

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISI İLE FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE BEDEN EĞİTİMİNE İLİŞKİN
YATKINLIKLARININ İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Hakan LAKOT

**TRABZON
Temmuz, 2019**

**TRABZON ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI**

**8. SINIF ÖĞRENCİLERİNİN SINAV KAYGISI İLE FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİ VE BEDEN EĞİTİMİNE İLİŞKİN
YATKINLIKLARININ İNCELENMESİ**

Hakan LAKOT

**Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Bilimleri Enstitüsü'nce
Yüksek Lisans Ünvanı Verilmesi İçin Kabul Edilen Tezdir.**

**Tezin Danışmanı
Doç. Dr. İdris YILMAZ**

**TRABZON
Temmuz, 2019**

Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü'ne

**Bu çalışma jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında
YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir. 11/07/2019**

Tez Danışmanı : Doç. Dr. İdris YILMAZ

Üye : Prof. Dr. Sami MENGÜTAY

Üye : Doç. Dr. Fatih BEKTAŞ

Onay

Yukarıda imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

**Prof. Dr. Bülent GÜVEN
Enstitü Müdürü**

ETİK İLKE VE KURALLARA UYGUNLUK BEYANNAMESİ

Tezimin içerdiği yenilik ve sonuçları başka bir yerden almadığımı; çalışmamın hazırlık, veri toplama, analiz ve bilgilerin sunumu olmak üzere tüm aşamalardan bilimsel etik ilke ve kurallara uygun davrandığımı, tez yazım kurallarına uygun olarak hazırlanan bu çalışmada kullanılan her türlü kaynağa eksiksiz atıf yaptığımı ve bu kaynaklara kaynakçada yer verdiğimi, ayrıca bu çalışmanın Trabzon Üniversitesi tarafından kullanılan “bilimsel intihal tespit programıyla tarandığını ve hiçbir şekilde “intihal içermediğini” beyan ederim. Herhangi bir zamanda aksinin ortaya çıkması durumunda her türlü yasal sonuca razı olduğumu bildiririm.

Hakan LAKOT

11/07/2019

ÖN SÖZ

Beden eğitimi dersinin çocuklar ve gençler üzerinde bedensel, zihinsel ve sosyal yönden katkısı herkes tarafından bilinmektedir. Eğitim hayatları boyunca önlerine mutlaka çıkacak olan ve sık sık değişen merkezi sınavlar, öğrenciler ve aileler açısından kâbus niteliğindedir. Bu sınavların oluşturduğu kaygı düzeyleri de küçümsenmeyecek kadar fazladır.

Bu konuyla ilgili yapmış olduğumuz çalışma süresince göstermiş olduğu destekten dolayı tez danışmanım kıymetli hocam Doç. Dr. İdris YILMAZ' a, veri analizlerinde büyük katkısı olan Dr. Öğr. Üyesi Fatih KOCA' ya, çalışmam sırasında önerileri ve yardımlarını esirgemeyen Öğr. Gör. Dr. Tamer CİVİL' e, araştırmanın yapıldığı ortaokullarda çalışan tüm beden eğitimi öğretmen arkadaşlarıma ve okul yöneticilerine ayrıca özverili desteklerinden dolayı sevgili eşim Fatma LAKOT' a teşekkür ederim.

Temmuz, 2019
Hakan LAKOT

İÇİNDEKİLER

ÖN SÖZ.....	IV
ÖZET	VII
TABLolar LİSTESİ.....	IX
ŞEKİLLER LİSTESİ.....	X
KISALTMALAR LİSTESİ.....	XI
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi.....	3
1.3. Araştırmanın Sınırlılıkları	3
1.4. Araştırmanın Varsayımları	4
1.5. Tanımlar	4
2. LİTERATÜR TARAMASI.....	5
2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi	5
2. 1. 1. Eğitim ve Öğeleri.....	5
2. 1. 1. 1. Beden Eğitimi ve Spor Dersi	6
2. 1. 1. 2. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Hedefleri.....	8
2. 1. 2. Beden Eğitime Yatkınlık	10
2. 1. 2. 1. Beden Eğitime Karşı Tutum	11
2. 1. 2. 2. Beden Eğitimi Özyeterliliği	12
2. 1. 3. Liselere Geçiş Sistemi (LGS)	12
2. 1. 4. Kaygı Nedir?	13
2. 1. 4. 1. Sürekli Kaygı	14
2. 1. 4. 2. Durumluk Kaygı	15
2. 1. 4. 2. 1. Sınav Kaygısı.....	15
2.1.5. Fiziksel Aktivite Kavramı	16
2.1.5.1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	17
2.1.5.2. Fiziksel Aktivitenin Genel Sağlık Açısından Faydaları.....	18
2.1.5.3. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri.....	20
2.1.6. Konuyla İlgili Çalışmalar	22
2.1.6.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar	22

2.1.6.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar.....	29
2.2. Literatür Taramasının Sonucu	30
3. YÖNTEM	33
3.1. Araştırma Modeli	33
3.2. Araştırma Grubu.....	33
3.3. Verilerin Toplanması.....	33
3.3.1. Veri Toplama Araçları	33
3.3.1.1. Kişisel Bilgi Formu.....	33
3.3.1.2. Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği.....	34
3.3.1.3. Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği	34
3.3.1.4. Fiziksel Aktivite Soru Formu	35
3.3.2. Veri Toplama Süreci	35
3.4. Verilerin Analizi.....	36
4. BULGULAR.....	37
5. TARTIŞMA.....	41
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	47
6.1. Sonuçlar	47
6.2. Öneriler	47
6.2.1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler.....	47
6.2.2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler.....	48
7. KAYNAKLAR	49
8. EKLER	65
9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ.....	73

ÖZET

8. Sınıf Öğrencilerinin Sınav Kaygısı ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Beden Eğitimi İlişkin Yatkinlıklarının İncelenmesi

Bu araştırma, 8. sınıfta okuyan öğrencilerin, sınav kaygısı ile fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitimi dersine ilişkin yatkinlıkları arasındaki ilişkileri incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu, Trabzon ili Araklı ilçesindeki merkez ortaokulların 8. sınıflarında okuyan, 177'si kız, 146'sı erkek olmak üzere toplam 323 öğrenciden oluşmuştur. Araştırmada veri toplamak için, "Kişisel Bilgi Formu", "Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği", "Beden Eğitimi Yatkinlık Ölçeği" ve "Fiziksel Aktivite Soru Formu" kullanılmıştır. Verilerin analizinde, istatistiksel yöntemlerden "frekans, yüzde, aritmetik ortalama, standart sapma", bağımsız t-testi, değişkenler arası ilişkileri belirleyebilmek için Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi kullanılmıştır.

Araştırmada elde edilen bulgular doğrultusunda, öğrencilerin fiziksel aktivite puan ortalaması 23.74 (ss=7.34) olarak bulunmuştur. Bu sonuç, katılımcıların orta düzeyde fiziksel aktivite skorlarına sahip olduklarını göstermiştir. Sınav kaygısı genel ortalaması 41.33 (ss=11.70) olarak belirlenmiştir. Bu sonuç öğrencilerde sınav kaygısı açısından endişelenecek bir profil söz konusu olmadığını göstermektedir. Öğrencilerin beden eğitimi yatkinlıklarıyla ilgili genel puan ortalaması 38.71 (ss=8.64) ile orta seviyenin üzerinde olduğu belirlenmiştir. Yine araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin fiziksel aktivite, sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine yatkinlıkları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Buna göre, erkek öğrencilerin daha az sınav kaygısı yaşadığı, erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine daha yatkin oldukları ve erkek öğrencilerin daha yüksek fiziksel aktivite düzeylerine sahip oldukları görülmüştür. Fiziksel aktivite düzeyi ile beden eğitimi dersine yatkinlık arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı ilişki bulunmuştur ($r=.41$) Sınav kaygı düzeyi ile hem beden eğitimi yatkinlıkları ($r=-.06$) hem de fiziksel aktiviteleri ($-.07$) arasında negatif yönlü ilişki olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı sonuçları elde edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Sınav Kaygısı, Fiziksel Aktivite, Yatkinlık, Beden Eğitimi ve Spor.

ABSTRACT

The Investigation of Exam Anxiety of 8th Grade Students with Physical Activity Behaviours and Their tendencies to Physical Education Class

The purpose of this study was to examine the relationship between eighth graders' exam anxiety with physical activity behaviours and their tendencies to physical education class. This study was conducted on 177 females and 146 males in total 323 8th students who study at central middle schools in Araklı, Trabzon. It was used "personal information form(ID form)", "Monthly exam anxiety Scale", "tendency scale to physical education class", "physical activity questionnaire form " to collect data for this study. It was used some statistical methods during data evaluation process such as " frequency, proportion, arithmetic mean, standard deviation, Independent t-test". Pearson correlation analysis and regression tests were used to determine the relationship between variables.

According to obtained data from the research, 8th grade students who participated survey has 23.74 (sd=7.34) points as physical activity average. This result has shown that participants have moderate physical active scores. The overall average of exam anxiety is 41.33 (sd=11.70). This result shows us that students have no negative impact in terms of exam anxiety. The overall average about tendency to physical education and sports class is 38.71 (sd=8.64). It is over middle level. According to research data, gender factor differs significantly on tendencies of the students for physical activity, exam anxiety and physical education class. As it is, male students have lower exam anxiety and they tend to physical education class. When we compare male students and female students, male students have higher physical activity level. There is a meaningful, positive and medium level relationship between physical activity level and tendency to physical education class. ($r=0.41$) On the other hand, exam anxiety level has a negative correlation both tendency to physical education ($r=0.6$) and physical activity degree (-0.7), but this correlation isn't significant statistically.

Keywords: Exam Anxiety, Physical Activity, Predisposition, Physical Education and Sports.

TABLolar LİSTESİ

<u>Tablo No</u>	<u>Tablo Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1	İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumlarında Haftalık Beden Eğitimi ve Spor Ders Saatleri.....	8
2	Dünya Sağlık Örgütüne Göre Yaş Gruplarına Yönelik Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri.....	19
3	Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri.....	21
4	Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler.....	37
5	Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler.....	39
6	Cinsiyet Değişkenine Göre ASKÖ, BEYÖ Ve FAS Puanlarının Farklılığına İlişkin t-Testi Sonuçları.....	39
7	ASKÖ, BEYÖ ve FAS Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları	40

ŞEKİLLER LİSTESİ

<u>Şekil No</u>	<u>Şekil Adı</u>	<u>Sayfa No</u>
1	Gençlerde fiziksel aktivite geliştirme modeli.....	10
2	Son 20 yılda yapılan liselere geçiş sınavları	13
3	Kaygı düzeyi.....	16
4	Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler.....	18



KISALTMALAR LİSTESİ

ASKÖ	:	Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği
BEYÖ	:	Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği
FAS	:	Fiziksel Aktivite Soru Formu
FA	:	Fiziksel Aktivite
WHO	:	World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
MET	:	Metabolik Eşdeğer (Metabolic Equivalent)
LGS	:	Liselere Geçiş Sistemi
BES	:	Beden Eğitimi ve Spor

1. GİRİŞ

Öğrencilerin bir üst eğitim kurumuna geçmesini sağlayan, geleceğine yön veren merkezi sınavlar eğitim sistemimiz içinde çok önemli bir yere sahiptir. Öğrenciler için kritik dönem olan sınav dönemleri kaygı ve stres gibi duyguları da beraberinde getirmektedir. Öğrenci sınav öncesinde ne kadar hazırlık yaparsa yapsın, kaygı düzeyi olması gereken seviyede değilse başarıyı olumsuz yönde etkiler. Bu dönemlerde öğrencilerin sosyal ortamlardan uzaklaşmamaları, günlük hayattan kopmamaları gerekmektedir. Okullar ve özellikle beden eğitimi ve spor dersi, sosyalleşmenin en iyi yaşandığı ortamları oluşturmaktadır. Bu ortamlar, bireyin başarısı ve mutluluğu için vazgeçilmez bir unsur olması ve sosyalleşme için gerekli etkinliklerin gerçekleşmesi açısından çok önemlidir.

Okullarda, bütün öğrencilere en kaliteli eğitim verilmesi sağlanmalıdır (Glasser, 1999). Okullar öğrencilerin hem var olan kapasitelerini geliştiren, hem de kendilerinin gelişmesini deneyimlerle sağlayan bir araçtır (Halsey ve Porter, 1963). Bu deneyimler en kaliteli şekilde fiziksel aktivitenin uygulama alanı olan beden eğitimi ve spor (BES) dersinde yapılmaktadır. Ülkemizde BES dersi genel olarak haftada 2 saat olarak uygulanmaktadır.

Fiziksel aktivite (FA) bireyin bedensel gelişiminde önemli olduğu kadar, sağlık ve ruhsal bakımdan da çok önemlidir (Bunker, 1998; Ekelund vd., 2007). Düzenli olarak yapılan FA, genel sağlığımızı iyileştirdiği gibi, kilo kontrolü, kas ve kemik yapısını, zihin sağlığımızı da iyileştirir (Burrows, 2007; Saygın, Polat ve Karacabey, 2005).

Dünya Sağlık Örgütü (World Health Organization [WHO], 2009) haftada 5 gün yapılan ortalama yarım saatlik FA'nın, sağlık için önemli olduğunu ifade etmektedir. 5-17 yaş aralığındaki adolesanlarda, şeker hastalığı, aşırı alınan kilonun önlenmesi, iskelet sisteminin gelişmesi ve depresyonun önlenmesi için gün içinde 1 saat orta veya zor seviyede fiziksel aktivitenin yapılması önerilmektedir.

Öğrencilerin FA'ları aktif olmaları ve bunun alışkanlık haline gelmesi için BES dersinde kazanacağı alışkanlıklar çok önemlidir. Bundan dolayı öğrencilerin BES dersine yatkınlıkları öncelikle belirlenmelidir.

Subramaniam ve Silverman (2007), öğrenci tutumları, FA'ya ve BES dersine katılmak için önemlidir. Öğrencilerin BES dersi ile ilgili tutum ve yeterlikleri, beden eğitimine olan yatkınlıklarının açılımı şeklindedir. Okul dışındaki zamanlarda fiziksel aktiviteye katılan bireylerin, BES dersine daha yatkın olduğu belirtilmiştir (Belton, O'Brien, Meegan, Woods ve Issartel 2014; Hilland, Stratton, Vinson ve Fairclough, 2009).

Sınavlarda ortaya çıkan kaygıyı ilk kez, 1960 yılında Richard Alpert araştırmaya başlamıştır. Alpert, meslektaşı Ralph Haber ile girdikleri sınavda yaşadıkları kaygının

ikisinde de farklı sonuçlar doğurduğunu fark etmişler. Yaşadıkları kaygı sonucu Alpert, başarısız olurken, meslektaşı ise sınavda başarılı olmuştur (Goleman, 1999).

Öğrencilerin geleceğini ilgilendiren, bütün yaşam kalitesine etki eden sınav kaygısı çözümlenmesi gereken bir problemdir. Öğretmenlerin ve ailelerin sınava dair tutumlarında değişiklik yapılması gerekir.

Bireyler girdikleri sınavda her yönüyle değerlendirildiklerini düşündükleri için kaygı düzeyleri artmaktadır. Yaşanan bu kaygı durumu, öğrenmeyi ve sağlıklı düşünmeyi olumsuz etkilediği gibi zihinsel faaliyetleri de bozmaktadır. Böylece öğrenci sınav esnasında yaşadığı yüksek kaygıdan dolayı başarısız olabilmektedir (Baltaş ve Baltaş, 1987).

Ölçme ve değerlendirme aşamasında bireylerin birçok sebeple kaygı durumu yaşamaları olağandır. Ancak araştırmalardan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin sınavlardan önce yaşadıkları kaygı, ameliyat öncesi kaygı düzeyinden fazla olduğunu göstermektedir (Baltaş ve Baltaş, 1998). Burada üzerinde durulması gereken husus, sınavı, öğrenci kişiliğini ölçmek için kullanılan araç değil, bilgisini ve çalışma düzeyini değerlendirme sürecidir. İşte bu noktada hem ailelere hem de okullardaki rehberlik ve psikolojik danışmanlık birimlerine önemli görev düşmektedir. Öğrencilerin kaygı düzeyinin yüksek olduğu bu dönemlerde, kaygısını azaltacak ve öğrenciyi rahatlatacak çalışmaların önemle yapılması gerekir.

2018 yılına kadar yapılan sınav sisteminde tüm öğrencilerin sınava girme zorunluluğu varken, 2018 yılında yapılan değişiklikle bu zorunluluk kaldırılmıştır. Bu değişikliğin asıl amacı öğrenciler üzerinde oluşan sınav kaygısını azaltmaktır. Millî Eğitim Bakanlığının 2018 LGS ile ilgili açıkladığı istatistiklere göre, sınava girme zorunluluğu bulunmamasına rağmen, başvuran 1 milyon 9 bin 260 öğrenciden 971 bin 657 öğrenci sınava girmiştir. Bu sonuca göre, 2018 yılında mezun olan öğrencilerin %81,46' sının, gelecekleriyle ilgili kaygılarını istenilen düzeyde azaltmadığını söyleyebiliriz. Bu araştırmanın yapıldığı sebebi, öğrenciler için dönüm noktası haline gelen sınavlarda oluşan kaygıyla, FA düzeyleri ve beden eğitimine olan yatkınlıkları arasında ki ilişkiyi ortaya çıkarmaktır. Alan yazını incelendiğinde, 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile FA düzeyleri ve BES dersine yatkınlıklarını bir arada inceleyen araştırmaya rastlanmaması dikkat çekicidir.

1. 1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite davranışları ve beden eğitimi dersi yatkınlıkları arasında ilişki olup olmadığını incelemektir. Bu amaç ile aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır.

1. Öğrencilerin fiziksel aktivite seviyeleri ne düzeydedir?
2. Öğrencilerin sınav kaygısı ne düzeydedir?
3. Öğrencilerin beden eğitimine yatkınlık seviyeleri ne düzeydedir?
4. Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite, sınav kaygısı ve yatkınlık puanları farklılık göstermekte midir?
5. Öğrencilerin sınav kaygısı puanları ile fiziksel aktivite düzeyi puanları arasında ilişki var mıdır?
6. Öğrencilerin fiziksel aktivite puanları ile beden eğitimi dersine yatkınlıkları arasında ilişki var mıdır?
7. Öğrencilerin sınav kaygısı puanları ile beden eğitimi dersine yatkınlıkları arasında ilişki var mıdır?

1. 2. Araştırmanın Gerekçesi ve Önemi

Son zamanlarda teknolojinin hayatımızın her alanına girip, beden ve ruh sağlığımızı olumsuz etkilemesiyle birlikte, BES ve FA'nın önemi giderek artmaktadır. Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılması çocukluk ve gençlik çağlarında sağlık ve sosyalleşmenin yanında, beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi açısından da oldukça önemlidir. Öğrenciler için dönüm noktası haline gelen sınavlar ve bu sınavların öğrenciler üzerinde yarattığı psikolojik olumsuzlukların, öğrencilerin sınav başarısını etkilediği bilinmektedir. Sınav kaygısının en aza indirgenmesinde, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin ve beden eğitimine ilişkin yatkınlıklarının geliştirilmesi bu kaygıyı olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir.

Konu ile ilgili literatüre baktığımızda, farklı örneklem gruplarıyla FA düzeyleri ile sınav kaygısı (Dalkıran, 2012; Karabıçak, 2014), FA ile beden eğitimi dersine ilişkin yatkınlıklarını birlikte inceleyen (Al-Zandee, 2018) çalışmalara rastlanmıştır. Ancak bu 3 değişkenin arasındaki ilişkiyi birlikte inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu çalışma sınav kaygısı yüksek olan öğrencilerin, FA ve beden eğitimi dersine ilişkin yatkınlıklarını geliştirici, önemini kavratıcı etkinlikler yapılarak, okul, aile ve sosyal çevre desteğiyle birlikte sınav kaygı düzeylerinin istenilen seviyeye getirilmesi aşamasında katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1. 3. Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma, 2017 - 2018 eğitim öğretim yılının 2. döneminde, Trabzon ilinin Araklı ilçesine bağlı merkez ortaokullarda okuyan 8. sınıf öğrencileri ile yapılmıştır.

2. Araştırma amacıyla toplanan verilerin geçerliliği, anketlerin uygulandığı zamanla sınırlandırılmıştır.

3. Ölçme aracını uygulamak için kullanılacak süre 15 gün ile kısıtlandırılmıştır.

4. Araştırma, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersi yatkınlıklarının, sınav kaygı düzeylerinin ve fiziksel aktivite düzeylerinin ölçülmesi ile kısıtlanmıştır.

1. 4. Araştırmanın Varsayımları

Öğrencilerin, verileri toplamada kullanılan araçları doğru olarak algılayıp, dürüstçe cevaplandıkları varsayılmıştır. Tüm katılımcıların uygulama esnasındaki şartları aynı olduğu, kullanılan ölçme araçlarının, istenilen verileri elde edecek nitelikte ve yeterlikte bir veri toplama aracı olduğu varsayılmıştır. Araştırma konusuyla ilgili ulaşılan bilgilerin doğru olduğu varsayılmıştır.

1. 5. Tanımlar

Sınav Kaygısı: Herhangi bir ölçme veya değerlendirmenin yapılacağı durumlarda kendini göst, stres yaratan duyguların ortaya çıktığı, zihinsel, duygusal ve tepkisel olarak kişinin asıl performans düzeyini göstermesine engel olan duygusal bir durumdur (Dusek, 1980; Sarason, 1984; Zeidner, 1998).

Fiziksel Aktivite: Planlanmamış veya sistemli olmayan durumlarda, hareket etmemize elverişli her türlü ortamda, enerji harcamasını sağlayan kas hareketleridir (Miles, 2007).

Beden Eğitimi: Ferdin fiziksel, duyuşsal, sosyal, bilişsel ve psikomotor yönden gelişmesini sağlamak amacıyla yapılandırılmış fiziksel etkinliklerin bütünüdür (Erkal, Güven ve Ayan, 1998).

Spor: Bireysel ya da toplulukla yapılan kendine has kuralları bulunan, yarışmaya dayalı, fiziksel ve zihinsel yeteneklerin gelişmesini sağlayan, eğitici ve eğlendirici aktivitelerdir (Yetim ve Cengiz, 2010).

Beden Eğitime Yatkınlık: Öğrencilerin BES dersine yönelik algıladıkları yetenekleri ve tutumları ifade etmektedir. FA' ya yönelik tutum ve öz-yeterlik algılarının toplamı olarak tanımlanmaktadır (Rowe, Wiersma, Raedeke ve Mahar, 2007).

2. LİTERATÜR TARAMASI

2. 1. Araştırmanın Kuramsal Çerçevesi

Araştırmanın teorik çerçevesi 7 ana başlıkta incelenmiştir. Birinci bölümde eğitim, BES dersi, ikinci bölümde beden eğitimi dersine yakınlık, üçüncü bölümde liselere geçiş sistemi, dördüncü bölümde kaygı, beşinci bölümde fiziksel aktivite kavramları incelenerek, konuyla ilgili yerli ve yabancı araştırma sonuçları verilerek literatür özetlenmeye çalışılmıştır.

2. 1. 1. Eğitim ve Öğeleri

Kişinin yaşantısında meydana gelen davranış değişikliklerinin bütününe eğitim denir (Demirel, 2005). Bireyin toplumsal gerekliliklerini inançlarını ve hayat koşullarını en iyi şekilde gerçekleştirmesinde etkili olan toplumsal ölçütlerin, hayat şartlarının birey tarafından kazanılmasına etki eden (Demirel ve Kaya, 2006); Bilginin, inanç değerlerinin ve kabiliyetin geliştirilmesi amacı taşıyan toplumsal bir bilimdir (Yılman, 2006).

Farklı tanımlardan birinde ise eğitim, bireyin beklenti ve ihtiyaçları doğrultusunda gerçekleşen, sürekli ve kalıcı davranışsal değişiklikler ve öğretim faaliyetlerinin meydana geldiği bir yaşam alanı olarak tanımlanabilir (Aydın, 2000).

Türk Milli Eğitim Sistemi iki bölümden oluşmaktadır.

Örgün eğitim, yaştaş olan ve gelişim düzeyindeki kişilere, hedeflere ulaşmak için hazırlanmış planlarla, okullarda gerçekleştirilen sistemli bir eğitim şeklidir. Örgün eğitim, anaokulu, ilkokul, ortaokul, lise ve üniversiteler olarak sınıflandırılabilir (Milli Eğitim Bakanlığı [MEB], 1988).

Yaygın eğitim, örgün eğitimle birlikte veya sonrasında yapılan faaliyetleri içermekle beraber her yaş seviyesindeki bireyleri içine almaktadır. Yaygın eğitim kurumlarının işlevleri arasında, okuma yazma öğretmek, farklı meslek gruplarında çalışan bireylere becerilerini geliştirmeleri, değişen çağa ayak uydurmaları için yeni imkânlar yaratmak gibi faaliyetleri vardır (MEB, 1988).

Öğretmen: Öğrenmenin gerçekleşmesi aşamasında yol gösteren kişi, yani öğretene kişidir (Erden, 2004). Öğretmen, gerçekleşmesi istenen davranışları kazandıran, alanında uzman kişi olarak da tanımlanabilir (Sönmez, 2004). Öğretmede olması gereken özellikler arasında, öğrenciyi hazır hale getirmek, başarıyı hedeflemek, yeterli donanıma sahip olmak

hedeflere yönelik planlı etkinlikler yapmak, amacına uygun yöntem ve teknik bilgilerden faydalanmak, iletişimi etkin kullanmak, sınıfa hâkim olmak ve yol gösterici bir rol üstlenmek sayılabilir (Demirel, 2003; Erden, 2004).

