

ARAŞTIRMA MAKALESİ

Aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi

¹Fatih Akgül , ¹Mehmet Yıldırım 

¹Yozgat Bozok Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Yozgat, Türkiye.

Geliş Tarihi:

Temmuz 30,
2025

Kabul Tarihi:

Ekim 01, 2025

Yayınlanma Tarihi:

Ekim 07, 2025

Anahtar Kelimeler:

Fiziksel aktivite,
Tutum, Lise,
Öğrenci.

Keywords:

Physical activity,
Attitude, High
school, Student.

Özet. Bu araştırmanın amacı, aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını belirlemek ve bu tutumların cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, spor branşı ve spor yapma süresi gibi değişkenlere göre farklılaşp farklılaşmadığını incelemektir. Araştırmanın evrenini 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Yozgat ilinde öğrenim gören lise öğrencileri; örneklemini ise kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen ve aktif olarak spor yapan 387 gönüllü öğrenci oluşturmaktadır. Veriler, fiziksel aktiviteye yönelik tutum ölçeği ve demografik bilgi formu kullanılarak toplanmıştır. Verilerin analizinde betimleyici istatistiklerin yanı sıra bağımsız örneklemler için t-testi ve tek yönlü ANOVA kullanılmıştır. Elde edilen bulgular, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının genel olarak orta-üst düzeyde olumlu olduğunu göstermiştir. Cinsiyet değişkenine göre yalnızca "sağlık" boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı fark bulunurken, okul türüne göre "sosyal duygular" ve "toplam tutum" puanlarında özel okul öğrencileri lehine anlamlı fark tespit edilmiştir. Sınıf düzeyi, spor branşı ve spor yapma süresi değişkenlerine göre ise anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Araştırma sonucunda, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu tutumlarının geliştirilmesi için özellikle ekipman kullanımı, sağlık farkındalığı ve sosyal duygulara yönelik eğitici ve destekleyici çalışmalar yapılması önerilmiştir.

An examination of the attitudes of high school students who actively participate in sports towards physical activity according to some demographic variables

Abstract. The aim of this study is to determine the attitudes of high school students who actively participate in sports towards physical activity and to examine whether these attitudes differ according to variables such as gender, type of school, grade level, type of sport, and duration of sports participation. The population of the study consists of high school students studying in Yozgat during the 2024–2025 academic year, while the sample includes 387 volunteer students who actively participate in sports and were selected through convenience sampling. Data were collected using the Physical Activity Attitude Scale and a demographic information form. In the analysis of the data, descriptive statistics, independent samples t-test, and one-way ANOVA were used. The findings revealed that students generally have moderately high and positive attitudes toward physical activity. A statistically significant difference was found in the "health" sub-dimension in favor of male students, and in the "social emotions" and "total attitude" scores in favor of private school students. However, no significant differences were observed based on grade level, type of sport, or duration of sports participation. As a result of the study, it is recommended that educational and supportive activities be implemented to further improve students' positive attitudes toward physical activity—particularly in areas such as equipment use, health awareness, and social-emotional development. These findings may contribute to strategic planning aimed at enhancing the quality of school-based physical activity programs.

Giriş

Fiziksel aktivite, bireyin bedensel sağlığını korumasının ve geliştirmesinin ötesinde; sosyal, duygusal ve zihinsel yönden de gelişimine katkı sağlayan çok yönlü bir eylemdir. Günümüz toplumlarında fiziksel aktiviteye katılım, bireyin yaşam kalitesini artırmasının yanı sıra, disiplin,

özgüven, takım çalışması ve liderlik gibi temel yaşam becerilerinin gelişimine de zemin hazırlamaktadır (WHO, 2020). Özellikle ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktiviteye katılım, genç bireylerin sadece bedensel değil, sosyal ve psikolojik gelişimlerini de

✉ M. Yıldırım; mehmet2682@hotmail.com

Atıf: Akgül, F. ve Yıldırım, M. 2025. Aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının bazı demografik değişkenlere göre incelenmesi. Ulusal Kinesyoloji Dergisi. 6(2), 146-156.

doğrudan etkileyen önemli bir unsur olarak kabul edilmektedir (Biddle ve ark., 2019).

Çocukluk ve ergenlik döneminde yeterli düzeyde fiziksel aktivitenin sağlığı koruyucu çok sayıda etki yaptığı kabul edilmektedir. Uzmanlar, bu yaş gruplarında düzenli hareketli yaşamın kemik ve kas gelişimini desteklediğini, kardiyovasküler sağlığı güçlendirdiğini ve bilişsel işlevleri geliştirdiğini vurgulamaktadır (WHO, 2024). Ayrıca, ergenlikte kazanılan fiziksel aktivite alışkanlıkları yetişkinlikte de devam etme eğilimindedir ve bu sayede kronik hastalık riskinde azalma sağlanmaktadır. Buna rağmen dünya genelinde adolesanların büyük çoğunluğu önerilen fiziksel aktivite düzeyine ulaşamamaktadır; yapılan çalışmalara göre ergenlerin yaklaşık %81'i günde en az 60 dakika orta-yüksek yoğunluklu aktivite hedefine ulaşamamaktadır (Balla ve ark., 2024). Bu durum, sadece bireysel sağlık değil toplum sağlığı açısından da önemli bir sorundur. Bu nedenle çocukları spor yapmaya özendirilmeli, onlara sporu aşılmalı, çocukları fiziksel aktiviteye katılıma teşvik etmeli onlara spor yapabilecekleri, fiziksel aktivitelerini gerçekleştirebilecekleri ortamlar sunulmalıdır (Şimşek ve ark., 2023a).

Ergenlik dönemi, bireyin kimlik gelişimi açısından kritik bir dönemdir ve bu dönemde kazanılan davranış kalıpları, yetişkinlikteki yaşam tarzının belirleyici unsurlarından biri hâline gelir. Bu bağlamda, gençlerin erken yaşlardan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmaları, yaşam boyu sağlıklı bireyler olarak kalmaları açısından büyük önem taşımaktadır (Telama, 2009). Yine bu dönemde düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi, gençlerin beyin gelişimi ve akademik performansı üzerinde de olumlu etkilere sahiptir. Araştırmalar, düzenli egzersiz ve fiziksel aktivite modellerinin ergenlerin bilişsel fonksiyonlarını ve okul başarılarını desteklediğini göstermektedir (Herting ve Chu, 2017). Dolayısıyla okul ve aile ortamlarında hareketli yaşam alışkanlıklarının özendirilmesi, ergenlerin hem bedensel hem zihinsel sağlıklarına yatırım yapmak anlamına gelmektedir (Balla ve ark., 2024; Herting ve Chu, 2017). Şimşek ve ark., (2023b) bireylerin haftada en az 3 defa 30/45dk aralığında fiziksel egzersizler yapmaları gerektiğini belirtmiştir. Düzenli egzersiz, bireylerin hem fiziksel sağlıklarını iyileştirmekte hem de ruhsal iyi oluşlarını artırmaktadır (Aktaş ve ark., 2024).

