



TÜRKİYE CUMHURİYETİ
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA EGZERSİZDEN HOŞLANMA İLE
FİZİKSEL AKTİVİTE ARASINDAKİ İLİŞKİ**

SÜMEYRA ERGÜN
YÜKSEK LİSANS TEZİ

HALK SAĞLIĞI HEMŞİRELİĞİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN
Yrd. Doç. Dr. Saime EROL

İSTANBUL-2013

TEZ ONAYI

Kurum : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Programın seviyesi : Yüksek Lisans
Anabilim Dalı : Halk Sağlığı Hemşireliği
Tez Sahibi : Sümeyra Ergün
Tez Başlığı : Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki
Sınav Yeri : Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü
Sınav Tarihi : 30.09.2013

Tez tarafımızdan okunmuş, kapsam ve kalite yönünden Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Danışman (Unvan, Adı, Soyadı)

Kurumu

İmza

Yard. Doç. Dr. Saime Erol

Marmara Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Hemşirelik
Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği
AD.

Sınav Jüri Üyeleri (Unvan, Adı, Soyadı)

Doç. Dr. Nefise Bahçecik

Marmara Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Hemşirelik
Bölümü Hemşirelikte Yönetim AD.

Yard. Doç. Dr. Ayşe Ergün

Marmara Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Hemşirelik
Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği
AD.

Yukarıdaki jüri kararı Enstitü Yönetim Kurulu'nun .19.../11.../2013 tarih ve 73 sayılı kararı ile onaylanmıştır.

F. Arıcıoğlu

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

BEYAN

Bu tezin kendi çalışmam olduğunu, planlanmasından yazımına kadar hiçbir aşamasında etik dışı davranışımın olmadığını, tezdeki bütün bilgileri akademik ve etik kurallar içinde elde ettiğimi, tez çalışmasıyla elde edilmeyen bütün bilgi ve yorumlara kaynak gösterdiğimi ve bu kaynakları kaynaklar listesine aldığımı, tez çalışması ve yazımı sırasında patent ve telif haklarını ihlal edici bir davranışımın olmadığını beyan ederim.

Sümevra Ergün

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez çalışmam süresince zamanını ayıran, desteğini ve ilgisini esirgemeyen, önerileriyle katkıda bulunan Danışmanım Sayın Yard. Doç. Dr. Saime Erol'a,

Yapmış olduğu önerileri ile katkıda bulunan Hocam Sayın Yard. Doç. Dr. Ayşe Ergün'e,

Destek ve ilgilerinden dolayı tezimi uyguladığım okullardaki Sayın Okul Müdürlerine ve Sayın Öğretmenlere,

Çalışmama çocuklarının katılması için izin veren Değerli ailelere,

Değerli önerileriyle tezime katkıda bulunan Sayın Sınav Jüri Üyelerine,

Yüksek lisans eğitimim boyunca ve tez çalışmam süresince beni destekleyen Sevgili aileme ve Değerli arkadaşlarıma,

Çok teşekkür ederim.

Sümeyra Ergün

İÇİNDEKİLER

1. ÖZET.....	1
2. SUMMARY.	2
3. GİRİŞ ve AMAÇ	3
4. GENEL BİLGİLER.....	7
4.1. Adölesan Dönemi.....	7
4.2. Adölesan Dönemleri	8
4.2.1. Erken adölesan dönem	8
4.2.2. Orta adölesan dönem.....	8
4.2.3. Geç adölesan dönem	9
4.3. Bilişsel Gelişim.	10
4.4. Duygusal Gelişim.....	10
4.5. Sosyal Gelişim	11
4.6. Adölesan Dönemi ve Fiziksel Aktivite	12
4.6.1. Fiziksel aktivitenin amacı	12
4.6.2 Fiziksel aktivitenin katkıları.....	13
4.6.2.1 Büyüme ve gelişme	13
4.6.2.2 Sosyal ve duygusal iyilik (Sağlık).....	13
4.6.2.3 Bilişsel fonksiyonlar ve akademik performans	14
4.6.3. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler	14
4.6.4 Beden eğitimi (Fiziksel eğitim).....	15
4.7. Fiziksel Aktivite ile İlgili Yapılan Araştırmalar	16
4.8. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma	18
4.9. Fiziksel Aktiviteyi Özendirmede Hoşlanmanın Önemi	21
4.10. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanmayı Arttırmada Okul Hemşiresinin Rolü	22

5. GEREÇ VE YÖNTEM	24
5.1. Araştırmanın Tipi.....	24
5.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı.....	24
5.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	24
5.3.1. Araştırmaya alınma kriterleri	25
5.3.2. Araştırmadan çıkarılma kriterleri	25
5.4. Araştırmanın Veri Toplama Araçları	25
5.4.1. Demografik Özellikleri Tanılama Formu	25
5.4.2. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)	25
5.4.3. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ).....	28
5.5. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi	29
5.6. Araştırmanın Değişkenleri	30
5.7. İstatistiksel Analiz.....	31
5.7.1. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin analizler.....	31
5.7.2. Ölçeğin geçerliğine ilişkin analizler.....	31
5.7.2.1. Dil geçerliliği	31
5.7.2.2. Kapsam geçerliliği	31
5.8. Araştırmanın Etik Yönü	32
5.9. Araştırmanın Sınırlılıkları	32
6. BULGULAR	33
6.1. Ölçek Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları	33
6.1.1. Geçerlik bulguları.....	33
6.1.1.1. Kapsam geçerliliği sonuçları.....	33
6.1.1.2. Yapı geçerliliği sonuçları	34
6.1.2. Güvenirlik bulguları	42
6.1.2.1. Madde analizleri.....	42

6.1.2.2. İç tutarlılık analizi	43
6.2. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri İle İlgili Bulgular	47
6.3. Öğrencilerin Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) Bulguları.....	50
6.4. Ölçeklerle Bağımsız Değişkenlerin Karşılaştırılması Bulguları	55
7. TARTIŞMA.....	65
7.1. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri.....	65
7.1.1. Geçerlik	65
7.1.2. Kapsam Geçerliliği.....	66
7.1.3. Yapı Geçerliliği.....	66
7.1.4. Güvenirlik	69
7.1.4.1. Cronbach alfa katsayısı	69
7.1.4.2. Madde-alt boyut toplam puan analizleri	69
7.1.4.3. Test tekrar test güvenirliliği	70
7.2. Öğrencilerin Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) Tartışması	70
7.3. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri ile FAHÖ ve Alt Boyutlarının Tartışması.....	72
7.4. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri ile ÇFAA Tartışması	74
8. SONUÇ VE ÖNERİLER.....	77
9. KAYNAKLAR.....	80
10. EKLER	90
Ek 1 Demografik Özellikleri Tanılama Formu	90
Ek 2 Türkçe Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)	91
Ek 3 Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)	94
Ek 4 Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ).....	95
Ek 5 Katılımcı Bilgilendirilme Formu	96
Ek 6 Katılımcı Onam Formu.....	96

Ek 7 Ölçeğin Dil ve Kapsam Geçerliği İçin Görüşleri Alınan Uzmanlar	97
Ek 8 Uzman Görüşü Yönergesi	98
Ek 9 Araştırma İzin Yazıları	99
11.ÖZGEÇMİŞ	103

KISALTMA LİSTESİ

FAHÖ.....Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA.....Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi

AFA.....Açıklayıcı Faktör Analizi

BKİ.....Beden Kitle İndeksi

CDC.....Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi (Centers for
Disease Control and Prevention)

ŞEKİL VE TABLO LİSTESİ

Şekil 1. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Tek Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı.....	38
Şekil 2. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin İki faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı.....	41
Tablo 1. Beden Kitle İndeksi Persentil Değerleri	30
Tablo 2. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Kapsam Geçerliği Analiz Sonuçları.....	33
Tablo 3. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları	34
Tablo 4. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Toplam Varyans Açıklaması.....	35
Tablo 5. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları	36
Tablo 6. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Sorularına İlişkin Standartlaştırılmış Yükler	37
Tablo 7. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Uyum İyiliği Ölçüleri.....	39
Tablo 8. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Standartlaştırılmış Yükler	40
Tablo 9. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Uyum İyiliği Ölçüleri.....	42
Tablo 10. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Maddelerinin Tanımlayıcı İstatistikleri.....	43
Tablo 11. FAHÖ'nin Madde-Alt Boyut Toplam Puan Korelasyonları ve Alt Boyutlarının Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları	45
Tablo 12. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Alt boyutlarının Test-Tekrar Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması ve Korelasyonları	46
Tablo 13. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri.....	48
Tablo 14. Öğrencilerin BKİ Persentil Değerlerinin Dağılımı.....	49

Tablo 15. Öğrencilerin Yaş ve Cinsiyetine Göre BKİ Değerlerinin Dağılımı	49
Tablo 16. Öğrencilerin Boş Vakitlerindeki Fiziksel Aktivite Sıklığı	50
Tablo 17. Öğrencilerin Son Yedi Gün İçinde Okuldaki Fiziksel Aktivite Sıklığı	51
Tablo 18. Öğrencilerin Okul Dışındaki Fiziksel Aktivite Sıklığı	52
Tablo 19. Öğrencilerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Fiziksel Aktivite Durumu	53
Tablo 20. Geçen Haftanın Her Günü İçin Ne Sıklıkla Fiziksel Aktivite (Spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) Yaptınız?	54
Tablo 21. Öğrencilerde Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Durum Oranı	54
Tablo 22. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketinden Aldıkları Puan Ortalamaları	55
Tablo 23. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı	56
Tablo 24. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi Arasındaki İlişki Analizi	56
Tablo 25. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi Arasındaki İlişki Analizi	57
Tablo 26. BKİ'ye Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puanlarının Dağılımı	58
Tablo 27. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı	58
Tablo 28. Sınıfa Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı	59
Tablo 29. Annelerin Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı	60

Tablo 30. Babaların Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı	61
Tablo 31. Ailenin Gelir Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı	62
Tablo 32. Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı	63
Tablo 33. Okulun Oyun Oynanabilecek Bir Bahçesi Olma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı	64

1. ÖZET

Çalışma okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktiviteye katılma arasındaki ilişkiyi belirlemek ve Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'ni (FAHÖ) Türk dil ve kültürüne kazandırmak amacıyla yürütüldü.

Araştırmanın örneklemini, Nisan-Mayıs 2013 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ili Küçükçekmece ilçesi/Halkalı Semtinde bulunan 4 devlet okulu (n=1075) öğrencileri oluşturdu. Veriler, çocukların sosyo-demografik özelliklerini tanımlama formu, Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ), Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) kullanılarak ve çocukların boy ve kiloları ölçülerek toplandı. Ölçeğin geçerliğine yönelik dil, kapsam ve yapı geçerliliği, güvenilirliğe ilişkin ise madde-toplam korelasyon katsayıları ve Cronbach Alfa güvenilirlik katsayı analizleri yapıldı.

Yapılan analizler Türkçe FAHÖ'nin 15 maddeden ve Olumlu Düşünceler(1), Olumsuz Düşünceler(2) olmak üzere iki alt boyuttan oluştuğunu gösterdi. FAHÖ'nin alt boyutlarının güvenilirliği, Olumlu Düşünceler için .849 ve Olumsuz Düşünceler için .722 bulundu. Çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma puanları ortalamasının üstünde bulundu. Kızlarda FAHÖ'nin puan ortalaması erkeklerden anlamlı daha yüksek bulundu. BKİ'ne göre obez olanların FAHÖ'nin toplam ve Olumlu Düşünceler alt boyut puan ortalamaları zayıf, normal ve kilolu olanlardan istatistiksel olarak anlamlı düşük bulundu. Sekizinci sınıfta olan, gelir durumu yüksek olan, anne ve baba eğitim düzeyi yüksek olan ve düzenli olarak spor yapan öğrencilerin FAHÖ puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu. ÇFAA puan ortalaması erkekler ve normal kilolu öğrencilerde istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek bulundu. ÇFAA toplam puanı ile FAHÖ toplam puanı arasında istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı ilişki bulundu.

Sonuç olarak, Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanmayı saptamak için güvenilir ve geçerli bir ölçektir. Çocuklarda FAHÖ kullanılarak fiziksel aktiviteden hoşlanmayı etkileyen faktörlerin farklı örneklem gruplarında araştırılması önerilebilir.

Anahtar kelimeler: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği, Obezite, Beden Kitle İndeksi, Fiziksel Aktivite, Okul Sağlığı Hemşiresi, Okul Çağı Çocuğu

2. SUMMARY

Physical Activity Enjoyment Scale Of Turkish Version and Relationship Between Enjoyment of Exercise and Physical Activity In School-aged Children

The purpose of this study is to adapt Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) into Turkish and to describe the relationship enjoyment of exercise and physical activity in school-aged children.

The research was carried out with the students (n=1075) of the four state schools from Directorate of National Education of Küçükçekmece/Halkalı Istanbul in April-May 2013 Academic Year. The data of the research was collected by the help of; PACES, the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C), measuring the heights and weights of the children, the questionnaires which define the socio-demographic features of the children. Item-total correlation coefficients and Cronbach's alpha reliability coefficient analysis were carried out about language, content, structure validity, reliability for the validity of the scale.

As a result of the analyzes, Turkish PACES 15 items and Positive Thoughts (1), Negative Thoughts (2) consists of two-dimensions showed. The reliability of the sub-dimensions of PACES, Positive Thoughts for the .849 and .722 for Negative Thoughts were found. Enjoyment of physical activity scores of students was found above average in this study. PACES' s the average scores were found significantly higher in females. Obese according to BKİ of Positive Thoughts sub-dimension and total score of PACES underweight, normal and overweight were found lower significantly mean score. Eighth-grade, students with high income status, the parents with high levels of education and students who exercise regularly PACES were found significantly higher mean score. PAQ-C mean score significantly higher than men and were of normal weight.

As a result, PACES is validity and reliability scale for determine exercise enjoyment of school-aged children. An additional suggested necessary to examine the factors that effect in children's enjoyment of physical activity.

Key words: Physical Activity Enjoyment Scale, Physical Activity, Obesity, Body Mass Index, School Health Nurse, School Age Child

3. GİRİŞ ve AMAÇ

Okul dönemi çocukluktan yetişkinliğe geçişte büyüme ve gelişmenin çok hızlı olduğu, bilişsel ve psikosoyal değişimin yaşandığı önemli bir geçiş dönemidir (Güler, Gönener HD, Altay ve Gönener A 2009, Menteş ve ark 2011). Çocukların sağlıklı bir ömür geçirmesini etkileyecek sağlıklı yaşam biçimi davranışları bu dönemde kazanılır. Bu dönem bireyin ilerde nasıl bir yetişkin olacağını belirler. Dolayısıyla okul çağı çocukların ve adölesanların toplum sağlığı açısından öncelikli grup olarak ele alınması gerekir (Turan, Ceylan, Çetinkaya ve Altundağ 2009). Son yıllarda çocuk ve adölesanlarda fiziksel aktivitenin azalmasına bağlı olarak obezite önemli bir sağlık problemi haline gelmiştir. Bu dönem obezitesi, yetişkin dönem obezitesinin, kalp ve damar hastalıklarının bir habercisidir (Hills, King and Byrne 2007). Obezitenin önlenmesinde diyetle birlikte yapılan egzersiz en etkili yöntemdir.

Fiziksel aktivite tüm gençler için normal büyüme ve gelişmenin ayrılmaz bir parçası olmalıdır. Erken yaşamda, özellikle de bebeklik ve erken çocukluk döneminde, fiziksel aktivite çocuğun fiziksel, psikosoyal ve zihinsel gelişiminde önemli bir role sahiptir (Hills et al 2007). Fiziksel aktivite, enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcanmasıdır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite egzersiz olarak tanımlanabilir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir (Baltacı ve Düzgün 2008, Menteş E, Menteş B ve Karacabey 2011). Bu dönemde düzenli yapılan egzersiz adölesanların sağlıklı büyüme ve gelişmesinde, obezite riskini azaltmada, kötü alışkanlıklardan korunmasında, sosyalleşmesinde, anksiyete ve depresyondan korunmasında önemli rollere sahiptir. Aynı zamanda egzersiz, kemik mineral yoğunluğunu yükselterek ilerde osteoporoz oluşma riskini azaltır, çeşitli kronik hastalıklardan (koroner kalp hastalığı, hipertansiyon, tip 2 diyabet) korur, kolon kanseri riskini en aza indirir, aktif bir yaşlılık geçirme ve tüm hayat boyunca yaşam kalitesini yükseltmede önemli rollere sahiptir (Hills et al 2007, Baltacı ve Düzgün 2008, Menteş ve ark 2011).

Sağlıklı İnsanlar 2020 için önerilen hedeflerde, gün içinde okuldaki beden eğitimi dersine katılan ergenlerin oranını arttırmak yer almaktadır (<http://www.healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/objectiveslist.aspx?topicI>

d=33, Erişim tarihi: 31.08.2012). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), 5-17 yaş grubu çocuk ve gençler için günlük olarak en az 60 dakika süre ile orta-ağır şiddette fiziksel aktivite önermektedir (http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/index.html, Erişim tarihi: 31.08.2012).

Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması' nın 2008 verilerine göre, nüfusumuzun % 9' unu 10-14 yaş, % 9.2' sini 15-19 yaş ve %8.8' ini ise 20-24 yaş grubu oluşturmaktadır (http://www.hips.hacettepe.edu.tr/tnsa2008/data/TNSA-2008_ana_Rapor-tr.pdf, Erişim tarihi: 20.07.2013). 2013 verilerine göre Dünyada 10-24 yaş grubu 1.809.6 adölesan vardır. Bu da Dünya nüfusunun %25'ini oluşturmaktadır (<http://www.prb.org/pdf13/youth-data-sheet-2013.pdf>, Erişim tarihi: 20.07.2013).

Okul çağı çocuklarında büyüme ve obezite durumunun saptanması amacıyla Ankara'da yürütülen bir çalışmada çocukların fiziksel aktivite alışkanlıkları ve aktivite düzeyleri değerlendirilmiştir. 7-14 yaş grubu 469 (211 erkek ve 258 kız) çocuğun %22'sinin düzenli spor yapmadığı, %43'ünün sokakta oynadığı raporlanmıştır. Araştırmanın sonucuna göre; çocukların %73'ü hafta içinde, %61'i hafta sonunda hareketsiz, yaşam sürdürmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı 2010). Ülkemizin de dahil olduğu Okul Çağı Çocuklarda Sağlık Davranışları isimli 2001-2002 yıllarında yapılan başka bir çalışmada; 11, 13 ve 15 yaş grubunun fiziksel aktivite düzeyi sorgulanmıştır. Buna göre 11 yaşındaki kızların %21'i, erkeklerin %29'unun, 13 yaşındaki kızların %17'si, erkeklerin %22'sinin ve 15 yaşında ise kızların %12, erkeklerin ise %16'sının her gün en az bir saat orta ve ağır düzeyde fiziksel aktivite yaptıkları belirlenmiştir (T.C. Sağlık Bakanlığı 2010). İki araştırmanın sonucu da çocukların büyük bir çoğunluğunun fiziksel aktiviteye yeterince zaman ayırmadığını göstermektedir.

Okul çağı çocuklarının fiziksel aktiviteye katılmasını motive eden ve engelleyen çeşitli faktörler vardır. Fiziksel aktiviteden hoşlanma, öz-etkililik ve aktivitenin sağladığı yarar algısı katılımı teşvik eden faktörler arasındadır. Fiziksel aktiviteden hoşlanma duygusu, fiziksel aktiveye katılımın en önemli belirleyicilerinden biridir (Haverly and Davison 2005, Dishman et al 2005).

Okul çağı çocuklarında fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlere yönelik yapılan araştırmalarda; fiziksel aktiviteye katılma oranları ile fiziksel aktiviteden hoşlanma oranları arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu görülmüştür. Hoşlanma duygusu davranış motivasyon teorilerine göre, duygusal bileşen ve davranış üzerinde somut etkisi olan pozitif bir duygudur. Hoşlanma duygusunun güçlü ve tutarlı motive edici bir faktör olduğu gösterilmiştir (Wankel 1993, Sallis, Taylor, Prochaska, Hill and Geraci 1999, Sallis, Prochaska and Taylor 2000, Vııra and Raudsepp 2000, Tergerson and King 2002, Dishman et al 2005, Haverly and Davison 2005, Bourdeaudhuij et al 2005). Tüm bu bulgular, hoşlanmanın gençlerdeki fiziksel aktivitenin önemli bir belirleyicisi olduğunu göstermektedir.

Fiziksel etkinliğin geliştirilmesi halk sağlığı uygulamalarının önemli hedeflerindedir. Okul çağı çocuklarının sağlığını geliştirme çalışmaları 20. yüzyıldan bu yana halk sağlığı ve okul sağlığı hemşirelerinin sorumlulukları arasında yer almaktadır (Pekcan 2006 ve Bahar 2010). Okul hemşireleri çocuklara fiziksel etkinlik ve sağlık arasındaki ilişkiyi en iyi anlatabilecek ve egzersizi sevdirecek sağlık profesyonellerinden birisidir (Hagberg, Lindahl, Nyberg and Helle'nius 2009, Ergün, Gür, Erol ve Kadioğlu 2012). Literatürde belirtildiği üzere egzersizden hoşlanma egzersiz yapmayı arttırır ve okul hemşireleri çocukların egzersizden hoşlanma düzeylerini belirleyerek bunu arttırmaya yönelik girişimler planlayabilirler.

Çocuklarda düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak ve egzersizi günlük yaşamlarının vazgeçilmez bir parçası haline getirmek sağlık çalışanlarının sorumlulukları arasındadır. Sağlık profesyonelleri fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörleri azaltmak ve teşvik eden faktörleri de arttırmak için rehberlik etmelidirler. Ülkemizde okul çocuklarında fiziksel aktiviteden hoşlanmayı ölçen bir ölçüm aracı bulunmamaktadır ve bu konuyla ilgili yapılmış araştırmaya rastlanmamıştır.

Bu araştırmanın amacı, okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktiviteye katılma arasındaki ilişkiyi belirlemek ve egzersizden hoşlanmayı ölçen geçerli ve güvenilir bir ölçüm aracını Türk dil ve kültürüne kazandırmaktır.

Hedefler

1. Okul çocuklarında, Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin Türkçe geçerlilik ve güvenilirliğini belirlemek.
2. Okul çocuklarının fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerini belirlemek.
3. Okul çocuklarının fiziksel aktiviteden hoşlanmaları ile fiziksel aktiviteye katılmaları arasındaki ilişkiyi belirlemek.
4. Fiziksel aktiviteden hoşlanmayı etkileyen faktörleri belirlemek.

4. GENEL BİLGİLER

4.1. Adölesan Dönemi

Adölesan dönem, ilk ergenlik belirtileri ile başlayıp, büyümenin durmasına kadar devam eden, çocuklukla erişkinlik arasındaki geçiş dönemidir. Genelde, 12-21 yaşlar arasını kapsayan bu döneme, büyüme anlamına gelen adölesan dönemi, bu dönemdeki bireye de adölesan denmektedir. Adölesan dönemi, bazen ergenlikle eş anlamlı kullanılsa da, aslında yaşamın bu döneminde vücutta meydana gelen biyolojik değişikliklere eşlik eden, ruhsal gelişme ve psikososyal değişiklikleri de ifade eden bir terimdir. Bu bağlamda adölesan dönemini, çocukluktan erişkinliğe geçiş sırasında yaşanan, biyopsikososyal değişim süreci olarak tanımlayabiliriz (Neyzi ve Ertuğrul 2002, Kulaksızoğlu 2012, Yavuzer 2012).

Adölesan dönemi, fiziksel ve duygusal süreçlerin yol açtığı cinsel ve psikososyal olgunlaşma ile başlayan, bireyin bağımsızlığını ve kimlik duygusunu kazandığı ve sosyal üretkenliğe eriştiği zaman tamamlanan bir dönemdir (Derman 2008, Baltacı ve Düzgün 2008, Eskin, Ertekin, Harlak ve Dereboy 2008, Baltacı ve Ersoy 2008, Yavuzer 2012). Ergenlikte biyolojik gelişim iskelet sisteminde hızlı büyüme ve cinsel gelişim ile, psikolojik gelişim ise bilişsel ve kimlik gelişimi özellikleriyle belirlenir. Sosyal olarak da ergenlik, genç erişkin rolüne hazırlığın olduğu bir dönemdir (Derman 2008). Bu dönemde, genç hem sosyal dünyada kendine yer edinmeye çalışmakta hem de kendisiyle ilgili hedeflerini oluşturmaya ve gerçekleştirmeye çalışmaktadır (Eskin ve ark 2008).

Gençlik çağının başlangıcı ve sonu konusunda ileri sürülen yaş sınırlamaları da birbirinden farklıdır (Kulaksızoğlu 2012). Dünya Sağlık Örgütü 10-19 yaş arasını ergenlik, 20-24 yaşlar arasını gençlik dönemi olarak tanımlamaktadır (Baltacı, Ersoy, Karaağaoğlu, Derman ve Kanbur 2008). UNESCO ergenlik dönemini 15-25 yaş dilimleri arasında göstermektedir. Birleşmiş Milletler örgütüne göre ise gençlik çağı 12-25 yaşları arasındadır. Bu dönem ülkemizde, kızlarda ortalama olarak 10-12, erkeklerde 12-14 yaşları arasında başlar (Yavuzer 2012, Kulaksızoğlu 2012).

4.2. Adölesan Dönemleri

4.2.1. Erken Adölesan Dönem

Fiziksel ve davranışsal değişikliklerin görüldüğü 12-14 yaş arasındaki bu dönemde, hızlı büyüme ve cinsel gelişim kızlarda erkeklerden daha öncedir. Bu dönemde en büyük uğraşları bendenleridir. Hızlı fiziksel gelişime uyum ve bu değişiklikler ile başatme çabaları görülür. Beden imgesi gelişiminin yanında, önemli fiziksel değişimlerden biri üreme olgunluğunun başlangıcına işaret eden ikincil cinsiyet özelliklerinin gelişimidir. Bu gelişim gencin kendisini toplumsal açıdan çocukluktan farklı bir kız ya da erkek algılamasına neden olur. Beden görünümünün değişmesi, dürtülerin artması, cinsel kimliğin daha fazla algılanması gencin toplumsal olarak da bazı cinsiyet rollerini edinmesini gerektirir. Ergenlik döneminde cinsiyete uygun biçimlerde davranmaya yönlendirici çevresel tutumların etkisiyle toplumsal cinsiyet rollerinin içselleştirilmesiyle cinsel kimlik oluşumu tamamlanır. Bu dönemde yakın arkadaşlıklar önem kazanmaya başlar, daha çok aynı cinsiyetten arkadaş ve grup aktiviteleri tercih edilir ve arkadaş grupları ergenin ilgi alanlarını ve giyimini etkiler (Derman 2008).

4.2.2. Orta Adölesan Dönem

Bu dönemde (15-18 yaş) anne babadan ayrılma, farklı bir birey olma ve bu durumu anne babaya da kabul ettirme çabaları yoğundur. Birey olma süreci içinde ergenlerin duygusal olarak kendilerini ana babalarından uzak tutma çabaları, duygusal yatırımlarını özellikle karşı cins olmak üzere akran ilişkileri üzerine yapmaları, riskleri olduğundan az görmeleri, kendilerini herşeyi yapabilir olarak algılamaları ve otonomi istemeleri anne babalarla çatışmaya neden olur. Duygusal özerklik hem bireyselleşmenin hem de duygusal yakınlığın desteklendiği koşullarda en iyi şekilde gelişmektedir. Ergenler çoğu zaman kendilerini akranlarının gözlerinden görürler ve görünüm, giyim tarzı ve davranışlarının akranları tarafından onaylanmaması benlik saygılarında azalmaya neden olabilir. Ancak çok yakın ilişkiler bağımsızlığı kaybetme tehdidi içerdiğinden ilişkilerdeki sınır bu yaş grubundaki ergenler için önemli kaygı kaynağıdır. Akran ilişkilerinde ve duygusal deneyimlerde artış ile birlikte iç yaşantıları inceleme gereksinimi ve günlük tutma yaygındır (Derman 2008).