Öğrenci: Öğrenmeye gereksinim duyan, bu gereksinimi gidermek için eğitim kurumlarına giden bireydir. Öğrencinin derste aktif olması öğretimin kalitesini arttıran önemli bir etkidir. Öğrenmenin daha kalıcı hale gelmesi için öğrencinin derse katılım düzeyinin yüksek olması gereklidir (Demirel, 2002).

Eğitim programları: Türk Milli Eğitim sisteminin ve eğitim kurumlarının hedeflerini, bu hedefleri gerçekleştirmek amacıyla planlanmış öğretim programlarını, ders içinde ve dışındaki faaliyetlerini, her türlü metod ve tekniklerini, hedeflerin gerçekleşme oranını ölçmek için yapılan değerlendirme çalışmalarını içeren programlardır (Güleryüz, 2001).

Okul: İnsanların belirli amaçlara göre yetiştirilme süreci onların kişiliklerinin farklılaşmasını sağlar. Bu fark eğitim esnasında edinilen bilgi, beceri, davranış ve toplumsal değerlerle ortaya çıkar. Eğitimin gayesi olan istenilen hedeflere ulaşmak için kullanılan sınıflar eğitim kurumlarının bünyesinde bulunmaktadır (Aytekin, 2000).

Eğitimin, toplumu oluşturan, geliştiren, ona belli özellikler kazandıran bir etkisi vardır (Özpolat, 2005). Bu nedenle eğitim, bireyin okulda elde edilen bilgi, beceri ve tutumlarını farklı olaylarla karşı karşıya geldiğinde uygulayabilme yeterliliğini geliştirmeyi hedeflemektedir (Çalgın, 2003).

Eğitim; hür bir toplumu ve milleti meydana getirerek, refah seviyesi yüksek, sağlıklı, kültürel yapısı gelişmiş bir toplum oluşturmayı hedefler. Eğitimin toplumdaki değişimi gerçekleştirme görevinden dolayı, toplumda meydana gelen her türlü yenilik ve gelişim, toplumu oluşturan herkesi ilgilendirmektedir (Eres, 2005).

2. 1. 1. 1. Beden Eğitimi ve Spor Dersi

Okullar, çocukların fiziksel yeteneklerinin farkına vardıkları, bu yeteneklerini geliştirme fırsatı buldukları en önemli kurumdur (Pantzer, 2016). Eğitimin bütünleyicisi olan beden eğitimi dersi, bedensel eğitimin yanında kişiliğin eğitilmesini de sağlar. Öğrencinin gelişim özellikleri dikkate alınarak, kişisel ve toplumsal açıdan sağlıklı, mutlu, ahlak sahibi olan, karakterli, farklı ürünler ortaya koyabilen toplumsal yaşamın gerektirdiği özellikleri benimsemiş bireyler olarak yetiştirilmesini sağlayan en önemli araçtır (Harmandar, 2004).

Beden eğitimi bireysel veya grup olarak alan öğretmeni ile belli kurallar dâhilinde, belirlenen bilgi ve becerilerin, uygulama yoluyla deneyimleyerek öğrencilere kazandırılmaya çalışılmasıdır (Pangrazi ve Beighle, 2016).

Beden eğitimi, kısaca hareket etmeyi öğrenmektir. Ya da, fiziksel hareketlerin belli kriterler dikkate alınarak hayata geçirilmesi (Nebioğlu, 2006), Milli Eğitimin Temel prensiplerine orantılı olarak bireyin bedensel, ruhsal, düşünsel ilerlemesini gerçekleştirmektir (Yaylacı, 1998).

Farklı bir tanımda da bireyi bütün yönleriyle gelişimine uygun olarak gerçekleştirebileceği performansa ulaştırılabilmesi için yapılan fiziksel etkinliklerin bütünü olarak ele alınmaktadır (Şahin, 2004). İnsanın bedeni, insan varlığının somut bir yanıdır. Varoluşunun ön koşuludur (Mirzeoğlu, 2011).

Yabancı bir ülkedeki spor kuruluşuna göre, “çocuk ve gençlerin bilişsel, sosyal ve bedensel ihtiyaçlarını gidermek için oluşturulmuş tek başına ya da birden fazla kişi içindeki aktivitelerini içine alan etkinlik” olarak tanımlanan (Heper, 2013) BES dersinin genel amaçları arasında sağlık ilkeleri ve olay yerinde yapılan ilk müdahaleyle ilgili bilgi sahibi olabilme, sinir, kas, eklem koordinasyonunu sağlayabilme, boş zamanları değerlendirebilme, ritim ve müzik eşliğinde hareketler yapabilme, günlük yaşamın gerektirdiği temel becerileri yapabilme, değer duygularını geliştirebilme, bireysel ve toplumsal sorumluluk duyguları edinme ve demokratik yaşamın gerektirdiği tavır ve alışkanlıkları edinme yer almaktadır (Aracı, 2001; Erkal vd., 1998; Güneş, 2004; MEB, 2000).

Aslında BES etkinlikleri, eğitim kurumlarında eğitim öğretimin tamamlayıcısı olarak yapılmaktadır. Birey yapılan etkinliklerde, her yönüyle geliştirilmeye çalışılmaktadır. Çoğunlukla bu amaçlarla elde edilecek ilerleme, yapılan faaliyetlerin kalitesini etkileyen tüm değişkenlerle yakından ilgilidir. Bu değişkenler arasında, ders saati, nitelikli öğretmen sayısı, ders işlenecek alan sayılabilir (Özdemir, 2000).

Avrupa ülkelerinde ortaokullarda BES dersine, haftada ortalama 1 saat 45 dakika zaman ayrılmaktadır. Bu zaman dilimini Afrika’da 1 saat 26 dakika, Asya’da 1 saat 24 dakika, Okyanusya’da ise 1 saat 51 dakika olduğunu görmekteyiz (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO], 2014).

“Talim ve Terbiye Kurulunun 19.06.2013 tarihli, 56 sayılı Kurul Kararı” sonucunda 2013-2014 eğitim öğretim yılında ders müfredatı ile birlikte “Ortaokul BES dersinin ortaokullarda haftada 2 ders saati zorunlu olarak uygulanmasına başlanmıştır (MEB, 2013). Türkiye’de beden eğitimi dersi için ayrılan süre ortaöğretim kademesinde tüm öğretim süresinin yaklaşık %3-4’ünü oluşturmakta ve bu süre 24-35 saat arasında değişiklik göstermektedir. Diğer yandan beden eğitimi dersleri yalnızca beden eğitimi bölümü mezunu uzman öğretmenleri tarafından yürütülmekte ve bu öğretmenler için düzenli olarak zorunlu mesleki gelişim kursları düzenlenmektedir (Eurydice, 2013). Milli Eğitim Bakanlığının yeni

müfredatına göre, eğitim kurumlarındaki BES dersinin haftalık ders saati aşağıdaki tabloda verilmiştir (MEB, 2018).

Tablo 1. İlköğretim ve Ortaöğretim Kurumlarında Haftalık Beden Eğitimi ve Spor Ders Saatleri

<i>İLKÖĞRETİM KURUMLARI (İLKOKUL) HAFTALIK DERS ÇİZELGESİ</i>					
Zorunlu	Oyun Ve Fiziki Etkinlikler	1.SINIF	2.SINIF	3.SINIF	4.SINIF
		5	5	5	2
Seçmeli	Spor ve Fiziki Etkinlikler	-	-	-	-
<i>İLKÖĞRETİM KURUMLARI (ORTAOKUL) HAFTALIK DERS ÇİZELGESİ</i>					
Zorunlu	Beden Eğitimi ve Spor	5.SINIF	6.SINIF	7.SINIF	8.SINIF
		2	2	2	2
Seçmeli	Spor ve Fiziki Etkinlikler	2/(4)	2/(4)	2/(4)	2/(4)
<i>ANADOLU LİSELERİ HAFTALIK DERS ÇİZELGESİ</i>					
Zorunlu	Beden Eğitimi ve Spor	9.SINIF	10.SINIF	11.SINIF	12.SINIF
		2	2	2	2
Seçmeli	Spor ve Fiziki Etkinlikler	2	2	2	2
<i>İMAM HATİP ORTAOKULLARI HAFTALIK DERS ÇİZELGESİ</i>					
Zorunlu	Beden Eğitimi ve Spor	5.SINIF	6.SINIF	7.SINIF	8.SINIF
		2	1	1	1
Seçmeli	Spor ve Fiziki Etkinlikler	1	1	1	(1)/(2)

2. 1. 1. 2. Beden Eğitimi ve Spor Dersi Hedefleri

Öğrencilerin daha kaliteli bir yaşam sürdürebilmeleri için gerekli olan fiziksel becerilerini, kendi kendine yetebilme becerilerini, toplum içinde var olma becerilerini, fikir üretebilme becerilerini ve sağlıklı yaşam için gerekli olan bilgileri de geliştirerek bir üst öğrenim seviyesine hazır hale getirmektir.

Bu dersi alan öğrencilerde, bu amaçlar doğrultusunda aşağıdaki gelişimler hedeflenmektedir.

1. Birbirinden farklı fiziksel aktivitelere ve spor branşlarına özgü yeteneklerini geliştirir.
2. Spor branşlarına özgü kavramları ve kuralları, farklı fiziksel aktivitelere kullanır.
3. Strateji ve taktikleri, farklı bedensel aktivitelere kullanır.
4. Sağlıklı yaşam ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi açıklar.

5. Var olan sağlığını korumak ve devamlılığı sağlamak için dñzenli bir Şekilde bedensel aktivitelere katılır.

6. Beden eğitimi ve spor ile alakalı geŐmiŐten gñnñmñze kadar olan değerlerimizin òneminin bilincine varır.

7. Beden eğitimi ve spor yaparak kendi kendini yñnetme kabiliyetini geliştirir.

8. Hareket yoluyla sosyalleşme, başkaları ile birlikte iş yapabilme, oyun iÇinde dñrñst davranabilme, ònderlik yapabilme, Őevreye duyarlı ve saygılı birey olma òzelliklerini geliştirir (MEB, 2018).

Hedefi, bireyde geliŐimi sağlamak olan beden eğitimi ve spor aktivitelerinin amacı, genÇlerin bedensel, deviniŐsel, zihinsel ve toplumsal yñnden gelişimine katkı sağlamaktır (MEB, 2007).

Beden Eğitiminin Fiziksel Gelişmedeki Rolñ: Fiziksel geliŐimin bir ayağını oluşturan ve bireyin niceliksel olarak bñyñmesiyle birlikte vñcut fonksiyonlarının beklenen Şekilde gñrevlerini yapabilecek seviyeye gelmeleri olarak ifade edilen bedensel gelişim, farklı gelişim alanlarının temelini oluşturmaktadır (Topkaya, 2012).

Òzellikle genÇler estetik bir vñcuda da sahip olmak istemektedirler. Erkekler kassal olarak gelişmiş bir vñcuda sahip olmak isterken, kızlar daha estetik bir vñcuda sahip olmak istemektedirler. Beden eğitimi, insanların bu ihtiyaŐlarına da cevap verecek etkinlikleri bñnyesinde barındırmaktadır. İŞte bu òzelliđinden dolayı ergenlik dñnemindeki òđrencilerin beden eğitimi dersinden fiziksel gñrñnñŐlerinde değişiklik yapması aÇısından beklentileri vardır (Òzdađ, 2006).

Beden Eğitiminin Psikomotor Gelişmedeki Rolñ: Motor gelişim anne karnında başlayıp doğumla devam eden, kaba motor becerilerin ince motor becerilere dñnñŐerek gelişen ve yaŐadığımız sñrece devam eden bir dinamiktir (Òzer ve Òzer, 2012).

Diğer yandan sinir ve nñromñskñler sistemin hızlı uyarılmasına ve dñzenlenmesine yardımcı olan beden eğitiminin, refleks geliŐimini de arttırdığı ifade edilmektedir (AÇak, İlkın ve Erhan, 1997).

Beden Eğitiminin Zihinsel Gelişmedeki Rolñ: Eğitim almıŐ birey, dñŐñnmesini bilen bireydir. Bilim dñŐñnmeyi yalnızca zihinsel olgu olarak değil, tñm bedeni iÇine alan olgu olarak ele almaktadır (Nebioğlu, 2006).

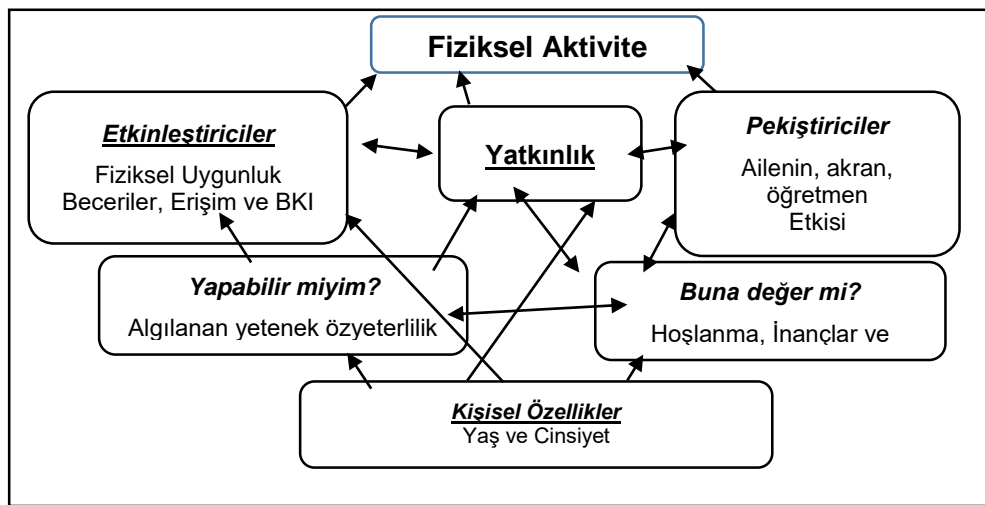
Sosyal bir varlık olan bireyler yaŐamlarını devam ettirirken birÇok sorunla karŐılaŐmaktadırlar. Hatta spor yapan bireyler spor yapmayanlara oranla daha fazla sorun yaŐamaktadır. Buna rağmen spor yapan bireylerin yaşadıkları problemlere karşı verdikleri tepkilerin diğer bireylere kıyasla daha ılımlı ve relax olduğu gñrñlmektedir (Barut ve Yılmaz, 2000).

Beden Eğitiminin Duygusal ve Toplumsal Gelişmedeki Rolü: Etkinlikler genellikle grupla oynanan oyunlardan oluşmaktadır. Çocuklar grup içerisinde oyun kurallarını, kendinden beklentileri ve sorumlulukları anlamaya çalışarak, dâhil olduğu grupla birlikte uyum içerisinde hareket etmeye çalışmaktadır. Böylelikle çevresinde sosyal bir düzenleme olduğunu kavrayan ve bu düzene uygun hareket ederek kendi yerini edinen, çocuğun sosyal ilişki ve iletişimlerini artırarak sosyal gelişimine katkıda bulunulur (Duman, 2015). Ayrıca motor kontrolü iyi gelişen bir çocuğun akranlarının oluşturduğu gruplara rahatça girdiği böylece de sosyalleşmesine imkân sağladığı ifade edilmektedir (Güven, 2005).

2. 1. 2. Beden Eğitime Yatkinlık

Okullarda öğrencilerin BES dersine ve fiziksel aktiviteye aktif olarak katılmalarına etki eden birçok neden vardır (Chow, McKenzie ve Louie, 2015). Öğrencilerde ve ergenlerde son zamanlarda bedensel aktivitelerin azalma eğilimi görülmektedir. FA yapan birey oranını yükseltmek için öncelikle meydana gelen bu düşüşün nedenlerini araştırmak gerekir. Elde edilen sonuçlara göre de farklı stratejiler geliştirilerek müdahalelerde bulunulur. Bedensel aktivitelerin vücuda biyolojik, psikolojik, toplumsal ve davranış yönünden birçok etkisi vardır (Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000). Bu alanlar da, kişinin becerileri, öz yeterlikleri, hoşlandığı alanlar ve yaşadığı çevre gibi birçok değişkenle ilişkilidir (Belton vd., 2014; Hilland vd., 2009).

Gençlerde fiziksel aktiviteye katılımın artırılması için Welk'in (1999) geliştirdiği "Gençlerde Fiziksel Aktivite Geliştirme Modeli"ne göre (Şekil 1) bireyin yatkinlığı fiziksel aktiviteye katılım ihtimalini yükseltmektedir (Rowe vd., 2007).



Şekil 1. Gençlerde fiziksel aktivite geliştirme modeli

Fiziksel aktiviteye katılım en fazla beden eğitimi derslerinde olmaktadır (Welk, 1999). Bununla beraber kaliteli bir ders çocukların ve gençlerin sağlığı açısından oldukça önemlidir (Sallis vd., 2012).

Öğrenciler derse, yetenekleri ve tutumları doğrultusunda girer ve çeşitli deneyimler yaşarlar. Bu deneyimler öğrencilerin beden eğitimi dersi haricinde de fiziksel aktivitelere katılma isteklerini etkilemektedir (Beasley ve Garn, 2013; Jaakkola, 2013).

Yatkınlık, olumlu ya da olumsuz yaşanmış deneyimlerden, sosyal beklentilerden, yaşlılarından ve öğretmenlerden alınan geri bildirimden etkilenir. Böylece öğrencilerin deneyimleriyle beraber, toplumsal, zihinsel kuramdan kaynaklı farklı duygular, düşünceler ve davranışlar yaratır (Bandura, 1986).

2. 1. 2. 1. Beden Eğitime Karşı Tutum

Tutum kavramı, genelde kişinin çevresinde gerçekleşmiş olan bir olay karşısında göstermesi beklenen davranış şeklidir (İnceoğlu, 2010).

Uzun yıllardır sosyal psikolojinin ana konularından birini oluşturan tutumlarla ilgili ilk araştırmalar 19. yüzyılın sonunda başlamıştır (Kağıtçıbaşı ve Cemalcılar, 2014). Bu araştırmalar ABD'ye değişik ülkelerden göç eden insanların birbirleriyle ilgili düşüncelerini tespit etmek için, toplumsal problemlerle alakalı kaygılarla yürütülen çalışmalardır (Hortaçsu, 2012). Bu araştırmaların sebebi tutumların sosyal algıyı ve davranışları etkilemesidir (Greenwald, 1989).

Welk'in (1999) yatkınlık faktöründe ele aldığı değer kavramının, kişinin derse karşı olan tutumunu da etkilediği görülmüştür. Öğrencilerin inançlarını, tutumlarını, ilgi alanlarını bilmek beden eğitimi programına dâhil edilmelerinde kritik bir nokta oluşturmaktadır (Strand ve Scantling, 1994).

Araştırmalar sonucunda, FA 'ya karşı olumlu tutum gösteren öğrencilerin, ders haricinde de FA 'ya katılma isteklerinin arttığı ortaya çıkmıştır (Chung ve Phillips, 2002). Öğrenciler okulda hem BES dersine hem de başka derslere karşı olumlu veya olumsuz tutum sergileyebilirler. Öğrencilerin olumlu tutum geliştirmeleri, dersi daha kaliteli hale getirip öğretmeni de heveslendirebilir, motive edebilir (Demirhan ve Altay, 2001).

Öğrencilerin tutumlarının, sınıf imkânları, öğretim yöntemleri ve okulun işleyişinden etkilendiği söylenebilir (Subramaniam ve Silverman, 2000). Bu nedenle çocukların tutumlarını, önceki yaşantıları, düşünce ve inançları biçimlendirmektedir. Yaştaşıları, eğitimciler, ebeveynler tarafından çocukların desteklenmesi, çocuğun spor etkinliklerine iştirak etmesi, derse olan olumlu tutumlarının gelişmesini sağlamaktadır (Özer ve Aktop, 2003).

2. 1. 2. 2. Beden Eğitimi Özyeterliliği

Kişinin belli aktiviteyi yapabilmesi için gereken ortamı oluşturup, başarı sağlmasına ilişkin algısıdır. Başka bir deyişle gelecekte karşı karşıya gelebileceği, zorluk derecesi yüksek performanslarda, ne derece başarılı olabileceğine yönelik yargısıdır (Bandura, 1994).

Kişinin kendi kendine yetebilme yeteneğine olan inancı (Kurbanoglu, 2004) olarak tanımlanabilen özyeterlik, kişinin farklı şartlarla başa çıkma, yeteneğine ve potansiyeline ait öz algısı ve inancıdır (Senemoğlu, 2005). Algılanan yeterlik, belli alandaki kabiliyetine olan inancını ifade eder. Bu inançları akranlarıyla kıyaslama ya da öğretmen dönütleri şekillendirmektedir (Deci ve Ryan, 1985).

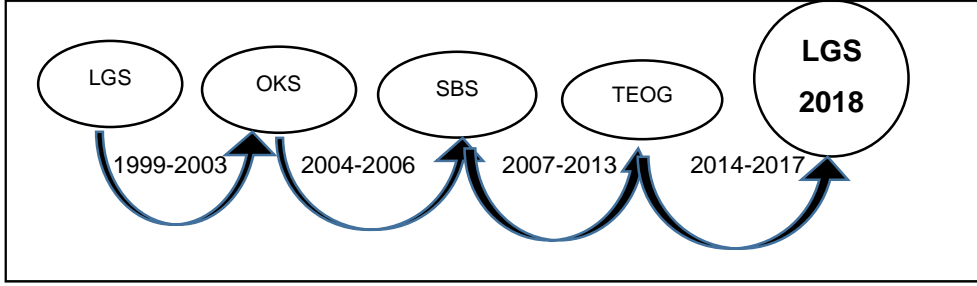
Özyeterlilik fiziksel aktivitenin en önemli kriterlerinden biridir (Dishman vd., 2004). Özyeterliliği yüksek kişilerin olumsuz şartlarla karşılaştıklarında dahi egzersize devam edecek güce sahip oldukları görülmektedir (Hausenblas vd., 2001). Ancak fazla kilolu, öz yeterliliği ve kendine güveni az olan bireylerde egzersize katılımın az olduğu görülmektedir (Melnik vd., 2006).

Spor, kişilerin yeteneklerinin olduğu alanlarda başarılı olmalarına imkân sağlamaktadır (Çakıcı, 2010). Kendini herhangi bir branşta yetkin ve başarılı gören kişi, akranlarınca daha kolay kabullenilir ve bu durum kişinin özgüvenini artırır. Buna ek olarak özgüven ve kabul görmeye birlikte (Kulaksızoğlu, 2006), özyeterlilik algısını ve güdülenmeyi etkileyen duygusal davranışları da değiştirmektedir (Feltz ve Öncü, 2014).

2. 1. 3. Liselere Geçiş Sistemi (LGS)

Merkezi sınavlar, öğrencilerin bazı programlara yerleştirilmeleri ve eğitimlerine devam etmeleri ve aynı zamanda eğitimcilerin performanslarını, okulun hedeflerine ulaşip ulaşmadıklarını belirlemek için yapılmaktadır. Bu sınavlar kaliteli bir eğitimin devamı için alınan kararlarda önemli bir belirleyiciliğe sahiptir (Greene, 2011).

Ülkemizde 2017-2018 eğitim öğretim yılı sonu ile TEOG sınavı kaldırılarak Liseye Geçiş Sistemi (LGS) uygulanmaya başlanmıştır. Son 20 yılda uygulanan sınavlar incelendiğinde sistem ya da sınavın adının yanı sıra sayısının, yönteminin, içeriğinin ve değerlendirme şartlarının değiştiği görülmektedir (Dinç, Dere ve Koluman, 2014).



Şekil 2. Son 20 yılda yapılan liselere geçiş sınavları

Araştırmacılar eğitim fırsatı az olan kitle ile eğitim fırsatı çok olan kitlelerin aynı şartlarda değerlendirilmesinin eşitsizliği arttıracığını söylemektedirler (Alacacı ve Erbaş, 2010; Yılmaz ve Altinkurt, 2011). Bunun yanında, bazı araştırmacılar da ülkemizde nüfusun artmasıyla birlikte var olan sistemin yetersizliği, kaliteli okulların az olması ve öğretmen yetersizliğinden dolayı elemanın mecburi olarak yapılması gerektiğini söylemektedir (Atıla ve Özekan, 2015; Büyüköztürk, 2016).

Öğrencileri sıralamak amacıyla yapılan sınavlarda hem öğrenci hem de veli büyük çaba göstermektedir. Fakat eğitimin gerçek hedefi olan, kişilerin hayatta başarılı olması gerçeğini görmezden gelindiğini ifade etmektedir (Büyüköztürk, 2016). Bu türdeki sınavların sosyo-psikolojik yönlerini inceleyen değişik çalışmalar vardır. Bu çalışmalarda çocukların, sosyalleşmesinin çok önemli olduğu yaşlarda tüm zamanını ve enerjisini sınav hazırlıklarına verdiklerini gözlemlenmektedir (Aslan ve Cansever, 2009; Karadeniz, Er ve Tangülü, 2014). Aynı şekilde eğitimcilerin sosyal hayatlarından ödün vermek mecburiyetinde kaldıkları (Çetin ve Ünsal, 2018), bu nedenle stres yaşadıkları (Dinç vd., 2014; Şad ve Şahiner, 2016) gibi sonuçlar ortaya çıkmıştır. Öğrencilerin olması gerektiği gibi sosyalleşmesini sağlamak amacıyla yapılan merkezi sınavlar, isteğe bağlı hale getirilmiştir. Buna rağmen 8. sınıf öğrencilerinin büyük bir bölümünün sınava girdiği tespit edilmiştir (URL- 1, 2018).

