



**DEVLET VE ÖZEL OKULLARDA ÖĞRENİM
GÖREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN MÜZİĞE
İLİŞKİN TUTUMLARI VE AKADEMİK
PERFORMANSLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE
DÜZEYLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI**

Erkan DEMİR

**Yüksek Lisans Tezi
Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı
2022
(Her hakkı saklıdır.)**

T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ
KİŞİ SPORLARI VE SPOR BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR BİLİM DALI

**DEVLET VE ÖZEL OKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
MÜZİĞE İLİŞKİN TUTUMLARI VE AKADEMİK PERFORMANSLARININ
FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI**

(Comparison of Musical Attitudes and Academic Performance of Graduate Students in Public
and Private Schools According to Physical Activity Levels)

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Erkan DEMİR

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz ÖZTÜRK

Erzurum
Temmuz, 2022

KABUL VE ONAY TUTANAĞI

Erkan DEMİR tarafından hazırlanan “Devlet ve Özel Okullarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Müziğe İlişkin Tutumları ve Akademik Performanslarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Karşılaştırılması” başlıklı çalışması 25/07/2022 tarihinde yapılan tez savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak jürimiz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Jüri Başkanı: Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim CEYLAN

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Danışman: Dr. Öğr. Üyesi Deniz ÖZTÜRK

Atatürk Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Jüri Üyesi: Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĞLI

Erzurum Teknik Üniversitesi

Aslı ıslak imzalıdır

Bu tezin Atatürk Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliği'nin ilgili maddelerinde belirtilen şartları yerine getirdiğini onaylarım.

25 / 07/ 2022

Aslı ıslak imzalıdır

Prof. Dr. Fatih KIYICI

Enstitü Müdürü

ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI

Yüksek Lisans Tezi olarak sunduğum “Devlet ve Özel Okullarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Müziğe İlişkin Tutumları ve Akademik Performanslarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Karşılaştırılması” başlıklı çalışmanın tarafımdan bilimsel etik ilkelere uyularak yazıldığını ve yararlandığım eserleri kaynakçada gösterdiğimi beyan ederim.

25/ 07/ 2022

Aslı ıslak imzalıdır

Erkan DEMİR

☐ Tezle ilgili patent başvurusu yapılması / patent alma sürecinin devam etmesi sebebiyle Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih vesayılı kararı ile teze erişim 2 (iki) yıl süreyle engellenmiştir.

☐ Enstitü Yönetim Kurulunun/.../.... tarih vesayılı kararı ile teze erişim 6 (altı) ay süreyle engellenmiştir.

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans tezi olarak sunduğum bu çalışmayı, değerli bilgi ve katkıları ile yöneten, çalışmamın her aşamasında yardımlarını esirgemeyen hocam, Sayın Dr. Öğr. Üyesi Deniz ÖZTÜRK'e en derin saygı ve şükranlarımı sunarım.

Çalışmalarım sırasında ilgi ve desteklerini esirgemeyen Doç. Dr. Ertuğrul ÖZTÜRK'e, Dr. Öğr. Üyesi Halil İbrahim CEYLAN'a, Dr. Öğr. Üyesi Yusuf BUZDAĞLI'ya ve bu zorlu süreç boyunca beni büyük bir sabırla destekleyen kıymetli aileme teşekkür ederim.

Erkan DEMİR



ÖZ

YÜKSEKLİSANS TEZİ

DEVLET VE ÖZEL OKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN MÜZİĞE İLİŞKİN TUTUMLARI VE AKADEMİK PERFORMANSLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

Erkan DEMİR

Temmuz, 2022, 80 Sayfa

Amaç: Bu çalışmanın amacı, devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin müziğe ilişkin tutumları ve akademik performanslarının fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılması amacıyla yapılmıştır.

Yöntem: Çalışmanın evrenini; devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencileri oluştururken, örneklemini ise Erzurum iline bağlı merkez ilçelerde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Yapılan çalışmaya (247 kadın ve 164 erkek) olmak üzere toplam 411 öğrenci katılmıştır. Çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel tarama modeli uygulanmıştır. İlgili çalışmada veri toplama “müziğe ilişkin tutum” ölçeği ve Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (UFAA) kullanılmıştır. Anketlerden elde edilen veriler SPSS 25.0 istatistik programı kullanılarak hesaplanmıştır.

Bulgular: Araştırmadan elde edilen verilerin analizi sonucunda sadece müziğe ilişkin tutum düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($F=3,291$, $p=.038$). Tukey HSD sonuçlarına göre, düşük düzeyde aktif olan katılımcılara göre yüksek düzeyde aktif olan katılımcılarda müziğe ilişkin toplam skorları anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında orta şiddetli aktivite ($t=1,978$, $p=.049$), yüksek şiddetli aktivite ($t=3,462$, $p=.001$), ve toplam fiziksel aktivite skorları ($t=3,028$, $p=.003$) kadın katılımcılara göre erkek katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğer parametrelerde anlamlı düzeyde herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir ($p>0.05$).

Sonuç: Bu çalışma, akademik başarının önemli bir yordayıcısı olarak fiziksel aktivitenin ve müziğin yararına işaret etmektedir.

Anahtar Kelimeler: Spor, Fiziksel Aktivite, Akademik Başarı, Müzik, Lise

ABSTRACT

MASTER'S THESIS

THE ATTITUDES OF HIGH SCHOOL STUDENTS IN PUBLIC AND PRIVATE SCHOOLS ABOUT MUSIC AND THE COMPARISON OF THEIR ACADEMIC PERFORMANCES TO THEIR PHYSICAL ACTIVITY LEVELS

Erkan DEMİR

July, 2022, 80 Pages

Aim of the study: This study was conducted to examine the attitudes of high school students studying in public and private schools towards music and to compare their academic performances according to their physical activity levels.

Method: The target population of the study consists of high school students studying in public and private schools, while the sample consists of students studying in the central districts of Erzurum province. A total of 411 students (247 women and 164 men) participated in the study. In the study, descriptive survey model, which is one of the quantitative research methods, was applied. In the study, the “attitude towards music” scale and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) were used for data collection. The data obtained from the questionnaires were calculated using the SPSS 25.0 statistical program.

Findings: As a result of the analysis of the data obtained from the research, a statistically significant difference was found only in the comparison of the levels of attitude towards music according to the level of physical activity ($F=3,291$, $p=.038$). According to the Tukey HSD results, the total score regarding music was found to be significantly higher in the highly active participants compared to the low-active participants ($p<0.05$). In the comparison of participants' academic performance, attitude towards music, and physical activity levels by gender, moderate-intensity activity ($t=1.978$, $p=.049$), high-intensity activity ($t=3.462$, $p=.001$), and total physical activity scores ($t=. 3.028$, $p=.003$) was found to be statistically significantly higher in male participants than female participants. No significant difference was found in other parameters ($p>0.05$).

Conclusion: This study points out The benefits of physical activity and music as an important precursor of academic success.

Keywords: Sports, Physical Activity, Academic Success, Music, High School

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY TUTANAĞI.....	i
ETİK VE BİLDİRİM SAYFASI.....	ii
TEŞEKKÜR	iii
ÖZ.....	iv
ABSTRACT	v
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar DİZİNİ.....	viii
KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ.....	ix
BİRİNCİ BÖLÜM.....	1
Giriş	1
Araştırmanın Problemi	3
Alt Problemler.....	3
Araştırmanın Hipotezleri.....	3
Araştırmanın Amacı	4
Araştırmanın Önemi.....	4
Araştırmanın Sınırlılıkları	4
Araştırmanın Varsayımları.....	4
İKİNCİ BÖLÜM	6
Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar	6
Spor ile İlgili Genel Bilgiler.....	7
Okul nedir?.....	8
Orta öğretim genel müdürlüğüne bağlı okul türleri.	9
Akademik başarı nedir?.....	11
Akademik başarıyı etkileyen faktörler.	12
Fiziksel Aktivite Nedir?	14
Fiziksel aktivite türleri.	15
Fiziksel aktivite düzeyleri.	17
Fiziksel aktivitenin faydaları nelerdir?.....	18
Fiziksel aktivitenin vücudumuza etkileri.	18
Fiziksel egzersizler.....	20
Aerobik egzersiz.....	22
Anaerobik egzersiz.....	23
VKİ Hesaplaması.	27

Temel motorik özellikler.....	28
Müzik Kavramının Tanımı ve Önemi	32
Müzik kavramı.	32
Müziğin önemi.	32
Müzik türleri.....	33
Müziğin işlevi	35
ÜÇÜNCÜ BÖLÜM.....	37
Yöntem.....	37
Araştırmanın Modeli	37
Araştırmanın Evren ve Örneklemi	37
Araştırmanın Yöntemi.....	38
Veri Toplama Araçları	38
Genel bilgi formu.	38
Uluslararası fiziksel uygunluk anketi.....	39
Buna göre 3 aktivite seviyesi şunlardır:	39
Müziğe ilişkin tutum ölçeği:	40
Verilerin Analizi.....	40
DÖRDÜNCÜ BÖLÜM	42
Bulgular.....	42
BEŞİNCİ BÖLÜM	47
Tartışma ve Sonuç	47
Öneriler.....	51
KAYNAKÇA	52
EKLER	62
EK-1. Anket Formu.....	62
EK-2. İzin Dilekçesi.....	65
EK-3. İzin Onayı	66
EK-4. Anket Uygulama İzni	67
EK-5. Etik Kurul Kararı.....	68
ÖZ GEÇMİŞ.....	69

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 1. Fiziksel Aktivite Örnekleri.	18
Tablo 2. Fiziksel Aktivitenin Azlığının Etkileri.	20
Tablo 3. Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri	27
Tablo 4. Vücut Kütle İndeksi (VKİ).....	28
Tablo 5. MET Değerleri.....	39
Tablo 6. Normallik Dağılım Test Sonuçları	41
Tablo 7. Katılımcıların Boy, Vücut Ağırlığı ve VKİ Değerleri.....	42
Tablo 8. Katılımcıların Akademik Performans, Müziğe İlişkin Tutum, Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması	42
Tablo 9. Katılımcıların Akademik Performans, Müziğe İlişkin Tutum, Fiziksel Aktivite Düzeyinin Okul Türü Açısından Karşılaştırılması	43
Tablo 10. Katılımcıların Akademik Performans, Müziğe İlişkin Tutum, Fiziksel Aktivite Düzeyinin Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırılması.....	44
Tablo 11. Katılımcıların Akademik Performans, Müziğe İlişkin Tutum, Toplam Aktivite Skoru ve VKİ'nin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması.....	45
Tablo 12. Katılımcıların VKİ, Müziğe İlişkin Tutum, Toplam Aktivite Skorunun Akademik Performansa Göre Karşılaştırılması.....	46

KISALTMALAR VE SİMGELER DİZİNİ

AL	: Anadolu Lisesi
Ark	: Arkadaşları
BDNF	: Beyin Kaynaklı Nörotrofik Faktör
VKİ	: Vücut Kütle İndeksi
FAD	: Fiziksel Aktivite Düzeyi
FL	: Fen Lisesi
IPAQ	: International Physical Activity Questionnaire Short
İHL	: İmam Hatip Lisesi
KCAL	: Kilo kalori
Kg	: Kilogram
MET	: Metabolik Eşdeğer Dakika
MİTÖ	: Müziğe İlişkin Tutum Ölçeği
ML	: Meslek Lisesi
N	: Sayı
ÖL	: Özel Lise
p	: Anlamlılık Düzeyi
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
Ss	: Standart Sapma
UFAA	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
WHO	: World Health Organization (Dünya Sağlık Örgütü)
X	: Aritmetik Ortalama

BİRİNCİ BÖLÜM

Giriş

Fiziksel aktivite ve egzersiz organizmanın sağlığı için vazgeçilmez unsurlardan biri olmasının yanı sıra aynı zamanda motivasyon ve başarıyı da artırmaktadır (Li vd., 2013).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ve egzersiz, beyin kaynaklı nörotrofik faktör (BDNF) üretiminde artışa sebep olmaktadır. BDNF, nöronal gelişim ve farklılaşmaya sebep olarak kan akışının zayıflaması gibi durumlara bağlı olarak meydana gelen nöron ölümlerini önleyen, hücre canlılığının devamını ve onarımını sağlayan nörojenezden sorumlu bir büyüme hormonudur. Bu hormonun vücuttaki miktarı, yaş, stres, öğrenme, egzersiz, psikolojik ve ruhsal bozukluk gibi hastalıklar (şizofreni, depresyon, antidepresan tedavi) gibi durumlardan etkilenerek değişkenlik göstermektedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel egzersizler, insan beyninin düşünme ve hafızadan sorumlu bölgesi olan. hipokampuste nöroplastisiteye neden olmaktadır; bunun sonucu olarak da beyin daha iyi performans sergilemektedir (Hillman vd., 2008).

Fiziksel aktivitenin öğrenme, hafıza ve konsantrasyonu artırdığını, bunun sonucu olarak öğrencilerin akademik başarısının arttığını göstermişlerdir (Ratey & Sattelmair, 2009). Öğrenciler üzerinde yapılan başka bir araştırmada ise akademik başarının öğrencinin egzersiz düzeyi ve fiziksel fitness testlerindeki başarısı ile anlamlı derecede ilişkili olduğunu bildirmişlerdir (Dwyer vd., 1983). Benzer olarak, fiziksel fitness ve aerobik kapasite düzeyleri ile matematik ve okuma testlerindeki başarının birbiriyle pozitif yönde ilişkili olduğu belirtilmiştir (Castelli vd., 2007).

Müzikle iç içe olan bireylerde yapılan çalışmalar, müzik eğitimi alan bu insanlarda sözel beceri yeteneklerinin arttığını göstermiştir. Seslerin frekanslarını algılama ve ritm duygusu gelişen bireylerde, ilişkili bir şekilde cümle içerisinde geçen kelimeleri ve bu kelimelerdeki vurgulama tonlarını daha iyi algıladıklarını tespit etmişlerdir (Magne vd., 2006; Moreno vd., 2009). Beyinde serebellum adını verdiğimiz yapının algı ve hareketin planlanma, koordinasyon ve zaman ayarlamasında aktif olduğu, müzik dinlerken ritim tutulmasında aktifleştiği ayrıca lateral serebral hemisfer hasarlı hastalarda ritim algısının bozulduğu bilinen gerçeklerdir (Chen vd., 2008; Grahn & Rowe, 2009). Müzik becerisindeki artışla aynı yönde ilişkili olarak okuma becerisinin ve sözel farkındalığın arttığı da gösterilmiştir (Anvari vd., 2002).

Serebellumun yeni bilgi ve beceri öğrenilmesinde önemli bir role sahip olduğu varsayılmaktadır (Koziol vd., 2014). Serebellumdaki nöron yapılarının, sinapslarının ve sinir yollarının müzik dinleme, müziği icra etme ve hatta müziği hayal etme sırasında aktif olduğu ve hem duyuşsal hem de motor girdi aldığı gösterilmiştir (Brown vd., 2004; Chen vd., 2008; Herholz & Zattore, 2012).

Eğitim, bugün ve yarınlar için bireylerin elde ettiği bilgi ve beceriler doğrultusunda, kişiliğini geliştirme sürecidir. Bu bakımdan eğitim doğumdan ölüme kadar geçen bir süreçtir. Eğitim geniş bir kavram olduğu için eğitimci denildiğinde akla gelen anne, baba öğretmen ve yetişmiş tüm bireyleri bu kavram altında toplamak mümkündür. Eğitim bireyin davranışlarını anlamak ve bireyin o davranışlarını kontrol etme sürecidir (Akbaba, 2019).

Dünyadaki bütün ülkeler eğitim ve öğretimi devlet politikası haline getirmişlerdir. Hepsinin amacı ise ülkeleri ve dünya için faydalı bireyler yetiştirmektir. Bilginin sürekli yenilenmeye ihtiyaç duyduğu günümüz dünyasında, eğitim kurumları "Öğrencilere hangi bilgiyi nasıl öğreteceğiz?" gibi sorulara yanıt bulacak programlar geliştirmek zorundadırlar (Korkmaz & Kaptan, 2002).

Resmi ve özel eğitim kurumlarında öğrencilere toplumun ve bireylerin ihtiyaçları göz önünde bulundurularak milli eğitim bakanlığı tarafından hazırlanan müfredatta yer alan programlar çerçevesinde, eğitim-öğretim faaliyetleri sürdürülmektedir. Bu amaç doğrultusunda öğrencilerin istendik davranış değişikliğinin meydana gelmesini sağlar. İçinde bulunduğumuz çağa uygun olarak eğitimde hedeflenen amacın gerçekleşmesi için bireyin zihinsel, ruhsal ve fiziksel gelişiminin yanı sıra bireylerin duyuşsal ve devinişsel davranışlarında olumlu etkilerinin olduğu bir gerçektir. Nitekim sosyal ve sportif faaliyetler, genel eğitimin önemli parçalarındandır (Gökmen, 1988).

Bu bağlamda, eğitim kurumlarında hem ders içi ve hem de ders dışı faaliyetler içerisinde spor ve sanat önemli bir faktör olarak karşımıza çıkmaktadır. Spor bireylerin ekonomik, sosyal ve kültürel anlamda kalkınmasında önemli rol oynamaktadır. Aynı zamanda bireyin ruhsal, zihinsel ve bedensel anlamda gelişmesinde de büyük katkı sağlamaktadır. Bireylerin sağlığının geliştirilmesinin yanı sıra kişilik ve karakteristik özelliklerinde istendik ve kalıcı davranışlara yol açar. Bireylere bilgi, beceri ve yetenek gibi faktörleri kazandırarak bireyin bulunduğu çevreye oryantasyonunu kolaylaştırır. Toplular ve uluslararası ilişkilerde kaynaşmayı, dayanışmayı ve barışı sağlayarak, kişinin mücadele gücünü artırarak belirli kurallara dayalı rekabet çerçevesi içerisinde mücadelelerini sürdürebilmeyi, heyecan duymayı, yarışma ve yarışmada galip gelmeyi sağlayan faaliyetlerin tümüdür (Yetim, 2000).

Sanat, "Sıkıntı sürecinde olgunlaşan, duygu ve düşünceye yoğunlaşan, belli bir ölçüde emek verilen ve en güzeli vermeyi amaçlayan faaliyettir". Sanat kavramı, kapsamlı bir anlamı olmasıyla beraber yine o ölçüde karmaşık çağrışımları akla getiren bir kelimedir. Bu kelimeyi işittiğimiz zaman; dans, güzel sanatlar, resim, süslemecilik, hattatlık, müzik, mimarlık, nakkaşlık, heykelticilik, dekor, atölye, üslup, eser ve daha birçok farklı kavram düşüncemizde hayat bulur (Akdoğan, 2001). Fakat ülkemizde ve dünyada en yaygın olan ya da bütün bireylere ulaşan müzik; duygu, düşünce ve imgeleri anlatma sanatı olarak bilinmektedir.

Araştırmanın Problemi

Devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin müziğe ilişkin tutumları ve akademik performanslarının fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılmasında fark var mıdır?

Alt Problemler

1. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında farklılık var mıdır?
2. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeyinin okul türü açısından karşılaştırılmasında farklılık var mıdır?
3. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeyinin sınıf düzeyi açısından karşılaştırılmasında farklılık var mıdır?
4. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, toplam aktivite skoru ve VKİ fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında farklılık var mıdır?
5. Katılımcıların VKİ, müziğe ilişkin tutum, toplam aktivite skorunun akademik performansa göre karşılaştırılmasında farklılık var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında anlamlı farklılık vardır.
2. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeyinin okul türü açısından karşılaştırılmasında anlamlı farklılık vardır.
3. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeyinin sınıf düzeyi açısından karşılaştırılmasında anlamlı farklılık vardır.
4. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, toplam aktivite skoru ve VKİ' nin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında anlamlı farklılık vardır.

5. Katılımcıların VKİ, müziğe ilişkin tutum, toplam aktivite skorunun akademik performansa göre karşılaştırılmasında anlamlı farklılık vardır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışmanın amacı; devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin müziğe ilişkin tutumları ve akademik performanslarının fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılmasıdır.

Araştırmanın Önemi

Araştırmanın önemi, devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin müziğe ilişkin tutumları ve akademik performanslarının fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılması ve bu durumların tespitini ortaya çıkartıp önermelerde bulunmaktır.

Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin akademik performans üzerinde oldukça etkili olduğu ve akademik performansı artırdığı belirtilmiştir. Erzurum ilinde faaliyet gösteren devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin müziğe ilişkin tutumları ve akademik performanslarının fiziksel aktivite düzeylerine göre farklılık gösterip göstermediğini tespit etmek bu çalışmanın birincil amacıdır. Devlet ve özel okullarda öğrenim gören hem kız hem de erkek öğrencilerin fiziksel olarak ne kadarın aktif ne kadarının in aktif olduğunu belirlemek ve karşılaştırma yapmak bu çalışmanın ikincil amacıdır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

1. Araştırma Erzurum ili merkez ilçelerine bağlı liselerde öğrenim görmekte olan öğrencilerden 247'si kadın ve 164'ü erkek olmak üzere toplamda 411 katılımcı ile sınırlı tutulmuştur.
2. Bu araştırmada edinilen sonuçlar, öğrencilere rastgele uygulanan anketlerden elde edilen verilerle sınırlı tutulmuştur.
3. Bu araştırmanın konusuyla ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlı tutulmuştur.

Araştırmanın Varsayımları

1. Bu çalışmada seçilen grubunu araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu varsayılmıştır.
2. Bu araştırmada uygulanan yöntemin çalışmanın amacına uygun olduğu varsayılmıştır.
3. Çalışmada kullanılan ölçeklerin bu çalışmaya uygun olduğu varsayılmıştır.

4. Seçilen çalışma grubundaki katılımcıların ankette yer alan maddeleri doğru ve anlayarak cevaplandırırları varsayılmıştır.
5. Araştırmaya katılan öğrencilerin çalışmanın önemini ve ciddiyetini anlayacak şekilde davrandıkları varsayılmıştır.
6. Araştırmaya katılan öğrencilerin araştırmada yapılan açıklamalara uygun cevaplar verdikleri varsayılmıştır.



İKİNCİ BÖLÜM

Kuramsal Çerçeve ve İlgili Araştırmalar

Gök ve Tufan (2014) tarafından 5E modelinin, ortaokul 7. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin müzik dersinde ‘müziksel algı ve bilgilenme’ öğrenme alanına ilişkin akademik başarı ve kalıcılık ‘öğrenilenleri hatırlama’ düzeyleri üzerindeki etkisini araştırmışlardır. 5E modeli uygulanan deney grubundaki öğrencilerin akademik başarıları ve kalıcılık düzeyleri, güncel olarak uygulanan öğretim yöntem ve tekniklerinin kullanıldığı kontrol grubundaki öğrencilerine göre daha yüksek olduğunu saptanmıştır.

Güney vd. (2014) tarafından müziksel ritmik zekâya yönelik etkinliklerin öğrencilerin akademik başarısına etkisini incelemiştir ve müziksel ritmik zekâya yönelik uygulamaların kullanıldığı deney grubunun akademik başarı açısından kontrol grubuna göre akademik başarılarının anlamlı olarak daha yüksek olduğunu tespit etmiştir.

Kaya (2012) tarafından bir öğrenme kuramı olarak yapılandırmacı yaklaşımın ve geleneksel yaklaşımın, müzik öğretmenliği programı öğrencilerinin yedi yarıyıl boyunca aldıkları “Koro” dersine yönelik tutum, öz-yeterlik algısı ve akademik başarılarında ne ölçüde etkili olduğunu araştırmıştır. Sonuç olarak, yapılandırmacı yaklaşım yöntemiyle koro eğitimi verilen deney grubuyla, geleneksel yaklaşım yöntemiyle koro eğitimi verilen kontrol grubunun öz yeterlilik algı ölçeği son test puanları arasında anlamlı derecede bir farklılaşma olmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Mert ve Şen (2019) tarafından ilköğretim 7. sınıf müzik öğretiminde teknoloji destekli öğretim materyali kullanımının öğrencilerin akademik başarı düzeylerine etkisini araştırmışlar ve çalışmanın sonucunda deney grubunun başarı seviyesinin kontrol grubuna göre anlamlı ölçüde arttığını bulmuşlardır.