4.2.3. Geç Adölesan Dönem

Bu dönem 18 yaş dolayında başlar ve kimlik duygusunun bütünleşmesiyle sona erer. Akademik ve sanatsal arayışların, sosyal bağların ergenin kendini daha iyi tanımasına ve kendini bir topluluğa ait hissetmesine yol açtığı dönemdir. Ergenlik döneminde kimlik gelişimi sürecini psikosoyal kuram çerçevesinde Erik Erikson ele almıştır. Bu kurama göre her bir gelişim döneminin kendine özgü çatışmaları ve kazanımları vardır. Her dönem kendisinden önceki gelişim dönemlerinin etkisiyle şekillenir ve kendisinden sonraki gelişim dönemi için basamak oluşturur. Güven duygusu, özerklik, girişimcilik, çalışma ve yapıcılık gibi kazanımlar olmaksızın tutarlı bir kimlik duygusu geliştirmek zordur (Derman 2008).

Bu dönemde, kimlik duygusunun kazanılması sürecinde çocuklukta yaşanmış olan çatımlar yeniden yaşanır, kazanılan özdeşimler ergenin yeni değerlerine ve rollerine uygun nitelik kazandırılarak benimsenir. Bir anlamda ergenliğin başından beri yaşanan duygular, kazanılan beceriler, kurulan özdeşimler harmanlanıp sentezlenir ve bu sentez sonucunda kimlik duygusu oluşur. Kimlik duygusu, ergenin “ben kimim?”, “ne olacağım?” sorularına fazla kuşkuya ve bocalamaya kapılmadan, aynılık ve süreklilik gösterecek şekilde yanıt verebilmesi, kendi kimliğini tanımlayabilme ve kabullenme durumuna gelmesidir. Kimlik duygusunun sağlıklı gelişiminin önemli bir göstergesi gencin içsel olarak hissettiği aynılık ve süreklilik duygusunun başkaları tarafından algılanan aynılık ve süreklilik durumuyla örtüşmesidir. Kimlik duygusunun cinsel, toplumsal ve mesleksi bileşenleri bulunmaktadır. Ergenliğin sonuna gelip de halen cinsel, toplumsal ve mesleki kimlik gelişimini tamamlayamayan gençlerde kimlik kargaşası görülür (Derman 2008).

Bu dönemin sonunda kimlik duygusu edinebilmiş gençlerde yakın ilişkiler kurma ve bu ilişkileri sürdürebilme, iş ve eş seçebilme, toplum içinde rollerini üstlenebilecek sorumluluğa sahip olma becerileri gelişir. Belli bir yere bağlanma ve ait olma duygusu, içgörü gelişimi kazanılır, başkalarına ve geleceğe ilgi artar, sosyal kurum ve kültürel gelenekleri kabul etme eğilimi doğar. Bilişsel gelişimde değişme ile birlikte ahlak gelişiminde de ergenlik boyunca gelişme gözlenir. Çoğu insanda ahlak duygusunun tamamlanması geç ergenlik ve erken erişkinlik döneminde olmaktadır (Derman 2008).

4.3. Bilişsel Gelişim

Mantıksal düşünmenin yetişkinler düzeyine eriştiği ve 11 yaşından sonra başlayan bu döneme “Formel-Soyut İşlemler Dönemi” denir. Bu dönemde çocuklar, görüşlerini haklı gösterebilecek düşünce kurallarını ve mantık yollarını bulmaya başlarlar (Yavuzer 2012).

Piaget, formel işlemlerin diğer insanlarla işbirliği sayesinde oluştuğunu ileri sürer. 7-8 yaşlarından itibaren sosyalleşmeye başlayan çocuk, 11-12 yaşlarında oyun kurallarının kişilerarası anlaşma sonu meydana geldiğini anlayacak kadar bu alanda ilerlemiş durumdadır. Görüş alışverişi ve tartışma, çocuğun yaşamında önemli bir yer tutmaya başlar. Ergenliğin başlangıcıyla birlikte, sosyal yaşam içinde kişisel görüş ve tartışmaları içeren bir işbirliği gerekli olmuştur artık. Bu da çocuğun anlayışının giderek geliştiğini ve daha önce sahip olmadığı bazı alışkanlıkları kazandığını gösterir. Bunun sonucu olarak da çocuklar bazı tahmin ve varsayımlar ileri sürebilir. Bu varsayımları sınamadan geçirir, soyut düşünür, genellemeler yapar ve soyut kavramları kullanarak bir durumdan ötekine geçebilirler (Yavuzer 2012).

Çocuklar söylemeden, harekete geçmeden bir şeyi düşünüp tartma (reflection) süreci, çocuğu zihinsel bir tartışmaya yöneltir. Buna, “içselleşmiş düşünce ya da konuşma” denebilir (Yavuzer 2012).

Böylece Piaget, formel düşünüşün, işbirliği yoluyla bir sosyalleşme süreci olduğunu ileri sürer. Piaget’ ye göre, mantığın gelişmesi ve kurulmasında işbirliği önemli bir dizi davranış biçiminin temelidir. Çocukta düşüncenin formel işlemler düzeyine ulaşmış olmasının göstergesi, çok sayıda probleme çözüm getirebilmesidir (Yavuzer 2012).

4.4. Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemi, özlem duyulan bir yaşam dilimi olmadığı gibi, gelişmekte olan çocuk içinde yaşanması oldukça zor bir evredir. Ergenlik konularındaki çalışmalarıyla tanınan Stanley Hall, hızlı ve belirgin değişikliklerin bu dönemde yer aldığını, bu evrede çocuğun tümüyle yeni bir kişiliğe büründüğünü ileri sürer. Hall’a göre bu değişiklikler cinsel olgunluk sonucu, yani biyolojik kaynaklıdır. Hall bu

dönemi bir “fırtına ve gerginlik” evresi olarak tanımlar. Ona göre bu evredeki genç, duygusal, dengesiz, önsüzden yoksun bir bireydir (Yavuzer 2012).

Yalnızlıktan duyulan hazzın yanı sıra, bir gruba katılma özlemi, yetişkini hor görme, ama ona dayanma; anksiyete ve umutsuzluğa karşı geleceğe coşkuyla yöneliş, bu evrenin belirgin çelişkili duyguları arasında sayılabilir (Yavuzer 2012).

Çevresinin istediği biçimde davranmak ve duygularını gizlemek için ergen içine kapanır. Ergenin kontrol altında tuttuğu duyguları, çoğunlukla sosyal grup tarafından hoş karşılanmayan korku, öfke ve kıskançlık gibi duygulardır. Bu evrede duyguların şiddet kazandığı ve ergenin tüm yaşamında etkili olduğu görülür (Yavuzer 2012).

Ergenlikte öfke, kızgınlık ve sevinç gibi duygular çocukluk dönemine göre daha fazla gizlenip maskelenir (Kulaksızoğlu 2012). Ergenliğin başlarındaki büyümenin hızlı oluşu, biyolojik-cinsel değişmeye eşlik eden hormonal salgılar, ergenin hem duygularında, hem de davranış ve tutumlarında belirgin farklılıklar sergilemesine neden olur (Kulaksızoğlu 2012).

4.5. Sosyal Gelişim

Sosyal gelişme, kişinin içinde yaşadığı toplum tarafında kabul edilebilir biçimde davranmayı öğrenme sürecidir (Kulaksızoğlu 2012).

Her toplumdaki birey çocukluktan erişkinliğe geçiş dönemini yaşar. Ancak bu evrenin anlam ve içeriğinin çeşitli kültürlerde farklılık göstermesi nedeniyle, ergeni yaşadığı kültürle bağlantılı olarak düşünmek gerekir (Yavuzer 2012).

Toplumumuzda sürekli değişen ve gelişim gösteren toplumsal değerler içinde ergen, eğitim yaşamında başarılı olmak, ekonomik etkinlik kazanmak, toplumun ve arkadaş çevresinin onayını almak konularında kaygı duymaktadır (Yavuzer 2012).

Ergen toplumda saygınlık kazanmaya ve statü sahibi olmaya gereksinim duyar. Toplumsal uyum geniş ölçüde bu gereksinimin karşılanmasına bağlıdır. Bu da zamanla kazanılmaktadır. Bu evrede birey kendi cinsinden oluşturduğu grup içinde faaliyetlerini düzenlemeye çalışır (Yavuzer 2012).

Çevresinde daima “onun gibi olmak” istediği kişileri arar. Böylece özdeşleşme yaparak kişiliğine biçim verirken, yetiştiği çevrenin ekonomik ve sosyo-kültürel koşullarının etkisi altında, sorumluluk ve bağımsızlık arasında denge kurmak ister (Yavuzer 2012).

Erik Erikson’a göre ergenlik döneminin en önemli sorunu, kimlik arayışıdır. Dengeli bir kimliğin sağlanması, bireyin “kendisinde süreklilik ve bütünlük görme yeteneğine” ve “tutarlı düzenleme yapabilmesine ya da tutarlı yaşantı biçimleri geliştirebilmesine” bağlıdır. Erikson’un öğretisi, “ergenin kimliğinin oluşmasında çevresiyle olan işbirliğine bakılır” varsayımına dayanıyor (Yavuzer 2012).

4.6. Adölesan Dönemi ve Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivitenin adölesanların sağlığı üzerindeki olumlu etkileri kanıtlanmıştır (Baranowski et al 1992, Marshall, Sarkin, Sallis and McKenzie 1998, Reilly and McDowell 2003, Centers for Disease Control and Prevention 2004, Andersen et al 2006). Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (Centers for Disease Control and Prevention) fiziksel aktiviteyi, egzersizi ve fiziksel kondisyonu ayrı ayrı tanımlayarak aralarındaki farkları şu şekilde ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivite “iskeletle ilgili kasların meydana getirdiği ve enerjinin harcanmasıyla sonuçlanan herhangi bir vücut hareketi“ olarak tanımlanmaktadır. Egzersiz ise fiziksel aktivitenin altkümüsi olarak “sağlık veya beceriyle ilgili bir öznelikler dizisi“ şeklinde tanımlanır. Fiziksel kondisyon ise “aktiviteyi iyileştirmek veya sürdürmek için yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlanan hareketler“ diye betimlenmektedir (Centers for Disease Control and Prevention 1997).

4.6.1. Fiziksel aktivitenin amacı

- Fiziksel egzersiz, sağlık ve kendini iyi hissetme, büyüme ve gelişmeyi sağlamak
- Yetişkinlikte aktif yaşam stilini oluşturmak
- Kemik mineral yoğunluğunu arttırmak ve ilerde osteoporoz oluşma riskini azaltmak
- Aşırı kilo veya obezite insidansını ve yetişkinlikte kronik hastalıkların görülme riskini azaltmaktır (Baltacı ve Düzgün 2008).

4.6.2. Fiziksel aktivitenin katkıları

4.6.2.1. Büyüme ve gelişme:

Çocuk ve adölesanlarda fiziksel büyüme ve gelişme sürekli olarak devam etmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin adölesanların normal büyüme ve gelişmesi için çok gerekli olduğu kabul edilmektedir (Hills et al 2007, Rink, Hall and Williams 2010). Düzenli fiziksel aktivite metabolik fonksiyonların sürdürülmesi ve kronik hastalıkların önlenmesi ile ilişkilendirilmiştir (Hills, King and Byrne 2007). Sedanter bir yaşam şekli ise obezite, hipertansiyon, kalp hastalığı ve diyabet ile ilişkilidir (Nies and McEwen 2011). Obezite, kalp-damar hastalıkları, tip 2 diyabet ve osteoporoz gibi kronik hastalıkların genellikle erişkin sağlık sorunları olarak tanımlanmasına rağmen, hepsinin çocukluk yıllarında başlangıcı vardır. Her kronik hastalığın bir diğer özelliği; etkili korunma, tedavi ve yönetiminde merkezi bir rol oynamasıdır. Kısacası, geçlerde beslenmeye yönelik uygulamalar ile birlikte, yeterli fiziksel aktivite kronik hastalığın önlenmesi ve tedavisinde çok düşük maliyetli bir seçeneği göstermektedir (Hills et al 2007). Düzenli yapılan fiziksel aktivite, güçlü kemik ve kas yapımına ve kilo kontrolüne yardım eder, kan basıncı ve kolesterol seviyelerini iyileştirmeye yardımcı olur. Hareketli çocuklar daha fazla kemik kütlesine sahiptir ve sonraki yaşamlarında sorunların (osteoporoz) olma olasılığı daha azdır. Vücudun bütün sistemlerinin gelişimi çocuk ve adölesanlardaki fiziksel aktivite seviyesi tarafından etkilenir. Çocukluk çağındaki alışkanlıkların yetişkinlik döneminde devam etmesi olasıdır. (Rink, Hall and Williams 2010, Nies and McEwen 2011).

4.6.2.2. Sosyal ve duygusal iyilik (Sağlık):

- Egzersiz zamanları bireyin kendine ayırdığı zaman dilimleridir ve yaşama karşı toleransı artırır,
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur,
- Fiziksel aktivite vücut ağırlığının korunmasını sağlayarak, bireylerin toplum içinde kendini iyi hissetmesini olumlu yönde etkiler,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerinde olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır,

- Bireyler arası iletişim becerilerini geliştirir,
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Anksiyete ve depresyonu azaltır,
- Bireylerin daha uzun bir yaşam ve daha iyi bir yaşam kalitesine sahip olmalarını sağlar,
- Her yaşta bireyler için sosyal uyum ve kabul görme oranını artırır (Hills, King and Byrne 2007, Bek 2008, Rink, Hall and Williams 2010, Nies and McEwen 2011).

4.6.2.3. Bilişsel fonksiyonlar ve akademik performans:

- Mental sağlığı geliştirir,
- Davranış, disiplin ve sorumlulukları geliştirir,
- Akademik başarının artması fiziksel aktivite ile ilişkilidir (Kara, Hatun, Aydoğan, Babaoğlu ve Gökalp 2003, Baltacı, Ersoy, Karağaoğlu, Derman ve Kanbur 2008).

4.6.3. Fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörler

Çocuk ve adolesanlarda fiziksel aktiviteyi etkileyen bir çok faktör vardır. Yaşanılan yer, cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik durum, fiziksel aktivitelerde başarılı olup olmama ve beden eğitimi dersinden hoşlanıp hoşlanmama fiziksel aktiviteye katılım düzeyini etkilemektedir.

Fiziksel aktivite ile ilişkili faktörler:

- Kızlar erkeklerden daha az hareketlidirler.
- Büyük çocuklar küçük çocuklardan daha az hareketlidirler.
- Fiziksel yeteneklerinde özgüveni olan öğrenciler daha aktiftirler.
- Fiziksel aktivitenin pozitif olan (eğlence, yeni beceriler öğrenmek, sosyal etkileşim vb) faydalarını algılayan öğrenciler daha aktiftirler.
- Ebeveynleri hareketli olan öğrenciler daha aktiftirler.
- Fiziksel aktivite yapılan yerlere kolay ulaşımına sahip öğrenciler daha aktiftirler.

Bu faktörler, fiziksel aktiviteyi arttırmak, okul ve toplum programlarını geliştirmek ve özel risk altındaki genç grupları belirli uğraşlara yönlendirmek için göz önünde bulundurulabilir (Rink, Hall and Williams 2010).

4.6.4. Beden eğitimi (Fiziksel eğitim):

Beden eğitimi dersleri bireyin sadece okul içi fiziksel aktivitelere katılımı ile sınırlı değildir. Aynı zamanda toplumsal yaşamı öğretmeyi, fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal gelişmeye katkıda bulunmayı da sağlamaktadır (Aybek, İmamoğlu ve Taşmektepligil 2011).

Sağlıklı İnsanlar 2020'nin önemli hedeflerinden biri de sağlığın geliştirilmesi ve düzenli yapılan günlük fiziksel aktivite ile birlikte spordur. Bilgisayarların ve televizyonların ortaya çıkmasıyla ve okullardaki beden eğitimi isteğininin azalmasıyla birlikte çocuklar daha sedanter hale gelmişlerdir (Centres for Disease Control and Prevention 2007).

Günümüzdeki çocuklar geçmişteki çocuklardan daha az hareketlidirler. Lise öğrencileri arasında benden eğitimi dersine günlük katılım 1991 yılında %42 iken 2007 yılında %30'a düşmüştür (Centres for Disease Control and Prevention 2007).

Ortaöğretim okullarında öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi ders içi ve ders dışı etkinliklerine karşı tutumlarını incelemek amacıyla ülkemizde yapılan bir çalışmada, beden eğitimi dersini her yıl almak isteyen öğrencilerin oranı %80.2 olarak bulunmuştur (Aybek, İmamoğlu, Taşmektepligil 2011).

Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri'ne göre, 2007 yılında ağır fiziksel aktivite ile uğraşan 11 ve 12. sınıflardaki çocukların oranı alt sınıflardan daha düşüktür (Centres for Disease Control and Prevention 2007).

Fiziksel aktivite genel sağlık için önemli olmasına rağmen yapılan bir araştırmada, orta okul öğrencilerinin sadece % 35'inin, beden eğitimi derslerine katıldığı gösterilmiştir. ABD devleti kamu ve özel okullarında, ilköğretim okullarının sadece %8'i ve orta okulların % 6.4'ü, günlük beden eğitimi dersi vermektedir. Amerikalı okul çağındaki çocuk, her hafta okulda 20 dakika ve ortalama sadece bir saat beden eğitimi dersi almaktadır (Potts and Mandelco 2011).

Fiziksel eğitim, çocukların erişkinlik yıllarında devam ettirebileceği yürüyüş, yüzme, bisiklete binme ve koşma gibi aktivitelere odaklanmalıdır. Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezleri (Centres for Disease Control and Prevention) yaşam boyunca fiziksel aktivitenin desteklenmesi için on öneride bulunmuştur. Bunlar, Okul İçin Kurallar ve Toplum Programları: Yaşam Boyunca Fiziksel Aktiviteyi Desteklemek

- Yaşam boyu fiziksel aktiviteyi teşvik eden keyifli politikalar oluşturmak,
- Fiziksel ve sosyal çevrelerin sağlanmasını teşvik etmek, güvenli ve keyifli fiziksel aktivite yapan gençlere imkan vermek,
- Sınıflarda düzenli fiziksel aktivite eğitim müfredatı uygulamak,
- Sağlık eğitim müfredatı uygulamak,
- Öğrencilere ders dışında çeşitli fiziksel aktivite programlarını sunmak, rekabete dayalı olan ve olmayan, gelişmiş uygun aktiviteleri sağlamak,
- Çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmak amacıyla ebevenyleri teşvik etmek, rol modeli olarak aileleri aktiviteye dahil etmek,
- Eğitim veren öğretmenler sağlamak, sağlık personeli, okul ve toplum çalışanlarına eğlenceli olduğunu göstermek, gençler için yaşam boyu fiziksel aktivitenin devamlılığını sağlamak,
- Gençlerde fiziksel aktivite çeşitlerini değerlendirmek, uygun fiziksel aktivite programlarına katılmalarını sağlamak.
- Gençlere yönelik fiziksel aktivite eğitimi ve programlarının arttırılmasını savunmak,
- Mevcut toplum sporlarının çeşitliliğini arttırmak ilgi çekici ve eğlenceli hale getirmek,
- Fiziksel aktivite eğitimi, programları ve imkanlarını düzenli olarak değerlendirmek (Nies and McEwen 2011).

4.7. Fiziksel Aktivite ile İlgili Yapılan Araştırmalar

Ülkemizde yapılan çalışma sonuçlarına göre, fiziksel aktivite katılımının yetersiz olduğu görülmektedir. Omaha Problem Sınıflandırma Listesi kullanarak ilköğretim öğrencilerinin sağlık durumlarının araştırıldığı çalışmada, fiziksel aktivite alanındaki tüm problemlerin yetersiz/düzensiz egzersiz ile ilgili olduğu saptanmıştır (Gür ve ark

2008). Adölesanlarda fiziksel aktivitenin değerlendirildiği başka bir araştırmada, öğrencilerin %26.0'ı sedanter olarak bulunmuştur. Kızların %35.7'si, erkeklerin %16.2'si sedanterdir (Vaizoğlu, Akça, Akdağ, Akpınar, Omar, Coşkun, Güler 2004). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığı denetleme davranışları incelenmiş, öğrencilerin %60.6'sının düzenli spor yapma alışkanlığının olmadığı saptanmıştır (Özmen, Çetinkaya, Ergin, Şen ve Erbay 2007).

Ankara'da 11-12 yaş grubu 198 çocukta fiziksel aktivitenin kalp atım hızı monitörizasyonu ve anket yöntemiyle değerlendirildiği bir çalışmada, erkek çocukların hem okulda hem de boş zamanlarda daha aktif olduğu, okul dışında erkeklerin %76.1'inin, kızların ise %34'ünün fiziksel olarak aktif bulunduğu, okul saatlerinde ise erkeklerin %94.6'sının, kızların ise yalnızca %17'sinin fiziksel aktivitelere katıldığı belirtilmiştir (Kudaş 2004). Başka bir araştırmada ise, 11-14 yaş grubu çocuklarda okula gitme şekli de sorgulanmış, çocukların %76'sının yürüyerek, %21'inin ise servis ile okula gittikleri saptanmıştır. Çocukların %22'sinin düzenli olarak spor yapmadığı, %43'ünün sokakta oynadığı belirlenmiştir. Bilgisayar kullanma süresi günde 1.28 saat bulunmuştur. Fiziksel aktivite düzeyi değerlendirildiğinde hafta içinde %73'ünün ve hafta sonunda %62'inin sedanter yaşam sürdürdüğü bulunmuştur (Yabancı 2004).

Fiziksel aktivite düzeyindeki yetersizlikler dünyada çocuk ve adölesanlarda yapılan araştırmalarda gösterilmektedir. Obezite ve fiziksel aktivite ile ilgili yapılan 137.593 çocuğun katıldığı sistematik bir araştırmada, çocukluk çağı obezitesinin düşük seviyedeki günlük fiziksel aktiviteyle kuvvetli bir ilişkisi olduğu ve televizyon izlemeye harcanan zamanın arttığı bulunmuştur (Kelty, Giles-Corti, Zubrick 2008). Amerika'da yapılan bir çalışmada adölesan yaş grubunun %65'inin yatak odasında televizyonunun olduğu, televizyon izleme süresinin günde 3.5 saat, haftada ise ≥ 20 saat olduğu; yaklaşık %50'sinin günde 0.5-1 saat bilgisayar kullandığı; günde 0.5-1 saat müzik dinlediği ve toplamda kızların 7.41 saat/gün ve erkeklerin 8.10 saat/gün sedanter yaşam sürdürdüğü bulunmuştur (Brown and Witherspoon 2002). Fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla 782 adölesanın incelendiği bir çalışmada ise, fiziksel aktiviteye katılımında 4 yıl içinde %26 oranında bir düşüş olduğu bildirilmiştir (Aaron, Storti, Robertson and LaPorte 2002). Çalışmanın sonucunda

“belirli fiziksel aktivitelere olan katılımı etkileyen etmenleri belirlemek için“ daha fazla araştırmaya ihtiyaç bulunduğuna işaret edilmiştir. Çocukların fiziksel aktiviteye karşı gösterdikleri davranışları etkileyen etmenleri anlamak devam eden hareketsizlik krizini tersine döndürmek açısından son derece önemlidir (Barnett, O’Loughlin and Paradis 2002, Marcus et al 2000).

Sonuç olarak; yaşam kalitesini arttırmak için tüm bireylere fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması ve bu sağlık davranışlarının devam ettirilmesi gerekmektedir. Beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite düzeyleri obeziteyi etkileyen değiştirilebilir faktörlerdir. Bu da çocukların ve adölesanların yetişkinlik dönemine olumlu sağlık alışkanlıkları ile devam etmelerine yol açacaktır. Bireyin ve toplumun sağlıklı yaşaması ve ekonomik yönden gelişmesi onu oluşturan bireylerin sağlıklı olmasına bağlıdır (TC. Sağlık Bakanlığı 2011, Törüner ve Şavaşer 2010).

4.8. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma

Fiziksel aktiviteyi arttırmak için bunu etkileyen faktörleri anlamak önemlidir (Tergerson and King 2002). Fiziksel aktiviteyi etkileyen hoşlanma duygusu, motivasyonel davranış kuramlarının özünde bulunan duyuşsal bir bileşendir. Hoşlanma duygusunun, çocukların fiziksel aktiviteleriyle olumlu ilişkisi olan bilişsel bir değişken olduğu bildirilmektedir (Heck 1993, Robbins, Pis, Pender and Kazanis 2004, Dishman et al 2005, Haverly and Davison 2005).

Hoşlanma duygusu, aktiviteye motive olmak için önemli bir faktördür. Okul çağındaki çocuklarda fiziksel aktiviteyi arttırmanın kolay bir yolu da çoğunun hareket etmeyi sevmesidir (Rink, Hall and Williams 2010).

Çalışmalar, hoşlanma duygusunun çocukların fiziksel aktiviteyi benimsemeleri ve sürdürmelerinde önemli rol oynayabileceğini ortaya koymuştur. Çocuklara aktiviteye özendirmek için yapılan girişimlerde hoşlanma duygusunun “duyuşsal aracı“ rolü oynadığı kanıtlanmıştır (Prochaska, Sallis, Slymen and McKenzie 2003, Robbins et al 2004, Dishman et al 2005, Haverly and Davison 2005, Dishman et al 2005).

Yukarı da belirtildiği gibi fiziksel aktiviteden hoşlanmak gençler arasında fiziksel aktivitenin en önemli belirleyicisidir (Trost, Kerr, Ward and Pate 2001, Tergerson and King 2002, Zabinski, Saelens, Stein, Hayden-Wade and Wilfley 2003, Unnithan, Houser and Fernhall 2006, Cairney 2012). Bu sonuçla uyum gösteren araştırmalar yapılmıştır. Yapılan birçok araştırma; adölesanlarda fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunun fiziksel aktivitenin ilginç, eğlenceli ve ilgi çekici olarak algılanmasından etkilendiğini göstermiştir (Cairney 2012). Fiziksel aktivite motivasyonunu inceleyen bir çalışmada, 202 ortaokul erkek ve kız öğrencisinde hoşlanma faktörünün fiziksel aktiviteye katılmak için en güçlü motivasyonu sağlayan mekanizma olduğu görülmüştür (Haverly and Davison 2005).

Çocuklar ve adölesanlarda fiziksel aktiviteye katılım oranları ile fiziksel aktiviteden hoşlanma arasında pozitif yönde anlamlı ilişki saptanmıştır. Literatürde, çocukların fiziksel aktivite ile ilgili başarı, yeterlilik ve özetiklilik algılarının fiziksel aktiviteden hoşlanmayı arttırdığı gösterilmiştir (Cairney 2012).

Yapılan tanımlayıcı bir araştırmada, 11-19 yaş arası 6078 çocukda fiziksel aktivitenin eğlenceli olduğu algısı ile fiziksel aktivite düzeyinin artması arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Bourdeaudhuij et al 2005). Ayrıca, 4-12. sınıflarda okuyan 1504 çocuğun olduğu bir örnekleme, tüm yaşlarda ve her iki cinsiyete de hoşlanma duygusu fiziksel aktivite ile bağdaştırılan güçlü ve tutarlı bir etmen olarak tanımlanmıştır (Sallis et al 1999). İngiltere’de gençler ve aileleri ile yapılan görüşmelerde, 5-11 yaş grubundaki çocukların sıklıkla fiziksel olarak aktif olduğu ve aktivite konusunda istekli olduğu gösterilmiştir. 11-15 yaş arasındaki katılımcıların hoşlanma ve sosyal faktörler tarafından motive olduğu saptanmıştır (Biddle and Mutrie 2008). Randomize kontrollü çalışmalarda bu bulguları desteklemekte, fiziksel aktiviteden hoşlanma duygusundaki artışın fiziksel aktiviteye katılımı artırdığı gösterilmektedir (Dishman et al 2005).

Bu toplu bulgular hoşlanmanın gençlerde fiziksel aktivitenin tutarlı ve anlamlı bir belirleyicisi olduğuna işaret etmektedir. Bu nedenle, gençlerde fiziksel aktiviteyi artırma girişimlerinde fiziksel aktivitenin benimsenmesini ve sürdürülmesini özendirerek ve vücut ağırlığını anlamlı biçimde etkileyecek aktiviteler arasından gençlerin hoşlandıkları seçilmelidir.