2018 yılındaki merkezi sınav 2 Haziran 2018 tarihinde yapılmıştır. 1.192.799 öğrencinin mezun olduğu yılda 971.657 öğrenci sınava girmiştir. Ortaokuldan mezun olan öğrencilerin sınava katılım oranı %81,46 olarak tespit edilmiştir. Sınava girmenin zorunlu olmadığı, ortaöğretim başarı puanına göre yerel yerleştirmenin olduğu bu sisteme rağmen bu oran, katılımın, stresin, kaygının yoğun olduğunun göstergesidir (MEB, 2019).

2. 1. 4. Kaygı Nedir?

Olumsuz bir olay karşısında kişinin yaşadığı huzursuzluk halidir. Hayatın, kaynağı belli olmayan olağan bir parçası olarak görülmelidir. Kişinin karşılaştığı durum ve olaylar

neticesinde önüne geçmekte güçlük çektiği aşırı endişe, uyarılmışlık halidir (Çetinkaya, 2018).

Kaygı olumsuz ve rahatsız edici duygu olarak bilinmekle beraber insanları motive ve teşvik etmede yararları vardır. Yüksek kaygı insanlarda huzursuzluğa yol açmaktadır. Ancak bu kaygı iç ve dış dünyadan kaynaklı tehlikenin olabileceği şekilde algılanırsa tehlikeli durumlara karşı kişiyi koruyabilmektedir (Erkan, 2017; Demiriz ve Ulutaş, 2003; Yalçın ve Sarıgül, 2017).

Kaygılı bireyler hedeflerinin engellendiğini düşünerek üzürlü ve hedeflediği amaçları gerçekleştirmek için kaygılarını düşürmeye çalışırlar ve etkili yöntemler geliştirmek için çaba gösterirler (Bağış, 2007; Derakshan ve Eysenck, 2009; Eysenck vd., 2007; Kurtyılmaz, Can, Ceylan, 2017).

Korku, kaygı ve stres kişinin yaşamını sürdürmesi için olması gereken olağan tepkilerdir. Bu duygular kişinin doğru tepkiler göstermesini ve karşılaştığı problemlerden zarar görmemesini sağlar (Ayberk, 2011).

Bireyde kaygıyla birlikte bunalım ve strese kendini gösterir. Bu duyguları ise bedensel tepkiler takip eder (Kara ve Acet, 2012). Her ne kadar olumsuz olarak düşünülse de kaygı, bireyin kendini koruması için olması gereken temel bir duygudur ve kişinin var olması için çok önemlidir (Kutunis ve Tunç, 2013).

2. 1. 4. 1. Sürekli Kaygı

Çevresel uyarılardan farklı olarak kişinin sürekli bir huzursuzluk içinde olması, endişeli ve karamsar bir ruh hali içerisinde bulunması, strese bağlı olarak daha fazla reaksiyon göstermesi ve yoğun duygusal tepkiler vermesi olarak tanımlanmaktadır (Kuru, 2000).

Kişilik özelliklerine de bağlı olarak sürekli kaygının düzeyi ve süresi değişkenlik göstermektedir. Kişisel özelliklerin kaygıya eğilimli olması, devamlı yaşanan bir kaygı durumu, yer ve çevre bu tür kaygıyı etkileyen faktörler arasındadır. Sürekli kaygı yaşayan bireyde durumluk kaygı bu kaygının değişkeni olarak değerlendirilmektedir (İkizler, 1993).

Sürekli kaygı, kişilerin sahip olduğu değerlerin, tehlikeye düştüğünü düşünmesi veya buldukları durumu stresli olarak değerlendirmesiyle oluşan bir kaygı türüdür. Bireyin huzursuzluk ve hoşnutsuzluk içinde yaşamasına sebep olan sürekli kaygı, bireyleri birbirinden ayırt eden bir kişilik özelliğidir (Spielberger, 1966). İçsel kaynaklı olan bu kaygı türü, doğrudan çevreden gelen bir tehdit sonucu oluşmamaktadır (Alisinanoğlu ve Ulutaş, 2000; Dönmez, 1998; Üre, 1989).

2. 1. 4. 2. Durumluk Kaygı

Anlık yaşanan olaylar karşısında meydana gelen kaygı, kişinin yaşadığı sorunları tehlike olarak görmesiyle meydana gelir. Bu kaygının derecesi, yaşanan sorunun önemine, zamanına, kişinin olayı nasıl algıladığına göre şekillenir. Anlık yaşanan kaygı stresle ortaya çıkıp artış gösterirken, stres yok olduğunda azalır (Yılmaz, Dursun, Güzeler ve Pektaş, 2014).

Geçici ve kısa süreli yaşanan kaygı (Kutanis ve Tunç 2013); Kişinin yaşadığı olay nedeniyle hissettiği öznel korkulardır (Yiğit, Dilmaç, Deniz ve Hamarta, 2011). Çözümsüz gibi görünen her sorun bireyde kaygı yaratır. Sadece olay anında ortaya çıkan bu kaygı, olağan ve geçici bir ruh halidir (Kara ve Acet, 2012).

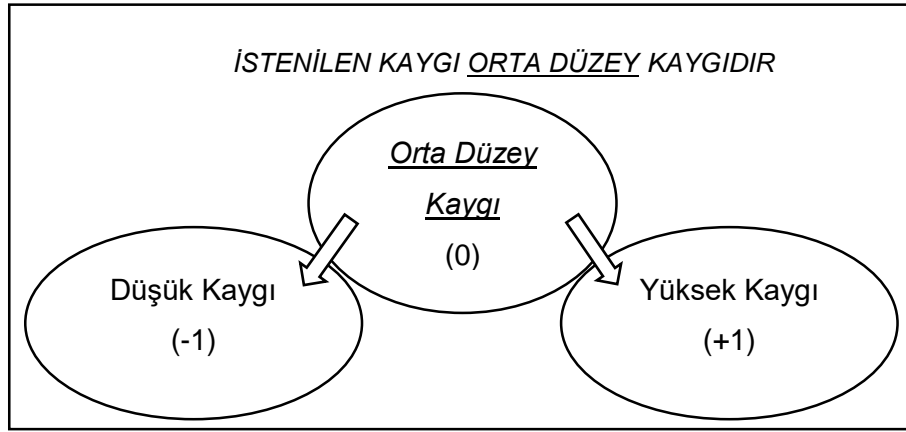
2. 1. 4. 2. 1. Sınav Kaygısı

Sınav kaygısı, eğitim sisteminden dolayı çok küçük yaşlarda başlayan duygusal bir problemdir (Öner, 1990). Türkiye ele alındığında, ülkenin ekonomik durumundan ve iş bulma imkânlarından dolayı aileler ve öğrenciler mezun olduktan sonra fazla zaman kaybetmeden işe başlayacakları bölümleri tercih etmektedirler. Bu durum aşırı stres oluşturmakta ve sınav kaygısını artırmaktadır (Yıldırım ve Ergene, 2003).

Sınav kaygısı, olumsuz sınav sonuçlarında veya sınavlarda başarısız olma algısına karşı verilen tepkiler, öğrencinin asıl kapasitesini açığa çıkarmasına engel olan, duyuşsal, bilişsel, davranışsal nitelikleri bulunan, kişide ruhsal stres oluşturan olumsuz bir durum olarak tanımlanmıştır (Chapell vd., 2005; Çolak, 2009).

Sınavdan istenilen sonucu alamayacağına dair yaşanan aşırı stres ve endişe durumuna sınav kaygısı denir. Çocuk, sınavlarda arkadaşlarından daha iyi not alma yarışına girer ve sonuçta bir rekabet ortamı oluşur. Bu durum, çocukta başaramama, arkadaşlarından daha yüksek not alamama gibi zihinsel hatalara sebebiyet verir. Böylece endişenin artmasına ve bazı bedensel tepkilerin oluşmasına yol açar (Aydın ve Bulgan, 2017; Kutlu, 2001).

Sınav kaygısının bir kişinin hayatını ve eğitsel başarısını etkileyebilecek bir hal alması hiç kimse için istenen bir durum değildir. Burada sınav kaygısının, onu yaratan faktörleri dikkate alarak kontrol altına alınması ve belli düzeyde tutulması için destek gerekir. Ancak unutulmamalıdır ki amaç, sınav kaygısını tamamen ortadan kaldırmak değil istenilen düzeye çekmektir. Çünkü belli düzeyde kaygı daha iyi sonuçlar alabilmek için gerekli olabilir (Çetinkaya, 2018).



Şekil 3. Kaygı düzeyi

2. 1. 5. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite, vücuttaki enerjinin harcanmasıyla sonuçlanan her türlü kassal hareketlerdir (Özer, 2013). İnsan vücudu dinlenme halindeyken de enerji harcamaktadır. Buna ek olarak kasların çalışması ile birlikte enerji harcamasını arttıran her türlü bedensel harekete fiziksel aktivite denir. Bu bağlamda günlük hayatımızı sürdürmek için yaptığımız enerji harcamamızı sağlayan her türlü etkinlik fiziksel aktivite sayılmaktadır (Taşkınöz, 2011). Bunun yanında sürekli yaptığımız, oturma, yatma, tv seyretme, telefon kullanımı gibi etkinlikler sedanter hareketler arasında sayılmaktadır (Karabıçak, 2014).

Yaşam boyu sağlıklı bir hayat için fiziksel aktivitenin yapılması gerekmektedir. Düzenli ve yeterince yapılan fiziksel aktivitenin çocuk ve ergenlerde vücut postürünü düzelttiği, kas dayanıklılığını geliştirdiği ve sağlığı iyi yönde etkilediği kanıtlanmıştır (Dumith, Gigante, Domingues ve Kohl, 2011).

Fiziksel aktivitenin dört boyutu vardır (Pahkala, 2009; Warren vd., 2010).

- a. Sıklık: Belirli aralıklarla yapılan fiziksel aktivite sayısıdır.
- b. Süre: Etkinliğin bir seansının süresini ifade eder.
- c. Yoğunluk: Bireyin kendine has tepe performansla ilgili kapasitesi olarak tanımlanabilir.
- d. Faaliyetin türü

12-18 yaş arası ergenler günde 60 dakika aktivite hedeflemelidir. Bu fiziksel aktiviteler orta seviyeden başlayıp yüksek şiddetlilere doğru değişiklik göstermelidir. Aktiviteyi seçerken haftalık minimum 3 kez yüksek yoğunlukta ve ya minimum 3 kez kas ve kemikleri kuvvetlendiren etkinlikler yapılmalıdır. 5-17 yaş aralığındaki çocuklara, günde minimum 1 saat orta şiddetli aktivite yaptırılması önerilir (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK], 2014).

Çocukların performansını artırıcı bazı fiziksel aktiviteler şunlardır:

1. Asansör yerine merdiven kullanmak

2. Yemek sonrası kısa doğa yürüyüşü yapmak
3. Futbol, voleybol oynamak veya yüzmek
4. Bisiklete binmek
5. Toprak kazımak, kar küremek, bahçe sulamak
6. Kayak yapmak veya kartopu oynamak
7. Sokak oyunları oynamak
8. Dans etmek
9. Gezilere gitmek (WHO, 2007).

Yapılan bilimsel araştırmalarda fiziksel aktivite, spor ve egzersiz kavramları genellikle birbirleriyle karıştırılmaktadır (Haskell ve Kiernan, 2000). Fiziksel aktivite, kasların hareket üretmesiyle vücudun istirahat halinden hareket eder hale gelmesidir. Egzersizin ise farklı bir tanımı olmakla beraber, fiziksel aktivitenin içinde yer alır. Belli plan, program dâhilinde hazırlanmış, hedeflenen fiziksel uygunluk seviyesine ulaştırmak için yapılan bütün aktivitelerdir (Özer, 2006). Spor ise kişinin rakiplerle karşılaştığı, belirlenmiş kurallar dahilinde kazanmayı hedeflediği etkinliklerdir (Haskell ve Kiernan, 2000; Özudoğru, 2013).

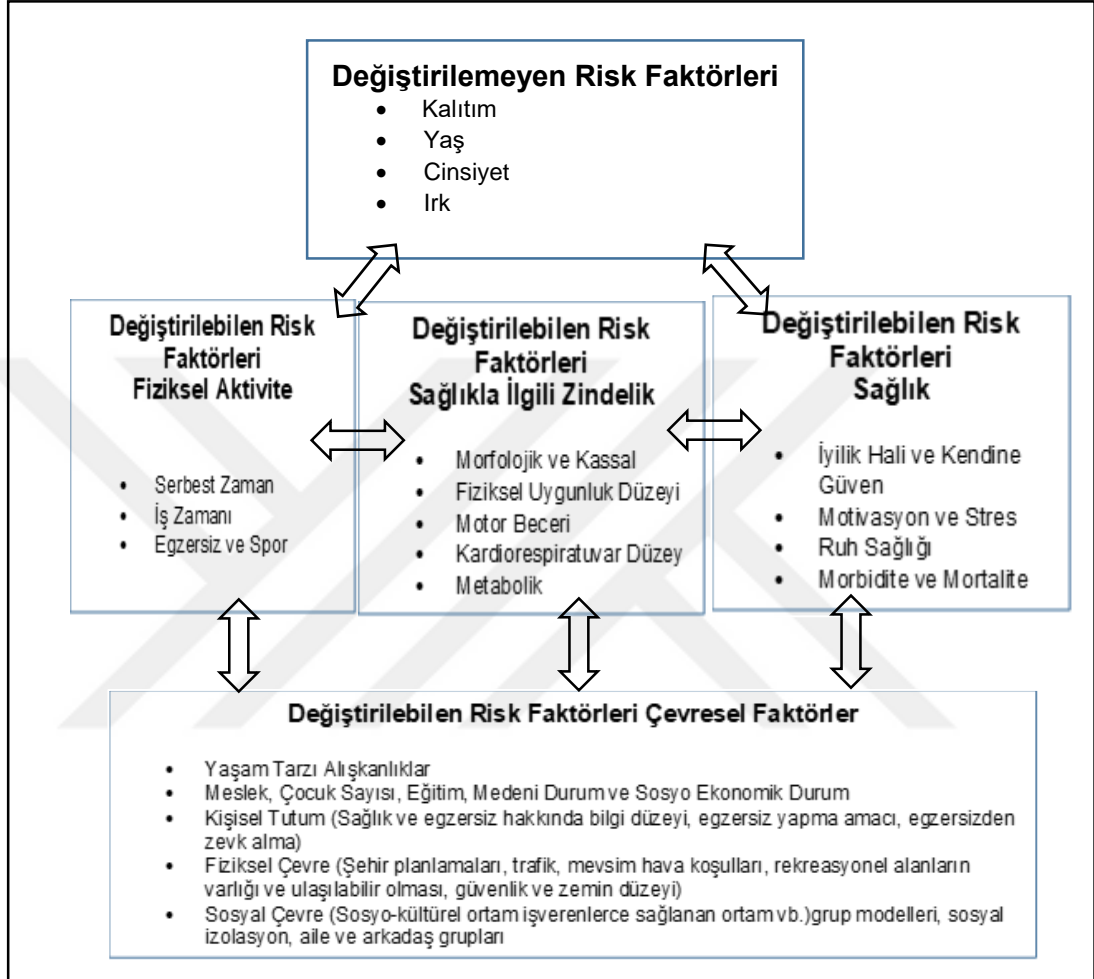
2. 1. 5. 1. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Son yıllarda teknoloji alanındaki gelişmelerle beraber birçok iş oturarak ve bilgisayar başında yapılmaktadır (Baltacı, Irmak, Kesici, Çelikcan ve Çakır, 2008). Düzenli ve devamlı olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler, bireyi her yönüyle etkilemektedir. Sürekli yapılan fiziksel aktivite, beden ve ruh sağlığının geliştirilmesi açısından çok önemlidir. Toplum sağlığına etki eden bu aktivitelerin hedeflerine ulaşılabilmesi için fiziksel aktiviteyi etkileyen etmenlerinin bilinmesinde yarar vardır. Bu etmenler arasında toplumun nüfusu, ekonomisi, mesleği, biyolojik yapısı, fiziksel çevre, duygusal, zihinsel, tepkisel özellikler, kabiliyet ve kültürle ilgili özellikler bulunur (Sallis ve Owen, 1999).

Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler:

- a. *Sosyodemografik etkenler*: Yaş, cinsiyet, eğitim, evlilik, gelir durumu, toplumsal etmenler
- b. *Psikolojik, duygusal ve zihinsel etkenler*: Ruhsal, zihinsel bozukluklar, benlik özellikleri, yeterli zamanın olmayışı, kendine güvenme
- c. *Davranış özellikleri ve beceriler*: Geçmiş yıllarda egzersiz yapıp yapmadığı, herhangi bir takımında oynayıp oynamadığı, beslenme, zararlı madde kullanımı
- d. *Sosyokültürel etkenler*: Yakın çevresinin sosyal desteği, aktivitelere bakış açıları, birlikte hareket edebilme

e. *Fiziksel çevreden kaynaklanan etkenler*: Fiziksel aktivite apabilecek alanların varlığı, bu alanlara ulaşılabilirlik ve güvenlik gibi faktörlerdir (American College Of Sports Medicine [ACSM], 2007).



Şekil 4. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

2. 1. 5. 2. Fiziksel Aktivitenin Genel Sağlık Açısından Faydaları

Aktivitelerde görülen azalmalar beraberinde çocukluk ve ergenlik dönemlerinde obeziteye yol açmış ve bu ciddi bir sağlık problemi haline gelmiştir. Günümüzde toplumun egzersiz alanında yeteri kadar bilgiye sahip olmaması, buna bağlı olarak hareketsiz bir yaşamı benimsemesi, toplumumuzda tansiyon, kalp hastalıkları, aşırı kilo ve şeker hastalıkları başta olmak üzere kronikleşmiş pek çok hastalığın oluşmasına sebep olmaktadır (Karadamar, Yiğit ve Sungur, 2014; Menteş, Menteş ve Karacabey, 2011).

Lee ve diğerleri (2012) tarafından yapılan araştırmaya göre düzenli fiziksel aktiviteyle kalp damar rahatsızlıklarında %9,3; şeker hastalığında %11,5; meme %16,3 ve kalın bağırsak kanserinde %16,6 toplamdaki ise %15 oranında önlenilebileceği belirtilmektedir

FA düzenli bir şekilde yapılması, çocukluk ile gençlik dönemlerinde gelişim ve büyümenin sağlıklı olması, sosyalleşmenin gerçekleşmesi, kötü alışkanlıkların bırakılması, hastalıklardan korunma ya da tedavinin gerçekleşmesi ve desteklenmesi yani insan hayatının her aşamasında kalite standardının yükseltilmesi bakımından çok önemli farklar ortaya koymaktadır (Menteş vd., 2011). Fiziksel aktivitelere katılım, öğrenciler açısından engelleri tanıma ve yenebilme yeteneklerini keşfetmeleri açısından önemlidir. Okul dışındaki aktiviteler ve sosyal yetkinlik beklentisi arasındaki bağlantının sağlıklı olması durumunda, kaliteli bir yaşama katkı sağlayacağı mevcut araştırmalarla ortaya konmuştur (Allison, Dwyer ve Makin, 1999). Bu nedenle spor ve fiziksel etkinliklere katılmanın toplum sağlığı bakımından birçok yararı vardır (Ntoumanis, 2001).

Fiziksel aktiviteye katılıma yönlendirmenin, bireylerin yetişkinlik döneminden daha çok gençlik döneminde yapılması ayrıca yine genç dönemlerde fiziksel aktivite katılımının alışkanlık haline getirilmesini sağlamak gerekir (Eskiler, Küçükbiş ve Gülle, 2016; Koç, 2004 ve Steinberg, 2007).

Günümüzde yaşam tarzındaki değişiklikler beraberinde egzersiz ve sağlık arasında bir ilişki kurmayı zorunlu kılmıştır. Egzersizin sadece yetişkinlik döneminde değil, çocukluk ve ergenlik dönemlerinde de gelişim açısından çok önemli bir role sahip olduğu yapılan çalışmalardan ortaya çıkan bulgularda görülmektedir (Taşgın ve Dönmez, 2009).

Ergenlik çağında egzersiz yapmak, bireysel farkındalığın oluşması, güven kazanılmasına katkı sağlar. Bu olumlu gelişme de beraberinde ergenlik çağında yaşanan problemlerin dizginlenmesini sağlar (Güçray ve Çolakkadioğlu, 2009).

Dünyadaki önemli sağlık kuruluşunun fiziksel aktivitenin hangi sıklıkla, şiddetle ve sürede uygulanması gerektiği ile ilgili tavsiyeleri aşağıdaki şekilde gösterilmiştir (WHO, 2010).

Tablo 2. Dünya Sağlık Örgütüne Göre Yaş Gruplarına Yönelik Fiziksel Aktivite Tavsiyeleri

<i>Kuruluş</i>	<i>Hedef Grup</i>	<i>Tipi</i>	<i>Sıklığı</i>	<i>Süresi</i>	<i>Şiddeti</i>
WHO 2010(8)	5-17 Yaş	Aerobik	7 gün/ hafta	En az 60 dk/gün	Orta Şiddetli
		Kas- Kemik Kuvvetlendirici	En az 3 gün/ hafta		Şiddetli

Tablo 2'nin devamı

WHO 2010(8)	18-64 Yaş Sağlıklı Bireyler	Aerobik	En az 10 dk. ve üzeri	En az 150 dk./hafta	HRR/VOR%65- 80 Veya KAH %80-90 veya 3000- 3500adım/30 dk.
		Şiddetli Aerobik	En az 75 dk./hafta		
		Kombine Egzersizler	Orta şiddetli		
		Kas Kuvvetlendirici	En az 2 gün/ hafta	Büyük Kas gruplarına yönelik	
	65 yaş ve üzeri	Aerobik, kas kuvvetlendirici aktivitelere ilave denge egzersizleri	En az 3 gün/ hafta	Bireyler genel sağlık durumlarına göre mümkün olduğu kadar aktif olmalıdır.	

2. 1. 5. 3. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

Fiziksel aktivitelerde günlük enerji tüketiminin hesaplanmasında farklı ölçüm yöntemleri kullanılmaktadır. Bunlar; anketler, testler, günlükler, direkt gözlemler, elektronik ölçüm aletleri ve harcanan enerjinin belirlenmesi gibi metotlardır (Karaca ve Turnagöl, 2007).

Fiziksel aktivite; şiddet, süre, frekans bileşenlerini içerir. Bu üç faktör aktiviteyi oluşturur. Frekans; belirlenen zamanda ne kadar uygulamanın yapıldığını; süre ise aktivitenin bir uygulamasının kaç dakikada yapıldığını anlatmaktadır (Rennie, 1998). Mesela haftada 2 gün, yarım saatlik FA denilince, aktivite frekansı ve süresi açıklanmış olur. Şiddetse aktivite esnasında harcanan enerjiyle orantılıdır. Fiziksel aktivite yaparken tüketilen enerjiyi ölçmek için farklı yöntemler uygulanabilir. Bunlardan en çok, fiziksel aktivite ile harcanan enerjiyi, istirahat halindeyken harcanan enerjiye oranlayarak ölçen metabolik eşdeğer yöntem (metabolic equivalent [MET]) kullanılmaktadır (Öztürk, 2005).

Bir MET, kişinin dinlenik durumdaki metabolik hızına eşittir. Bireyin vücudu aktivite sırasında ne kadar çok çalışırsa, metabolik eşdeğer o oranda yüksek çıkar (Öztürk, 2005).

Uluslararası sınıflandırmaya göre;

- 3 MET altındaki aktiviteler hafif şiddette aktivitelerdir.
- 3 ile 6 MET arasındaki FA orta şiddette aktivitelerdir.
- 6 MET üzeri aktivitelerse yüksek şiddette FA sınıfına alınmaktadır.

Fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde başlıca yöntemler; enerji tüketiminin hesaplanması, doğrudan yapılan gözlemler, hareket sensörlerinden yararlanma ve anketler gibi yöntemlerdir (Bulut, 2013).

Kullanılan her yöntemin avantaj ve dezavantajı vardır (Vanhees, 2005). Ölçüm araçlarındaki farklılıklar tablo 2’de gösterilmiştir. Fiziksel aktivite ölçümünde kullanılacak metod seçilirken, ölçüm araçlarındaki güvenilirlik, geçerlik, uygulanan gruplar, zaman ve masraflar dikkate alınmalıdır (Karaca, 2007).