Psikolojik bakış açısından, fiziksel aktivite davranışını yönlendiren en önemli etkenlerden biri bireyin tutumudur. Fiziksel aktiviteye yönelik tutum, bireyin fiziksel aktiviteye karşı sahip olduğu duygu, düşünce ve davranış eğilimlerini kapsar. Tutumlar, bireyin fiziksel aktiviteyi nasıl algıladığını, ne ölçüde değer verdiğini ve bu faaliyetlere ne denli istekli

olduğunu belirleyen psikolojik yapılarıdır (Ajzen, 1991). Bireyin fiziksel aktiviteye karşı olumlu bir tutuma sahip olması, bu tür faaliyetlere düzenli ve gönüllü katılım sağlamasını kolaylaştırırken; olumsuz tutumlar ise katılımı sınırlayan önemli bir engel oluşturmaktadır. Bu nedenle özellikle okul çağındaki bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının belirlenmesi, onların sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirebilmeleri açısından kritik bir adım olarak değerlendirilmektedir. Planlı Davranış Teorisi'ne göre sağlıkla ilgili davranışlar, bireyin bu davranışa yönelik tutumundan doğan niyet aracılığıyla şekillenir. Bu kapsamda yapılan çalışmalar, ergenlerin spora ve egzersize yönelik olumlu tutumlarının hem mevcut hem de gelecekteki fiziksel aktivite düzeyleriyle ilişkili olduğunu ortaya koymuştur (Graham ve ark., 2011). Aktif spor yapan gençlerde gözlemlenen olumlu tutumlar, onların fiziksel aktiviteye katılımını ve devamlılığını destekleyici bir motivasyon sağlayabilir.

Okul ortamı, ergenlerde fiziksel aktivite alışkanlıklarının oluşmasında belirleyici bir rol oynar. Okullardaki spor tesisleri, beden eğitimi dersleri, teneffüs süreleri ve öğretmenlerin tutumları gibi çevresel faktörler, öğrencilerin hareketli olmalarını teşvik edebilir. Morton ve ark., (2016)'nın sistematik derlemesine göre, okul politikaları ve fiziksel altyapı yanı sıra öğretmen desteği ve motive edici eğitim iklimi, öğrencilere spora katılım için cazip ortamlar sunmaktadır. Bu açıdan örneğin okulda düzenlenen takım sporları veya çeşitli etkinlikler öğrencilerde fiziksel aktiviteye karşı olumlu tutum geliştirilmesini kolaylaştırır.

Lise çağındaki gençlerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları sadece okulun fiziki koşullarına bağlı değildir; aynı zamanda yaş, cinsiyet, sınıf düzeyi ve sosyoekonomik durum gibi demografik değişkenler de bu tutumların farklılaşmasına neden olmaktadır. Örneğin, erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutum puanlarının kız öğrencilere göre daha yüksek olduğu; üst sınıflara doğru çıkıldıkça akademik yoğunluğun artmasıyla birlikte fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarda düşüş yaşandığı çeşitli araştırmalarda ortaya konmuştur (Yılmaz, Zorlu ve Aslantürk, 2023). Bununla birlikte ailelerin gelir düzeyi ve spor yapma imkânlarına erişim, öğrencilerin düzenli fiziksel aktiviteye katılımını kolaylaştıran veya zorlaştıran bir değişken olarak öne çıkmaktadır (Uzun ve Özer, 2018).

Okul ortamında sunulan ders dışı sportif etkinlikler, kulüpler ve takım faaliyetleri de lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye ilişkin olumlu tutum geliştirmelerini kolaylaştırmaktadır. Nitekim Çoruh ve ark., (2024), okul temelli oyunlaştırma ve etkinlik programlarının gençlerde motivasyonu artırdığını ve

fiziksel aktiviteyi daha eğlenceli hale getirdiğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, okul politikaları, öğretmenlerin motive edici yaklaşımları ve sporun sosyal yönünü öne çıkaran etkinlikler, öğrencilerin fiziksel aktiviteyi bir yaşam biçimi olarak benimsemelerinde destekleyici bir işlev görmektedir.

Yapılan literatür taraması, ülkemizde özellikle aktif olarak spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarına odaklanan sınırlı sayıda çalışma olduğunu göstermektedir. Mevcut çalışmaların çoğu genel öğrenci gruplarını veya bedensel eğitim dersi tutumlarını ele alırken, düzenli spor yapan ergenlerin tutumlarındaki farklılıklar yeterince incelenmemiştir. Bu nedenle bu çalışmada aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktivite tutumlarının; cinsiyet, sınıf düzeyi ve okul türü gibi demografik değişkenlere göre nasıl şekillendiği analiz edilecektir. Elde edilecek bulguların, gençlerde fiziksel aktivitenin ve sporun teşvik edilmesine yönelik eğitim programları geliştirilmesine katkı sağlaması, dolayısıyla ergenlerin fiziksel aktivite katılımını ve buna yönelik olumlu tutumlarını artırıcı stratejilerin belirlenmesi açısından önemli olması beklenmektedir.

Bu araştırmanın amacı; liselerde öğrenim gören ve aktif spor yapan öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının çeşitli demografik değişkenlere göre incelenmesidir.

Bu amaç doğrultusunda aşağıda ki sorulara yanıt aranmıştır.

- Aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları nasıldır?
- Cinsiyet
- Okul türü
- Sınıf
- Kaç yıldır sporla ilgileniyorsunuz?
- Hangi spor branşıyla ilgileniyorsunuz? değişkenlerine göre aktif spora yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklar var mıdır?

Gereç ve Yöntem

Bu bölümde araştırmanın modeli, araştırmanın evreni ve örnekleme, veri toplama araçları ve verilerin analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

Araştırmanın Modeli

Bu çalışmada, betimsel tarama modeli kullanılmıştır. Betimsel tarama modeli; geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır.

Araştırma konusuyla ilgili olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2024).

