63 | 43.4 |       |
|          | 13             | 15 | 42.9          | 44 | 40.0   | 59 | 40.7 |       |
| Cinsiyet | Kız            | 15 | 42.9          | 52 | 47.3   | 67 | 46.2 | 0.648 |
|          | Erkek          | 20 | 57.1          | 58 | 52.7   | 78 | 53.8 |       |

Tablo 1’de araştırmaya katılan katılımcıların minimum 11 maksimum 13 yaş aralığında dağılım gösterdikleri görülmektedir. Ayrıca 145 öğrenciden oluşan örneklemin % 53.8’ini erkek, % 46.2’sini ise kız öğrenciler oluşturmaktadır.

**Tablo 2.** Araştırma grubunun spor ile ilgili özellikleri

|  |                              | Müdahale Grubu |            | Kontrol Grubu |            | Toplam     |            |
|--|------------------------------|----------------|------------|---------------|------------|------------|------------|
|  |                              | N              | %          | N             | %          | N          | %          |
| <b>Hangi Düzeyde Spor Yapıldığı</b>                    | Kulüpte Lisanslı             | 1              | 2.9        | 8             | 7.3        | 9          | 6.3        |
|  | Hafta Sonu Spor Okulunda     | 8              | 22.9       | 9             | 8.2        | 17         | 11.8       |
|  | Okul Sonrası Mahallede       | 23             | 65.7       | 69            | 62.7       | 92         | 63.9       |
|  | Hiç İlgilenmiyorum           | 3              | 8.6        | 27            | 21.8       | 30         | 18.0       |
| <b>İlgilenilen Spor Branşı</b>                         | Takım Sporları               | 21             | 60.1       | 65            | 59.1       | 86         | 59.3       |
|  | Bireysel Sporlar             | 14             | 39.9       | 45            | 40.9       | 59         | 40.7       |
| <b>Ders Dışı Etkinliklerde Yapılması İstenen Branş</b> | Futbol                       | 12             | 34.3       | 43            | 39.1       | 55         | 38.0       |
|  | Basketbol                    | 9              | 25.7       | 31            | 28.2       | 40         | 27.6       |
|  | Voleybol                     | 7              | 20.0       | 18            | 16.4       | 25         | 17.2       |
|  | Cimnastik                    | 3              | 8.6        | 5             | 4.5        | 8          | 5.5        |
|  | Judo                         | 2              | 5.7        | 8             | 7.3        | 10         | 6.9        |
|  | Atletizm                     | 2              | 5.7        | 5             | 4.5        | 7          | 4.8        |
| <b>Okul Sonrası Boş Zamanlarda Ne Yaparsınız</b>       | Arkadaşlarla sokakta oynarım | 12             | 34.2       | 55            | 50.0       | 67         | 46.4       |
|  | İnternet Kafeye giderim      | 8              | 22.8       | 10            | 9.0        | 17         | 11.9       |
|  | Etüde giderim                | 4              | 11.4       | 14            | 12.0       | 18         | 12.6       |
|  | Antrenmana Giderim           | 1              | 2.9        | 10            | 9.0        | 11         | 7.6        |
|  | Evde Vakit geçiririm         | 10             | 28.7       | 21            | 20.0       | 31         | 21.5       |
|  | <b>Toplam</b>                | <b>35</b>      | <b>100</b> | <b>110</b>    | <b>100</b> | <b>145</b> | <b>100</b> |

Tablo 2’de araştırmaya katılan öğrencilerin spor ile ilgili durumları incelendiğinde % 6.3’ünün lisanslı, % 11.8’inin hafta sonu spor okulunda, % 63.9’unun okul sonrası mahallede spor yaptığı ve % 18.0’inin sporla ilgilenmediği görülmüş olup, % 59.3’ünün takım sporları, % 40.7’sinin de bireysel sporlar ile ilgilendikleri belirlenmiştir. Ders dışı etkinlik olarak katılmak istenilen branş olarak öğrencilerden % 38.0’i futbol, % 27.6’sı basketbol, % 17.2’si voleybol, %5.5’i cimnastik, % 6.9’u judo, % 4.8’i atletizmi seçtiği görülmüş olup, % 46.4’ünün arkadaşlarıyla sokakta oynadığı, % 11.9’unun internet kafelere gittiği, % 12.6’sının etüde gittiği, % 7.6’sının antrenmana gittiği, % 21.5’inin de okul sonrasında boş zamanlarını evde geçirdiği belirlenmiştir.

**Tablo 3.** Müdahale ve kontrol grubunun ön test yaşam kalitesi puanlarının dağılımı

|                    | Müdahale Grubu (n=35) |                    | Kontrol Grubu (n=110) |              | P |
|--------------------|-----------------------|--------------------|-----------------------|--------------|---|
|                    | Ort±ss                | Ort±ss             | Ort±ss                | Ort±ss       |   |
| <b>Toplam YK</b>   | 55.48±26.12           | <b>Toplam YK</b>   | 73.80±12.26           | <b>0.000</b> |   |
| <b>Bedensel YK</b> | 54.46±29.02           | <b>Bedensel YK</b> | 75.56±18.07           | <b>0.001</b> |   |
| <b>Ruhsal YK</b>   | 63.57±25.39           | <b>Ruhsal YK</b>   | 79.20±17.55           | <b>0.000</b> |   |
| <b>Özgüven YK</b>  | 42.50±29.03           | <b>Özgüven YK</b>  | 64.60±27.75           | <b>0.000</b> |   |
| <b>Aile YK</b>     | 64.46±33.16           | <b>Aile YK</b>     | 83.18±17.22           | <b>0.003</b> |   |
| <b>Arkadaş YK</b>  | 52.50±28.45           | <b>Arkadaş YK</b>  | 70.97±18.01           | <b>0.001</b> |   |
| <b>Okul YK</b>     | 55.36±26.22           | <b>Okul YK</b>     | 69.26±19.64           | <b>0.006</b> |   |