Yıldırım (2015) bir üniversitede öğrenim gören 2. ve daha üst sınıf gruplarında olan katılımcıların spora dayalı fiziksel aktivite düzeyleri ile yaşam niteliklerinin akademik başarılarına etkilerini incelemiştir. Spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile yaşam kalitesi arasında, spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile akademik başarı arasında, spora dayalı fiziksel aktivitelere katılım ile sosyalleşme arasında, yaşam kalitesi ve akademik başarı arasında, yaşam kalitesi ve spora dayalı fiziksel aktiviteyle sosyalleşme arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir.

Saygılı vd. (2013), spor yapan ve yapmayan 8.sınıf öğrencilerinin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin hem

cinsiyetleri hem de lisanslı olarak spor yapma durumlarına göre kişilik özellikleri ve akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulmuşlardır.

Keleş ve Alpkaya (2017) tarafından 5. ve 6. sınıf düzeyinde öğrenim gören öğrencilerin spor faaliyetlerine katılmalarının okuldaki başarılarına olan etkisini incelemişlerdir. Araştırmanın sonucunda, sürekli ve düzenli olarak herhangi bir sportif faaliyete katılan katılımcıların bütün derslerdeki yılsonu not ortalamaları, sportif faaliyete katılmayanlardan daha yüksek olduğu tespit etmişlerdir.

Spor ile İlgili Genel Bilgiler

Spor, günümüzde bireylerin ve bu bireylerin oluşturduğu cemiyetlerin kültür ve refah düzeylerinin göstergesi şeklinde anlam kazanarak, bireylerin sosyal yaşamını bir bütün olarak etkileyen son derece önemli bir kavram olarak tanımlanabilir (İmamoğlu, 1992). Spor, en temel fiziksel faaliyetlerin başında yer aldığı belirtilmektedir. Bireyler bir şekilde hemen hemen her gün değişik branşlarda sportif faaliyetlere katılmaktadırlar. Spor, yüzyıllar boyunca tarihin tüm dönemlerinde, insanların ve insanlık tarihinin ayrılmaz bir parçası olduğu görüşü savunulmaktadır (Dever, 2008).

Spor farklı zamanlarda ve farklı biçimlerde tanımlanmaya çalışılmıştır. Bunların bazıları şu şekilde tanımlanmıştır; spor, “insanların rekabet azmini kullanıp kazanmak ve başarılı olmak maksadıyla düzenli ve sistemli kurallar çerçevesinde yaptıkları bedensel faaliyetlerdir” (Yalçın, 1995).

Spor; “bireyin toplumsal davranışlarını düzene sokan, psikolojik yönden geliştiren, zihinsel ve fiziksel özelliklerini güçlendiren, pedagojik, biyolojik ve sosyal bir kavramdır” (Orkunoğlu, 1985).

Spor; ilk olarak, insanın hayatta kalabilmesi için doğayla mücadelesi sırasında kazanım elde ettiği bedensel kabiliyetlerini araçlı ya da araçsız yöntemleri kullanarak geliştirmesi olarak tanımlanmaktadır. Sonuçları açısından bakıldığında ise barış odaklı, insanları eğlendirmeyi amaçlayan bireysel ya da toplu şekilde serbest zamanda yapılan; oyun, oyalanma ya da işten uzaklaşarak insanı her açıdan rahatlatan, geliştiren bir süreç olarak karşımıza çıkmaktadır (Yorulmazlar, 2012).

Spor, uygulandığı yerde bulunan bireylerin tüm karmaşıklığını ve o bireylere ait olan özellikleri olduğu gibi yansıtan bir ayna olarak görülmektedir (Fişek, 2003).

Bireysel veya takım olarak ele alınan sporun genellikle belirgin, ölçülebilir olduğu ve bir hedefinin bulunduğu ifade edilmektedir. Söz konusu hedef, rakibe göre daha fazla sayı elde

etmek, rakip ya da rakipleri geçmek, yapılacak olan herhangi bir yarışta öne geçmek, karşısında bulunan engeli aşmak gibi nedenler olabilir. Bu ve buna benzer nedenlerle çok eski tarihlerden beri insanların birbiriyle çeşitli sportif aktivitelerle karşılıklı yarışmalarda bulunduğu bilinmektedir (Yalçın, 2006).

Spor; insanlıkla birlikte var olmuş ve ilk çağlardan beri var olan bir aktivitedir. İnsanlığın ilkel dönemlerinde bireyler kendilerini dışarıdan gelebilecek herhangi bir tehlikeye karşı koruyabilmek adına kendilerini savunmak amacıyla çeşitli aktivitelerde bulundukları, karınlarını doyurabilmek ve hayatlarını sürdürebilmek amacıyla da avcılıkla uğraştıkları ifade edilmiştir (Fişek, 2003). Örneğin; insanlar gereksinimlerini karşılamak için hayvanları, avlanmada kullanılmak üzere okları, mızrakları ya da taşları kullanarak spor aktivitelerini başlattığı düşünülmektedir (Açıkada, 2013). İnsanlık tarihinin ilk zamanlarında insanlar hem hayatlarını sürdürebilmek amacıyla hem de doğadaki vahşi hayvanlardan korunmak için; sıçrama, kaçma, koşma, tırmanma, avlanırken hayvanlarla boğuşma gibi fiziksel hareketler yapmak zorunda kalmışlardır; daha sonraları ise özellikle teknolojinin insan hayatına girmesiyle oluşan boş vakitlerini değerlendirebilmek ve eğlenmek amacıyla oyunlara dönüştürülerek yapılan, daha sonraları ise vücut sağlığı ve güçlü olmak için spor yapılmaya başlanmıştır.

Bu nedenle sporun serbest zamanı değerlendirmekten ziyade insan bedeni geliştirmek için daha çok ve daha yoğun bir şekilde yapılmasına neden olduğu düşünülmektedir. Bu durumlar göz önüne alındığında insanların spora daha fazla vakit ayırması gerektiğinden dolayı spor bir meslek grubuna girmiştir. Bu nedenle spor sürekli olarak daha fazla başarıyı ve daha fazla maddi kazancı ifade etmesinden dolayı, aşırı ilgi görmeye başlanmış ve dolayısıyla spor amacının dışına çıkarak bireyin bedensel, zihinsel ve ruhsal sağlığı için bir tehdit durumuna geldiği ifade edilmektedir (Yalçın, 2006).

Okul nedir?

Okul, bireylerin eğitim öğretim faaliyetlerinin formal olarak gerçekleştirildiği yapıdır. Okullar kendi içerisinde farklı kademelere ayrılmaktadırlar. Bunlar okul öncesi, ilköğretim, ortaöğretim ve yükseköğretim kurumları adı altında çocuk ve gençlerin örgün olarak devam ettiği eğitim kurumları olarak nitelendirilmektedir. Okullar, bireylerin okuma yazma öğreniminden başlayıp bilgi ve becerilerine yönelik çeşitli derecede toplu öğrenim yapıldığı kurumlardır. Okulların çoğu devlet tarafından kurulup ve devlet tarafından kontrollü bir şekilde işletilmektedir. Devlet tarafından kurulmayan okullar ise özel okul adı altında faaliyetlerini yine devlet kontrolü altında sürdürmektedirler (Solmaz, 2007).

Devlet okulları.

Devletlerin kendi ihtiyaçlarını karşılamak için kendi sistemleri doğrultusunda bireylere eğitim verdiği kurumlardır. Devlet bu okulların içeriğini ve programını denetleyecek şekilde kendisi hazırlar. Bu eğitim kurumları aracılığıyla hedeflenen amaç devlete ve millete yararlı olacak bireyler yetiştirmektir (Solmaz, 2007)

Devlet okullarında okul binası, okul tesisleri, eğitimde kullanılan araç ve gereçlerinin devlete ait olduğu, eğitim öğretim sürecinde hizmet veren ve personelin maaşlarının devlet tarafından karşılandığı sosyal statü ayrımı yapılmaksızın tüm bireylere açık olduğu Milli Eğitim Bakanlığı'nın denetimindeki eğitim kurumlarıdır. Devlet okullarında eğitim-öğretime harcanan giderlerin tümü devlet tarafından karşılanmaktadır. Aynı zamanda yapılan her türlü kontrol ve denetim yine devlet tarafından yapılmaktadır (Kırmızı, 2014).

Özel okullar.

Özel okullar, Millî Eğitim Bakanlığı'na bağlı ve yine Millî Eğitim Bakanlığı'nın kontrol ve denetiminde olmak kaydıyla, "625" sayılı Özel Öğretim Kurumları Kanunu kapsamında yerli ve yabancı, gerçek ve tüzel kişilerce oluşturulmuş ve belirli bir ücret karşılığında hizmet veren eğitim-öğretim kurumlarıdır (Küçükçayır & Cemaloğlu, 2017). Özel okulların maddi giderleri devlet bütçesinden karşılanmamaktadır, bu okulların giderleri okul kurucuları tarafından karşılanır (Uygun, 2003).

Günümüzde eğitim-öğretim kademelerinin hemen hemen her alanında varlığını sürdüren özel öğretim kurumları, devletin asli görevleri arasında yer alan eğitim hizmetinin büyük bir bölümünü üstlenmiş durumundadırlar. Bu özel okullar kreş, okul öncesi, ilköğretim, ortaokul, meslek yüksekokulu, lise, ön lisans, lisans ve lisansüstü eğitim kademelerinde varlıklarını devam ettirmektedirler. Bu eğitim kademelerinin yanı sıra, hizmet içi eğitim, mesleki gelişim, dil ve kişisel gelişim kursları gibi eğitim-öğretim kurumları içerisinde de özel eğitim kurumlarının yaygın olarak hizmet verdiği görülmektedir (Kırmızı, 2014).

Orta öğretim genel müdürlüğüne bağlı okul türleri.

Fen liseleri.

Türkiye'de ilk defa Fen Lisesi 1964'lü yıllarda Ankara'da kurulmuştur. Ortaokul ya da imam-hatip ortaokulu mezuniyetinden sonra 4 yıl öğrenim süresi olan yatılı ya da gündüz örgün eğitim kapsamında eğitim ve öğretim veren kurumlardır (MEB, 2014). Ortaöğretimin genel amaçlarının yanı sıra, bireylerin fen ve matematik alanlarında da öğrencilerin bilim insanı olarak yetişmesini amaçlayan ve bir sınıfa alınacak öğrenci sayısı en fazla 30 olan Fen liseleri

ülke genelinde hemen hemen tüm illerimizde bulunmaktadır. 2017-2018 eğitim-öğretim yılına kadar bu okullara merkezi yerleştirme sınavları ile öğrenci alınmakta iken 2018-2019 eğitim-öğretim yılında ise “Ortaöğretim Kurumlarına Geçiş Sınavı” Sınav Puanı ile (LGS) ile öğrenci alınmaktadır. 2020-2021 eğitim-öğretim yılında ülkemizdeki Fen Lisesi sayısı toplam 316’dır (MEB, 2014).

Sosyal bilimler liseleri.

Sosyal Bilimler Liseleri, Ülkemizde ilk olarak 2003 yılında İstanbul’da faaliyet göstermeye başlamıştır. Ortaokul ya da imam-hatip ortaokulu mezuniyetinden sonra dört yıl öğrenim süresi olan yatılı veya gündüz örgün eğitim kapsamında eğitim ve öğretim veren eğitim kurumlarıdır. Sosyal Bilimler Liselerinde eğitim öğretim diğer okullara nazaran hazırlık sınıfı ile başlamaktadır; ayrıca Bakanlıkça uygun görülen diğer ortaöğretim kurumlarında da yine hazırlık sınıfı açılmasında herhangi bir engel bulunmamaktadır. Bu sebeple bu okullarda eğitim-öğretim süresi, bir yılı hazırlık olmak üzere 5 (beş) yıldır. Sosyal Bilimler Liseleri, edebiyat ve sosyal bilimler alanlarında öğrencilerin bilim insanı olarak yetiştirilmelerine katkı sağlamak amaçlanmıştır. Sosyal bilimler alanından mezun olan lise öğrencileri genellikle Hukuk, Siyasal Bilimler, Kamu Yönetimi, Uluslararası İlişkiler, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık, Psikoloji, İktisat, Türk Dili ve Edebiyatı, İşletme, Tarih, Felsefe, Coğrafya, Halkla İlişkiler, İngilizce Öğretmenliği, İngiliz Dili ve Edebiyatı gibi bölümleri kapsamaktadır (MEB, 2014).

Güzel sanatlar liseleri.

Güzel sanatlar liseleri, ülkemizde ilk olarak 1989-1990 yılında açılmıştır. Ortaokul veya imam-hatip ortaokulu mezuniyetinden sonra 4 yıl öğrenim süresi olan yatılı ya da gündüz örgün eğitim kapsamında eğitim ve öğretim faaliyetleri gösteren eğitim kurumlarıdır. Güzel sanatlar liselerinin amacı öğrencilerine güzel sanatlarla ilgili temel bilgi ve beceriler kazandırmayı amaçlamasının yanı sıra öğrencilerin güzel sanatlar alanında nitelikli ve yetenekli bireylerin yetiştirmesi amaçlanmıştır (Rufi, 1956).

Anadolu liseleri.

Anadolu Liseleri İlk olarak 1955 yılında İstanbul, Eskişehir, İzmir, Diyarbakır, Samsun ve Konya’da "Maarif Koleji" adı altında açılmıştır. Bakanlık kararıyla 1975 yılında ise "Anadolu Lisesi" adını almıştır (MEB, 1997).

Spor liseleri.

Spor lisesi ilk olarak 2004–2005 eğitim-öğretim yılında İstanbul'da kurulmuştur. Ortaokul veya imam-hatip ortaokulu mezuniyetinden sonra 4 yıl öğrenim süresi olan yatılı veya gündüz örgün eğitim kapsamında eğitim-öğretim veren kurumlardır. Spor liseleri, öğrencilere spor ve beden eğitimi alanında temel bilgi ve beceriler kazandırmayı amaçlayan, beden eğitimi ve spor alanında nitelikli bireyler yetiştirilmesine kaynaklık etmektedir (MEB, 1997).

Meslek liseleri.

Meslek Liseleri, teoriden ziyade öğrencilere uygulamalı eğitim veren ve farklı iş kolları için kalifiye eleman yetiştirmeyi amaçlayan ve aynı zamanda da üniversitede tercih edeceği bölümle ilgili temel bilgi ve becerileri kazanmak isteyen öğrenciler için alt yapı sağlayan bir lise türüdür (MEB, 1997).

Erzurum ilindeki lise sayıları.

Erzurum'un merkez ilçeleri olan Palandöken, Aziziye, Yakutiye ilçelerine bağlı Devlet okulu statüsünde farklı türde toplam 49 tane lise bulunmaktadır. Ve yine Erzurum'un merkez ilçelerinde bulunan özel okul sayısı 11 adet olmak üzere toplamda 60 adet lise bulunmaktadır.

Akademik başarı nedir?

Başarı; bireylerin istedikleri hedefe ulaşmasıdır. Akademik başarı ise eğitim öğretim sürecinin doğru bir şekilde uygulanması sonucu bireylerin belirlediği hedeflere bir çaba ve çaba sarf ederek ulaşması anlamına gelmektedir. Bireyin belirlenen hedeflere ulaşılması için bir süreçten geçmesi ve bu sürecin sonunda bir ölçüt belirlenerek başarının hangi düzeyde olduğu belirlenmesi ile mümkündür. Başarıya ulaşma çabası ile bireyin hedeflediği amaç doğrultusunda attığı adımlar ile şekillenen yol olarak akademik başarının tanımı yapılmıştır (Wolman, 1973). Bir başka tanımda ise, akademik başarı genelde insanın bilişsel beceri ve yeterliliğini ölçmede kullanılır ve eğitim öğretim aldığı okuldaki ders performansının hangi düzeyde olduğunu gösterir (Yapıcı, 2004). Başarı hedef yönelimi öğrencinin başarıyı elde etmesine yönelik sahip oldukları inançları ile performanslarını değerlendirmede kullanılan standartları ve ölçütleri inceler (Pintrich & Schunk, 2002).

Başarı hedef yönelimi öğrencinin başarıyı elde etmesine yönelik sahip oldukları inançları ile performanslarını değerlendirmede kullanılan standartları ve ölçütleri inceler (Pintrich & Schunk, 2002).

Elbette ki eğitim öğretimi etkileyen faktörlerin olduğu gibi akademik başarıyı da olumlu ya da olumsuz yönde etki eden birtakım faktörlerde göz ardı edilmemelidir. Fiziksel

aktivitelerin ve müziğin öğrencilerin akademik başarıya olan etkileri hakkında ayrı ayrı olmak üzere birçok bilimsel çalışmalar yapılmıştır.

Akademik başarıyı etkileyen faktörler.

Sosyo-ekonomik nedenler.

Bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan gelişmişlik düzeyi o ülkede yaşayan bireylerin ekonomik açıdan refah düzeyleriyle bağlantılı olduğu kadar, eğitim-öğretim olanaklarının niteliğini ve kalitesinin de önemli oranda etkilemektedir. Bundan dolayı ailelerin ekonomik durumu, çocukların eğitimlerinde önemli ölçüde etkisi olduğunu söylemek kaçınılmaz olmuştur. Çünkü çocukların eğitimlerinde alınan ek hizmetler (Dershane, Özel ders, Özel Okul, Eğitim Öğretimi destekleyen materyaller, ek kaynaklar, vb.) maalesef ailenin ekonomik geliri ile bağlantılıdır. Bu durum öğrencilerin akademik başarılarını etkileyen önemli bir faktör olarak öne çıkmaktadır (Aslanargun vd., 2016).

Benlik saygısı.

Benlik saygısı, bireyin kendisi hakkındaki düşünceleri anlamına gelmektedir. Yani bireyin kendisi hakkındaki olumlu ya da olumsuz düşüncelerini ve bu düşüncelerin ortaya çıkardığı duyguları kapsamaktadır. Benlik saygısı olumsuz olan bireylerin akademik başarılarının da olumsuz olduğu yönünde birçok araştırma yapılmıştır. Bunun aksine benlik saygısı yüksek olan bireylerin ise akademik performanslarının arttığını söylemek mümkündür. Benlik saygısı, bireyin kendini değerlendirmesinin bir sonucudur. Benlik saygısını geliştiren ve oluşturan yeterlilik ve değerlilik arasındaki ilişkidir. Yeterlilik, özellikle karşılaşılan sorunları etkili bir şekilde ele alma ve belirlenen kişisel amaçlara ulaşmak için bireyin o eylemi başlatma ve o eylemi başarılı bir sonuca taşıma yeteneği olarak tanımlanırken; değerlilik, iyi-kötü, sağlıklı-sağlıksız, doğru-yanlış gibi değerlerin öznel değerlendirmelerini içermektedir. Benlik saygısı diğer insanlardan alınan olumlu yöndeki bildirimlerle artırılabilir (Körükçü, vd.,2014).

Motivasyon.

Motivasyon terimi genelde bireylerin sahip olduğu hedefler ve hedeflerini nasıl seçtikleriyle ilgilidir. Bu bağlamda geliştirilen motivasyon teorileri, çalışanların istekli, kararlı ve motive olmasını sağlamada içerik ya da süreç türü teorik temellerden kaynaklanabilir. İçerik tabanından kaynaklanan teoriler, davranışları harekete geçiren, yönlendiren, sürdüren veya durduran içsel faktörlere odaklanırken süreç temelli teoriler davranışların açıklanmasında ve analiz edilmesinde dışsal faktörlerin önemine odaklanır. İçsel ya da dışsal faktörlerin

değerlendirilmesine göre motivasyonun yön, çaba ve ısrardan oluşan üç temel unsuru bulunmaktadır (Armstrong, 2009)

Motivasyon kavramı insan organizmasını belirli bir davranışa iten ve bu davranışların şiddet ve enerji düzeyini tayin eden, bu davranışlara yön veren ve bu davranışların devamını sağlayan çeşitli iç ve dış sebepleri ile ve bu sebeplerin işleyiş mekanizmalarını içermektedir. Öğrenmede motivasyonunu etkileyen içsel ve dışsal faktörler bulunmaktadır. İçsel faktörler, daha çok öğrenmeye ve başarmaya karşı olan ilgilerimiz, tutumlarımız, dikkat düzeyimi ve kişilik özelliklerimiz gibi duygusal, sosyal ve fiziksel durumunuz ile alakalıdır. Dışsal güdülenme ise dışardan verilen pekiştireçlerin etkisi ile ortaya çıkar. Araştırmalar öğrencilerin öğrenmeye karşı olan tutumları üç grupta toplamaktadırlar (Akbaba, 2006).

Bunlar; (I) başarıya odaklı, (II) başarıdan kaçınan, (III) başarısızlığı kabul edenlerdir.

Sosyal çevre.

Eğitim ortamının, öğrenme ve öğretme etkinliklerinde, öğrenmenin daha çok verimli olmasının önemli bir etken olduğunu ve bundan dolayı öğretimin sürecinin etkili bir biçimde gerçekleştirilmesinde en önemli etkenlerden biri çevre faktörüdür. Öğretimde çevreyi ise: öğrencinin öğrenme esnasında fiziksel, duygusal, zihinsel ve toplumsal yönlerden etkileşimde olduğu alan ve şartların tümü olarak tanımlamışlardır. Ayrıca öğretimin belirgin ve uygun şartlara bağlı bir ortamda gerçekleştiğini ve bu çevre şartlarının eğitim ve öğretime uygun olması öğretimi daha başarılı ve daha yeterli, uygun şartların sağlanmadığı zamanlarda ise başarısız ve yetersiz kılacağını açıklamışlardır. Ayrıca özellikle kırsal bölgelerde kız çocuklarının eğitiminin engellenmesinin önüne geçilerek kız çocuklarında okuma oranında artırılmasının sağlanması geleceğimiz için yetiştirecek nesillere ebeveynlerin bilinçli ve eğitilmiş olması sağlayarak toplumun ilerlemekte olan bilgi çağını yakalamasına katkı sağlayacağı belirtilmiştir (Büyükkaragöz & Çivi, 1999).

Okul kültürü.

Okullardaki yönetici, öğretmen ve öğrenci davranışlarının okuldaki kültüre göre şekillenmesi beklenmektedir. Öğrenciler, okula başladığı andan itibaren okulda varlığını sürdürmekte olan kültüre göre hareket etmektedirler. Günümüzde fen liselerinin ve burslu öğrenci alan özel liselerin başarılı okullar oldukları bilinmektedir. Aslında bu okullarda öğrenim gören öğrencilerin başarılı öğrenciler oldukları için bu okullarında başarılı okullar olduğu varsayılmaktadır. Bazı özel okul ve fen liselerinde eğitim-öğrenim gören öğrenciler başarılı olma konusunda okula kayıt yaptırdıklarındaki sınav sonuçlarıyla aslında bu okullarda başarılı olacaklarının sözünü vermişler gibi düşünülebilir. Bu varsayım doğrultusunda sınavla

öğrenci alan özel okullar ile fen liselerinde, en çok önem verilen değer aslında başarıdır ve okul normları bu başarıyı artırmaya yönelik olarak oluşturulmaktadır.