Söz konusu çalışmalar fiziksel aktiviteden hoşlanmanın aktiviteye katılımın uygulanması ve sürdürülmesinde önemli bir değişken olduğunu göstermiştir. Bununla birlikte dördüncü sınıf 414 çocuk üzerinde yapılan ileriye dönük 3 yılı kapsayan bir çalışmada beden eğitiminden hoşlanma duygusunun tutarlı bir biçimde azaldığı gösterilmiştir (Prochaska et al 2003). Hem erkek hem de kızlarda (özellikle de sporla ilgisi olmayan kızlarda) dördüncü sınıftan altıncı sınıfa geçen süreç içerisinde fiziksel aktivitede bir düşüş gözlemlenmiştir. Bu durum araştırmacıları bir öğrencinin beden eğitiminden hoşlanmasını sağlamak için bir aktivite tercihinin belirlenmesinin gerekli olduğu sonucuna vardırmıştır. Sonuçta çocuklarda fiziksel aktiviteden hoşlanmada hangi unsurların rol oynadığını incelemenin gerekli olduğuna işaret etmişlerdir (Prochaska et al 2003).

Klentrou, Hay ve Plyley' ye göre (2003) gençlerin fiziksel aktivite, beden eğitimine katılım, aerobik, vücut kompozisyonu ve üst solunum yolu enfeksiyon sıklığına yönelik tutumlarını tahmin edebilmek için 256 ergeni 20 metrelik bir koşu parkurunda testten geçirmiştir. Daha aktif olan erkeklerin vücut yağ oranının daha az, sportif faaliyetlere daha az zaman ayıran erkeklerin ise vücut yağ oranı ve üst solunum yolu enfeksiyon sıklığı daha fazla ve istatistiksel olarak anlamlı saptanmıştır. Beden eğitiminden daha az hoşlanan kızların, spor aktivitelerine katılımı erkeklere göre daha azdır. Bir başka çalışmada ise, 11-19 yaş grubu gençlerin "sportif beceriler hakkındaki inançları" incelenmiştir. Araştırmacılar fiziksel aktiviteyi, becerilerini geliştirebilecekleri bir öğrenme fırsatı olarak algılayan çocukların fiziksel aktiviteden hoşlanacaklarının önceden tahmin edilebileceğini bildirmişlerdir (Biddle, Wang, Chatzisarantis and Spray 2003). İki farklı çalışma farklı unsurların fiziksel aktiviteden hoşlanmaya katkıda bulunduğunu ortaya koymaktadır.

9-17 yaş arası adölesanlarda yapılan bir çalışmada "zevk alınarak yapılan aktivilerin fiziksel aktivite öz-yeterliliğini ve aktiviteye katılım sıklığını artırdığı" sonucuna varılmıştır. Bu çalışmada, hoşlanmanın fiziksel aktivite hakkındaki inançlara bağlı olabileceği ve egzersizden rahatsızlık duyma algısının tersini ifade eden bir algıyı yansıttığı varsayılmıştır (Robbins, Pender, Ronis, Kazanis and Pis 2004, Robbins, Pender and Kazanis 2004).

Çocukların egzersizden hoşlanma duygusu hakkında elde edilen bilgi, fiziksel aktiviteye katılımı teşvik etmek için oldukça önemlidir. Bununla birlikte fiziksel aktivitedeki azalışı tersine döndürmek için önemli bir fırsat olabilir (Andersen et al 2006, Centers for Disease Control and Prevention 2004, Klentrou et al 2003, Weiss and Raz 2006).

4.9. Fiziksel Aktiviteyi Özendirilmede Hoşlanmanın Önemi

Fiziksel aktivitenin özendirilmesi çalışmaları tüm dünyada sağlık hizmeti sunanlara önemli roller yüklemektedir. Ancak fiziksel aktivitenin özendirilmesinde kullanılacak en iyi yöntemlerin neler olduğu ile ilgili belirsizlikler sürmektedir. Uzun dönemde aktivitenin sürekliliğinin nasıl sağlanacağı hakkındaki bilgiler kısıtlıdır. Son günlerde Cochrane İşbirliği fiziksel aktivitenin sağlık hizmetlerinde özendirilmesinin gerektiğine işaret etmiş, uzun vadede egzersizin sürdürülmesini sağlayacak hangi yöntemlerin kullanılması gerektiğini saptamak için daha fazla araştırmaya ihtiyaç olduğunu belirtmiştir. Fiziksel aktiviteyi özendirmek için yapılan çoğu deneyler öneri, danışma ve davranış değiştirme kuramlarına dayandırılmış ancak yapısal egzersiz programları sunan deneysel çalışmalar da yapılmıştır. Tüm bu girişimlerde fiziksel aktivitede motivasyonu artırmak veya davranışsal değişimi desteklemek hedeflenmiştir. Girişimlerin neden fiziksel aktiviteyi özendirmekte başarılı oldukları henüz iyi anlaşılmamıştır. Girişimler davranışsal süreçler, özyeterlilik ve sosyal destek gibi kurumsal kurgular kullanarak fiziksel aktivite düzeylerini etkileyebilmektedir (Hagberg et al 2009).

Fiziksel aktivite girişimlerinde rol oynayan davranışsal egzersiz belirleyicilerinin incelendiği bir çalışmada, fiziksel aktiviteye duyulan motivasyonda artış olduğu, egzersiz özyeterliliğinin geliştiği ve yapılan girişimlerin olumlu etkilerinin olduğu belirtilmiştir (Sherwood and Jeffery 2000). "Fiziksel aktivite değişimi araçları" diye adlandırılan bu etmenler çeşitli girişimlerle fiziksel aktivite arasında bir neden-sonuç yolunu açmak için gerekli olan nedensel değişken olarak tanımlanmaktadır (Bauman, Sallis, Dzewaltowski, Owen 2002). Bir girişimin başarılı olduğunu varsayarsak, böyle bir girişimin başarısı, girişimin bu değişken faktörler üzerindeki etkisidir. Bazı araştırmalar değişken faktörlerin değerlendirilmesini de içermiştir. Ancak uygulanan

girişimlerin değişken faktör üzerindeki etkisiyle fiziksel aktivite değişimi üzerindeki etkisi çok az çalışmada ele alınmıştır (Hagberg et al 2009).

Fiziksel aktiviteyi özendirmek için yapılan girişimlerde hoşlanmayı etkileyebilmenin önemini inceleyen çalışma sayısı yetersizdir (Lewis, Marcus, Pate, Dunn 2002). Yine de kesitsel çalışmalarda hoşlanmanın fiziksel aktiviteye olan etkisini irdeleyen bazı kanıtlar vardır. Erişkinlerle yapılan bir nüfus-bazlı bir ankette, yüksek hoşlanma düzeyleri yüksek aktivite düzeyleriyle ilişkilendirilmiştir (Salmon, Owen, Crawford, Bauman, Sallis 2003). Ayrıca, Finli erkek subaylar arasında, hoşlanmanın fiziksel aktivite ve kondisyonda olmanın en güçlü belirleyicisi olduğu saptanmıştır (Sorensen 2005). Bir lisede fiziksel aktiviteyi özendirmek için yapılan girişimde, hem fiziksel aktiviteden hoşlanmak hem de beden eğitiminden hoşlanma etmenleri fiziksel aktivite hakkındaki özyeterlilik inançlarını etkilemiş ve girişimin etkinliğine katkıda bulunmuştur (Dishman et al 2005, Hagberg et al 2009).

4.10. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanmayı Arttırmada Okul Hemşiresinin Rolü

Okul sağlığı hizmetlerinin amacı, toplumda okul çağındaki bütün çocukların mümkün olan en iyi fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığa kavuşmalarını sağlamak, sürdürmek ve toplumun sağlık düzeyini yükseltmektir. Okul hemşiresi ise okul toplumunun sağlığının korunması, geliştirilmesi ve sürdürülmesi hizmetlerinde bilgi ve becerisi olan meslek üyesidir (Altuntaş ve Baykal 2012). Okul sağlığı hemşiresinin birincil korumada sağlığı koruma ve geliştirme en önemli rolüdür. Okulda çocukların sağlığını korumak ve yükseltmek için sağlık eğitimini uygulayacak en önemli kişidir. Sağlık eğitiminde ana hedef öğrencinin olumlu davranış kazanmasıdır (Bahar 2010).

Okul hemşirelerinin okul çağı çocuklarında fiziksel aktiviteyi arttırmak ve önemini vurgulamak amacıyla çeşitli rolleri vardır. Okul hemşiresi beden eğitimi derslerinde istenilen hedeflere ulaşmak için eğitimciler ile işbirliği yapar, öğrencilere fiziksel aktivite ile ilgili bilgi verir ve özel sağlık sorunları olan öğrenciler için uygun programları tasarlamaya yardımcı olur. Okul müfredatında sağlık eğitiminin önemini savunabilir. Ayrıca öğrencilerin strese bağlı şikayetlerini azaltmak için bir çözüm yolu olarak egzersizi önerebilir. Çocukların fiziksel aktiviteye katılımını arttırmak ve

egzersizden hoşlanmalarını sağlamak için tercih ettikleri bir aktiviteyi belirlemeli ve o aktiviteye yönlendirmelidir. Çünkü her çocuğun eğlenceli bulduğu bir fiziksel aktivite vardır. Bu doğrultuda okul hemşireleri, çocukların fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerini ölçerek aktivite tercihini belirlemeli, egzersizi arttırmaya ve özendirilmeye yönelik eğitim vermelidirler (Prochaska et al 2003, Selekman 2006).

5. GEREÇ VE YÖNTEM

5.1. Araştırmanın Tipi

Araştırma, okul çağı çocuklarının fiziksel aktiviteye katılması ve egzersizden hoşlanma arasındaki ilişkiyi belirleme boyutu ile tanımlayıcı, Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin [Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)] Türk dili ve kültürüne uyarlanması boyutuyla da metodolojik bir çalışmadır.

5.2. Araştırmanın Yeri ve Zamanı

Araştırma Nisan-Mayıs 2013 Eğitim-Öğretim yılında İstanbul ili Küçükçekmece ilçesi / Halkalı Semtinde bulunan 4 devlet okulunda yapıldı.

Araştırmada gizlilik ilkesine dayanılarak okulların isimlerine yer verilmedi. Okul A, Okul B, Okul C ve Okul D olarak belirtildi.

Okulların genel özellikleri

Okul A: Tam gün eğitim veren okulun 6, 7 ve 8. sınıflarında 354 öğrenci bulunmaktadır. Okul bahçesinde oyun alanı, basketbol ve futbol sahası vardır. Okulda sağlık personeli yoktur.

Okul B: 6, 7 ve 8. sınıflarında 619 öğrenci bulunan okul yarı zamanlı eğitim vermektedir. Bahçesinde basketbol ve futbol sahası vardır. Sağlık birimi ve personeli bulunmamaktadır.

Okul C: Tam gün eğitim veren okulun 6, 7 ve 8. sınıflarında 196 öğrenci bulunmaktadır. Okulda revir bulunmakla birlikte bir sağlık personeli yoktur. Okulun bahçesinde sadece oyun alanı vardır.

Okul D: Tam gün eğitim verilen okulun 6, 7 ve 8. sınıflarında 255 öğrenci bulunmaktadır. Okul bahçesinde oyun alanı, basketbol ve voleybol sahası vardır. Sağlık personeli yoktur.

5.3. Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırma evrenini, İstanbul ili Küçükçekmece ilçesi/Halkalı Semtinde bulunan Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı 23 okulun 6, 7, 8. sınıf öğrencileri oluşturmaktadır.

Araştırmanın örneklemini ise, evrendeki 23 okul listelenerek küme örnekleme yöntemine göre ve basit rastgele sayılar tablosu kullanılarak belirlenen 4 ilköğretim okulu oluşturdu. Literatüre göre küme örnekleme yönteminde, bölgedeki okulların listesi çıkarılır ve bu listeden rastgele sayılar tablosu kullanılarak yeter sayıda ilköğretim okulu örnekleme alınır (Karataş 2002). Bu araştırma için dört ilköğretim okulunun 6, 7, 8. sınıflarında bulunan bütün öğrencilerin (N=1424) araştırmanın örneklemini için yeterli sayıyı oluşturacağına karar verilmiştir. Aileler ve öğrencilerden alınan onam sonucu oluşan (N=1075) öğrenci örneklem grubunu oluşturdu. Test-tekrar test 108 öğrenci ile yapıldı.

5.3.1. Araştırmaya alınma kriterleri

Araştırmaya; okulların 6, 7, 8. sınıflarında bulunan, katılmaya istekli olan, egzersiz yapmasına engel olan ortopedik ya da kronik hastalığı olmayan ve ailelerinin onay verdiği öğrenciler dahil edildi.

5.3.2. Araştırmadan çıkarılma kriterleri

Ailesinin izin vermediği, öğrencinin anket uygulamayı kabul etmediği, egzersiz yapmasına engel olan kronik ya da ortopedik engeli olan öğrenciler araştırmaya alınmadı. Araştırma girişimsel bir çalışmayı gerektirmediği için anket uygulamak istemeyen öğrencilere anket verilmedi.

5.4. Araştırmanın Veri Toplama Araçları

5.4.1. Demografik Özellikleri Tanılama Formu (Ek 1)

Demografik özellikleri tanılama formu literatür doğrultusunda araştırmacı tarafından geliştirilmiştir. Çocukların yaş, cinsiyet, boy, kilo, kaçınıcı sınıfta olduğu, okulunun adı, ebeveynlerin eğitim düzeyi, ailenin gelir düzeyi, çocuğun düzenli bir spor yapma durumu, oyun alanı ve spor alanlarıyla ilgili toplam 6 sorudan oluşmaktadır.

5.4.2. Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) (The Physical Activity Questionnaire for Older Children-PAQ-C) (Ek 2)

Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) güvenilirlik çalışması Crocker, Bailey, Faulkner, Kowalski ve McGrath tarafından 1997 yılında, geçerlilik çalışması ise Kowalski, Crocker ve Faulkner tarafından 1997 yılında yapılmıştır. Anketin Türkçe

formunun psikometrik analizleri Ergün ve Kuğuoğlu (2012) tarafından yapılmış, Türkçe Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) güvenilir ve geçerli bulunmuştur. İç tutarlılık kat sayısı 0.86'dır.

Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) 8-14 yaş arasında dördüncü sınıftan sekizinci sınıfa kadar olan ilköğretim okulu çocuklarının fiziksel aktivitelerini değerlendirmek için geliştirilmiş, çocuğun kendisi tarafından doldurulan bir formdur. Son yedi günlük fiziksel aktivite durumunu değerlendiren 10 sorudan oluşmaktadır.

Anketin hastalık durumunu sorgulayan onuncu sorusu hariç her maddesi için 5 puanlık bir ölçek üzerinden değerlendirme yapılır ve 1-5 arasında bir aktivite puanı bulunur. "1" düşük fiziksel aktiviteyi, "5" ise yüksek fiziksel aktiviteyi ifade eder.

Anketin Puanlaması

- 1-** Boş Zamanlardaki Fiziksel Aktivite (1.soru): Çocukların son yedi gün içinde boş zamanlarında yaptıkları 14 farklı fiziksel aktivitenin sıklığını sorgulamaktadır. Her bir aktivite maddesinin puanlamasında "Hiç yapmadım" yanıtına (1) puan, "1-2 kez" yanıtına (2) puan, "3-4 kez" yanıtına (3) puan, "5-6 kez" yanıtına (4) puan ve "7 kez ve daha fazla" yanıtına ise (5) puan verilir. Birinci soru için toplam puan hesaplaması; tüm aktivite maddelerine verilen puanların toplamının ortalaması alınarak yapılır.
- 2-** Okulda Beden Eğitimi Derslerinde Yapılan Fiziksel Aktivite (2.soru): Çocukların son yedi gün içinde beden eğitimi derslerinde aktif olma durumunu ve sıklığını sorgulayan beş seçenekten oluşmaktadır. "Hiç hareketli değildim/ Beden eğitimi derslerine katılmıyorum" yanıtına (1) puan, "Hemen hemen hiç hareketli değildim" yanıtına (2) puan, "Bazen hareketliydim" yanıtına (3) puan, "Olduğça sık hareketliydim" yanıtına (4) puan ve "Her zaman hareketliydim" yanıtına ise (5) puan verilir.
- 3-** Okulda Teneffüslerde Yapılan Fiziksel Aktivite (3.soru): Çocukların son yedi gün içinde teneffüslerde yaptıkları fiziksel aktiviteleri sorgulayan beş seçenekten oluşmaktadır. "Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım)" yanıtına (1) puan, "Etrafta gezindim veya dolaştım" yanıtına (2) puan, "Çok az koştum veya

oynadım” yanıtına (3) puan, “Biraz koştum veya oynadım” yanıtına (4) puan ve “Zamanın çoğunu koşarak, oynayarak geçirdim” yanıtına ise (5) puan verilir.

- 4- Öğle Arasında Yapılan Fiziksel Aktivite (4.soru): Çocukların son yedi gün içinde öğle arasında yemek yemenin dışında yaptıkları fiziksel aktiviteleri sorgulayan beş seçenekten oluşmaktadır. “Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım)” yanıtına (1) puan, “Etrafta gezindim veya dolaştım” yanıtına (2) puan, “Çok az koştum veya oynadım” yanıtına (3) puan, “Biraz koştum veya oynadım” yanıtına (4) puan ve “Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim” yanıtına ise (5) puan verilir.
- 5- Okuldan Sonra Yapılan Fiziksel Aktivite (5.soru): Çocukların son yedi gün içinde kaç gün okuldan hemen sonra yaptıkları fiziksel aktivitelerin yoğunluğunu ve sıklığını sorgulayan beş seçenekten oluşmaktadır. “Hiç” yanıtına (1) puan, “Geçen hafta 1 kez” yanıtına (2) puan, “Geçen hafta 2 yâda 3 kez” yanıtına (3) puan, “Geçen hafta 4 kez” yanıtına (4) puan ve “Geçen hafta 5 kez” yanıtına ise (5) puan verilir.
- 6- Akşamları Yapılan Fiziksel Aktivite (6.soru): Çocukların son yedi gün içinde akşamları yaptıkları fiziksel aktivitelerin yoğunluğunu ve sıklığını sorgulayan beş seçenekten oluşmaktadır. “Hiç” yanıtına (1) puan, “Geçen hafta 1 kez” yanıtına (2) puan, “Geçen hafta 2 yâda 3 kez” yanıtına (3) puan, “Geçen hafta 4 yâda 5 kez” yanıtına (4) puan ve “Geçen hafta 6 yâda 7 kez” yanıtına ise (5) puan verilir.
- 7- Hafta Sonu Yapılan Fiziksel Aktivite (7.soru): Çocukların son yedi gün içindeki hafta sonu yaptıkları fiziksel aktivitelerin yoğunluğunu ve sıklığını sorgulayan beş seçenekten oluşur. “Hiç” yanıtına (1) puan, “1 kez” yanıtına (2) puan, “2-3 kez” yanıtına (3) puan, “4-5 kez” yanıtına (4) puan ve “6 yâda daha fazla kez” yanıtına ise (5) puan verilir.
- 8- Boş Zamanlarda Yapılan Fiziksel Aktivitelerin Değerlendirmesi (8.soru): Çocukların kendilerini son yedi gün içinde boş zamanlarında ne sıklıkta aktif olduklarını değerlendirmelerini isteyen beş seçenekten oluşmaktadır. “Boş zamanımın hepsini ya da çoğunu çok az fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim” yanıtına (1) puan, “Boş zamanlarımda bazen (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım” yanıtına (2) puan, “Boş zamanlarımda sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez)

fiziksel aktiviteler yaptım” yanıtına (3) puan, “Boş zamanlarımda sık sık (geçen hafta 5-6 kez) fiziksel aktiviteler yaptım” yanıtına (4) puan ve “Boş zamanlarımda çok sık olarak (geçen hafta 7 ya da daha fazla kez) fiziksel aktiviteler yaptım” yanıtına ise (5) puan verilir.

9- Fiziksel Aktivitenin Haftanın Günlerine Göre Değerlendirmesi (9.soru): Çocukların yaptıkları fiziksel aktivitelerin sıklığını geçen haftanın yedi gününe göre ayrı ayrı değerlendirmesini isteyen beş seçenekten oluşmaktadır. “Hiç” yanıtına (1) puan, “Biraz” yanıtına (2) puan, “Orta” yanıtına (3) puan, “Sık” yanıtına (4) puan ve “Çok sık” yanıtına ise (5) puan verilir. Dokuzuncu sorunun puanı, yedi günün puanlarının toplamının ortalaması alınarak yapılır.

10- Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Durum (10.soru): Çocukların son yedi gün içinde fiziksel aktivitelerini engelleyen (ör; hastalık gibi.) bir durumun varlığını sorgulayan iki seçenekten oluşur. “Evet” yanıtına (1) puan, “Hayır” yanıtına ise (2) puan verilir. Bu sorudan alınan puanlar tüm anketten alınan toplam puana eklenmez.

Anketin toplam puanının hesaplanması; 1.,2.,3.,4.,5.,6.,7.,8.,9. soruya verilen yanıtların puanları toplanıp soru sayısına bölündükten sonra elde edilen puan çocuğun anketten aldığı toplam fiziksel aktivite puanıdır.

5.4.3. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ) (Ek 3)

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin (FAHÖ) orijinali Kendzierski and DeCarlo (1991) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ergenlerde kullanılmak üzere Motl ve ark. (2001) tarafından revize edilmiştir. İç tutarlılık kat sayıları $\alpha=0.85-0.90$ arasında bulunmuştur (Motl ve ark. 2001). Revize edilen ölçekte 16 madde bulunmaktadır. Beş puanlık ölçek için 1= hiç katılmıyorum, 5= tamamen katılıyorum şeklindedir.

Orijinal ölçeğin faktör analizinde tek ve iki faktörlü modelleme çalışmaları yapılmıştır. Bunlar,

Model 1; ölçeğe verilen cevaplara göre önerilmiş tek faktör modeli,

Model 2; olumlu ve olumsuz ifadeli maddelerin olduğu iki faktör modeli,

Model 3; olumsuz ifadeler arasında tek faktör modeli,

Model 4; olumlu ifadeler arasında tek faktör modelidir.

Doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarına göre;

Model 1; $\chi^2=1481.55$, $df=104$, düzeltilmeli Ki-kare (χ^2/df)=14.2, RMSA= 0.121, NNFI=0.74,

Model 2; $\chi^2=371.43$, $df=103$, düzeltilmeli Ki-kare (χ^2/df)=3.6, RMSA=0.054, NNFI=0.94,

Model 3; $\chi^2=303.11$, $df=83$, düzeltilmeli Ki-kare (χ^2/df)=3.6, RMSA=0.054, NNFI=0.94,

Model 4; $\chi^2=182.79$, $df=68$, düzeltilmeli Ki-kare (χ^2/df)=2.6, RMSA=0.043, NNFI=0.96 olarak bulunmuştur. Bu sonuçlara göre, olumlu ifadeler arasında tek faktör modelinin (Model 4) FAHÖ için en uygun model olduğu kanıtlanmıştır (Motl et al 2001).

Negatif ifadeli ölçek maddeleri ters kodlanmıştır. Ters puanlama soruları 2, 3, 5, 7, 12, 13 ve 16 dır. Hoşlanma puanının hesaplanması için tüm maddelerin toplamı alınır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16, en yüksek puan ise 80'dir. Ölçekten alınan puanın yüksek olması fiziksel aktiviteden hoşlanmanın arttığını göstermektedir.

5.5. Araştırmanın Veri Toplama Yöntemi

Araştırmanın verileri; Demografik Özellikleri Tanılama Formu, Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) ve Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ) için belirlenen örneklem grubuna (N=1075) uygulanarak elde edildi.

Veriler araştırmacı tarafından okul idarelerinin belirlediği saatlerde toplandı. Okul A, Okul B ve Okul C'ye ait veriler beden eğitimi derslerinde araştırmacı tarafından toplandı. Okul D'ye ait veriler ise, rehberlik servisi öğretmeni ve araştırmacı tarafından bir günde elde edilmiştir.

Ölçümler:

Boy uzunluğu; ayakkabılar çıkartılarak, standart bir boy ölçeği kullanılarak araştırmacı tarafından ölçülmüştür.

Vücut ağırlığı; fazla kıyafetler çıkartılarak, kalibre edilmiş dijital bir baskül ile araştırmacı tarafından ölçülmüştür.

Beden Kitle İndeksi (BKİ):

Çocukların beden kitle indeksi (BKİ), $BKİ = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy}^2 \text{ (m)}$ formülü ile hesaplanmıştır. Beden kitle sonuçları Neyzi ve ark (2008) tarafından Türk çocuklarında geliştirilen persentil tablosu ile değerlendirilmiştir.

Tablo 1. Beden Kitle İndeksi Persentil Değerleri (kg/m²)

Erkek							Kız							
5	15	25	50	75	85	95	Yaş	5	15	25	50	75	85	95
14.6	15.8	16.5	18.2	20.4	21.7	24.5	11	14.5	15.6	16.4	18.0	20.0	21.3	23.8
15.2	16.5	17.4	19.3	21.7	23.1	26.0	12	15.3	16.5	17.3	19.0	21.1	22.3	24.8
15.6	17.0	18.0	19.9	22.3	23.7	26.5	13	16.3	17.5	18.3	19.9	21.9	23.1	25.4
16.4	17.7	18.6	20.5	22.8	24.2	27.0	14	17.1	18.3	19.0	20.6	22.5	23.6	25.8

(Neyzi ve ark 2008)

Beden kitle indeksi ölçüm sonuçlarına göre <5. persentil düşük kilolu, 5-85. persentil normal, 85-95. persentil aşırı kilolu, >95. persentil obez olarak belirlenmiştir

(http://www.cdc.gov/healthyweight/assessing/bmi/childrens_BMI/about_childrens_BMI.html#How%20is%20BMI%20calculated, Erişim tarihi: 01.07.2013).

5.6. Araştırmanın Değişkenleri

Araştırmanın bağımlı değişkeni; çocukların Çocuk Fiziksel Aktivite Anketinden (ÇFAA) aldıkları puanlar, bağımsız değişkenleri ise; Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ) puanları ve çocukların yaş, cinsiyet, boy, kilo, kaçınıcı sınıfta olduğu, ebeveynlerin eğitim düzeyi, sosyoekonomik düzey, okulun fiziksel koşulları ve çocuğun düzenli bir spor yapma durumlarını içeren sosyodemografik özellikleridir.

5.7. İstatistiksel Analiz

Çalışmada elde edilen bulgular bilgisayar ortamında değerlendirildi. Değerlendirmede tanımlayıcı istatistikler sayı, yüzde ile ölçekler ve bağımsız değişkenlerin karşılaştırmasında ise t testi, varyans analizi ve korelasyon analiz yöntemleri kullanıldı. Niceliksel verilerin karşılaştırılmasında normal dağılım gösteren parametrelerin gruplar arası karşılaştırmalarında Oneway Anova testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Tukey HSD testi kullanıldı. İki grup arası karşılaştırmalarında ise Student t test kullanıldı. Anlamlılık $p < 0.05$ düzeyinde değerlendirildi.

5.7.1. Ölçeğin güvenirliğine ilişkin analizler

Ölçeğin iç tutarlıklarını değerlendirmek için “İç Tutarlılık Güvenirliği” “Cronbach Alfa güvenirlik katsayısı” kullanılarak bakıldı ve madde analizleri yapıldı.

5.7.2. Ölçeğin geçerliğine ilişkin analizler

- Dil geçerliliği
- Kapsam geçerliliği
- Yapı geçerliliği

5.7.2.1. Dil Geçerliliği

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği (FAHÖ) Türk diline uyarlanması için çevirileri yurt dışında yaşamış her iki dili de anlayabilen konuşabilen iki ayrı çevirmen tarafından yapıldıktan sonra araştırmacılar tarafından gözden geçirildi ve en uygun ifadeler seçildi. Daha sonra her iki dili de konuşabilen bir çevirmen tarafından geri çeviri (back translation) yöntemi ile tekrar İngilizce'ye çevrildi. Orjinal ölçek ile geri çevirisi yapılan ölçekteki maddeler karşılaştırıldı. Orjinal İngilizce form ile benzer olduğu görüldü.