Tablo 3’te müdahale ve kontrol grubu öğrencilerinin yapılan ön test sonuçlarında toplam yaşam kalitesi ve alt alan puanlarının tamamı incelendiğinde iki grup arasında istatistiksel anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0.05). Kontrol grubunun puan ortalamaları yaşam kalitesi ölçeğinin tüm alanlarında müdahale grubundan daha yüksek olduğu saptanmıştır.

**Tablo 4.** Müdahale ve kontrol grubunun son test yaşam kalitesi puanlarının dağılımı

| Müdahale Grubu ( n=35) |             | Kontrol Grubu (n=110) |             | P            |
|------------------------|-------------|-----------------------|-------------|--------------|
|                        | Ort±ss      |                       | Ort±ss      |              |
| <b>Toplam YK</b>       | 77.59±11.25 | <b>Toplam YK</b>      | 74.06±12.42 | <b>0.037</b> |
| <b>Bedensel YK</b>     | 77.86±19.79 | <b>Bedensel YK</b>    | 75.06±18.75 | <b>0.049</b> |
| <b>Ruhsal YK</b>       | 78.86±14.00 | <b>Ruhsal YK</b>      | 78.07±18.27 | 0.950        |
| <b>Özgüven YK</b>      | 70.36±26.10 | <b>Özgüven YK</b>     | 68.08±25.95 | <b>0.018</b> |
| <b>Aile YK</b>         | 88.57±14.81 | <b>Aile YK</b>        | 82.85±18.66 | <b>0.001</b> |
| <b>Arkadaş YK</b>      | 75.71±16.24 | <b>Arkadaş YK</b>     | 68.86±17.80 | <b>0.045</b> |
| <b>Okul YK</b>         | 75.18±17.32 | <b>Okul YK</b>        | 73.46±18.33 | 0.627        |

Tablo 4’te müdahale ve kontrol grubu öğrencilerinin yapılan son test sonuçlarında toplam yaşam kalitesi ve alt alan puanlarının tamamı incelendiğinde ruhsal ve okul yaşam kalitesi alanları dışında iki grup arasında istatistiksel anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

**Tablo 5.** Müdahale grubunun ön test ve son test yaşam kalitesi puan ortalamalarının karşılaştırılması

| Müdahale Grubu (n=35) |                |                 |              |
|-----------------------|----------------|-----------------|--------------|
|                       | Önce<br>Ort±ss | Sonra<br>Ort±ss | P            |
| <b>Toplam YK</b>      | 55.48±26.12    | 77.59±11.25     | <b>0.000</b> |
| <b>Bedensel YK</b>    | 54.46±29.02    | 77.86±19.79     | <b>0.001</b> |
| <b>Ruhsal YK</b>      | 63.57±25.39    | 77.86±15.00     | <b>0.001</b> |
| <b>Özgüven YK</b>     | 42.50±29.03    | 70.36±26.10     | <b>0.000</b> |
| <b>Aile YK</b>        | 64.46±33.16    | 88.57±14.81     | <b>0.001</b> |
| <b>Arkadaş YK</b>     | 52.50±28.45    | 75.71±16.24     | <b>0.000</b> |
| <b>Okul YK</b>        | 55.36±26.22    | 75.18±17.32     | <b>0.001</b> |

Tablo 5’te müdahale grubu öğrencilerinin yapılan ön ve son test sonuçlarında toplam yaşam kalitesi, bedensel alan, ruhsal alan, özgüven alanı, aile alanı ve arkadaş alanı ve okul alanı puanlarının tamamı incelendiğinde müdahale öncesi ve sonrasında oluşan puanlarda istatistiksel anlamlı fark olduğu belirlenmiştir (p<0.05).

**Tablo 6.** Kontrol grubunun ön test ve son test yaşam kalitesi puan ortalamalarının karşılaştırılması

| Kontrol Grubu (n=110) |                   |                    |              |
|-----------------------|-------------------|--------------------|--------------|
|                       | Ön Test<br>Ort±ss | Son Test<br>Ort±ss | P            |
| <b>Toplam YK</b>      | 73.80±12.26       | 74,06±12.42        | 0.835        |
| <b>Bedensel YK</b>    | 75.56±18.07       | 75,06±18.75        | 0.821        |
| <b>Ruhsal YK</b>      | 79.20±17.55       | 78,07±18.27        | 0.538        |
| <b>Özgüven YK</b>     | 64.60±27.75       | 68,08±25.95        | 0.574        |
| <b>Aile YK</b>        | 83.18±17.22       | 82,85±18.66        | 0.871        |
| <b>Arkadaş YK</b>     | 70.97±18.01       | 68,86±17.80        | 0.257        |
| <b>Okul YK</b>        | 69.26±19.64       | 73,46±18.33        | <b>0.049</b> |

Tablo 6’da kontrol grubu öğrencilerinin yapılan ön ve son test sonuçlarına bakıldığında toplam yaşam kalitesi, bedensel alan, ruhsal alan, özgüven alanı, aile alanı ve arkadaş alanı alt alan puanlarının tamamı incelendiğinde müdahale öncesi ve sonrasında oluşan puanlarda

okul alanı yaşam kalitesi puanı dışında ki diğer alanların puanlarında istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ( $p>0.05$ ).