Araştırmanın Evreni ve Örnekleme

Araştırmanın evrenini, 2024-2025 eğitim-öğretim yılında Yozgat ilinde öğrenim görmekte olan lise öğrencileri oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise, bu evrenden kolayda örnekleme yöntemi ile seçilen ve araştırmaya gönüllü olarak katılım sağlayan toplam 483 lise öğrencisi oluşturmuştur. Ancak araştırmanın amacı doğrultusunda, bu öğrenciler arasından yalnızca aktif olarak spor yapan 387 öğrenci esas alınarak analiz süreci gerçekleştirilmiş ve örnekleme dahil edilmiştir. Kolayda örnekleme yöntemi, araştırmacının ulaşabildiği ve veri toplaması pratik olan bireyleri kapsayan, uygulaması kolay bir örnekleme tekniğidir (Büyüköztürk ve ark., 2024). Ayrıca, 350 ve üzeri katılımcının yer aldığı örneklem, sosyal bilimlerde yapılan çok sayıda araştırmada güvenilir veri analizi için yeterli kabul edilmektedir (Tabachnick ve Fidell, 2019).

Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan “kişisel bilgi formu”, “fiziksel aktivitelere yönelik tutum ölçeği” kullanılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu

Kişisel bilgi formunda, cinsiyet, okul türü, sınıf, kaç yıldır sporla ilgileniyorsunuz?, hangi spor branşıyla ilgileniyorsunuz? değişkenleri yer almaktadır.

Fiziksel Aktivitelere Yönelik Tutum Ölçeği

Savaş ve Çelik-Kayapınar (2013), tarafından geliştirilen ölçek 25 madde ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyut olan “Ekipman kullanımı” boyutu 9 maddeden, ikinci boyut olan “sağlık” boyutu 8 maddeden ve üçüncü boyut olan “sosyal duygular” boyutu ise 8 maddeden oluşmaktadır. Ölçek 5’li likert tipi bir ölçektir (5= Tamamen katılıyorum, 4=Çoğunlukla katılıyorum, 3=Kararsızım, 2=Çok az katılıyorum, 1=Hiç Katılmıyorum). Ölçekten alınabilecek puan 25 ile 125 arasında değişmektedir. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten elde edilen toplam puan 25-57 aralığında ise düşük; 58-91 aralığında ise orta; 92-125 aralığında ise yüksek tutum puanına sahip olarak değerlendirilebilir. Alt boyutların güvenilirlik katsayıları sırasıyla; .79, .80 ve .79 olarak, ölçeğin tamamının güvenilirlik katsayısı ise .87 olarak bulunmuştur.

Gerçekleştirilen mevcut bu çalışmada ise ölçeğin alt boyut güvenilirlik katsayıları sırasıyla; .77,

.82 ve .80 olarak, toplam güvenirlik katsayısı ise .85 olarak tespit edilmiştir. Cronbach's Alpha katsayısı 0 ile 1 arasında değişir ve genellikle 0.70 ve üzeri değerler, ölçeğin güvenilir kabul edilmesi için yeterlidir. Ancak araştırmanın bağlamına ve ölçek türüne göre 0.60-0.70 arası değerler de kabul edilebilir bulunabilir (Tavşancıl ve Aslan, 2019).

Veri Toplama Süreci

Bu araştırmanın veri toplama süreci, 2024-2025 eğitim-öğretim yılı içerisinde gerçekleştirilmiştir. Veriler, çevrimiçi (online) anket formu aracılığıyla toplanmıştır. Katılımcılara form bağlantısı dijital platformlar üzerinden ulaştırılmıştır. Veri toplama sürecinde, katılımcıların gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılmaları sağlanmış, formun giriş kısmında araştırmanın amacı, gizlilik ilkesi ve verilerin yalnızca bilimsel amaçla kullanılacağı açıkça belirtilmiştir.

Katılımcılardan bilgilendirilmiş gönüllü onam alınarak etik ilkelere uygun bir şekilde veri

toplanmıştır. Araştırma süresince elde edilen tüm veriler, katılımcı gizliliği korunarak ve araştırma etiğine uygun biçimde analiz edilmiştir.

Verilerin Analizi

İstatistiksel analizler için veriler SPSS 25.0 programına aktarılmıştır. Verilerin analizine başlamadan önce veri setinin normallik dağılımı çarpıklık ve basıklık değerleri bakılarak incelenmiştir. Veri setinin çarpıklık değerlerinin -.024 ile .262 arasında, basıklık değerlerinin ise -.043 ile -.260 arasında olduğu belirlenmiş ve normal dağılım sergilediği görülmüştür. (Kline, 2011). Verilerin analizinde frekans, yüzde analizi, aritmetik ortalama, iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi, üç ve daha fazla grup karşılaştırmalarında tek yönlü Anova analizi, gruplar arasındaki farklılıkları bulmak için post hoc testleri kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0.05$ olarak belirlenmiştir.

Bulgular

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

		n	%
Cinsiyet	Kadın	206	53.2
	Erkek	181	46.8
Okul türü	Devlet okulu	199	51.4
	Özel okul	188	48.6
	9. sınıf	90	23.3
Sınıf	10. sınıf	106	27.4
	11. sınıf	99	25.6
	12. sınıf	92	23.8
Spor Branşı	Bireysel sporlar	171	44.2
	Takım sporları	216	55.8
Spor Yılı	1-2 yıl	106	27.4
	3-4 yıl	96	24.8
	5-6 yıl	110	28.4
	7 yıl ve üzeri	75	19.4

Tablo 2. Ölçeğe ilişkin bulgular

	n	Min.	Maks.	Ort.	ss.
Ekipman Kullanımı	387	1.44	3.78	2.47	.47
Sağlık	387	1.63	4.00	2.81	.44
Sosyal Duygular	387	1.63	4.00	2.82	.45
Tutum Ölçeği Toplam	387	50.00	85.00	67.33	6.91

Tablo 3. Cinsiyet değişkeni t testi bulguları

	Cinsiyet	n	Ort.	ss.	t	p
Ekipman Kullanımı	Kadın	206	2.46	.47	-1.168	.867
	Erkek	181	2.47	.47		
Sağlık	Kadın	206	2.76	.44	-2.529	.012
	Erkek	181	2.87	.44		
Sosyal Duygular	Kadın	206	2.83	.46	.505	.614
	Erkek	181	2.80	.44		
Tutum Ölçeği Toplam	Kadın	206	66.96	6.78	-1.146	.252
	Erkek	181	67.76	7.04		