5.7.2.2. Kapsam geçerliliği

Kapsam geçerliliği, bir ölçeğin içeriğinin gerçekten ölçülmesi hedeflenen konu ile ilgili olup olmadığının anlaşılmasına yönelik çalışmadır. Ölçek uyarlama çalışmalarında dilde eşdeğerliliği sağlanan ölçek, konu ile ilgili uzmanların görüşlerine sunulurken daha rafine, anlaşılır ve anlamlı maddelerden oluşan bir ölçek elde edilmeye çalışılır. Kapsam geçerliliği için ölçek formları Hemşirelik

Fakültesi'nde görevli 7 öğretim üyesine sunuldu (Ek 7). Uzman görüşlerinin değerlendirilmesi için, kapsam geçerlilik indeksi (content validity index- CVI) kullanıldı (McGartland Rubio ve ark 2003). Uzmanlardan ölçeği, konu ile "ilişkisi", "açıklığı", "anlaşılabilirliğini" 1 ile 4 arasında değerlendirmesi istendi. Her maddenin anlaşılabilirliği "1 puan; Uygun değil, 2 puan; Biraz uygun (maddenin/ifadenin revizyonu gerekli), 3 puan; Oldukça uygun (uygun ancak ufak değişiklik gerekli), 4 puan; Çok uygun" olarak tanımlandı.

5.8. Araştırmanın Etik Yönü

Okullar için İstanbul İl Milli Eğitim Müdürlüğünden gerekli izinler alındı. Araştırmanın veri toplama aşamasından önce, öğrencilerden ve velilerinden yazılı izin alındı (Ek 5 ve Ek 6). Ayrıca Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin (FAHÖ), Türk dil ve kültürüne uyarlanabilmesi için ölçeği geliştiren Robert W. Motl'den e-mail yolu ile izin alındı (Ek 9).

5.9. Araştırmanın Sınırlılıkları

Üç okuldaki verilerin sadece beden eğitimi ders saatlerinde toplanması da veri toplama süresininin uzamasına sebep oldu.

6. BULGULAR

Araştırmanın bulguları dört bölüm halinde sunulmuştur.

6.1. Ölçek Geçerlik ve Güvenirlik bulguları

6.2. Öğrencilerin Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) Bulguları

6.3. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri ile İlgili Bulgular

6.4. Ölçeklerle Bağımsız Değişkenlerin Karşılaştırılması Bulguları

6.1. Ölçek Geçerlik ve Güvenirlik Bulguları

6.1.1. Geçerlik bulguları

6.1.1.1. Kapsam geçerliliği sonuçları

Kapsam geçerliliği için ölçek formları Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü'nde görevli 7 öğretim üyesine sunuldu (Ek 7). Değerlendirme sonuçlarına göre 3 ve 4 puandan daha düşük olan maddeler tekrar değerlendirildi. Değerlendirmeye göre kapsam geçerlilik indeksi % 96.3 bulundu. Ölçeği uygulamadan önce maddelerin açıklığını ve anlaşılabilirliğini değerlendirmek amacıyla 32 öğrenciye pilot uygulama yapıldı. Yapılan pilot teste göre maddelerin açıklığını ve anlaşılabilirliğinin uygun olduğu bulundu (Tablo 2).

Tablo 2. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Kapsam Geçerliği Analiz Sonuçları

	Madde düzeyinde (min=1, max=4)	Ölçek düzeyinde %
Egzersizden hoşlanma ile ilişkisi	3.94	%98.5
Ölçek maddelerinin açıklığı	3.79	%94.75
Ölçek maddelerinin basitliği	3.88	%97
Ölçek maddelerinin anlaşılabilirliği	3.81	%95.25

6.1.1.2.Yapı geçerliliği sonuçları

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin yapı geçerliliği Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) yöntemi ile yapıldı. Faktör yapısının incelenmesinde Temel Bileşenler Analizi (Principal Components Analysis) ve Varimax Rotasyon yöntemi kullanıldı.

Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) Sonuçları

Tablo 3. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (N= 1075)

Ölçek Maddeleri	Faktörlere Göre Madde Yük değerleri	
	Olumlu Düşünceler	Olumsuz Düşünceler
1. Hareketli olmaktan hoşlanırım.	0.674	0.211
2. Hareketli olduğum zaman sıkılırım.	0.221	0.610
3. Hareketli olmak hoşuma gitmez.	0.222	0.670
4. Hareketli olmaktan zevk duyarım.	0.638	0.319
5. Hareketli olmak bana hiç eğlenceli gelmiyor.	0.200	0.685
6. Hareketli olmak bana enerji veriyor.	0.591	0.247
7. Hareketli olmak beni üzgün yapar.	0.181	0.665
8. Hareketli olmak çok zevkli.	0.712	0.299
9. Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor.	0.668	0.203
10. Hareketli olduğumda her şeyden uzaklaşmış hissediyorum.	0.297	-0.360
11. Hareketli olmak çok heyecan verici.	0.693	0.075
12. Hareketli olmak beni engelliyor.	0.147	0.642
13. Hareketli olmak bana hiç ilginç gelmiyor.	0.058	0.423
14. Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor.	0.682	0.001
15. Hareketli olmak kendimi iyi hissettiriyor.	0.721	0.186
16. Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum.	0.176	0.519

Açıklayıcı faktör analizi sonuçlarına göre ölçeğin 10. maddesi olan “Hareketli olduğumda her şeyden uzaklaşmış hissediyorum” ifadesinin faktör yükü .297

bulunarak herhangi bir faktör yapısına girmediği ve dışarda kaldığı görüldü. Ayrıca total item korelasyon değeri (.002) çok düşük olduğu için 10. ifade olan bu madde analiz dışı bırakılıp ölçekten çıkarıldı ve tekrar faktör analizi uygulandı (Tablo 3).

Ölçekten 10. madde çıkarıldıktan sonra Kaiser Mayer Olkin (KMO) örneklem yeterlilik değeri 0.915 bulundu. Barlett testi sonucu ($\chi^2=4732.505$; $df=105$, $p=.001$) anlamlı bulundu. Bu da veri grubunun faktör analizine uygun olduğunu gösterdi.

Tablo 4. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Toplam Varyans Açıklaması

Maddeler	İlk Özdeğerler			Kare Yükleri Toplamının Çıkarılması			Kare Yükleri Toplamının Rotasyonu		
	Toplam	Varyans	Kümülatif	Toplam	Varyans	Kümülatif	Toplam	Varyans	Kümülatif
		%	%		%	%		%	
1	5.21	34.75	34.75	5.21	34.75	34.75	3.85	25.69	25.69
2	1.65	11.02	45.76	1.65	11.02	45.76	3.01	20.07	45.76
3	1.02	6.81	52.57						
4	0.89	5.91	58.48						
5	0.79	5.28	63.76						
6	0.71	4.74	68.50						
7	0.66	4.43	72.93						
8	0.63	4.18	77.11						
9	0.58	3.84	80.95						
10	0.56	3.72	84.67						
11	0.51	3.40	88.07						
12	0.50	3.31	91.38						
13	0.44	2.94	94.32						
14	0.43	2.86	97.18						
15	0.42	2.82	100.00						

Ekstraksiyon Yöntemi: Temel Bileşenler Analizi.

Çalışmamızda 10. madde çıkarıldıktan sonra yapılan açıklayıcı faktör analizi sonucunda toplam iki faktör varyansın %45.76'sını açıkladı (Tablo 4).

Orijinalinde alt ölçek yani faktör yapısı bulunmayan FAHÖ bizim açıklayıcı faktör analizi çalışmamızda 10. madde çıkarıldıktan sonra iki faktöre dağıldı. Tablo 5’de görüldüğü üzere hareketli olmak, egzersiz yapmak ile ilgili olumlu (pozitif) düşünceler birinci faktörde toplanmış; hoşlanmamak, eğlenceli gelmemek gibi olumsuz (negatif) düşünceleri belirten ifadeler ikinci faktörde yer almıştır. Bu nedenle birinci alt boyut “**Olumlu düşünceler**”, ikinci alt boyut ise “**Olumsuz düşünceler**” olarak isimlendirilmiştir. Olumlu düşünceler alt boyut madde yük değerleri .592-.730 arasında ve alfa değeri .849, Olumsuz düşünceler alt boyut madde yük değerleri .457-.706 arasında ve alfa değeri ise .722 olarak bulundu.

Tablo 5. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Açıklayıcı Faktör Analizi Sonuçları (N=1075)

Ölçek Maddeleri	Faktörlere Göre Madde Yük değerleri		α	
	Olumlu Düşünceler	Olumsuz Düşünceler		
1. Hareketli olmaktan hoşlanırım.	0.669		0.849	
4. Hareketli olmaktan zevk duyarım.	0.627			
6. Hareketli olmak bana enerji veriyor.	0.592			
8. Hareketli olmak çok zevkli.	0.714			
9. Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor.	0.679			
11. Hareketli olmak çok heyecan verici.	0.694			
14. Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor.	0.698			
15. Hareketli olmak kendimi iyi hissettiriyor.	0.730			
2. Hareketli olduğum zaman sıkılıyorum		0.624		0.722
3. Hareketli olmak hoşuma gitmez.		0.689		
5. Hareketli olmak bana hiç eğlenceli gelmiyor.		0.706		
7. Hareketli olmak beni üzgün yapar.		0.678		
12. Hareketli olmak beni engelliyor.		0.637		
13. Hareketli olmak bana hiç ilginç gelmiyor.		0.457		
16. Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum.		0.522		

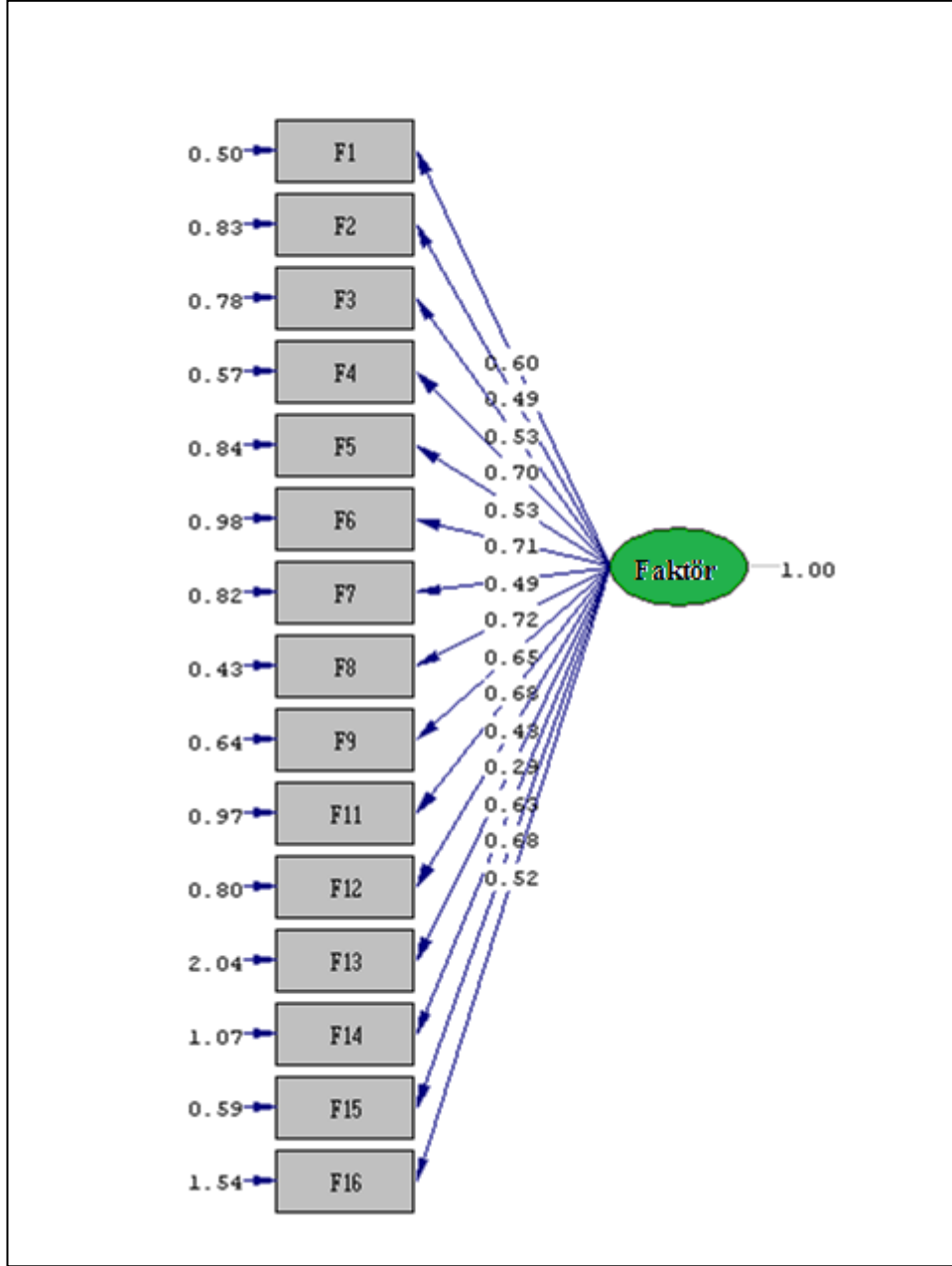
FAHÖ Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Tek Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Fiziksel Aktivite Hoşlanma ölçeğine ilişkin soruların, tek faktörlü doğrulayıcı faktör analizi sonucundaki standartlaştırılmış yükleri Tablo 6’da ve Şekil 1’de görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizine göre, maddelerin faktör yükleri .29 ile .72 arasında bulundu.

Tablo 6. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Sorularına İlişkin Standartlaştırılmış Yükler

	Standartlaştırılmış Yükler
1.Hareketli olmaktan hoşlanırım	0.60
2.Hareketli olduğum zaman sıkılırım	0.49
3.Hareketli olmak hoşuma gitmez	0.53
4.Hareketli olmaktan zevk duyarım	0.70
5.Hareketli olmak bana hiç eğlenceli gelmiyor	0.53
6.Hareketli olmak bana enerji veriyor	0.71
7.Hareketli olmak beni üzgün yapar	0.49
8.Hareketli olmak çok zevkli	0.72
9.Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor	0.65
11.Hareketli olmak çok heyecan verici	0.68
12.Hareketli olmak beni engelliyor	0.48
13.Hareketli olmak bana hiç ilginç gelmiyor	0.29
14.Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor	0.63
15.Hareketli olmak kendimi iyi hissettiriyor	0.68
16. Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum	0.52



Şekil 1: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Tek Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı

Modelin test edilebilmesi için kurulan modelde yer alan boyutlar için uyum ölçümleri, $\chi^2=1264.98$, $df=90$ düzeltilmeli Ki-kare (χ^2/df)=14.05 olarak hesaplanmıştır. Model uyumu için $\chi^2/df \leq 5$ şartının sağlamadığı görülmektedir. Model tek faktör için uygun değildir.

Modelin sonuçları incelendiğinde; RMSEA uyum ölçümü 0.11 olup, uyum göstermemektedir. Diğer uyum ölçülerinden düzeltilmeli ki-kare değerinin de uyum göstermemesi, verilerimizin uyumsuz ve modelimizin istatistiksel olarak anlamlı ve geçerli olmadığını göstermektedir (Tablo 7).

Tablo 7. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Uyum İyiliği Ölçüleri

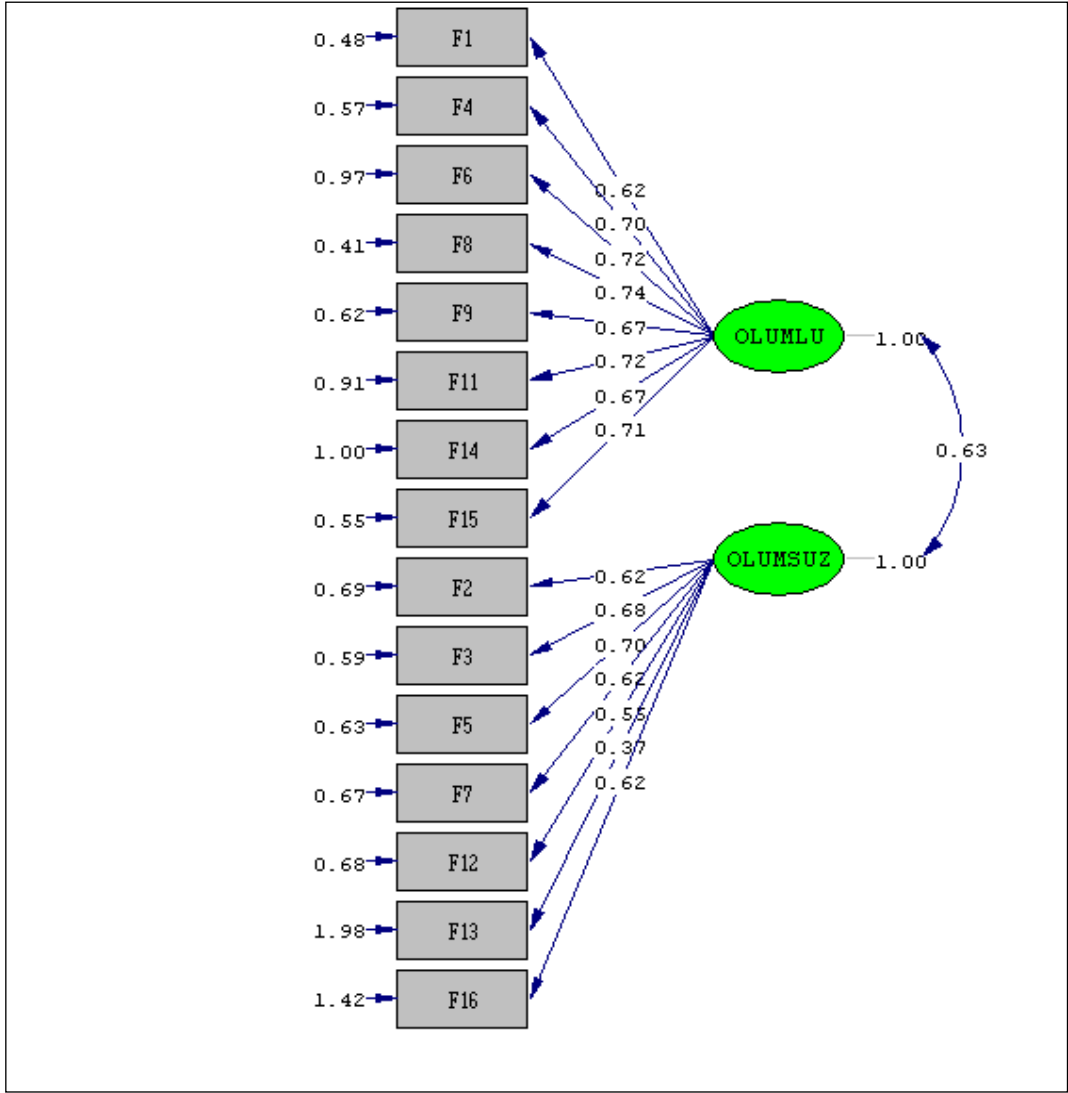
Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Sonuçları	Uyum
RMSEA	$RMSEA \leq 0.08$		0.11	Uyum yok
NNFI	$0.90 \leq NNF \leq 1$		0.91	İyi uyum
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1$		0.92	İyi uyum
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.10$		0.07	İyi uyum
GFI	$0.85 \leq GFI \leq 1$		0.86	İyi uyum
AGFI	$0.80 \leq AGFI \leq 1$		0.82	İyi uyum
χ^2 / df	$0 < \chi^2 / df \leq 2$	$\chi^2 / df \leq 5$	14.05	Uyum yok

İki Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

Fiziksel Aktivite Hoşlanma ölçeğinin orijinal ölçek ile alt boyutların uyumunu değerlendirmek amacıyla doğrulayıcı faktör analizi yapıldı. Fiziksel Aktivite Hoşlanma ölçeğine ilişkin soruların, doğrulayıcı faktör analizi sonucundaki standartlaştırılmış yükleri Tablo 8’de ve Şekil 2’de görülmektedir. Doğrulayıcı faktör analizine göre, maddelerin faktör yükleri .37 ile .74 arasında bulundu.

Tablo 8. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Alt Boyutlarına İlişkin Standartlaştırılmış Yükler

	Standartlaştırılmış Yükler
Olumlu Düşünceler	
1.Hareketli olmaktan hoşlanırım	0.62
4.Hareketli olmaktan zevk duyarım	0.70
6.Hareketli olmak bana enerji veriyor	0.72
8.Hareketli olmak çok zevkli	0.74
9.Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor	0.67
11.Hareketli olmak çok heyecan verici	0.72
14.Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor	0.67
15.Hareketli olmak kendimi iyi hissettiriyor	0.71
Olumsuz Düşünceler	
2.Hareketli olduğum zaman sıkılıyorum	0.62
3.Hareketli olmak hoşuma gitmez	0.68
5.Hareketli olmak bana hiç eğlenceli gelmiyor	0.70
7.Hareketli olmak beni üzgün yapar	0.62
12.Hareketli olmak beni engelliyor	0.55
13.Hareketli olmak bana hiç ilginç gelmiyor	0.37
16. Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum	0.62



Şekil 2: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin İki Faktörlü Doğrulayıcı Faktör Analizi Diyagramı

Doğrulamalı faktör analizinde elde edilen uyum değerleri tablo 16’da verildi. Modelin test edilebilmesi için kurulan modelde yer alan boyutlar için uyum ölçümleri, $\chi^2 = 258.1$, $df=89$ düzeltilmeli Ki-kare (χ^2/df)= 2.9 olarak bulundu. Modelin uyumu için $\chi^2/df \leq 5$ şartını sağladığı ve kabul edilebilir uyum gösterdiği görülmektedir. Model iki faktör için uygundur.

Tablo 9. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Uyum İyiliği Ölçüleri

Uyum Ölçüleri	İyi Uyum	Kabul Edilebilir Uyum	Modelin Sonuçları	Uyum
RMSEA	$RMSEA \leq 0.08$		0.06	İyi uyum
NNFI	$0.90 \leq NNFI \leq 1$		0.97	İyi uyum
CFI	$0.90 \leq CFI \leq 1$		0.97	İyi uyum
SRMR	$0 \leq SRMR \leq 0.10$		0.04	İyi uyum
GFI	$0.85 \leq GFI$		0.95	İyi uyum
AGFI	$0.80 \leq AGFI$		0.93	İyi uyum
χ^2 / df	$0 < \chi^2 / df \leq 2$	$\chi^2 / df \leq 5$	2.90	Kabul edilebilir uyum

Modelin sonuçları incelendiğinde; RMSEA uyum ölçümü 0.06 olup, iyi uyum göstermektedir. Uyum indeksi değerleri ise, NNFI=0.97, CFI=0.97, SRMR=0.04, GFI=0.95 ve AGFI=0.93’dür. Uyum değerlerinin iyi uyum göstermesi ve de düzeltilmeli ki-kare değerinin kabul edilebilir uyum göstermesi, Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin alt boyutlarında iyi uyuma sahip olduğu ve iki faktörlü modelimizin istatistiksel olarak anlamlı ve geçerli olduğunu göstermektedir (Tablo 9).

6.1.2. Güvenirlik bulguları

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin güvenilirliğine yönelik analizlerde madde-alt boyut toplam puan analizi ve cronbach alfa güvenilirlik kat sayısı ile incelendi.

6.1.2.1. Madde analizleri

Beş’li likert tipinde puanlanan FAHÖ’nin her bir maddesi minimum 1 ve maximum 5 puan almaktadır. En düşük puan 3.52 ile “Hareketli olmak bana hiç

ilginç gelmiyor” ifadesi almıştır. En yüksek puanı ise 4.42 ile “Hareketli olmak beni üzgün yapar” ifadesi almıştır (Tablo 10).

6.1.2.2. İç tutarlılık analizi

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı sonucu .826 olarak bulundu ve 10. maddenin faktör yükünün düşük olması nedeniyle analiz dışı bırakıldıktan sonra ölçeğin içtutarlılık Cronbach Alfa katsayısı .849’a yükseldi.

Madde-Alt Boyut Toplam Puan Korelasyonları ve Cronbach Alfa Katsayıları

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği’nin güvenilirlik çalışması için iki alt boyutunu oluşturan 15 maddenin madde-alt boyut toplam puan korelasyonları Pearson Korelasyon analizi ile incelendi.

Tablo 10. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Maddelerinin Tanımlayıcı İstatistikleri (N=1075)

Maddeler	\bar{x}	ss
1. Hareketli olmaktan hoşlanırım	4.27	.928
2. Hareketli olduğum zaman sıkılırım	4.29	1.038
3. Hareketli olmak hoşuma gitmez	4.35	1.028
4. Hareketli olmaktan zevk duyarım	4.21	1.027
5. Hareketli olmak bana hiç eğlenceli gelmiyor	4.34	1.057
6. Hareketli olmak bana enerji veriyor	4.01	1.219
7. Hareketli olmak beni üzgün yapar	4.42	1.028
8. Hareketli olmak çok zevkli	4.24	.976
9. Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor	4.16	1.032
11. Hareketli olmak çok heyecan verici	3.79	1.197
12. Hareketli olmak beni engelliyor	4.39	.993
13. Hareketli olmak bana hiç ilginç gelmiyor	3.52	1.457
14. Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor	3.80	1.207
15. Hareketli olmak kendimi iyi hissettiriyor	4.19	1.027
16. Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum	3.81	1.343

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin iç tutarlılığını test etmek için Cronbach alfa katsayısı kullanıldı. FAHÖ'nin güvenilirliği için yapılan madde analizi sonrasında, 10. maddenin ölçeğin güvenirlik düzeyini düşürdüğü görülmektedir. Madde-toplam puan korelasyon katsayısı 10. madde de .002 olarak bulundu ve madde çıkarıldı. Madde-toplam puan korelasyon katsayısı .40-.64 arasında bulundu. “Olumlu Düşünceler” alt boyutunda yer alan maddelerin toplam puan korelasyonları .45-.64 arasında değişmekte olup Cronbach alfa katsayısı .849, “Olumsuz Düşünceler” alt boyutunda yer alan maddelerin toplam puan korelasyonları .40-.48 arasında olup Cronbach alfa katsayısı .722 olarak bulundu (Tablo 11).

Tablo 11. FAHÖ'nin Madde-Alt Boyut Toplam Puan Korelasyonları ve Alt Boyutlarının Cronbach Alfa Güvenirlik Katsayıları (N=1075)

Ölçek Maddeleri	Madde çıkarıldığında ölçek ortalaması	Madde çıkarıldığında ölçek varyansı	Düzeltilmiş madde-toplam korelasyonu	Madde çıkarıldığında Cronbach Alfa	α
Olumlu Düşünceler					
1. Hareketli olmaktan hoşlanırım.	60.05	81.564	.562	.810	.849
4. Hareketli olmaktan zevk duyarım.	60.11	79.774	.601	.807	
6. Hareketli olmak bana enerji veriyor.	60.31	79.062	.521	.810	
8. Hareketli olmak çok zevkli.	60.08	79.657	.645	.805	
9. Hareketli olduğumda vücudum iyi hissediyor.	60.16	80.478	.557	.809	
11. Hareketli olmak çok heyecan verici.	60.53	79.552	.509	.811	
14. Hareketli olmak bana büyük bir başarı duygusu veriyor.	60.52	80.576	.453	.815	
15. Hareketli olmak kendimi iyi hissettiriyor.	60.13	79.878	.595	.807	
Olumsuz Düşünceler					
2. Hareketli olduğum zaman sıkılırım.	60.03	82.293	.451	.815	.722
3. Hareketli olmak hoşuma gitmez.	59.97	81.786	.485	.814	
5. Hareketli olmak bana hiç eğlenceli gelmiyor.	59.98	81.583	.479	.814	
7. Hareketli olmak beni üzgün yapar.	59.90	82.328	.454	.815	
12. Hareketli olmak beni engelliyor.	59.93	83.330	.416	.817	
13. Hareketli olmak bana hiç ilginç gelmiyor.	60.80	84.222	.403	.835	
16. Hareketli olduğumda keşke bunun yerine başka bir şey yapsaydım diye düşünüyorum.	60.51	80.926	.418	.821	
10. Hareketli olduğumda her şeyden uzaklaşmış hissediyorum.	61.81	89.646	.002	.849	

Test-tekrar test analizleri

FAHÖ'nin alt boyutlarının zamana karşı değişmezliğini test etmek için ilk uygulamadan iki hafta sonra 108 adölesan ile ölçek tekrar edildi. Puan ortalamaları t testi ile karşılaştırıldı. FAHÖ Olumlu Düşünceler ilk test puanı ile son test puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$). Ölçek alt boyutlarının zamana karşı değişmediği tespit edildi (Tablo 12).