**Tablo 7.** Müdahale ve kontrol grubu ön test - son test yaşam kalitesi puan farklarının karşılaştırılması

|                               | Müdahale (n=35) | Kontrol (n=110) |              |
|-------------------------------|-----------------|-----------------|--------------|
|                               | Ort ± SS        | Ort ± SS        | p            |
| <b>Toplam YK Puan Farkı</b>   | 22.11 ± 29.35   | 0.26 ± 13.30    | <b>0.000</b> |
| <b>Bedensel YK Puan Farkı</b> | 23.39 ± 36.39   | -0.51 ± 23.66   | <b>0.000</b> |
| <b>Ruhsal YK Puan Farkı</b>   | 14.28 ± 24.28   | -1.14 ± 19.30   | <b>0.000</b> |
| <b>Özgüven YK Puan Farkı</b>  | 27.85 ± 38.41   | 1.48 ± 27.41    | <b>0.000</b> |
| <b>Aile YK Puan Farkı</b>     | 24.10 ± 37.90   | -0.34 ± 21.99   | <b>0.000</b> |
| <b>Arkadaş YK Puan Farkı</b>  | 23.21 ± 34.68   | -2.10 ± 19.34   | <b>0.000</b> |
| <b>Okul YK Puan Farkı</b>     | 19.22 ± 32.66   | 4.21 ± 22.14    | <b>0.002</b> |

Yaşam kalitesi alt alan değişkenlerine ait puan farklarının ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında toplam yaşam kalitesi, bedensel alan, ruhsal alan, özgüven alanı, aile alanı ve arkadaş alanı alt alan puanları incelendiğinde değişkenlerin tamamında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p<0.05$ ).

## TARTIŞMA

Bu çalışmada müdahale grubunda ders dışı etkinlikler ve egzersiz kapsamında 12 hafta süre ile uygulanan fiziksel faaliyet programının ergenlerin yaşam kalitelerine etkileri incelenmiştir. Araştırmada elde edilen bulguların yorumlanmasında bulgular kısmındaki tablo sırası ve çözülmeye çalışılan problem cümlesi bir dizin oluşturacak şekilde düzenlenmiştir.

Tablo 2’de elde edilen bulgular araştırma grubunun sporla ilgili özelliklerine ait verileri yansıtmaktadır. Elde edilen verilere göre, öğrencilerin % 63.9 gibi büyük bir çoğunluğunun okuldan sonra mahallede top oynadığı ve % 18.0 oranında öğrencinin de sporla ilgilenmediği belirlenmiştir. Bu durum öğrencilerin hem okulda hem de kendi çevrelerinde spor yapan kişilerin azınlıkta bulunması ve dolayısıyla belli bir spor kültürüne erişemedikleri anlamına gelebilir. Spora duyulan ilginin azlığı, okullarda uygulanan beden eğitimi ve spor ders saatlerinin öğrencilere temel düzeyde bile belli bir bilinç kazandırma anlamında yetersiz kalmasından kaynaklandığı düşünülebilir. Ayrıca okul sonrası boş zamanlarda sokakta top oynayanların % 46.4 gibi yüksek oranlarda olması, beden eğitimi derslerinde giderilemeyen spor yapma ihtiyacının giderildiğinin göstergesi olabilir. Bu duruma göre okullarda beden eğitimi derslerinin spor bilinci kazandırma konusunda hem zaman hem de içerik bakımından yetersiz kaldığı söylenebilir. Bayraktar (2003), sosyal yapı ve özelliklerinin incelenmesi üzerine yaptığı çalışmada, MEB Beden Eğitimi ders müfredatının teorik ve uygulama olarak yeterli görüldüğünü ancak bu durumun sadece kağıt üzerinde kaldığını ve tam amacına ulaşmadığını belirlemiştir. Demirhan ve ark. (2008, 2014), beden eğitimi öğretim programları ve programların yürütülmesine ilişkin paydaş görüşlerinin karşılaştırılmasını yaptıkları çalışmalarında tesis-malzeme ve beden eğitimi ders saatlerinin yetersiz kaldığı,



ayrıca bu sebeplerden dolayı da müfredat hedeflerine ulaşılmasının da orta düzeyde sağlandığı belirlenmiştir. Taşmektepligil ve ark. (2006), yaptıkları çalışmalarında haftalık beden eğitimi ders süresinin, dersle ilgili genel ve özel amaçlara ulaşabilmek için yeterli olmadığı, okullarda yeterli tesis ve malzeme bulunmadığı ve sportif faaliyetlere okul idarelerinin yeterli desteği vermediğini belirlenmiştir.