Tablo 4. Okul türü değişkeni t testi bulguları

	Okul Türü	n	Ort.	ss.	t	p
Ekipman Kullanımı	Devlet okulu	199	2.45	.46	-.748	.455
	Özel okul	188	2.49	.47		
Sağlık	Devlet okulu	199	2.79	.44	-.959	.338
	Özel okul	188	2.83	.45		
Sosyal Duygular	Devlet okulu	199	2.75	.42	-2.867	.004
	Özel okul	188	2.88	.46		
Tutum Ölçeği Toplam	Devlet okulu	199	66.50	6.72	-2.464	.014
	Özel okul	188	68.22	7.01		

Tablo 5. Sınıf değişkeni Anova analizi bulguları

	Sınıf	n	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Ekipman Kullanımı	9. sınıf	90	2.47	.47	.467	.705	-
	10. sınıf	106	2.42	.49			
	11. sınıf	99	2.47	.48			
	12. sınıf	92	2.50	.43			
Sağlık	9. sınıf	90	2.87	.40	1.156	.326	-
	10. sınıf	106	2.84	.46			
	11. sınıf	99	2.76	.45			
	12. sınıf	92	2.78	.45			
Sosyal Duygular	9. sınıf	90	2.80	.46	.105	.957	-
	10. sınıf	106	2.81	.44			
	11. sınıf	99	2.83	.42			
	12. sınıf	92	2.82	.49			
Tutum Ölçeği Toplam	9. sınıf	90	67.72	6.56	.186	.906	-
	10. sınıf	106	67.08	6.22			
	11. sınıf	99	67.12	7.59			
	12. sınıf	92	67.48	7.31			

Tablo 6. Spor branşı değişkeni t testi bulguları

	Spor Branşı	n	Ort.	ss.	t	p
Ekipman Kullanımı	Bireysel sporlar	171	2.45	.46	-.493	.622
	Takım sporları	216	2.48	.48		
Sağlık	Bireysel sporlar	171	2.83	.47	.824	.410
	Takım sporları	216	2.79	.42		
Sosyal Duygular	Bireysel sporlar	171	2.83	.45	.669	.504
	Takım sporları	216	2.80	.45		
Tutum Ölçeği Toplam	Bireysel sporlar	171	67.52	6.77	.475	.635
	Takım sporları	216	67.18	7.03		

Tablo 7. Spor yılı değişkeni Anova analizi bulguları

	Spor Yılı	n	Ort.	Ss.	F	p	Fark
Ekipman Kullanımı	1-2 yıl	106	2.44	.46	1.167	.322	-
	3-4 yıl	96	2.54	.50			
	5-6 yıl	110	2.44	.47			
	7 yıl ve üzeri	75	2.44	.43			
Sağlık	1-2 yıl	106	2.77	.43	.837	.474	-
	3-4 yıl	96	2.86	.45			
	5-6 yıl	110	2.80	.43			
	7 yıl ve üzeri	75	2.82	.47			
Sosyal Duygular	1-2 yıl	106	2.81	.45	.242	.867	-
	3-4 yıl	96	2.83	.44			
	5-6 yıl	110	2.79	.45			
	7 yıl ve üzeri	75	2.84	.46			
Tutum Ölçeği Toplam	1-2 yıl	106	66.71	6.89	1.522	.208	-
	3-4 yıl	96	68.57	6.84			
	5-6 yıl	110	66.81	7.10			
	7 yıl ve üzeri	75	67.40	6.65			

Tablo 1' de katılımcıların cinsiyet dağılımı incelendiğinde, örneklem grubunun %53,2'sini kadın, %46,8'ini ise erkek öğrenciler oluşturmaktadır. Devlet okullarında öğrenim gören öğrenciler örneklemin %51,4'ünü oluştururken, özel

okulda okuyanlar %48,6 oranındadır. En yüksek oran %27,4 ile 10. sınıf öğrencilerine aittir, en düşük oran %23,3 ile 9. sınıflardadır. Öğrencilerin tercih ettikleri spor branşlarına bakıldığında, %55,8'lik oranla takım sporlarının bireysel sporlara kıyasla daha fazla tercih

edildiği görülmektedir. Spor yapma süresi açısından en yüksek oran, %28,4 ile 5-6 yıl spor yapan öğrencilere aittir. Bunu sırasıyla 1-2 yıl (%27,4), 3-4 yıl (%24,8) ve 7 yıl ve üzeri (%19,4) grupları takip etmektedir.

Tablo 2 incelendiğinde; araştırmaya katılan 387 aktif sporcu lise öğrencisinin fiziksel aktiviteye yönelik tutum düzeyleri incelendiğinde, genel olarak orta-üst seviyede olumlu bir tutuma sahip oldukları görülmektedir. Tutum ölçeği toplam puanı ortalaması 67.33 olup, öğrencilerin fiziksel aktiviteye karşı genel yaklaşımlarının olumlu olduğunu göstermektedir. Alt boyutlar incelendiğinde; sağlık (2.81) ve sosyal duygular (2.82) boyutlarında öğrencilerin sporun fiziksel ve ruhsal sağlık ile sosyal etkileşim üzerindeki katkılarına yönelik farkındalıklarının orta düzeyin üzerinde olduğu, buna karşılık ekipman kullanımı boyutunda (2.47) tutumların daha düşük olduğu dikkat çekmektedir. Bu bulgular, öğrencilerin sporun faydalarına yönelik olumlu düşüncelere sahip olduklarını ancak spor ekipmanlarının doğru ve sorumlu kullanımı konusunda gelişime açık olduklarını göstermektedir. Genel olarak standart sapma değerlerinin düşük olması, öğrencilerin benzer tutumlar sergilediğini ortaya koyarken, bu durum fiziksel aktiviteye yönelik tutumların homojen bir şekilde dağıldığını da göstermektedir.

Tablo 3 incelendiğinde; ekipman kullanımı alt boyutunda kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Ortalama puanlar neredeyse eşittir. Bu durum, öğrencilerin cinsiyetlerine bakılmaksızın spor ekipmanlarının kullanımı konusundaki tutumlarının benzer olduğunu göstermektedir. Sağlık boyutunda cinsiyete göre anlamlı bir fark tespit edilmiştir ($p<.05$). Erkek öğrencilerin sağlık alt boyutundaki ortalamaları, kadın öğrencilere göre istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu durum, erkek öğrencilerin fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine kadınlara kıyasla daha fazla önem verdiklerini ya da farkında olduklarını göstermektedir. Sosyal duygular alt boyutunda kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Bu sonuç, sporun sosyal ilişkiler, paylaşım ve duygusal yönlerine ilişkin tutumların her iki cinsiyette de benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Toplam tutum puanı açısından da kadın ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Bu bulgu, cinsiyetin fiziksel aktiviteye yönelik genel tutum üzerinde belirleyici bir faktör olmadığını göstermektedir.