Tablo 3. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri

<i>Kriter Yöntemler</i>	<i>Avantajları</i>	<i>Dezavantajları</i>
Direkt Kalorimetri	Toplam enerji tüketimi ölçümünde altın standart	Yüksek maliyet ve uzun süre kapalı ortamda ölçüm
İndirekt Kalorimetri	İstirahat enerji tüketimi ve BMR ölçümünde altın standart Kısa süreli enerji tüketimi ölçümünde doğru ve geçerli	Yüksek maliyet uzmanlık gerektirir
Çift etiketli su (Double Labelled Water)	Toplam enerji tüketimi ölçümünde geçerli ve güvenilir. Çocuk ve yetişkinlerde kullanılabilir.	Yüksek maliyet uzmanlık gerektirir. Büyük ölçekli çalışmalarda uygun değil
Doğrudan Gözlem	Çocuklarda uygulanabilir.	Uzun zaman gerektirir. Bireyseldir. Katılımcıların olası tepkileri olabilir.
Objektif Yöntemler		
Pedometreler	Hafif, maliyet az, kullanımı kolay Laboratuvar koşullarında kullanılabilir.	Yalnızca yürüyüş veya koşu esnasındaki adımları sayar. Enerji harcaması tahmininde geçerliliği düşük
Akselometreler	Günlük yaşam koşullarında spesifik aktivite ve hareketlerin şiddetini ölçer ve uzun süre kayıt edebilir.	Pedometrelere göre yüksek maliyet ve iş gücü
Kalp Atım Hızı Monitörleri	Taşınabilir ve elde edilen veriler ayrıntılı kayıt edilebilir. Spesifik aktiviteler ölçülebilir.	Düşük şiddetli aktiviteler için geçerliliği düşük enerji tüketimi
Subjektif Yöntemler		
Anketler	Düşük maliyet, pratik yöntem, Epidemiyolojik, büyük popülasyonlu çalışmalarda uygulanır	Geçerliliği sınırlı, Hafıza veya yorumlamaya dayalı
Fa Kayıtları Ve Günlükler	Düşük maliyetli ayrıntılı kayıt imkânı	Aktivitelere göre belirlenen enerji tüketim değerleri karşılıklarının farklılık göstermesi

2. 1. 6. Konuyla İlgili Çalışmalar

2. 1. 6. 1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

İçöz (2011) orta öğretim kurumunda okuyan öğrencilerin yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, anne baba meslekleri, fiziksel aktivite ile ilgili olup olmaması ile fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmasına farklı semtlerden seçilmiş orta öğretim kurumlarından 6 okuldan 491 öğrenci katılmıştır. Örneklem grubuna Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi (FADA) uygulanmıştır. Araştırma sonucuna göre, öğrencilerin yaş grupları, ebeveyn eğitim durumları, ailenin gelir durumları, alanları (bölüm), sınıflarına göre fiziksel aktivite düzeyleri arasında korelasyon olduğunu göstermiştir.

Bilgin'in (2017) yapmış olduğu çalışmasındaki amacı, ortaokul son sınıf öğrencilerinde, FA seviyelerinin, akademik başarı ve akademik benlik kavramları arasındaki ilişkileri incelemektir. Araştırmaya, 76 kız (% 51,7) ve 71 (% 48,3) erkekten oluşan toplam 147 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak FA' ya ayırdıkları zamanın akademik başarılarını azaltmadığı, FA seviyesi yüksek öğrencilerin, fiziksel ve bilişsel yönden daha ilerlemiş olduklarını belirlemiştir.

Taşkınöz (2011) ilköğretim öğrencileri üzerinde yaptığı çalışmasında fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre aralarındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya yaşları 9,10 ve 11 olan 244 öğrenci katılmıştır. Fiziksel uygunluk testleri yapıldıktan sonra anaerobik güç ölçümleri yapılmıştır. Sonuç olarak, öğrencilerinin yaşa ve cinsiyete göre araştırılmasında yapılan çalışmalar sonucunda erkeklerin kızlardan Maks VO2 ve el kavrama kuvveti daha yüksek olup kızlarda ise erkeklere oranla daha esnek ve vücut yağ oranı daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur.

Orhan (2018) araştırmasında dikkat düzeyi, FA düzeyi ve dijital oyun bağımlılığı arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmayı ortaokul öğrencilerinden 245 çocuk üzerinde yapmıştır. Sonuç olarak, öğrencilerde FA düzeyinin artması, dijital oyun bağımlılığı seviyesini düşüreceği bulgusuna ulaşılmıştır. Çocuklardaki dijital oyun bağımlılık düzeyinin azalması, dikkat düzeyini olumlu etki yapacağı tespit edilmiştir. Buna istinaden, ebeveynlerin ve eğitimcilerin, çocukların serbest zamanlarını dijital oyunlarla harcamalarının önüne geçip, FA 'nın öne çıktığı oyunlara ağırlık vermeleri gerektiği söylenebilir.

Altan'ın (2017) sporun toplumda yaygınlaşmasında üniversitelerin katkısı ve öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarının incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmaya 101'i kız, 129'u erkek toplam 230 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Çalışma sonucunda öğrencilerin yapılan araştırma kapsamında cinsiyet farklılıklarının fiziksel aktivite değişim basamakları açısından erkek öğrencilerin lehine sonuçlar tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan kız öğrencilerin ağırlıklı olarak niyet basamağında yer aldığı gözlemlenirken erkek öğrencilerin ise fiziksel aktivite değişim basamaklarının son aşaması olan devamlılık aşamasında ağırlıklı olarak yer aldığı gözlemlenmiştir.

Makar'ın (2016) sporcu öğrencilerde, sosyalleşme becerileri, fiziksel benlik algısı ve FA seviyeleri arasındaki bağıncelenmesini amaçladığı çalışmasına üniversite öğrencileri gönüllü olarak katılmıştır. Örneklem grubuna fiziksel aktivite değerlendirme anketi uygulanmıştır. Sonuç olarak, sosyalleşme becerileriyle fiziksel benlik algısı ve FA puanları arasında pozitif bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur.

Gün'ün (2016) ortaokul öğrencilerinin FA seviyeleriyle, vücut kompozisyonu, fiziksel benlik algısı ve akademik başarı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı çalışmasına 2015-2016 eğitim yılında Bartın İlindeki bazı ortaokullarda eğitim gören toplam 1119 öğrenci katılmıştır. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin ortalamaları "ortalama puanın üstünde", vücut kompozisyonu düzeylerine ilişkin ortalamaları "normal", fiziksel benlik algısı düzeylerine ilişkin ortalamaları "ortalama puanın üstünde" ve akademik başarı düzeylerine ilişkin ortalamaları "iyi" olarak tespit edilmiştir. Genel olarak FA düzeyiyle vücut kompozisyonu arasında negatif düşük ilişki, FA düzeyi ile fiziksel benlik algısı arasında pozitif orta seviyede ilişki tespit edilmiştir. FA düzeyiyle akademik başarı arasında pozitif yönde, vücut kompozisyonu ile fiziksel benlik algısı arasında negatif yönde, fiziksel benlik algısıyla akademik başarı arasında pozitif yönde önemsenmeyecek kadar düşük ilişki bulunurken, vücut kompozisyonuyla akademik başarı arasında herhangi ilişki bulunmamıştır.

Doğan'ın (2016) yaptığı çalışmada lisede öğrenim gören öğrencilerin FA seviyesi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesini amaçlamıştır. Kastamonu'daki liselerde yaptığı çalışmada sosyo-ekonomik pozisyonun akademik başarıyı etkilemediği görüldü. Yaş ve cinsiyetinse akademik başarıyı etkilediği görüldü. Babanın eğitim seviyesi akademik başarıda etkili olmazken, annenin eğitim seviyesi, ders çalışmak için ayrılan zaman akademik başarıyı etkilediği görülmüştür. Çalışmanın sonucuna bakıldığında, ortaöğretim öğrencilerinde FA ile akademik başarı arasında anlamlı olmayan ilişki olduğu görülmüştür.

Karademir'in (2017) yaptığı çalışmadaki amacı, sosyal ağların kullanımında ortaokulda okuyan öğrenciler üzerinde FA düzeylerine etkisinin incelenmesi ve ortaya

konulmasıdır. Araştırmaya 822 kız, 754 erkek olmak üzere 1576 öğrenci katılmıştır. Sonuç olarak araştırma grubunun cinsiyet değişkenine göre erkeklerin sosyal ağ kullanımına daha çok vakit ayırdıkları, sekizinci sınıftaki öğrencilerin diğer sınıftaki öğrencilere göre daha fazla sosyal ağ kullanımına yatkın oldukları, sosyal ağ kullanma düzeyleri arttıkça fiziksel aktivite düzeylerinin de düşük ama doğru oranda arttığı tespit edilmiştir.

Sağlıkla ilgili fiziksel aktivite temalı beden eğitimi dersinin lise 1. sınıf öğrencilerinin bilgi seviyelerini, fiziksel aktivite seviyelerini ve fiziksel performans seviyelerinin etkisini araştırmak amacıyla yaptığı bu çalışmada Akıncı (2014) deneysel araştırma deseni kullanmıştır. Gönüllülük esasına göre seçilen 154 lise öğrencisine ön test ve son test yapılmıştır. Çalışmanın sonucuna göre sağlıkla ilgili FA temalı beden eğitimi dersinin öğrencilerin sağlıkla ilgili FA bilgi seviyeleri, FA seviyeleri ve fiziksel performans seviyelerinin artmasında anlamlı derecede etkili olduğu tespit edilmiştir.

Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli (2017) bu araştırmayı yaparken ortaokuldaki öğrencilerin dijital oyun bağımlılığıyla FA düzeylerinin farklı değişkenler bakımından incelenmeyi amaçlamıştır. Çalışmada nicel model kullanılmıştır. Çalışmaya katılan öğrencilere “Çocuklar İçin Dijital Oyun Bağımlılığı Ölçeği” ile “Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği” uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına bakıldığında çalışmaya katılan öğrencilerin “dijital oyun bağımlılığı”, “FA düzeylerine” ait puanları arasında negatif yönlü, anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Sonuçta; öğrencilerin dijital oyun bağımlılığı problemiyle ilgili çözüm yolu olarak, FA 'nin ve sporun önemli araç olabileceğini bildirmişlerdir.

Alemdağ (2013) araştırmasında öğretmen adaylarının FA 'ya katılım durumu, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik algılarıyla bazı değişkenler arasında ilişki olup olmadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya, 2012-2013 eğitim öğretim yılında KTÜ, FEF bünyesindeki bölümler ve BES Öğretmenliği Bölümünde okuyan toplam 2324 (1483 kız, 840 erkek) öğretmen adayından oluşmaktadır. Katılımcıların, sosyal görünüşteki kaygılarının ve sosyal özyeterlik algılarının, bütün bağımsız değişkenlerle aralarında anlamlı farklılıkların olduğu görülmektedir. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişkiye bakıldığında, FA 'ya katılım seviyesinin arttıkça sosyal görünüş kaygısının azaldığı, sosyal öz-yeterlik algısının arttığı ve sosyal görünüşteki kaygının arttıkça da sosyal özyeterlik algısının azaldığı sonucuna ulaşılmıştır.

Kara (2018) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının FA seviyeleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarıyla akademik başarılarıyla olan ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. Çalışma grubu KTÜ, FEF'de öğrenim gören 361 üniversite öğrencisinden oluşmaktadır. Araştırmada sonuç olarak katılımcıların minimal aktif olduğunu değerlendirilmiştir. Katılımcılar ortalamanın üstünde sağlıklı yaşam biçimi davranışları göstermektedirler. FA seviyesiyle

sağlıkla ilgili davranışları arasında pozitif yönlü, anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Akademik başarılarıyla FA seviyesi arasında negatif zayıf ilişki olduğu sonucuna varılmıştır.

Dalkıran (2012) tarafından yapılmış olan çalışmanın amacı, dershanede okuyan öğrencilerin FA 'ya katılımına ilişkin sürekli kaygı, sınav kaygısı ve sosyal beceri seviyeleriyle sınav başarılarının değerlendirilmesidir. Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın örneklemini, 736 fiziksel aktivite yapan ve 583 fiziksel aktivite yapmayan, 665 8. sınıf, 654 12. sınıf, toplam olarak da 1319 dersane öğrencisi oluşturmuştur. Sonuç olarak fiziksel aktivite yapanların, kaygı seviyelerinin anlamlı şekilde düşük olduğu, sosyal beceri düzeylerininse anlamlı şekilde yüksek olduğu görülmüştür. Seviye belirleme sınav puanlarının FA yapma değişkenine göre incelendiğinde anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür. Fakat yükseköğretime geçiş puanlarına göre fiziksel aktivite yapmayan öğrenciler tarafından anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir.

Aba (2018) sınav kaygısıyla akademik başarıları arasındaki cinsiyet farklılığının belirlenmesi amacıyla yaptığı araştırmaya yaşları 10-14 arasında değişen, ilköğretim 5-8. sınıf öğrencilerinin yarısı kız, yarısı erkek olmak üzere toplam 100 öğrenci katılmıştır. Yapılan istatistiksel analizler neticesinde sınav kaygısının, akademik başarı üstündeki etkisinin erkeklerde daha yüksek olduğu görülmüştür.

Özcan'ın (2017) çalışmasında ortaokul son sınıf öğrencilerinde ebeveyn tutumuyla depresyon ve sınav kaygısı arasında olan ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Çalışmada yaş, cinsiyet, gelir durumu gibi değişkenlere göre incelendiğinde, kızlardaki sınav kaygı seviyeleri, erkeklerdeki sınav kaygı seviyelerinden yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Eker (2016), öğrencilerde çoğunlukla yaşanmakta olan sınav kaygısının sebeplerini ve ebeveyn tutumuyla sınav kaygısı arasındaki ilişkiyi tespit etmek amacıyla yaptığı araştırma sonuçlarına göre; cinsiyete ve sınıfa göre, kaygıya sebep olan etmenlerin değiştiği, ebeveyn tutumlarının sınav kaygı düzeyinde etkili olduğu görülmüştür. Baskı kuran ebeveyn tutumuyla sınav kaygı düzeyi arasında pozitif yönde bağ olduğu belirlenmiştir.

Tekbaş (2009) yaptığı araştırmada, Edirne'de okuyan ilköğretim öğrencilerinde ortaöğretim kurumlar sınavı, ortaöğretim öğrencilerindeyse öğrenci seçme sınavı, durumluk ve süreklilik kaygı seviyeleri ve etki eden faktörleri bulmayı amaçlamıştır. Araştırmasında, takviye ders alıp almamasıyla, kendine ait odasının bulunup bulunmamasıyla, babasının eğitim düzeyiyle, sınav kaygısı arasında yordayıcı özelliğe sahip olduğu, annesinin eğitim seviyesine göreyse farklılık bulunmadığı görülmüştür.

Kayapınar (2006) yaptığı araştırmada ortaöğretim kurumları sınavına hazırlanan ilköğretim son sınıf öğrencilerinde, sınav kaygısının belli değişkenler bakımından ne düzeyde etkilendiğini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya "Kişisel Bilgi Formu" ve "Sınav

Kaygısı Envanteri" Afyonkarahisar'daki değişik dershanelerde eğitim gören ilköğretim sekizinci sınıf öğrencisi olan 632 kişi katılmıştır. Araştırmadan elde edilen bulgulara göre, cinsiyet, yaş, ebeveyn eğitim durumu, dershaneye gitme süresi, ortaöğretim sınav alanı, ebeveyn meslekleri, gelirleri, ailenin ve öğrencinin ortaöğretim sınav hedefi gibi değişkenlerle sınav kaygısı arasında anlamlı bir bağ bulunmuştur.

Ölçücü, Vatansever, Özcan, Çelik ve Paktaş'ın (2015) yaptığı araştırmada, üniversite öğrencilerinde FA düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisini tespit etmeyi amaçlamıştır. Çalışma gönüllülüğe dayalı olarak 455 kişiye uygulanmıştır. Çalışmanın sonunda, erkeklerin %51,5'inin, kızların %73,4'ünün yeterli olmayan aktivite seviyesine sahip olduğu ve erkeklerin FA seviyelerinin kızlarınkinden anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edilmiştir. Özellikle kız öğrencilerde FA puanları yükseldikçe depresyon puanları da yükseldiği tespit edilmiştir.

Karabıçak (2014) yaptığı araştırmada ergenliğe geçiş sürecinde olan bireylerde FA seviyesinin postür, kas iskelet sistemindeki ağrılar, sınavla ilişkili kaygı ve uyku kalitesi üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Çalışmasında lise öğrencisi olan 313 gönüllü öğrenci katılmıştır. Verilerin hazırlanmasında "Fiziksel Aktivite Anketi", "Cornell Kas İskelet Rahatsızlığı Ölçeği", "Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi" ile "Sınav Kaygısı Envanteri" kullanıldı. Araştırmaya katılan bireylerin % 14'ünün düzenli spor yaptığını, % 39'unun zor seviyede FA yapmadığını, %42'sinin aktif olmadığını saptamıştır. Sınava bağlı anksiyetenin, FA seviyesi yüksek olanlarda fazla olması, ergen gençlerin ders çalışmak için gerektiği kadar zaman ayırmamaları sonucunda ortaya çıktığı düşünüldü. Araştırmamızda bulunan düşük FA seviyesi ve yeterli olmayan düzeyde spora katılım kaygı verici orandadır. Ergen gençler düzenli FA konusunda bilinçlendirme yapılması gerekliliği araştırmacı tarafından önerilmiştir.

Küçükler (2018) araştırmasında ortaokuldaki öğrencilerin anne-baba tutumlarının mükemmeliyetçi kişilik özelliklerini ve sınav kaygısını yordayıp yordamadığını belirlemeyi amaçlamıştır. Çalışmaya 150 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Verileri toplamak için "Sınav Kaygısı Envanteri", "Ana-Baba Tutum Ölçeği" ve "Çok Boyutlu Mükemmeliyetçilik Ölçeği" kullanılmıştır. Çalışmanın sonucunda, ebeveyn tutumlarının sınav kaygısı ile mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasında önemli sonuçlar saptanmıştır.

Çamurlu (2018) yapmış olduğu çalışmada ortaokul 8. sınıf öğrencilerinde algılanan aile desteği, iyilik hali ve sınava ilişkin tutumlarıyla TEOG başarısının incelenmesi ve bu değişkenler aralarındaki ilişkilerin yapısal eşitlik modeli ile sınanması amaçlamıştır. Veri toplama aracı olarak bu araştırmada, "Algılanan Aile Desteği Ölçeği" "Sınav Tutumu Envanteri" ve "Beş Faktörlü İyilik Hali Ölçeği Ergen Formu" kullanılmıştır. Araştırmada, iyilik

hali ve sınav kaygısı (tutumu) ve algılanan aile desteği ile TEOG başarısı arasında anlamlı ve olumlu bir ilişki olduğu araştırmacı tarafından belirlenmiştir.

Çakır (2015) Rize'deki ortaokul ve liseler arası spor müsabakalarına katılan çocukların sınav ve müsabaka öncesindeki kaygı seviyelerinin araştırılmasını amaçlamıştır. Araştırmada toplam 709 öğrenci üzerinde anket uygulaması yapılmıştır. Elde edilen veriler incelendiğinde, okul türü, cinsiyet ve branşlara göre müsabık öğrencilerin yarışmadan önceki kaygılarıyla, sınavdan önceki kaygıları arasında anlamlı olmayan ilişki olduğunu raporlamıştır.

Genç (2013) çalışmasıyla, ortaokulda okuyan öğrencilerin, sınıf ve cinsiyet değişkenine göre sınav kaygı seviyesinin belirlenmesini amaçlamıştır. Araştırma, Edirne ili Keşan ilçesinde 6. 7. 8. Sınıflarında eğitim gören toplam 165 öğrenci üzerinde yapılmıştır. Verilerin toplanmasında "Sınav Kaygısı Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırma sonuçları, sınav kaygı puanlarında sınıflar arasında anlamlı fark bulunduğunu ortaya çıkarmaktadır. Öğrenciler sınav kaygısını üst sınıflara çıktıkça daha fazla yaşadığı, cinsiyet bakımındansa sınav kaygısıyla farklılık bulunmadığı tespit edilmiştir.

Bükülmez'in (2015) yaptığı çalışmada, ilköğretim sekizinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin sınav kaygısıyla, ders çalışma yaklaşımları arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlanmıştır. Yaptığı araştırmaya İstanbul ili Sarıyer ilçesindeki bazı okullarda öğrenim gören toplam 485 sekizinci sınıf öğrencisi dâhil edilmiştir. Çalışma sonucunda derin ders çalışma düzeyinin artması kaygı düzeyini de arttırdığı tespit edilmiştir.

Özkara'nın (2018) ilköğretim okullarında okuyan öğrencilerin, motor becerilerini, beden eğitimi yatkınlıklarını ve sosyal yetkinliklerini incelenmek için yaptığı çalışmada veri toplama araçları olarak "Çocuk Beden Koordinasyon Testi", "BEYÖ ve Sosyal Yetkinlik Ölçeği" kullanılmıştır. Araştırmaya Akçaabat ilçesinden 523 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Cinsiyeti, yaşı, okul takımlarına katılımı, ailenin sporla ilgilenme durumunu, lisanslı olarak spora katılımı gibi değişkenlere göre öğrencilerin motor becerilerinde anlamlı fark olduğu ortaya konmuştur. Bu sonuçlardan hareketle Türk çocuklarındaki, motor beceri seviyelerinin, spor ve FA' ya ait yatkınlıkların geliştirilmesi ile öğrencilerdeki sosyal yönden gelişmelerine de fayda sağlayacağı önerilmiştir.

Ortaokul öğrencilerinde FA egzersiz değişim davranışları ve BES dersine ilişkin yatkınlıkları arasındaki bağı incelemek amacıyla Al-Zandee (2018) tarafından yapılan araştırmaya 2015-2016 eğitim döneminde Aksaray'da 10 değişik ortaokulda okuyan, toplam 1190 öğrenciden oluşmaktadır. Öğrencilere; "Kişisel Bilgiler Formu, Fiziksel Aktivite Egzersiz Değişim Basamakları Anketi ve Beden Eğitimi Dersine Yatkınlık Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre ortaokul öğrencilerinin FA seviyelerinin yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Cinsiyet, sınıf seviyesi, ailenin maddi durumu, akademik başarısı

ve okul yönetiminin bakış açısı gibi değişkenler bakımından öğrencilerin FA ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının anlamlı biçimde farklı olduğu sonucuna varılmıştır. Buna rağmen okul başarı değişkeni bakımından anlamlı bir farklılığa ise rastlanmadığını bildirmişlerdir.

Akbulut (2017) tarafından, ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, beden eğitimi yatkınlıklarının belirlenen değişkenlere göre incelemeyi amaçlamıştır. 2016-2017 yıllarında Trabzon'da bulunan 4 farklı ortaokulda eğitim gören 283'ü kız, 277'si erkek öğrenci ve bu okulların beden eğitimi öğretmenleri katılmıştır. Öğrencilerin beden eğitimi yatkınlıkları ile beden eğitimine yönelik öz yeterlikleri, cinsiyet, sınıf, ailesinde sporla ilgilenen bir fert olma durumu ve okul takımı içerisinde bulunma durumu değişkenlerine göre anlamlı şekilde farklılaşmaktadır. Ancak BES dersine karşı tutumlarının ise anlamlı şekilde farklılaşmadığı bulgulanmıştır. Çalışma sonucuna göre beden eğitimi yatkınlıkları ile tutumlarının beden eğitimi öğretmeninde olan liderlik tarzına göre anlamlı şekilde farklılaştığı, öz-yeterliklerinin ise anlamlı biçimde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Şengül (2016) tarafından yapılan çalışmanın amacı, ortaokul ve lisede okuyan öğrencilerin sınıf seviyesine ile beden eğitimi yatkınlıkları arasındaki ilişkiyi incelemektir. 1824 öğrenciden oluşan katılımcılara, veri toplamak için "beden eğitimi yatkınlık ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmada sonuç olarak, katılımcı öğrencilerin beden eğitimi yatkınlıkları ile tutum ve öz-yeterlik puanlarının bazı değişkenlere göre anlamlı şekilde farklılaştığı görülmüştür. Katılımcıların beden eğitimi yatkınlıklarıyla tutum ve öz-yeterlik düzeyleri orta seviyede bulunmuştur.

Karavelioğlu (2017) ortaokulda eğitim alan öğrencilerin BESla ilgili tutumlarıyla ders dışı sportif etkinliklere katılma/katılmama nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla yaptığı çalışmaya gönüllü 520 erkek öğrenci ve 473 kız olmak üzere 993 öğrenci katılmıştır. Elde edilen sonuçlara göre orta öğretim düzeyindeki öğrencilerin okul sporlarına katılma ve katılmama durumu, BES dersine yönelik tutumlarını etkilemezken; okul dışı sportif etkinliklere katılma nedenlerini etkilemektedir. Okul sporlarına katılan katılımcılar ise sportif etkinliklere de daha çok katılma eğiliminde olduğu şeklinde araştırmacının tespiti de bulunmaktadır.

Sarıdede (2018) tarafından hazırlanan çalışmadaki amaç, ortaöğretimde BES dersi gören öğrencilerde bu dersle ilgili tutumlarının belirlenmesidir. Anket şeklinde olan veri toplama aracı Yalova ilinde bulunan liselerde eğitim gören 556 öğrenciye uygulanmıştır. Araştırmada sonuç olarak; liselerdeki erkeklerin tutumları ne göre daha olumlu olduğu raporlanmıştır. Okul takımında yer alan veya aktif spor yapan öğrencilerin yapmayan öğrencilere göre, anadolu liselerinde öğrenim gören öğrencilerin meslek lisesindekilere göre derse yönelik tutumları daha yüksektir. Öğrenci tutumları ebeveyn eğitim durumları,

gelir düzeyinden ve kardeş sayısı faktörlerinden bağımsızdır. Sporla ilgilenen bir ailede büyüyen öğrencilerin derse ilişkin tutumları daha olumlu olduğu, okuldan sonra fiziksel aktivite yapma alışkanlığı fazlaştıkça öğrencilerin derse karşı tutumları da arttığı tespit edilmiştir.