Öğrencilerin % 59.3' ü popüler kültürde daha çok karşılaştığı ve duyumsadığı takım sporlarına (futbol, basketbol ve voleybol) ilgi gösterirken, toplumda tanınmışlık ve katılım olarak daha geride kalan bireysel sporlarla ilgilenenlerin oranı % 40.3 olmuştur. Öğrencilerin televizyon, sosyal medya ve popüler kültür alanlarında daha fazla etkileşimde bulunmalarının takım sporlarına daha fazla ilgi duymalarında etken olduğu düşünülebilir. Araştırmada ön testte öğrencilere uygulanan anketin demografik veriler kısmında ders dışı etkinlikler kapsamında yapmak istedikleri branş sorgulandığında futbol, basketbol, voleybol gibi toplum içinde popüleritesi yüksek olan branşlara yönelmeleri popüler takım sporlarına duyulan ilginin yüksek olmasını doğrular nitelikte olduğu söylenebilir. Radzik ve ark. (2008), ergen gelişimi ve sağlığı üzerine yaptıkları çalışmalarında ergenlerin genellikle spor kulüplerinin takım sporlarındaki branşlara katılım gösterdiklerini vurgulamışlardır (Radzik ve ark., 2008: 27-30). Demirhan ve ark. (2008), 156544 öğrencinin katılımıyla yaptıkları çalışmada öğrencilerin katılmak istedikleri etkinliklerin genel olarak voleybol, futbol ve basketbol gibi takım sporları ağırlıklı olduğunu belirlemişlerdir. Yabancı ve Yaman (2009), adolesanların fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarının değerlendirilmesi üzerine yaptıkları çalışmada, erkeklerde en çok ilgilenilen branşların basketbol ve futbol, kızlarda ise voleybol ve basketbol olduğunu belirlemişlerdir. Aksoy ve Altay (2009), ilköğretim ikinci kademe öğrenim gören ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin belirlenmesine yönelik yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite seçimlerinde kız ve erkek öğrencilerin takım sporlarını tercih ettiklerini belirlemişlerdir. Literatürdeki bu sonuçlar çalışma ile paralellik göstermekte ve araştırmayı destekler niteliktedir.

Tablo 3'te elde edilen bulgular müdahale ve kontrol grubunun yaşam kalitelerine ait ön test puan dağılımlarını yansıtmaktadır. Ön test sonuçlarına göre müdahale grubu yaşam kalitesi puanları bedensel alanda 54.46 iken kontrol grubunun puanı 75.56, müdahale grubu ruhsal alan puanı 63.57 iken kontrol grubu puanı 79.20, müdahale grubu özgüven alanı 42.50 iken kontrol grubu puanı 64.60, müdahale grubu aile alan puanı 64.46 iken kontrol grubu puanı 83,18, müdahale grubu arkadaş alan puanı 42.50 iken kontrol grubu puanı 70.97, müdahale grubu okul alan puanı 42.50 iken kontrol grubu puanı 69.26 olmuş ve toplam yaşam kalitesi alan puanı müdahale grubunda 55.48 iken kontrol grubunda 73.80 olarak hesaplanmıştır. Müdahale grubu ile kontrol grubunun ön test sonuçlarına göre 7 alanda değerlendirilen yaşam kalitesi puanları karşılaştırıldığında okul yaşam kalitesi alanı dışındaki alanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Burada müdahale grubu öğrencilerinin yaşam kalitesi puanlarının her alanda kontrol grubu puanlarından düşük çıktığı görülmektedir. Bu durumun müdahale grubu öğrencilerinin az sayıda, homojen yapıda birbirine benzer özellikte öğrencilerden oluşmasından, bu öğrencilerin sosyal ve akademik anlamda daha az başarı kaygısı yaşamalarından kaynaklandığını söyleyebiliriz. Yayan ve Altun (2013), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmalarında, akademik olarak başarılı olan

ergenlerin yaşam kalitesinin, başarısı düşük olanlara göre daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir.

Okul yaşam kalitesi alanında öğrenciler arasında anlamlı fark bulunamaması, öğrencilerin geçirdikleri toplumsal sosyalleşme sürecinde, aile ortamından uzaklaşarak okul ortamında yaşadıkları bütünleşmeden kaynaklanan sosyal kaygı düzeyi düşüklüğü, psikolojik rahatlık ve akran etkileşiminin yarattığı olumlu ortamdaki kaynaklandığı söylenebilir. Booker (2004), ergen eğitimi üzerine yaptığı araştırmasında, ergenlik döneminin genel olarak her öğrenci için aileden kopuşun başlaması ve arkadaşlarla yakınlaşmanın yaşandığı bir dönem olduğunu bundan dolayı da okulun gençlerin sosyal yaşamlarında önemli bir yer tuttuğunu belirtmiştir. Literatürde bulunan çalışmaların sonuçları elde edilen verilerle benzer olup araştırmayı destekler niteliktedir.