Akademik başarısının düşük olduğuna inanılan bir okulun değerleri ve normları maalesef açık bir şekilde belirtilmemiştir. Akademik başarının düşük seviyede olduğu kabullenilen okuldaki öğrencinin, okulun başarı konusunda kendisiyle ilgili yüksek beklentilere sahip olmadığını hissetmesi o öğrencinin akademik başarısını maalesef olumsuz bir şekilde etkilemektedir. Dolayısıyla, öğrencilerin okul kültürünü etkisinde kaldıkları, okulun sosyal ve kültürel alanları doğrultusunda başarıya motive edilmiş ve başarısızlığa itilen öğrencilerden söz edilebileceği ve bundan yola çıkarak bir “başarı kültürü”nün, yani öğrencileri akademik başarıya götürecek bir okul kültürünün oluşturulması konusunda okulun değer ve normlarının ne kadar anlamlı ve önemli olduğu görülmektedir (Özdemir, 2000).

Anne baba tutumu.

Anne ve babalar öğrencilerin ilk öğretmenleri olmasının yanı sıra aynı zamanda ebeveynler öğretmenlerle iş birliği yapan ortaklardır. Anne ve babaların çocuklarını anlama kabiliyetleri elbette vardır. Ailelerin çocukları anlama kabiliyetleri öğretmenlerin öğrenme deneyimlerini planlarken önemli bir yere sahiptir. Benzer bir durumda öğretmenler de öğrencilerini, anne ve babalardan farklı bir yöntemle, farklı mekânda tanıdıkları için anne ve babaların, çocuklarını tanımaları için katkı sağlayabilirler. Öğretmenlerin, ebeveynleri öğretim programı içerisinde evlatlarının akademik başarı düzeyleri hakkında bilgilendirme görevleri vardır. Bunun yanında da anne ve babalar okul programına ve okulun amaçlarına katkıda bulunmaları gerekmektedir. Anne ve babalar çocuklarını başarılı olmaları için güdülemede, okulda öğrenilenler ile okul dışındaki fırsatlar arasında bir köprü kurmada önemli role sahiptirler (Danielson, 2002). Ebeveynler öğrencilerinin başarıları için onlara duyuşsal ve psikolojik anlamda destek vermeli ve onları kendi belirlediği hedefe değil çocuklara uygun ya da onun istediği hedefe yönelmesi için ona rehber olmalıdır (Danielson, 2002).

Fiziksel Aktivite Nedir?

Fiziksel aktivite bireylerin günlük yaşamları boyunca, vücudunda bulunan enerjiyi harcamak için iskelet kasları kullanılarak yapılan her türlü bedensel hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Demirel vd., 2014)). Fiziksel aktivite günün her saatinde belirli bir yoğunlukta kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi için kalp ve solunum hızını belirli düzeyde artıran ve farklı şiddetlerde yapılarak sonuçlanan aktivitelerin tümüdür denilebilir (Demirel vd., 2014). Fiziksel aktivite genel olarak üç boyutta tanımlanır, süre, sıklık ve yoğunluk. Süre kısmında kaç dakika kaç saat, sıklık kısmında haftada kaç defa günde kaç

defa gibi, yoğunluk kısmında ise her saat başı ya da dakika başındaki kalori olarak yapılmaktadır (Karaca, 1998).

Fiziksel aktivite türleri.

Yürüme.

Yürüme hem kas hem de vücudun dengesinin koordinasyonunu gerçekleştiren ayakların belirli bir sırada ve düzenli aralıklarla yerden kaldırılarak tekrar yere konulması suretiyle gerçekleştirilen vücudun yer değiştirmesini sağlayan ilerleme hareketidir. Günlük yaşantıda en sık kullanılan aktivitedir ve aktivite seviyesine bağlı olsa da ortalama bir insan günde 5.000-15.000 yılda 2-5 milyon adım atar (Akalan, 2014).

Koşma.

Koşma yürüme aktivitesinden farkı olarak vücudun, kas ve iskelet sistemi yardımıyla daha seri, daha ritmik ve daha hızlı olarak yer değiştirme hareketidir. Ayrıca bireyler yürürken en az bir ayakları yerle sürekli temas halinde olur. Fakat koşuda aynı anda ayakların ikisinin de bir süreliğine yerden kesilir. Ayrıca düzenli yapılan koşular sayesinde bireylerin nabızları daha düzenli çalışır. Bu nedenle kalp daha az yorulur ve kalp ritminin düzene girmesini sağlar. Düzenli şekilde yapılan koşu sayesinde kalp ritim bozukluğu önemli ölçüde azaltılmaktadır (Güven vd., 2018)

Sıçrama.

Ayakların, ayak parmakları yardımıyla yeri itmesiyle vücudu birdenbire kısa süre havaya yükselme ya da kısa süreli havada kalma hareketi olarak tanımlanmaktadır. Bir başka deyişle vücudun hız alarak, ayağın itme gücüyle vücudun aniden yer ile bağlantısının kesilip uzağa ya da havaya fırlatılmasıdır (Kale vd., 2009).

Spor branşlarının çoğunda dikey sıçrama hareketi uygulanmaktadır. Bu hareketin hedefi ise en yükseğe ulaşmaktır. Diğer hedefler ise o yüksekliğe çıkıldığında topa doğru hamle yapmak ve yapılan sporun gerektirdiği topa vurma, sayı atma ya da sayı olmasını engellemektir. Bu sporlarda başarılı bir performans göstermek dikey sıçrama kabiliyetiyle doğru orantılıdır (Kale vd., 2009). Yatay sıçrama kuvvetiyle de patlayıcı kuvvet ortaya çıkarılarak performans değerlendirilebilir (Sevimay, 1986).

Yüzme.

Yüzme, vücudun belirli miktarda su içerisinde kol ve ayak hareketleri ile başka herhangi bir materyal kullanmadan su yüzeyinde kalması ya da su yüzeyinde ilerleyerek hareket

ettirilmesidir. Yüzme hem spor hem de bir eğlence aktivitesi olarak yapılan bir fiziksel aktivitedir. Yüzme sporu uluslararası standartlara sahip havuzlarda sporcuların herhangi başka ekipmanlar kullanmadan rakipleriyle yapılan farklı mesafe ve farklı tarzlarda yapılan bir yarışma türüdür. Koşu gibi, yüzme de kademeli bir şekilde başlatılmalıdır. Başlangıçtan en fazla 500 m civarında yüzme önerilir ve kurallarına göre azar azar arttırılır (Zafar, 2022).

Bisiklete binme.

Belirli bir düzeneğin iki tekerlek üzerine yerleştirilmesi sonucu arka tekerleğin yine bir düzeneğe ile pedallara bağlanması ile yapılmış motorsuz bir araç olarak tanımlanmaktadır. Bisiklet binme ise ayak ve bacaklarla pedalın çevrilmesi ile arka tekerleğin hareket ettirilmesi sonucunda bu düzeneğin bireyle beraber farklı hızlarda ilerlemesidir. Bisiklet sürmek bacak, kalça ve karın bölgesindeki kasların güçlenmesi ve gelişmesinde büyük pay sahibidir, üst vücut kasları için yapılan mükemmel bir egzersizdir. Bisiklet sürmek ayak ve karın kaslarının yanı sıra baldır ve kalça kaslarının çalışmasında da önemli bir etkiye sahiptir. Örnek verecek olursak; günde 3 defa en az 10 dakika süreli egzersiz yapılabilir. Bu tür aralıklı egzersizle sürekli egzersizlerle aynı faydayı sağladığı gözlenmektedir. Orta şiddetteki egzersizlerin yüksek şiddetteki egzersizlere göre kan basıncını daha etkin düzeyde düşürebildiği bilimsel çalışmalarla gösterilmiştir. Egzersiz şiddeti hafif orta düzeyde ve tahmini olarak hesaplanan kalp hızında yapılmıştır (Zafar, 2022).

Çömelme kalkma.

Son dönemlerin en yaygın ve popüler olan egzersiz hareketi çömelme kalkma squat adını almıştır. Çömelme kalkma hareketi kalça ve bacak gelişiminde oldukça önemli bir etkiye sahip olan harekettir. Çömelme kalkma hareketi, kısa zamanda vücudu sıkılaştıran, hızlı kalori yakmayı sağlayan, kas ve kemik yapısının dayanıklılığını arttıran, vücudun daha dengeli bir duruş pozisyonuna erişmesini sağlayan bir egzersiz türüdür (McCaw & Melrose, 1999). Düzenli olarak yapılan çömel-kalk egzersizi kalça ve baldırlarda yağ birikmesini engeller, kütlesini artırır ve vücudun kilo dengesine yardımcı olur (Bompa vd., 2013). Çömelme kalkma hareketini yapmadan önce vücudunuzun yeterince hazır olmasını sağlamalıyız, harekete en başta uygun ağırlıklarla başlayıp kademeli bir şekilde artması ve mutlaka yapılan bu hareket doğru yapılmalıdır. Çünkü vücut geliştirme hareketi ve egzersizin en önemlilerinden biri olan çömelme kalkma egzersizi aynı zamanda özellikle yüksek düzeydeki ağırlıkla yanlış yapılırsa “bel sakatlama hareketlerinin de en önemlisi” olabilecek niteliktedir (Özkan, 2013).

Fiziksel aktivite düzeyleri.

Fiziksel aktivite düzeyleri; Fiziksel aktivitenin şiddeti, frekansı ve zamanı aktivitenin tamamını oluşturan 3 ayrı faktördür. Fiziksel aktivitenin bir diğer önemli unsurunda, fiziksel aktivitenin türüdür. Bu fiziksel aktiviteler ev işleri ya da mesleki faaliyetler (mesleki çalışmalar, kişisel bakım, ev işleri, temizlik), ulaşım (yürüme, bisiklet sürme) serbest zaman aktiviteleri (dans yapma, yüzme) olarak, yüksek şiddetli fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite ve hafif şiddetli fiziksel aktivite olmak üzere 3 bölüme ayrılmaktadır (Rennie & Wareham, 1998). Fiziksel aktivite için frekans, birim zamanda yapılan set sayısını anlatırken; süreyi ise fiziksel aktivitenin bir periyodunda geçen ortalama dakikayı ifade etmektedir. Örnek verecek olursak bir haftada üç gün, otuz dakika yapılan fiziksel aktivite dendiğinde, frekans ve süre ifade edilmektedir. Fiziksel aktivitenin şiddeti ise, aktivite sırasında harcanan enerji ile ilişkilendirmiştir. Fiziksel aktivite yapıldığı sırada tüketilen enerji miktarını ortaya çıkarmak için çok sayıda farklı yöntem kullanılabilir. Bunlar içerisinde en çok kullanılanı, kullanılan enerjiyi, dinlenme esnasında kullanılan enerjinin katları olarak açıklayan Metabolic Equivalent (metabolik eşdeğer) yöntemidir. Metabolik eşdeğer literatürde ifade edilirken kısaltılmış olarak 'MET' terimi ile kullanılır (Özer, 2001). 1 MET, bireyin istirahat durumunda ki metabolik hızına eşittir. Farklı bir deyişle; 1 MET bireyin vücut ağırlığının kilogram başına, dakikada yaklaşık olarak harcadığı oksijen miktarı 3,5 ml ile aynıdır. Bireylerin enerji tüketimleri fiziksel aktivite esnasında ne kadar fazla olursa, MET değeri o oranda fazla olacaktır. Amerikan Spor Hekimliği Fakültesi (ACSM) MET ile ilgili olarak 2013 yılında yayınlamış olduğu gruplama şu şekildedir (ACSM, 2013).

- <3 MET hafif şiddetli fiziksel aktivite,
- 3-6 MET orta şiddetli fiziksel aktivite,
- > 6 MET yüksek şiddetli fiziksel aktivite.

Hafif şiddetli fiziksel aktivite.

Bireyin nefes ve nabzının artmasına neden olmayan aktivitelerdir (Beyhan, 2012).

Orta şiddetli fiziksel aktivite.

Nefes ve nabız atışında çok az, ancak hissedilecek düzeyde bir artışa neden olan aktivitelerdir. Bu fiziksel aktivite yapılırken birey konuşabilecek düzeydedir, ancak şarkı söyleyemeyecek kadar nabız ve nefes kontrolünü sağlayamaması, bireyin orta şiddetli bir fiziksel aktivite yaptığının kanıtıdır (Canberra, 2005).

Yüksek şiddetli fiziksel aktivite.

Bireyi nefes nefese bırakan ve aşırı derecede yormasına sebep olan aktivitelerdir. Futbol, basketbol, istasyon çalışmaları, hızlı tempo ile bisiklet sürme ya da yüzme bu gruba girer (Ersoy, 2013).

Tablo 1

Fiziksel Aktivite Örnekleri (Ersoy, 2013)

Hafif Şiddetli Aktiviteler	Mimar, Muhasebeci, Büro İşleri, Doktor, Avukat, Öğretmen,
Orta Şiddetli Aktiviteler	Golf Oynamak, Hızlı Yürümek, Çim Biçmek, Bahçe İşleri Yapmak, İkili Tenis Oynamak, Rekreatif Olarak Yüzme, Hızlı Dans Etmek, Bisiklete Binmek (8-14 km/saat engebeli arazide), Araba Yıkamak, Ev İşleri (yer ve cam silmek), İp Atlamak, Ağırlık Kaldırmak
Şiddetli Aktiviteler	Yüzme, Çoklu Hızlı Yürümek, Çim Biçmek, Tekli Tenis Oynamak, Eşya Taşımak, Bisiklete Binmek (Engeli arazide), Dairesel Antrenman Yapmak

Fiziksel aktivitenin faydaları nelerdir?

Fiziksel aktivite psikolojik, metabolik ve fizyolojik parametreleri iyileştirir. Kronik olan hastalıklara yakalanma ve bu kronik hastalıklara bağlı olarak meydana gelen erken mortalite riskini azaltır. Kas, kemik ve eklem sağlığının devamlılığı sağlar (Korkmaz & Deniz 2013). Haftalık egzersiz süresinin arttırılması fiziksel aktiviteden sağlanan faydaların artmasını da beraberinde getirir. Ayrıca haftada 2 gün, vücudumuzun farklı bölgelerindeki büyük kas gruplarını içeren kuvvet egzersizlerinin eklenmesi kemik doku ve kas dokuların kaybının önlenmesi ve korunması açısından önemlidir. Haftalık egzersizlere esneklik ve denge gibi eklemlerin hareket genişliğini artıran ve düşmeleri önleyen aktiviteler eklenmelidir. Yüksek tansiyon, inme, koroner kalp hastalığı, insüline bağlı olmayan diyabet, kolon kanseri, kemik erimesi gibi hastalıkların görülme riskini minimum seviyede tutar (Büyükkaragöz, 1999). Bunun yanı sıra psikolojik olarak bireye kendini daha iyi hissettirir, anksiyete ve depresyon semptomlarının azalmasına yardımcı olur. Bu bağlamda insan hayatı için zaman yönetimi oldukça önemli bir yere sahiptir. Birey zamanı verimli kullanabildiği düzeyde hayatını düzenleyebilir. Uygun planlama ve denetleme sürecini yönetebilen bireyler yaşamın her aşamasında yapılan faaliyetleri uygun şekilde yöneterek en fazla verimi elde edebilirler (Korkmaz & Deniz 2013).

Fiziksel aktivitenin vücudumuza etkileri.

Egzersiz; genel sağlık durumu, fizyolojik ve metabolik cevapların oluşumu, kas aktivitesi ve enerji homeostazisinin düzenlenmesinde rol almaktadır. Aynı şekilde egzersiz,

enerji homeostazisinin ayarlanmasında endokrin sistem ve sinir sistemi üzerinden etki ederek organizmada adaptasyon mekanizmalarının gerçekleşmesini sağlamaktadır (Öztürk, 2021). Egzersizin endokrin sistem üzerindeki etkileri hormonların salınımı veya üretilmesi ile ilişkilidir. Egzersizde enerji dengesi değişmekte, vücut yağ kompozisyonunda azalmalar oluşmakta, hormonal ve metabolit madde salınımlarında farklılıklar meydana gelmektedir (Öztürk, 2021).

Kemik doku üzerine etkileri.

Kas kontraksiyonu genelde kemik dokusunun gelişimine katkı sağlar. Ağırlık kaldırma ve fiziksel aktiviteyle parmak ucunda bulunan büyüme alanlarını uyarır. Kemik üzerinde oluşturdukları etkiyle kemik büyümesi de etkilenir ve daha sağlam kemik yapısının oluşumuna meydana getirir (Tüzün, 2002). Ergenlik döneminde yapılan fiziksel aktivitelerin genç ve yetişkin dönemdeki kemik yoğunluğu ile ilişkisi görülmüştür. Kemik erimesi, kemik kitlesinin azalması ile alakalıdır bir durumdur ve bu durumun sonucunda kırık riski de yükselir (Tüzün, 2002). Büyüme esnasında kemiğin gelişmesini sağlayan faktörler ilerleyen zamanda kemik kaybını da olumsuz yönde etkiler (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2012).

Kas dokusu üzerine etkileri.

Düzenli fiziksel aktivite sonucu insan vücudundaki bazı iskelet kaslarındaki liflerde genişleme meydana gelir ve bu kas kuvvetini artırır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2012).

Yağ dokusu üzerine etkileri.

Fiziksel aktivitenin düzenli olarak yapılmasında dikkat çeken en önemli etkisi vücut kütlesi üzerinedir. Fakat vücut ağırlığındaki değişiklik fiziksel aktivitenin sürekliliğine bağlıdır. Yetişkin bireylerde fiziksel aktivite ile birlikte kiloda azalma meydana gelir ve yağ hücreleri küçülür. Çocukluk ve ergenlik döneminde düzenli yapılan fiziksel aktivitelerde, yetişkin bireylerde meydana gelecek obezite riskini azaltmaktadır (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2012).

Tablo 2

Fiziksel Aktivitenin Azlığının Etkileri (Can vd., 2014).

Kalp ve Damar Sistemi	Kalbin kan pompalama gücü azalır, damar çeperi daralır ve kalınlaşır (ateroskleroz), tansiyon yükselir. Organ ve dokulara giden kan miktarı azalır. Kalbi besleyen damarlarda kalınlaşma ve daralma nedeniyle kalp beslenmesi bozulur. Koroner kalp hastalıkları ve kalp yetmezliği riskini artırır.
Bağırsıklık Sistemi	Fiziksel olarak aktif olmayan bireylerde enfeksiyon görülme riski, düzenli olarak fiziksel aktivite yapanlara kıyasla daha fazladır.
Solunum Sistemi	Fiziksel aktivitenin azlığı, VKİ' nin artması, yağ dokusunda artış ve karın bölgesinde çok fazla yağ birikimine sebep olmaktadır. Buna bağlı olarak glukoz tolerans bozukluğu ve tip 2 diyabet gelişme ihtimalini artmaktadır.
Endokrin Sistem	Fiziksel aktivite azlığı, VKİ' nin artması, yağ dokusunda artış ve karın bölgesinde aşırı yağ birikimine neden olmaktadır. Buna bağlı olarak glukoz tolerans bozukluğu ve tip 2 diyabet gelişme riski artmaktadır.
Gastrointestinal (Sindirim) Sistemi	Fiziksel aktivite azlığı, trigliserid ve kan kolesterol düzeylerinin artmasına neden olarak karaciğer başta olmak üzere iç organlarda yağlanmasına sebep olmaktadır. Fiziksel aktivitesi yetersiz düzeyde olanlarda kolon kanseri, safra ve divertikülit taşı görülme ihtimali fiziksel olarak aktif olan yaşlılardan daha çoktur. Fiziksel aktivite bağırsaksak hareketlerini artırarak kabızlığı önleyici etkiye sahiptir.
Nörokognitif (Sinir Sistemi) Sistemi	Hareketsiz bireylerde uyku problemleri depresyon görülme olasılığı, fiziksel olarak aktif olanlardan daha çok görülmektedir. Yine buna bağlı olarak hareketsiz bireylerde sosyal fobi görülme olasılığı da fazladır.
Kas ve iskelet Sistemi	Fiziksel aktivitenin az yapılmasında; kuvvet ve kas kitlesi azalır. Kemik mineral yoğunluğu azalır ve kemik kalitesinin bozulmasına sebep olur. Vücut yağ kitlesinde artış, kas kitle ve kuvvetindeki azalma, eklemlere yüklenen yükü ve eklemlerde oluşacak hasarı artmaktadır. Hareketsiz kalan bireylerde osteoporoz, eklem ağrısı ve osteoartrit gibi şikâyetleri, daha çok görülür. Denge, kas zayıflığı ve yürüme bozukluğuna yol açarak kazaları da beraberinde getirir.

Fiziksel egzersizler.

Egzersiz; planlı ve programlı bir şekilde gerçekleştirilen, fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla ögesini geliştirmeye veya korumayı amaçlayarak yapılan belirli aralıklarla tekrarlayıcı vücut hareketidir. Başka bir tanıma göre egzersiz, fiziksel uyum ile sağlığı geliştirmeyi amaçlayan fiziksel performansı koruyan istendik bir şekilde bir veya daha fazla, planlı fiziksel etkinliklerin toplamıdır (Salar vd., 2015). Egzersiz faaliyetlerin amacı bireydeki kilo kontrolünü sağlamak, kronik hastalıkları azaltmak (hipertansiyon, kemik erimesi, kalp rahatsızlıkları, diyabet, stres, felç, depresyon gibi), eğlenme, sosyalleşme ve pozitif benlik geliştirme amacı ile yapılmaktadır. Bu yönüyle egzersiz, bireylerde hem fiziksel hem de psikolojik yönden olumlu etkileri ortaya çıkarmaktadır (Bay & Yılmaz, 2020).

Germe egzersizleri.

Germe, hedef kas gruplarının ve bu hedef gruplarının etrafındaki yumuşak kas dokularının uzatılması amacıyla vücutta ki ilgili bölümün fiziksel aktivite öncesi belirli bir pozisyona getirilmesidir. Egzersizden önce yapılan germe, kas ve tendon ünitesinin esnekliğini

ve uzunluğunu artırmaktadır. Esnekliğin artması, spor performansının artıracak gibi spor yapılması esnasında meydana getirebilecek sakatlanma riskini de minimum seviyeye indirmesine katkı sağlamaktadır. Gerilme aerobik, bale veya dövüş sporları gibi esnekliği ve kontrollü kas gücünü gerektiren alanlarda ayrı bir öneme sahiptir (Alkaş, 2006). Germenin, germe manevrası sırasında kas ve tendon ünitesinde viskoelastik davranışa cevap olarak düşünülen biyomekanik anlamda karakterize edilen bir durudur. Ancak germe egzersizine ait olan bu tanım germe egzersizinin tanımından ziyade germe hareketinin biyomekanik sonucu olduğu düşünülmektedir. Germe egzersizi statik germe ve dinamik germe olarak 2 bölümde ele alınmıştır (Weerapong vd., 2004).

Statik germe egzersizleri.

Statik germe vücuda düşük kuvvet uygulayarak hareket etmeden yaklaşık 30 saniye gibi bir süre ile kas uzamasının sağlandığı bir germe çeşididir. Antrenörler ve sporcuların müsabakadan önce yaptıkları bu egzersizler (genelde pasif ve statik) sakatlanmaların önüne geçmek ve sporcunun performansını artırabilmek için sporcu ve antrenörler tarafından sıklıkla kullanılmakta olan bir germe türüdür (Walker, 2007).

Aktif germe.

Aktif germe dışardan hiçbir şekilde yardım almadan yapılan bir germe çeşididir. Bu germe modeli, antagonist kas bileşenlerinin kuvveti ve agonist kaslardaki gerilmeyi meydana getirerek yapılan bir germe çeşididir. Antagonist kas gruplarının gevşemesi ve kasılmasına ve bundan dolayı kasların daha kolay bir şekilde gerilmesi için olanak sağlar. Aktif germe kasları iş yapabilecek yani onu aktif hale getirebilecek önemli bir basamaktır ve bu germe dinamik germe hareketlerini yapmadan sporcunun kondisyonunu öne çıkarmak amacıyla yapılır. Bu egzersizini çok fazla süreyle yapmak oldukça zordur. Bu nedenle en fazla 10–15 saniye sürdürülmesi uygun görülmektedir (Alter, 2004; Walker, 2007).

