

Z KUŞAĞINDA YER ALAN ÖĞRENCİLERİN SPORA YÖNELİK TUTUMLARI VE BUNA ETKİ EDEN FAKTÖRLER

Aytekin Hamdi BAŐKAN¹
Asiye Hande BAŐKAN²

ÖZET

Bu çalışmanın amacı Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nde bulunan spora karşı tutumların tezlerini araştırmak, sistematik bir şekilde derlemek ve z kuşağı öğrencilerinin spora karşı tutumlarını etkileyen faktörlerin neler olduğunu incelemektir. Çalışmanın hedefi öğrencilerin geçmiş yaşantıları, aile durumları, içinde buldukları şartlar ve gelecekte beklenenleri gibi değişkenlerin öğrencilerin spora bakış açılarını nasıl etkilediklerini tespit etmektir. Çalışmada doküman analizi yöntemi kullanılmıştır. Bu kapsamda, 1990- 2021 yılları arasında Yükseköğretim Kurulu Başkanlığı Tez Merkezi'nde bulunan yüksek lisans ve doktora tezleri incelenmiştir. Spora karşı tutum ile ilgili olan 57 tez incelenerek, araştırmanın amacına uygun doküman sağlanmaya çalışılmıştır. Yazılan tezlerde en çok çalışılan örneklem grubunun öğrenciler olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucunda elde edilen bulgulara göre; z kuşağı öğrencilerinin spora karşı tutumlarında; cinsiyet, sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma durumu, lise türü, okul sporlarına katılma durumlarına göre farklılaştığı tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Z kuşağı, Spor, Tutum, Öğrenci, Tez.

ATTITUDES OF STUDENTS IN GENERATION Z TOO SPORTS AND FACTORS AFFECTING IT

ABSTRACT

The aim of this study is to research the theses of attitudes towards sports in the Thesis Center of the Council of Higher Education, to compile systematically and to examine what factors affect the attitudes of z generation students towards sports. The aim of the study is to determine how variables such as students' past lives, family situations, conditions and expectations from the future affect students' perspectives on sports. Document analysis method was used in the study. In this context, master's and doctoral theses in the Thesis Center of the Council of Higher Education between 1990 and 2021 were examined. By examining 57 theses related to attitude towards sports, it was tried to provide documents suitable for the purpose of the research. It has been determined that the most studied sample group in the written theses is students. According to the findings obtained as a result of the research; In the attitudes of generation z students towards sports; It has been determined that there are differences according to gender, class level, licensed sports status, high school type, and participation in school sports.

Keywords: Generation Z, Sport, Attitude, Student, Thesis.

¹ Giresun Ün., Spor Bilimleri Fak., ORCID: 0000-0003-4204-7408, aytekinbaskan@gmail.com

² Giresun Ün., Spor Bilimleri Fak., ORCID: 0000-0002-7298-2184, uludaghande@gmail.com

Araştırma Makalesi/Research Article, Geliş Tarihi/Received: 04/10/2022–Kabul Tarihi/Accepted: 20/10/2022

GİRİŞ VE AMAÇ

İnsanlar doğası gereği hareket etme ihtiyacı duyar. Gelişen teknoloji ve buna bağlı olarak toplumların değişen yaşam şartları insanı hareketsiz bir yaşama itmektedir. İnsanın yaşamı boyunca sağlıklı büyümesi ve gelişmesi için en önemli unsurlardan biri hareket etmedir. Bununla birlikte sporun insan hayatındaki yeri ve önemi toplumlar tarafından önemli bir hal almış ve sağlıklı bir hayat sürdürülebilmesi için spor yapmanın gerekliliği önemli görülmüştür.

Spor günümüzde, toplumun sosyal ve kültürel altyapısında ayırım yapmaksızın bütün insanları içerisine alan evrensel bir yapıdır. Spor kavramı, birçok alanda hızlı bir değişime girmiş ve kendisiyle birlikte birçok alana da değişim yaşatmıştır. Spor sadece bireysel bir olgu değil aynı zamanda tüm toplumu içerisine alan sosyal bir yapıya mensuptur (Yıldırım vd., 2006). Bu bağlamda, beden eğitimi, kişinin bedensel ve fiziksel gelişimini sağlamak, günlük yaşama ve iş hayatının koşullarına hazırlanmak, ulusal bilinç ve yurttaşlık duygularını kuvvetlendirmek amacıyla yapılan düzenli, kuramlı çalışmalarının tümüdür (Erhan ve Tamer, 2009; akt Göksel ve Çaz, 2016).