Tablo 4'te elde edilen bulgular müdahale ve kontrol grubunun yaşam kalitelerine ait son test puan dağılımlarını yansıtmaktadır. Son test sonuçlarına göre müdahale grubunun yaşam kalitesi puanları bedensel ve ruhsal alanı 77.86 puan, özgüven alanı 70.36 puan, aile alanı 88.57 puan, arkadaş alanı 75.71 puan, okul alanı 75.18 puan olurken toplam yaşam kalitesi puanı ise 77.59 olarak belirlenmiştir. Kontrol grubunun puanları ise bedensel alanı 75.06 puan, ruhsal alanı 78.07 puan, özgüven alanı 68.08 puan, aile alanı 82.85 puan, arkadaş alanı 68.86 puan, okul alanı 73.46 puan olurken toplam yaşam kalitesi puanı ise 74.06 olarak belirlenmiştir. Müdahale grubu ile kontrol grubunun son test sonuçlarına göre 7 alanda değerlendirilen yaşam kalitesi puanları karşılaştırıldığında, ruhsal alan ve okul yaşam kalitesi dışındaki alanlar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Müdahale grubunun yaşam kalitesi puanları 7 alanda da ön test sonuçlarına göre artış göstererek kontrol grubunun yaşam kalitesi puanlarını geçmiştir. Müdahale grubunun puanlarında görülen bu artışın, ders dışı etkinlikler kapsamında uygulanan fiziksel faaliyet programı uygulaması sonucunda olduğu düşünülebilir. Müdahale grubu öğrencilerinin fiziksel faaliyet programında katılmış oldukları sportif branş eğitimlerinde edindikleri temel kazanımlarla mevcut bilinç düzeylerini yükseltmiş ve yaşam kalitesi puanlarını arttırmış olabilirler. Ayrıca fiziksel faaliyet programının içerik olarak öğrencilerin ilgi ve beklentilerine yönelik hazırlanmış olması, öğrencilerin devamsızlık yapmadan katılım göstermeleri yaşam kalitesi puanlarının artmasında etken rol oynamış olabilir. Genç ve ark. (2011), erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması üzerine yaptıkları çalışmada fiziksel aktivite yüksekliğinin yaşam kalitesini arttırmaya pozitif etkisi olduğunu belirlemişlerdir. Tekkanat (2008), öğrencilerin yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmasında, fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam kalitesinin arasında zayıf fakat anlamlı bir ilişki bulmuştur. Lubans ve Morgan (2008), ergenlerde fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen spor programlarının etkilerinin değerlendirmesi amacıyla yaptıkları çalışmada 8 haftalık süreçte, haftada 4 gün fiziksel aktivite yaptırmışlardır. Çalışmanın sonucunda ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen fiziksel aktivite programlarının ergenleri fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik ettiği belirlenmiştir. Literatürde bulunan çalışmaların sonuçları çalışma ile elde edilen verilerle benzerlik göstermekte olup, araştırmayı destekler niteliktedir. Tablo 5'te elde edilen bulgular müdahale grubunun yaşam kalitesi puan ortalamalarına ait ön-

son test değerlendirmelerini yansıtmaktadır. Değerlendirmede ön test sonuçlarına göre yaşam kalitesi puanlarında bedensel alanı 54.46, ruhsal alanı 63.57, özgüven alanı 42.50, aile alanı 64.46, arkadaş alanı 52.50, okul alanı 55.36 puan olurken toplam yaşam kalitesi puanı 55.48 olarak belirlenmiştir. Değerlendirmede son test sonuçlarına göre ise bedensel alanı 77.86, ruhsal alanı 77.86, özgüven alanı 70.36, aile alanı 80.57, arkadaş alanı 75.71, okul alanı 75.18 puan olurken toplam yaşam kalitesi puanı 77.59 olarak belirlenmiştir. Buna göre müdahale öncesi ve sonrasında oluşan puanlarda her alanda istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Müdahale grubunun ön ve son test sonuçlarına bakıldığında uygulama öncesinde öğrencilerin 7 alt alanda ölçülen düşük yaşam kalitesi puanlarının 12 haftalık fiziksel faaliyet programı uygulaması sonrasında artmış olması yapılan uygulamayla çalışmadaki nihai hedeflere ulaşıldığının bir göstergesi olduğu söylenebilir. Uygulanacak fiziksel aktivite programlarının öğrencilerin ilgi ve istekleri doğrultusunda hedeflenen kazanımların doğru planlanarak kurgulanmasının yaşam kalitesinin artırılmasında etken rol oynadığı söylenebilir. Eğitim sisteminin yorucu ve yoğun temposu içerisinde sıkışan çocuk, ergenlik çağına getirdiği problemlerle mücadele etmeye çalışırken kendisini ifade edebileceği ortamlarda bu durumlarla baş edebilecek yetenek ve kazanımlar edinebilir. Bu durum öğrencilerin gündelik hayatlarında düşük olan yaşam kalitelerinin artırılması konusunda olumlu etki yapmış olabilir. Göde ve ark. (2000), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada, sportif faaliyetlerin ergenlik döneminin özelliklerinden kaynaklanan kaygıların giderilmesi ve sorunların kolayca üstesinden gelinmesini sağladığını belirtmişlerdir. Alp ve ark. (2015), ergen kız çocukları üzerinde yaptıkları çalışmada takım sporlarından futbola katılan kız öğrencilerin akademik olarak başarılarının arttığı, ergenlik döneminde yaşanan psikolojik sıkıntıların azalarak yaşadıkları sosyal uyum problemlerinin azaldığını belirleyerek takım sporlarının ergenlerin gelişimleri üzerindeki önemine değinmiştir. Karadağ (2008), yetiştirme yurdundaki ergenlerin fiziksel aktivite düzeyine göre ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkileri değerlendirmek amacıyla yaptığı çalışmada, ergenlerin spor yapmak için ayırdıkları süre arttıkça ruhsal belirtilerinin şiddetinin azaldığı, yaşam kalitesi puanlarının ve arkadaşları ile geçirdikleri sürenin artmakta olduğunu belirlemiştir. Ayrıca kendilerini arkadaşları arasında daha başarılı hissettiklerini saptamıştır. Lehman ve Koerner (2004), ergen kızlar üzerinde yaptıkları bir çalışmada planlı sportif faaliyetlere katılımın riskli cinsel davranışlarla ilişkisini değerlendirmişlerdir. Çalışmada organize takım sporlarına katılımın sağlıklı cinsel davranışlarla pozitif korelasyona sahip olduğunu ve riskli cinsel davranışlarla negatif korelasyona sahip olduğunu ortaya koymuşlardır. Er ve ark. (1999), spor etkinliklerinin çocuk ve ergenlerde sosyal gelişim düzeylerine etkilerinin belirlenmesi üzerine yaptıkları çalışmada, spor etkinliklerine katılımın ergenlerin sosyal gelişimleri üzerine belirgin derecede olumlu katkıda bulunduğunu saptamışlardır. Geçkil ve Yıldız (2006) yaptığı çalışmada ergenlerin sağlığını geliştirme davranışlarını incelemiş ve egzersiz davranışları arttıkça, psikolojik semptom ve aktivite sorununun azaldığını bulmuşlardır.