Pasif germe.

Bu germe egzersizi ise bir diğer germe egzersizi olan statik germe egzersizine çok benzemektedir. Fakat bu egzersizde dış kuvvet yardımı bulunmaktadır. Başka bir bireyin ya da bir alet yardımıyla yapılan bir germe çeşididir. Burada önemli olan nokta, kullanılan aletin stabil ve sert olması, yardım eden kişinin ise çok dikkatli bir şekilde yaylanma ve ani hareketleri içerecek şekilde yaptırmaktan kaçınmalıdır. Pasif germe egzersizi sporcuların daha geniş eklem açıklığını hedeflemesini meydana getirebilir fakat statik germe egzersizine kıyasla sporcuda sakatlanma olasılığı çok fazla olabilir. Egzersizlerin soğuma bölümünde tercih edilmesi sakatlanma riskini en aza indirebilir (Walker, 2007).

Dinamik germe egzersizleri.

Bu germe çeşidi, vücutun herhangi bir bölümünü hareket ettirerek uygulanan bir germe egzersizi anlamına gelmektedir. Dinamik germe egzersizleri aktif ve balistik olarak iki gruba ayrılmaktadır (Walker, 2007).

Balistik germe.

Ani bir şekilde sallanma, zıplama ve yaylanma hareketinin yapılması durumunda vücutun eklem hareketinin genişliğinin sınırını geçebilmek için zorlayıcı bir germe çeşididir. Bu germe türü sakatlanma olasılığını artırabildiğinden dolayı ve faydasından çok sporcuya zararının olma ihtimalinden ötürü, yetenek ve beceri isteyen spor branşları dışında çok fazla kullanılmak istenmemektedir (Walker, 2007).

Aktif izole germe.

Aaron L. Mattes tarafından geliştirilmiş olan çok yeni germe çeşididir. Taklit edici olan kas grubunu kasarak ve bu kas grubunu gevşeterek yapılan bir germe çeşididir. Bu germe çeşidinde hedeflenen kas grupları seçilerek başlama pozisyonuna geçildikten sonra faal olan antagonist kas grupları kasılır. Bu germe hareketi için hafif ve hızlı bir şekilde hareket yapılır. Ulaşılan noktada yaklaşık 1-2 saniye kadar beklendikten sonra germe hareketi bırakılır. Yapılan bu hareket 5-10 defa tekrarlanarak yapılmalıdır (Walker, 2007).

Aerobik egzersiz.

Bu egzersiz çeşidi yüksek miktarda oksijen tüketimi gerektiren egzersizlerin aralıksız geçen zaman dilimi boyunca, belirli bir tempoda yapılan, vücutun oksijen taşıyan mekanizmasını zorlayarak daha güçlü olmasını sağlayan sporlar Aerobik egzersiz olarak adlandırılmaktadır. Sporcular vücutunda oksijen taşıma kabiliyeti ile sınırlı olan aerobik güç, aerobik yöntemle enerji oluşumu esnasında ortaya konulan maksimum düzeydeki efor olarak adlandırılmaktadır (Gündüz, 1993). Aerobik egzersizlerini, çok uzun süreyle uygulayabileceğiniz ve düşük yoğunlukla yapabileceğiniz bir egzersiz çeşidi olarak düşünebilirsiniz. Bu egzersizleri haftanın 4-5 gün ve 30-40 dakikalık seanslarla yapılarak denge sağlayabilirsiniz. Aerobik çalışmalar birkaç dakikadan birkaç saate kadar uzatılabilir. Kalp- solunum uygunluğu çok düşük yoğunlukta ve uzun süreli ya da fazla yoğunlukta kısa süreli egzersizlerle geliştirilebilir (Özer, 2001).

Aerobik egzersiz çeşitleri.

- İp atlama
- Bisiklet sürme
- Step-aerobik çalışmalar
- Tempolu yürüyüş
- Yüzme
- Merdiven çıkma
- Kayak
- Dans çeşitleri (Ardıç, 2014).

Aerobik egzersizin faydaları.

- Her türlü fiziki çalışma sonucunda kemik erimesi riski minimum düzeye indirmekte ve kas yapısını geliştirmektedir.
- Şeker hastalığını kontrol altında tutarak kolaylaştırıcı özelliği bulunmakta ve şeker hastalığında hastalık derecesinin iyileşmesine de katkı sağlamaktadır.
- Aerobik egzersiz sindirim sisteminde rahatlatıcı etki yaparak bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur.
- Akciğerlerin daha verimli çalışmasını sağlar ve vücuttaki oksijen miktarı artırır.
- Kalbin daha verimli ve daha kapasiteli çalışmasını sağlar.
- İnsan vücudundaki yeni damarların gelişmesine katkı sağlar. Kısmen ya da tamamen tıkanmış damarların yerine, yeni damar oluşumuna katkı sağlar.
- Vücuttaki kan akışının düzene girmesini sağlar. Kan hacminin artışı sağlanır.
- Kandaki hemoglobin ve kırmızı kan hücrelerini çoğaltır (Tınaz, 2020)

Anaerobik egzersiz.

Maksimal güç üretimi gerektiren (90 sn kadar) kassal aktivitelerde, enerjinin çoğu ATP-CP sisteminden ve kas glikojeninin anaerobik yöntemle yakımından elde edilir. (McArdle vd., 1996; Weltmann, 1995). 6 saniye ya da daha az süren maksimal eforlarda ATP-CP sistemi devreye girmektedir. 5-10 saniyelik antrenman yüklenmeleri gerekli kasların uyarılması için gerekli süreyi oluşturmaktadır. Kas içi ATP-CP enerji transfer kapasitesini arttırmak için tekrarlayan, şiddetli ve kısa süreli yüklenmeler gerekli olmaktadır. Bu yüklenmeler özellikle hareket sırasında çalışan kasların antrene edilmesi üzerinde olmalıdır. Bu tarz antrenmanlar ile çalışan kas fibrillerinin metabolik kapasitesi artar ve uygulanan spora özgü sinir kas adaptasyonunun gelişimi sağlanmaktadır (McArdle vd., 1996).

Anaerobik egzersiz çeşitleri.

- Ağırlık Kaldırma
- Hıtt Antrenmanı
- Metabolik Kondisyon Egzersizleri
- Powerlifting
- Sürat Antrenmanı
- Pliometrik Egzersiz
- Bisiklet
- Sürat Koşuları (Ardıç, 2014).

Anaerobik egzersizin faydaları

- Aerobik egzersiz sindirim sisteminde rahatlatıcı etki yaparak Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olur.
- Akciğerlerin daha verimli çalışmasını sağlar ve vücuttaki oksijen miktarı artırır.
- Kalbin daha verimli ve daha kapasiteli çalışmasını sağlar.
- İnsan vücudundaki Yeni damarların gelişmesine katkı sağlar. Kısmen ya da tamamen tıkanmış damarların yerine, yeni damar oluşumuna katkı sağlar.
- Kandaki hemoglobin ve kırmızı kan hücrelerini çoğaltır.
- Her türden fiziki çalışma bitiminde kas yapısını geliştirmekte ve kemik erimesi riski minimum düzeye indirmektedir.
- Şeker hastalığını kontrol altında tutarak kolaylaştırıcı özelliği bulunmakta ve şeker hastalığında hastalık derecesinin iyileşmesine de katkı sağlamaktadır.
- Vücuttaki kan akışının düzene girmesini sağlar. Kan hacminin çoğalmasını sağlar (Tınaz, 2020).

Fiziksel aktivite belirleme yöntemleri.

Fiziksel aktivitenin belirleme yöntemlerinde güvenilirliğin yüksek olması için objektif bir metod uygulanması gerekmektedir. Elbetteki bu metodlar uygulanırken kişilerin yapılacak uygulamalara güvenilir yanıt vermeleri için mutlaka onları minimum düzeyde rahatsız etmeyi göz ardı etmemek gerekir. Fiziksel aktivitelerin belirlenmesinde uygulanan metodlar şu şekildedir (Westerterp, 2009);

- a- Fiziksel aktivite anketleri
- b- Direkt gözlem
- c- Hareket Sensörleri

Fiziksel aktivite anketleri.

Bireylerin günlük yaşantılarındaki aktivitelerinin hangi düzeyde olduğunu öğrenebilmek için günlükler ve anketler, hem ekonomik hemde uygulanabilirliği kolay olması yönünden avantajlıdır. Kolay uygulanabilirliği ve maliyetinin az olması nedeniyle anketler, klinik çalışmalarında ve grup sayısının az olduğu çalışmalarda kullanılmasını yanı sıra geniş çaplı araştırmalarda da oldukça fazla kullanılırlar (Malina, 2004). Bu durum, fiziksel aktivite itiyatı ile ilgili bir fikre sahibi olmak için bu tarz yöntemlerin sürekli ve geniş alanda kullanılmasına sebep olmuştur (Wasburn, 2000). Fiziksel aktivitelerin anketler yoluyla tespit edilmesinde ise Metabolik Eşdeğer Dakika (MET) yöntemi kullanılmaktadır. Bu yöntemde anketlerle bireye haftada kaç saat ve haftada kaç gün fiziksel aktivite yapıldığı sorulmakta, elde edilen bilgilere ilişkin katsayılar ile MET değeri hesaplanmaktadır, MET değeri üzerinde bireyin fiziksel yönden aktif olma durumu tespit edilmektedir (kaynak). Sıklık, süre ve şiddetin belirlenebildiği fiziksel aktivite anketleri, fiziksel aktivitenin değerlendirilmesinde, sedanter davranışlarda kesitsel çalışmalarda ve fiziksel aktivitenin gözlemlenmesi amacıyla yapılan çalışmalarda en çok kullanılan ölçüm araçlarıdır. Yaygın olarak kullanılmasının sebebi ise hem ekonomik hem de uygulanmasının kolay olmasından kaynaklanmaktadır. Kolay kullanılması ve ekonomik olmasının bir diğer avantajı ise geniş bir alanda yapılması ve ankete katılan bireylerin sayısının fazla olmasını sağlamaktadır. Ayrıca bütün gün boyunca yapılan tüm fiziksel aktivitelerin kayıt altına alınması bireyleri rahatsız edebileceği için istenmeyebilir ya da kayıt işleminin kolaylaştırılması için fiziksel aktiviteler bazen değiştirilebilir (Leporte,1985).

Direkt gözlem.

Bu yöntemde araştırmayı yapan kişi tarafından bireyler sürekli olarak gözlenmektedir. Gözlem yapıldığı sırada ise kodlama sistemi kullanılarak yüksek frekanslı aktiviteler kaydedilmektedir (Wasburn, 2000). Zaman ve hareket analizini yapmak için bu yöntem kullanılır. Bu yöntem bütün yas grubundaki bireylerin aktivite davranışlarının analizinin yapılması için önem arz etmektedir. Anketlerden, günlüklerden ve görüşmelerden en ayırıcı özelliği ise; bilgilerin, kişiler tarafından yorumlanmasına ve hafızasına bağlı olmamasıdır. Bu yöntemin başarısı, bireylerin hatırlama yeteneklerinden ziyade gözlemcinin yeteneğine bağlıdır (Malina, 2004). Bu yöntemin en büyük eksiği ise gözlemcinin daha fazla zaman harcayarak maliyetinçok fazla artmasıdır. Dahası, çok önemli bir düzeyde efor ve zaman, dakika başına birden fazla değişkeni kodlayabilmek için eğitilmiş gözlemciler gerektirmektedir (Malina, 2004). Fiziksel aktivite konusunda tecrübe kazanmış bireyler tarafından direkt gözlem yapılması çok tercih edilen bir yöntemdir. Aktivite sırasında kullanılan enerji miktarının bulunması yapılan hareketlerin izlenmesine bağlıdır. Çocuklara yönelik çalışmalarda diğer

fiziksel aktivite ölçüm yöntemlerinin uygulaması çok güç olduğundan bu yöntem en çok tercih edilen yöntemdir (Wasburn, 2000).

Direkt Kalorimetre: Yapılan fiziksel aktivite sırasında bireyin vücudundaki ısıнын üretimini ölçülmesi ile harcan enerjinin miktarını ortaya çıkaran bir yöntemdir. Bu yöntem standart olarak kabul edilen sonuçları ortaya koyduğu için tercih edilir. Büyük yaş gruplarına uygulanmasının da çok zor olmasından, maliyetli olması ve bu yöntemin uygulanmasının pratik ve kolay olmamasından dolayı kullanımı pek yaygın değildir (Who, 2021).

İn direkt Kalorimetre: Yapılan fiziksel aktivite sırasında harcanan enerjinin miktarını, oksijen tüketimini ve karbondioksit atımını ölçerek hesaplanan yöntemdir (Tekin, 2020).

Çift Katmanlı Su Yöntemi: Çift katmanlı su yöntemi bireylerin enerji tüketim miktarlarını ve fiziksel aktivite seviyelerini belirlemede en önemli ve en etkili olarak kabul edilen yöntemdir (Pitta vd., 2006). Fiziksel aktivitede kullanılan enerji miktarını besinlerin termik etkisi ve bazal metabolizma hızının etkisi ile toplam enerji tüketilen enerjiden çıkartılarak hesaplama yapılır. Bu yöntem küçük çocuklara da uygulanabilen bir yöntem olsa da maliyetinin yüksek olması hem uygulamadaki zorluğu hem de çok fazla zaman gerektirdiğinden dolayı tercih edilebilirliği azaltmaktadır. Fakat sonuç alma bakımından verilerin kesin sonuçları oluşturmamasından dolayı geçerli ve güvenilir bir yöntemdir (Pitta vd., 2006).

Hareket sensörleri.

Fiziksel aktivitenin tespiti için kullanılan hareket sensörleri; vücut ivme hızının belirlenmesinde kullanılan akselerometreler ve adım ölçümünde kullanılan pedometrelerden faydalanılmaktadır. Bu metot ile kullanılan ölçüm araçları hem sıradan hem de maliyeti düşüktür. Genelde bireyin bel çevresine takılarak kullanılan bu araç ile yürüyüş sırasında adım sayıları belirlenmektedir (Vanhees vd., 2005).

Pedometreler: Fiziksel aktivitelerde adım sayısını ölçmek için kullanılan cihazlardır. Pedometreler oldukça küçük ve kullanımı basit olan cihazlardır. Genellikle vücudun bel bölgesine takılan bu cihazlar hareket algılama sensörleri ile adım sayısının ölçülmesinde kullanılır (Bulut, 2013). Düşey yönde hareketleri ölçtüğü için eğilip kalkma veya oturup kalkma eylemlerini de adım sayısı olarak algılayabilir bu da bazı ölçüm yanlışlıklarına sebep olabilir. Cihazın çıktısı ekranda görülen adım sayısı ile kolaylıkla alınabilir. Pedometreler genelde bireyleri hareket etmeye teşvik için kullanılan ölçüm aletleridir. Sonuç olarak pedometreler koşu ve yürüme mesafesini ölçmede kullanılan gayet kullanışlı cihazlar olarak değerlendirilir.

Akselerometreler: Akselerometreler, hareketlerin şiddet ve miktarını belirlemede kullanılan teknolojik altyapısı güçlü ve gelişmiş cihazlardır. Akselerometreler verilerin uzun

sürekli olarak saklanabilmesine olanak sağlar. Cihaz monitörleri kişinin normal aktivite biçimiyle etkileşimi olmayacak tarzda olduğu için kullanışlıdır (Bulut, 2013).

Tablo 3

Fiziksel Aktivite Ölçüm Yöntemleri (Zorba, 2006).

Kriter Yöntemler	Yöntemin Avantajları	Yöntemin Dezavantajları
Anket çalışmaları	Maliyeti ucuz, kullanımı kolaydır. Büyük örneklem gruplarına uygulanabilir.	Sınırlı geçerliliği bulunmakta. Bireyin hafıza ve yorumlamasına bağlıdır.
Günlük aktivite kayıtları	Kişinin kendisi hakkında ayrıntılı kayıt tutabilmesi, Düşük maliyetlidir	Aktivitelere göre harcanan enerji miktarı değerlerinin farklılık göstermesi
Objektif yöntemler		
Pedometre ile yapılan analiz	Taşınabilen, kullanım açısından kolay, sahabe laboratuvar ortamlarında kullanılabilir.	Sadece yürüme ve koşma sırasında atılan adım sayısını verir.
Akselerometre cihazı ile analiz	Gündelik hayatta yapılan spesifik aktivite ve kas hareketlerinin şiddetini ölçer. Uzun süre kayıt yapma özelliği vardır.	Pedometre cihazına göre daha maliyeti ve daha fazla işgücüne ihtiyaç duymaktadır.
Doğrudan gözlem yoluyla yapılan analiz	Çoğunlukla çocuklarda kullanılan bir yöntemdir.	Bireysel olarak analiz yapılır ve bireyin duyu durumunun ölçümü etkileme olasılığı fazladır. Uzun zaman takip gerektirir.
Direkt kalorimetri ile yapılan analiz	Bireyin toplam harcadığı enerji miktarının belirlenmesinde altın standart	Yüksek maliyetlidir. Kapalı ortamda uzun süre ölçüm yapılır
İndirekt Kalorimetri ile yapılan analiz	İstirahat halindeki ve kısa süreli aktivite sırasında bir bireyin harcadığı enerji miktarı standart	Çok yüksek maliyeti vardır. Uygulama uzmanlık gerektirir

VKİ Hesaplaması.

VKİ, basit olarak boy uzunluğu ile vücut ağırlığı arasındaki ilişkinin hesaplanmasıyla ortaya konulan bir ölçümdür metodudur. Bireyin kilogram (kg) cinsinden olan ağırlığı ve metre (m) cinsinden olan uzunluğu hesaplanarak yapılan bir ölçüm metodudur. $VKİ = \frac{\text{Vücut Kütlesi (kg)}}{\text{Boy (m)}^2}$ VKİ, vücut verilerinin belirlenmesinde kullanılan basit bir metottur (Taylan, 2017).

VKİ, Dünya Sağlık Örgütü'ne (WHO) göre yapılan sınıflandırma Tablo 3'de gösterilmektedir.

Tablo 4*Vücut Kütle İndeksi (VKİ)*

VKİ	Kategori
<20	Zayıf
20-24.9	Normal
25-29.9	Hafif Şişman
30-34.9	Şişman
35-44.9	Sağlık Açısından Önemli
45-49.9	Aşırı Şişman
49.9>	Ölümcül Şişman

Temel motorik özellikler.

Bireylerde mevcut olan yetenekleri, yapılacak olan fiziksel aktivite ya da antrenmanlarla performanslarını daha fazla geliştirebilmesi için, antrenman ya da fiziksel aktivite yapılmadan, zaten doğal olarak vücutta özelliklerdir. Temel motorik özellikler, bireylerin yaşamları boyunca hiçbir şekilde antrenman ya da fiziksel aktivite yapmadan doğal olarak gelişim göstermektedir (Günay vd., 2017). Psikomotor becerileri geliştirmek hayat boyunca süreklilik arz eder. Tüm fiziksel aktiviteler belirli bir seviyeye kadar yapılan hareketin genişliğini, kuvvetini, çabukluğunu, karmaşıklığını ve süresini ortaya çıkarmaktadır (Günay vd., 2017).

Temel motorik özellikler; sürat, dayanıklılık, kuvvet, beceri (koordinasyon) ve hareketlilik (esneklik) temelli özelliklerdir. Bir becerinin yapılması bireyde var olan yetenektir (Bompa, 1998). Bütün bu özellikler bireyin vücudunda bulunan merkezi sinir sistemiyle kas ve iskelet sisteminin birbiri içerisinde uyumlu olarak hareket etmesi temel motorik özellikleri ortaya çıkarmaktadır (Bompa, 1998).

Bu özelliklerden kuvvet, sürat, dayanıklılık temel; hareketlilik ve beceri ise tamamlayıcı özelliklerdir (Günay vd., 2017).

Kuvvet.

Kuvvet en basit tanımıyla kasların bir dirence karşı koyabilme yeteneğidir aslında (Dündar, 2017). Psikomotor davranışların öğrenilip ve bu davranışların uygulamaya geçilmesinde kuvvet gerekmektedir. Genel olarak kuvvet tüm vücudu kapsayan bir temel motorik özelliklerden biri olarak algılsa da bacak, kol, uzuv gibi organların gelişmesi için önemli bir yere sahiptir (MEB, 2013). Herhangi bir kas veya kas gruplarının belirli miktardaki hızla ürettiği güç miktarıdır. Genel tanımı şöyledir: “Duran herhangi bir cismi yerinden hareket ettiren, hareket eden bir cismi durduran, cismin yönünü ve doğrultusunu değiştiren, cisimde şekil değişikliği yapan etkiye” kuvvet denilir. Kuvvetin vücudun bir işi yapabilmesi için yeteri

miktarda güçlü olması gerekmektedir (Günay ve ark., 2019). Spor yapıldığı alanlardaysa herhangi bir etki karşısında kaslarımızın kasılarak karşısına çıkan o etkiye direnç göstermesidir. En önemli temel motorik özellikler içerisinde yer alan kuvvet, değişik alanlarda farklı şekillerde tanımlanmış ve sınıflandırılmıştır (Dündar, 2017).

Kuvvetin sınıflandırılması.

- Genel kuvvet
- Maksimal kuvvet
- Özel kuvvet
- Dinamik kuvvet
- Çabuk kuvvet
- Kuvvette devamlılık
- Statik kuvvet
- Relatif kuvvet
- Salt kuvvet (Pirselimoğlu & Çolak, 2019).

Sürat.

Bireyin kendisini en yüksek hızla bulunduğu yerden farklı bir yere hareket ettirme yeteneği olarak tanımlanabilir. Organizmadaki sinir ve kas sistemlerinin hızlı bir şekilde çalışma kabiliyetine bağlı olan hareketsel beceridir (Demir, 2015). Sürat vücuttaki kasların kasılmalarına bağlıdır. Kasta serbest kalan enerjinin oranı sürati belirler. Sporcunun en kısa sürede yüksek bir performans ile vücudunun tümünü ya da herhangi bir bölümünü mevcut olduğu alandan farklı bir alana hareket ettirebilmesidir (Pirselimoğlu & Çolak, 2019).

Süratin sınıflandırılması.

- Hareket sürati
- Algılama sürati
- Reaksiyon sürati
- İvmelenme sürati
- Maksimum sürat
- Ortalama sürat
- Devirli sporlarda sürat
- Devirsiz sporlarda sürat (Pirselimoğlu & Çolak, 2019).

Dayanıklılık.

Dayanıklılık bireyin organizmaya uzun süreli yüklenme sırasında meydana gelen yorgunluğa karşı, organizmanın ortaya koyduğu dirençtir. En basit tanımıyla dayanıklılık, sporcunun var olan gücüdür (Pirselimoğlu & Çolak, 2019). Bireyin “fizyolojik ve fiziksel yorgunluğa dayanma gücü” olarak tanımı yapılabilir. "Maksimal düzeydeki yüklenmelerde ise organizmanın kullandığı oksijen miktarıdır". İnsan organizmasında kullanılabilen oksijen miktarı ne kadar artarsa dayanıklılık süreside o kadar artmaktadır (Günay vd., 2017). Temel motorik özellikler içerisinde bulunarak sportif performansın ön koşulunu oluşturur. Dayanıklılık yorgunluğa endekslidir bu sebeple yorgunluğa direnç ne kadar artarsa dayanıklılık da o oranda artmaktadır (Günay vd., 2017). Elbette ki bu dayanma gücü insan organizmasındaki kaslarda bulunan enerjinin birikmesine bağlıdır (Sevim, 2007). Ayrıca dayanıklılık solunum, kalp, sinir sistemi, dolaşım ve psikolojik etkenlerle belirlenmektedir. Dayanıklılığı etkileyen faktörler ise şunlardır; vücut yağ oranı ve kas tipleri, bazal metabolik hız, enerji kaynakları, hücre fonksiyonları, cinsiyet ve sporcunun irade gücüdür. Aerobik dayanıklılık erkek bireylerde 16 yaşına kadar ortalama düzeyde devam etmekte iken bireylerin yaşları 18'e yaklaştığında bu oran gerilemektedir (Gallahue vd., 2014).