FAHÖ Olumsuz Düşünceler ilk test puanı ile son test puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

FAHÖ toplam ilk test puanı ile son test puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

FAHÖ Olumlu Düşünceler ilk test puanı ile son test puanı arasında aynı yönde %90.7 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$).

FAHÖ Olumsuz Düşünceler ilk test puanı ile son test puanı arasında aynı yönde %81.4 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$).

FAHÖ toplam ilk test puanı ile son test puanı arasında aynı yönde %85.2 düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$).

Tablo 12. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Alt boyutlarının Test-Tekrar Test Puan Ortalamalarının Karşılaştırılması ve Korelasyonları (N=108)

FAHÖ	İlk Test	Son Test	t	P	r	p
	Ort±SS	Ort±SS				
Olumlu Düşünceler	4.20±0.66	4.25±0.66	-1.987	0.060	0.907	0.001**
Olumsuz Düşünceler	4.25±0.66	4.31±0.57	-0.118	0.906	0.814	0.001**
Toplam	4.13±0.54	4.15±0.54	-0.923	0.358	0.852	0.001**

t: Paired Samples t test

r: Pearson korelasyon katsayısı

** $p<0.01$

6.2. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri ile İlgili Bulgular

Araştırmaya katılan 1075 öğrencinin %48.7'i kız, %51.3'ü erkektir. Öğrencilerin yaşları 11 ile 14 arasında değişmekte olup yaş ortalamaları 13 ± 13.05 'dir. Öğrencilerin %32.5'i altıncı, %34.1'i yedinci ve %33.4'ü sekizinci sınıftadır. Annelerin eğitim düzeyi incelendiğinde, %6.5'i üniversite ve üzeri, %20.3'ü lise, %73.2'si ortaokul ve altı düzeyde eğitim almışlardır. Öğrencilerin babalarının %17.5'i üniversite ve üzeri, %24.5'i lise, %58'i ortaokul ve altı eğitim seviyesine sahiptir. Ailelerinin %5'i düşük, %7.3'ü yüksek gelire sahiptir. Orta düzey gelire sahip ailelerin oranı ise %87.7'dir. Öğrencilerin %77.2'si düzenli olarak bir sporla uğraşırken, %22.7'si herhangi bir sporla uğraşmamaktadır. Spor yapmakla ilgili oldukça önemli bir soru olan "Okulunuzun oyun oynayabileceğiniz bahçesi var mı?" ifadesine %97.6'sı evet cevabını verirken %2.4'ü hayır cevabını vermiştir (Tablo 13).

Öğrencilerin BKİ'i persentil değerleri, Türk Çocukları Beden Kitle İndeksi Persentil değerleri ile karşılaştırıldığında; %7.3'ü düşük kilolu, %74'ü normal, %10.5'i fazla kilolu ve %8.2'si obez bulundu (Tablo 14).

Tablo 13. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri (N=1075)

Özellikler	Sayı	%
Cinsiyet		
Kız	524	48.7
Erkek	551	51.3
Yaş		
11	18	1.7
12	299	27.8
13	368	34.2
14	390	36.3
Sınıf		
6	349	32.5
7	367	34.1
8	359	33.4
Anne eğitim düzeyi		
Okur yazar değil	89	8.3
İlkokul	423	39.3
Ortaokul	275	25.6
Lise	218	20.3
Üniversite ve üstü	70	6.5
Baba eğitim düzeyi		
Okur yazar değil	25	2.3
İlkokul	308	28.7
Ortaokul	291	27.1
Lise	263	24.5
Üniversite ve üstü	188	17.5
Ailenin gelir düzeyi		
Düşük	54	5.0
Orta	943	87.7
Yüksek	78	7.3
Düzenli olarak yaptığınız bir spor (basketbol, voleybol vb..) var mıdır?		
Evet	830	77.2
Hayır	245	22.8
Okulunuzun oyun oynayabileceğiniz bahçesi var mı?		
Evet	1049	97.6
Hayır	26	2.4
Toplam	1075	100.0

Tablo 14. Öğrencilerin BKİ Persentil Değerlerinin Dağılımı

BKİ Persentil Değeri	Sayı	%
Düşük Kilolu (<5)	79	7.3
Normal ($\geq 5 < 85$)	795	74.0
Fazla kilolu ($\geq 85 < 95$)	113	10.5
Obez (≥ 95)	88	8.2
Toplam	1075	100.0

Öğrencilerin yaş ve cinsiyete göre BKİ persentil değerlerine bakıldığında 11 yaşındaki kızların %11.1'inin, 12 yaşındaki kızların %11.9'unun, 13 yaşındaki kızların %8.2'sinin, 14 yaşındaki kızlarda %16'sının obez olduğu bulundu. Erkeklerle bakıldığında ise, 12 yaşındaki erkeklerin %8.6'sı, 13 yaşındakilerin %6.1'inin, 14 yaşında olanların %9.2'sinin obez olduğu bulundu (Tablo 15).

Tablo 15. Öğrencilerin Yaş ve Cinsiyetine Göre BKİ Değerlerinin Dağılımı (N=1075)

Yaş	BKİ Persentil Değeri	Kız		Erkek		Toplam n
		Sayı	%	Sayı	%	
11	Düşük Kilolu (<5)	0	0	0	0	0
	Normal ($\geq 5 < 85$)	6	66.7	9	100	15
	Fazla kilolu ($\geq 85 < 95$)	2	22.2	0	0	2
	Obez (≥ 95)	1	11.1	0	0	1
	Toplam	9		9		18
12	Düşük Kilolu (<5)	15	9.4	12	8.6	27
	Normal ($\geq 5 < 85$)	108	67.5	98	70.5	206
	Fazla kilolu ($\geq 85 < 95$)	18	11.3	17	12.2	35
	Obez (≥ 95)	19	11.9	12	8.6	31
	Toplam	160		139		299
13	Düşük Kilolu (<5)	10	5.8	15	7.6	25
	Normal ($\geq 5 < 85$)	132	77.2	153	77.2	285
	Fazla kilolu ($\geq 85 < 95$)	15	8.8	17	8.6	32
	Obez (≥ 95)	14	8.2	12	6.1	26
	Toplam	171		197		368
14	Düşük Kilolu (<5)	16	8.7	11	5.3	27
	Normal ($\geq 5 < 85$)	133	72.3	156	75.7	289
	Fazla kilolu ($\geq 85 < 95$)	24	13.0	20	9.7	44
	Obez (≥ 95)	11	16.0	19	9.2	30
	Toplam	184		206		390

6.3. Öğrencilerin “Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA)” Bulguları

Tablo 16’da öğrencilerin ÇFAA’nin 1. sorusu olan “boş vakitlerinizde geçtiğimiz 7 gün içinde (son haftada) aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı?” sorusuna verdikleri cevapların minimum, maximum ve ortalama puanları gösterildi. Buna göre öğrencilerin boş vakitlerinde en fazla yaptıkları aktivitelerin ilk üçü, koşma (3.62 ± 1.322), kovalamaca (3.05 ± 1.425), futbol (3.02 ± 1.655) oynama olarak tespit edildi. En az yaptıkları aktivitelerin ilk üçü, kürek çekmek (1.26 ± 0.778), puz pateni (1.29 ± 0.776), paten kaymak (1.48 ± 1.019) olduğu bulundu.

Tablo 16. Öğrencilerin Boş Vakitlerindeki Fiziksel Aktivite Sıklığı (N=1075)

Boş vakitlerinizde geçtiğimiz 7 gün içinde aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı?		
Maddeler	Min-max	Ort±SS
1. Egzersiz amaçlı yürüyüş	1-5	2.81 ± 1.361
2. Kovalamaca	1-5	3.05 ± 1.425
3. Bisiklete binme	1-5	2.89 ± 1.633
4. Koşma	1-5	3.62 ± 1.322
5. Futbol	1-5	3.02 ± 1.655
6. Voleybol	1-5	2.81 ± 1.407
7. Basketbol	1-5	2.58 ± 1.405
8. Yüzme	1-5	1.91 ± 1.392
9. Dans	1-5	2.03 ± 1.367
10. Buz pateni	1-5	1.29 ± 0.776
11. Kay kay	1-5	1.62 ± 1.129
12. Zıplama	1-5	2.86 ± 1.452
13. Kürek çekme	1-5	1.26 ± 0.778
14. Paten kaymak	1-5	1.48 ± 1.019

Öğrencilerin “son yedi gün içinde beden eğitimi derslerinde ne sıklıkla hareketliydimiz?” sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde, %39.5’inin her zaman hareketli, %34.0’ünün oldukça sık hareketli, %23.2’sinin bazen hareketli, %2.7’sinin hemen hemen hiç hareketli olmadığı ve %0.6’sının ise beden eğitimi derslerine katılmadığı bulundu. Puan ortalaması $4.09 \pm .882$ bulundu (Tablo 17).

Öğrencilerin “son yedi gün içinde teneffüste en çok ne yaptınız?” sorusuna, %45.9’unun “etrafta gezindim ve dolaştım”, %21.1’nin “oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım)”, %14.8’inin “zamanın çoğunu koşarak ve oynayarak geçirdim” ve %6.6’sının ise “çok az koştum ve oynadım” cevabını verdiği görüldü. Puan ortalaması 2.50 ± 1.291 bulundu (Tablo 17).

Öğrencilere son 7 gün içinde öğlen arasında ne yaptıkları sorulduğunda %36.7’si “etrafta gezindim ve dolaştım”, %20.9’u “oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım)”, %18.0’i “biraz koştum veya oynadım” ve %14.0’i “zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim” cevabını verdikleri görüldü. Puan ortalaması 2.67 ± 1.355 bulundu (Tablo 17).

Tablo 17. Öğrencilerin Son Yedi Gün İçinde Okuldaki Fiziksel Aktivite Sıklığı (N=1075)

Maddeler	n	%	Ort±SS
Son 7 günde beden eğitimi derslerinde ne sıklıkla hareketliydimiz?	Hiç hareketli değildim, beden eğitimi derslerine katılmıyorum	6	.6
	Hemen hemen hiç hareketli değildim	29	2.7
	Bazen hareketliydim	249	23.2
	Oldukça sık hareketliydim	366	34.0
	Her zaman hareketliydim	425	39.5
Son 7 günde teneffüslerde en çok ne yaptınız?	Oturdum (Konuştum, okudum, ödev yaptım)	227	21.1
	Etrafta gezindim ve dolaştım	493	45.9
	Çok az koştum veya oynadım	71	6.6
	Biraz koştum veya oynadım	159	14.8
	Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim	125	11.6
Son 7 günde öğlen arasında ne yaptınız?	Oturdum (Konuştum, okudum, ödev yaptım)	225	20.9
	Etrafta gezindim ve dolaştım	395	36.7
	Çok az koştum veya oynadım	112	10.4
	Biraz koştum veya oynadım	193	18.0
	Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim	150	14.0

Son yedi gün içinde okul sonrası kaç gün çok aktif olarak spor yaptınız? sorusuna, öğrencilerin %10.9'u hiç, %15.6'sı geçen hafta 1 kez, %17.1'i geçen hafta 4 kez ve %26.3'ü geçen hafta 5 kez cevabını vermiştir. Puan ortalaması 3.32 ± 1.309 bulundu (Tablo 18).

Son yedi gün içinde kaç akşam çok aktif olarak spor yaptınız? sorusuna, öğrencilerin %28.4'ü 2-3 kez, %20.7'si 1 kez, %18.5'i hiç, %17.1'i 4-5 kez ve %15.3'ü ise 6-7 kez cevabını vermiştir. Puan ortalaması 2.90 ± 1.313 bulundu (Tablo 18).

Geçtiğimiz hafta sonu kaç kez çok aktif olarak spor yaptınız? sorusuna öğrencilerin %35.8'i 2-3 kez, %10.2'si hiç, %19.3'ü 4-5 kez, %18.0'i 6 ya da daha fazla kez ve %16.7'si 1 kez fiziksel aktivite yaptıklarını ifade etmişlerdir. Puan ortalaması 3.18 ± 1.207 bulundu (Tablo 18).

Tablo 18. Öğrencilerin Okul Dışındaki Fiziksel Aktivite Sıklığı (N=1075)

Maddeler		n	%	Ort±SS
Son 7 gün içinde okuldan hemen sonra kaç gün çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız?	Hiç	117	10.9	3.32 ± 1.309
	Geçen hafta 1 kez	168	15.6	
	Geçen hafta 2 ya da 3 kez	323	30.0	
	Geçen hafta 4 kez	184	17.1	
	Geçen hafta 5 kez	283	26.3	
Son 7 gün içinde kaç akşam çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız?	Hiç	199	18.5	2.90 ± 1.313
	Geçen hafta 1 kez	222	20.7	
	Geçen hafta 2 ya da 3 kez	305	28.4	
	Geçen hafta 4 ya da 5 kez	184	17.1	
	Geçen hafta 6 ya da 7 kez	165	15.3	
Geçtiğimiz hafta sonu kaç kez çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız?	Hiç	110	10.2	3.18 ± 1.207
	1 kez	179	16.7	
	2-3 kez	385	35.8	
	4-5 kez	208	19.3	
	6 ya da daha fazla kez	193	18.0	

Son 7 gün içinde boş zamanlarınızda yaptığımız fiziksel aktivite sıklığını en iyi şekilde tanımlayan ifade hangisidir? sorusuna,

Öğrencilerin %9.8'i "boş zamanımın hepsini ya da çoğunu **çok az** fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim" cevabını vermiştir. Bu oran aynı zamanda kategoriler arasındaki en düşük orandır (Tablo 19).

Öğrencilerin %35.6'sı ise "boş zamanlarımda **bazen (geçen hafta 1-2 kez)** fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım" cevabını vermiştir. Bu cevap en yüksek değere sahiptir (Tablo 19).

"Boş zamanlarımda **sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez)** fiziksel aktiviteler yaptım" cevabının alındığı öğrenci yüzdesi ise %24.1'dir. Bu da en yüksek değere sahip ikinci cevaptır (Tablo 19).

"Boş zamanlarımda **sık sık (geçen hafta 5-6 kez)** fiziksel aktiviteler yaptım" sorusuna verilen cevap oranı %15.9 iken, boş zamanlarımda **çok sık olarak (geçen hafta 7 ya da daha fazla kez)** fiziksel aktiviteler yaptım" sorusunun cevap oranı %14.6'dır. Bu ifade en düşük yüzdeye sahip ikinci ifadedir. Puan ortalaması 2.90 ± 1.217 bulundu (Tablo 19).

Tablo 19. Öğrencilerin Boş Zamanlarda Yaptıkları Fiziksel Aktivite Durumu (N=1075)

Aşağıdakilerden hangisi son 7 gün içinde boş zamanlarda yaptığımız fiziksel aktivite sıklığını en iyi şekilde tanımlamaktadır?	n	%	Ort±SS
Boş zamanımın hepsini ya da çoğunu çok az fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim	105	9.8	
Boş zamanlarımda bazen (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım	383	35.6	
Boş zamanlarımda sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez) fiziksel aktiviteler yaptım	259	24.1	2.90 ± 1.217
Boş zamanlarımda sık sık (geçen hafta 5-6 kez) fiziksel aktiviteler yaptım	171	15.9	
Boş zamanlarımda çok sık olarak (geçen hafta 7 ya da daha fazla kez) fiziksel aktiviteler yaptım	157	14.6	
Toplam	1075	100.0	

Geçen haftanın her günü için ne sıklıkla fiziksel aktivite (spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) yaptınız? sorusuna pazartesi günü en yüksek cevaplama oranı %28.7 ile biraz, salı %29.6, çarşamba %27.1, perşembe %25.7 oranı ile orta, cuma %25.7, cumartesi %35.2, pazar %35.2 oranları ile çok sık fiziksel aktivite yapmışlardır (Tablo 20).

Tablo 20. Geçen Haftanın Her Günü İçin Ne Sıklıkla Fiziksel Aktivite (Spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) Yaptınız? (N=1075)

	Hiç	Biraz	Orta	Sık	Çok sık
Pazartesi	14.2	28.7	26.4	14.3	16.3
Salı	13.2	25.0	29.6	18.0	14.1
Çarşamba	12.4	23.8	27.1	19.9	16.8
Perşembe	14.3	21.9	25.7	21.3	16.8
Cuma	11.5	19.8	20.7	22.2	25.7
Cumartesi	9.2	17.3	18.9	19.4	35.2
Pazar	11.3	17.9	17.9	17.7	35.2

Öğrencilerin son yedi gün içinde hasta olup olmadıklarının veya fiziksel aktivitelerini engelleyen bir durumun olup olmadığı sorulduğunda, %82'si "hayır" cevabını verirken %18'si "evet" demiştir. Evet cevabı verenlerin büyük çoğunluğunda grip, ayak sakatlanması, boğaz ağrısı ve ders çalışma nedeniyle fiziksel aktivite yapmadıklarını ifade etmişlerdir (Tablo 21).

Tablo 21. Öğrencilerde Fiziksel Aktiviteyi Engelleyen Durum Oranı (N=1075)

Geçtiğimiz hafta hasta oldunuz mu veya normal fiziksel aktivitenize engel olacak herhangi birşey oldu mu?		
	n	%
Evet	193	18.0
Hayır	882	82.0
Toplam	1075	100.0

Tablo 22. Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketinden Aldıkları Puan Ortalamaları

	Min	Max	Ort±SS
Olumlu	1	5	4.08±0.75
FAHÖ Olumsuz	1.29	5	4.16±0.70
Toplam	1.25	5	4.02±0.60
ÇFAA Toplam	1.11	4.56	2.74±0.66

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

Öğrencilerin FAHÖ Olumlu Düşünceler puan ortalamaları 1 ile 5 arasında değişmekte olup, ortalama puan 4.08 ± 0.75 'tir. FAHÖ Olumsuz Düşünceler puan ortalamaları 1.29 ile 5 arasında değişmekte olup, ortalama puan 4.16 ± 0.70 'tir. FAHÖ toplam puan ortalamaları 1.25 ile 5 arasında değişmekte olup, ortalama puan 4.02 ± 0.60 'tır (Tablo 22).

ÇFAA toplam puan ortalamaları 1.11 ile 4.56 arasında değişmekte olup, ortalama puan 2.74 ± 0.66 'dır (Tablo 22).

6.4. Ölçeklerle Bağımsız Değişkenlerin Karşılaştırılması Bulguları

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Olumlu Düşünceler, Olumsuz Düşünceler ve toplam puan ortalamalarının yaşa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermediği tespit edildi ($p>0.05$).

Yaş ile ÇFAA toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p<0.01$). 12 yaş grubunun puan ortalaması 11, 13 ve 14 yaş gruplarının puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir ($p<0.01$). Diğer yaş grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$) (Tablo 23).

Tablo 23. Öğrencilerin Yaşlarına Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı

		Yaş				F	p
		11 yaş	12 yaş	13 yaş	14 yaş		
		(n=18)	(n=299)	(n=368)	(n=390)		
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
FAHÖ	Olumlu	3.83±0.94	4.1±0.75	4.04±0.79	4.12±0.72	1.442	0.229
	Olumsuz	4.13±0.66	4.17±0.72	4.14±0.71	4.17±0.69	0.129	0.943
	Toplam	3.85±0.66	4.03±0.61	3.99±0.61	4.05±0.58	0.146	0.329
ÇFAA	Toplam	2.53±0.55	2.88±0.63	2.72±0.65	2.66±0.68	7.044	0.001**

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

F: Oneway ANOVA test kullanıldı

**p<0.01

FAHÖ ile ÇFAA arasındaki ilişki Tablo 24’de gösterilmiştir. ÇFAA toplam puanı ile FAHÖ Olumlu Düşünceler puanı arasında aynı yönde %32.9 düzeyinde, Olumsuz Düşünceler puanı ile arasında aynı yönde %16.6 düzeyinde, FAHÖ toplam puanı ile de aynı yönde %29.5 düzeyinde istatistiksel olarak düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunmaktadır (p<0.01).

Tablo 24. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi Arasındaki İlişki Analizi

FAHÖ	ÇFAA Toplam	
	r	p
Olumlu Düşünceler	0.329	0.001**
Olumsuz Düşünceler	0.166	0.001**
Toplam Puan	0.295	0.001**

r: Pearson korelasyon katsayısı

**p<0.01

Tablo 25’de cinsiyet ile FAHÖ ve ÇFAA arasındaki ilişki gösterilmiştir. ÇFAA toplam puanı ile FAHÖ Olumlu Düşünceler puanı arasında erkeklerde (%36.2) kızlara (%33.5) göre düşük düzeyde daha yüksek ilişki bulundu. ÇFAA toplam puanı ile FAHÖ Olumsuz Düşünceler puanı arasında kızlarda (%25.3) erkeklere (%15.8) göre düşük düzeyde daha yüksek ilişki bulundu. ÇFAA toplam puanı ile FAHÖ

toplam puanı arasında ise kızlarda (%34.5) erkeklere (%31.3) göre %34.5 düşük düzeyde istatistiksel olarak daha yüksek anlamlı ilişki bulunmaktadır ($p<0.01$).

Tablo 25. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi Arasındaki İlişki Analizi

Cinsiyet	FAHÖ	ÇFAA Toplam	
		r	p
Kız	Olumlu Düşünceler	0.335	0.000**
	Olumsuz Düşünceler	0.253	0.000**
	Toplam Puan	0.345	0.000**
Erkek	Olumlu Düşünceler	0.362	0.000**
	Olumsuz Düşünceler	0.158	0.000**
	Toplam Puan	0.313	0.000**

r: Pearson korelasyon katsayısı

*** $p<0.01$*

Beden Kitle İndeksi ile FAHÖ Olumlu Düşünceler alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p<0.01$). Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan Post-Hoc Tukey HSD testi sonucunda; normal kilolu grubun puan ortalamasının obez olanların ortalamasından anlamlı derecede yüksek olduğu görüldü ($p<0.01$). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

BKİ ile FAHÖ Olumsuz Düşünceler alt boyut puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

BKİ ile FAHÖ toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi ($p<0.01$). Normal kilolu grubun puan ortalaması obez grubun puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulundu ($p<0.01$). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

ÇFAA toplam puan ortalaması ile BKİ arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görüldü ($p<0.01$). Normal kilolu grubun puan ortalaması aşırı kilolu grup ve obez grubun puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulundu ($p<0.01$) (Tablo 26).

Tablo 26. BKİ'ye Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puanlarının Dağılımı

		BKİ				F	p
		Zayıf (n=79)	Normal (n=795)	Aşırı Kilolu (n=113)	Obez (n=88)		
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
	Olumlu	4.08±0.7	4.13±0.73	3.97±0.78	3.88±0.9	3.905	0.009**
FAHÖ	Olumsuz	4.21±0.66	4.18±0.7	4.15±0.7	3.97±0.74	2.444	0.063
	Toplam	4.06±0.59	4.05±0.59	3.95±0.59	3.84±0.66	3.981	0.008**
ÇFAA	Toplam	2.67±0.65	2.78±0.66	2.62±0.6	2.6±0.69	4.050	0.007**

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

F: Oneway ANOVA test **p<0.01

Tablo 27'ye göre kızların FAHÖ Olumlu Düşünceler puanı ortalaması erkeklerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu (p<0.05).

Kızların FAHÖ Olumsuz Düşünceler puanı ortalaması erkeklerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı yüksekti (p<0.01).

Kızların FAHÖ toplam puanı ortalaması erkeklerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir (p<0.01).

Erkeklerin ÇFAA toplam puanı ortalaması kızların puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu (p<0.01).

Tablo 27. Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı

		Cinsiyet		t	P
		Kız (n=524)	Erkek (n=551)		
		Ort±SS	Ort±SS		
	Olumlu	4.14±0.71	4.03±0.79	2.459	0.014*
FAHÖ	Olumsuz	4.27±0.63	4.05±0.75	5.023	0.001**
	Toplam	4.09±0.56	3.94±0.63	4.087	0.001**
ÇFAA	Toplam	2.63±0.65	2.84±0.66	-5.290	0.001**

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

t: Student t test **p<0.01 *p<0.05

Tablo 28’de öğrencilerin sınıflarına göre FAHÖ ve ÇFAA puan ortalamaları değerlendirilmiştir. FAHÖ Olumlu Düşünceler puan ortalamaları ile sınıf arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık görülmedi ($p>0.05$).

Sınıf ile FAHÖ Olumsuz Düşünceler puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p<0.05$). 8. sınıfların puan ortalaması 6. ve 7. sınıfların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksekti ($p<0.05$). Diğer sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

FAHÖ toplam puanları sınıflarına göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.05$). 8. sınıfların puan ortalaması 6. ve 7. sınıfların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek bulundu ($p<0.05$). Diğer sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı fark yoktu ($p>0.05$).

Öğrencilerin sınıfları ile ÇFAA toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi ($p<0.01$). 6. sınıfların puan ortalaması 7. ve 8. sınıfların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek bulundu ($p<0.01$). Diğer sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Tablo 28. Sınıfa Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı

	6. Sınıf (n=349)	7. Sınıf (n=367)	8. Sınıf (n=359)	F	P
	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
FAHÖ Olumlu	4.05±0.78	4.06±0.76	4.14±0.72	1.280	0.279
FAHÖ Olumsuz	4.12±0.73	4.12±0.72	4.25±0.65	4.516	0.011*
FAHÖ Toplam	3.98±0.62	3.99±0.6	4.09±0.57	3.563	0.029*
ÇFAA Toplam	2.87±0.62	2.7±0.68	2.66±0.66	10.425	0.001**

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

Oneway ANOVA test kullanıldı

*** $p<0.01$*

** $p<0.05$*

FAHÖ Olumlu Düşünceler puanı ile anne eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$). FAHÖ Olumsuz Düşünceler puanı ile anne eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0.01$).

Annesi ilkokul mezunu, ortaokul mezunu, lise mezunu ile üniversite ve üzeri mezun olan grupların puan ortalamaları, annesi okur yazar olmayan grubun puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek olduğu görüldü ($p<0.01$). Annesi lise mezunu olan grubun da puan ortalaması annesi ilkokul mezunu olan grubun puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksekti ($p<0.01$). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Anne eğitim durumuna göre FAHÖ toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.01$). Annesi lise mezunu olan grubun puan ortalaması annesi okur yazar olmayan grup ile ilkokul mezunu olan grubun puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksektir ($p<0.01$). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Annenin eğitim durumu ile ÇFAA toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmedi ($p>0.05$) (Tablo 29).

Tablo 29. Annelerin Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı

		Anne Eğitim Durumu					F	p
		Okuryazar Değil (n=89)	İlkokul (n=423)	Ortaokul (n=275)	Lise (n=218)	Üniversite ve üzeri (n=70)		
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
	Olumlu	4.01±0.84	4.05±0.74	4.08±0.77	4.21±0.66	4.03±0.87	1.940	0.102
FAHÖ	Olumsuz	3.88±0.73	4.13±0.7	4.16±0.72	4.33±0.65	4.21±0.63	6.919	0.001**
	Toplam	3.87±0.64	3.99±0.59	4.01±0.61	4.15±0.54	4.0±0.66	4.226	0.002**
ÇFAA	Toplam	2.66±0.72	2.67±0.62	2.8±0.65	2.78±0.69	2.89±0.72	3.150	0.062

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

F: Oneway ANOVA test kullanıldı

** $p<0.01$

Tablo 30'da babaların eğitim durumuna göre FAHÖ ve ÇFAA puan ortalamaları karşılaştırıldı. Buna göre, FAHÖ Olumlu Düşünceler puanı ile baba eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmadı ($p>0.05$).