Tablo 4 incelendiğinde; ekipman kullanımı alt boyutunda okul türüne göre istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Bu sonuç,

öğrencilerin spor ekipmanlarını kullanma konusundaki tutumlarının devlet veya özel okulda okumalarına göre değişmediğini göstermektedir. Sağlık boyutunda da okul türüne göre anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Bu bulgu, devlet ve özel okul öğrencilerinin sporun sağlık üzerindeki olumlu etkilerine yönelik tutumlarının benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Sosyal duygular boyutunda okul türüne göre anlamlı bir fark vardır ($p<.05$). Özel okul öğrencileri, devlet okulu öğrencilerine göre bu boyutta istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek ortalamaya sahiptir. Bu, özel okul öğrencilerinin sporun sosyal ilişkiler, paylaşım ve duygusal etkileşim gibi yönlerine daha fazla önem verdiklerini ya da bu yönlerden daha fazla fayda sağladıklarını göstermektedir. Tutum ölçeği toplam puanında da anlamlı bir fark bulunmaktadır ($p<.05$). Özel okul öğrencilerinin toplam tutum puan ortalaması, devlet okulundaki öğrencilere kıyasla daha yüksektir. Bu da özel okul öğrencilerinin genel olarak fiziksel aktiviteye yönelik daha olumlu tutum sergilediklerini göstermektedir.

Tablo 5 incelendiğinde; ekipman kullanımı alt boyutunda sınıf düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Ortalama değerler birbirine oldukça yakındır. Bu durum, öğrencilerin spor ekipmanlarının kullanımı konusundaki tutumlarının sınıf düzeyinden etkilenmediğini göstermektedir. Sağlık alt boyutunda da sınıflar arasında anlamlı bir fark görülmemektedir ($p>.05$). Ortalama puanlar, 9. sınıf öğrencilerinde biraz daha yüksek olsa da fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgu, öğrencilerin fiziksel aktivitenin sağlıkla ilgili yararlarına yönelik tutumlarının sınıf düzeyinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Sosyal duygular boyutunda da sınıflar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Ortalama puanlar oldukça benzer düzeydedir. Bu durum, sporun sosyal yönlerine ilişkin tutumların tüm sınıf seviyelerinde benzer şekilde geliştiğini ortaya koymaktadır. Toplam tutum puanı açısından da sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). 9. sınıf öğrencileri 67.72 ile en yüksek ortalamaya sahip olsa da, fark oldukça düşüktür ve istatistiksel olarak anlamlı değildir.

Tablo 6 incelendiğinde; ekipman kullanımı alt boyutunda spor branşına göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Ortalama puanlar birbirine çok yakındır. Bu bulgu, öğrencilerin ekipmanları kullanma tutumlarının bireysel ya da takım sporu yapmalarına göre değişmediğini göstermektedir. Sağlık alt boyutunda da anlamlı bir fark yoktur ($p>.05$). Her iki grupta da öğrenciler sporun sağlık yönüne yönelik benzer tutumlar sergilemektedir. Bireysel spor yapanların ortalaması biraz daha

yüksek olsa da fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Sosyal duygular boyutunda da branşa göre anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Bu sonuç, öğrencilerin sporun sosyal ve duygusal yönlerine ilişkin tutumlarının, yaptıkları sporun bireysel ya da takım sporu olmasından bağımsız olduğunu göstermektedir. Toplam tutum puanında da anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Ortalama puanlar birbirine oldukça yakındır. Bu bulgu, genel olarak öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının sporun türüne bağlı olarak değişmediğini göstermektedir.

Tablo 7 incelendiğinde; spor yılı değişkenine göre ekipman kullanımı alt boyutunda anlamlı bir fark bulunmamaktadır ($p>.05$). Ortalama puanlar birbirine oldukça yakındır ve hangi sürede spor yapılırsa yapılsın, ekipman kullanımı konusundaki tutumlar benzer düzeyde kalmaktadır. Bu durum, ekipman kullanımına ilişkin tutumların spor yapma süresinden bağımsız olduğunu göstermektedir. Sağlık alt boyutunda da gruplar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$). Ortalama puanlar, en yüksek 3-4 yıl spor yapan öğrencilerde görülse de fark anlamlı değildir. Bu da öğrencilerin sporun sağlık yararlarına ilişkin tutumlarının spor yapma süresine göre belirgin şekilde değişmediğini ortaya koymaktadır. Sosyal duygular boyutunda da spor yılına göre anlamlı bir farklılık yoktur ($p>.05$). Ortalama puanların yakınlığı, öğrencilerin sporun sosyal ve duygusal yönlerine ilişkin tutumlarının da spor yapma süresinden etkilenmediğini göstermektedir. Toplam tutum puanı açısından da spor yapma süresine göre anlamlı bir fark tespit edilmemiştir ($p>.05$). Ortalama değerler arasında küçük farklılıklar bulunsun da bu fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. En yüksek ortalama 3-4 yıl spor yapan grupta (68.57) görülmektedir.

Tartışma ve Sonuç

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin, fiziksel aktiviteye yönelik genel tutumlarının olumlu yönde ve orta-üst düzeyde olduğu görülmektedir. Özellikle sağlık ve sosyal-duygusal yönlerden sporun faydalarına inanç yüksekken, ekipman kullanımı konusunda farkındalığın ve tutumların daha düşük seviyede olduğu dikkat çekmektedir. Bu durum, okullarda veya spor kulüplerinde spor ahlakı, ekipman sorumluluğu ve malzeme kullanımı konularında eğitici çalışmaların artırılmasının faydalı olabileceğini göstermektedir. Araştırmalar, ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelik genel tutumlarının genellikle olumlu olduğunu, ancak ekipman kullanımı gibi daha spesifik beceri ve sorumluluk gerektiren alanlarda farkındalık ve tutumun daha düşük olabildiğini göstermektedir. Hanayoğlu ve ark., (2024) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve

yaşam kalitesi düzeylerini incelediği araştırmada öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Estonya'da yapılan bir çalışmada, düzenli spor yapan ergenlerin sağlık ve sosyo-duygusal yararları için yüksek düzeyde inanç taşıdıkları; bununla birlikte "ulaşım ve malzeme" gibi altyapısal konularda daha düşük tutum sergiledikleri rapor edilmiştir (Oja ve Piksöt, 2022). Ayrıca Simonton ve ark., (2021)'nin YPAAS ölçüm araçlarıyla yürüttüğü geçerlilik çalışmasında, bireylerin ekipman kullanımına yönelik eğitim eksikliklerinin bu boyutta tutum düşüklüğüne yol açabildiği belirtilmiştir. Birgün ve ark., (2020) ortaokul öğrencileri üzerinde yaptıkları araştırmada da tutum puanlarının yüksek düzeyde çıktığı raporlanmıştır. Bununla birlikte, tutum alt boyutları incelendiğinde özellikle spor malzemeleri/ekipman kullanımıyla ilgili tutum puanlarının diğer boyutlara kıyasla daha düşük olabildiği vurgulanmıştır.

Araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkeni, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları üzerinde genel olarak belirleyici bir etken değildir. Ancak sağlık boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Diğer tüm boyutlarda ve toplam tutum puanında ise kadın ve erkek öğrenciler benzer tutumlar sergilemektedir. Bu durum, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların cinsiyetten bağımsız olarak şekillendiğini, ancak bazı alt boyutlarda (özellikle sağlık algısında) küçük farklar olabileceğini göstermektedir. Birgün ve ark., (2020) tarafından yapılan araştırmada cinsiyet genel tutumu etkilemezken, erkek öğrencilerin "isteklilik" (motivasyon) alt boyutunda anlamlı olarak daha yüksek puan aldığı bulunmuştur. Benzer şekilde Yapıcı ve Alpullu (2022) Z kuşağı öğrencileriyle yaptıkları çalışmada genel tutumun ortalamasının üzerinde olduğunu, erkek öğrencilerin kızlardan daha olumlu tutum sergilediğini rapor etmişlerdir. Hanayoğlu ve ark., (2024) üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım düzeylerinde erkeklerin lehine bir farklılık olduğunu tespit etmiştir. Brazo ve ark., (2021) tarafından yapılan bir diğer araştırmada da erkek ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda kızlara göre daha yüksek oranda sağlık yararlarına inanmasını göstermiştir, ancak genel tutum farkı sınırlıdır. Tezcan ve ark., (2017) tarafından zihinsel engelli çocuğa sahip bireyler, Göksel ve Caz (2016) ile Yanık ve Çamlıyer (2015) tarafından lise öğrencileri, Koçak ve ark., (2015) tarafından ise üniversite öğrencileri üzerinde yapılan araştırmalarda da cinsiyet değişkenine göre kadın ve erkek bireylerin spora yönelik tutumları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirlenmiştir. Önal ve ark., (2017) tarafından üniversite öğrencileri, Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu (2018) tarafından lise öğrencileri, Blacklock ve ark.,

(2007) tarafından ise fiziksel aktiviteyle ilgilenen bireyler üzerinde yürütülen çalışmalarda, erkek katılımcıların spora yönelik tutum puanlarının kadın katılımcılara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Benzer şekilde, Akandere ve ark., (2010) ortaöğretim öğrencileriyle, Koca ve Aşçı (2004) ise lise öğrencileriyle gerçekleştirdikleri çalışmalarda, erkek öğrencilerin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının kız öğrencilere kıyasla istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha olumlu olduğu belirlenmiştir.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türü, fiziksel aktiviteye yönelik bazı tutum boyutlarında anlamlı farklar oluşturmaktadır. Özellikle sosyal duygular boyutunda ve toplam tutum puanında, özel okul öğrencilerinin tutumlarının devlet okulundaki öğrencilere kıyasla daha olumlu olduğu görülmüştür. Bu fark, özel okullarda sporun sosyal yönlerine daha fazla önem verilmesi veya öğrencilerin bu imkânlardan daha fazla faydalanmasıyla ilişkili olabilir. Diğer yandan, ekipman kullanımı ve sağlık boyutlarında okul türüne göre anlamlı bir fark bulunmaması, bu alanlardaki tutumların okul türünden bağımsız şekilde benzer düzeyde geliştiğini göstermektedir. Oja ve Piksööt (2022)'ün çalışması, daha donanımlı veya özel okul ortamlarında öğrencilerin sosyal iş birliğine dayalı alanlarda (ekip çalışması, takım ruhu) daha olumlu tutum sergilediklerini, sağlık ve ekipman boyutlarında ise fark olmadığını göstermektedir. Bu bulgu, kültürel ve altyapısal fırsatların duygusal boyutta etkili olduğunu, bireysel algı ve donanım gerektiren alanlarda ise eşit tutumu desteklediğini ortaya koymaktadır.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin sınıf düzeyleri (9., 10., 11. ve 12. sınıflar) fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını anlamlı bir şekilde etkilememektedir. Hem alt boyutlar (ekipman kullanımı, sağlık, sosyal duygular) hem de toplam tutum puanı açısından sınıflar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmamaktadır. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların lise yılları boyunca genel olarak istikrarlı bir şekilde sürdüğünü ve sınıf ilerledikçe belirgin bir değişim yaşanmadığını göstermektedir. Birgün ve ark., (2020) ortaokul çalışmasında, farklı sınıf düzeyleri arasında tutum puanları bakımından istatistiksel olarak anlamlı bir fark tespit etmemiştir. Simonton ve ark., (2020) geliştirdiği YPAAS ile gerçekleştirilen çalışmada, farklı sınıf düzeylerindeki (4.–8. sınıf) öğrencilerin tutum puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmadığı belirtilmiştir. Bu durum, lise düzeyindeki öğrencilerde de tutumların sınıf ilerledikçe büyük ölçüde istikrarlı kaldığını destekler dışına çıkmamaktadır.

Araştırma bulgularına göre, öğrencilerin katıldıkları spor branşı (bireysel veya takım sporu) fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını anlamlı düzeyde etkilememektedir. Ekipman kullanımı, sağlık, sosyal duygular ve toplam tutum puanlarında iki grup arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Bu sonuç, lise düzeyindeki öğrencilerin fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarının, sporun türünden çok bireysel algı, deneyim veya çevresel faktörlerle şekillenebileceğini göstermektedir. Sarker ve ark., (2019) tarafından yapılan çalışmada katılımcıların spor türüne göre tutumlarında anlamlı bir fark olmadığını ifade etmiştir.

Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları, spor yapma sürelerine göre anlamlı düzeyde farklılık göstermemektedir. Ekipman kullanımı, sağlık, sosyal duygular ve genel tutum puanı açısından dört grup arasında fark istatistiksel olarak anlamlı değildir. Bu bulgular, fiziksel aktiviteye ilişkin tutumların sadece spor yapma süresine bağlı olarak gelişmediğini, bunun yanında bireysel özellikler, çevresel faktörler ve eğitimsel yönlendirmelerin de etkili olabileceğini düşündürmektedir. Graham ve diğerleri, ergenlerin tutumları, fiziksel aktivite (orta-yüksek yoğunlukta) düzeylerini önemli ölçüde öngörmektedir. Ancak aktivite süreleri geliştikçe tutumların aynı oranda artmadığı gözlemlenmiştir. Araştırmada yüksek tutum puanı olan ergenlerin aktivite oranı yaklaşık %30–40 daha fazla olmasına rağmen süre artışının tutum düzeylerini doğrudan etkilemediği belirtilmiştir (Graham, Sirard ve Neumark-Sztainer, 2011). Loprinzi ve ark., (2017)'in genç yetişkinler arasında yaptıkları çalışmada, tutumların fiziksel aktivite niyeti ve davranışı üzerinde etkili olduğunu fakat sürenin tutumları etkilemediğini belirlenmişlerdir.

Gerçekleştirilen bu araştırma sonucunda, aktif spor yapan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının genel olarak orta-üst düzeyde olumlu olduğu; cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, spor branşı ve spor yapma süresi gibi değişkenlerin büyük ölçüde anlamlı farklılık yaratmadığı, ancak sağlık ve sosyal duygular boyutunda bazı gruplar lehine istatistiksel farklar bulunduğu belirlenmiştir; bu durum, fiziksel aktiviteye yönelik tutumların yalnızca bireysel veya demografik özelliklerle değil, aynı zamanda spor ortamlarının niteliği, sosyal destek ve eğitsel yönlendirmelerle daha etkili biçimde şekillenebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar doğrultusunda aşağıdaki önerilere yer verilmiştir.

- Aktif spor yapan öğrencilerin tutum düzeyleri genel olarak olumlu bulursa da, bu tutumların

daha da geliştirilmesi için öğrencilere yönelik sporun anlamı, değeri ve yaşam boyu katkıları üzerine bilinçlendirici çalışmalar yapılmalıdır.

- Ekipman kullanımı boyutunda tutum düzeyinin diğer boyutlara göre daha düşük olması, öğrencilerin ekipmanları doğru, güvenli ve sorumlu şekilde kullanma alışkanlıklarının yeterince gelişmediğini göstermektedir. Bu nedenle beden eğitimi ve spor öğretmenleri ile antrenörler, uygulamalı eğitimlerle malzeme kullanımı konusunda davranış eğitimi vermelidir.
- Sağlık boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı fark görülmüştür. Bu durum, kız öğrencilerin sporu sağlıklı ilişkilendirme düzeylerinin artırılması gerektiğine işaret etmektedir. Kız öğrencilere yönelik özel sağlık temalı spor etkinlikleri ve söyleşiler düzenlenebilir.
- Özel okul öğrencilerinin, devlet okulundaki öğrencilere göre sosyal duygular ve toplam tutum puanlarında daha yüksek olması, devlet okullarında sosyal etkileşim ve aidiyet duygusunu güçlendirecek sportif ortamların artırılması gerektiğini göstermektedir.
- Sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir fark çıkmamakla birlikte, sporla ilgili tutumların sınıf ilerledikçe azalmaması için her yaş grubuna uygun, kademeli olarak gelişen motivasyonel spor programları oluşturulmalı ve özellikle 12. sınıf öğrencilerine sınav baskısı nedeniyle sporla ilişkileri koparmamaları yönünde destek sağlanmalıdır.
- Spor branşına (bireysel/takım) göre anlamlı fark bulunmasa da, takım sporlarının sosyal becerileri geliştirici etkisinden yararlanmak amacıyla bireysel spor yapan öğrencilerin de dönemsel olarak takım aktivitelerine katılması teşvik edilebilir.
- Spor yapma süresi tutumları etkilememiştir. Bu durum, sadece sürekliliğin değil, aynı zamanda sporun içeriği, rehberliği ve anlamlandırılması süreçlerinin önemli olduğunu göstermektedir. Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilerin spor deneyimlerini daha anlamlı kılmak için yönlendirici rol üstlenmelidir.
- Aktif spor yapan öğrenciler için okul-spor kulübü iş birlikleri artırılmalı, öğrencilerin okul dışında da spora devam etmeleri ve bu deneyimi okul başarısına entegre etmeleri desteklenmelidir.
- Gelecekte yapılacak araştırmalarda, aktif spor yapmayan lise öğrencileriyle karşılaştırmalı çalışmalar yapılması önerilir. Böylece sporun öğrenci tutumları üzerindeki etkisi daha net şekilde ortaya konabilir.

Finansal Kaynak

Bu çalışma herhangi bir kurum, kuruluş veya fonlama kaynağı tarafından desteklenmemiştir.

Çıkar Çatışması

Yazarlar, bu çalışmanın hazırlanması ve yayımlanması sürecinde herhangi bir çıkar çatışmasının bulunmadığını beyan etmektedir.

Etik Kurul Raporu

Araştırma, Yozgat Bozok Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu'nun 16.07.2025 tarihli ve 27/13 sayılı kararı ile etik açıdan onaylanmıştır.

Yazarların Katkısı

Çalışma Tasarımı: FA, MY

Veri Toplama: FA

İstatistiksel Analiz: MY

Makale Hazırlama: FA, MY

Kaynaklar

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 179–211.
- Akandere, M., Özyalvaç, N. T., ve Duman, S. (2010). Ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumları ile akademik başarı motivasyonlarının incelenmesi (Konya Anadolu Lisesi örneği). *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 24, 1-10.
- Aktaş, S., Şimşek, B., Dinçer, N., ve Köseoğlu, Y.D. (2024). *Egzersiz Bağımlılığı ve Yaşam Doyumu: Fitness Yapan Bireyler Üzerine Literatür İncelemesi*. s. 105-122. Duvar Yayınları, İzmir.
- Balla, J., Polet, J., Kokko, S., Hirvensalo, M., Vasankari, T., Lintunen, T., ... Hagger, M. S. (2024). Predicting adolescents' physical activity intentions: Testing an integrated social cognition model. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 41–54.
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., ve Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
- Birgün, A., Özen, E., Uğraş, B. S., ve Pehlivan, B. S. (2020). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye tutum düzeylerinin incelenmesi. *International Journal of Mountaineering and Climbing*, 3(2), 64–75.
- Blacklock, R. E., Rhodes, R. E., ve Brown, S. G. (2007). Relationship between regular walking, physical activity, and health-related quality of life. *Journal of Physical Activity and Health*, 4, 138-152.
- Brazo-Sayavera, J., Aubert, S., Barnes, J. D., González, S. A., ve Tremblay, M. S. (2021). Gender differences in physical activity and sedentary behavior: Results from