Dayanıklılığın sınıflandırılması.

- Genel dayanıklılık
- Özel dayanıklılık
- Kuvvette devamlılık
- Çabuk kuvvette devamlılık
- Özel dayanıklılık
- Süratte devamlılık (Pirselimoğlu & Çolak, 2019).

Esneklik.

Eklemlerin akıcı ve seri olarak normal sınırlarını tamamlayabilme yeteneğidir (Heyward, 2002). Bireylerin psikomotor davranışını öğrenmek için bacak, kol ve gövdenin yeteri kadar esneklikte olması ön koşuldur. Farklı düzlemlerde yer alan hareketin eklemlerde meydana getirdiği hareket açıklığına esneklik denir (Günay vd., 2017). Teknik olarak hareket edebilme oranı denilebilir (Günay vd., 2019) Kasların, tendonların pasif ve aktif olarak gerilebilme yeteneği olarak tanımlanabilir. Esneklik organizmadaki kasların elastik bir şekilde bükülebilmesidir. En yalın bir şekilde açıklanacak olursa insan vücudundaki hareket genişliğidir (Ayan, 2019). Yapılması belirtilen hareketleri eklem sınırları içerisinde uygulayabilmeye esneklik denmektedir. Farklı bir deyişle herhangi bir fiziksel aktivite sırasında

kol, bacak veya gövdenin rahatça hareket edebilme yeteneğidir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Esnekliği olumsuz yönde etkileyen bazı faktörler şunlardır; yaş, psikolojik durum, kilo, cinsiyet, kas kuvveti, ısınma, boy, stres, iklim, geçirilen sakatlıklar, biomekanik şartlar ve yorgunluktur (Günay vd., 2017).

Esnekliğin sınıflandırılması.

- Aktif esneklik
- Dinamik esneklik
- Pasif esneklik
- Statik esneklik
- Özel esneklik
- Genel esneklik (Günay vd., 2017).

Koordinasyon.

İnsan vücudunda birden çok bölgemizin birbiri ile uyum içersin de de aynı anda çalışmasıdır (Günay vd., 2017). Bireyler psikomotor becerilerini öğrenmek için farklı organların aynı anda çalışması ya da aynı anda belli bir uyum içersin de çalışmaya katılması gerekmektedir. Örneğin çocuk kaşıkla yemek için el-göz uyumunu tamamlamış olması gerekmektedir. Buna benzer birçok hareket vücudumuzda olması gereken uyumu etkin kılar. Uygulaması çok karmaşık olan hareketlerin meydana gelmesi ve uygulanması esnasında kasların birbirine uygun hareket ederek çalışması anlamına gelmektedir (Gökmen vd., 1995). Uygulanması hedeflenen hareketleri insan organizmasında yer alan sinir sistemine ileterek iskelet kas sisteminin mükemmel bir uyum içinde çalışmasıdır. Çok zor ve karmaşık olan hareketleri psikolojik ve fiziksel bir istek ve çaba ile amacına uygun bir şekilde ve çok çabuk uygulanabilmesidir (Pirselimoğlu & Çolak,2019).

Koordinasyonun sınıflandırılması.

- Motor beceri
- Lokomotor beceri
- Kaba motor beceri
- İnce motor beceri (Sevim, 2007).

Müzik Kavramının Tanımı ve Önemi

Müzik kavramı.

Müzik insanların duygu ve düşünceleri belirli kurallar çerçevesinde birbiriyle uyumlu seslerle tek ya da çok sesli olarak eserleri anlatma sanatı ve bu biçimde düzenlenmiş eserlerin söylenmesi ya da çalınmasıdır. Müzik, dil, ülke, ırk, din, ayrımı yapmaksızın ortak bir duyuma sahiptir. “Duygu, düşünce, tasarım ve izlenimleri, belli bir amaç ve yöntemle, belirli bir güzellik anlayışına göre birleştirilmiş seslerle işleyip anlatan estetik bir bütündür” (Uçan, 1997).

Müzik kavramına ilişkin topluma yön vermiş ünlü filozofların bazı tanımlamalarına bakacak olursak:

Eflatun müziği, “Tanrının dili” olarak ifade ederken, Weberise “insan ruhunun dili” olarak açıklamıştır (Uçan, 1994). Bu iki tanım da ortak olan en temek konu ise, her iki tanımlamada müzik sanatın bir dili olarak ifade edilmek istenmesidir. Bu tanımlardan yola çıkılarak müziğin sanatın kendine göre bir iletişim aracı olarak görüldüğünü söyleyebiliriz (İmİK & Haşhaş, 2020).

Farklı bir tanımlamada Dede Efendi tarafından yorumlanmıştır. "Dede Efendi müzik kavramını insanlığın ahlakını arındıran kutsal bir bilim olarak tanımlamıştır. "Bir başka önemli müzisyenlerden Beethoven ise, müzik kavramını “Tanrısal bir sanat” olarak açıklamıştır (Uçan, 1994). "Her iki ifadede de anlaşılacağı üzere müzik kavramı, bu müzisyenler tarafından kutsal bir sanat olarak tanımlanmıştır. Bu tanımlarda müzik kavramına dinsel bir anlam yüklenmekle beraber müzik sanatının insanlığa sunulan kutsal ve manevi bir hediye olduğunu ifade etmişlerdir" (İmİK & Haşhaş, 2020).

Konuya müziği oluşturan öğelerin ses, ritim vs. gibi unsurlarla ifade edilen tanımlamaların varlığının yanı sıra, açıklanan bu kavramın bir bilim dalı olarak ifade edilen tanımlamalar da vardır. Yapılan bu tanımlamaların her biri, tanımları yapan bireylerin öznel görüşleriyle kendilerine has ifadelerle ele alınmıştır. Bu tanımlamalar buradan yola çıkarak yapılmıştır. Bu nedenle birçok bilim adamı, sanatçı ve filozof olan kişiler müzik kavramını kendi perspektifinden bir bakış açısı ile tanımlamışlardır. "Müzik kavramı, bu ve bunlara benzer farklı birçok tanımla kendi bünyesinde barındırarak çok kapsamlı ve karmaşık bir içeriğe sahiptir olduğu anlaşılmaktadır" (İmİK & Haşhaş, 2020).

Müziğin önemi.

Müzik bireyin yaşantısının her aşamasında yer alan bir değerdir. Müzik; insanoğlunun var oluşuyla beraber varlığını sürdürdüğü düşünülen ve insan hayatının en vazgeçilmez unsurlarından biridir (İmİK & Haşhaş, 2020). İşitme yeteneğinin gelişmesiyle yaşantımızın ister

istememez bir parçası haline gelmiştir. İnsanın doğumundan tutunda hayatın her alanında müzik varlığını devam ettirmektedir. İnsan fark etse de etmese de yaşamın doğal bir unsuru haline gelmiştir. Müziğin bireyin yaşantısındaki yeri ve önemini çok çarpıcı bir biçimde ifade eden kişi ise Mustafa Kemal Atatürk olmuştur. Atatürk, (14 Ekim 1925) de İzmir Öğretmen Okulu'nda öğrencilerle yaptığı bir görüşme esnasında, "Hayatta mûsikî lâzım mıdır?" şeklindeki bir soruya şöyle cevap vermiştir;

"Hayatta mûsikî lâzım değildir; çünkü hayat mûsikîdir. Mûsikî ile ilgisi olmayan yaratıklar insan değildir. Eğer söz konusu olan insan hayatı ise müzik, kesinlikle vardır. Mûsikî, hayatın neşesi, ruhu, sevinci ve her şeyidir" (MEB, 2015).

Alışlagelmiş bir kavram olan ritmin tüm dünyada var olduğuna ilişkin ilk kanıt, doğanın gözlenmesiyle gün yüzüne çıkar. Gece ile gündüzün düzenli olarak birbirini takip etmesi, aralıksız bir şekilde kıyıya vuran dalgalar, canlıların nefes alıp verişleri, kalp atışları, zaman içerisinde düzenli olarak tekrar eden hareket ile ritmim arasında çok güçlü bir bağ veya benzerliğin olduğu düşünülmektedir (Karolyi, 1999).

Müzik türleri.

Türk halk müziği.

Ülkemizdeki insanların asırlardan beri kendi yörelerine ait çalgı ve şiveleriyle seslendirdiği, sevincini ve üzüntüsünü paylaşıp ürettiği ve onunla can bulduğu müzik türümüzdür. Türk Halk Müziği 1950'lerden beri, Köroğlu, Karacaoğlu, Pir Sultan Abdal, Neşet Ertaş, Aşık Veysel, Aşık Mahsuni Şerif, Muharrem Ertaş gibi ozanlarla aşıklık geleneği hayat bulmuştur. 1950'lerden sonra TRT, devlet koroları, halk eğitimi merkezleri, cemiyet ve dernekler özel kurslar ile müzik eğitimi veren okullardaki çalışmalarla güçlenmiştir (Yurga, 2002). Bir başka tanımla halk müziği; oyun havaları, türküler, maniler, tekerlemeler, koşmalar, seyirlik ve tören müzikleri, oyun müzikleri gibi halkın günlük yaşantısını konu edinen sözlü ya da sözsüz, oyunlu ya da danslı müzikleri kapsar. Müziği oluşturan bireyler genel olarak belli değildir ve bunlar notaya dökülmediği için nesilden nesile kulaktan kulağa aktarılmaktadır. Müziğin aslının değişime uğraması ve halk müziği eserlerinin çoğunun anonim olması bu yüzdendir. Halk müziği, yöresel ve bölgesel dil ve müzik özelliklerini gösterir ve çoğu kez doğaçlamaya dayanır. Halk müziği anlaşılır, ezgisi-armonisi ve ritmi bakımından kolay ve yaşanan zamana, olaya ve güne uygun bir yapıdadır. Halkın yaşamına giren her türlü şey, halk müziğinin konusu olmaktadır (Kaygısız, 2000).

Türk sanat müziği.

Türk sanat müziği; daha çok Osmanlı İmparatorluğu saraylarında yaşamış ve yaşatılmıştır. Cumhuriyet kurulduktan sonra tüm ülke insanımız tarafından benimsenmiş ve uzun eğitimler sonucu seslendirilen, onlarca hatta yüzlerce makamı bulunan bu müzik, yazıldığı notadan okunup ve çalınamayan, çalgısı ve notası standart olmayan, halen günümüzde sistemsiz sorunları olan ve bu halk müziğinin üzerindeki tartışmalar hala devam ederken, kendine özgü enstrümanların yanında batı enstrümanlarını da benimseyen, ünlüler yetiştiren, assolistler çıkaran, III. Selim, Vecdi Seyhun, Selahattin Pınar, İsmail Dede Efendi, Tamburi Cemil Bey, Hacı Arif Bey, Avni Anıl, Münir Nurettin Selçuk, Yesari Arif Ersoy, Sadi Işıl, Suphi Ziya Özbekkan, Selahattin İçli, Fehmi Tokay, İsmail Baha Sürelsan, Şevki Bey, Şerif İçli, Şemseddin Ziya Bey, Şekip Ayhan Özışık Refik Fersan, gibi çok sayıda önemli bestecisini içinde barındıran, bilimsel bir imaj kazanmak için için müzik araştırmacılarının dikkatini çeken ve en önemli özelliği olan teksesliliğinin yanında, son yıllarda çok sesli örneklerine de şahit olduğumuz müzik türümüzdür (Yurga,2002).

Tasavvuf müziği.

İnsanların kutsal değeri olan dinin, müziği etkilediği kadar müzikte bu kutsal değeribelirli ölçüde etkilemiştir. Kutsal dinlerin hepsi müziği ifade ve yakarı aracı olarak kullanmışlardır. Musevilikte mezurlarla, Hristiyanlıkta ise kilise korolarının ayinleri ile ifade edilmiştir. İslamiyet doğuşundan beridir müziğin olgusunu içerisinde barındırmıştır. Kutsal kitabının okunuşundan, namaza çağrıya kadar, müzikle inananlar arasında kopmayacak manevi bir bağ oluşmuştur. Dini müzik denince ilk akla gelen ilahi, naat, münacat, tekbir, temcid, mevlüd, salat, tevhiş, Allahümme-salli, ezan vs. gibi cami ve tekkede uygulama alanı bulan müzik türleri anlaşılmaktadır (Keklik, 2006).

Metal müzik.

Metal müzik ilk olarak 1960' lar da İngiltere ve ABD'de ortaya çıkmış bir müzik türüdür. Rock ve Blues'ın Roll türlerini temeline dayandırır. Heavy metal: Vokal olarak kalın seslere, çalgı olarak ise gitar ve elektrogitarların doğal seslerinin çarpıtılmasıyla ya da değiştirilmesiyle oluşan genel olarak fazla yüksek seslerle oluşan bir müzik türüdür. Pedal şeklinde olan distortionlar, ayakla kontrol edilebilen elektronik aletlerdir. Rock müzik ve metal müziğinin vazgeçilmez bir parçasıdır. Metal müziği ilk olarak İngiltere de doğmuş bir müzik türüdür. Metal müziğin alt yapısını Deep Purple, Led Zeppelin, Queen gibi gruplar oluşturmaktaydı. Ancak gerçek anlamda metal müziği Black Sabbath grubuyla hayat bulmuştur. 70'li yıllarda

fazla popüler olmayan bu müzik türü 80'li yıllardaysa çeşitli türlere ayrılmıştır ve global anlamda yayılmaya başlamıştır (Angı, 2013).

Klasik müzik.

Klasik müzik yapısı gereği diğer müzik türlerinden farklılık göstermektedir. Halk müziklerinden ayrılan elit bir tabakaya hitap ettiği düşünülen bir müzik türüdür. Batı ve Türk Müzik Kültüründe Klasik Kavramının kullanımı Denilince. Aklımıza ilk gelen, Batı ve Türk müzik kültüründe kullanılan tür isimlendirmeleri gelecektir. Her iki müzik kültüründe de klasik kavramının adlandırılmasında da kullanıldığı görülmektedir. Gerek Klasik Batı Müziği gerekse Klasik Türk müziği isimlendirmelerinde klasik kavramına yönelik bir sahiplenme duygusu olduğu düşünülebilir. Bu kapsamda kabul görmüş anlamındaki kullanımın önemli bir etkisi olduğu kabul edilmiştir. Bu kapsamda her iki müzik türü de kendini topluma kabul ettirmiş müzik türleridir ve oldukça önemli oldukları bu isimlendirmeye de bir anlamda perçinlenerek bir daha tescillenmiş durumdadır. Bu için, her iki müzik kültüründe de klasik kavramının adlandırma boyutu ile ortak bir hedef ve kullanım özelliğine sahip olduğunu söyleyebiliriz (İmik, 2017).

Müziğin işlevi

Bugüne kadar yapılmış olan araştırmalarda müzik insan yaşamda işlevini iki ana unsurda, estetik ve pragmatik-işlevsel çerçevede değerlendirilmeye açıktır. Fakat insan-müzik ilişkisindeki işlevini estetik-pragmatik ikilemine indirgemek ve bu doğrultuda çok boyutlu ele almak daha doğru olacaktır. Bu kapsamda müziğin insan hayatındaki işlevini toplumsal, bireysel, kültürel, eğitimsel ve ekonomik olarak açıklamak mümkündür (Uçan, 2005).

Müziğin bireysel işlevi; Bireyin dengeli, başarılı, sağlıklı, mutlu ve duyarlı ve olması için bireyin davranışlarında ve zihin dünyasında olumlu iz bırakan müzik, bireydeki uyarılma ve tepkide bulunma yönlerini kapsar. Hayatımızdaki olaylar, kişiler ve zamanlar müzik eserleri ile büyük ölçüde ilişkilendirilmiştir. "Herhangi bir müzik eserini işittiğimizde farklı insanları mekânları, zamanları ve daha birçok şeyi hatırlayabiliriz. Sözlü geleneklerimizin insan hafızasında oldukça etkin bir role sahip olduğu bilinmektedir" (Uçan, 2005). Massimo'ya göre, sözlü kültürlerde de yani yazılı olmayan kültürlerde o ortamda yaşayan insanların belgeleri yoktur, sadece hafızaları vardır (Massimo, 2000).

Müziğin toplumsal işlevleri; Müziğin toplumsal işlevi müziğin toplum üzerinde oluşturduğu iş görüsü demektir. Bu iş görüler birey ile toplum, bireyler, dayanışma, kaynaşma, "toplumsal kesimler ve toplumlar arasında anlaşma, paylaşma, iş birliği yapma, birleşme ve bütünleşme ile sağlanmasında müzik kavramının oynadığı rolü kapsar" (Uçan, 1997).

Bilindiği üzere müzik eğitimi davranışsal ve içeriksel olarak iki farklı boyutta ele alınmıştır. Bizler müziğin toplumsal işlevinin daha etkili olabilmesi için bu farklı iki boyutunun hangisini daha önce kullanmamız gerekir? Farklı gruplara ve onların oluşturduğu topluma davranışsal açıdan müzik eğitimi yaptırılabilir mi? Bu soruların cevabını bulmak için öncelikle müzik eğitiminde davranışsal ve içeriksel açının ele alınışındaki farkın doğru telaffuz edilmesi gerekir. Bu İki kavram arasındaki fark ilkinde davranış kazanma diğesinde ise sadece bilgi edinme şeklinde gözlenir. Örnek verecek olursak davranışsal açıdan yaptırılan çalgı eğitimi çalgı çalmayı gerektirir; fakat içerik açısından yapılan çalgı eğitimi sadece çalgı müziğinden tat almayla yeterli olabilir (Bulut, 2001).

Müziğin kültürel işlevleri; Müziğin kültürel işlevi toplumdaki kültürleşmeyi artıran, kültürel özellikleri taşıyan ve kuşaktan kuşağa aktaran, kültürler arası ilişkileri zenginleştirici müziksel birikim ve etkinlikleri kapsamaktadır (Uçan, 2005).

Müziğin ekonomik işlevleri; Müzik alanında giderek artan arz-talep, üretim, dağıtım ve tüketim ilişkilerinin ağır bastığı çalışma ve düzenlemeleri kapsar. Son yıllarda teknolojinin de gelişmesiyle beraber müzik endüstriyel bir alan haline gelmiştir. Kuyucu, 2003 yılında global anlamda dijital müzik, endüstrisinin miladı olmuştur. Bu milat 2003 yılında Apple tarafından kurulan iTunes Music Store adlı dijital müzik platformu ile gerçekleşmiştir. Maalesef ülkemiz tıpkı sanayi devriminde olduğu gibi bu sektör dede gelişmekte geç kalmıştır. 2003 yılında iTunes'un açılması ile büyümeye başlamış olan Dijital Müzik endüstrisi geleneksel müzik ekonomisinde olmayan modelleri geliştirerek için müzik ekonomisinin yeniden şekillenmesine katkıda bulunmuştur (Kuyucu, 2013).

Müziğin eğitimsel işlevleri; Müzik eğitiminin eğitim öğretimindeki işlevi üzerine yeterince araştırmalar yapılmakta olup, yapılan bu araştırmalar neticesinde müzik de artık eğitimin ayrılmaz bir parçası olduğu bir gerçektir. Ebettteki müziğin eğitimsel işlevi sadece bireylerin akademik anlamda başarıların için uygulanmamaktadır. Ülkemizde güzel sanatlar lisesinden tutunda konservatuarlara kadar ilerleyen müzik eğitimi artık toplumda bir meslek haline gelmiştir. Müziğin eğitimini alan bireyler bu mesleği profesyonelce yapmalarına önemli ölçüde katkı sağlamaktadır. Bireysel, kültürel, toplumsal ve ekonomik anlamda etkili ve verimli olması ebetteki eğitim-öğretim sürecinde' 'müziksel öğrenme öğretme etkinlikleri" ve bu etkinliklere ilişkin düzenlemeleri kapsamaktadır (Uçan, 2005).

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Yöntem

Bu kısımda çalışmamızın yapmış olduğumuz araştırmanın modeli, evren ve örnekleme, araştırma verilerinin toplanmasında kullanılan araçlar ve süreci ayrıca araştırmanın bulgularına yer verilmektedir.

Araştırmanın Modeli

Yapılan çalışmada nicel araştırmalarda yoğunlukla kullanılan, değişkenlerin tek tek, tür ya da miktar olarak oluşumlarının belirlenmesi amacıyla yapılan araştırma modellerinden tekil tarama modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri genellikle bir evren üzerinden ve bu evren hakkında bir yargıya varmak amacıyla oluşturulan bütün evren veya bir grup üzerinden yapılan araştırmalardır (Karasar, 2015). Bu çalışmada Erzurum ili, merkez ilçelerine bağlı devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin müziğe ilişkin tutumları ve akademik performanslarının fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılması incelenmiştir. Bu nedenle çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden Tekil Tarama Modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin müziğe ilişkin tutumları ve akademik performanslarının fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılmasında kullanılacak öğrenci sayısının 0,80-0,95 sensitivitedeki %15’lik farkın anlamlı olabilmesi için %80 güçte %95 güven düzeyinde toplamda 400 öğrencisinin alınması NCSS/PASS programı ile hesaplanmıştır.

Bu çalışmanın evren ve örnekleme tespit edilirken ulaşılabilirlik dikkate alınmış ve bu çalışmanın araştırmacının ikamet ettiği Erzurum ili, merkez ilçelerdeki devlet ve özel liseler olmasına karar verilmiştir. Evrenin tespiti aşamasında, Erzurum ili, merkez ilçelerdeki devlet ve özel liselerde öğrenim görmekte olan öğrenciler için İl Milli Eğitim Müdürlüğü ile gerekli görüşmeler yapılarak orta öğretim düzeyindeki öğrencilere ulaşılmıştır. İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinden dolayı gerek alınan tedbirlerden dolayı öğrencilerin sağlığını risk almadan en yüksek sayıya ulaşılmaya çalışılmıştır. Çalışmanın evrenini Erzurum ilinde devlet ve özel okullarda eğitim gören orta öğretim öğrencileri, örneklemini ise Erzurum merkez ilçelerdeki ML, AL, FL, ÖL, İHL devlet ve özel okul türlerindeki 52 okuldan 11 tanesinde eğitim öğretim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Hesaplanan güç analizine göre çalışma grubu; 247 kadın ve

164 erkek olmak üzere toplam 411 ortaöğretim öğrencisinden oluşmaktadır. Yapılan anket çalışmasında 17 tanesinde eksik veri olduğundan dolayı dikkate alınmamıştır.

Örnek bireylerin belirlenmesinde tabakalı amaçsal örnekleme yöntemi kullanılmıştır. Tabakalı örnekleme yöntemi: örneklemin ilgilenilen belli alt grupların özelliklerini göstermek, betimlemek ve bunlar arasında karşılaştırmalar yapabilmek amacıyla bu alt gruplardan oluşturulmasıdır. Kota örnekleme olarak da anılır (Büyüköztürk vd, 2012).

Çalışma öncesi, Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesinin 70400699-050.02.04-E.2100048684 sayılı etik kurul onayı ve Erzurum İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 02.04.2021 tarih ve E-36648235-605.01-23514755 sayılı anket uygulama izni alınmıştır. Ayrıca araştırmaya katılmayı kabul eden bireylerden Aydınlatılmış Onam Formunu okuyup imzalamaları istenmiş ve çalışma Helsinki Bildirgesi İlkelerine uygun olarak gerçekleştirilmiştir.