Babaların eğitim durumuna göre FAHÖ Olumsuz Düşünceler puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edildi ($p<0.01$). Babası üniversite

ve üzeri mezun olan grubun puan ortalaması, babası ilkokul ve ortaokul mezunu olan grupların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek saptandı ($p<0.01$). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmadı ($p>0.05$).

Babaların eğitim durumuna göre FAHÖ toplam puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0.01$). Babası üniversite ve üzeri mezun olan grubun puan ortalaması babası ilkokul mezunu olan grubun puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir ($p<0.01$). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmedi ($p>0.05$).

Babaların eğitim durumu ile ÇFAA toplam puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulundu ($p<0.01$). Babası lise mezunu olan grup ile babası üniversite ve üzeri mezun olan grubun puan ortalaması babası ilkokul mezunu olan grubun puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksekti ($p<0.01$). Diğer gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Tablo 30. Babaların Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı

		Baba Eğitim Durumu					F	p
		Okuryazar değil (n=25)	İlkokul (n=308)	Ortaokul (n=291)	Lise (n=263)	Üniversite ve üzeri (n=188)		
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
	Olumlu	4.01±0.93	4.05±0.76	4.07±0.79	4.09±0.69	4.17±0.77	0.911	0.457
FAHÖ	Olumsuz	4.01±0.76	4.09±0.72	4.12±0.72	4.2±0.71	4.32±0.59	3.853	0.004**
	Toplam	3.93±0.69	3.96±0.59	4.01±0.62	4.04±0.56	4.12±0.6	2.314	0.049*
ÇFAA	Toplam	2.66±0.77	2.62±0.61	2.74±0.62	2.8±0.66	2.87±0.74	4.969	0.001**

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

F: Oneway ANOVA test kullanıldı

** $p<0.01$

* $p<0.05$

Ailenin gelir durumuna göre FAHÖ Olumlu Düşünceler puan ortalaması istatistiksel olarak anlamlı farklılık gösterdi ($p<0.01$). Gelir durumu yüksek olan grubun puan ortalaması, gelir durumu düşük ve orta olan grupların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu saptandı ($p<0.05$). Diğer gelir

grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo 31).

Ailenin gelir durumu ile FAHÖ Olumsuz Düşünceler puanı arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulundu ($p<0.05$). Gelir durumu yüksek olan grubun puan ortalaması, gelir durumu düşük ve orta olan grupların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu tespit edildi ($p<0.01$). Diğer gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$) (Tablo 31).

FAHÖ toplam puan ortalaması ailenin gelir durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermektedir ($p<0.01$). Gelir durumu yüksek olan grubun puan ortalaması, gelir durumu düşük ve orta olan grupların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek bulundu ($p<0.01$). Diğer gelir grupları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır ($p>0.05$).

Ailenin gelir durumuna göre ÇFAA toplam puanı arasında anlamlı fark bulundu ($p<0.01$). Gelir durumu yüksek olan grubun puan ortalaması, gelir durumu düşük ve orta olan grupların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksekti (Tablo 31).

Tablo 31. Ailenin Gelir Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı

		Ailenin Gelir Durumu			F	p
		Düşük	Orta	Yüksek		
		(n=54)	(n=943)	(n=78)		
		Ort±SS	Ort±SS	Ort±SS		
	Olumlu	4.02±0.80	4.06±0.75	4.34±0.72	4.978	0.007**
FAHÖ	Olumsuz	4.03±0.77	4.15±0.71	4.35±0.56	3.816	0.022*
	Toplam	3.92±0.63	4.01±0.60	4.22±0.51	5.534	0.004**
ÇFAA	Toplam	2.64±0.63	2.72±0.64	3.05±0.79	9.624	0.001**

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

F: Oneway ANOVA test kullanıldı

** $p<0.01$

* $p<0.05$

Tablo 32’de düzenli olarak spor yapma durumuna göre FAHÖ ve ÇFAA puan ortalamalarının dağılımı gösterilmiştir. Düzenli olarak spor yapan grubun FAHÖ Olumlu Düşünceler puanı düzenli spor yapmayan grubun puanından istatistiksel olarak anlamlı yüksek olduğu belirlenmiştir ($p<0.01$).

Düzenli olarak spor yapan grubun FAHÖ Olumsuz Düşünceler puanı düzenli spor yapmayan grubun puanından istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir ($p<0.05$).

Düzenli olarak spor yapan grubun FAHÖ toplam puanı düzenli spor yapmayan grubun puanından istatistiksel olarak anlamlı şekilde yüksektir ($p<0.01$).

Düzenli olarak spor yapan grubun ÇFAA toplam puanı düzenli spor yapmayan grubun puanından istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu ($p<0.01$).

Tablo 32. Düzenli Olarak Spor Yapma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Puan Ortalamalarının Dağılımı

		Düzenli Olarak Spor Yapma		t	p
		Evet (n=830)	Hayır (n=244)		
		Ort±SS	Ort±SS		
	Olumlu	4.13±0.73	3.93±0.81	3.675	0.001**
FAHÖ	Olumsuz	4.19±0.69	4.06±0.71	2.431	0.015*
	Toplam	4.05±0.58	3.91±0.64	3.208	0.001**
ÇFAA	Toplam	2.85±0.64	2.37±0.59	10.601	0.001**

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

t: Student t test ** $p<0.01$

* $p<0.05$

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Olumlu Düşünceler, Olumsuz Düşünceler ve toplam puanları ve ÇFAA toplam puanı okulun oyun oynanabilecek bir bahçesi olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir ($p>0.05$) (Tablo 33).

Tablo 33. Okulun Oyun Oynanabilecek Bir Bahçesi Olma Durumuna Göre Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği ve Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi Puan Ortalamalarının Dağılımı

		Okulun Oyun Oynanabilecek Bir Bahçesi Olma Durumu		t	p
		Var (n=1049)	Yok (n=26)		
		Ort±SS	Ort±SS		
	Olumlu	4.08±0.76	4.11±0.71	-0.206	0.837
FAHÖ	Olumsuz	4.16±0.71	4.26±0.55	-0.747	0.455
	Toplam	4.02±0.6	4.08±0.49	-0.549	0.583
ÇFAA	Toplam	2.74±0.66	2.79±0.73	-0.390	0.697

FAHÖ: Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği

ÇFAA: Çocuklarda Fiziksel Aktivite Anketi

t: Student t test

7. TARTIŞMA

Yapılan literatür taramasına göre ülkemizde fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyini belirleyen ölçüm aracına ve konuyla ilgili araştırmaya rastlanamamıştır. Bu araştırma, Türkiye’de Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği’nin (FAHÖ) güvenilirlik ve geçerliliğinin yapıldığı ilk araştırmadır.

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği’nin güvenilirlik ve geçerlilik çalışmaları yurt dışında çeşitli ülkelerde yapılmış ve kullanılmıştır (Robbins, Pis, Pender, Kazanis 2004, Dishman et al 2005, Moore, Yin, Hanes, Duda, Gutin and Barbeau 2009, Carraro, Young and Robazza 2008). Ülkemizde ise, bu çalışma ile FAHÖ’nin Türkçe formunun okul çağı çocuklarında fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerini belirlemede güvenilir ve geçerli bir ölçüm aracı olduğu kanıtlanmıştır.

Yurt dışında yapılan çalışmalarda, fiziksel aktiviteden hoşlanma duygusu ile fiziksel aktiviteye katılma arasında, pozitif yönde, güçlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Sallis et al 1999, Sallis et al 2000, Vııra and Raudsepp 2000, Tergerson and King 2002, Dishman et al 2005, Haverly and Davison 2005). Literatürün tersine araştırma sonuçlarımız da okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktiviteye katılma arasında aynı yönde düşük düzeyde ilişki olduğu bulunmuştur.

7.1. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği’nin Geçerlik ve Güvenirlik Analizleri

7.1.1. Geçerlik

Geçerlik “ölçülmek istenen özelliğın amaca uygun olarak ölçülme derecesi” olarak tanımlanmıştır. Bir ölçeğın ölçmeyi amaçladığını ölçüp ölçmediğini ve genellenebilirliğini gösterir. Ölçülmesi düşünölen olgunun doğru olarak ölçöldüğünü belirtir. Ölçümün geçerli oluşu, ölçme aracının ölçmeyi planladığı özellikleri gerçekten ölçüyor olması anlamına gelir. Geçerlilik için bir test, deney ya da ölçek, tekrarlayan ölçümlerde aynı sonucu vermelidir. Bir ölçümün geçerli olabilmesi için ölçölmek istenilen özellik başka bir özellikle karıştırılmadan ölçölmüş olmalıdır. Ancak ölçeğın geçerli olabilmesinin ilk koşulu güvenilir olmasıdır. Geçerli bir test aynı zamanda güvenilirirdir ama güvenilirliği yüksek bir test geçerli olmayabilir.

Geçerlilik, kapsam, yüzey, ölçüt ve yapı geçerliliği olarak dört şekilde değerlendirilir (Çakmur 2012). Bu çalışmada kapsam ve yapı geçerliliği kullanıldı.

7.1.2 Kapsam Geçerliliği

Kapsam geçerliliği, bir ölçeğin içeriğinin gerçekten ölçülmesi hedeflenen konu ile ilgili olup olmadığının anlaşılmasına yönelik çalışmadır. Ölçek uyarlama çalışmalarında dilde eşdeğerliliği sağlanan ölçek, konu ile ilgili uzmanların görüşlerine sunulurken daha anlaşılır ve anlamlı maddelerden oluşan bir ölçek elde edilmeye çalışılır.

Bu çalışmada hazırlanan ölçek formları araştırmacı tarafından yedi uzmanın görüşüne sunuldu. Uzman görüşlerinin değerlendirilmesi için, kapsam geçerlilik indeksi (content validity index- CVI) kullanıldı. Değerlendirme sonuçlarına göre kapsam geçerlilik indeksi (CVI) %96.3 bulundu. Bu sonuç FAHÖ'nin uzmanlar arasında uyum olduğunu göstermiştir. Uzmanların her bir sorunun geçerli olduğu noktasında uyuşma düzeylerinin %90-100 olması beklenir. Uzmanların %70-80 oranında uyuşma gösterdikleri maddeler, eleştirilere göre düzeltmeler yapılarak ölçekte tutulabilir (Büyüköztürk 2005). Ölçeğin kapsam geçerlilik indeksi değeri ölçüt alındığında uzmanlar arasında görüş birliği olduğu görüldü.

7.1.3.Yapı Geçerliliği

Yapı geçerliliği ölçme aracının sonuçları ve sonuçların ne ile bağlantılı olduğunu açıklar. Bir başka deyişle ölçme aracının soyut bir olguyu ne derece doğru ölçebildiğini gösterir. Yapı geçerliliğini ölçebilmek için faktör analizinden yararlanılır (Tavşancıl 2002). Faktör analizi birbiriyle ilişkili çok sayıda değişkeni bir araya getirerek az sayıda kavramsal olarak anlamlı yeni değişkenler (faktörler, boyutlar) bulmayı amaçlayan çok değişkenli bir istatistik olarak tanımlanabilir. Faktör analizi açıklayıcı ve doğrulayıcı olmak üzere iki temel yönetime ayrılmaktadır (Büyüköztürk 2002). Açıklayıcı faktör analizi araştırmacılarca belirlenen maddeler arasından aynı yapıyı ya da niteliği ölçen maddelerin ortaya çıkarılarak gruplanması ve az sayıdaki bu anlamlı üst yapılarla (faktörlere) ölçmenin açıklanmasını amaçlayan bir analiz tekniğidir (Büyüköztürk 2007). Açıklayıcı faktör analizinde, ölçekte yer alan bir maddenin tanımlanacak olan bir faktörde yer alıp almaması, o faktörle olan ilişkisini gösteren yük değerinin yüksek olmasına bağlıdır. Bir faktörle

yüksek yük değeri veren maddeler faktörün tanımladığı yapıyı ölçen maddeler olarak adlandırılır. Madde faktör yük değerinin genellikle 0.45 ve daha yüksek olması istenmekle birlikte faktör yük değeri 0.30 olan maddeler de ölçekte tutulabilir (Büyüköztürk 2002).

Öz değer her bir faktörün yüklerinin kareleri toplamı, her bir faktör tarafından açıklanan varyansın oranının hesaplanmasında ve önemli faktör sayısına karar vermede kullanılan bir katsayıdır (Büyüköztürk 2002).

Açıklayıcı faktör analizi uygulayabilmek için Kaiser Mayer Olkin (KMO), örneklem yeterlilik testine bakmak gerekir. KMO için değer aralıkları; $1.00 \leq KMO \leq 0.90$ mükemmel, $0.90 \leq KMO \leq 0.80$ iyi, $0.80 \leq KMO \leq 0.70$ orta derecede, $0.70 \leq KMO \leq 0.60$ zayıf, $0.60 \leq KMO$ kötü olarak değerlendirilir (İslamoğlu 2011). Araştırmada KMO 0.915 olarak bulundu. Araştırma sonucu örneklemin yeterli olduğunu gösterdi. Yapılan açıklayıcı faktör analizinde FAHÖ'nin maddeleri özdeğeri 1'in üzerinde olan iki alt boyutta toplandı. Toplam iki faktör varyansın %45.76'sını açıkladı. Maddelerin yer aldıkları faktördeki yük değerlerinin genellikle .45 ve daha yüksek olması beklenir (Büyüköztürk 2002). Bu çalışmada ölçeğin 10. maddesi olan "Hareketli olduğumda her şeyden uzaklaşmış hissediyorum" ifadesinin herhangi bir faktör yapısına girmediği ve dışarda kaldığı görüldü. Faktör yükü .45 değerinden düşük bulundu. Ayrıca total item korelasyon değeri (.002) çok düşük olduğu için bu madde analiz dışı bırakılıp ölçekten çıkarıldı ve tekrar faktör analizi uygulandı.

Ölçek uyarlama çalışmalarında, yapı geçerliliğinin incelenmesinde, ölçekteki maddelerin yapısı hakkında var olan bir hipotezi sınamak, uyarlanan ölçeğin faktör yapısını özgün ölçeğin faktör yapısı ile karşılaştırmak ve benzerlik ya da ayrılıklarını değerlendirebilmek için doğrulayıcı faktör analizinin kullanılması önerilir (Gözüm ve Aksayan 2003, Tükmen, Badır, Balcı, Akkuş-Topçu 2011). Doğrulayıcı faktör analizinde maddeler arasındaki faktör yükünün en az .30 ve üzerinde olması gerektiği önerilir (Tavşancıl 2002, Şimşek 2007). Bu çalışmada, FAHÖ'nin maddelerinin kendi alt boyutu ile olan faktör yüklerinin .37 ile .74 arasında olduğu belirlenmiştir.

Doğrulayıcı faktör analizinde uyum iyiliği istatistikleri kullanılır. Uyum iyiliği testleri, ki-kare-uyum, Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA),

Standardized Root-mean-Square Residual (SRMR), Comparative Fit Index (CFI), Non-Normed Fit Index (NNFI), Goodness of Fit Index (GFI) ve Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)'dir (Şimşek 2007).

Model-veri uyum değerlendirmesi için yapılan ki-kare analizinde, modelin kabul edilebilir olması için ki-kare değerinin anlamlı çıkmaması beklenir, ancak uygulamada genelde anlamlı çıktığı görülür, çünkü bu değer örneklem büyüklüğüne çok duyarlıdır. Ki-kare değeri serbestlik derecesine bölünür ve çıkan değerin iki ya da altında olması modelin iyi bir model olduğunu, beş ya da daha altında olması modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu gösterir (Şimşek 2007). Bu çalışmada, “düzeltmeli ki-kare değeri” 2.9 bulunarak, modelin kabul edilebilir bir uyum iyiliğine sahip olduğunu göstermiştir. Düzeltmeli Ki-kare değerinin 2.9 bulunması örneklem büyüklüğünün (1075) yüksek olması ile ilişkilendirilmiştir. Çalışmamıza paralel olarak orijinal ölçekte de Molt ve arkadaşları (2001) tek faktörlü model çalışmalarında düzeltmeli ki-kare değerini 2.6 olarak bulmuşlardır Bu sonucu örneklem sayısının (899) büyüklüğü ile ilişkilendirmişlerdir. Orijinal ölçekte iki faktörlü modelde düzeltmeli ki-kare değeri 3.6 bulunarak bizim çalışmamızdan daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, bizim ölçek uyumumuzun orijinal ölçekten daha iyi olduğunu göstermektedir.

RMSEA'nın 0.080'e eşit ya da küçük olması ve istatistiksel olarak anlamlı olması ($p < 0.05$) uyumun iyi olduğunu göstermektedir. Bu çalışmada RMSEA değerinin 0.06 bulunması uyumun iyi olduğunu göstermiştir. SRMR'nin 0.10'dan küçük olması, CFI, NNFI değerlerinin 0.90'a eşit ya da üstünde olması, AGFI'nin 0.80'e eşit ya da üstünde olması, GFI değerinin 0.85'e eşit ya da üstünde olması uyumun olduğunu gösterir (Şimşek 2007). Bu çalışmada elde edilen CFI=0.97, NNFI=0.97, GFI=0.95 ve AGFI=0.93 değerlerine göre ölçeğin alt boyutlarında uyumun iyi olduğu görülmüştür. Bu sonuç, Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin doğrulayıcı faktör analizi sonuçlarının kabul edilebilir olduğunu göstermektedir. Molt ve arkadaşları (2001) yaptıkları çalışmalarında orijinal ölçekte tek faktörlü modelde RMSEA=0.043 ve NNFI=0.96, iki faktörlü modelde ise RMSEA=0.054 ve NNFI=0.94 olarak bulmuşlardır. Sonuçlar bulgularımızla paralellik göstermektedir.

7.1.4. Güvenirlilik

Güvenirlilik, bir ölçeğin ölçmek istediği özelliği ne ölçüde doğru ölçtüğünü, ölçeğin üretkenliğini ve sürekliliğini gösterir. Güvenirlilik için testin tekrarlanabilir ve aktarılabilir olması gerekir. Bir ölçme aracında bütün soruların birbirleriyle tutarlılığını, ele alınan oluşumu ölçmede benzerliğini, yeterliliğini ortaya koyan bir kavramdır (Çakmur 2012). Bu araştırmada FAHÖ'nin güvenirliliği Cronbach alfa katsayısı, madde analizleri ve madde-alt boyut toplam puan korelasyonu kullanılarak yapıldı.

7.1.4.1. Cronbach alfa katsayısı

Cronbach alfa güvenirlilik kat sayısı değeri, ölçeğin test puanları arasındaki iç tutarlılığının bir ölçüsüdür. İç tutarlılık değeri olan Cronbach alfa, 0 ve 1 arasında bir değer alıp testin homojenliğini ifade etmektedir (Büyüköztürk 2007). Cronbach alfa katsayısı .40'dan küçük ise ölçek güvenilir değildir, .40-.60 arası düşük güvenirlilikte, .60-.80 arası oldukça güvenilir ve .80-1 arası yüksek derecede güvenilir olarak değerlendirilir (İslamoğlu 2011).

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeğinin Cronbach Alfa güvenirlilik katsayısı sonucu .849 olarak bulundu. Ölçeğin güvenirlilik katsayısı Olumlu Düşünceler alt boyutunda .849, Olumsuz Düşünceler alt boyutunda .722'dir. Orijinal ölçeğin (n=899) güvenirlilik katsayıları .85-.90 arasında bulunmuştur (Motl ve ark. 2001). Crocker, Bouffard and Gessaroli (1995) 12-16 yaşındaki çocuklarda yapmış olduğu çalışmalarında güvenirlilik katsayısını .90 bulmuşlardır. Moore, Yin, Hanes, Duda, Gutin and Barbeau (2009) ise yapmış oldukları çalışmalarında güvenirlilik katsayısını .87 olarak bulmuşlardır. Bu araştırmada FAHÖ'nin cronbach alfa katsayısının, Crocker ve arkadaşları (1995), Moore ve arkadaşlarının (2009) buldukları değere benzer bulunmuş ve güvenilir olduğu kanıtlanmıştır.

7.1.4.2. Madde-alt boyut toplam puan analizleri

Madde-toplam test puanı korelasyonu madde puanı ile test maddeleri toplam puanı arasındaki ilişkiyi açıklamada kullanılır. Madde-toplam test puanı korelasyonunun yüksek ve pozitif çıkması ölçeğin iç tutarlılığa sahip olduğunu gösterir (Büyüköztürk 2007). Korelasyon katsayısının yüksek olması, o maddenin ölçülen teorik yapıya uygun olduğunun göstergesi olarak kabul edilmektedir.

Korelasyon katsayılarının alt sınırı farklı kaynaklarda .20 .25 ve .30 olarak gösterilmektedir (Aksayan ve Emiroğlu 2002, Gözüm ve Aksayan 2003). Madde-toplam puan korelasyon katsayısı .30-.40 arasında olan maddeler iyi, .40 üstünde olan maddeler çok iyi olarak değerlendirilir (Gözüm ve Aksayan 2003).

FAHÖ'nin güvenilirliği için yapılan madde analizi sonrasında, madde-toplam puan korelasyon katsayısı 10. madde de .002 olarak bulundu ve bu madde ölçekten çıkarıldı. Madde-alt boyut toplam puan korelasyon katsayılarının .40-.64 arasında olduğu bulundu. "Olumlu Düşünceler" alt boyutunda yer alan maddelerin toplam puan korelasyonlarının .45-.64 arasında olduğu, "Olumsuz Düşünceler" alt boyutunda ise .40-.48, aralarındaki ilişkinin pozitif yönde ve istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı olduğu saptandı.

7.1.4.3. Test tekrar test güvenilirliği

Literatüre göre ölçeğin zamana göre değişmezliğinin analizi için 15 gün - 1 ay gibi aralıklarla, ölçeğin aynı grupta test edilerek değerlendirilmesi önerilmektedir (Aksayan ve Emiroğlu 2002, Gözüm ve Aksayan 2003). Uygulanan ölçekten alınan puanlar 'Pearson Korelasyon Analizi' ile hesaplanmaktadır. Elde edilen katsayı, ölçeğin değişmezlik göstergesi olarak kabul edilmektedir (Aksayan ve Emiroğlu 2002).

Bu çalışmada FAHÖ'nin test-tekrar test güvenilirliği 15 gün arayla 108 adölesandan elde edildi. Elde edilen puanlar arasındaki ilişki Pearson korelasyon analizi ile değerlendirildi. Bu çalışmada katılımcıların, her iki uygulamadan aldıkları puan ortalamaları arasında yapılan karşılaştırmada, iki ölçüm puanları arasında istatistiksel olarak ileri düzeyde anlamlı ilişki saptandı ($p < .001$, $r = 0.90-0.81$) (Tablo 21). Orijinal ölçeğin test tekrar güvenilirliğinde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulundu ($p < 0.01$) (Motl ve ark. 2001). Tekrarlanan ölçümlerde fark olmaması nedeniyle ölçeğin güçlü düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu söylenebilir. FAHÖ'nin zamana karşı değişmez olduğu kabul edildi.

7.2. Öğrencilerin Çocuk Fiziksel Aktivite Anketi (ÇFAA) Tartışması

Çocuklar da fiziksel aktivitenin geliştirilmesi son yıllarda önemli hale gelmiştir. Fiziksel ve psikolojik sağlık, çocukluk dönemi boyunca düzenli fiziksel aktivite

katılımı ile ilişkilidir (Pangrazi, Beighle, Vehige, Vack 2003). Adölesan döneminde düzenli fiziksel aktivite yapmak, yetişkinlik döneminde de sağlıklı yaşam biçimine katkıda bulunabilir (Nakamura et al 2013).

Çocuk Fiziksel Aktivite Anketinin soruları değerlendirildiğinde, öğrencilerin boş vakitlerinde en fazla koşma, kovalamaca ve futbol oynadıkları, en az ise kürek çekmek, puz pateni ve paten kaymak olduğu bulundu. Crocker ve ark. (2000) yaptıkları çalışmada erkeklerin en fazla koşma, yürüyüş, basketbol, futbol ve buz hokeyi yaptıkları, kızların ise yürüyüş, koşma, basketbol, dans ve badminton oynadıkları tespit etmişlerdir. Filipin’de yapılan bir başka araştırmada ise adölesanların en fazla egzersiz amaçlı yürüyüş, koşma ve atlama yaptıkları, en az ise basketbol, kay kay, karate/tekvando, aerobik ve futbol oynadıkları bulunmuştur (Gonzalez-Suarez and Grimmer-Somers 2009). Araştırma sonuçlarına göre, en fazla koşma ve futbol oynanması araştırma bulgularımıza benzerlik göstermektedir. Bununla birlikte en çok tercih edilen oyun çeşidinin farklı kültürler, sosyo-ekonomik durum ve çevresel faktörlere göre değişmekte olduğu görülmüştür.

Araştırmamızda beden eğitimi derslerinde çoğunluğunun her zaman hareketli olduğu bulundu. Bulgumuzla paralel olarak İngiltere’de yapılan çalışmada, adölesanların beden eğitimi derslerinde oldukça sık hareketli oldukları bulunmuştur (Voss, Ogunleye, Sandercock 2013). Woodruff and Hanning (2010) yaptıkları araştırmada da öğrencilerin beden eğitimi derslerinde her zaman hareketli olduklarını saptanmıştır. Bulgumuzun tersine, Brezilya’da adölesanlarda fiziksel aktivite durumu ile spor aktiviteleri ve beden eğitimi dersi uygulaması arasındaki ilişkinin araştırıldığı bir çalışmada, adölesanların beden eğitimi derslerine katılmadığı tespit edilmiştir (Nakamura et al 2013).

Öğrencilerin çoğunluğunun teneffüste ve öğlen arasında etrafta gezinip dolaştığı görüldü. Araştırma sonucumuza paralel olarak Woodruff and Hanning (2010) yaptıkları bir araştırmada, öğrencilerin çoğunluğunun teneffüslerde etrafta koştuklarını tespit etmişlerdir.

Bu araştırmada son yedi gün içinde öğrencilerin okul sonrası en fazla 5 kez aktif olarak spor yaptıkları bulundu. Fiziksel aktivite seviyelerini belirlemek için adölesanlar ile yapılan kesitsel bir çalışmada, erkeklerin okul sonrası haftada en fazla

4 kez, kızların ise en fazla 2-3 kez fiziksel aktivite yaptıkları bulunmuştur (Dan, Mohd Nasir, Zalilah 2007). Cinsiyet ve vücut ağırlığı durumuna göre 6. sınıf öğrencilerin beslenme kalitesi ve fiziksel aktivite davranışlarını saptamak, diyet kalitesi ve fiziksel aktivite davranışları arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan başka bir çalışmada okul sonrası son yedi gün içinde en fazla 2-3 kez aktif olarak spor yaptıkları bulunmuştur (Woodruff and Hanning 2010). Çalışma sonucumuz diğer araştırmalarla karşılaştırıldığında bizim öğrencilerimizin okul sonrası daha fazla aktif olarak spor yaptıkları görülmüştür.

Araştırma sonucunda öğrencilerin akşamları en çok 2-3 kez aktif olarak spor yaptıkları bulundu. Woodruff and Hanning (2010) yaptıkları çalışmada öğrencilerin akşamları en çok 2-3 kez aktif olduklarını bulunmuştur. Bu sonuç bulgumuzun literatürle paralel olduğunu göstermektedir.

Araştırma sonucunda öğrencilerin hafta sonu en fazla 2-3 kez aktif olarak spor yaptıkları tespit edildi. Dan ve ark. (2007) yaptıkları çalışmada hafta sonu erkeklerin en fazla 4 kez, kızların ise 2-3 kez spor yaptıklarını bulmuşlardır. Woodruff and Hanning (2010) yaptıkları çalışmada, öğrencilerin hafta sonu en fazla 2-3 kez aktif olduklarını belirlemişlerdir. Araştırma bulgumuz literatür ile benzerlik göstermektedir.

7.3. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri ile FAHÖ ve Alt Boyutlarının Tartışması

Araştırmada, öğrencilerin sosyo-demografik özellikleri ile FAHÖ alt boyutları arasındaki ilişki incelendiğinde; FAHÖ toplam ve her iki altboyutta puan ortalaması kızlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur. Bulgumuzla paralel olarak Moore ve ark. (2009) FAHÖ puanlarını kızlarda erkeklere göre istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulmuşlardır.