Tablo 6’da elde edilen bulgular kontrol grubunun yaşam kalitesi puan ortalamalarına ait ön-son test değerlendirmelerini yansıtmaktadır. Değerlendirmede ön test sonuçlarına göre yaşam kalitesi puanlarında bedensel alanı 75.56, ruhsal alanı 79.20, özgüven alanı 64.60, aile alanı 83.18, arkadaş alanı 70.97, okul alanı 69.26 puan olurken toplam yaşam kalitesi puanı 73.80

olarak belirlenmiştir. Değerlendirmede son test sonuçlarına göre ise bedensel alanı 75.06, ruhsal alanı 78.07, özgüven alanı 68.08, aile alanı 82.85, arkadaş alanı 68.86, okul alanı 73.46 puan olurken toplam yaşam kalitesi puanı 74.06 olarak belirlenmiştir. Buna göre müdahale öncesi ve sonrasında oluşan puanlarda okul alanı puanı dışında ( $P < 0.05$ ) hiç bir alanda istatistiksel olarak anlamlı fark olmadığı belirlenmiştir ( $p > 0.05$ ). Buna göre kontrol grubunun yaşam kalitesi puanlarının ön teste göre artış göstermeyerek iki test puanlarının birbirine paralel kaldığı görülmüştür. Bu durum kontrol grubu öğrencilerinin anne baba eğitim durumlarının müdahale grubu anne baba eğitimlerine göre daha yüksek olmasından kaynaklanabilir. Ayrıca öğrencilerin akademik olarak başarılarını yükseltmek için etüt, kurs, özel ders gibi etkinliklerin devamlılığı ve zorunlulukları konusunda belli bir bilinç yapısından kaynaklı olduğu söylenebilir. Yaşam kalitesi genel anlamda çatı değişken olduğundan dolayı, kaliteyi etkileyen sosyal değişkenler kontrol grubunda alan puanlarının ön teste yüksek çıkmasına ve bu durumun son testte de korunmasına neden olduğu söylenebilir. Fakat çalışmanın demografik verilerinde yaşam kalitesini etkileyen etmenlerin hiç birisinde anlamlı farklılık bulunmadığından dolayı sadece konu ile ilgili yapılan çalışmalarda ortaya konulan yaşam kalitesi ile ilgili genel geçer yargılara dayanarak bu durum açıklanabilir.

Tablo 7’de elde edilen bulgular müdahale ve kontrol grupları arasında oluşan ön ve son test yaşam kalitesi puan farklarının karşılaştırılması sonucu oluşan değerleri yansıtmaktadır. Müdahale grubu bedensel alanı 23.39, ruhsal alanı 14.28, özgüven alanı 27.85, aile alanı 24.10, arkadaş alanı 23.21, okul alanı 19.22, toplam yaşam kalitesi puanı 22.11 hesaplanırken, kontrol grubu bedensel alanı -0.51, ruhsal alanı -1.14, özgüven alanı 1.48, aile alanı -0.34, arkadaş alanı -2.10, okul alanı 4.21, toplam yaşam kalitesi puanı 0.26 hesaplanmıştır. Puan farklarının karşılaştırması sonucunda yaşam kalitesinin 7 alanında da istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.05$ ). Buna göre, iki grubun ön ve son test yaşam kalitesi puan farklarına göre yapılan karşılaştırma sonucunda, ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen fiziksel aktivite programına katılan müdahale grubu öğrencilerinin yaşam kalitelerini fiziksel faaliyetlere katılmayan öğrencilere göre arttırdıkları belirlenmiştir. Bu belirlemeden yola çıkarak çalışmamızda öğrenci ilgi ve isteklerine göre hazırlanan fiziksel faaliyet programının öğrenciler üzerindeki etkiden kaynaklandığı söylenebilir. Fiziksel faaliyetlerin ergenlerin dönemsel gelişim özelliklerini destekler nitelikte ilgi çekici aktivitelerle düzenlenmesi öğrencilerin mevcut bilinç düzeylerini geliştirerek yaşam kalitelerini arttırdığı düşünülebilir. Fiziksel faaliyetlerin öğrenciye sunduğu etkileşimli, katılımcı ve eğlenceli ortam belli bir farkındalık yaratmakta ve öğrencinin benlik ve çevresel algılarını geliştirmektedir. Bu durumun yaşam kalitesinin artırılmasında önemli bir rol oynadığı söylenebilir. Genç ve ark. (2011), kadın ve erkek genç erişkinlerin fiziksel aktivite katılımları ve yaşam kalite farklılıklarının belirlenmesi üzerine yaptıkları çalışmalarında, kadınlara göre erkeklerin toplam fiziksel aktivite sürelerinin fazla bulunması, erkeklerde yaşam kalitesinin daha yüksek olduğunu belirlemişlerdir. Yayan ve Altun (2013), ergenler üzerinde yaptıkları çalışmada spor yapan öğrencilerin yaşam kalitelerinin yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Fiziksel faaliyetlerin literatürde genel yargı olarak yaşam kalitesini arttırdığı düşüncesi araştırmacılar tarafından değişik nitelik ve nicelikteki örneklem grupları ile yapılan çalışmalarla ortaya konmaktadır. Çalışmamızda belirlemiş olduğumuz yaşam kalitesinin 7 alanındaki artışta bu literatürle paralel nitelikte sonuçlar vermektedir.