Araştırmanın Yöntemi

Çalışma üç kısımdan oluşmaktadır. Birinci kısımda, katılımcıların genel özelliklerini içeren kişisel bilgi formu, ikinci kısımda katılımcıların fiziksel aktivitelerini ölçmek amacıyla uluslararası fiziksel aktivite anketi ve müziğe ilişkin tutum ölçeği kullanılmıştır.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada Öğrencilerin genel bilgilerini almak, sporcunun bireysel sporlardan hangisini yaptığını belirlemek için “Genel Bilgi Formu”, “Uluslararası Fiziksel Uygunluk Anketi” ve “Müziğe İlişkin Tutum” ölçeği kullanılmıştır. Anket formu öğrencilere yüz yüze uygulanmıştır. Anketin uygulama aşaması okul rehber öğretmenleri ile beraber Eğitim-Öğretimi aksatmayacak şekilde ders aralarında (teneffüs) yapılmıştır. Ayrıca öğrencilere uygulanan anketin amacı açık bir şekilde anlatılmıştır. Anketin uygulanması pandemi sürecinde yapıldığı için pandemide uyulması gereken kurallara (sosyal mesafe ve maske) dikkat edilmiştir.

Genel bilgi formu.

Araştırmada öğrencilere ait demografik bilgileri belirlemek için katılımcıların cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi, ailenin ekonomik geliri, ailede spor yapan birey, ailede müzik yapan birey, yılsonu başarı ortalaması, boy uzunluğu ve vücut ağırlığı soruları içermektedir. Genel bilgi formunda öğrencilerin Boy ve vücut ağırlıklarından yola çıkılarak VKİ'nin hesaplanma yöntemi şu şekilde yapılmıştır.

$$VKİ = \frac{Vücut\ ağırlığı}{Boy\ (m) \times Boy\ (m)}$$

Uluslararası fiziksel uygunluk anketi.

Toplam 7 sorudan oluşan Fiziksel aktivite anketi: yürüme, orta şiddette fiziksel aktivite ve yüksek şiddette fiziksel aktivitede ne kadar zaman harcadığını ve otururken ne kadar zaman harcadığı hakkında bizlere bilgi vermektedir.

Bu formun hesaplanmasında; yapılan orta şiddetli ve yüksek şiddetli aktivitelerde geçen süreyi dakika cinsinden ve frekansını ise günlerin toplamı alınarak hesaplanmaktadır. Hesaplanma yöntemi aşağıdaki tabloda şu şekilde açıklanmıştır.

Tablo 5

MET Değerleri

Oturma	1.5 MET.
Yürüme	3.3 MET.
Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	4.0 MET.
Şiddetli Fiziksel Aktivite	8.0 MET.

Bu değerler kullanılarak günlük ve haftalık fiziksel aktivite seviyesi hesaplanmaktadır.

Örnek:3 gün, 30 dakika yürüyen bir kişinin yürüme MET-dk/hafta skoru.

$$3.3 \times 3 \times 30 = 297 \text{ MET-dk / hafta olarak hesaplanmaktadır.}$$

$$\text{Yürüme MET -dk /hafta} = 3.3 \times \text{yürüme (dk)} \times \text{yürüme (gün sayısı)}$$

$$\text{Orta şiddetli aktivite (OŞA). MET-dk/hafta} = 4.0 \times \text{OŞA (dk)} \times \text{OŞA (gün sayısı)}$$

$$\text{Şiddetli aktivite (ŞA) MET - dk / hafta} = 8.0 \times \text{ŞA (dk)} \times \text{ŞA (gün sayısı)}$$

$$\text{Toplam MET - dk / hafta} = (\text{yürüme} + \text{OŞA} + \text{ŞA} + \text{oturma}) \text{ MET- dk / hafta}$$

Bu sürekli skorlamanın yanısıra elde edilen sayısal verilerle sınıflandırma yapılmaktadır (Saglam vd., 2010).

Buna göre 3 aktivite seviyesi şunlardır:

1. İnaktif (Kategori 1): En alt düzeydeki fiziksel aktivitedir. Kategori olarak iki ve üç içine dâhil edilemeyen durumların aktif olarak düşünülür.

2. Minimal Aktif (Kategori 2): Aşağıdaki Kriterlerden herhangi bir tanesine girenler minimal aktiftir olarak kabul edilir.

a) 3 yada daha fazla günde en az 20 dakika kadar şiddetli aktivite yapmak.

- b) 5 yada daha fazla günde orta şiddetli aktivite yada yürümenin günde en az 30 dakika yapılmasıdır.
- c) Minimum 600 MET - dk / haftayı sağlayan 5 veya daha fazla gün yürüme ve orta şiddetli aktivitenin birleşimi.

3. Çok Aktif (Kategori 3): Bu ölçüm yöntemi yaklaşık olarak günde en az bir saat yada daha fazla yapılan orta şiddetli bir aktiviteye eşittir. Bu kategori, sağa yararın sağlanmasında gerekli olan düzeydir.

- a) Minimum 1500 MET – dk / haftayı sağlayan en az 3 gün şiddetli aktivite yada daha fazla gün.
- b) Minimum 3000 MET-dk/haftayı sağlayan 7 yada daha fazla gün yürüme, şiddetli veya orta şiddetli aktivitenin kombinasyonu.

Müziğe ilişkin tutum ölçeği:

Kocabaş A. (1997), yapmış olduğu çalışmasında geliştirdiği ve daha önce geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan "Müziğe İlişkin Tutum Ölçeği" 'MİTÖ' kullanılmıştır. Müziğe İlişkin Tutum Ölçeği, likert tipi 3 aralıklı “Evet”, “Kısmen”, “Hayır” seçeneklerinin bulunduğu maddelerin 17 tanesi olumlu, 13 tanesi ise olumsuz olmak üzere toplam 30 maddeden oluşmaktadır.

Kocabaş (1997) tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı 0,88 olarak hesaplanmıştır. Cronbach’s Alpha değerlendirilmesinde kullanılan değerlendirme kriteri (Özdamar,2004):

$0,00 \leq \alpha < 0,40$ ise ölçek güvenilir değildir,

$0,40 \leq \alpha < 0,60$ ise ölçek düşük güvenilirliktedir.

$0,60 \leq \alpha < 0,80$ İse ölçek oldukça güvenilirdir.

$0,80 \leq \alpha < 1,00$ ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçektir.

Bu değerler ölçeğin yüksek derecede güvenilir olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Çalışmada, anket verilerinden elde edilen sonuçların SPSS analiz programına dikkatlice girilmiş ve eksik veri olup olmadığı kontrol edilmiştir. Orta öğretimde öğrenim gören katılımcıların kişisel bilgi formu, “Uluslararası Fiziksel Uygunluk Anketi” ile “Müziğe İlişkin Tutum Ölçeği” nden elde edilen veriler analiz programında değerlendirilmiştir. Araştırmada elde edilen verilerini analizi, SPSS (version 25.0) programında yapıldı. Verilerin normal

dağılım gösterip göstermediğini tespit etmek için Shapiro-Wilk kullanıldı. Shapiro-Wilk testi sonucuna göre verilerin normal dağılım gösterdiği tespit edildi. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeyinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında Bağımsız Örneklem t Testi kullanılmıştır. Değişkenlerin okul türü, sınıf düzeyi, akademik performans ve fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında Tek Yönlü Varyans Analizi kullanılmıştır. Anlamlı farklılığın olduğu durumlarda, farklılığın tespiti ise Tukey HSD testi ile belirlenmiştir. Anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

Tablo 6

Normallik Dağılım Test Sonuçları

	Çarpıklık-Basıklık Değerleri
Müzik İlişkin Tutum	Çarpıklık: -,286, Basıklık: ,349
Akademik Performans	Çarpıklık: -,221, Basıklık: 1,106
Fiziksel Aktivite Düzeyi (Toplam)	Çarpıklık: ,563, Basıklık: 1,986

Verilerin analizinde kategorik değişkenler ilişkin değerler tablo 6’da verilmiştir. Ayrıca verilerin normal dağılıma sahip olması şartına bakmak için çarpıklık ve basıklık katsayıları dikkate alınmıştır. Tablo 6’da görüldüğü gibi ortaöğretim öğrencilerinin Müziğe İlişkin Tutum, Akademik Performans ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin çarpıklık ve basıklık değerlerinin birbirine yakın olduğu, Büyüköztürk (2007), Tabachnik ve Fidell (2015) ile George ve Mallery (2010)’nin belirttiği sınırlar içerisinde (-1 ile +1; -1.5 ile +1.5; -2.0 ile +2.0) yer alan veri setinin normal bir dağılıma sahip olduğu görülmüştür. Normal dağılım gösterdiği için parametrik testler kullanılmıştır.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Bulgular

Bu bölümde, çalışmanın örneklem grubuna ilişkin veriler ile çalışmanın analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 7

Katılımcıların Boy, Vücut Ağırlığı ve VKİ Değerleri

	N	$\bar{X}$	S.s.
Boy (cm)	411	167,14	7,67
Vücut Ağırlığı (kg)	411	58,66	10,15
VKİ (kg/m ²)	411	20,90	2,64

Tablo 7’de katılımcıların boy, vücut ve VKİ değerleri görülmektedir. 164 erkek, 247 kadın olmak üzere toplamda 411 katılımcının ortalama boy değerleri 167,14 cm, vücut ağırlıkları 58,66 kg ve VKİ 20,90 (kg/m²) olarak bulunmuştur.

Tablo 8

Katılımcıların Akademik Performans, Müziğe İlişkin Tutum, Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Cinsiyete Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Ss	t	P
Akademik Performans	Erkek	164	3,06	,75	-1,761	0,79
	Kadın	247	3,19	,71		
Müziğe İlişkin Tutum Düzeyi	Erkek	164	63,51	8,83	1,787	,075
	Kadın	247	61,83	9,59		
Yürüme (MET-dk/hafta)	Erkek	164	1028,93	623,86	,332	,740
	Kadın	247	1008,63	596,27		
Orta şiddetli aktivite (MET-dk/hafta)	Erkek	164	475,97	566,32	1,978	,049*
	Kadın	247	384,85	367,79		
Yüksek şiddetli aktivite (MET-dk/hafta)	Erkek	164	837,31	805,61	3,462	,001*
	Kadın	247	577,48	702,03		
Oturma (MET-dk/hafta)	Erkek	164	374,78	218,98	-,264	,792
	Kadın	247	380,80	230,29		
Fiziksel Aktivite düzeyi (MET-dk/hafta)	Erkek	164	2717,13	1276,39	3,028	,003*
	Kadın	247	2351,87	1142,24		

*p<0.05, Akademik Performans: 1: Düşük, 2: Orta, 3: İyi, 4: Çok iyi.

Tablo 8’de gösterildiği üzere, orta şiddetli aktivite (t=1,978, p=.049), yüksek şiddetli aktivite (t=3,462, p=.001), ve toplam fiziksel aktivite skorları (t=3,028, p=.003) kadın katılımcılara göre erkek katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğer parametrelerde anlamlı düzeyde herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 9

Katılımcıların Akademik Performans, Müziğe İlişkin Tutum, Fiziksel Aktivite Düzeyinin Okul Türü Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Okul Türü	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD
Akademik Performans	FL	45	3,57	,54	24,329	,000*	*FL –AL/ ML/İML *AL-ÖL/ML ÖL-ML/İHL
	AL	154	3,09	,71			
	ÖL	74	3,60	,56			
	ML	81	2,72	,70			
	İHL	57	2,89	,61			
	Toplam	411	3,13	,73			
Müziğe ilişkin tutum düzeyi	FL	45	62,42	11,46	1,129	,342	
	AL	154	63,24	7,55			
	ÖL	74	60,51	10,36			
	ML	81	62,64	10,51			
	İHL	57	62,96	8,48			
	Toplam	411	62,50	9,32			
Yürüme (MET-dk/hafta)	FL	45	1085,70	347,72	,902	,463	
	AL	154	968,25	774,98			
	ÖL	74	1014,52	610,05			
	ML	81	1105,09	410,36			
	İHL	57	970,60	458,30			
	Toplam	411	1016,73	606,76			
Orta şiddetli aktivite (MET-dk/hafta)	FL	45	493,33	271,72	1,017	,398	
	AL	154	391,68	578,50			
	ÖL	74	364,32	524,02			
	ML	81	473,33	255,55			
	İHL	57	443,85	321,63			
	Toplam	411	421,21	458,98			
Yüksek şiddetli aktivite (MET-dk/hafta)	FL	45	800,88	676,54	,817	,515	
	AL	154	602,07	892,14			
	ÖL	74	714,59	757,82			
	ML	81	726,91	585,62			
	İHL	57	691,92	605,68			
	Toplam	411	681,16	754,96			
Oturma (MET-dk/hafta)	FL	45	472,22	157,34	16,540	,000*	*FL-AL
	AL	154	275,53	237,48			*AL- ÖL/ML/İHL
	ÖL	74	390,40	231,70			
	ML	81	472,65	183,17			
	İHL	57	432,71	170,15			
	Toplam	411	378,4015	225,59			
Fiziksel Aktivite düzeyi (MET-dk/hafta)	FL	45	2852,26	713,62	3,967	,004*	*FL-AL *AL-ML
	AL	154	2237,62	1572,68			
	ÖL	74	2483,94	1167,82			
	ML	81	2778,07	696,12			
	İHL	57	2539,28	823,34			
	Toplam	411	2497,62	1209,38			

FL: Fen Lisesi, AL: Anadolu Lisesi, ML: Meslek Lisesi, İHL: İmam Hatip Lisesi, ÖL: Özel Lise

*p<0.05, Akademik Performans: 1: Düşük, 2: Orta, 3: İyi, 4: Çok iyi.

Tablo 9’da gösterildiği üzere, akademik performans, oturma ve toplam fiziksel aktivite skorlarının okul türleri açısından karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ($p<0.05$). Tukey HSD sonuçlarına göre, Fen lisesinde öğrenim gören katılımcıların diğer okullarda öğrenim gören katılımcılara göre akademik performansları yüksek bulunmuştur ($p<0.05$). Ayrıca, ÖL okuyan öğrencilerin ML ve IHL’ye göre akademik performanslarının yüksek olduğu gözlemlenmiştir. AL ye göre FL de oturma zamanı yüksek bulunurken, aynı zamanda AL ye göre diğer okullarda (ÖL, ML ve IHL) oturma zamanı anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır. AL ve ML de diğer okullarda öğrenim gören katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeyi anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur ($p<0.05$).

Tablo 10

Katılımcıların Akademik Performans, Müziğe İlişkin Tutum, Fiziksel Aktivite Düzeyinin Sınıf Düzeyi Açısından Karşılaştırılması

Değişkenler	Sınıf Düzeyi	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD
Akademik Performans	9. Sınıf	113	3,37	,64	8,243	,000*	*9.sınıf-11. ve 12.sınıf
	10. Sınıf	140	3,14	,71			
	11. Sınıf	79	2,86	,78			*10.sınıf-11.sınıf
	12. Sınıf	79	3,07	,72			
	Toplam	411	3,13	,73			
Müziğe ilişkin tutum düzeyi	9. Sınıf	113	63,12	8,99	,631	,596	
	10. Sınıf	140	62,28	7,90			
	11. Sınıf	79	61,44	11,75			
	12. Sınıf	79	63,07	9,43			
	Toplam	411	62,50	9,32			
Yürüme (MET-dk/hafta)	9. Sınıf	113	1000,65	651,28	,158	,925	
	10. Sınıf	140	1022,17	595,89			
	11. Sınıf	79	1052,65	647,05			
	12. Sınıf	79	994,17	521,93			
	Toplam	411	1016,73	606,76			
Orta şiddetli aktivite (MET-dk/hafta)	9. Sınıf	113	392,74	503,01	,649	,584	
	10. Sınıf	140	464,85	468,89			
	11. Sınıf	79	402,53	344,72			
	12. Sınıf	79	403,29	477,60			
	Toplam	411	421,21	458,98			
Yüksek şiddetli aktivite (MET-dk/hafta)	9. Sınıf	113	699,46	822,45	,954	,414	
	10. Sınıf	140	632,00	732,05			
	11. Sınıf	79	795,44	731,13			
	12. Sınıf	79	627,84	717,06			
	Toplam	411	681,16	754,96			
Oturma (MET-dk/hafta)	9. Sınıf	113	364,40	223,76	,764	,515	
	10. Sınıf	140	368,71	229,49			
	11. Sınıf	79	383,92	230,80			
	12. Sınıf	79	410,06	216,79			
	Toplam	411	378,40	225,59			

Tablo 10 (devamı)

	9. Sınıf	113	2457,38	1324,59		
	10. Sınıf	140	2487,85	1191,60		
Fiziksel Aktivite düzeyi (MET-dk/hafta)	11. Sınıf	79	2634,64	1172,14	,451	,717
	12. Sınıf	79	2435,46	1113,08		
	Toplam	411	2497,62	1209,38		

*p<0.05, Akademik Performans: 1: Düşük, 2: Orta, 3: İyi, 4: Çok iyi.

Tablo 10'da gösterildiği üzere, sadece akademik performans değişkeninde sınıf düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark saptanmıştır (p<0.05). Tukey HSD sonuçlarına göre, 9. sınıflarda okuyan katılımcılarda, 11. ve 12. Sınıfta okuyan katılımcılara göre akademik performans anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur (p<0.05). Sınıf düzeyi arttıkça, akademik performansın düştüğü gözlemlenmiştir. Diğer değişkenlerde anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir (p>0.05).

Tablo 11

Katılımcıların Akademik Performans, Müziğe İlişkin Tutum, Toplam Aktivite Skoru ve VKİ'nin Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Fiziksel Aktivite Düzeyi	N	X	Ss	F	p	Tukey HSD
Akademik Performans	Yüksek düzeyde aktif	124	3,19	,75	2,583	,077	
	Orta düzeyde aktif	210	3,06	,71			
	Düşük düzeyde aktif	77	3,25	,71			
	Toplam	411	3,13	,73			
Müziğe ilişkin tutum düzeyi	Yüksek düzeyde aktif	124	64,75	6,93	3,291	,038*	Yüksek-Düşük
	Orta düzeyde aktif	210	62,38	9,45			
	Düşük düzeyde aktif	77	61,32	10,17			
	Toplam	411	62,50	9,32			
VKİ (kg/m ²)	Yüksek düzeyde aktif	124	21,12	2,64	1,004	,367	
	Orta düzeyde aktif	210	20,89	2,66			
	Düşük düzeyde aktif	77	20,57	2,56			
	Toplam	411	20,90	2,64			

*p<0.05, Akademik Performans: 1: Düşük, 2: Orta, 3: İyi, 4: Çok iyi.

Tablo 11'da görüldüğü üzere, sadece müziğe ilişkin tutum düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılık tespit edilmiştir. (F=3,291, p=.038). Tukey HSD sonuçlarına göre, düşük düzeyde aktif olan katılımcılara göre yüksek düzeyde aktif olan katılımcılarda müziğe ilişkin toplam skor anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur (p<0.05).

Tablo 12

Katılımcıların VKİ, Müziğe İlişkin Tutum, Toplam Aktivite Skorunun Akademik Performansa Göre Karşılaştırılması

Değişkenler	Akademik Performans	N	$\bar{X}$	Ss	F	p	Tukey HSD
VKİ (kg/m ²)	Orta	85	21,60	3,21	4,502	,012*	Orta-Çok iyi
	İyi	184	20,86	2,36			
	Çok iyi	142	20,53	2,54			
	Toplam	411	20,90	2,64			
Müziğe ilişkin tutum düzeyi	Orta	85	62,18	8,65	,125	,883	
	İyi	184	62,75	9,52			
	Çok iyi	142	62,38	9,50			
	Toplam	411	62,50	9,32			
Toplam Aktivite Skoru	Orta	85	2537,44	909,33	,230	,795	
	İyi	184	2452,63	1211,52			
	Çok iyi	142	2532,07	1360,35			
	Toplam	411	2497,62	1209,38			

*p<0.05, Akademik Performans: 1: Düşük, 2: Orta, 3: İyi, 4: Çok iyi.

Tablo 12'ye bakıldığında, sadece VKİ'de akademik performansa göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur (F=4,502, p=.012). Tukey HSD sonuçlarına göre akademik performansı yüksek olan bireylerin aynı zamanda VKİ'de anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur (p<0.05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Tartışma ve Sonuç

Bu araştırma, devlet ve özel okullarda öğrenim gören lise öğrencilerinin müziğe ilişkin tutumları ve akademik performanslarının fiziksel aktivite düzeylerine göre karşılaştırılarak, katılımcıların cinsiyet değişkenine, okul türlerine ve sınıf düzeylerine göre bir farklılık olup olmadığını ortaya koymak amacıyla yapılmıştır. Literatüre bakıldığında, fiziksel aktivite ile akademik başarı üzerine yapılmış pek çok çalışma olduğu gözlenmiştir. Bu çalışmalarda fiziksel aktivite ve müziğe ilişkin tutumların akademik başarıya olan etkileri ayrı ayrı incelenmiştir. Bu çalışmada, katılımcıların gerek müziğe ilişkin tutumları gerekse akademik başarıları ve fiziksel aktivite düzeylerini birlikte incelenmiştir. Her üç değişkenin birlikte değerlendirildiği bir inceleme olması sebebiyle çalışmamız bu anlamda yapılan ilk çalışma olma özelliğindedir ve literatüre bilimsel açıdan katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

Çalışma, 164 erkek, 247 kadın olmak üzere toplam 411 katılımcının katılımı ile gerçekleştirilmiştir. Katılımcıların ortalama boy değerleri 167,14, ortalama vücut ağırlıkları 58,66 ve ortalama beden kütle indeksi 20,90 olarak bulunmuştur.

Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeylerinin cinsiyete göre karşılaştırılmasında orta şiddetli aktivite, yüksek şiddetli aktivite ve toplam fiziksel aktivite skorları kadın katılımcılara göre erkek katılımcılarda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Diğer parametrelerde anlamlı düzeyde herhangi bir farklılık tespit edilmemiştir. Aydemir (2019) yapmış olduğu çalışmada farklı türdeki okullarda eğitim gören orta öğretim (lise) öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi adlı çalışmada katılımcıların cinsiyete göre fiziksel aktivite düzeyleri incelendiğinde kadın öğrencilerin erkek öğrencilere göre fiziksel aktivite düzeylerinin daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Çıkan sonuç hem hipotezimizi hem de diğer çalışmadaki sonuçları destekler niteliktedir.

Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeyinin okul türü açısından karşılaştırılmasında akademik performans, oturma ve toplam fiziksel aktivite skorlarının okul türleri açısından karşılaştırılmasında, istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur. Tukey HSD sonuçlarına göre, fen lisesinde öğrenim gören katılımcıların diğer okullarda öğrenim gören katılımcılara göre akademik performansları daha yüksek bulunmuştur. Ayrıca, ÖL de okuyan öğrencilerin ML ve IHL'ye göre akademik performanslarının daha

yüksek olduğu gözlemlenmiştir. AL'ye göre FL'de oturma zamanı yüksek bulunurken, aynı zamanda AL' ye göre diğer okullarda (ÖL, ML ve IHL) oturma zamanı anlamlı düzeyde yüksek saptanmıştır. AL ve ML de diğer okullarda öğrenim gören katılımcılara göre fiziksel aktivite düzeyi anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur. Aydemir (2019) yapmış olduğu çalışmada farklı türdeki okullarda eğitim gören orta öğretim (lise) öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleriyle akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi çalışmasında bireylerin fiziksel aktivite düzeylerine bakıldığında Anadolu Lisesinde öğrenim gören öğrencilerle Fen lisesinde okuyan öğrencilerin puanları istatistiksel olarak anlamlı düzeyde yüksek olduğu bulunmuştur. Okul türlerinin değişkenlik gösterebileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Çalışmamızda, katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, fiziksel aktivite düzeyinin sınıf düzeyi açısından karşılaştırılmasında sadece akademik performans değişkeninde sınıf düzeyi açısından istatistiksel olarak anlamlı düzeyde fark saptanmıştır. Tukey HSD sonuçlarına göre, 9. sınıflarda okuyan katılımcılarda, 11. ve 12. sınıfta okuyan katılımcılara göre akademik performans anlamlı düzeyde daha yüksek bulunmuştur. Sınıf düzeyi arttıkça, akademik performansın düştüğü gözlemlenmiştir. Diğer değişkenlerde anlamlı düzeyde fark tespit edilmemiştir. Katılımcıların akademik performans, müziğe ilişkin tutum, toplam aktivite skoru ve VKİ'nin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında sadece müziğe ilişkin tutum düzeylerinin fiziksel aktivite düzeyine göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Tukey HSD sonuçlarına göre, düşük düzeyde aktif olan katılımcılara göre yüksek düzeyde aktif olan katılımcılarda müziğe ilişkin toplam skor anlamlı düzeyde yüksek bulunmuştur.