Öğrencilerin BKİ ile FAHÖ alt boyut puan ortalamaları karşılaştırıldığında, normal kilolu grubun FAHÖ toplam puanı ve Olumlu Düşünceler puanı, obez grubun puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu. Bu bize BKİ ile fiziksel aktivite arasında negatif bir ilişki olduğunu gösterdi. Bu boyutu ile çalışmanın sonuçları yapılan diğer çalışma sonuçları ile paralellik göstermektedir

(Bellisle and Rolland-Cachera 2000, Lahti-Koski, Pietinen, Heliövaara, Vartiainen 2002, Biddle, Whitehead, O'Donovan, Nevill 2005, Shores, Moore, Yin 2010).

Sınıf değişkeni ile FAHÖ arasındaki ilişki incelendiğinde; FAHÖ toplam puanı ve Olumsuz Düşünceler alt boyut puanı 8. sınıflarda 6. ve 7. sınıfların puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek bulundu. Yapılan bir araştırmada bulgumuzun tersine, 4-12. sınıflarda okuyan çocuklarda, fiziksel eğitimden hoşlanma düzeylerinde 4-6, 7-9 ve 10-12. sınıf grupları arasında fark olmadığı bulunmuştur (Sallis et al 1999). Bizim çalışma sonucumuzda büyük sınıflarda Olumsuz Düşünceler puanı da küçük sınıflardan anlamlı yüksek bulunmuştur. Bu bulgu bize sınıf yükseldikçe aktiviteden uzaklaşma ve egzersizden hoşlanmama duygularının artabileceğini düşündürmüştür. Olumlu Düşünceler puanları sınıfa göre istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemiştir.

Annenin eğitim durumu ile FAHÖ toplam puanı arasında anlamlı ilişki tespit edilmiştir. Annesi lise mezunu olan öğrencilerin puan ortalaması, annesi okuryazar olmayan ve ilkokul mezunu olan öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Ferreira ve ark. (2006) yaptıkları araştırmada bulgumuza benzer olarak anne eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında pozitif ilişki olduğunu göstermişlerdir. Annelerin eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi de artmaktadır.

FAHÖ Olumlu Düşünceler puanı ile anne eğitim düzeyi arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamıştır. Anne eğitim düzeyi yüksek olan öğrencilerin, FAHÖ Olumsuz Düşünceler puanının anne eğitim düzeyi düşük olan öğrencilerden anlamlı daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, anne eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin egzersizden hoşlanma duygusunun azalabileceğini düşündürmüştür.

Babanın eğitim düzeyi ile FAHÖ toplam puan ve Olumsuz Düşünceler puan ortalaması arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Babası üniversite ve üzeri mezun olan öğrencilerin FAHÖ toplam ve Olumsuz Düşünceler puan ortalaması babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bulgularımızın tersine, Kanada'da yapılan çocukların fiziksel aktivite modellerinin araştırıldığı ve bir çalışmada, fiziksel aktivite ile anne ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı

gösterilmiştir (Bilinski, Semchuk, Chad 2005). Literatüre paralel olarak FAHÖ Öğrencilerin FAHÖ Olumlu Düşünceler puanı hem anne hem de baba eğitim düzeyinden etkilenmemektedir.

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği toplam, Olumlu Düşünceler ve Olumsuz Düşünceler alt boyut puan ortalamaları ile ailenin gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark tespit edilmiştir. Gelir durumu yüksek olan öğrencilerin FAHÖ toplam puanı, Olumlu ve Olumsuz Düşünceler alt boyut puan ortalamaları gelir durumu düşük ve orta olan öğrencilerin puanlarından anlamlı daha yüksek bulunmuştur. Bulgumuza paralel olarak yapılan diğer araştırmalarda da sosyo-ekonomik düzey ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Biddle, Whitehead, O'Donovan, Nevill 2005, Gustafson and Rhodes 2006). Bununla birlikte çalışma sonucumuzda literatürün tersine FAHÖ Olumsuz Düşünceler puanının gelir düzeyi arttıkça artması fiziksel aktivite ile gelir düzeyi arasında negatif bir ilişkinin de olabileceğini düşündürmektedir.

Bu çalışmada düzenli olarak spor yapan öğrencilerin FAHÖ toplam ve Olumlu Düşünceler alt boyut puan ortalamaları düzenli spor yapmayan öğrencilerin puan ortalamasından istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur. Çalışma sonuçlarımıza benzer şekilde, İspanya'da yapılan yaş, cinsiyet, spor yapma sıklığının motivasyon ve egzersizden hoşlanma üzerindeki etkilerinin analiz edildiği çalışmada, spor yapma sıklığı ile fiziksel aktiviteden hoşlanma arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (Murcia, Blanco, Galindo, Villodre, Coll 2007).

7.4. Öğrencilerin Sosyo-Demografik Özellikleri ile ÇFAA Tartışması

Bu çalışmada ÇFAA toplam puan ortalamasının erkeklerde kızlara göre daha yüksek olduğu görüldü. Yurt dışında yapılan araştırmalarda çalışmamıza paralel olarak, erkeklerin puan ortalamalarının kızlardan daha yüksek olduğu bulunmuştur (Thompson, Baxter-Jones, Mirwald, Bailey 2003, Welk, Wood, Morss 2003, Ahamed et al 2007, Dan et al 2007, Joens-Matre et al 2008, Silva, Vargas, Leal, Bento, Filho 2013). Erkeklerin kızlara göre daha hareketli olmasının pek çok sebebi olmakla birlikte, erkek sporları ve oyunlarının okul yaşamında daha çok hakim olmasından dolayı aktif oldukları ve çevre güvenliğinin kızlara göre daha uygun olduğu ileri sürülmektedir (Crocker, Eklund, Kowalski 2000).

Öğrencilerin BKİ ile ÇFAA puan ortalamaları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur. BKİ'si normal olan öğrencilerin ÇFAA puan ortalaması aşırı kilolu ve obez öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksek bulunmuştur. Bulgumuza paralel olarak literatürde BKİ'si normal olan çocukların obez çocuklara göre daha aktif oldukları gösterilmiştir (Gillis 2007).

Öğrencilerin yaşı ile ÇFAA arasındaki ilişkiye bakıldığında; 12 yaş grubunun puan ortalamasının diğer yaş gruplarının puan ortalamalarından anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucumuza benzer olarak yapılan diğer çalışmalarda, yaşı büyük çocukların küçük olan çocuklardan daha az aktif olma eğiliminde olduğu belirtilmiştir (Van Mechelen, Twisk, Post, Snel, Kemper 2000, Gillis 2007). Bulgumuzun tersine, Labbrozzi ve ark. (2013) yapmış oldukları çalışmalarında kızların yaşı büyüdükçe fiziksel aktiviteden hoşlanmada azalma olduğunu göstermişlerdir.

Altıncı sınıfdaki öğrencilerin ÇFAA toplam puanı, 7 ve 8. sınıftaki öğrencilerin puanlarından istatistiksel olarak anlamlı daha yüksek bulunmuştur. Çalışmamıza benzer olarak Crimi ve ark. (2009) dördüncü ve onikinci sınıf arasındaki öğrenciler ile yaptıkları çalışmalarında, alt sınıflardaki öğrencilerin fiziksel aktivite puanlarının daha yüksek olduğunu ve daha aktif olduklarını bulmuşlardır.

Anne eğitim durumuna göre öğrencilerin ÇFAA toplam puanı istatistiksel olarak anlamlı farklılık göstermemektedir. Literatüre göre bulgumuzla farklı olarak, Ferreira ve ark. (2006) anne eğitim düzeyi ile çocukların fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif ilişki olduğunu göstermişlerdir.

Baba eğitim durumuna göre öğrencilerin ÇFAA toplam puanı babası lise mezunu olan öğrenciler ile babası üniversite ve üzeri mezun olan öğrencilerin puan ortalaması babası ilkokul mezunu olan öğrencilerin puan ortalamasından anlamlı şekilde yüksektir. Bulgularımızın tersine Kanada'da yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite ile anne ve baba eğitim düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmadığı gösterilmiştir (Bilinski, Semchuk, Chad 2005).

Ailesinin gelir durumu yüksek olan öğrencilerin ÇFAA toplam puanı, gelir durumu düşük ve orta olan öğrencilerin toplam puanlarından anlamlı şekilde yüksek olduğu saptanmıştır. Bulgumuza paralel olarak yapılan diğer araştırmalarda da sosyo-

ekonomik düzey ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişki olduğu gösterilmiştir (Biddle, Whitehead, O'Donovan, Nevill 2005, Gustafson and Rhodes 2006).

Bu çalışmada düzenli olarak spor yapan öğrencilerin ÇFAA toplam puanı düzenli spor yapmayan öğrencilerin puanından istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulunmuştur. Yapılan çalışmalar gençlerde fiziksel aktivite ile spora katılım arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir (Sallis, Prochaska, Taylor 2000, Biddle, Whitehead, O'Donovan, Nevill 2005). Araştırma sonuçlarımız literatüre benzer niteliktedir.

Çalışmamızda ÇFAA toplam puanı ile FAHÖ toplam puanı ve alt boyut puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki bulunmuştur. Literatüre göre fiziksel aktiviteden hoşlanma ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde ve güçlü bir ilişki vardır (Sallis et al 2000, Dishman et al 2005, Haverly and Davison 2005). Çalışmamızda ise iki ölçek puanları arasında pozitif yönde fakat düşük düzeyde bir ilişki olduğu görülmüştür.

8. SONUÇ VE ÖNERİLER

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkiyi saptamak için güvenilir ve geçerli bir ölçektir.

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği Türk dili ve kültürüne uygun bir ölçektir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma puanları ortalamanın üstünde bulunmuştur.

Öğrencilere son yedi gün boyunca yaptıkları aktiviteler sorulduğunda,

Boş vakitlerinde en fazla koşma, kovalamaca ve futbol oynadıkları,

Beden eğitimi dersinde çoğunluğunun her zamana hareketli olduğu,

Teneffüslerde ve öğlen aralarında çoğunun gezdiği ve dolaştığı,

Okul sonrası en fazla beş gün aktif spor yaptıkları,

Akşamları en fazla iki-üç kez aktif spor yaptıkları,

Hafta sonları en fazla iki-üç kez aktif spor yaptıkları bulunmuştur.

Öğrencilerin çoğunluğu son yedi gün içinde boş zamanlarda yaptıkları fiziksel aktivite sıklığını “boş zamanlarımda bazen (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım” şeklinde tanımlamıştır.

Geçen hafta içinde en fazla cumartesi ve pazar günü sıklıkla fiziksel aktivite (spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) yaptıkları,

Son yedi gün içinde fiziksel aktivitelerini engelleyen bir sorun yaşamadıkları,

Sorun yaşayanların da en fazla grip, ayak sakatlanması, boğaz ağrısı ve ders nedeniyle fiziksel aktivitelerinin engellendiği bulunmuştur.

ÇFAA toplam puan ortalaması,

Normal kilolu öğrencilerde diğer gruplardan,

12 yaş grubu öğrencilerde 11, 13 ve 14 yaş gruplarından,

Erkeklerde kızlardan,

6. sınıflarda 7. ve 8. sınıflardan,

Babası lise mezunu ve üniversite mezun olan öğrencilerde, ilkokul mezunu olan öğrencilerden,

Gelir durumu yüksek olanlarda düşük ve orta olanlardan,

Düzenli olarak spor yapanlarda, düzenli spor yapmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu.

FAHÖ'nin toplam puan ortalaması, obez öğrencilerde zayıf, normal ve aşırı kilolu olan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düşük bulundu.

FAHÖ'nin toplam puan ortalaması,

Kızlarda erkeklerden,

8. sınıflarda 6. ve 7. sınıflardan,

Annesi lise mezunu olanlarda, okur yazar olmayan ve ilkokul mezunu olanlardan,

Babası üniversite ve üzeri mezun olanlarda, ilkokul mezunu olanlardan,

Gelir durumu yüksek olanların, düşük ve orta olanlardan,

Düzenli olarak spor yapan grubun, düzenli spor yapmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu.

FAHÖ'nin Olumlu Düşünceler alt boyut puan ortalaması, obez öğrencilerde zayıf, normal ve aşırı kilolu olan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düşük bulundu.

FAHÖ'nin Olumlu Düşünceler alt boyut puan ortalaması,

Kızlarda erkeklerden,

8. sınıflarda 6. ve 7. sınıflardan,

Gelir durumu yüksek olanların, düşük ve orta olanlardan,

Düzenli olarak spor yapan grubun, düzenli spor yapmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu.

FAHÖ'nin Olumsuz Düşünceler alt boyut puan ortalaması, obez öğrencilerde zayıf, normal ve aşırı kilolu olan öğrencilerden istatistiksel olarak anlamlı düşük bulundu

FAHÖ'nin Olumsuz Düşünceler alt boyut puan ortalaması,

Kızlarda erkeklerden,

8. sınıflarda 6. ve 7. sınıflardan,

Annesi ilkokul, ortaokul, lise ile üniversite ve üzeri mezun olanlarda, okur yazar olmayanlardan,

Babası üniversite ve üzeri mezun olanlarda, ilkokul ve ortaokul mezunu olanlardan,

Gelir durumu yüksek olanların, düşük ve orta olanlardan,

Düzenli olarak spor yapan grubun, düzenli spor yapmayanlardan istatistiksel olarak anlamlı yüksek bulundu.

ÇFAA toplam puanı ile FAHÖ toplam puanı, Olumlu Düşünceler ve Olumsuz Düşünceler alt boyutları puanları arasında pozitif yönde düşük düzeyde istatistiksel olarak anlamlı ilişki vardır.

Gelecek çalışmalar da okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma durumlarını tespit etmek için ölçeğin kullanılarak araştırmalar yapılması,

Hoşlanma düzeylerini arttırmaya yönelik düzenlemelerin yapılması,

Fiziksel aktiviteden hoşlanmayı engelleyen faktörlerin azaltılması,

Okul çağı çocuklarının fiziksel aktiviteden hoşlanmalarını arttırmak için bir aktivite tercihinin belirlenmesinin gerekli olduğu,

Çocuklarda fiziksel aktiviteden hoşlanmada hangi unsurların rol oynadığını incelemenin gerekli olduğu önerilir.

Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği okul çağı çocuklarında fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin değerlendirildiği hızlı bir yöntem olarak yararlı olabilir.

9. KAYNAKLAR

1. Aaron DJ, Storti KL, Robertson, RJ, Kriska AM, LaPorte RE. (2002). Longitudinal study of the number and choice of leisure time physical activities from mid to late adolescence. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine*, 156:1075-1080.
2. Ahamed Y, Macdonald H, Reed K, Naylor PJ, Liu-Ambrose T, Mckay H. (2007). School-based physical activity does not compromise children's academic performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 39(1):371-376.
3. Aksayan S, Emiroğlu ON. (2002). Araştırma tasarımı. Hemşirelikte Araştırma İlke Süreç ve Yöntemleri. Editör: İnci Erefe, Odak Ofset, İstanbul.
4. Altuntaş S, Baykal Ü. (2012). Okul hemşirelerinin iş, iş ortamı, rol ve sorumluluklarına yönelik görüşleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, 9(1):43-50.
5. Andersen LB, Harro M, Sardinha LB, Froberg K, Ekelund U, Brage S, Anderssen SA. (2006). Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: A cross-sectional study (The European Youth Heart Study). *Lancet*, 368(9532): 299-304.
6. Aybek A, İmamoğlu O, Taşmektepligil MY. (2011). Öğrencilerin beden eğitimi dersi ve ders dışı etkinliklerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2):51-59.
7. Bahar Z. (2010). Okul sağlığı hemşireliği. *Dokuz Eylöl Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 3(4): 195-200. [Elektronik Dergi], http://www.deu.edu.tr/UploadedFiles/Birimler/18277/195-200_pdf.pdf.
8. Baltacı G, Düzgün İ. (2008). Adölesan ve Egzersiz. Sağlık Bakanlığı Yayınları, Birinci Basım, Yayın No: 730, Ankara.
9. Baltacı G, Ersoy G, Karaağaoğlu N, Derman O, Kanbur N. (2008). Ergenlerde Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam. TC. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Gıda Güvenliği Daire Başkanlığı, Klasmat Matbaacılık, 1. basım, Ankara.
10. Baranowski T, Bouchard C, Bar-Or O, Bricker T, Health G, Kimm SYS, Malina R, Obarzanek E, Pate R, Strong WB, Truman B, Washington R. (1992). Assessment, prevalence, and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24(6):237-247.
11. Barnett TA, O'Loughlin J, Paradis G. (2002). One- and two- year predictors of decline in physical activity among inner-city schoolchildren. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2):121-127.

12. Bauman AE, Sallis JF, Dzewaltowski DA, Owen N. (2002). Toward a better understanding of the influences on physical activity: The role of determinants, correlates, causal variables, mediators, and confounders. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2):5-14.
13. Bek N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. TC. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel M¼d¼rl¼đ¼ Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Klasmat Matbaacılık, Ankara.
14. Bellisle F, Rolland-Cachera MF. (2000). Three consecutive (1993, 1995, 1997) surveys of food intake, nutritional attitudes and knowledge, and lifestyle in 1000 French children, age 9-11 years. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 13(2):101-111.
15. Biddle S, Wang CKJ, Chatzisarantis NLD, Spray CM. (2003). Motivation for physical activity in young people: Entity and incremental beliefs about athletic ability. *Journal of Sports Sciences*, 21(12):973-989.
16. Biddle SJH, Whitehead SH, O'Donovan TM, Nevill ME. (2005). Correlates of participation in physical activity for adolescent girls: A systematic review of recent literature. *Journal of Physical Activity and Health*; 2:423-434.
17. Biddle S, Mutrie N. (2008). Psychology of Physical Activity: Determinants, Well-Being and Interventions. 2th ed, New York, s.47-50.
18. Bilinski H, Semchuk KM, Chad K. (2005). Understanding physical activity patterns of rural Canadian children. *Online Journal of Rural Nursing and Health Care*, 5(2):73-82. [Electronic Journal], http://www.rno.org/journal/issues/Vol-5/issue-2/Bilinski_article.htm.
19. Bourdeaudhuij ID, Lefevre J, Deforche B, Wijndaele K, Matton L, Philippaerts R. (2005). Physical activity and psychosocial correlates in normal weight and overweight 11 to 19 year olds. *Obesity Research*, 13(6):1097-1105.
20. Brown JD, Witherspoon EM. (2002). The mass media and American adolescents' health. *Journal of Adolescents Health*, 31(6):153-170.
21. B¼y¼k¼zt¼rk ř. (2002). Fakt¼r analizi: Temal kavramlar ve ¼l¼ek geliştirmede kullanımı. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Y¼netimi*, 32:470-483.
22. B¼y¼k¼zt¼rk ř. (2005). Anket geliştirme. *Gazi ¼niversitesi ve T¼rk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(3).
23. B¼y¼k¼zt¼rk ř. (2007). Sosyal Bilimler i¼in Veri Analizi El Kitabı. 7. baskı, Pegem A Yayıncılık, Ankara.
24. Cairney J, Kwan MYW, Velduizen S, Hay J, Bray SR, Faught BE. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a

- longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9:26.
25. Carraro A, Young MC, Robazza C. (2008). A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample. *Social Behavior and Personality: An international journal*, 36 (7):911-918.
 26. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (1997). Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity among Young People, 46:RR-6.
 27. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2004). Youth Risk Behavior Surveillance United States. Morbidity and Mortality Weekly Report, 53:s.1-100.
 28. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2007). Youth Risk Behavior Surveillance United States. Morbidity and Mortality Weekly Report, 57:s.1-131.
 29. Crimi K, Hensley LD, Finn KJ. (2009). Psychosocial correlates of physical activity in children and adolescents in a rural community setting. *International Journal of Exercise Science*, 2(4):230-242.
 30. Crocker PRE, Bouffard M, Gessaroli ME. (1995). Measuring enjoyment in youth sport settings: A confirmatory factor analysis of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 17(2):200–205.
 31. Crocker PRE, Eklund RC, Kowalski KC. (2000). Children's physical activity and physical self-perceptions. *Journal of Sports Sciences*, 18:383-394.
 32. Çakmur H. (2012). Araştırmalarda ölçme-güvenilirlik-geçerlilik. *TAF Prev Med Bull*, 11(3):339-344.
 33. Dan SP, Mohd Nasir MT, Zalilah MS. (2007). Sex and ethnic differentials in physical activity levels of adolescents in Kuantan. *Malaysian Journal of Nutrition*, 13(2):109-120.
 34. Derman O. (2008). Ergenlerde Psikososyal Gelişim, s.19-21. İçinde: Adölesan Sağlığı Derneği, Cerrahğaşa Tıp Fakültesi Tıp Eğitimi Anabilim Dalı ve Sürekli Tıp Eğitimi Anabilim Dalı Komisyonu. (2008). Adölesan Sağlığı II, Sempozyum Dizisi No:63, s.13-124.
 35. DiLorenzo TM, Stucky-Ropp RC, Vander Wal JS, Gotham HJ. (1998). Determinants of exercise among children II. A longitudinal analysis. *Preventive Medicine*, 27(3):470-477.
 36. Dishman RK, Motl RW, Saunders R, Felton G, Ward DS, Dowda M, Pate RR. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical-activity intervention. *Medicine Science Sports Exercise*, 37(3):478-487.

37. Erdim L, Ergün A, Kuşuoğlu S. (2012). Reliability and validity of Turkish version of the physical activity questionnaire for older children (PAQ-C). *Archives of Disease Childhood*, 97(2): A-20.
38. Ergün A, Gür K, Erol S, Kadioğlu H. (2012). Okul temelli fiziksel etkinlik programının çocukların fiziksel etkinlik bilgi ve davranışlarına etkisi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 14(2):17-28.
39. Eskin M, Ertekin K, Harlak H, Dereboy Ç. (2008). Lise öğrencisi ergenlerde depresyonun yaygınlığı ve ilişkili olduğu etmenler. *Türk Psikiyatri Dergisi*, 19(4):382-389.
40. Ferreira I, Van der Horst K, Wendel-Vos W, Kremers S, Van Lenthe FJ, Brug J. (2006). Environmental correlates of physical activity in youth: A review and update. *Obesity Reviews*; 8:129-154.
41. Gillis LJ, Kennedy LC, Bar-Or O. (2007). Overweight children reduce their activity levels earlier in life than healthy weight children. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 15:51-55.
42. Gonzalez-Suarez CB, Grimmer-Somers K. (2009). Physical activity pattern of prepubescent Filipino school children during school days. *Journal of School Health*, 79(7):304-311.
43. Gözüm S, Aksayan S. (2003). Kültürlerarası ölçek uyarlaması için rehber II- ölçek psikometrik özellikler ve kültürlerarası karşılaştırma. *Hemşirelik Araştırma Geliştirme Dergisi*, 5(1):3-14.
44. Gustafson SL, Rhodes RE. (2006). Parental correlates of physical activity in children and adolescents. *Sports Medicine*, 36:79-97.
45. Güler Y, Gönener HD, Altay B, Gönener A. (2009). Adölesanlarda obezite ve hemşirelik bakımı. *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, 4(10):165-181.
46. Gür K, Yıldız A, Erol S, Yurt S, Ergün A, Kadioğlu H, Kolaç N, Adana F. (2008). Bir ilköğretim okulunda omaha problem sınıflandırma listesine göre öğrencilerin sağlık problemleri. *Hemşirelik Araştırma Geliştirme Dergisi*, 10(3): 1-14.
47. Hagberg LA, Lindahl B, Nyberg L, Helle'nius ML. (2009). Importance of enjoyment when promoting physical exercise. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 19(5):740-747.
48. Haverly K, Davison KK. (2005). Personal fulfillment motivates adolescents to be physically active. *Archives Pediatrics Adolescent Medicine*, 159(12):1115-1120.
49. Heck TA. (1993). What is exercise enjoyment? : A qualitative investigation of adult exercise maintainers. *Wellness Perspectives*, 10(1):3-19.

50. Hills AP, King NA, Byrne NM. (Eds), (2007). Children, Obesity&Exercise: A Practical Approach to Prevention, Treatment and Management of Childhood Adolescent Obesity. 1th ed, New York, s.50-57.
51. İslamoğlu H. (2011). Sosyal Bilimler Araştırma Yöntemleri. 2. Basım, Beta Yayınları, İstanbul, s.224.
52. Joens-Matre RR, Welk GJ, Calabro MA, Russell DW, Nicklay E, Hensley LD. (2008). *The Journal of Rural Health*, 24(1):49-54.
53. Kara B, Hatun Ş, Aydoğan M, Babaoğlu K, Gökalp AS 2003. (2003). Kocaeli ilindeki lise öğrencilerinde sağlık açısından riskli davranışların değerlendirilmesi. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 46:30-37.
54. Karataş N. (2002). Araştırmada Örnekleme. İçinde: *Hemşirelikte Araştırma İlke Süreç ve Yöntemleri*. Edt: Erefe İ, Odak Ofset Matbaacılık, Ankara, s.125-138.
55. Kelty SF, Giles-Corti B, Zubrick SR. (2008). Physical Activity and Young People: The Impact of the Built Environment in Encouraging Play, Fun and Being Active. In: *Physical Activity and Children: New Research*, Ed: Beaulieu NP, Nova Science Publishers, Hauppauge, New York. s.9.
56. Klentrou P, Hay J, Plyley M. (2003). Habitual physical activity levels and health outcomes of Ontario youth. *European Journal of Applied Physiology*, 89(5):460-465.
57. Kudaş S. (2004). 11-12 Yaş Grubundaki Okul Çağı Çocuklarında Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi. A.Ü. Tıp Fakültesi, Spor Hekimliği Anabilim Dalı, Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara, (Danışman: Doç. Dr. B Ulkar).
58. Kulaksızoğlu A. (2012). Ergenlik Psikolojisi, 14. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul.
59. Labbrozzi D, Robazza C, Bertollo M, Bucci I, Bortoli L. (2013). Pubertal development, physical self-perception, and motivation toward physical activity in girls. *Journal of Adolescence*, 36:759–765.
60. Lahti-Koski M, Pietinen P, Heliovaara M, Vartiainen E. (2002). Association of body mass index ad obesity with physical activity, food choices, alcohol intake, and smoking in the 1982-1997 FINRISK studies. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 75:809-817.
61. Lewis BA, Marcus BH, Pate RR, Dunn AL. (2002). Psychosocial mediators of physical activity behavior among adults and children. *American Journal of Preventive Medicine*, 23(2):26-35.
62. Marcus BH, Forsyth LA, Stone EJ, Dubbert PM, McKenzie TL, Dunn AL, Blair SN. (2000). Physical activity behavior change: Issues in adoption and maintenance. *Health Psychology*, 19(1):32-41.

63. Marshall SJ, Sarkin JA, Sallis JF, McKenzie TL. (1998). Tracking of health-related fitness components among youth aged 9 through 12. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 30(6):910-916.
64. Menteş E, Menteş B, Karacabey K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2):963-977.
65. Moore JB, Yin Z, Hanes J, Duda J, Gutin B, Barbeau P. (2009). Measuring enjoyment of physical activity in children: Validation of the Physical Activity Enjoyment Scale. *Journal Of Applied Sport Psychology*, 21(1):116-129.
66. Motl RW, Dishman RK, Saunders R, Dowda M, Felton G, Pate RR. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls. *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2): 110-117.
67. Murcia JAM, Blanco MLSR, Galindo CM, Villodre NA, Coll DG. (2007). Efeffects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fit Perf J*, 6(3):140-146.
68. Nakamura PM, Teixeira IP, Papini CB, Lemos N, Nazario MES, Kokubun E. (2013). Physical education in schools, sport activity and total physical activity in adolescents. *Brazilian Journal of Kinanthropometry and Human Performance*, 15(5):517-526.
69. Neyzi O, Ertuğrul T. (2002). *Pediatric*, 3. Basım, Nobel Tıp Kitabevi, İstanbul.
70. Neyzi O, Günöz H, Furman A, Bundak R, Gökçay G, Darendeliler F, Baş F. (2008). Türk çocuklarında vücut ağırlığı, boy uzunluğu, baş çevresi ve vücut kitle indeksi referans değerleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi*, 51:1-14.
71. Nies MA, McEwen M. (2010). *Community/Public Health Nursing Promoting the Health of Populations*. 5th ed, Elsevier-Health Sciences Division, s.590.
72. O'Conner-Von S. (2011). Growth and Development of the School-Age Child. In: *Pediatric Nursing: Caring for Children and Their Families*. Eds: Potts NL, Mandleco BL, 3th ed, s.343-344.
73. Özmen D, Çetinkaya A, Ergin D, Şen N, Erbay PD. (2007). Lise öğrencilerinin yeme alışkanlıkları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 6(2): 98-105.
74. Pangrazi RP, Beighle A, Vehige T, Vack C. (2003). Impact of promoting lifestyle activity for youth (play) on children's physical activity. *Journal of School Health*, 73:317-321.
75. Pekcan H. (2006). Okul Sağlığı. İçinde: *Halk Sağlığı-Temel Bilgiler*. Edt: Güler Ç, Akın L, Hacettepe Üniversitesi Yayınları, Ankara.