## SONUÇ

Öğrencilere ders dışı etkinlikler kapsamında haftanın 2 günü 2 ders saatini kapsayan Fiziksel aktivite programı 12 haftalık uygulama süresinin sonunda yaşam kalitesine etkilerini belirlemek amacıyla değerlendirilmiştir. Çalışmanın sonunda fiziksel aktivite programının uygulanması sonucunda öğrencilerin yaşam kalitesine etkileri ortaya konulmuştur. Çalışmada ara değişkenler arasında sayılan doğum yeri, göç yılı ve Manisa'nın yerlisi olma durumları arasındaki anlamlı farklılık bulunmuş olup diğer sosyo demografik özelliklerde herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Araştırmada katılımcı öğrencilerin % 59.3 gibi büyük oranının takım sporlarına ilgi gösterdiği ve katılımcı olmak istedikleri belirlenmiştir. Ayrıca ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen fiziksel aktivite programlarının ergenleri fiziksel aktiviteye katılmaya teşvik ettiği sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmada müdahale grubunun yaşam kalitesi puanları ön test sonuçlarına göre kontrol gruplarının puanlarının altındayken fiziksel aktivite programının etkisiyle son testte kontrol grubu puanlarını yakaladığı ve bazı alanlarda da geçtiği sonucuna ulaşılmıştır. İki grubun ön ve son test yaşam kalitesi puan farklarına göre yapılan karşılaştırma sonucunda, ders dışı etkinlikler kapsamında düzenlenen fiziksel aktivite programına katılan müdahale grubu öğrencilerinin yaşam kalitelerini fiziksel faaliyetlere katılmayan öğrencilere göre arttırarak belirgin bir fark yarattıkları sonucu elde edilmiştir. Çalışmada ders dışı etkinlikler kapsamında uygulanan Fiziksel Aktivite Programının, müdahale grubu öğrencilerinin yaşam kalitelerini olumlu yönde etkilediği sonucuna varılmıştır. Fiziksel aktivite programının müdahale grubu öğrencileri üzerinde sadece yaşam kalitesinde artış olmadığı bunun yanı sıra sosyal beceri gelişimlerinin de arttığı sonucu belirlenmiştir.

## ÖNERİLER

Araştırmacılar için;

Araştırmada uygulanan Fiziksel Aktivite Programı içeriği çeşitlendirilerek Eğitim – Öğretim yılının tamamını kapsayan bir sürede uygulanabilir, sonuçları değerlendirilebilir ve bu bağlamda elde edilen sonuçlarla karşılaştırılabilir.

Araştırmada Fiziksel Aktivite Programı uygulamasının yaşam kalitesi ile önemli olduğu düşünülen başka değişkenler (Atılganlık düzeyi vb.) arasındaki ilişki ölçülüp sonuçları değerlendirilebilir.

Kamu Kurumları ve Özel Kurumlar için;

Milli Eğitim Bakanlığı nezdinde, okullarda ders dışı etkinlikler kapsamında daha geniş katılımlı ve sene boyunca sürecek sportif faaliyetler organize edilebilir.

Okullarda öğrenci velilerini bilinçlendirmek amaçlı seminer ve eğitimler düzenlenebilir.

Her okulda mevcut öğretmenler arasından belirlenecek koordinatör bir beden eğitimi öğretmeni tarafından öğrencilerin ilgi ve istekleri doğrultusunda ders dışı etkinlikleri kapsamında Fiziksel Faaliyet Programı hazırlanabilir ve öğrencilerin okul sonrası etüt ve kurslarıyla örtüşecek şekilde faydalı faaliyetlere katılmaları sağlanabilir.