2. 1. 6. 2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Pöschl (2017) araştırmasında, 14-19 yaş aralığındaki adölesan kişilerde görülebilen ihtimali olan postüral bozukluklarını, FA düzeylerini ve sınav kaygılarını değerlendirmeyi amaçlamıştır. Çalışmayı St. Georg Avusturya Lisesinde öğrenim gören, 100 öğrenciye uygulamıştır. Veri analizleri sonucunda FA seviyesinin yüksek olmasının, araştırmanın özel okulda yapılmasıyla bağlantılı olarak ergenlerde, FA 'nin vücudun genel görünüşü üzerinde olumlu etkisini olduğu sonucuna varmıştır. Sınav kaygısının postür üzerinde etkisi ise bulunamamıştır.

Deforche, Bourdeaudhuij ve Tanghe (2006) tarafından yapılan çalışmada FA 'deki farkları tespit etmek, değişik derecelerdeki fazla kilolu adölesanların FA 'ya ilişkin tutumlarını, FA yapmalarının fazla kilolu olma seviyesine göre incelemeyi amaçlanmıştır. 90 ergen çalışmaya katılmıştır. Verilerin toplanmasında 23 maddelik 1 ölçek kullanılmıştır. Araştırmanın sonucuna göre spora katılım oranının normal kiloya sahip olanlarda, fazla kiloya sahip ve aşırı fazla kilolulara oranla fazla olduğu tespit edilmiştir. Aşırı kilolu adölesanların normal kilolu ve fazla kiloya sahip yaştaşlarına oranla daha az olumlu tutum sergilediği görülmüştür. Fazla kiloya sahip olma seviyesinin sportif faaliyetlere katılımı ve spora ilişkin tutuma etki etmediği saptanmıştır.

FA 'nin akademik başarı ve zihinsel işlevleri üzerinde yaptığı etkiyi inceleyen Travlos (2010), beden eğitimi derslerinde yapılan yüksek şiddetteki aerobik egzersizlerin matematik dersinde gösterilen performans üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya 8. sınıf öğrencileri katılmıştır. Araştırmanın sonucunda, yüksek şiddette yaptırılan, aerobik aktiviteler içeren beden eğitimi dersinin, öğrencilerin bilişsel işlevlerini pozitif yönünde etkilediğini tespit edilmiştir.

Younes-Alhourani'nin (2015) Filistinli ortaokul 1.sınıfta okuyan öğrencilerin BES dersine ve FA 'ya katılımlarını incelemek amacıyla yapmış olduğu çalışmaya 203 öğrenci katılmıştır. Araştırmada katılımcılar çeşitli anketler uygulanmıştır. Araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin beden eğitimi dersi kadar fiziksel aktiviteye de katıldıkları ve bu katılımı cinsiyet farkının olmadığı saptanmıştır. Ayrıca çalışma sonuçları öğrencilerin beden eğitimine katılımları ile fiziksel aktiviteye katılımlarının ilişkili olduğu bildirilmiştir.

Kamtsios (2010) yaptığı çalışmada ilkokulda öğrenim gören çocuklarda algılanan atletik yeterliliğin, FA 'ye katılımları durumunda, egzersize ilişkin tutumlarında cinsiyet

farklılıklarını incelemeyi amaçlamıştır. 775 öğrenci üzerinde yapılan çalışmada veri toplamak için anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda, erkek öğrencilerin egzersize yatkınlıkları ve FA düzeylerinde kızlara oranla daha yüksek skorlara sahip olduğu saptanmıştır.

Pethkar, Naik ve Sonawane (2012) tarafından yapılam araştırmaya 6. sınıf ve 9. sınıf öğrencisi ve 27 okuldan 70 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Araştırmada FA 'ye yönelik öğrenci ve öğretmen tutumları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır. 6. sınıf kız öğrencilerin öğretmen tutumlarıyla önemli bir bağ olmamasına karşın, 9. sınıf kız öğrencilerin öğretmen tutumlarıyla büyük ölçüde bir bağ ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Grupların hepsi deneyim boyutlarında öğretmen tutumlarıyla ilişkili olduğu ve öğretmen tutumlarının üst sınıftaki öğrencileri ve spora katılımlarını etkilediğini saptamıştır.

Reigal, Videra ve Gil (2014) tarafından yapılmış olan çalışmanın amacı, egzersiz, genel öz-yeterlik ve yaşam doyumuyla olan ilişkiyi incelemektir. Çalışmaya 2079 ergen katılıp verileri toplamak için "Genel Öz-yeterlik Ölçeği" uygulanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre fiziksel bakımdan aktif olan bireylerde genel öz-yeterlik ve yaşam doyumlarının daha yüksek olduğu ve aralarında pozitif ilişki bulunduğunu ifade edilmiştir.

2. 2. Literatür Taramasının Sonucu

Yaptığımız çalışmayla ilgili yurt içinde yapılan araştırmaların taranması sonucunda fiziksel aktivite değişkeniyle, fiziksel uygunluk, akademik başarı, akademik benlik kavramı, yaş, cinsiyet, sosyoekonomik düzey, ebeveyn meslekleri, dijital oyun bağımlılığı, üniversitelerin katkısı, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı, vücut kompozisyonu, bilgi seviyesi, fiziksel performans seviyesi, günlük spor yapma durumu, baba eğitim düzeyi, ailenin gelir durumu, bölüm ve sınıf düzeyi, sağlıklı yaşam biçimi gibi değişkenlerle birlikte ele alındığı görülmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi değişkeniyle beraber, depresyon ve anksiyete, sosyal görünüş kaygısı, sosyal özyeterlik algısı, kas iskelet sistemindeki ağrılar, postür, sınav kaygısı ve uyku verimi, sosyal beceri ve sınav performansı konuları da incelenmiştir. Sınav kaygısı değişkeninin incelendiği araştırmalarda, akademik başarı, sınıf ve cinsiyet, anne baba tutumu, depresyon, oks ve öss, durumluluk ve sürekli kaygı düzeyleri, ebeveyn mesleği, ailenin aylık geliri, öğrencinin başarı beklentisi, mükemmeliyetçi kişilik, aile desteği, iyilik hali, teog başarısı, sınav ve müsabaka öncesi kaygı, ders çalışma yaklaşımları gibi değişkenlerle ele alındığı görülmüştür. Beden eğitimi yatkınlıklarının incelendiği çalışmalarda ise motor beceri, sosyal yetkinlikler, fiziksel aktivite, cinsiyet ve sınıf, beden eğitimi öğretmenin cinsiyeti, okul spor kulübünde spor yapma durumu, ders dışı sportif etkinliklere katılma durumu, demografik faktörler, ailesinde spor yapan bireylerin olma durumu, ebeveyn etkisi ve okul çevresi gibi değişkenlerin araştırma

konusu olduğu görülmektedir. Konumuzla ilgili yurt dışında yapılan bazı araştırmalarda ise fiziksel aktivite ile postural bozukluk ve sınav kaygısı, fazla kilolu bireylerin FA 'ye yönelik tutumlar, akademik başarı, bilişsel fonksiyonlar, cinsiyete göre FA tutumları, FA 'ye yönelik öğretmen tutumları, fiziksel egzersiz, genel özyeterlik ve yaşam doyumu konularını ele alıp aralarındaki ilişkinin incelendiği görülmüştür.

FA boyutunda yapılan bilimsel araştırmaların sonuçlarına göre; yaş ve sınıflarıyla ile ebeveyn eğitim durumlarıyla, ailenin eğitim durumlarıyla aralarında bir bağ olduğu ve anlamlı bir fark olduğu görülmektedir. FA seviyesiyle akademik başarı arasında bazı çalışmalarda pozitif ama zayıf ilişki bulunduğu, bazılarında negatif ama zayıf bir ilişki olduğu buna karşın, başka bir araştırmaya göre ise istatistiksel bakımdan, aralarında anlamlı ilişki bulunmadığı saptanmıştır. 7. ve 8. sınıf öğrencilerinin FA düzeyi ve fiziksel benlik algısı ortalama puanın üstünde, fiziksel aktivite ortalamalarının iyi düzeyde olduğu, vücut kompozisyon ortalamaları normal olduğu görülmüştür. Yine araştırma sonuçlarına göre FA ve dijital oyun bağımlılığı arasında negatif yönde anlamlı farkın olduğu görülüp sorunun çözümüyle ilgili sporun önemli bir araç olabileceği söylenebileceği görülmektedir.

Sınav kaygısı boyutunda yapılan bilimsel araştırmalarda FA yapan öğrencilerin, sürekli kaygıları ve sınav kaygıları seviyelerinin anlamlı düzeyde düşük, sosyal beceri seviyelerininse yüksek bulunduğu görülmüştür. Fakat sınav performansının FA 'de bulunmayan öğrenciler lehine anlamlılık olduğu görülmektedir. Sınav kaygı düzeyinin akademik başarı üzerinde ki etkisi, erkek öğrencilerde daha yüksek olduğu, bazı çalışmalarda ise kızların sınav kaygı düzeyleri erkeklerinkinden daha yüksek çıktığı, buna karşın cinsiyet faktörünün etkisinin olmadığı sonucuna ulaşan araştırmalarında olduğu görülmektedir. Yine araştırma sonuçlarına göre; anne baba mesleği, cinsiyet, yaş, ebeveyn öğrenim durumu, tutumu, aylık gelir, spor faaliyetleri, öğrencinin sınav hedefi, mükemmeliyetçi kişilik, dershaneye devam süreci gibi değişkenlerle anlamlı bir ilişki olduğu tespit edildiği görülmektedir. FA 'ye katılım seviyesi arttıkça sosyal görünüm seviyesinin azaldığı, sosyal öz yeterlik algısının arttığı sonucuna ulaşan araştırmaların var olduğu görülmüştür. Yine araştırma sonuçlarına göre, sporcu öğrencilerin müsabakadan önce ki kaygı düzeyiyle, sınavdan önce ki kaygı düzeyleri arasında ilişki bulunmadığı, sınav kaygı düzeyi üst sınıflara çıkıldıkça arttığı fakat cinsiyet açısından farklılık bulunmadığı görülmektedir.

Beden eğitimi yatkınlıkları boyutunda yapılan bilimsel araştırmalarda, öğrencilerin beden eğitimi yatkınlıklarındaki motor beceri düzeyleri anlamlı yordayıcısı olabileceği, ortaokul öğrencilerinin, cinsiyet, sınıf, ailenin maddi durumu, okul yönetiminin bakış açısı, değişkenleri bakımından anlamlı farklılık görülürken, başarı değişkeni bakımından farklılığın görülmediği saptanmıştır. Yapılan diğer araştırmalarda ise beden eğitimi yatkınlıklarının,

beden eğitimi öğretmeninin tarzına ilişkin anlamlı şekilde farklılaştığı görülmektedir. Bazı araştırmalara göre, ortaöğretim öğrencilerinde okul sporlarına katılıp katılmama durumu ile beden eğitimine yönelik tutumu etkilemezken, okul dışı sportif etkinliklere katılma durumunu etkilediği görülmektedir. Araştırmalar sonucunda beden eğitimi tutumların erkek öğrenciler açısından ve spor yapan ailede yetişenler bakımından olumlu farklılıklar olduğunun tespit edildiği görülmüştür. Buna karşın fiziksel aktivite, sınav kaygısı ve beden eğitimi dersine ilişkin yatkınlıkları boyutunda yapılan araştırmalarda, bu 3 değişkeni birlikte inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır.



3. YÖNTEM

Araştırmanın bu kısmında, araştırma modelini, örneklemini, veri toplama araçlarını, verilerin analiz sürecindeki işlemlerle ilgili bilgiler bulunmaktadır.

3. 1. Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırmalardan olan ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Bu model; bir sonuca ulaşmak için evrenden seçilmiş verilerle yapılan bir inceleme şeklidir. İlişkisel tarama deseninin amacı, birden çok değişkenden aynı anda farklılaşmanın olup olmadığı, farklılaşma oluyorsa derecesiyle ilgili bilgiler vermektir (Karasar, 2014). Genelde kişi, doğal bir şekilde ortaya çıkabilecek olaylar arasında var olan ilişkileri meydana çıkarmak ve açıklama yapmak amacı ile olaylarda değişiklik yapmadan araştırma yapar (Sönmez ve Alacapınar, 2011).

3. 2. Araştırma Grubu

Araştırmadaki çalışma gruplarını, 2017-2018 eğitim-öğretim yılında devlet okullarından olan, Trabzon ilinin Araklı ilçesinde bulunan, merkez ortaokulların son sınıflarında öğrenim gören 177 kız, 146 erkek toplam 323 öğrenci oluşturmaktadır. Bu okullar Atatürk Ortaokulu, Yılmaz Çebi Ortaokulu, İstanbul Ticaret Odası Şehit Zeki Ayvenli İmam Hatip Ortaokullarıdır.

3. 3. Verilerin Toplanması

3. 3. 1. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", "Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği", "Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği" ile "Fiziksel Aktivite Soru Formu" kullanılmıştır.

3. 3. 1. 1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacının geliştirdiği bu formda öğrencinin yaşını, cinsiyetini, ailesinin sosyoekonomik durumunu, özel ders alıp almadığını, dershaneye gidip gitmediğini, lisanslı sporcu olup olmadığını ve anne babasının eğitim durumunu öğrenmek amacıyla hazırlanmıştır.

3. 3. 1. 2. Beden Eğitimi Yatkinlık Ölçeği

Öğrencilerin, beden eğitimi dersine yönelik tutum ve öz-yeterliklerini tespit etmek için, Hilland ve diğerleri (2009) tarafından geliştirilen, Öncü, Gürbüz, Kılıç ve Keskin (2015) tarafından Türkçeye adapte ettirilen “Beden Eğitimi Yatkinlık Ölçeği” kullanılmıştır. 11 maddeden oluştuğu görülen ölçek, 2 faktörlüdür. Faktörlerden biri “Tutum” (6 madde), ikincisi ise “Öz-Yeterlik ” (5 madde) dir. Ölçekte bulunan olumsuz maddeler tersten puanlanmalıdır. Ölçeğin maddeleri “5’li Likert Tipi Ölçek” formundadır. Likert seçenekleri “Hiç Katılmıyorum (1)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kararsızım (3)”, “Katılıyorum (4)” ve “Tamamen Katılıyorum (5)” şeklindedir. Puanlama bu derecelendirmeye göre yapılmıştır. Ölçekle alınması muhtemel en az puan 11, en çok puansa 55’tir. Ölçeğin “Tutum” alt boyutundan alınması muhtemel en az puan 6, en çok puansa 30 dur. “Öz-yeterlik” alt boyutunda ise en az 5, en çok ise 25 puan alınabilmektedir. Ölçeğin orijinalinde , iç tutarlık katsayısını “Tutum” boyutu için 0.91, “Öz-Yeterlik” boyutu için 0.89 olarak hesaplamıştır (Hilland vd., 2009). Ölçeğin Türkçeye adaptasyon çalışmasında, iki faktör olan yapısının doğrulandığını görülmüştür. Bu kapsamda verilerin güvenilirliğini belirlemede Cronbach Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmış ve ön test için “Tutum”: 0.86, “Öz-Yeterlik”: 0.89; son test için “Tutum”: 0.88, “Öz-Yeterlik”: 0.89 olarak hesaplanmıştır (Öncü vd., 2015).

3. 3. 1. 3. Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği

Başol (2017) tarafından geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılan ASKÖ, örnekleme yoluyla ulaşılan 586 öğrenciye uygulanmıştır. Ölçek 5’li likert dereceleme sistemi şeklindedir. Ölçeğin yapı geçerliği AFA ile incelenmiştir. AFA bulgularına göre 15 maddeden oluşan ölçek, toplam varyansın % 51.28’ini açıklamaktadır. Ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 75 ve en düşük puansa 15 ’tir. Ölçeğin ters maddeleri 5 ve 15 tir. Ters maddeler dönüştürüldükten sonra oluşan toplam puan 45 puandan düşükse endişelenecek durum olmadığına işaret eder. 45-60 puan arası ise orta derecede sınav kaygısına,60 puanın üzerindeyse yüksek seviyede sınav kaygısının varlığından söz edilebilir. Ölçek iki alt boyuttan oluşmaktadır. “Bilişsel ve fizyolojik” boyutunda olan 9 maddeden alınması muhtemel en yüksek puan 45, en düşük puan 9’tur. Bu boyut ile elde edilen puan 27’nin altındaysa bilişsel ve fizyolojik belirtiler şeklindeki kaygıya işaret etmez. İkinci alt boyutu olan “Aile ve Çevre ”kaygısı 6 maddeden oluşur. Bu maddelerden alınabilecek maksimum puan 30,minimum puan 6’dır. Elde edilen değer, 18 puanın altındaysa aile ve çevre kaynaklı kaygıya işaret etmez.18-24 arası puanlar düşük seviyede aile ve çevre kaynaklı kaygıya işaret eder. 24 puanın üstünde değer ise yüksek seviyede aile ve çevre kaynaklı kaygının varlığını gösterebilir. Ölçeğin iç tutarlılığına Cronbach Alpha (.85) ve eşdeğerliğine

Spearman Brown iki yarı güvenlik katsayısı ile bakılmış (.79) her ikisinde de yeterli düzeyde olduğu görülmüştür.

3. 3. 1. 4. Fiziksel Aktivite Soru Formu

“Fiziksel Aktivite Soru Formu” (FAS), ABD’de Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski ve McGrath (1997) tarafından geliştirilmiştir. Türk toplumu için ise Sert ve Temel (2013) uyarlamıştır. Form 9 madde içermektedir. İlköğretim öğrencilerinin son 1 hafta içerisinde gerçekleştirdiği FA’ ları ve bu FA’ların uygulanma sıklığını incelemeyi amaçlamıştır. Bu çerçevede; son 1 hafta içerisinde belirlenen aktivitelerden birini “(sek sek, futbol basketbol, jimnastik vb.) yapma, BES dersine katılma düzeyi, teneffüslerde, öğle yemeği saatinde, okuldan çıktıktan sonra, akşam saatlerinde ve hafta sonu yaptığı aktiviteler ve bu aktivitelerin sıklığını, son yedi günde boş zamanlarında yaptığı aktivitelerin sıklığı, haftanın yedi gününe ait spor, oyun, dans ve diğer fiziksel aktivite sıklığı” sorgulanmaktadır. Bunun yanında son bir hafta da serbest zamanlarda spor yapmak, dans etmek ya da oyun oynamak gibi etkinlikleri incelenmektedir. Anket formu 5’li likert şeklinde hazırlanmıştır. 1. maddede 21 aktivite bulunmaktadır. Bu aktivitelerin yapılma sıklığına göre “hiç yapmadım (1 puan), 1-2 kere (2 puan), 3-4 kere (3 puan), 5-6 kere (4 puan), 7 kere ve üstü (5 puan)” elde edilen toplam puanı, 21’e bölerek ortalama puanı hesaplanmaktadır. 9. madde, 1 haftalık tabloyu göstermektedir. Öğrenciden, son 7 günü düşünerek hangi aktiviteleri, hangi sıklıkla yaptığını haftanın her günü için işaretleme yaparak doldurulması istenmektedir. 9. maddenin toplam puanını 7’ye (gün sayısı bölerek ortalama puanı hesaplanmaktadır. FAS’ın her maddesi için alınabilecek en düşük puan 1, en yüksek puan 5’ tir. FAS’ tan alınabilecek en düşük puan 9, en yüksek puan 45’ tir. Çalışmanın orijinalinde, geçerlilik ve güvenirlik çalışması sonucunda Cronbach Alfa katsayısının .82 olduğu tespit edilmiştir. Yaptığımız çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa katsayısı .92 bulunmuştur.

3. 3. 2. Veri Toplama Süreci

Veri toplama araçları, öğrencilerin beden eğitimi ders saatinde okul yöneticilerinin bilgisi ve beden eğitimi öğretmenlerinin rehberliğinde uygulanmıştır. Öğrencilere, anket formlarının doldurulmasıyla ilgili ayrıntılı bilgi uygulanma öncesinde verilmiştir. Yapılan araştırmada gönüllülük ilkesine dikkat edilerek, sadece uygulamaya katılmak isteyenlere anket formları dağıtılmıştır. Öğrencilerin anketi doldurma süresi takribi 10dk.’ dir. Anket uygulaması 2017-2018 eğitim- öğretim yılı 2. dönemin son 3. haftası içinde yapılmıştır. Toplanan formlar (368) kontrolden geçirildikten sonra, eksik veya hatalı formlar (18 adet) ve FAS’ ın 10. sorusuna evet diyenlerin formları (27 adet) araştırma dışında tutulmuştur.

Geçerli ve nitelikli kalan 323 adet anket formu, değerlendirilmenin yapılması amacıyla kodlama yapılarak bilgisayar ortamına aktarılmıştır.

3. 4. Verilerin Analizi

Ulaşılan veriler analiz yapılırken, SPSS 18 programı kullanılmıştır. Verilerin parametrik testlerdeki ön şartları sağlayıp sağlamadığına Kurtosis (basıklık) ve Skewness (çarpıklık) değerleri üzerinde inceleme yapılarak karar verilmiştir. Skewness değeri -0.628 ile 0.266 arasında, Kurtosis değeri ise 0.117 ile -0.689 arasında olduğu görülmüştür. Verilerin parametrik test koşullarını sağladığına karar verildikten sonra (Büyüköztürk, 2012), aritmetik ortalama, yüzde dağılımı, frekans, standart sapma değerleri hesaplanmıştır. Fiziksel aktivite, sınav kaygısı ve beden eğitimi yatkınlık düzeylerinin öğrencilerin cinsiyetine göre farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi için t-testi uygulanmıştır. Fiziksel aktivite, sınav kaygısı ve beden eğitimi yatkınlık değişkenleri arasındaki ilişkileri belirleyebilmek amacıyla Pearson Korelasyon analizi, fiziksel aktivite düzeyi ve beden eğitimi yatkınlığının sınav kaygısını yordayıp yordamadığını ise regresyon analiziyle belirlenmiştir.



4. BULGULAR

Bu bölümde, 8. sınıf öğrencilerin, sınav kaygısı ile fiziksel aktivite skorlar ve beden eğitime ilişkin yatkınlıklarının incelenmesi amacıyla yapılan analizlerin sonuçları bulunmaktadır. Katılımcıların sosyo-demografik özellikleri, fiziksel aktivite, sınav kaygı, beden eğitimi dersine ilişkin yatkınlık düzeyleri, aralarındaki ilişki ve sınav kaygısını yordama düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan analiz sonuçları bulunmaktadır.

Tablo 4. Katılımcılara İlişkin Kişisel Bilgiler

<i>Değişkenler</i>	<i>N</i>	<i>%</i>	
Cinsiyet	Kız	177	54.8
	Erkek	146	45.2
	Toplam	323	100
Annenin Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	21	6.5
	İlkokul	148	45.8
	Ortaokul	105	32.5
	Lise	38	11.8
	Üniversite	9	2.8
	Lisansüstü	2	0.6
	Toplam	323	100
Babanın Eğitim Durumu	Okur Yazar Değil	5	1.5
	İlkokul	82	25.4
	Ortaokul	130	40.2
	Lise	65	20.1
	Üniversite	35	10.8
	Lisansüstü	6	1.9
	Toplam	323	100
Anne Mesleği	Ev Hanımı	290	89.8
	Asgari Ücretli	21	6.5
	Memur	6	1.9
	Esnaf	6	1.9
	Toplam	323	100
Baba Mesleği	İşsiz	34	10.5
	Asgari Ücretli	112	34.7
	Memur	31	9.6
	Esnaf	43	13.3
	Serbest Meslek	86	26.6
	Emekli	17	5.3
	Toplam	323	100

Tablo 4'ün devamı

Ortalama Gelir	1500TL'den Az	56	17.4
	1501TL -4500TL	244	75.5
	4501TL-10000TL	23	7.1
Özel Ders Alma Durumu	Evet	28	8.7
	Hayır	295	91.3
	Toplam	323	100
Lisanslı Sporcu Durumu	Evet	45	13.6
	Hayır	279	86.4
	Toplam	323	100

Tablo 4'de çalışmaya konu olan öğrencilere ait kişisel bilgi verilerine yer verilmiştir. Bu verilere göre, öğrencilerin 177' sinin (%54.8) kız, 146' sının (%45.2) erkek olduğu; annelerinin okuryazar olmayanları 21 (%6.5) kişi, ilkokul mezunu olanları 148 (%45.8) kişi, ortaokul mezunu olanları 105 (%32.5) kişi, lise mezunu olanları 38 (%11.8) kişi, üniversite mezunu olanları 9 (%2.8) kişi, lisansüstü mezunu olanları 2 (%0.6) kişi olduğu; babalarının okuryazar olmayanları 5 (%1.5) kişi, ilkokul mezunu olanları 82 (%25.4) kişi, ortaokul mezunu olanları 130 (%40.2) kişi, lise mezunu olanları 65 (%20.1) kişi, üniversite mezunu olanları 35 (%10.8) kişi, lisansüstü mezunu olanları 6 (%1.9) kişi olduğu; annelerinin ev hanımı olanları 290 (%89.8) kişi, asgari ücretli çalışanları 21 (%6.5) kişi, memur olanları 6 (%1.9) kişi, esnaf olanları 6 (%1.9) kişi olduğu; babalarının işsiz olanları 34 (%10.5) kişi, asgari ücretli çalışanları 112 (34.7) kişi, memur olanları 31 (9.6) kişi, esnaf olanları 43 (%13.3) kişi, serbest meslek sahibi 86 (%26.6) kişi, emekli olanları 17 (%5.3) kişi olduğu; ailesinin ortalama gelirlerinin 1500TL'den az olanları 56 (%17.4) kişi, 1501 TL ile 4500TL arası olanları 244 (%75.5) kişi, 4501TL ile 10000TL arası olanları 23 (%7.1) kişi olduğu; 28 (%8.7) kişi özel ders aldığı, 295 (%91.3) kişi ise özel ders almadığını; 45 (%13.6) kişi lisanslı spor yaptığı, 279 (% 86.4) kişi ise lisanslı spor yapmadığı görülmektedir.