76. Prochaska JJ, Sallis JF, Slymen DJ, McKenzie TL. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15(2):170-178.
77. Reilly JJ, McDowell ZC. (2003). Physical activity interventions in the prevention and treatment of pediatric obesity: Systematic review and critical appraisal. *Proceedings of the Nutrition Society*, 62(3):611-619.
78. Rink JE, Hall TJ, Williams LH. (2010). *Schoolwide Physical Activity: A Comprehensive Guide to Designing and Conducting Programs*. Champaign, IL: Human Kinetics.
79. Robbins LB, Pender NJ, Ronis DL, Kazanis AS, Pis MB. (2004). Physical activity, self-efficacy, and perceived exertion among adolescents. *Research in Nursing & Health*, 27(6):435-446.
80. Robbins LB, Pis MB, Pender NJ, Kazanis AS. (2004). Exercise self-efficacy, enjoyment, and feeling states among adolescents. *Western Journal of Nursing Research*, 26(7):699-715.
81. Rubio DM, Berg-Weger M, Tebb SS, Lee ES, Rauch S. (2003). Objectifying content validity: Conducting a content validity study in social work research. *Social Work Research*, 27(2):94-104.
82. Sallis JF, Patrick K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatric Exercise Science*, 6(4):302-314.
83. Sallis JF, Prochaska JJ, Taylor WC. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine Science Sports Exercise*, 32(5):963-975.
84. Sallis JR, Taylor WC, Prochaska JJ, Hill JO, Geraci JC. (1999). Correlates of physical activity in a national sample of girls and boys in grades 4 through 12. *Health Psychol*, 18(4):410-415.
85. Salmon J, Owen N, Crawford D, Bauman A, Sallis JF. (2003). Physical activity and sedentary behaviour: A populationbased study of barriers, enjoyment, and preference. *Health Psychology*, 22:178-188.
86. Selekman J. (Ed), (2006). *School Nursing: A Comprehensive Text*. 1th ed, Philadelphia, s.843.
87. Sherwood NE, Jeffery RW. (2000). The behavioral determinants of exercise: Implications for physical activity interventions. *Annual Review of Nutrition*, 20:21-44.
88. Shores KA, Moore JB, Yin Z. (2010). An examination of triple jeopardy in rural youth physical activity participation. *The Journal of Rural Health*, 26(4):352-360.

89. Silva R, Vargas CR, Leal DB, Bento GG, Filho PJBG. (2013). Determining factors of physical activity opportunities for rural area adolescents. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 5(2):132-146.
90. Sørensen L. (2005). Correlates of physical activity among middle-aged Finnish male police officers. *Occupational Medicine*, 55(2):136-138.
91. Şimşek ÖF. (2007). Yapısal Eşitlik Modellemesine Giriş: Temel İlkeler ve LISREL Uygulamaları. Cem Ofset, Ankara, 73-145.
92. Tavşancıl E. (2002). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Nobel Yayıncılık, Ankara.
93. TC. Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık hizmetleri Genel Müdürlüğü. (2010). Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı 2010-2014, Ankara.
94. TC. Sağlık Bakanlığı. (2011). Temel Sağlık hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin İzlenmesi (Toçbi) Projesi Araştırma Raporu, 1. Basım, Ankara.
95. Tergerson JL, King KA. (2002). Do perceived cues, barriers, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents?. *Journal School Health*, 72(9):374-380.
96. Thompson AM, Baxter-Jones ADG, Mirwald RL, Bailey DA. (2003). Comparison of physical activity in male and female children: Does maturation matter?, *Medicine and Science In Sports and Exercise*, 35:1684-1690.
97. Törüner EK, Şavaşer S. (2010). Okulçağı çocuklarında şişmanlığın önlenmesi ve erken tedavisine yönelik okula dayalı girişimler: Literatür taraması. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi*, 3(3):153-160. [Elektronik Dergi], http://www.deu.edu.tr/UploadedFiles/Birimler/18278/pdf_153-160.pdf.
98. Trost SG, Kerr LM, Ward DS, Pate RR. (2001). Physical activity and determinants of physical activity in obese and non-obese children. *Int J Obes*, 25(6):822-829.
99. Turan T, Ceylan SS, Çetinkaya B, Altundağ S. (2009). Meslek lisesi öğrencilerinin obezite sıklığının ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesi. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 8(1):5-12.
100. Tükmen E, Badır A, Balcı S, Akkuş-Topçu S. (2011). “Hemşirelik İş İndeksi-Hemşirelik Çalışma Ortamını Değerlendirme Ölçeği”nin Türkçe’ye uyarlanması: Güvenilirlik ve geçerlilik Çalışması, *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 2:5-20.

101. Unnithan VB, Houser W, Fernhall B. (2006). Evaluation of the energy cost of playing a dance simulation video game in overweight and non-overweight children and adolescents. *Int J Sports Med*, 27(10):804-809.
102. Vaizoğlu SA, Akça O, Akdağ A, Akpınar A, Omar AH, Coşkun D, Güler Ç. (2004). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*, 3(4):63-71.
103. Van Mechelen W, Twisk JWR, Post GB, Snel J, Kemper HC. (2000). Physical activity of young people The Amsterdam longitudinal growth and health study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32:1610-1616.
104. Vııra R, Raudsepp L. (2000). Achievement goal orientations, beliefs about sport success and sport emotions as related to moderate to vigorous physical activity of adolescents. *Psychology and Health*, 15(5):625-633.
105. Voss C, Ogunleye AA, Sandercock GRH. (2013). Physical Activity Questionnaire for children and adolescents: English norms and cut-off points. *Pediatrics International*, 55(4):498-507.
106. Wankel LM. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2):151-169.
107. Ward DS, Saunders RP, Pate RR. (2007). Physical Activity Interventions in Children and Adolescents. Champaign, IL: Human Kinetics, s.10-11.
108. Weiss R, Raz I. (2006). Focus on childhood fitness, not just fatness. *Lancet*, 368(9532):261-262.
109. Welk GJ, Wood K, Morss G. (2003). Parental influences on physical activity in children: An exploration of potential mechanisms. *Pediatric Exercise Science*, 15:19-33.
110. Woodruff and Hanning. (2010). Associations between diet quality and physical activity measures among a southern Ontario regional sample of grade 6 students. *Applied Physiology Nutrition Metabolism*, 35:826-833.
111. Yabancı N. (2004). Okul Çağı Çocuklarda Büyüme ve Obezite Durumunun Saptanması, Etkileyen Etmenlerin Değerlendirilmesi. H.Ü. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Doktora Tezi, Ankara, (Danışman: Prof. Dr. G Pekcan).
112. Yavuzer H. (2012). Çocuk Psikolojisi, 35. Basım, Remzi Kitabevi, İstanbul, s.261-269.

113. Zabinski MR, Saelens BE, Stein RI, Hayden-Wade HA, Wilfley DE. (2003). Overweight children's barriers to and support for physical activity. *Obes Res*, 11(2):238-246.

EK 1 DEMOGRAFİK ÖZELLİKLERİ TANILAMA FORMU

Sevgili öğrenciler, ankette yer alan sorular yüksek lisans tez çalışmamda araştırma amaçlı kullanılacaktır. Eğer aşağıdaki her soruyu dikkatle okuyarak size en uygun ifadenin yanına (X) koyarsanız bana çok yardımcı olacaksınız. Sorularda doğru ya da yanlış ölçülmemektedir. Verdiğiniz bilgiler gizli kalacaktır. İlginiz ve yardımınız için çok teşekkür ederim.

Sümeysra Ergün

Cinsiyet: Kız () Erkek ()

Yaş:

Sınıf:

Okul:

Kilo:

Boy:

BKI:

1) Annenizin eğitim durumu nedir?

1. Okur-yazar değil ()

2. İlkokul ()

3. Ortaokul ()

4. Lise ()

5. Üniversite ve üstü ()

2) Babanızın eğitim durumu nedir?

1. Okur-yazar değil ()

2. İlkokul ()

3. Ortaokul ()

4. Lise ()

5. Üniversite ve üstü ()

3) Ailenizin gelir düzeyi nedir?

1. Düşük ()

2. Orta ()

3. Yüksek ()

4) Düzenli olarak yaptığınız bir spor (basketbol, voleybol, yüzme, bisiklete binme, koşma gibi) var mıdır?

1. Evet ()

2. Hayır ()

5) Okulunuzun oyun oynayabileceğiniz bahçesi var mı?

1. Evet ()

2. Hayır ()

6) Okulunuzda fiziksel aktivite yapabileceğiniz hangi spor alanları vardır?

1. Voleybol sahası ()

2. Basketbol sahası ()

3. Futbol sahası ()

4. Yok ()

EK 2 TÜRKÇE ÇOCUK FİZİKSEL AKTİVİTE ANKETİ (ÇFAA)

Cinsiyet: Kız () Erkek ()

Yaş:

Sınıf:

Okul:

Son 7 gün içindeki (son 1 haftadaki) fiziksel aktivite düzeyinizi öğrenmeye çalışıyoruz. Bu etkinlikler terlemenize ya da bacaklarınızı yorgun hissetmenize neden olacak düzeyde spor yapmak ya da dans etmek ya da sizi nefes nefese bırakan koşma, tırmanma ve kayma gibi oyunlardır.

Unutmayın:

1. Bu ankette doğru ya da yanlış cevap yoktur- Bu bir test değildir.
2. Lütfen bütün soruları, doğru ve dürüstçe yanıtlayınız- bu çok önemlidir.

1) Boş vakitlerinizdeki fiziksel aktivite: Geçtiğimiz 7 gün içinde(son haftada) aşağıdaki aktivitelerden herhangi birini yaptınız mı? Cevabınız evet ise kaç kez? (Her soru için tek bir seçeneği işaretleyiniz).

	Hiç yapmadım	1-2 kez	3-4 kez	5-6 kez	7 kez veya daha fazla
1.1. Egzersiz amaçlı yürüyüş	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2. Kovalamaca	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3. Bisiklete binme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4. Koşma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.5. Futbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.6. Voleybol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.7. Basketbol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.8. Yüzme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.9. Dans	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.10.Buz pateni	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.11.Kay kay	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.12.Zıplama	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.13.Kürek çekme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.14.Paten kaymak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2) Son 7 günde beden eğitimi (BE) derslerinde ne sıklıkla hareketliydimiz (çok oynamak, koşmak, zıplamak, atlamak gibi.)? (Sadece birini işaretleyin).

1. Hiç hareketli değildim. Beden eğitimi derslerine katılmıyorum.
2. Hemen hemen hiç hareketli değildim.
3. Bazen hareketliydim.
4. Oldukça sık hareketliydim.
5. Her zaman hareketliydim.

- 3) Son 7 günde, tenefüslerde en çok ne yaptınız? (Sadece birini işaretleyin).
1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
 2. Etrafta gezindim veya dolaşım.
 3. Çok az koştum veya oynadım.
 4. Biraz koştum veya oynadım.
 5. Zamanın çoğunu koşarak, oynayarak geçirdim.
- 4) Son 7 günde, öğlen arasında ne yaptınız? (Öğle yemeği yemek dışında)?(Sadece birini işaretleyin).
1. Oturdum (konuştum, okudum, ödev yaptım).
 2. Etrafta gezindim veya dolaşım.
 3. Çok az koştum veya oynadım.
 4. Biraz koştum veya oynadım.
 5. Zamanın çoğunu koşarak oynayarak geçirdim.
- 5) Son 7 gün içinde, okuldan hemen sonra, kaç gün çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız?(Sadece birini işaretleyin).
1. Hiç
 2. Geçen hafta 1 kez
 3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
 4. Geçen hafta 4 kez
 5. Geçen hafta 5 kez
- 6) Son 7 günde, kaç akşam çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz yada oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).
1. Hiç
 2. Geçen hafta 1 kez
 3. Geçen hafta 2 ya da 3 kez
 4. Geçen hafta 4 ya da 5 kez
 5. Geçen hafta 6 ya da 7 kez
- 7) Geçtiğimiz hafta sonu, kaç kez çok aktif olarak spor yaptınız, dans ettiniz ya da oyun oynadınız? (Sadece birini işaretleyin).
1. Hiç
 2. 1 kez
 3. 2 -3 kez
 4. 4 -5 kez
 5. 6 ya da daha fazla kez
- 8) Aşağıdakilerden hangisi son 7 gün içinde boş zamanlarda yaptığınız fiziksel aktivite sıklığını en iyi şekilde tanımlamaktadır? Sizi tanımlayan cevaba karar vermeden önce lütfen beş (5) durumu da okuyunuz.
1. Boş zamanımın hepsini ya da çoğunu çok az fiziksel güç isteyen aktiviteler yaparak geçirdim.
 2. Boş zamanlarımda bazen (geçen hafta 1-2 kez) fiziksel aktiviteler (örneğin; koşu, yüzme, bisiklete binme, top oynama gibi) yaptım.
 3. Boş zamanlarımda sıklıkla (geçen hafta 3-4 kez) fiziksel aktiviteler yaptım.
 4. Boş zamanlarımda sık sık (geçen hafta 5-6 kez) fiziksel aktiviteler yaptım.
 5. Boş zamanlarımda çok sık olarak (geçen hafta 7 ya da daha fazla kez) fiziksel aktiviteler yaptım.

9) Geçen haftanın her günü için ne sıklıkla fiziksel aktivitede (spor yapmak, dans etmek ya da diğer fiziksel aktiviteler) bulunduğunuzu işaretleyiniz

	Hiç	Biraz	Orta	Sık	Çok sık
1. Pazartesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Salı	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Çarşamba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Perşembe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Cuma	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Cumartesi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Pazar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10) Geçtiğimiz hafta hasta oldunuz mu veya normal fiziksel aktivitenize engel olacak herhangi bir şey oldu mu? (Birini işaretleyiniz.)

1. Evet

2. Hayır

Cevabınız evet ise, engel neydi? _____

EK 3 PHYSICAL ACTIVITY ENJOYMENT SCALE (PACES)

	Disagree a Lot	Disagree	Do Not Agree or	Agree	Agree a Lot
1. When I am active I enjoy it.	1	2	3	4	5
2. When I am active I feel bored.	1	2	3	4	5
3. When I am active I dislike it.	1	2	3	4	5
4. When I am active I find it pleasurable.	1	2	3	4	5
5. When I am active it's no fun at all.	1	2	3	4	5
6. When I am active it gives me energy.	1	2	3	4	5
7. When I am active it makes me depressed.	1	2	3	4	5
8. When I am active it's very pleasant.	1	2	3	4	5
9. When I am active my body feels good.	1	2	3	4	5
10. When I am active I get something out of it.	1	2	3	4	5
11. When I am active it's very exciting.	1	2	3	4	5
12. When I am active it frustrates me.	1	2	3	4	5
13. When I am active it's not at all interesting.	1	2	3	4	5
14. When I am active it gives me a strong feeling of success.	1	2	3	4	5
15. When I am active it feels good.	1	2	3	4	5
16. When I am active I feel as though I would rather be doing something else.	1	2	3	4	5

EK 4 FİZİKSEL AKTİVİTE HOŞLANMA ÖLÇEĞİ (FAHÖ) YÖNERGE

Aşağıdaki maddeler hareketli (koşmak, top vb. oyunlar oynamak, spor, egzersiz yapmak vb.) olduğunuz zaman sizin neler hissettiğini tanımlamak için yazılmıştır. Her bir maddeyi dikkatle okuyarak size en uygun maddeyi (X) işaretleyiniz. Lütfen işaretlenmeyen madde bırakmayınız.

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

EK 5 KATILIMCI BİLGİLENDİRİLME FORMU

Sayın Veli, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalında Yüksek Lisans öğrencisiyim. Aynı zamanda Mehmet Akif Ersoy Göğüs Kalp ve Damar Cerrahisi Eğitim Araştırma Hastanesi'nde çalışmaktayım. Yüksek lisans tezimde 6-7-8. sınıf öğrencilerin fiziksel aktivite durumları ile egzersizden hoşlanmaları arasındaki ilişkiyi belirlemek istiyoruz. Bu amaçla 'Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki' isimli bir araştırma planladık. Bu araştırmada çocuklarınızdan toplamda 32 sorulu bir anket formunu doldurmalarını isteyeceğiz. Bu anketi çocuğunuz okulda boş olduğu bir zamanda 15-20 dakikalık süre içinde uygulayacaktır. Çocuğunuzun aynı zamanda boy ve kilosu ölçülerek Beden Kitle İndeksi belirlenecektir. Çocuğunuzun verdiği bilgiler, bilimsel çalışmada kullanılacak olup gizli kalacaktır. İlginiz ve yardımınız için teşekkür ederim.

Hemşire
Sümeyra Ergün

EK 6 KATILIMCI ONAM FORMU

Çocuğumun anketi uygulamasına izin veriyorum

Veli Adı Soyadı:

İmza:

Çalışmaya katılmayı kabul ediyorum

Katılımcı Adı Soyadı:

İmza:

**EK 7 ÖLÇEĞİN DİL VE KAPSAM GEÇERLİĞİ İÇİN GÖRÜŞLERİ
ALINAN UZMANLAR**

Öğretim Görevlisi. Dr. Çağrı Çönever	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı
Yard. Doç. Dr. Ayşe Ergün	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
Yard. Doç. Dr. Kamer Gür	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
Yard. Doç.Dr. Hasibe Kadioğlu	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
Öğretim Görevlisi. Dr. Semra Karaca	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı
Öğretim Görevlisi. Nurcan Kolaç	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı
Öğretim Görevlisi. Dr. Nuray Orak	Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı

*Sıralama uzmanların soyadına göre yapılmıştır.

EK 8 UZMAN GÖRÜŞÜ YÖNERGESİ

Sayın

“Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki” adlı yüksek lisans tez çalışması yapmayı planladım Fiziksel aktiviteden hoşlanma duygusu, fiziksel aktiviteye katılımın en önemli belirleyicilerinden biridir. Hoşlanma duygusu aktiviteye başlamayı ve motive olmayı etkileyen önemli bir faktör olup davranış üzerinde somut etkisi vardır. Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği'nin orijinali Kendzierski and DeCarlo (1991) tarafından geliştirilmiştir. Daha sonra ergenlerde kullanılmak üzere Motl ve arkadaşları (2001) tarafından revize edilmiştir. Revize edilen ölçekte 16 madde bulunmaktadır. Ölçeğin alt boyutu yoktur. Türk dil ve kültürüne uyarlama çalışması için “Fiziksel Aktivite Hoşlanma Ölçeği [Physical Activity Enjoyment Scale (PACES)]” maddelerinin konu ile ilişkisi, açıklığı, basitliği ve anlaşılabilirliği açısından aşağıda belirtilen değerlendirme ölçeğine göre değerlendirmenizi saygılarımla rica ederim.

Sümeyra Ergün

M.Ü. Halk Sağlığı Hemşireliği

Y.L Öğrencisi

DEĞERLENDİRME ÖLÇEĞİ

İlişki	Açıklık	Basitlik	Anlaşılabilirlik
1. Konu ile ilişkili değil	1. Açık değil	1. Basit değil	1. Anlaşılır değil
2. Çok düzeltme gerekiyor	2. Çok düzeltme gerekiyor	2. Çok düzeltme gerekiyor	2. Çok düzeltme gerekiyor
3. Konu ile ilişkili ancak çok az düzeltme gerekiyor	3. Açık fakat çok az düzeltme gerekiyor	3. Basit fakat çok az düzeltme gerekiyor	3. Anlaşılır ancak çok az düzeltme gerekiyor
4. Konu ile ilişkili	4. Çok açık	4. Çok basit	4. Oldukça anlaşılır

EK 9 ARAŞTIRMA İZİN YAZILARI

RE: Request for use of Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) for dissertation

Motl, Robert W (robmotl@illinois.edu)

Kişilere ekle

04.09.2012

Kime: SÜMEYRA ERGUN



Dear SümeYra; You are more than welcome to use this scale. Cheers, Rob

From: SÜMEYRA ERGUN [mailto:sumeyra017@hotmail.com]

Sent: Sunday, September 02, 2012 8:33 AM

To: Motl, Robert W

Subject: Request for use of Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) for dissertation

Dr. Motl,

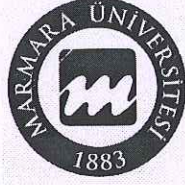
I am a master nursing student at Marmara University in Turkey. I am writing to obtain permission to use Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) in my master study.

You may reply granting permission or send the written permission to

SümeYra Ergün

Master nursing student

email: sumeyra017@hotmail.com



T.C.
MARMARA ÜNİVERSİTESİ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu

PROJENİN ADI: Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki
PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ: Yrd.Doç.Dr. Saime EROL
PROJEDEKİ ARAŞTIRICILAR: Sümeyra ERGÜN
ONAY TARİHİ VE ONAY SAYISI: 01.03.2013-9

Sayın : Yrd.Doç.Dr. Saime EROL

4 protokol nolu "Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki" isimli projeniz Enstitümüzün Girişimsel Olmayan Klinik Araştırmalar Etik Kurulu tarafından incelenmiş ve etik yönden uygunluğuna karar verilmiştir.

Prof. Dr. Feyza ARICIOĞLU
Komisyon Başkanı

Prof. Dr. Serap AKYÜZ

Prof. Dr. Levent KABASAKAL

Prof. Dr. Aysel PEHLİVAN

Doç. Dr. Neffise BAHÇECİK

Doç. Dr. Oğuzhan DEYNELİ

Doç. Dr. Asım CİNGİ

Doç. Dr. Pınar AY

Yrd. Doç. Dr. Murat ÇEKİN

Yrd. Doç. Dr. Zübeyir SARI

Yrd. Doç. Dr. Tolga GÜVEN

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-605.01- 23792
Konu : Anket (Sümeyra ERGÜN)

25/02/2013

MARMARA ÜNİVERSİTESİ
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığına)

İlgi : a) 31.01.2013 gün ve 1300005470 sayılı yazınız.
b) İst. Valilik Makamının 21.02.2013 tarihli ve 22823 sayılı onayı.

Üniversiteniz Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sümeyra ERGÜN'ün "Okul Çağı Çocuklarında Egzersizlerden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki" konulu tezine ilişkin anket çalışması istemi hakkında ilgi (a) yazınız ilgi (b) Valiliğimiz Onayı ile uygun görülmüştür.

Bilgilerinizi ve ilgi (b) Valilik Onayı doğrultusunda gerekli duyurunun araştırmacı anketçi tarafından yapılmasını, işlem bittikten sonra 2 (iki) hafta içinde sonuçtan Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Bölümüne rapor halinde bilgi verilmesini arz ederim.

M. Nurettin ARAS
Mü. a.
Şube Müdürü

EKLER:

Ek-1 Valilik Onayı.
2 Anket Soruları.

5070 Sayılı Kanuna Göre MEHMET NURETTİN ARAS tarafından Elektronik Olarak İmzalanmıştır.<http://istanbul.meb.gov.tr/evraksorgu/> adresinden k edebilirsiniz.

NOT: Verilecek cevapta tarih, numara ve dosya numarasının yazılması rica olunur.
STRATEJİ GELİŞTİRME BÖLÜMÜ E-Posta: sgb34@meb.gov.tr
ADRES: İl Millî Eğitim Müdürlüğü D Blok Bab-ı Ali Cad. No:13 Cağaloğlu
Telefon: Snt.212 455 04 00 Dahili: 239,

T.C.
İSTANBUL VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : 59090411-605.01/ 22823
Konu : Anket (Sümevra ERGÜN)

21/02/2013


VALİLİK MAKAMINA

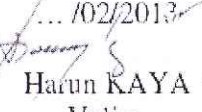
- İlgi : a) Marmara Üniversitesinin 31.01.2013 gün ve 1300005470 sayılı yazısı.
b) MEB Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 07.03.2012 tarihli ve 3616 sayılı ve 2012/13 No'lu Genelgesi.
c) Millî Eğitim Komisyonunun 19.02.2013 tarihli tutanağı.

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sümevra ERGÜN'ün "Okul Çağı Çocuklarında Egzersizlerden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki" konulu Anket çalışmasını İlimiz Küçükçekmece İlçesi Atatürk İlk/Ortaokulu, Büyük Halkalı İlk/Ortaokulu, Erdem Beyazıt İlk/Ortaokulu, Şehit Er Yılmaz Özdemir İlk/Ortaokulunda, demografik özellikler tanıma formu, Türkçe çocuk fiziksel aktivite anketi, fiziksel aktivite hoşlanma ölçeği, katılımcı bilgilendirilmiş onam formunu uygulama isteği hakkındaki ilgi (a) yazı ve ekleri müdürlüğümüzce incelenmiştir.

Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Biyoloji Halk Sağlığı Hemşireliği Anabilim Dalı Yüksek Lisans öğrencisi Sümevra ERGÜN'ün söz konusu talebi; bilimsel amaç dışında kullanılmaması, Eğitim ve Öğretimi aksatmaması koşuluyla, okul idarelerinin denetim, gözetim ve sorumluluğunda ilgi (b) Bakanlık emri esasları dâhilinde uygulanması, sonuçtan Müdürlüğümüze rapor halinde (CD formatında) bilgi verilmesi kaydıyla Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde Olurlarınıza arz ederim.


Dr. Muammer YILDIZ
Millî Eğitim Müdürü

OLUR
... /02/2013

Harun KAYA
Vali a.
Vali Yardımcısı

NOT: Verilecek cevapta tarih, numara ve dosya numarasının yazılması rica olunur.
STRATEJİ GELİŞTİRME BÖLÜMÜ E-Posta: sgb34@meh.gov.tr
ADRES: İl Millî Eğitim Müdürlüğü D Blok Bab-ı Ali Cad. No:13 Cağaloğlu
Telefon: Snt.212 455 04 00 Dahili: 239

5070 Sayılı Kanuna Göre HARUN KAYA tarafından Elektronik Olarak İmzalanmıştır.<http://istanbul.meb.gov.tr/evraksorgu/> adresinden kontrol edebilirsiniz.

11. ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler

Adı	Sümevra	Soyadı	Ergün
Doğum Yeri	Çanakkale	Doğum Tarihi	04.04.1984
Uyruğu	T.C.	TC Kimlik No	16054816450
E-mail	sumeyra017@hotmail.com	Tel	05555619236

Eğitim Düzeyi

	Mezun Olduğu Kurumun Adı	Mezuniyet Yılı
Doktora/Uzmanlık		
Yüksek Lisans		
Lisans	Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu	2008
Lise	İbrahim Bodur Y.D.A. Lisesi	2002

İş Deneyimi (Sondan geçmişe doğru sıralayın)

	Görevi	Kurum	Süre (Yıl - Yıl)
1.	Süpervisör Hemşire	İstanbul Mehmet Akif Ersoy G.K.D.C Eğitim ve Araştırma Hastanesi	2010-.....
2.	Ortopedi Servisi- Hemşire	İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi	2008-2010

Yabancı Dilleri	Okuduğunu Anlama*	Konuşma*	Yazma*
İngilizce	İyi	Orta	İyi

	Sayısal	Eşit Ağırlık	Sözel
ALES Puanı	67		

Bilgisayar Bilgisi

Program	Kullanma becerisi
MS Office	Çok iyi
SPSS	Orta