## KAYNAKLAR

- Aksoy, S., ve Altay, F. (2009). İlköğretim ikinci kademede öğrenim gören öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerine ilişkin görüşleri. *Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Sözel Sunum, 20-22 Kasım, 2009*.
- Alp, H., Ergül, O. K., Ada, N., ve Çamlıyer, H. (2015). Yetiştirme yurtlarında kalan sosyal uyum ve davranış problemi olan ergen kızların uyum problemlerinin azaltılmasında takım sporlarından futbolun etkisi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spormetre Dergisi*, 13(2), 113-120.
- Bayraktar, C. (2003). Sosyal yapı özelliklerinin spora etkisi. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, XVII (1), 19-36.
- Booker, C. K. (2004). Exploring school belonging and academic achievement in African American adolescents. *Curriculum and Teaching Dialogue*, 6(2), 131-143.
- Demirhan, G., Bulca, Y., Altay F., Şahin, R., Güvenç, A., Aslan, A., Güven, B., Kangalgil, M., Hünük, D., Koca, C., ve Açıkada, C. (2008). Beden eğitimi öğretim programları ve programların yürütülmesine ilişkin paydaş görüşlerinin karşılaştırılması. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 19(3), 157-180.
- Demirhan, G., Bulca, Y., Saçlı, F., ve Kangalgil, M. (2014). Beden eğitimi öğretmenlerinin uygulamada karşılaştıkları sorunlar ve çözüm önerileri. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 29(2), 57-68.
- Er, G., Çamlıyer, H., Çobanoğlu, G., ve Er, N. (1999). Spor etkinliklerinin çocuk ve ergenlerde davranış ve sosyal gelişim üzerine etkileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(3), 29-38.
- Ergül, O.K, Alp, H., ve Çamlıyer, H. (2015). Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(2), 105-115.
- Eser, E., Yüksel, H., ve Baydur, H. (2004). Kid-Kindl yaşam kalitesi ölçeği çocuk formu Türkçe sürümü geçerlilik ve güvenilirlik sonuçları. *1.Sağlıkta Yaşam Kalitesi Sempozyumu, Program ve Özet Kitabı, İzmir, s.79*.
- Geçkil, E., ve Yıldız, S. (2006). Adölesanlara yönelik beslenme ve stresle başetme eğitiminin sağlığı geliştirmeye etkisi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*, 10(2), 19-28.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., ve Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 12(3), 145-150.
- Göde, O., Savi, F., ve Savi, S. (2000). Eğitimin bütünlüğü içinde sporun duygusal istismara uğrayan ergenlerin benlik kavramlarına etkisi. *Pamukkale Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 30(12),15-19.
- Karadağ, Ö. (2008). *Ankara'da bulunan yetiştirme yurtlarında yaşayan adölesanlarda sosyodemografik özelliklerin ve fiziksel aktivite düzeyinin ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi*. Ankara, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans Tezi.
- Koşar, N. (2011). Çocuklarda egzersiz programlama. *1.Uluslararası Fiziksel Aktivite Kongresi, 23-26 Kasım Antalya, 45-46*.
- Lehman, J., & Koerner, S. (2004). Adolescent women's sports involvement and sexual behavior/health: A Process- level investigation. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 443-55.
- Lubans, D., & Morgan, P. (2008). Impact of an extra-curricular school sport programme on determinants of objectively measured physical activity among adolescents. *Health Education Journal*, 67(4), 305-320.
- Menteş, E., Mentş, B., ve Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 965-975.
- Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları, psikiyatride güncel yaklaşımlar. *Current Approaches in Psychiatry*, 7(2), 125-135. DOI: 10.5455/cap.20140714124129.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *British Nutrition Foundation Bulletin*, 32, 314-363.
- Özbay, Y., ve İlhan, T. (2013). Kronik hastalığı olan çocuklarda yaşam kalitesi ve başa çıkma: yarı-deneysel bir çalışma. *International Journal of Social Science*, 6(8), 945-962.

Ergül, O. K., Alp, H., ve Çamlıyer, H. (2018). Ders dışı etkinlikler kapsamında uygulanan fiziksel aktivite programının ilköğretim öğrencilerinin yaşam kalitesi üzerindeki etkileri. *Spor Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 3(2), 208-222.

---

Özcan, G., ve Yıldırım, S. (2011). Lisanslı olarak takım sporu ve bireysel spor yapan ile spor yapmayan ortaöğretim öğrencilerinin sosyal beceri düzeylerinin karşılaştırılması. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(2), 112-135.

Radzik, M., Sherer, S., & Neistein, S. (2008). *Adolescent health care*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins, 27-30.

Ravens-Sieberer, U., & Bullinger, M. (1998). Assessing health related quality of life in chronically ill children with the German KINDL: first psychometric and content analytical results. *Qual Life Res*, 7(5), 399-407.

Taşmektepligil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., & Kılıçgil, E. (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleştirme düzeyi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV(4), 139-147.

Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri*. Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko-sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, 70-72.

Toros, T., & Savaş, S. (2006). Sporda yaşam doyumu ölçeği. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XI (1), 17-26.

T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması. (2010). *Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu*. Ankara, Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü.

Yabancı, N., & Yaman, M. (2009). Adolesanların fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarının değerlendirilmesi. *Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite Beslenme ve Sağlık Kongresi Sözel Sunum*, 20-22 Kasım, 24-29.

Yayan, E., & Altun, E. (2013). Malatya il merkezinde ilköğretim 6.7.8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerin yaşam kalitesi ve etkileyen bazı sosyo demografik özelliklerin belirlenmesi. *Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 2(2), 42-49.