Katılımcıların VKİ, müziğe ilişkin tutum, toplam aktivite skorunun akademik performansa göre karşılaştırılmasında sadece VKİ'nde akademik performansa göre karşılaştırılmasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Tukey HSD sonuçlarına göre akademik performansı yüksek olan bireylerin aynı zamanda VKİ anlamlı düzeyde düşük bulunmuştur.

Çalışmamızda elde edilen bulgular, literatürde bu alanla ilgili yapılmış pek çok çalışma ile örtüşmektedir. Çağlayan vd. (1997) farklı türdeki liselerde öğrenim gören öğrencilerin akademik performans ile sportif faaliyetleri arasında bir ilişki olup olmadığıyla ilgili yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite ve sportif faaliyetlere katılan öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği sonucuna ulaşmışlardır. Yine aynı çalışmada, sportif faaliyetlere katılmayan öğrencilerin ailelerinin bu konuda olumsuz görüşlere sahip oldukları sonucuna da ulaşmışlardır (Çağlayan vd., 1997).

Soltz (1986) tarafından liselerde öğrenim gören öğrencileri dâhil ettiği bir çalışmada, fiziksel aktivite ile ilgilenen öğrenciler ile fiziksel aktivite ile ilgilenmeyen öğrencilerin akademik başarılarını incelemiştir. Çalışmanın sonucunda, fiziksel aktivite ile ilgilenen öğrencilerin akademik başarılarının fiziksel aktivite ile ilgilenmeyen öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Karaburçak vd. (2021) yılında yapmış oldukları araştırmanın verilerine bakıldığında %30 oranında öğrencilerin akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyi arasında anlamlı bir ilişki bulunmazken, çalışmada %15 oranında negatif yönde bir ilişki bulunmuştur (Karaburçak vd., 2021). Çalışmamızda, %55 oranında öğrencilerinin akademik başarıları ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde orta ya da zayıf düzeyde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Dusen (2011) yaptığı bir çalışmada ise Fitnessgram Test Bataryası kullanılarak lise son sınıf öğrencilerinin sağlıklı ilişkilendirilmiş fiziksel uygunluklarıyla akademik başarılarını karşılaştırılmıştır. Sağlıkla ilişkili fiziksel uygunluk parametrelerden aerobik fiziksel uygunluk, mekik, şınav ve esnekliğin öğrencilerin akademik başarıları ile pozitif yönde bir ilişkisi olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel uygunlukları ile akademik başarıları arasında bir ilişki bulunduğu, fakat hangi türde, hangi şiddette ve ne kadar sürede yapılmış olan fiziksel aktivitelerin, öğrencilerin akademik başarıları üzerine olan etkisi hala bilinmemektedir.

Kalantari vd. (2019). tarafından yapılan araştırmada 7.,8. ve 9. sınıflarda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasındaki ilişkinin incelenmesi hedeflenmiştir, yapılan bu araştırmaya 162'si kadın ve 163'ü erkek olmak üzere toplamda 325 öğrenci katılmıştır. Araştırmanın sonucunda öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarıları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığı tespit edilmiştir.

Yapılmış olan birçok araştırmada ise fiziksel aktivite düzeyi ile akademik başarı arasında anlamlı bir ilişki olmadığı sonucuna da varılmıştır. Bilgin (2017) yapmış olduğu benzer bir çalışmada ise ilköğretimin 2. kademesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile LGS sınav puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş olmasına rağmen, öğrencilerin bazılarının fiziksel aktivite düzeyinin düşük oldukları halde akademik başarılarının da yüksek düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Bunun temelinde ise fiziksel aktiviteye katılmayan ya da çok az katılan öğrencilerin ders çalışmak için harcadıkları zamanın fazla olması gösterilmiştir. Bu kapsamda öğrencilerin akademik başarı düzeylerinin fiziksel aktivite yapmalarından ziyade ders çalışmak için ayrılan zamanla da yakından ilişkisi olduğuna vurgu yapılmıştır.

Wald (2010) bir doktora çalışmasında sağlıklı yaşam alışkanlıklarının akademik başarılar üzerine etkisi incelenmiştir. Haftada iki ve daha fazla gün ağırlık çalışması yapan

öğrencilere ait veriler incelenerek kontrol grubundaki öğrencilerin okuldaki notlarının düştüğü gözlemlenmiştir. Fakat haftada beş ve daha fazla gün orta düzeyde ağırlık çalışması yapan öğrencilerde ise bu düşüş görülmemiştir.

Kalın (2021) çalışmasında, liselerde öğrenim gören öğrencilerin sınıf düzeylerine göre müzik dersine yönelik tutumları incelendiğinde anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

Alan yazın incelendiğinde ise, bu çalışmadan elde edilen verilerin aksine öğrencilerin müzik dersine yönelik tutumları ile ilgili yapılan birçok çalışmada sınıf düzeyleri arasında farklılık olduğu ve sınıf düzeyi arttıkça müzik dersine olan tutumun azaldığı sonucuna ulaşılmıştır (Atalay, 1998; Özgür & Afacan, 2015; Temiz & Andaç, 2016; Akarsu, 2017). Bunun sebepleri arasında öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça yaklaşan sınavlardan dolayı sınav kaygılarının arttığı, ergenlik döneminde olan çocukların duygusal değişimleri, okulda yapılan çeşitli etkinlikler olarak belirlenmiştir (Atalay, 1998; Özgür & Afacan, 2015; Temiz & Andaç, 2016; Akarsu, 2017). Bizim çalışmamızda, öğrencilerin müzik derslerine yönelik sınıf kademeleri arasında anlamlı bir farklılık olduğu gözlenmiştir.

Variş (2012) yaptığı bir çalışmada, öğrencilerin müzik dersine yönelik tutumlarıyla akademik başarıları arasında, negatif ve düşük düzeyde bir ilişki bulmuştur. Öğrencilerin müzik dersine yönelik tutumları yükseldikçe akademik başarı puan ortalamalarının kısmen düşük olduğu saptanmıştır.

Otlak (2019) farklı türdeki liselerde öğrenimini devam ettiren öğrencilerin öğrenim gördükleri okul türüne göre, lisede müzik derslerine yönelik tutum puanlarının ortalamalarını okul bazlı karşılaştırmasını yaptığı çalışmasında, meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerin diğer okul türlerine göre daha yüksek tutum puanlarına sahip olduklarını; en düşük tutum puanlarına sahip lise öğrencilerinin ise fen lisesinde öğrenim gören öğrenciler olduğunu saptamıştır. Meslek Lisesinde öğrenim gören öğrencilerin tutumlarının yüksek çıkması araştırmanın en etkileyici noktasını oluşturmuştur.

Variş (2012) yaptığı çalışmada, ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin müzik dersine ilişkin tutumlarıyla akademik performansları arasındaki ilişkinin, müzik dersine giren öğrencilerin müzik dersine yönelik tutumları orta düzeyde anlamlı olduğu belirlenmiştir. Müzik dersinin içeriğiyle akademik başarıların oldukça düşük düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır. Öğrencilerin müzik dersine yönelik tutum puanları arttıkça azda olsa akademik başarı puanlarının da düşmesine neden olduğu belirlenmiştir. Öğrencilerin müzik dersini zorunlu ya da seçmeli olarak belirlemelerine bağlı olarak, öğrencilerin müzik dersine karşı olan tutum

ortalamlarında anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Ancak akademik başarı puan ortalamlarında ise anlamlı düzeyde herhangi bir farklılık göstermediği anlaşılmıştır.

Sonuç olarak bu çalışma, akademik başarının önemli bir yordayıcısı olarak fiziksel aktivitenin ve müziğin yararına işaret etmektedir.

Öneriler

Araştırma sonuçlarımıza göre gelecekte yapılması düşünülen çalışmalara ışık tutması amacıyla bazı önerilerde bulunulmuştur;

- ✓ Araştırma, covid-19 pandemi döneminde yapıldığından öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı puanları bu durumdan etkilenmiş olabilir. Pandeminin olmadığı bir ortamda çalışma tekrar yapılabilir.
- ✓ Öğrencilerin müziğe ilişkin tutumları ve fiziksel aktivitelerinin, anket uygulama yöntemi ile değil düzenli müzik dinletisi, düzenli fiziksel aktivite programı uygulayarak veya pedometre, müzik aleti kullanımı, akselerometre cihazı kullanımı gibi bizzat araç kullanımı sağlanarak çalışma farklı bir yöntemle yapılabilir.
- ✓ Sınıf düzeyi arttıkça akademik başarının düştüğü gözlemlenmiştir. Bununla ilgili Milli Eğitim Bakanlığı tarafından tüm liselerde görev yapan rehber öğretmenlerine hizmet içi eğitim kapsamında bir bilgilendirme semineri düzenlenmelidir. Okul rehber öğretmenleri akademik başarının düşmesinin sebeplerini rapor etmelidir. Ve bu rapor doğrultusunda gerekli çalışmalar yapılmalıdır.

KAYNAKÇA

- Akandere, M., Özyalvaç, N. T., & Duman, S. (2010). Ortaöğretim Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumları İle Akademik Başarı Motivasyonlarının İncelenmesi Konya Anadolu Lisesi Örneği. *Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (24), 1-10.
- Akbaba, S. (2019). Psikolojik Danışma ve Sınıf Ortamında Öğrenme Psikolojisi. Ankara: Aydan Matbaacılık.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, Sayı: 13.
- Akdoğan, B. (1995). A.Ü. İlahiyat Fakültesi, Türk Din Musikfsi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi. \ Nejat Bozkurt, Sanat ve Estetik Kurumları, 2. bsk., Sarma\ Yayınevi, İstanbul, 1995,5.15.
- Alphan, E., Keskin, Y., & Tatlı, F. (2002). Özel okul ve devlet okulunda öğrenim gören adolesan dönemindeki çocukların beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Beslenme ve Diyet Dergisi*, 31(1), 9-17.
- Anvarı, S.H., Trainor, L.J., Woodsıde, J. & Levy, B.A. (2002). Relations Among Musical Skills, Phonological Processing, and Early Reading Ability in Preschool Children. *J Exp Child Psychol* 83: 111-130.
- Ardıç, F. (2014). Egzersiz reçetesi. *Turkish Journal of Physical Medicineand Rehabilitation*, 60(2), 1-8.
- Armstrong, M. (2009). Armstrong's Handbook of Human Resource Management Practice. 11th Edition, London and Philadelphia: Kogan Page, 316-334.
- Arslan, S. S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz,Ç., Karaduman, A.A. & Yılmaz, T.Ö. (2018). Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. *Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi*, 6(1), 37-42.
- Aslan, B. (2020). *Adolesan dönemindeki erkek bireylerin bazı fiziksel, fizyolojik ve motorik özelliklerinin incelenmesi*. (Tez No:642039) [Yüksek lisans tezi, Muş Alparslan Üniversitesi].
YÖKTezMerkezi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Aslanargun, E., Bozkurt, S., & Sarioğlu, S. (2016). Sosyo Ekonomik Değişkenlerin Öğrencilerin Akademik Başarısı Üzerine Etkileri. *Uşak Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(27/3),201-234.
Retrievedfrom, <https://dergipark.org.tr/tr/pub/usaksosbil/issue/24734/261548>
- Ayan, S. (ed.) (2019). *Hareket Eğitimi*. Ankara: Pegem Akademi.
- Bay, Ü. S., & Yılmaz, E. (2020) Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri ile ilgili yapılmış çalışmaların incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (2), 437-447. DOI: 10.38021/asbid.849274

- Beyhan, Y. (2012). İis Sağlığı-İis Güvenliğı ve Beslenme. Yüksek Lisan Tezi, Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri Yüksekokulu Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara.: 7,8.
- Bompa, T.O., Di Pasquale, M., & Cornacchia, L. (2013). Serious strength sraining. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics,3-49.
- Brown, S., Martinez, M.J., & Parsons, L.M. (2004) Pasif Müzik Dinleme Kendiliğinden Limbik ve Paralimbik Sistemleri Etkiler. *NeuroReport*, 15, 2033-2037. <https://doi.org/10.1097/00001756-200409150-00008>
- Bulut, M. H. (2001). Müziğın Toplumsal İşlevinin Niteliğı. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim FakültesiDergisi*,21(1).
- Retrievedfrom <https://dergipark.org.tr/en/pub/gefad/issue/6769/91102>
- Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.
- Büyükkaragöz, S., & Çivi C. (1999). *Genel Öğretim Metotları*. 8. Baskı, İstanbul, Beta Yayıncılık, 103-135.
- Büyükköztürk, Ş. (2007). Deneysel Desenler: Öntest-Sontest Kontrol Grubu Desen ve Veri Analizi (2. baskı). Ankara: Pegem A Yayıncılık.
- Can, S., Arslan, E., & Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 1-10. DOI: 10.1501/Sporm_00000000248
- Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and exercise Psychology*, 29(2), 239-252.
- Chen, J. L., Penhune, V. B., & Zatorre, R. J. (2008). Listening to musical rhythms recruits motor regions of the brain. *Cerebral cortex*, 18(12), 2844-2854.
- Çiğdem, E. A. (2013). Müzik Kavramı ve Türkiye’de Dinlenen Bazı MüzikTürleri.*İDİL Sanat ve Dil Dergisi*.DOI: 10.7816/idil-02-10-05
- Demir, V. (2017). Dışavurumcu Sanat Terapisinin Psikolojik Belirtiler İle Bilişsel İşlevlere Etkisi. Üsküdar Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Psikoloji Bölümü, Doktora Öğrencisi, İstanbul OPUS Uluslararası Toplum Araştırmaları Dergisi-International Journal of SocietyResearches ISSN:2528-9527 E-ISSN: 2528-9535.
- Demir, E. (ed.). (2015). *Spor Bilimlerine Giriş*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Demiriz, M. (2013). *Farklı dinlenme aralıklarında yapılan anaerobik interval antrenmanın, aerobik kapasite, anaerobik eşik ve kan parametrelerine etkilerinin karşılaştırılması*. (Tez No:331443). [Yüksek lisans tezi, Balıkesir Üniversitesi]. YÖKTezMerkezi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Demirtaş, H. O. & KÖSE, H. S. (2018). Müzik Öğretmeni Adaylarının Müzik Türlerine İlgileri Üzerine Bir İnceleme. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 18(3), 1404-1415.

- Dusen, D. P., Kelder, S. H., Kohl, H. W., Ranjit, N., & Perry, C. L. (2011). Associations of physical fitness and academic performance among schoolchildren. *The Journal of school health*, 81(12), 733–740. <https://doi.org/10.1111/j.1746-1561.2011.00652.x>
- Dündar, U. (2017). *Antrenman Teorisi*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Dwyer, T., Coonan, W. E., Leitch, D. R., Hetzel, B. S., & Baghurst, P.A. (1983). An investigation of the effects of daily physical activity on the health of primary school students in South Australia. *International Journal of Epidemiology* 12: 308–13.
- Elmas, L., Yüceant, M., Ünlü, H. & Bahadır, Z. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Psikolojik İyi Oluş Durumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(1), 1-17.
Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/sportive/issue/60562/733503>
- Erhan, M., & Şen, Ü. S. (2019). İlköğretim 7. sınıf müzik öğretiminde teknoloji destekli materyal kullanımının akademik başarıya etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23(4), 2113-2139.
- Ersoy, G. (2013). *Fiziksel Uygunluk (Fitnes) Spor ve Beslenme İle İlgili Temel Öğretiler*, Ata Ofset Matbaacılık, Ankara.
- Esraçırçı, D. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 19-29.
<https://www.facebook.com/702332429790625/28112/708625325828002/>
- Gallahue, D. J., Ozmun, J.C., & Goodway, J. (2014). *Motor Gelişimi Anlamak: Bebekler, Çocuklar, Ergenler, Yetişkinler*. D. Sevimay Özer ve A. Aktop (çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Genç, A., Şener, Ü., Karabacak, H., & Üçok, K. (2011). Kadın ve erkek genç erişkinler arasında fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi farklılıklarının araştırılması. *Kocatepe Tıp Dergisi*. 12: 145-150
- George, D., & Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: A simple guide and reference*, 17.0 update. Boston: Pearson.
- Gök, M. & Tufan, E. (2014). 5E Modelinin 'Müziksel Algı Ve Bilgilenme' Alanında Akademik Başarı Ve Kalıcılığa Etkisi. *Education Sciences*, 9 (2), 135-161.
Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsaedu/issue/19808/211877>
- Gökmen, H. (1988). Gençlerin Gelişmelerinde Beden Eğitiminin Rolü. Ortaöğretim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Sorunları. Ankara: Türk Eğitim Derneği Yayınları Öğretim Dizisi. No 6.
- Gökmen, H., Karagül, T., & Asçı, F.H. (1995). *Psikomotor gelişim*. T.C. Başbakanlık GSGM. Eğitim Dairesi Başkanlığı. Ankara: Gökçe Ofset. s.95.
- Grahn, J.A., & Rowe J.B. (2009). FeelingTheBeat: PremotorAndStriatumInteractions in Musicians and Nonmusicians During Beat Perception. *Journal of Neuroscience* 29:7540-7548.

- Günay, M., Tamer, K., Cicioğlu, H.İ., & Şıktar, E., (2019). *Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçüm Testleri*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Güney, N., Aytan, T. & Şengül, M. (2014). Müziksel-Ritmik Zekâya Yönelik Etkinliklerin Dil Bilgisi Öğretiminde Akademik Başarıya Etkisi. <http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2014.9.2.1C0610>.
- Gürler, M. (2020). Devlet Okuluyla Özel Okul Arasındaki Farklar Derleme Makalesi, *Kapadokya Eğitim Dergisi*, 1(1).
- Güven, G.S., Öz. Ş.G. & Ergun, N. (Eds.). (2018). *Erişkin için kronik hastalıklarda fiziksel aktivite rehberi*. Sağlık Bakanlığı.
- Herholz, S.C. & Zatorre, R.J. (2012). Musical Training as A Framework for Brain Plasticity: Behavior, Function, and Structure. *Neuron* 76:486-502.
- Heyward, V. (2002). “Advanced Fitness Assessment and Exercise Prescription”. *Human Kinetics, USA*. Prevention/nutrition/a healthy lifestyle/body-mass-index-bmi (Erişim tarihi:2022, Şubat, 26) <http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease>
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
- İmik, Ü., & Haşhaş, S. (2020). Müzik nedir ve hayatımızın neresindedir. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi*, 6 (2), 196-202. DOI: 10.22252/ijca.854961
- İmik, Ü. (2014) “*Müzik ve Medya*”, Gece Kitaplığı Yayınevi, Ankara.
- İmik, Ü. (2017). “Klasik” kavramı ekseninde Türk müziği ve batı müziği kültüründeki benzerlikler/farklılıklar üzerine genel bir değerlendirme. *İnönü Üniversitesi Kültür ve Sanat Dergisi*, 3 (1), 199-205. DOI: 10.22252/ijca.337028.
- Kalantari, H. A., & Esmaeilzadeh, S. (2016). Association between Academic Achievement and Physical Status Including Physical Activity, Aerobic and Muscular Fitness Tests in Adolescent Boys. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 21, 27-33. <https://doi.org/10.1007/s12199-015-0495-x>
- Kale, M., Asci, A., Bayrak, C., & Acikada, C. (2009) Relationships among jumping performances and sprint parameters during maximum speed phase in sprinters. *J Strength Cond Res* 23(8): 2272-79.
- Kalın, C. (2021). Farklı değişkenler açısından ortaöğretim öğrencilerinin müzik dersine yönelik tutumları. *Studies in Educational Research and Development*, 5(1), 1-18.
- Karaca, A. (1998). *Fiziksel Aktivite Değerlendirme Anketi güvenilirlik ve Geçerlik Çalışması*. (Tez No:70459) [Bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>.
- Karasar, N. (2012). Bilimsel Araştırma Yöntemi (24. Baskı). Ankara:Nobel Yayınevi.
- Karolyi, O. (1999). *Müziğe giriş*. Çev.: M.Nemutlu, İstanbul: Pan yayıncılık: 27-37.

- Kaya, Z. (2014). Koro Eğitiminde Yapılandırmacı Yaklaşımın Tutum, Öz-Yeterlik Algısı ve Akademik Başarıya Etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 1(1), 52-62. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inujse/issue/8717/108868>
- Keleş, F.Ö., & Alpkaya U, (2017). Orta Okul Öğrencilerinin Düzenli Sportif Aktivite ve Okul Başarı Puanlarının Karşılaştırılması. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *Marmara University Journal of Sport Science*. Cilt 1, Sayı 2, ISSN 2536-5150, ss. 31-36.
- Kocabaş, A. (1997). Temel eğitim II. Kademe öğrencileri için müziğe ilişkin tutum ölçeğinin geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(13). Retrieved from <https://dergipark.org.tr/pub/hunefd/issue/7824/102844>.
- Koç, M. (2018). *Kadın Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Denge Performansı Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. (Tez No:617450). [Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Korkmaz, H., & Kaptan, F. (2002). Fen Eğitiminde Proje Tabanlı Öğrenme Yaklaşımının İlköğretim Öğrencilerinin Akademik Başarı, akademik benlik kavramı ve Çalışma Sürelerine Etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi* 22: 91-97.
- Kormaz, H.Ş., & Deniz, M. (2013). *Yetişkinlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sosyo-ekonomik düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. *E-Journal of New World Sciences Academy NWSA-Sport Sciences*, 8(3): 46-56.
- Kozıol, L.F., Budding, D., Andreasen, N., D'arrigo, S., Bulgheroni, S., Imamızı, H., Ito, M., Manti M, Marvel C, Parker K, Pezzulo G, Ramnanı N, Rıva D, Schmahmann J, Vandervert, L., & Yamazaki, T. (2014). Consensus Paper: The Cerebellum's Role in Movement and Cognition. *The Cerebellum*13:151-177.
- Kömürcü, İ. (2018). Devlet Konservatuvarlarına Öğrenci Seçme Sınavında Esas Alınan Puanların Akademik Başarı Üzerindeki Yordama Geçerliği. *Yükseköğretim ve Bilim Dergisi*, (2), 298-304.
- Körükçü, Ö., Gündoğan, A., & Ogelman, H. G. (2015). Okul öncesi eğitimi öğretmenliği lisans öğrencilerinin benlik saygısı ve empatik becerileri arasındaki ilişkilerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23 (4), 1665-1678. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22597/241357>
- Kulaksızoğlu, A., Çakar, M., & Dilmaç, B. (1999). Türkiye'de özel okullar hakkındaki tutumla ilgili bir araştırma. *Marmara Üniversitesi Atatürk Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Dergisi*, 11(11), 233-246.
- Küçükçayır, N. & Cemaloğlu, N. (2017, Mayıs). Türkiye'de geçmişten günümüze özel okullar ve uygulanan politikalar üzerine bir araştırma. 12. Uluslararası Eğitim Yönetimi Kongresi, Başkent Üniversitesi, Ankara. 11-13 Mayıs

- Li, C., Zayed, K., Muazzam, A., Li, M., Cheng, J., & Chen, A. (2015). Motives for exercise in undergraduate Muslim women and men in Oman and Pakistan compared to the United States. *Sex Roles: A Journal of Research*, 72(1-2), 68–84. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0435-z>
- Lippincott W., & Wilkins (2013). American College of Sports Medicine. *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*
- Magne, C., Schon, D., & Besson, M. (2006). Musician Children Detect Pitch Violations in Both Music and Language Better Than Nonmusician Children: Behavioral and Electrophysiological Approaches. *J CognNeurosci* 18: 199-211.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, Maturation and Physical Activity (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- McArdle, W.D., Katch, F.I., & Katch, V.L. (2010) Exercise Physiology: Nutrition, Energy, and Human Performance. Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia 316
- McCaw, S. T., & Melrose, D. R., (1999) Stance width and bar load effects on leg muscle activity during the parallel squat. *Med Sci Sports Exerc*. Mar;31(3):428-36. doi: 10.1097/00005768-199903000-00012. PMID: 10188748.
- Mert, E., & Şen, SÜ, (2019). İlköğretim 7. Sınıf Müzik Öğretiminde Teknoloji Destekli Materyal Kullanımının Akademik Başarıya Etkisi. *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 23 (Özel Sayı), 2113-2139.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). *Fiziksel Gelişim*. Ankara: MEB.
- Milli Eğitim Bakanlığı. (2013). *Psikomotor Gelişim*. Ankara: MEB.
- Moreno, S., Marques, C., Santos, A., Santos, M., Castro, S.I., & Besson, M. (2009). Musical Training Influences Linguistic Abilities in 8-Year-Old Children: More Evidence for Brain Plasticity. *CerebCortex* 19: 712-723.
- Mustafaoğlu, R. (2018). e-Spor, Spor ve etkinliği Aktivite. *Ulusal Spor Bilimleri Dergisi*, 2 (2), 84-96. DOI: 10.30769/usbd.457545.
- Mücevher, M. H., Demirgil, Z., & Erdem, R. (2016). Sportif aktivitelerin akademik başarı üzerindeki etkisi: *SDÜ İİBF öğrencileri üzerine bir araştırma*. V. Türkiye Lisansüstü Çalışmaları Kongresi-Bildiriler Kitabı I, 119-132.
- Otlak, S. S. (2019). *Lise öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutum ve algıları*. (Tez No:559746). [Yüksek lisans tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi].
- Özdemir, E., & Coşkun, S. (2018). Müzik dinlemenin ilköğretim öğretimin akademik başarısına katkısı. *İlköğretim Online*, 17 (1), 57-69.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. Nobel Yayın Dağıtım.
- Özkan, İ. (2013). *Vücut Geliştirme ve Kas Bilgisi, Çömelme (Squat) Hareketine Bir Bakış*
- Öztürk, D. (2021). Egzersiz ve Enerji Homeostazisi İle İlişkili Hormonlar <https://www.researchgate.net/publication/352991930> Erişim Tarihi: 05/01/2022.

- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. (Tez No:556018). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. <http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/physical-activity-and-health-in-europe-evidence-for-action>. (Erişim tarihi: 13 Ekim 2021).
YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Pintrich, P. R. & Schunk, D. H. (2002). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Prentice Hall, 2nd Edition, New Jersey.
- Pirselimoğlu, E., & Çolak, T. (2019). *Antrenman Bilgisi 12 Ders Kitabı*. Ankara: Koza Yayıncılık.
- Pitta, F., Troosters T., Probst V.S., Spruit M.A., Decramer M., & Gosselink R. (2006). Koah'ta Anketler Ve Hareket Sensörleri İle Günlük Yaşamdaki Fiziksel Aktiviteyi Belirleme. *The European Respiratory Journal*: 27, 1040-1055.
- Ratey, J.J., & Sattelmair, J. (2009). Physically Active Play and Cognition. *American Journal of Play*, Winter: 369.
- Rennie, K. L., & Wareham, N. J. (1998). The Validation Of Physical Activity Instruments For Measuring Energy Expenditure: Problems And Pitfalls. *Public Health Nutrition*, 1(4), 265-271.
- Sağlam, M., Arıkan H., Savcı S., Inal-Ince D., Bosnak-Guclu, M., Karabulut E., & Tokgozoglu, L. (2010). International physical activity questionnaire: reliability and validity of the Turkish version. *Percept Mot Skills*, 111(1):278-84.
- Salar, B., Hekim, M., & Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, (6), 123-135.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M., & Hekim, M. (2015). Düzenli Olarak Spor Yapan Ve Yapmayan Öğrencilerin Kişilik Özellikleri İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Ocak 2015 Cilt:23 No:1 *Kastamonu Eğitim Dergisi* 161-170. <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kefdergi/issue/22600/241454>
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Sevim, Y. (1997). *Antrenman Bilgisi*. Ankara: Tübitay Yayın Dağıtım.
- Sevimay, D. (1986). *Okul öncesi çocukların motor performanslarının incelenmesi*. (Tez No:617450). [Yüksek lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Seyis, S., Yazıcı, H. & Altun, F. (2013). Ortaöğretim Öğrencilerinin Motivasyonları Ve Duygusal Zekaları İle Akademik Başarıları Arasındaki İlişki. *Milli Eğitim Dergisi*, 43(197), 51-63.
- Şendurur, Y., & Barış, D. A. (2002). Müzik eğitimi ve çocuklarda bilişsel başarı. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 22(1).
- Soltz, D. F. (1986). Athletics and Academic Achievement: What Is the Relationship? *NASSP Bulletin*, 70, 20 - 24.

- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N., & Doğan, A. (Eds.). (2014). (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. T.C Sağlık Bakanlığı. (Sağlık Bakanlığı Yayın No: 940).
- T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. (2015). *Zil sesi benim sesim*. T.C. Milli Eğitim Bakanlığı. Elazığ İl Milli Eğitim Müdürlüğü Dumlu Pınar Ortaokulu. http://sehitonderpinar.meb.k12.tr/meb_iys_dosyalar/23/01/717134/dosyalar/2015_03/16011844_zlsesbenmsesmdumlup%C4%B1narortaokulu.doc
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara.
- T.C. Sağlık Bakanlığı. (2012). Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı. *Adolesan ve egzersiz*. (Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730).
- Tayhan, A. (2017). Beden Kitle İndeksleri ve Beden Algılarına Göre Adölesanların Yaşam Biçimlerinin İncelenmesi (Examination of Adolescents Lifestyle According to Body Mass Index and Body Image). *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 20(3): 160-169.
- Tekin, K. H. (2020). *Sosyal Problem Çözme Becerisi ve Zaman Yönetiminin Fiziksel Aktivite Seviyesine Etkisi*. (Tez No:638779). [Yüksek Lisans Tezi, Uşak Üniversitesi].
- YÖKTezMerkezi.<https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tekin, H. (1977). Eğitimde Ölçme ve Değerlendirme, Mars Matbaası, Ankara.
- Tınaz, H. (2020, Ağustos, 22). *Aerobik egzersiz nedir? Aerobik egzersizin yararları nelerdir?* Erişim tarihi: Ocak, 9, 2022, <https://formassist.net/blogs/egzersiz/aerobik-egzersiz-nelerdir-faydalari-nelerdir>
- Topçu, H. (2017). *Farklı Isınma Protokollerinin Sporcu Performansına Akut Etkisi*. (Tez No:493536). [Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Tüzün, M. (2002). Fiziksel aktivite ve kemik yoğunluğu. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7 (4), 43-54.
- Retrieved from <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/27974/304850>
- Uçan, A. (1994). *İnsan ve Müzik, İnsan ve Sanat Eğitimi*. Ankara, Müzik Ansiklopedisi Yayınları.
- Uçan, A. (2017). Türkiye’de müzik araştırmalarına genel bir bakış ve kkü 1. ulusal müzik araştırmaları öğrenci kurultayı. *Online Journal of Music Sciences*, Cilt: 2 Sayı: 3 (Özel Sayı), 9-36. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/ojomus/issue/33836/374648>
- Uçan, A. (2018). Dünyada müzik araştırmalarına genel bir bakış ve kkü 1. uluslararası müzik araştırmaları öğrenci kurultayı. *Online Journal of Music Sciences*, Cilt: 3 Sayı: 2, 7-45. DOI: 10.31811/ojomus.491235
- Uygun, S. (2003). Türkiye’de dünden bugüne özel okullara bir bakış (gelişim ve etkileri) *Ankara. University Journal of Faculty of Educational Sciences (JFES)*, 36 (1), 107-120. DOI: 10.1501/Egifak_0000000083

- Ünver, E. (2014). *Ergenlik Öncesi Erkek Çocuklarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin 6 Dakika Yürüme Testi İle İlişkisi*. (Tez No:331443). [Yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Varış, Y. A. & Cesur, D. (2012). Ortaöğretim öğrencilerinin müzik dersine ilişkin tutumları ile akademik başarıları arasındaki ilişki . *Fine Arts* , 7 (4) , 318-333 . Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/nwsafine/issue/19894/213051>
- Wald, A., Muennig, P. A., O'Connell, K. A. & Garber, C. E. (2014). Associations between healthy lifestyle behaviors and academic performance in US undergraduates: a secondary analysis of the American College Health Association's National College Health Assessment II. *American Journal of Health Promotion*, 28(5), 298-305
- Walker, B. (2007). *The Anatomy of Stretching*. 1. Edition, UK; Lotus Publishing.
- Walker, B. (2011). *The Anatomy of Stretching, Second Edition: Your Illustrated Guide to Flexibility and Injury Rehabilitation*. Chichester, England: North Atlantic Books.
- Wanhees, L., Levefre, J., Philippaerts, R., Martens, M., Huygens, W., Troosters, T., & Beunen, G. (2005). How to assess physical activity? How to assess physical fitness? *European Journal of Preventive Cardiology*, 12:102-114
- Wasburn, R.A., Heath, G.W., & Jackson, A.W. (2000). Reliability and validity issues concerning large-scale surveillance of physical activity. *Res Q Exerc Sports*; 71(2)1004-1.113 <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.11082793>
- Weltmann A. (1995). The Blood Lactate response to Exercise, *Human Kinetics*.
- Wolman, B. (1973). *Dictionary of behavioral science*. New York: Van Nostrand Company.
- Yalız, S. D., & Aydın, G. (2016). Spor Bilimleri Fakültesinde Eğitim Gören fiziksel olarak Aktivite Düzeyleri. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 34-46. <https://dergipark.org.tr/en/pub/inubesyo/issue/28567/304803> adresinden erişildi.
- Yapıcı, M. (2004). *Okul ve insan*. Ankara: Ocak.
- Yenilmez, K., & Özbey, N. (2006). Özel okul ve devlet okulu öğrencilerinin matematik kaygı düzeyleri üzerine bir araştırma. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 19(2), 431-448.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. V (1), 63 – 72.
- Yıldırım, M. (2015). *Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları VE Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi*. (Tez No:426505). [Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi]. YÖK Tez Merkezi. <https://tez.yok.gov.tr/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp>
- Yıldız, A. E. (2012). *Obezite ve Tip 2 Diyabet*. Ankara: Reklam Kurdu Ajansı.
- Yurga, C. (2002). *20. Yüzyılda Türkiye’de Popüler Müzikler*. Pegem Akademi Yayınları.

- Zafar, D. (2022). *Bilgi ustam*. Erişim Tarihi: Mayıs 3, 2022, <https://www.bilgiustam.com/egzersiz-turleri-nelerdir/#respond>.
- Zırhlıoğlu, G. & Atlı, M. (2011). Beden eğitimi bölümü özel yetenek sınavı puanlarının akademik başarı üzerindeki yordama geçerliğı. *Eğitim ve Bilim*, 36(161).
- Zorba, E. (2006). *Vücut Yapısı Ölçümleri Yöntemleri ve Şişmanlıkla Başa Çıkma*, 1. Baskı. İstanbul, Morpa Yayınevi, (125).



EKLER

EK-1. Anket Formu

ANKET FORMU

Değerli katılımcı Atatürk Üniversitesi Kış Sporları Enstitüsü'nde yürüttüğüm “DEVLET VE ÖZEL OKULLARDA ÖĞRENİM GÖREN LİSE ÖĞRENCİLERİNİN MÜZİĞE İLİŞKİN TUTUMLARI VE AKADEMİK PERFORMANSLARININ FİZİKSEL AKTİVİTE DÜZEYLERİNE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI” isimli yüksek lisans çalışmamda farklı değişkenlere göre incelemek amaçlanmaktadır. Çalışma sonuçlarının sağlıklı olabilmesi için lütfen her bir soruyu dikkatle okumaya ve yanıtlamaya çalışınız. Katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim

Erkan DEMİR

A) Kişisel Özellikler

1. **Cinsiyetiniz :**Kadın ()Erkek ()

2. **Okul Türü :**

Fen Lisesi()AnadoluLisesi ()ÖzelLise ()MeslekLisesi ()İmam HatipLisesi ()

3. **Sınıf Düzeyi:**

9. Sınıf()10. Sınıf()11. Sınıf()12. Sınıf()

4. **Aile Ekonomik Geliri:**

3500 TL ve Altı ()3501-7500 TL ()7501 TL ve Üzeri ()

5. **Ailede Sporla Uğraşan Birey Var mı?**Evet () Hayır ()

6. **Ailede Müzikle Uğraşan Birey Var mı?**Evet () Hayır ()

7. **Yıl Sonu Başarı Ortalaması kaç?**

45-60 () 61-75 ()76-90 ()91-100 ()

8. **Boy?.....**

9. **Kilo?.....**

B) Müziğe İlişkin Tutum Ölçeği (MITÖ)

	Örnek Tutum Maddeleri	Evet	Kısmen	Hayır
1	Müzik çok sevdiğim dersler arasındadır.			
2	Müzik dersi bence sıkıcıdır.			
3	Boş zamanlarımda müzikle uğraşmaktan zevk alırım.			
4	Notaları çözümlemek beni yorar.			
5	Müzik derslerinde çalgı çalmak beni korkutur.			
6	Müzik dersinde çalar söylerken hata yapsam bile, çalıp söylemekten çekinmem.			
7	Çalgı çalmak kendime olan güvenimi artırır.			
8	İleride müzikle ilgili bir meslek seçmek isterim.			
9	Programdan Müzik dersleri kaldırılırsa çok mutlu olurum.			
10	Programdan Müzik ders saatleri arttırılırsa çok mutlu olurum			
11	İleride müzikle ilişkisi olmayan bir meslek seçmek istiyorum			
12	Notasını gördüğüm-bulduğum şarkıları çalıp söylemek isterim.			
13	Müzik ödevlerini sıkılmadan zevkle yaparım.			
14	Müzik dersine zorunlu olduğu için katılıyorum.			
15	Müzik dersinde kendimi rahat hissederim.			
16	Müzik dersine sadece sınıf geçmek için çalışıyorum.			
17	Tv, radyo, gazete ve dergilerdeki müzikle ilgili yayınlar dikkatimi çekmez.			
18	Boş zamanlarımda müzikle ilgili hiçbir şey yapmak içimden gelmez.			
19	Müzikle ilgili bilgi ve becerilerimi arttırmak için arkadaşlarım ve öğretmenlerimden sürekli yararlanmak isterim.			
20	Müziğin günlük yaşamda önemi yoktur.			
21	Güzel şarkı söylemekten yada çalmaktan gurur duyarım.			
22	Güzel şarkı söylemekten ya da çalmaktan gurur duyarım.			
23	Müzikteki başarımla bana cesaret veriyor.			
24	Müzik öğretmenim bana çok başarısız olduğum hissini veriyor.			
25	Müzik dersinde elimden gelenin en iyisini yapmaya gayret ederim.			
26	Müzik dersinde müzik yeteneğimin geliştiğini hissediyorum.			
27	Müzik dersinin yeteneğimin gelişmesinde katkısını olmadığını düşünüyorum			
28	Müzik dersi müzikle ilgili bir şeyler yaratmak için bende istek uyandırıyor.			
29	Müzik dersinde birlikte söyleyip-çalmaktan zevk alırım.			
30	Müzik dersinde benim gösterdiğim başarıyı arkadaşım göstermediği zaman üzülürüm			

C) Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi (Kısa)

1. Son bir hafta içinde kaç gün ağır kaldırma, kazma, aerobik, basketbol, futbol veya hızlı bisiklet çevirme gibi şiddetli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? ☐ Haftadagün ☐ Şiddetli fiziksel aktivite yapmadım. (Buşikkışaretlediyseniz3.Soruyageçiniz.)
2. Bugünlerinbirindeşiddetlifizikselaktiviteyaparakgenelliklenekadarzamanharcadınız? ☐ Bilmiyorum/Emin değilim ☐ Gündedakika ☐ Gündesaat
Geçen bir hafta içinde yaptığınız orta dereceli fiziksel aktiviteleri düşünün. Bunlar 10dakika veya daha uzun süren, orta derece fiziksel güç gerektiren ve normalden biraz sık nefes almaya neden olan aktivitelerdir.
3. Son bir hafta içinde kaç gün hafif yük taşıma, normal hızda bisiklet çevirme, halk oyunları, dans, bowling veya tenis gibi orta dereceli bedensel güç gerektiren faaliyetlerden yaptınız? (Yürüme hariç.) ☐ Haftadagün ☐ Orta dereceli fiziksel aktivite yapmadım . (Buşikkışaretlediyseniz5.Soruyageçiniz.)
4. Bugünlerin birinde orta dereceli fiziksel aktivite yaparak genellikle ne kadar zaman harcadınız? ☐ Bilmiyorum/Emin değilim ☐ Gündedakika ☐ Gündesaat
5. Geçen7gün içerisinde bir seferde en az 10dakika yürüdüğünüz gün sayısı kaçtır? ☐ Haftadagün ☐ Yürümedim (Buşikkışaretlediyseniz5.Soruyageçiniz.)
6. Günlerden birinde yürüyerek genellikle ne kadar zaman geçirdiniz? ☐ Bilmiyorum/Emin değilim ☐ Gündedakika ☐ Gündesaat
Son soru, son bir hafta içinde oturarak geçirdiğiniz zamanlarla ilgilidir. İşte, evde, çalışırken ya da dinlenirken geçirdiğiniz zamanlar dahildir. Bu masanızda, arkadaşınızı ziyaret ederken, okurken, otururken veya yatarak televizyon seyrettiğinizde oturarak geçirdiğiniz zamanları kapsamaktadır

EK-2. İzin Dilekçesi

Sayın Aygır Hocam,

Erzurum Atatürk Üniversitesi Kültür Enstitüsü Yüksek Lisans öğrencisiyim. Yapacağım tez çalışmamda size ait olan Müzika ile ilgili tutum ölçeğini izniniz olursa kullanmak istiyorum. Yapacağım çalışmamın konusu "Erzurum'da Eğitim Gören Lise Öğrencilerinin Müzik ve Spor ile İlgili Faaliyetlerinin Akademik Başarıya Etkisi" olacaktır. Şimdiden Teşekkür ederim.

Öğrencinin
Adı Soyadı : Erkan DEMİR

Danışmanın
Adı Soyadı : Dr. Öğr. Üyesi Deniz ÖZTÜRK

EK-3. İzin Onayı

Tutum Ölçeği-Ayfer hoca

Gelen Kutusu x



Ayfer Kocabas

[Redacted]

19 Oca 2021 17:04



Alıcı: ben

Erkan bey, Müziğe ilişkin Tutum Ölçeği ektedir. Puanlamada olumlu ve olumsuz ifadelere dikkat etmeniz gerekiyor. Bu ölçekle ilgili Hacettepe Eğ. Fak. dergisinde yayınlanan makaleyi okumanızı da öneririm. Başarılar.

Ayfer hoca



7-Ayfer Kocabas tu...

EK-4. Anket Uygulama İzni



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



T.C.
ERZURUM VALİLİĞİ

Sayı : E-36648235-605.01-23440725
Konu : Anket Uygulama izni

01/04/2021

VALİLİK MAKAMINA

İlgi: a) Atatürk Üniversitesi Rektörlüğünün 24.03.2021 tarihli ve E.2100085928 sayılı yazısı.
b) Atatürk Üniversitesi Rektörlüğünün 25.03.2021 tarihli ve E.2100087294 sayılı yazısı.

İlgi yazılar gereği; Atatürk Üniversitesi Araştırmacılarından; 1) Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi Ahmet SARAÇ'ın "*Öğretmenlerin Beden Dili Yeterlilikleri İle İletişim Becerileri Arasındaki İlişkinin Spor ve Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*" konulu anket çalışması ile,

2) Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Tezli Yüksek Lisans programı öğrencisi **Erkan DEMİR** tarafından; "*Lise Öğrencilerinin Müziğe İlişkin Tutumları İle Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelerinin Akademik Başarıya Etkisinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi*" konulu uygulama çalışması için izin talebinde bulunulmuştur.

İlgi yazı ve ekleri, Bakanlığımızın 21.01.2020 tarihli ve E.1563890 (2020/2) sayılı genelgesi çerçevesinde Komisyonumuzca incelenmiş olup; "*Araştırmaların, Eğitim Öğretim Faaliyetlerini Aksatmayacak Şekilde, gönüllülük esasıyla ve varsa veli onay belgesinin onaylatılması*" ve komisyon kararlarında belirtilen veri toplama araçlarının kullanılarak isimleri belirtilen okullarda uygulama ve anket çalışmasının yapılması, yapılan çalışmalarının sonuçlarının birer örneğinin Müdürlüğümüz, Strateji Geliştirme Şube Müdürlüğü (AR-GE Birimi)'ne gönderilmesi ve çalışmaların bir eğitim öğretim yılını kapsayacak şekilde yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Salih KAYGUSUZ
İl Millî Eğitim Müdürü

OLUR
Uğur KÖROĞLU
Vali a.
Vali Yardımcısı

Ek: İlgi Yazılar (2 adet dosya)

Adres : Yönetim Cad. Valilik Binası Kat:4 Yakutiye ERZURUM

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (442) 234 48 00

Bilgi için: H TEMEL

E-Posta: urge25@meb.gov.tr

Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni

Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: erzurummeb@meb.gov.tr

Faks 4422351032

Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden

ea01-3bdd-33d8-b5f9-7e20 kodu ile teyit edilebilir.



EK-5. Etik Kurul Kararı



T.C.
ATATÜRK ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı

Sayı : 70400699-000-E.2100052976
Konu : Etik Kurul Kararı

22.02.2021

DAĞITIM YERLERİNE

Fakültemiz Etik Kurulunun 17.02.2021 tarihli oturumunda alınan 70400699-050.02.04-E.2100048684 sayılı, 2021/1 Fakülte Etik Kurulu Kararları konulu belgede yer alan karar metni aşağıya çıkarılmıştır.

Bilgilerinizi ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Necip Fazıl KİŞHALI
Alt Kurul Başkanı

Karar 6: Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans öğrencisi Erkan DEMİR'in "Devlet ve Özel Okullarda Öğrenim Gören Lise Öğrencilerinin Müziğe İlişkin Tutumları ve Akademik Performanslarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre Karşılaştırılması" başlıklı tez çalışması isteği ile ilgili yazısı ve ekleri görüşüldü. Yapılan görüşmelerden sonra; adı geçen araştırma çalışmasının yürütülmesinin, etik kurallarına uygun olduğuna, oy çokluğu ile kabul edilmesine, karar verildi.

Dağıtım:

Gereği:
Erkan DEMİR

Bilgi:
Sayın Dr.Öğr.Üyesi Deniz ÖZTÜRK

Atatürk Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Dekanlığı : 25240 Erzurum
Tel: +90 442 2311380
Elektronik A : <http://www.atauni.edu.tr/besyo>

Kep Adresi: atauni@hs01.kep.tr

Bilgi: Özer TOPAL
Faks: +90 442 2311333
E-Posta: besyo@atauni.edu.tr



ÖZ GEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Erkan DEMİR
Doğum tarihi	
Doğum yeri	
Medeni hali	
Uyruğu	
Adres	
Tel	
E-mail	
Eğitim	
Lisans:	
Yüksek Lisans:	
Doktora:	
Yabancı Dil :	