Tablo 5. Katılımcılara İlişkin Tanımlayıcı İstatistikler

<i>Değişkenler</i>	<i>Referans Değer</i>	<i>Ortalama</i>	<i>Std. Sapma</i>
Aile ve Çevre Kaygısı	6-30	17.80	4.51
Bilişsel ve Fizyolojik Kaygı	9-45	23.52	8.60
ASKÖ	16-72	41.33	11.70
Beden Eğitime Yönelik Tutum	6-30	20.88	5.28
Beden Eğitime Yönelik Özyeterlik	5-25	17.82	4.72
BEYÖ	11-55	38.71	8.64
FAS	9-42.09	23.74	7.34

Tablo 5'e bakıldığında, katılımcıların aile ve çevre kaygı ortalaması 17.80 (ss=4.51) olduğu görülmektedir. Bu değerden öğrencilerin kaygılı olmadığı bilgisine ulaşılabilir. Bilişsel ve fizyolojik kaygı alt ölçeği puan ortalaması 23.52 (ss=8.60)'dir. Bu puan ortalaması öğrencilerin düşük düzeyde bilişsel ve fizyolojik kaygı yaşadıklarını göstermektedir. Genel sınav kaygısı ortalaması 41.33 (ss = 11.70)'dir. Bu sonuç kaygı konusunda endişelenecek bir durumun olmadığını göstermektedir. BEYÖ puanları alt boyutları bakımından incelendiğinde, beden eğitime spor dersine yönelik 'tutum' puan ortalamasının (20.88/6=3.48), beden eğitimi ve spor dersine yönelik 'özyeterlik' puan ortalamasından (17.82/5=3.56) daha düşük olduğu bulgulanmıştır. BES dersine yatkınlık puan ortalaması ise (38.71/11= 3.52) değeriyle orta düzeyin üzerinde bulunmuştur. Fiziksel aktivite puan ortalaması 23.74 (ss= 7.34) olarak belirlenmiştir.

Tablo 6. ASKÖ, BEYÖ ve FAS Puanlarının Cinsiyet Değişkenine Göre t-Testi Sonuçları

<i>Ölçekler</i>	<i>Cinsiyet</i>	<i>N</i>	\bar{X}	<i>Ss</i>	<i>sd</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
ASKÖ	Kız	177	43.70	11.91	321	4.115	.000
	Erkek	146	38.45	10.78			
BEYÖ	Kız	177	36.82	7.92	321	-4.446	.000
	Erkek	146	41.00	8.94			
FAS	Kız	177	22.36	7.26	321	-3.789	.000
	Erkek	146	25.41	7.12			

Öğrencilerin sınav kaygıları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir $t(321)=4.11$, $p<.01$. Kız öğrencilerin sınav kaygıları ($\bar{X}=43.70$), erkek öğrencilere ($\bar{X}=38.45$) göre daha yüksektir.

Öğrencilerin BES dersine ilişkin yatkınlıkları, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir $t(321)=-4.44$, $p<.01$. Erkek öğrencilerin BES dersine yatkınlıkları ($\bar{X}=41.00$), kız öğrencilere ($\bar{X}=36.82$) göre daha fazladır.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteleri, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermektedir $t(321)=-3.78$, $p<.01$. Kız öğrencilerin fiziksel aktiviteleri ($\bar{X}=22.36$), erkek öğrencilere ($\bar{X}=25.41$) göre daha azdır.

Tablo 7. ASKÖ, BEYÖ ve FAS Puanları Arasındaki Korelasyon Analizi Sonuçları

	ASKÖ	BEYÖ	FAS
ASKÖ	1		
BEYÖ	-.065	1	
FAS	-.074	.411**	1

** $p < 0.01$

Tablo 7'ye göre ASYÖ, BEYÖ ve FAS değişkenleri arasında yapılan korelasyon analizi sonuçlarına göre ölçeklerin toplam puanlarının korelasyon katsayıları yön belirtmeksizin en düşük $r=.065$ ile en yüksek $r=.411$ olarak hesaplanmıştır. FAS ölçeği toplam puanları ile BEYÖ toplam puanları arasında orta düzeyde, pozitif yönde ve anlamlı bir ilişki ($r=.411$, $p<.01$) olduğu görülmektedir. Yani FAS puanları arttıkça BEYÖ puanları da artmaktadır. ASKÖ toplam puanlarının hem BEYÖ toplam puanları ($r=-.065$, $p<.05$) arasında hem de FAS ölçeği toplam puanları ($r=-.074$, $p<.05$) arasında negatif yönlü ilişki olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır.

5. TARTIŞMA

Bu çalışmada, araştırma verilerinden ortaya çıkan sonuçlar, literatür çerçevesinde tartışılıp yorumlanmaya çalışılmıştır. Çalışmada, 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ile fiziksel aktivite davranışları ve beden eğitimine ilişkin yatkınlıkları arasındaki ilişkiyi incelemek amaçlanmıştır. Araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri, sınav kaygısı düzeyleri ve beden eğitimi dersine ilişkin yatkınlık düzeylerini ölçmek için anketler uygulanmış ve bunun yanı sıra bazı kişisel bilgiler de alınmıştır. Alanyazınında, araştırma konusu ile ilgili değişik değişkenlerle yapılmış çalışmalara rastlanırken, FA davranışları, sınav kaygısı, beden eğitimi dersine yatkınlık arasındaki ilişkiyi beraber inceleyen çalışmalara rastlanmamıştır. Bu haliyle çalışmanın, alanyazındaki eksikliği gidereceği düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri 23.74 (ss=7.34) olarak bulunmuştur. FAS'tan elde edilecek en az puan 9, en çok puan 45'dir. FA seviyesi 9' a yaklaştıkça düşük 45'e yaklaştıkça yüksek olarak değerlendirildiğinden ulaşılan veriler sonucunda öğrencilerin genel olarak orta düzeyde fiziksel aktivite düzeylerine sahip olduğu görülmüştür. Bu değerler literatürdeki benzer çalışmalarla uyumluluk göstermektedir (Bilgin, 2011; Kara, 2017; Orhan, 2018; Taşkınöz, 2011). Gün (2016) ise öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine ilişkin puanları "ortalama puanın üstünde olduğu "sonucuna ulaşmıştır. Öztürk ve Aktürk (2011) tarafından yapılan araştırmada ilköğretim öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin düşük olduğu bulunmuştur. Araştırmada öğrencilerin %12,9'unun fiziksel açıdan çok fazla hareketli, %21,2'sinin fazla hareketli, %42,4'ünün normal hareketli, %23,5'inin ise az hareketli olduğu rapor etmişlerdir. Aksoydan (2011) Kocaeli ilindeki 10-19 yaş arası 319 öğrencini üzerinde yaptığı araştırmada öğrencilerin %79'u fiziksel olarak hareketsiz (inaktif) olduğu sonucuna ulaşmıştır. Pöschl'un (2017) yurtdışında 14-19 yaş aralığındaki gençlere üzerinde yaptığı çalışmada ise FA seviyesinin yüksek olduğunu belirleyerek sonucun araştırmanın özel okullarda yapılmasıyla bağlantılı olduğunu ileri sürmüştür. Hallal, Victora, Wels ve Lima (2000) Brezilya'daki araştırmasında 20 yaşın üstündeki bireylerin % 41.1'inin inaktif olduklarını tespit etmiştir. Burke, Carron ve Eys (2005) Kanada'daki üniversitelerde okuyan öğrencilerinin katılımıyla yaptığı çalışmada katılımcıların sadece %10'unun yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye sahip olduğu sonucuna ulaşmıştır. Savcı ve diğerlerinin (2006) yapmış oldukları araştırmada ise yüksekokul öğrencilerinin FA seviyeleri, belirgin oranda düşük olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Vural, Eler ve Güzel (2010) masa başında çalışan bireyler üzerinde yaptıkları araştırma sonuçlarına göre FA düzeylerinin %25.2'sinin yetersiz, % 48.9'unun düşük düzeyde ve % 25.9'unun ise

yeterli düzeyde aktif olduğunu bulmuştur. Bu sonuçlarda görülen uyumsuzluklara; katılımcıların yaşı, kültürel farklılıkları, sosyo-ekonomik düzeyleri ve kullanılan ölçüm araçlarındaki farklılıklara sebep olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite düzeyi düşük skorlar ya da inaktif yaşam teknolojinin gelişmesiyle fiziksel aktivitenin azalmasıyla hareketsiz yaşamın beraberinde getirdiği obezite bütün ülkeler için ciddi sağlık problemi oluşturmaktadır. Dünya sağlık örgütünün 2009 yılındaki raporuna göre fiziksel inaktivite nedeniyle her yıl takribi 3.2 milyon insan ölmektedir ve bunun mortalite nedenleri arasında 4. sırada olduğunu açıklamıştır (WHO, 2009). Bu sebeple, obezitenin azalması ve her yönden sağlıklı toplum oluşturmak için, fiziksel aktivitenin artışını sağlayacak etkinlik planlarının yapılması etkili olacaktır.

Cinsiyet değişkeni ile katılımcıların fiziksel aktivite skorları arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Buna göre erkek öğrencilerin puanları ($\bar{X}=25.41$) kız öğrencilerin puanlarından ($\bar{X}=22.36$) daha yüksektir. Bu bulgulara paralel olarak bazı çalışmalarda da (Al-Zandee, 2018; İçöz, 2011; Taşkınöz, 2011; Yeiç, 2018) ilköğretim okullarındaki öğrencilerin FA katılım düzeylerinde erkeklerin kızlara göre önemli düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir. FA düzeyini lise öğrencileri üzerinde araştıran Aydemir (2019) erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre FA düzeylerinin daha yüksek olduğunu bulmuştur. Civil ve Koçak'ın (2018) lise öğrencileri üzerinde gerçekleştirdikleri çalışmalarında, ders dışı sportif aktivitelere katılımında, erkek öğrencilerin kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu bulunmuştur. Araştırmasını yükseköğretimde öğrenim gören öğrenciler üzerinde yapan Aksu (2018), Altan (2017) ve Erdal (2018) sonuç olarak katılımcıların fiziksel aktivite düzeyleri erkekler lehine olduğunu tespit etmişlerdir. Dalkıran'ın (2012) bulgularına göre; dersane öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri cinsiyet değişkenine göre erkekler lehine farklılık gösterdiğini tespit etmiştir. Savcı ve diğerleri (2006) 1097 öğrenci üzerindeki çalışmasında, Leslie ve diğerleri (1999) Avustralya'da 2729 yükseköğretim öğrencisinin katılımıyla gerçekleştirilen yine Haase, Steptoe, Sallis ve Wardle'nin (2004) 23 ülkeden üniversite öğrencileriyle yürüttükleri çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel olarak daha aktif oldukları sonuçlarına ulaşılmıştır. Adı geçen araştırmaların sonuçları cinsiyetin FA'da erkekler lehine oluşan fark, çalışmamızdaki bulgular ile örtüşmektedir. Buna rağmen araştırma sonucundan farklı olan bulgulara da rastlanmıştır. Von Bothmer ve Firdlund (2005) İsveç'teki üniversitelerde okuyan öğrenciler üzerinde yaptıkları çalışmada, FA seviyesi bakımından erkek ve kızlarda anlamlı farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Brown, Balluz ve Heath (2003), üniversitede öğrencilerin katıldığı çalışmada ve Tekkanat (2008) öğretmenlik bölümlerinde eğitim gören öğrenciler üzerinde yaptığı çalışmada erkek ve kız öğrenciler arasında FA düzeyi açısından anlamlı bir fark bulgulamamışlardır. Sonuçlardaki farkın araştırmalara katılan öğrencilerin,

kendilerine özgü yaşadıkları çevre, ailelerin geliri ve eğitim durumları, sosyal imkânları, kültürel farklılıklar ile örneklemelerin uygulandığı eğitim kurumlarının, farklı özellikleri olmasından kaynaklanıyor olabileceği düşünülmektedir.

Öğrencilerin sınav kaygısı düzeyleri bakımından incelendiğinde elde edilen verilere göre genel sınav kaygısı ortalaması 41.33'dir. Ayda Sınav Kaygısı Ölçeği skorlarına göre 45 puanın altında olduğu için endişelenecek bir profil söz konusu olmadığı belirlenmiştir. Bizim yaptığımız araştırmayla paralel sonuç bulan Duman (2008) İzmir Torbalı ilçesinde 8. sınıfta okuyan 251 öğrencinin katılımıyla yaptığı çalışmada sınav kaygı puan ortalaması 42.66 olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Benzer bir çalışmada Kayapınar (2006) 8. sınıf öğrencisine uyguladığı sınav kaygı ölçeğinden elde edilen bulgulara göre 20 maddeden oluşan form üzerinden ortalama sınav kaygı puanını 47,11 olarak bulmuştur. Bacanlı ve Sürücü'nün (2006) Ankara'daki 3 ilçedeki ortaokul son sınıf 425 öğrenci üzerindeki çalışmalarında sınav kaygı puan ortalamaları 45.75 olarak bulmuşlardır. Bu sonuca göre, çalışmaya katılan öğrencilerde sınav kaygısının orta seviyenin altında olduğu belirlenmiştir. Bu sonuçlar, genel olarak bizim çalışma sonuçlarıyla benzer olmakla birlikte, öğrencilerin sınav kaygılarında endişelenecek durumun olmadığını, göstermektedir.

Araştırma sonucuna göre cinsiyet değişkeninin sınav kaygısı puanlarını etkilediği görülmüştür. Kız öğrencilerin sınav kaygıları erkek öğrencilerinkinden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç, alan yazındaki bazı araştırma sonuçlarıyla paralellik göstermektedir. Bu araştırmalardan bazıları Alyaprak (2006), Bacanlı ve Sürücü (2006), Ergene (2011), Dalkıran (2012), Duman (2008), Dünder, Yapıcı ve Topçu (2007), Gençdoğan (2002), Kayapınar (2006), Özcan (2017), Softa, Karahmetoğlu ve Çabuk (2015), Şahin, Günay ve Batı (2006), Yalçınöz (2017) ve Yıldız (2007) örnek olarak gösterilebilir. Bu sonuçlardan hareketle, istatistiksel olarak anlamlı fark bulunan yukarıdaki çalışmalara istinaden, kültürümüzde kaygı, korku tarzı duygusal özelliklerin kızlara atfedilmesi, yaşadıkları olayları daha fazla içselleştirmeleri kaygıya neden olduğu söylenebilir. Farklı çalışmalarda ise, Aba (2018), Tekbaş (2009), ilköğretim öğrencilerinin, Eker (2016) ortaokul öğrencilerinin katılımıyla yaptığı araştırmalarda kızların sınav kaygı düzeylerinin, erkek öğrencilere göre daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Fakat anlamlı bir farkın olmadığını saptamışlardır. Bunun nedeni olarak da erkeklerin de kızlar gibi başarı ve başarısızlıkları, ileriki yıllara ait planları ile ilgili kaygıları, çevreden aldıkları tepkileri ve hayatı daha fazla önemsedikleri sonucuna varmışlardır. Dünder (2018) Trabzon'daki bazı özel lisede öğrenim gören 100 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada, sınav kaygı düzeylerinin cinsiyete göre farklılık göstermediği sonucuna varmıştır. Bu sonuca paralel olarak, Eraslan (2011) İstanbul'daki bazı özel okullarda yaptığı araştırmasında da aynı sonucu ortaya koymuştur. Sonuçların

genel olarak yapılan araştırmalardan farklı olmasının nedeni, çalışmaların özel okullardaki öğrenciler üzerinde yapılması olarak gösterilebilir.

Katılımcıların beden eğitimine yatkınlık skorları ortalaması 38.71 olarak belirlenmiştir. Bu sonuca göre katılımcıların beden eğitimine yatkınlık düzeylerinin orta seviyenin üzerinde olduğu söylenebilir. Alanyazınında benzer sonuçlara ulaşılan çalışmalara da rastlanmıştır (Akbulut, 2017; Al-Zandee 2018; Keskin, 2015; şengül, 2016). Ancak farklı çalışmalarda yüksek seviyede skorlarda bulgulanmıştır. Erbaş, nl Kalemoğlu ve Varol'un (2016) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada, beden eğitimi dersine yatkınlık seviyelerinin yüksek olduğu sonucunu elde etmişlerdir. Bu sonuçlardaki farklılık, öğretmenin kişilik özellikleri, öğretmenin kullandığı ğretim yöntem ve teknikleri, okul yönetiminin beden eğitimi dersine karşı olan tutumu gibi faktörlerden kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bireyin beden eğitimine yatkınlığı fiziksel aktivite yapma ihtimalini arttırmaktadır (Rowe vd., 2007). Gençlerin FA yapıp yapmama konusundaki kararlarını řu sorular belirler: "Yeterli miyim?", "Buna değer mi?". Birinci soru FA faydalarını değerlendirmeyi ve bireyin tutumunu ifade ederken (Subramaniam ve Silverman, 2000), ikinci soru bireyin algıladığı yetkinliklerini, zyeterliliklerini, kenidini değerlendirmesini ifade eder (Welk, 1999). Bu soruların ikisine de evet yanıtını veren bireylerin yaşamlarında daha aktif yaşam biçimini benimsedikleri, düzenli olarak FA daha yatkın oldukları kabul edilmektedir (Rowe vd., 2007; Welk, 1999). Bu doğrultuda aktif yaşamın ya da fiziksel aktivite düzeyinin yeterli ve yüksek olmasının bireylere sağlık açısından, kişisel ve sosyal gelişime katkıları olduğu gerçeğinden hareketle temel eğitimde öğrencilerin yatkınlık düzeylerinin belirlenerek arttırılmasına yönelik çalışmalar yapılması gerektiğini ortaya çıkarmaktadır. Öte yandan bazı araştırma sonuçlarına göre öğrencilerin başka derslere kıyasla BES dersinde kendilerini daha iyi ifade ettiklerini ve böylece daha mutlu oldukları belirtilmiştir.

Cinsiyet değişkenine göre BES dersine ilişkin yatkınlık düzeyleri erkek öğrenciler lehine anlamlı olarak kız öğrencilerden yüksek olduğu tespit edilmiştir. Başka bir ifade ile erkek öğrencilerin beden eğitimi yatkınlıkları kız öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuca paralel olarak Akbulut (2017) Trabzon ili merkez Ortahisar ilçesinde bulunan dört farklı ortaokul ğrencilerinde, şengül (2016) ortaokul ve lise ğrencilerinde, Kılıç (2017) boylamsal olarak ortaokul ğrencilerinde yaptığı çalışmada da ğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıklarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediğini bildirmiştir. Diğer bir alışmadaysa Lirgg (1993), kız öğrencilerin farklı cinsiyet gruplarıyla yapılan derslerde becerilerini geliştirmek için daha az fırsat bulabildiğini ve ğretmen ile iletişimlerinin daha sınırlı olduğunu ifade etmiştir. Buna göre kız öğrencilerin ergenliğe daha erken girmelerinden dolayı fiziksel aktivite içeren beden eğitimi derslerinde kendilerini rahat hissedememeleri, ebeveynlerin kızların spor yapması konusuna tutucu

bakmaları, farklı cinsiyetteki öğretmen karşısında rahat olamamaları ve erkeklere oranla daha çekingen olmaları sonuçlarına varılmıştır. Hodges, Cothran ve Reguas'nın (2006) yaptıkları araştırma sonucuna göre öğretmenler, kız öğrencilerin beden eğitimi dersinde gösterdikleri istenmedik davranışlar içinde, ders için gerekli olan kıyafetleri getirmemiş olmaları olduğu bulgusuna dayanarak, kız öğrencilerin derse olan ilgisinin yetersiz olduğu sonucuna ulaşmıştır. Alan yazınında farklı bir sonuç olarak Al-Zandee (2018) Aksaray ilindeki 10 farklı ortaokulda yaptığı çalışmasında ise kız ve erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine yakınlık puanlarının istatistiksel açıdan farklılaşmadığını bulgulamıştır.

Araştırma sonucuna göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleriyle, beden eğitimi yakınlıkları arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişki ($r=.41, p<.01$) olduğu görülmüştür. Bu durumda fiziksel aktivite düzeyi arttıkça öğrencilerin beden eğitimine yakınlıklarının da artacağı söylenebilir. Koca ve Aşçı (2004) öğrencilerin, BES dersine yönelik olumlu tutum sergilemelerinin, FA 'ya katılmalarında da olumlu etki oluşturacağını belirtmiştir. Trudeau ve Shephard (2008) fiziksel olarak aktif kişilerin beden eğitimi dersine karşı bakış açılarının da olumlu olduğunu bildirmişlerdir. Özkara (2018) ortaokul öğrencilerinden oluşan katılımcılar üzerinde yaptığı çalışmada beden eğitimi dersi yakınlıkları ile motor becerileri arasında anlamlı ilişkinin olduğu sonucuna ulaşmıştır. Fuchs ve Leitner (2013) yaptığı çalışmada da benzer sonuçlara ulaşarak, FA'da meydana gelen artışın BES dersine yönelik yeterliliklerine olumlu yönde etkilediğini belirtmiştir. Al-Zandee (2018) ortaokul öğrencilerinin katılımıyla yaptığı çalışmada, FA düzeyleri ile beden eğitimine yakınlıkları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucunu ederek bu sonuca, eğitim gördükleri okullardaki BES dışındaki derslerin baskısının etkili olabileceğini gerekçe göstermiştir. Sınav kaygısı ile FA ve BES dersine ilişkin yakınlıkları arasında negatif yönlü ilişki olduğu ancak istatistiksel olarak anlamlı olmadığı saptanmıştır. Karabıçak (2014), sınav kaygısı ile FA arasında anlamlı ilişki kaydetmezken, FA düzeyi yüksek olan öğrencilerde sınav kaygısı daha fazla olduğunu tespit etmiştir. Bu sonucun sebebi olarak, öğrencilerin yeterince ders çalışma zamanlarının olmadığı dayanak olarak gösterilmiştir. Yetim ve Cengiz'in (2014) lise öğrencileri üzerinde yaptıkları çalışmada BES dersine yüksek motivasyonla katılan ve özyeterliliği yüksek öğrencilerde, yüksek bilişsel beceriler ve düşük sınav kaygısı bulgusuna ulaşmışlardır.

Dalkıran (2012) tarafından, dersane öğrencilerinin katılımıyla yaptığı çalışmada ise fiziksel olarak aktif öğrencilerin, aktif olmayanlara göre, sınav kaygı seviyelerinin düşük olduğu ve aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu görülmüştür. Dalkıran ve Tuncel'in (2007) konu ile ilgili Ankara'da, lise son sınıfta okuyan 417 öğrenci üzerinde yaptığı çalışmada katılımcıların %75'i, "beden eğitimi ve spor etkinlikleri yaparak, yaşadıkları sınav kaygısının azaldığını" belirtmişlerdir. Aynı araştırmanın sonucunda,

katılımcıların %82'si “ beden eğitimi dersinin, Türkçe, Matematik, Fen Bilgisi gibi bilgi derslerin oluşturduğu zihinsel yorgunluğu azalttığını” ifade etmişlerdir. Öğrencilerde, sınav öncesi hazırlık döneminde oluşan kaygının azalmasında, öğrenmenin daha kaliteli yapılmasında ve öğrencilerin sosyal becerilerinin artmasında beden eğitimi ve spor etkinlikleri çok önemlidir. (Bozkurt, 2003; Sunay, 1996). Özellikle sınav öncesi hazırlık döneminde bu tür aktiviteler daha fazla önem kazanmaktadır. BES ve FA öğrencilerin zihinsel yorgunluklarını azaltırken, sınav öncesi kaygı düzeyini de istenilen seviyeye indirdiği yukarıdaki araştırma sonuçları ile ortaya çıkmaktadır. Alanyazınına bakıldığında son zamanlarda akademik başarı ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi belirlemeye yönelik araştırmalarda artış görülmektedir. Bu çalışma sonuçlarından bu ilişkiyi doğrulayan sonuçlar (Fedewa ve Ahn, 2011; Mücevher, Demirgil ve Erdem, 2016; Sahebi, 2014; Saygılı, Atay, Eraslan ve Hekim, 2015; Trudeau ve Shephard, 2008) olmakla birlikte, ilişki olmadığını ortaya koyan araştırma sonuçları da bulunmaktadır (Rahimi-Asiabi, 2012; Sahebi, 2014). Ancak fiziksel aktivitenin akademik başarıyı ve sağlıklı yaşam davranışlarını olumsuz yönde etkileyen araştırma sonuçları yok denecek kadar azdır (Bayram, 2017; Kara, 2018).

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

6. 1. Sonuçlar

1. Çalışma kapsamında katılımcıların; FA puan ortalamaları 23.74 ile orta düzeyde bulunmuştur.

2. Sınav kaygısı puan ortalamaları 41.33 'tür. Bu değerle öğrencilerde sınav kaygısı açısından endişelenecek bir profil söz konusu olmadığını göstermektedir.