- over 200,000 Latin-American children and adolescents. *Plos One*, 16(8), 1-14.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., ve Demirel, F. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemleri* (36. baskı). Ankara: Pegem Akademi.
- Çoruh, H., Haşıl Korkmaz, N., Uğur Mutlu, S., ve Kurt, Ş. (2024). Beden Eğitimi ve Spor Eğitiminde Fiziksel Aktivite için Teknolojiyle Oyunlaştırmanın Önemi: Sistemik Derleme. *Uluslararası Beden Eğitimi Spor ve Teknolojileri Dergisi*, 5(1), 1-9.
- Göksel, A.G., ve Caz, Ç. (2016). Anadolu Lisesi öğrencilerinin beden eğitimi dersine yönelik tutumlarının incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 1-10.
- Graham, D. J., Sirard, J. R., ve Neumark-Sztainer, D. (2011). Adolescents' attitudes toward sports, exercise and fitness predict physical activity 5 and 10 years later. *Preventive Medicine*, 52(2), 130-132.
- Hanayoğlu, T., Şimşek, B., ve Kartal, A. (2024). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Yaşam Kalitesi Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi*. s. 4-25. Duvar Yayınları, İzmir.
- Herting, M. M., ve Chu, X. (2017). Exercise, cognition, and the adolescent brain. *Birth Defects Research*, 109(20), 1672-1679.
- Karasar, N. (2024). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling*. London: Guilford publications.
- Koca, C., ve Aşçı, F. H., (2004). Atletik yeterlik düzeyi ve cinsiyetin beden eğitimine yönelik tutum üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1, 15-24.
- Koçak, F., Tuncel, S., ve Tuncel, F. (2015). Spor alanında öğrenim gören üniversite öğrencilerinin sporda sürdürülebilirliğe ilişkin tutumlarının belirlenmesi. *Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 13(1), 29-39.
- Loprinzi, P. D., Cardinal, B. J., Cardinal, M. K., ve Corbin, C. B. (2017). Physical Education and Sport: Does Participation Relate to Physical Activity Patterns, Observed Fitness, and Personal Attitudes and Beliefs? *American Journal of Health Promotion*. 32(3):613-620.
- Morton, K. L., Atkin, A. J., Corder, K., Suhrcke, M., ve Van-Sluijs, E. M. (2016). The school environment and adolescent physical activity and sedentary behaviour: A mixed-studies systematic review. *Obesity Reviews*, 17(2), 142-158.
- Oja, L., ve Piksöt, J. (2022). Physical activity and sports participation among adolescents: Associations with sports-related knowledge and attitudes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(10), 6235.
- Önal, L., Yılmaz, H. H., Kaldırım, M., ve Ağduman, F., (2017). Atatürk Üniversitesi öğrencilerinin spora karşı tutumları ile yaşam kaliteleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Muş Alparslan Üniversitesi Uluslararası Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 26-34.
- Sarker, S. K., Hossain, M. S., ve Rahman, A. (2019). Physical activity attitudes among adolescents in Bangladesh: Associations with sociodemographic, lifestyle and activity-related factors. *Public Health*, 174, 69-77.
- Savaş, B., ve Çelik-Kayapınar, F. (2013). Improving Attitude Scales Study for Physical Activities. O. Strelava, İ. Hristov, K. Mortan, P. Peeva, R. Sam, N. Sam, E. Galay, E. Atasoy (Eds.), *The Science and Education at the beginning of the 21st Century in Turkey* (pp.495-499). St. Kliment Ohridsky University Press.
- Simonton, K. L., Mercier, K., Centeio, E., Barcelona, J., Phillips, S., ve Garn, A. C. (2021). Development of Youth Physical Activity Attitude Scale (YPAAS) for elementary and middle school students. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*. 25(2), 110-126.
- Şimşek, B., Güleşçe, M., Sargin, K., Kartal, A., ve Gümüşdağ, H. (2023b). A Study on E-Sports, Motivation, and Physical Activity Triangle. *Research in Sport Education and Sciences*, 25(1), 7-13.
- Şimşek, B., Hanayoğlu, T., Ervüz, E., ve Kartal, A. (2023a). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite, yaşam kalitesi ve ağrı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(2), 13- 22.
- Tabachnick, B. G. ve Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Boston: Pearson Education.
- Tavşancıl, E. ve Aslan, E. (2019). *Tutumların ölçülmesi ve SPSS ile veri analizi*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Telama, R. (2009). Tracking of physical activity from childhood to adulthood: A review. *Obesity Facts*, 2(3), 187-195.
- Tezcan-Kardaş, N., Bülbül-Kardaş, S., ve Sadık, R. (2017). Zihinsel engelli çocuğu olan bireylerin çocuklarının sportif etkinliklere yönelik tutumlarının incelenmesi. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), 34-43.
- Uzun, B., ve Özer, M. K. (2018). Beden Eğitimi Derslerinde Basit Aktivite Ölçer Sam ve Fitness Eğitimi Gözlem Sistemi Sofit Sonuçlarının Kalp Atım Hızı Monitörü Kayıtları İle Karşılaştırılması. *Sağlık ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(1), 5-12
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

- Yanık, M., ve Çamlıyer, H. (2015). Ortaöğretim 9. sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumları ile okula yabancılaşma düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi. *Uluslararası Spor, Egzersiz ve Antrenman Bilimi Dergisi*, 1(1), 9-19.
- Yapıcı, E. C., ve Alpullu, A. (2022). Z kuşağında yer alan öğrencilerin spora yönelik tutumlarının incelenmesi. *Sportive*, 5(1), 22-35.
- Yıldırım, M., Araç Ilgar, E., ve Uslu, S. (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Turkish Studies*, 13(27), 1711-1727.
- Yılmaz, A., Zorlu, M., & Aslantürk, B. (2023). Beden okuryazarlığı, fiziksel aktivite davranışı, ve ders dışı sportif etkinlikler arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 28(3), 231-242.