3. Beden eğitimi yatkınlık puan ortalamaları 38.71 ile orta seviyenin üzerinde olduğu görülmüştür.

4. Fiziksel aktivite, sınav kaygısı ve beden eğitimine yatkınlık skorları arasında, cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık bulunmuştur. Kız öğrencilerdeki kaygı düzeyi, erkek öğrencilere kıyasla yüksektir. Erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve beden eğitimi yatkınlıkları kız öğrencilere göre yüksek olduğu tespit edilmiştir.

5. Fiziksel aktivite düzeyi ile beden eğitimine yatkınlık arasında orta düzeyde, pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

6. Sınav kaygı düzeyi ile hem beden eğitimi ve spor dersine yatkınlık, hem de fiziksel aktivite düzeyi arasında negatif yönlü ilişki olduğu ancak ilişkinin istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

6. 2. Öneriler

6. 2. 1. Araştırma Sonuçlarına Dayalı Öneriler

1. Öğrencilerin ortaokula başladıkları dönemde, ilgi ve yetenekleri, beden eğitimi öğretmenleri tarafından belirlenip, elde edilen sonuçlara göre yıllık planlar hazırlanabilir. Öğrencinin ilgi ve yeteneği doğrultusunda uygulanan dersler, fiziksel aktivite ve beden eğitimi ve spor dersine yatkınlık düzeylerini arttırılabilir.

2. Öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine yatkınlıklarını ve fiziksel aktivite düzeylerini arttırmak için ilkokuldan, hatta anaokulundan itibaren, beden eğitimi ve spor derslerine, branş öğretmenlerinin girmesi sağlanabilir.

3. Okullarda her öğrenci için yatkınlıkları doğrultusunda bir spor branşı ile ilgilenmeleri zorunlu hale getirilebilir.

4. Öğrencilerin FA ve beden eğitimi yatkınlık düzeyleri orta seviyede bulunmuştur. Bu seviyeyi arttırmak için okullarda beden eğitimi ve spor dersinin uygulandığı alanları,

öğrencilerin heran değerlendirebileceği şekilde verimli hale getirmek için çalışmalar yapılabilir.

6. 2. 2. İleride Yapılabilecek Araştırmalara Yönelik Öneriler

1. Öğrencilerinin, FA'ları, sınav kaygıları ve beden eğitimi ve spor dersi yatkınlıklarının farklı sosyo-ekonomik gruplar açısından incelenebilir.

2. Araştırma, Araklı ilçe merkezindeki ortaokul 8. sınıfta okuyan öğrencilerle 2018 LGS sınavı öncesi çalışılmıştır. Araştırma farklı bölgelerde, farklı okul türleri, farklı sınavlar ve farklı örneklem gruplarıyla yapılabilir. Böylece daha genellenebilir sonuçlar elde edilebilir.

3. Öğrencilerin FA düzeylerini belirlemek için, daha net sonuçlar veren objektif ölçme araçları kullanılabilir.



7. KAYNAKLAR

- Aba, D. (2018). *Öğrencilerin sınav kaygısı ile akademik başarı arasındaki cinsiyet farklılığı* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Açak, M., İlkın, A. ve Erhan, S. (1997). *Beden eğitimi öğretmeninin el kitabı*. Malatya: Sezer Ofset.
- Akıncı, Y. (2014). *Sağlıkla ilgili fiziksel aktivite temalı beden eğitimi dersinin 9.sınıf öğrencilerinin bilgi seviyesi, fiziksel aktivite seviyesi ve fiziksel performans seviyelerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Aksoydan, E. ve Çakır, N. (2011). Adölesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. *Gülhane Tıp Dergisi*, 53, 264-270.
- Aksu, O. (2018). *Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeylerinin akademik başarı ve çeşitli değişkenler açısından incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Alacacı, C. ve Erbaş, A. K. (2010). Unpacking the inequality among Turkish schools: Findings from PISA 2006. *International Journal of Educational Development*, 30(2), 182-192.
- Alemdağ, S. (2013). *Öğretmen adaylarında fiziksel aktiviteye katılım, sosyal görünüş kaygısı ve sosyal öz-yeterlik ilişkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Alisinanoğlu, F. ve Ulutaş, İ. (2000). Çocuklarda kaygı ve bunu etkileyen etmenler. *Milli Eğitim Dergisi*, 145, 15-19.
- Alnaes, R. and Torgersen, S. (1990). Parental representation in patients with major depression, anxiety disorder and mixed conditions. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 81 (6),518-522.
- Allison, K. R., Dwyer J. J. ve Makin S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28(6), 608-615.
- Altan, F. (2017). *Sporun toplumda yaygınlaşmasında üniversitelerin katkısı ve öğrencilerin fiziksel aktivite durumlarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Sakarya Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.
- Alyaprak, İ. (2006). *Üniversite sınavına hazırlanan öğrencilerde sınav kaygısını etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.

- Al-Zandee, S. (2018). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışlarının ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- American College of Sports Medicine [ACSM]. (2007). *Position stand on exercise and physical activity for older adults*. Med. Sci. Sports Exerc, 30(6), 992-1008.
- Aracı, H. (2001). *Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Aslan, N. ve Cansever, B. (2009). Ailenin sosyo-demografik özelliklerinin çocuğun okuldaki sosyal etkinliklere katılımı üzerindeki etkileri: Türkiye ve Hollanda arasında karşılaştırmalı bir çalışma. *Eğitimde kuram ve uygulama*, 5(2), 210-226.
- Atila, M. E. ve Özeken, Ö. F. (2015). Temel eğitimden ortaöğretime geçiş sınavı: Fen bilimleri öğretmenleri ne düşünüyor? *Ondokuz Mayıs Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 124-140.
- Ayberk, A. (2011). *Üniversite öğrencilerinin bağlanma stilleri ve sosyal kaygı düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Aydın, A. (2000). *Sınıf yönetimi*. İstanbul: Alfa Yayın Basımevi.
- Aydın, U. ve Bulgan, G. (2017). Çocuklarda sınav kaygısı ölçeği'nin Türkçe'ye uyarlaması: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *İlköğretim online*, 16(2), 888-890.
- Aytekin, H. (2000). Çağdaş sınıf yönetimi yaklaşımında ideal öğretmen modeli, In: *Küçükahmet L, ed. Sınıf yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Bacanlı, F. ve Sürücü M. (2006). İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin sınav kaygıları ve karar verme stilleri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 45, 7-35.
- Bağış, O. (2007). *Sınav kaygı başarı*. Ankara: Birikim Matbaacılık.
- Baltacı, G., Irmak, H., Kesici, C., Çelikkcan, E. ve Çakır, B. (2008). *Fiziksel aktivite bilgi serisi* (1. baskı). Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Baltaş, A. ve Baltaş, Z. (1987). *Stres ve başa çıkma yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Baltaş A., Baltaş Z. (1998). *Başarılı ve sağlıklı olmak için stresle başa çıkmanın yolları*. İstanbul: Remzi Kitabevi Yayınları.
- Bandura, A. (1986). Social foundations of thought and action, *A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc.
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* (pp. 71-81). New York: Academic Press.
- Barut, Y. ve Yılmaz, M. (2000). *Beden eğitimi ve spor bölümüne ve eğitim fakültesine devam eden öğrencilerin problem çözme becerilerinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi*. Uluslararası 1. Spor Bilimleri Kongresi Bildirileri, Gazi Üniversitesi, Ankara.

- Bayram, Ş. (2017). *Sağlık bilimleri öğrencilerinde fiziksel aktivitenin akademik başarıya etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Medipol Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Beasley, E. K. and Garn, A. C. (2013). An investigation of adolescent girls' global selfconcept, physical self-concept, identified regulation, and leisure-time physical activity in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32 (3), 237-2521996.
- Belton, S., O'Brien, W., Meegan, S., Woods, C. and Issartel, J. (2014). Youth-physical activity towards health: Evidence and background to the development of the Y-path physical activity intervention for adolescents. *BMC Public Health*, 14(1), 122.
- Bilgin, E. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel uygunlukları ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Bozkurt, N. (2003). Üniversite giriş sınavı. *Çağdaş Eğitim Dergisi*, 296, 12-45.
- Brown, D.W., Balluz, L.S. and Heath, G.W. (2003). *Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life*. Findings from the 2001 behavioral risk factor surveillance system (BRFSS) survey, *Prev Med.*, 37, 520–528.
- Bunker, L. K. (1998). Psycho-physiological contributions of physical activity and sports for girls. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3, 1-10.
- Burke, S., Carron, A. and Eys, M. (2005). Physical activity context and university student's propensity to meet the guidelines Centers for Disease Control and Prevention, *American College of Sports Medicine. Med Sci Monit*, 11(4), 171-176.
- Burrows, M. (2007). Exercise and bone mineral accrual in children and adolescents. *Journal of sports science and medicine*, 6(3), 305-312.
- Bükülmez, E. (2015). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinde sınav kaygısı ve ders çalışma yaklaşımları arasındaki ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (16. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Büyüköztürk, Ş. (2016). Sınavlar üzerine düşünceler. *Kalem Eğitim ve İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(2), 345-356.
- Chapell, M.S., Blanding, Z.B., Takahashi, M., Silverstein, M.E., Newman, B., Gubi, A. and McCann, N. (2005). Test anxiety and academic performance in undergraduate and graduate students. *Journal of Educational Psychology*. 97(2), 268-274.
- Chow, B. C., McKenzie, T. L. and Louie, L. (2015). Children's physical activity and associated variables during preschool physical education. *Advances in Physical Education*, 5, 39-49
- Chung, M. H. and Phillips, D. A. (2002). The relationship between attitude toward physical education and leisure-time exercise in high school students. *Physical Educator*, 59(3), 126-138.

- Civil, T., Koçak, M. (2018). Ortaöğretim kurumlarında ders dışı sportif etkinliklere katılan öğrencilerin sosyo-ekonomik yapılarının araştırılması. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 46-55.
- Crocker, P. R. E., Bailey, D. A., Faulkner, R. A., Kowalski, K. C and McGrath, R. (1997). Measuring general levels of physical activity: Preliminary evidence for the physical activity questionnaire for older children, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29, 1344-1349.
- Çakıcı, D. (2010). *Spor lisesi ve genel lise 9. ve 10. sınıf öğrencilerinin sosyal yetkinlik beklentisi ve özsaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mersin Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Mersin.
- Çakır, G. (2015). *Rize ilinde ortaokul ve liselerarası yarışmalara katılan öğrencilerin sınav ve müsabaka öncesi kaygı düzeylerinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Çalgın, E. R. (2003). *Niğde ilinde görev yapmakta olan beden eğitimi öğretmenlerinin mevcut durumlarının değerlendirilmesi ve mesleki sorunlarının tespiti* (Yayımlanmış yüksek lisans tezi). Niğde Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Çamurlu, A. (2018). *Ortaokul sekizinci sınıf öğrencilerinde algılanan aile desteği, iyilik hali ve sınava ilişkin tutumları ile Teog başarısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Çetin, A. ve Ünsal, S. (2018). Merkezi sınavların öğretmenler üzerinde sosyal, psikolojik etkisi ve öğretmenlerin öğretim programı uygulamalarına yansımaları. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(2), 304-323.
- Çetinkaya, B. (2018). *Hayat bir sınavdır, sınav kaygısı ve motivasyon*. Ankara: Pegem Yayınevi.
- Çolak, T. S. (2009). Genel lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygı düzeyleri ve anne-baba tutumları. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 17, 81-94.
- Çöndü, A. (1999). *Beden eğitimi ve spor dersinde özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Dalkıran, O. ve Tuncel, F. (2007). Ortaöğretim kurumlarında beden eğitimi dersinin seçmeli ders olarak işlenmesinin öğrenciler gözüyle değerlendirilmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1), 37-42.
- Dalkıran, O. (2012). *Dershane öğrencilerinin fiziksel aktivitede bulunma değişkenine göre sürekli kaygı, sınav kaygısı ve sosyal beceri düzeyleri ile sınav performanslarının değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Deci, E. L. ve Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Selfdetermination in personality. *Journal of research in personality*, 19(2), 109-134.
- Deforche, B. I., Bourdeaudhuij, I. M. and Tanghe, A. P. (2006). Attitude toward physical activity in normal-weight, overweight and obese adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 38, 560-568.

- Demirel, Ö. (2002). *Eğitimde program geliştirme*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Demirel, Ö. (2003). *Planlamadan değerlendirmeye öğretme sanatı*. Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Demirel, Ö. (2005). *Öğretimde planlama ve değerlendirme sanatı* (8. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Demirel, Ö. ve Kaya Z. (2006). *Eğitim bilimlerine giriş* (1. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.
- Demirhan, G. ve Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine ilişkin tutum ölçeği. *II. Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2), 9-20.
- Derakshan, N. and Eysenck, M. W. (2009). Anxiety, processing efficiency, and cognitive performance. *European Psychologist*. 14(2), 168-176.
- Dinç, E., Dere, İ. ve Koluman, S. (2014). Kademeler arası geçiş uygulamalarına yönelik görüşler ve deneyimler. *Adıyaman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 7(17), 397- 423.
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M. and Pate, R. R. (2004). Self-efficacy partially mediates the effect of a school-based 69 physical-activity intervention among adolescent girls. *Preventive Medicine*, 38(5), 628-636.
- Doğan, U. (2016). *Lise öğrencilerinde fiziksel aktivite seviyesi ile akademik başarı arasındaki ilişki* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Orta Doğu Teknik Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Dönmez, Z. (1998). *Cerrahi kliniklerine ameliyat olmak üzere yatan hastaların hastaneye yatıstaki anksiyeteleri ve anksiyeteyi gidermede hemsirelik yaklaşımının etkisinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Ege Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Duman, G. (2015). *Beden eğitimi ve oyun*. Ankara: Eğiten Kitap.
- Duman, G. (2008). *İlköğretim 8. sınıf öğrencilerinin durumluk sürekli kaygı düzeyleri ile sınav kaygısı düzeyleri ve ana - baba tutumları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. and Kohl, H. W. (2011). Physical activity change during adolescence. *International Journal of Epidemiolog*, 40(3), 685-698.
- Dusek, J. B. (1980). The development of test anxiety in children. In I. G. Sarason (Ed.). *Test Anxiety, theory, research and applications*, Hillsdale, NJ: Lawrance Erlbaum Associates, 87-110.
- Dündar, S., Yapıcı, Ş. ve Topçu, B. (2007). Öğrencilerin kişilik özellikleri ile sınav kaygı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gazi Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(28), 171-186.

- Ekelund, U., Anderssen, S. A., Froberg, K., Sardinha, L. B., Andersen, L. B. and Brage, S. (2007). Independent associations of physical activity and cardiorespiratory fitness with metabolic risk factors in children. The european youth heart study, *Diabetologia*, 50, 1832-1840.
- Eker, O. (2006). *Ortaokul öğrencilerinin yaşadığı sınav kaygısının nedenleri ve anne - baba tutumlarının sınav kaygısına etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Nişantaşı Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eraslan, Y. (2011). *Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygılarının algıladıkları anne-baba tutumlarına göre incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Maltepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Erbaş, M. K., Ünlü, H. and Kalemoglu-Varol, Y. (2016). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi dersine yakınlık düzeylerinin incelenmesi*. Ejer congress 2016 conference proceedings (pp.14-15) Ankara: Anı Yayıncılık.
- Erdal, M. (2018). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yaşam kaliteleri ve toplumsal katılım düzeylerine etkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Erden, M. (2004). *Eğitim bilimlerine giriş*. Ankara: Devlet Kitapları.
- Eres, F. (2005). Eğitimin sosyal faydaları. *Milli Eğitim Sosyal Bilimler Dergisi*, 33(167), 320-340.
- Ergene, T. (2011). The relationships among test anxiety study habits achievement motivation and academic performance among Turkish secondary school students. *Eğitim ve Bilim*, 36(160), 320-330.
- Erkal, M. E., Güven, O. ve Ayan, D. (1998). *Sosyolojik açıdan spor*. İstanbul: Der Yayınları.
- Eskiler, E., Küçükbiş F. ve Güllü M. (2016). Orta dönem çocuk ergenlerde fiziksel aktiviteye yönelik tutumların sosyal pazarlama bağlamında değerlendirilmesi, *Erpa International Congresses on Education* (s. 716-720). Sakarya: Sakarya Üniversitesi.
- Eurydice, (2013). *Avrupa'daki okullarda beden eğitimi ve spor* (Araştırma raporu). Lüksemburg: AB Yayın Ofisi.
- Eysenck, M. W., Santos, R., Derakshan, N. and Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance. Attentional control theory, *Journal of Emotion*. 7(2), 336-353.
- Fedewa, A. L. and Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521-535.
- Feltz, D. L. and Öncü, E. (2014). Self-confidence and self-efficacy. In A. Papaioannou & D. Hackfort (Eds.), *Routledge companion to sport and exercise psychology* (pp. 417-429). London: Taylor and Francis.
- Fuchs, M. and Leitner, M. (2013). *Motor behavior and control*. New Research. New York.
- Genç, M. (2013). İlköğretim öğrencilerinin sınıf ve cinsiyete göre sınav kaygı düzeylerinin belirlenmesi. *CBÜ Sosyal Bilimler Dergisi*. 11(1), 85-95.

- Gençdoğan, B. (2002). Kasabada yaşayan lise öğrencilerinin üniversite sınavı öncesi sınav kaygısı düzeylerinin bazı değişkenler açısından incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 4(3), 45–57.
- Glasser, W. (1999). *Okulda kaliteli eğitim* (1. baskı). İstanbul: Beyaz Yayıncılık
- Goleman, D. (1999). “*Duygusal zekâ: neden iq’ dan daha önemlidir*” (B. S. Yüksel. Çev.) (14. baskı). İstanbul: Varlık Yayınları.
- Green, L. and Kreuter, M. W. (1991). *Health promotion planning: an educational and environmental approach* (2th ed). Mountain View, Mayfield, Publishing.
- Greene, C. C. (2011). *Third grade teachers’ experiences in preparing for and interacting with the Ohio achievement assessment* (Unpublished doctoral dissertation). Kent State University, Ohio.
- Greenwald, A. G. (1989). On the power and functionality of attitudes: The role of attitude accessibility. In A. R. Pratkanis, S. J. Breckler and A. G. Greenwald (Eds.), *Attitude structure and function*, (pp. 1-10). New Jersey: Erlbaum.
- Güçray, S. ve Çolakkadioğlu, O. (2009). Grup uygulamalarında aktiviteler / egzersizler; amaçları, çeşitleri ve uygulama örnekleri, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 2(18), 194–208.
- Gün, F. (2016). *Ortaokul 7 ve 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, vücut kompozisyonu, fiziksel benlik algısı ve akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Günay, O., Öncel, Ü., Erdoğan, Ü., Güneri, E., Tendoğan, M., Uğur, (2008). Lise son sınıf öğrencilerinde durumluk ve sürekli anksiyete düzeyini etkileyen faktörler. *Sağlık Bilimleri Dergisi*, 17(2), 77-85.
- Güneş, A. (2004). *Okullarda beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Güven, N. M. (2005). *Okul öncesi ve ilköğretimde beden eğitimi*. Ankara: Kök Yayıncılık.
- Hallal P. C., Victora C. G., Wells J. C. and Lima R. C. (2000). Physical inactivity prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc*, 35, 1894-1900.
- Halsey, E. and Porter, L. (1963). *Physical education for children*. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Harmandar, İ. H. (2004). *Beden eğitimi ve spor’da özel öğretim yöntemleri*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Haskell, W. and Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*, 72(2), 541-550.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F. and Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39,182-190.

- Hausenblas, H. A., Nigg, C. R., Dannecker, E. A., Downs, D. S., Gardner, R. E., Fallon, E. A. and Loving, M. G. (2001). A missing piece of the transtheoretical model applied to exercise. Development and validation of the temptation to not exercise scale, *Psychology and Health*, 16(4), 381-390.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 319-332.
- Heper, E. (2013). *Spor bilimlerine giriş*. Eskişehir: Açık Öğretim Fakültesi Yayınları.
- Hilland, T. A., Stratton, G., Vinson, D. and Fairclough, S. (2009). The physical education predisposition scale: Preliminary development and validation. *Journal of Sports Sciences*, 27(14), 1555-1563.
- Hodges, K. P., Cothran, J. D. and Regualos, R. (2006). Teachers' reports of student misbehavior in physical education. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 7(1), 32-40.
- Hortaçsu, N. (2012). *En güzel psikoloji sosyal psikoloji*. Ankara: İmge Kitabevi.
- İçöz, P. (2011). *Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencelerin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- İkizler, C. (1993). *Sporda başarının psikolojisi* (1. baskı), İstanbul: Alfa Basım Yayım Dağıtım
- İnceoğlu, M. (2000). *Tutum algı iletişim*. Ankara: Verso Yayıncılık.
- İnceoğlu, M. (2010). *Tutum algı iletişim*. İstanbul: Beykent Üniversitesi Yayınları.
- Jaakkola, T., Washington, T. and Yli-Piipari, S. (2013). The association between motivation in school physical education and self-reported physical activity during Finnish junior high school: A self-determination theory approach. *European Physical Education Review*, 19(1), 127-141.
- Kağıtçıbaşı, Ç. (2005). *Yeni insan ve insanlar*. İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kağıtçıbaşı, Ç. ve Cemalcılar, Z. (2014). *Dünden bugüne insan ve insanlar* (16. baskı). İstanbul: Evrim Yayınevi.
- Kamtsios, S. (2010). Gender differences in elementary school children in perceived athletic competence, body attractiveness, attitudes towards exercise and participation in physical activity. *International Quarterly of Science*, 2, 10-18.
- Kara, H. (2018). *Öğretmen adaylarının fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kara, H. ve Acet, M. (2012). Spor yöneticilerinde durumluk kaygısının otomatik düşünceler üzerindeki etkisinin incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*, 4(4), 244-258.

- Karabıçak, Ö. (2014). *Ayaş ilçesindeki adolesanlarda fiziksel aktivite düzeyinin postür, ağrı ve anksiyete üzerine etkilerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaca, A. ve Turnagöl, H. H. (2007). Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği, *Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 68-84.
- Karadamar, M., Yiğit, R. ve Sungur, A. (2014). Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(17), 131-137.
- Karademir, M. (2017). *Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Karadeniz, O., Er, H. ve Tangülü, Z. (2014). 8. sınıf öğrencilerinin sbs'ye yönelik metaforik algıları. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 5, 64-81.
- Karasar, N. (2014). *Bilimsel araştırma yöntemi* (26. baskı). Ankara: Nobel Yayınevi.
- Karavelioğlu, D. (2017). *Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spora yönelik tutumları ile ders dışı sportif etkinliklere katılma/katılmama nedenleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dumlupınar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Kayapınar, E. (2006). *Ortaöğretim kurumları öğrenci seçme ve yerleştirme sınavı (oks)'na hazırlanan ilköğretim 8. sınıf öğrencilerinin kaygı düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Kocatepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Koca, C. ve Aşçı, F. H. (2004). Atletik yeterlik düzeyi ve cinsiyetin beden eğitimiye yönelik tutum üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 10(1), 15- 24.
- Koç, M. (2004). Gelişim psikolojisi açısından ergenlik dönemi ve genel özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 17(2), 231-256.
- Kulaksızoğlu, A. (2006). *Ergenlik psikolojisi*. İstanbul: Remzi Kitabevi.
- Kurbanoğlu, S. S. (2004). Özyeterlik inancı ve bilgi profesyonelleri için önemi. *Bilgi Dünyası*, 5(2), 137-152.
- Kurtyılmaz, Y., Can, G., ve Ceyhan, A. A. (2017). Üniversite öğrencilerinin ilişkisel saldırganlık ile benlik saygısı, sosyal bağlılık ve sosyal kaygı düzeyleri arasındaki ilişkiler. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 7(47), 33-45.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi Basımevi
- Kutunis, Ö. R. ve Tunç, T. (2013). Hemşirelerde benlik saygısı ile durumluk ve sürekli kaygı arasındaki ilişki: bir üniversite hastanesi örneği. *İş, Güç Endüstri İlişkileri ve İnsan Kaynakları Dergisi*, 13(2), 1-15.
- Kutlu, Ö. (2001). Ergenlerin üniversite sınavına ilişkin kaygıları. *Eğitim ve Bilim Dergisi*. 26(121), 12-23.

- Küçüker, B. (2018). *7.-8. sınıf özel okul öğrencilerinin sınav kaygısı ile ana-baba tutumları ve mükemmeliyetçi kişilik özellikleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Aydın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Lee, M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. and Katzmarzyk, (2012). P.t. for the lancet physical activity series working group. effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy, *The Lancet*, 380, 219-229.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J. F., and Lo, S. K. (1999). Insufficiently active Australian college students: Perceived personal, social, and environmental influences. *Prev Med*, 28, 20-27.
- Lirgg, C. D. (1993). Effects of same-sex versus coeducational physical education on the self-perceptions of middle and high school students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(3), 324-334.
- Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Loprinzi, K. L. and Lee, H. (2012). Benefits and environmental determinants of physical activity in children and adolescents. *Obes Facts*, 5, 597-610.
- Makar, E. (2016). *Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Melnyk, B. M., Small, L., Morrison-Beedy, D., Strasser, A., Spath, L., Kreipe, R. and Van Blankenstein, S. (2006). Mental health correlates of healthy lifestyle attitudes, beliefs, choices, and behaviors in overweight adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 20(6), 401- 406.
- Menteş, E., Menteş, B. ve Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 965-975.
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *British Nutrition Foundation Bulletin*, 32, 314-363.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (1973). 1739 nolu milli eğitim temel kanunu. <http://www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.1739.pdf> adresinden 15 Mart 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (1988). *İlköğretim okulları lise ve dengi okullar beden eğitimi dersi öğretim programları*, İstanbul: Milli Eğitim Basımevi.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2007). *Beden eğitimi dersi (1-8. sınıflar) öğretim programı ve kılavuzu*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2018) ilköğretim kurumları ilkokul-ortaokul haftalık ders çizelgesi-2018. <https://ttkb.meb.gov.tr/www/haftalik-ders-cizelgeleri/dosya/6> adresinden 01 Şubat 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2018). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (Ortaokul 5, 6, 7 ve 8. sınıflar)*. <http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2017717142757> adresinden 09 Mart 2019 tarihinde erişilmiştir.

- Milli Eğitim Bakanlığı [MEB]. (2019). Merkezi sınavla yerleşen öğrencilerin performansı. https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2018_12/17094056_2018_lgs_rapor.pdf adresinden 15 Mart 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Mirzeoğlu, N. (2011). *Spor bilimlerinin tarihsel temelleri*. Ankara: Spor Yayınevi.
- Mücevher, M., Demirgil, Z. ve Erdem, R. (2016). *Sportif aktivitelerin akademik başarı üzerindeki etkisi: SDÜ İİBF öğrencileri üzerine bir araştırma*. V. Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi'nde sunulan bildiri, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.
- Nebioğlu, D. (2006). *Beden eğitimi dersi genel esasları planlaması denetimi*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Ntoumanis, N. (2001). A self-determination approach to the understanding of motivation in physical education. *British Journal of Educational Psychology*, 71, 225–242.
- Orhan, E. (2018). *10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ömer Halisdemir Üniversitesi. Sosyal Bilimler Enstitüsü, Niğde.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A. ve Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi, *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, Nisan 2015, 294-301.
- Öncü, E., Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S. and Keskin, N. (2015). *Psychometric properties of the Turkish version of the physical education predisposition scale*. Paper presented at Erpa International Health and Sports Science Education Congress, Athens, Greece.
- Öner, M. (1983). *Durumluluk sürekli kaygı envanteri el kitabı*. İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Öner, N. (1990). *Sınav kaygısı envanteri el kitabı*. İstanbul: Yüksek Öğretimde Rehberliği Tanıtma Ve Rehber Yetiştirme Vakfı Yayınevi.
- Öner, N. ve Le Compte, A. (1985). *Durumluk – sürekli kaygı envanteri el kitabı* (2. baskı). İstanbul: Boğaziçi Üniversitesi Yayınları.
- Özcan, B. (2017). *Ortaokul 8. sınıf öğrencilerinde anne baba tutumu ile depresyon ve sınav kaygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Beykent Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Özdağ, S., Kürkçü, R. ve Kılınç, M. (2006). *Lise öğrencilerinin okul farklılıklarına göre beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerinin gerçekleştirme düzeyleri*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım, Atatürk Kültür Merkezi, Muğla.
- Özdemir, A. (2000). *Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor derslerinin uygulanabilirliği, çorum ili ve ilçelerindeki farklılıkların değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). 19 Mayıs Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Özer, D. ve Aktop, A. (2003). İlköğretim öğrencileri için hazırlanmış bir beden eğitimi dersi tutum ölçeğinin adaptasyonu. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2), 67-82.
- Özer, D. S. ve Özer, K. (2012). *Çocuklarda motor gelişim*. Ankara: Nobel Yayınları.

- Özer, K. (2006). *Fiziksel uygunluk* (2. baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özer, M. (2013). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Özpolat, A. (2005). Öğretmenlik mesleğindeki değişmelerin tarihsel-toplumsal bağlamı. http://dhgm.meb.gov.tr/Yayimlar/dergiler/Milli_Egitim_Dergisi/166/index3-ozpolat.htm adresinden 20 Mayıs 2019 tarihinde erişilmiştir.
- Öztürk, A. ve Aktürk, S. (2011). İlköğretim öğrencilerinde obezite prevalansı ve ilişkili risk faktörleri. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(1), 53-60.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Öztürk, O. M. (2004). *Ruh sağlığı ve bozuklukları*. Ankara: Nobel yayın Dağıtım.
- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Pahkala, K. (2009). *Physical activity in adolescence-with special reference to cardiovascular health*. Turun Yliopisto University of Turku, Finland.
- Pangrazi, R. P. & Beighle, A. (2016). *Dynamic physical education for elementary school children* (16th ed.). San Francisco, CA: Benjamin Cummings.
- Pantzer, J. R. (2016). *Middle school intramural sports participation: Psychosocial outcomes based on gender, grade, and ethnicity differences* (Unpublished doctoral dissertation). North Carolina Central University, North Carolina.
- Pethkar, V., Naik, S. and Sonawane, S. (2012). Relationship between students' and teachers' attitude towards physical activity and physical fitness. *Journal of Physical Education and Sport*, 12(3), 385-390.
- Phillips, S. R. (2011). *Upper elementary school students' attitudes and perceptions toward physical education* (Unpublished doctoral dissertation). Columbia University, New York.
- Pöschl, G. (2017). *14-19 yaş aralığındaki adölesan bireylerde postüral değişikliklerin fiziksel aktivite ve sınav kaygısının değerlendirilmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bahçeşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Rahimi-Asiabi, S. (2012). *Beden eğitimi ve spor yüksekokulu öğrencilerinde fiziksel aktivite alışkanlıkları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının akademik başarı ile ilişkisi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Reigal, R. E., Videra, A. and Gil, J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 14(55), 561-576.

- Rennie, K. L., Wareham, N. J. (1998). The validation of physical activity instruments for measuring energy expenditure: problems and pitfalls. *Public Health Nutrition*, 1(4), 265-271.
- Rowe, D. A., Raedeke, T. D., Wiersma, L. D. and Mahar, M. T. (2007). Investigating the youth physical activity promotion model: Internal structure and external validity evidence for a potential measurement model. *Pediatric Exercise Science*, 19, 420-435.
- Sahebi, A. (2014). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Sallis, J. F., McKenzie, T. L., Beets, M. W., Beighle, A., Erwin, H. and Lee, S. (2012). Physical education's role in public health: Steps forward and backward over 20 years and hope for the future. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(2), 125-135.
- Sarason, I. G. (1984). Stress, anxiety, and cognitive interference: reactions to tests. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 929-938.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnce, D.E. ve Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyoloji Derneği Arşivi*. 34, 166-172.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M. ve Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Saygın, Ö., Polat, Y. ve Karacabey, K. (2005). Çocuklarda hareket eğitiminin fiziksel uygunluk özelliklerine etkisi. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 19(3), 205-2012.
- Senemoğlu, N. (2002). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Senemoğlu, N. (2005). *Gelişim öğrenme ve öğretim kuramdan uygulamaya*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Serbes, Ş., Topkaya, İ. ve Ersoy, Y. E. (2006). *Okul spor takımlarında yer alan ilk ve ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı açısından incelenmesi*. 9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi. 3-5 Kasım, Atatürk Kültür Merkezi, Muğla.
- Softa, H., Karaahmetoğlu, G. ve Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Üniversitesi Eğitim Dergisi*, 23(4), 1481-1494.
- Sönmez, V. (2004). *Öğretmenlik mesleğine giriş*, Ankara: Anı Yayıncılık.
- Sönmez, V. ve Alacapınar, F. G. (2011). *Örneklendirilmiş bilimsel araştırma yöntemleri*. Ankara: Anı Yayıncılık
- Spielberger, C. D. (1966). The effects of anxiety on complex learning and academic achievement. *Ansdey and bevanor, New York Academic Press*, 26, 361-398.

- Spielberger, C. D. (1980). Test anxiety inventory: preliminary professional manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik* (Figen Çok, Çev.) (2. baskı). Ankara: İmge Kitabevi.
- Subramaniam, P. R. and Silverman, S. (2007). Middle school students attitudes toward physical education. *Teaching and teacher education*, 23(5), 602-611.
- Subramaniam, P. R. and Silverman, S. (2000). Validation of scores from an instrument assessing student attitude toward physical education. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 4, 29-43.
- Sunay, Y. ve Sunay, H. (1996). Lise öğrencilerinin beden eğitimi dersinden beklentileri ve beklentilerin gerçekleşme düzeyi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(4), 35-53.
- Şad, S. N. ve Şahiner, Y. K. (2016). Temel eğitimden ortaöğretime geçiş (TEOG) sistemine ilişkin öğrenci, öğretmen ve veli görüşleri. *İlköğretim Online*, 15(1), 53-76.
- Şahin, H. M. (2004). *Beden eğitimi ve sporda temel kavramlar sözlüğü*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Şahin, H., Günay, T. ve Batı, H. (2006). İzmir ili bornova ilçesi lise son sınıf öğrencilerinde üniversiteye giriş sınavı kaygısı, *Sted Dergisi*, 15(6), 107-112.
- Şengül, Y. (2016). *Sınıf düzeylerine göre ortaokul ve lise öğrencilerinin beden eğitimi yatkınlıklarının incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Karadeniz Teknik Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Şerif, M. ve Şerif, C. W. (1996). *Sosyal psikolojiye giriş II* (M. Atakay ve A. Yılmaz, Çev.). İstanbul: Sosyal Yayınları.
- Tamer, K. (1987). *Beden eğitimi ve oyun öğretimi*. Ankara: Anadolu Üniversitesi Açıköğretim Fakültesi Yayınları.
- Tamer, K. ve Pulur, A. (2001). *Beden eğitimi ve sporda öğretim yöntemleri*. Ankara: Kozan Ofset Matbaası
- Taşgın, E., Dönmez, N. (2009). 10–16 yaş grubu çocuklara uygulanan egzersiz programının solunum parametreleri üzerine etkisi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 11(2), 13–16.
- Taşkınöz, C. (2011). *9-11 yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre araştırılması* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A. and Sears, D. O. (2012). *Sosyal psikoloji* (A. Dönmez, Çev.). Ankara: İmge Kitabevi.
- Tekbaş, S. (2009). *Edirne merkez ilçede ilköğretim son sınıf öğrencilerinde oks ve lise son sınıf öğrencilerinde ÖSS üzerinden sınav kaygısı ve etkileyen etmenler*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trakya Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.

- Tekkanat, Ç. (2008). *Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri* (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Topkaya, İ. (2011). *Hareket, beden eğitimi ve spor öğretiminde öğrenme ve öğretimin temelleri* (3. baskı). Ankara: Nobel Akademik Yayınevi.
- Topkaya, İ. (2012). *İlköğretim birinci kademedeki (1-5. sınıf) beden eğitimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Travlos, A. K. (2010). High intensity physical education classes and cognitive performance in eighth-grade students: An applied study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 8(3), 302-11.
- Trudeau, F. and Shephard, R. J. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(10), 1-12.
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. 2. baskı, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 9402, Ankara.
- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization, [UNESCO]. (2014). *World-wide survey of school physical education*. Paris: UN.
- URL-1, (2018).Uzmanların lgs yorumları. <http://www.hurriyet.com.tr/egitim/uzmanlar-lgs-yorumladi-sayisal-sorulari-eleyici-olacak-40855723> adresinden 1 Temmuz 2018 tarihinde erişilmiştir.
- Üre, Ö. (1989). *Grupla psikolojik danışmanın ve grup rehberliğinin kanserli hastaların kaygıları, benlik tasarımları ve psikolojik rahatsızlıkları üzerine etkisi* (Yayınlanmamış doktora tezi). Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Vanhees, L., Lefevre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T. andurl Beunen, G.. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 12, 102-114.
- Von, Bothmer M., Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among swedish university students. *Nurs Health Sci*, 7, 107-18.
- Vural, Ö., Eler, S. ve Güzel, N. A. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi, *Sportmetre Beden eğitimi ve spor bilimleri dergisi*, 4(2), 69-75.
- Warren, J. M., Ekelund, U., Besson, H., Mezzani, A., Geladas, N. and Vanhees, L. (2010). Assessment of physical activity—a review of methodologies with reference to epidemiological research: A report of the exercise physiology section of the european association of cardiovascular prevention and rehabilitation. *European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation*, 17(2), 127-139.
- Welk, G. J. (1999). The youth physical activity promotion model: a conceptual bridge between theory and practice. *Quest*, 51(1), 5-23.
- World Health Organization [WHO]. (2007). *Promoting physical activity in schools: An Important Element Of A Health-Promoting School*. Geneva,

- World Health Organization [WHO]. (2009). *Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks*. Geneva, Switzerland.
- World Health Organization [WHO]. (2010) *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva, Who.
- Yalçınöz, V. (2017). *Ergenlerin problemli internet kullanımı ile sınav kaygısı düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Yaylacı, F. (1998). İlköğretim okulları beden eğitimi dersi öğretim programlarının değerlendirilmesi. *Afyon Kocatepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 1, 95-106.
- Yeic, E. (2018). *9-14 yaş grubu çocuklarda çeşitli değişkenlere göre internet bağımlılığı ve fiziksel aktivite katılım düzeylerinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Burdur Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Yetim, A., Cengiz, R. (2010). *İletişim ve spor*. Ankara: Berikan Yayınevi.
- Yetim E., Demir, Y. ve İlker, G. E. (2014). Beden eğitimi derslerinde motivasyon: Tutum ve motivasyonel stratejilerin tahmin edici etkisi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 12(2), 139-146.
- Yıldırım, İ. ve Ergene, T. (2003). Lise son sınıf öğrencilerinin akademik başarılarının yordayıcısı olarak sınav kaygısı boyu eğici davranışlar ve sosyal destek. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 25, 224-234.
- Yıldız, H. Y. (2007). *Sınav kaygısı ana baba tutumları ve mükemmeliyetçilik arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yılman, M. (2006). *Sınıf yönetimi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Yılmaz, İ. A., Dursun, S., Güzeler, E. G. ve Pektaş, K. (2014). Üniversite öğrencilerinin kaygı düzeylerinin belirlenmesi: örnek bir çalışma. *Electronic Journal of Vocational Colleges, December*, 16-26.
- Yiğit, R., Dilmaç, B., Deniz, E. ve Hamarta, E. (2011). Sürücülerin sürekli ve durumluk kaygılarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası Avrasya Sosyal Bilimler Dergisi*, 2(4), 1-8.
- Younes-Alhourani, S. (2015). *Middle school students' perceptions of enjoyment in physical education and its relationship to participation in physical activity outside the school* (Unpublished doctoral dissertation), University of Rhode Island, Kingston.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: The state of the art*. New York: Plenum.



8. EKLER

Ek 1. Kişisel Bilgi Formu

Sevgili öğrenciler,

Aşağıdaki sorular bilimsel bir çalışma için hazırlanmıştır. Lütfen soruları dikkatli okuyunuz ve her bir madde için cevabınızı uygun yere işaretleyiniz. Hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Sorulara içten ve doğru cevap vermeniz çalışmaların amaçları için önemlidir. Katkınız için teşekkür ederiz.

KİŞİSEL BİLGİLER

Cinsiyetiniz: Kız (), Erkek () Doğum Tarihiniz:(Gün /Ay / Yıl) .../.../.....
.....

Anne-Baba: Birlikte yaşıyor (), Aynı yaşıyor (), Boşanmış ()

Kardeş sayınız (Kendinizi saymayın):.....

Annenizin Öğrenim Durumu: Okuma-yazma bilmiyor (), İlkokul (), Ortaokul (), Lise (), Üniversite (), Lisansüstü ()

Babanızın Öğrenim Durumu: Okuma-yazma bilmiyor (), İlkokul (), Ortaokul (), Lise (), Üniversite (), Lisansüstü ()

Annenizin Mesleği: Ev hanımı (), Çalışıyor (Yaptığı işi yazınız):

Babanızın Mesleği: Çalışmıyor(), Çalışıyor (Yaptığı işi yazınız):

Ailenizin ortalama aylık geliri: 1500 TL'den az () 1501 TL-4500 TL ()
4501 TL – 10 000 TL ()

Kendinize ait çalışma odası: Var (), Yok ()

Okuldaki derslerinize yardımcı olması için özel ders alıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Lisanslı olarak herhangi bir spor yapıyor musunuz? Evet () Hayır ()

Ek 2. Sınav Kaygısı Ölçeği

1- Hiç bir zaman	2-Nadiren	3-Bazen (ara sıra)	4-Sık-sık	5-Her zaman	
1. Sınav yaklaştıkça heyecandan ya bildiklerimi karıştırırsam endişesi yaşarım	1	2	3	4	5
2. Sınav günü yaklaştıkça kaydırma yaparsam, gerginlikten bildiklerimi karıştırırsam gibi düşünceler zihnimi kurcalar	1	2	3	4	5
3. Sınavda kötü sonuç alırsam çevremdekilerin tepkisi ne olur vb. tarzı endişeler zihnimi yorar	1	2	3	4	5
4. Sınav yaklaştıkça daha çok çalışsaydım, daha farklı hazırlansaydım, ya başaramazsam tarzı kuruntularım artar.	1	2	3	4	5
5. Sınavım kötü geçerse ailem ne der (sitem etme, kızma, kıyaslama, suçlama, ayıplama) tarzı endişeler taşımam.	1	2	3	4	5
6. Sınav günü yaklaştıkça çözemediğim konu/soruların artmasıyla sınava ilişkin endişelerim artar	1	2	3	4	5
7. Sınavda kötü sonuç alırsam sevdiğim insanların gözünde değersizleşeceğim düşüncesi beni yorar.	1	2	3	4	5
8. Sınav esnasında fiziksel sorunlar (kalp atışlarının hızlanması, baş ağrısı, ellerin buz kesmesi, terleme vb. gibi) yaşarım.	1	2	3	4	5
9. Öncesinde çok çalışmama rağmen sınav günü hazır olduğuma kendimi ikna edemem.	1	2	3	4	5
10. Başarısız olursam olacakları (ailenin üzülmesi, başkaları hayatına yön verirken yerinde saymak, geride kalmak) düşünmek zihnimi yorar.	1	2	3	4	5
11. Sınava fiziken bitkin girmek (stresten uyuyamamak, yorgun, bitkin, gergin olmak) sınav günü moralimi alt üst eder	1	2	3	4	5
12. Başarısız olacağım endişesi sınav günü üzerimde büyük bir baskı oluşturur.	1	2	3	4	5
13. Sınavda başarılı olamazsam çevreden alacağım tepkileri düşünmek bile istemiyorum.	1	2	3	4	5
14. Sınav yaklaştıkça, başka bir şey düşünemediğim için kaygılarım gittikçe artar.	1	2	3	4	5
15. Ailem ve arkadaşlarım için sınavdaki başarı veya başarısızlığım çok anlam ifade etmez.	1	2	3	4	5

Ek 3. Beden Eğitimi Yatkınlık Ölçeği

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

Öğrenci olmak güzeldir.					
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
	X				
	İfadeler				
1	Beden Eğitimi dersinde öğretilenler, bana önemli gelmiyor.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
2	Beden Eğitimi dersinde, çok yetenekli olduğumu düşünüyorum.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
3	Beden Eğitimi dersinde öğretilenler, dersi ilgi çekici hale getiriyor.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
4	Beden Eğitimi dersindeki performansından memnunum.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
5	Beden Eğitimi dersinde, oldukça başarılı olduğumu düşünüyorum.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
6	Beden Eğitimi dersinde öğretilenlerin, bana bir faydası yok.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
7	Beden Eğitimi dersine katılma konusunda, kendime güveniyorum.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
8	Beden Eğitimi dersinde öğretilenler, benim için faydalıdır.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum
9	Beden Eğitimi dersine katılmak için, gerekli olan yeteneklere sahibim.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Tamamen Katılıyorum

Ek 3'ün Devamı

10	Beden Eğitimi dersinde öğretilenler, dersi sevmem i sağlıyor.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katlıyorum	Tamam en Katlıyorum
11	Beden Eğitimi dersinde öğretilenler, dersleri sıkıcı hale getiriyor.				
	Hiç Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katlıyorum	Tamam en Katlıyorum

Ek 4. Fiziksel Aktivite Soru Formu

Sevgili öğrenci,

Yapmış olduğumuz bu çalışmada sizlerin, geçen hafta (son yedi günde) yaptığınız fiziksel etkinlik düzeyinizi belirlemek istiyoruz. Bu etkinlikler; sizi terleten, bacaklarınızı yoran dans, spor ya da sık nefes almanızı sağlayan ip atlama, koşma, tırmanma, yakalamaca gibi oyunlardır. Bu bir sınav değildir. Hiçbir soru için doğru ya da yanlış cevap yoktur. Lütfen geçen hafta (son yedi günde) Fiziksel Etkinlik olarak neler yaptıysanız düşünün ve tüm soruları cevaplayın. Veriler sadece araştırma amaçlı kullanılacak ve isimleriniz başkaları ile paylaşılmayacaktır.

	Hiç Yapmadım	1-2 Kere Yaptım	3-4 Kere Yaptım	5-6 Kere Yaptım	7 Kere ve Üstü Yaptım
Sek sek gibi sıçrama oyunları oynamak/ İp atlamak					
Paten yapmak					
Elim sende, yakan top gibi hareketli oyunlar oynamak					
Kovalamaca oyunları oynamak					
Egzersiz amaçlı yürüyüş yapmak					
Bisiklete binmek					
Koşmak					

Ek 4'ün Devamı

Dans etmek					
Yüzmek					
Futbol oynamak					
Halk oyunları oynamak					
Tenis, masa tenisi oynamak					
Kay kay yapmak					
Voleybol oynamak					
Basketbol oynamak					
Tekvando, karate, judo gibi sporlar yapmak					
Skutıra binmek					
Jimnastik yapmak					
Evcil hayvan ile oynamak ya da yürüyüş yapmak					
Zıp zıp (Trambolinde) sıçramak					
Diğer sporlar, oyunlar ya da aktiviteler					

2. Geçen hafta içinde beden eğitimi ve spor dersine katılma düzeyin nedir?

Beden eğitimi dersimiz yapılmadı/katılmadım

Beden eğitimi dersine çok az katıldım

Beden eğitimi dersine bazen (ara sıra) biraz katıldım

Beden eğitimi dersinin büyük bir kısmına katıldım

Beden eğitimi dersinin tamamına katıldım

Ek 4'ün Devamı

3. Geçen hafta içinde teneffüslerde en fazla yaptığın aktivite nedir?

Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım

Ayakta durdum, bahçede dolaşım

Çok az koştum, çok az oynadım

Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım

Çok koştum, tüm teneffüs boyunca aralıksız oynadım

4. Geçen hafta içinde öğle yemeği saatinde yemek yemenin yanı sıra ne yaptın?

Oturdum, konuştum, kitap okudum, ev ödevimi yaptım

Ayakta durdum, bahçede dolaşım

Çok az koştum, çok az oynadım

Oldukça fazla koştum, oldukça fazla oynadım

Çok koştum, tüm öğle saati boyunca aralıksız oynadım

5. Geçen hafta, okuldan çıktıktan sonra fiziksel olarak aktif olduğun spor, dans ya da oyun gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Hiç Yapmadım

Bir-İki Kere Yaptım

Üç Kere Yaptım

Dört Kere Yaptım

Beş Kere Yaptım

6. Geçen hafta, akşam saatlerinde spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Hiç Yapmadım

Bir Kere Yaptım

İki veya Üç Kere Yaptım

Dört veya Beş Kere

Yaptım Altı veya Daha

Fazla Yaptım

7. Geçen hafta sonu (cumartesi, Pazar) spor, dans ya da oyun oynama gibi faaliyetleri kaç kere yaptın?

Hiç Yapmadım

Bir Kere Yaptım

İki veya Üç Kere Yaptım

Dört veya Beş Kere Yaptım

Altı veya Daha Fazla Yaptım

8. Geçen hafta (son 7 günde) boş zamanlarımızda yaptığın fiziksel aktiviteler açısından hangi ifade seni en iyi açıklıyor?

Hiç Yapmadım

Bir Kere Yaptım

İki veya Üç Kere Yaptım

Dört veya Beş Kere Yaptım

Altı veya Daha Fazla Yaptım

Ek 4'ün Devamı

9. Geçen hafta, her gün spor, oyunlar, dans ve diğer fiziksel aktiviteleri ne sıklıkla yaptın? Haftanın yedi günü için işaretleyerek belirtin?

	Hiçbir Zaman	Nadiren	Bazen	Çoğunlukla	Her zaman
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					

10. Geçen hafta, hiç hastalandın mı? Ya da fiziksel aktivite yapmanı engelleyen herhangi bir durum oldu mu?

Evet

Hayır

Eğer yanıtın evet ise fiziksel aktivite yapmanı engelleyen durum neydi, belirtiniz:

9. ÖZ GEÇMİŞ VE İLETİŞİM BİLGİLERİ

Araştırmacı 1979 yılında Trabzon'da doğdu. İlkokul, ortaokul ve liseyi Trabzon'da tamamladı. 1998 yılında Karadeniz Teknik Üniversitesi, Fatih Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümünü kazanıp, 2002 yılında mezun oldu. 2003 yılında Rize'nin Çamlıhemşin Lisesine, Beden Eğitimi Öğretmeni olarak atandı. Daha sonra sırasıyla Rize/ Ardeşen Öğretmen Lisesinde, Trabzon/ Of 28 Şubat İlköğretim Okulunda çalıştı. 8 yıldır da Araklı Anadolu Lisesinde görev yapmakta olup evli ve 2 çocuk babasıdır.

İLETİŞİM BİLGİLERİ:

Adres: Hakan LAKOT, Araklı Anadolu Lisesi, Araklı, Trabzon.

E-posta: hakanlakot@gmail.com