Araştırmalarda sporun, insan yaşamına ve sağlığına önemli etkileri olan çeşitli tanımlar yapılmaktadır. “Spor, ekonomik, sosyal ve kültürel kalkınmanın temel unsuru olan insanın beden ve ruh sağlığını geliştirmek, kişiliğin oluşumunu, karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, kişinin mücadele gücünü artırmak yanında belirli kurallara göre, rekabet ölçüleri içerisinde mücadele etme, heyecan duyma, yarışmada üstün gelme amacıyla yapılan faaliyetlerdir” (Mutlu vd., 2014). Bir diğer tanıma göre “spor, bireylerin fiziksel, zihinsel, duygusal ve sosyal yönden gelişimlerini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir araçtır” (Ekici vd., 2011).

Öğrenciler çoğunlukla okul yaşantılarında ders konularına, öğretmenlerine ve sınıf arkadaşlarına karşı olumlu tutum geliştirmektedirler. Okul kurallarına uyma, arkadaşlarıyla uyumlu çalışma ve saygı gösterme, boş zamanlarını değerlendirme gibi yararlı faaliyetlere yönelirler. Bu pozitif davranışların ortaya çıkmasında tutum etkin rol oynamaktadır. Bu doğrultuda tutum; “bireyi belli insanlar, nesnelere ve durumlar karşısında belli davranışlar göstermeye iten öğrenilmiş eğilimler” olarak tanımlanır (Demirhan ve Altay, 2001).

Bu doğrultuda okullarda verilen akademik eğitimin önemli bir tamamlayıcısı olarak görülen beden eğitimi ve spor faaliyetleri, bireylerin spora yönelik tutumlarının geliştirilmesinde çok önemli bir işlev görmektedir (Balyan ve Balyan, 2012; akt Yapıcı ve Alpullu, 2021).

Çalışma grubu olarak belirlediğimiz z kuşağı öğrencilerinin özellikle teknoloji ve internet ile yakından ilgili olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle bu grubun spora yönelik tutumlarının aktif spor yapma, spora ilgi duyma ve sporla yaşama boyutlarıyla değerlendirildiğinde ne durumda olduğu incelenmiştir.

Egzersiz yapma ihtiyacı canlının genlerinde olan temel bir noktadır. Modern yaşam tarzı, teknolojik aletler ve buna bağlı olarak insanların yaşam stillerindeki değişiklikler toplumda var olan insanları pasif bir yaşam tarzına yönlendirmiştir. İlk var olduğu günden olgunlaştığı güne kadar insanlar, sağlık yönünden iyi olma halini devam ettirebilmesi için hareketli bir yaşam tarzını benimsemelidirler. Buna ilaveten spor, çağdaş toplumlarda hem önemli bir fırsat olarak görülmüş hem de toplumu idare etmenin bir aracı olarak kullanılmıştır. Bu yüzden devletin spor politikalarında yer alan önemli bir konu olmuştur. (Başkonuş, 2020; akt Yapıcı ve Alpullu, 2021).

Değişen ve gelişen teknoloji ile birlikte insanlar daha fazla boş zamana sahip olmuşlardır. Günümüzde insanlar boş zamanlarını çeşitli şekillerde değerlendirmektedirler. Günümüzde insanlar, hobi amaçlı olarak birçok spor branşına katılmakta ve birçok spor organizasyonunu seyirci olarak izlemektedir. Spor turizmi en çok talep edilen turizm türlerinden biridir. Özellikle sınırların ortadan kalkması ile uygun planlama yapılarak hemen herkes spor turizmi organizasyonlarına aktif olarak veya izleyici olarak katılabilmektedir (Alpullu ve Ak, 2018; akt Yapıcı ve Alpullu, 2021).

Özellikle son yıllarda kitleleri spora yönlendirmek hedefiyle dünyanın her yerinde spor ile yaşam, keyifli yaşam, spor ve yaşam, herkes için spor vb. spora yönlendirme araçları ile halk sağlığı ve sağlıklı yaşam kuralları oluşturulup kitleler, spora ve hareketli yaşama alıştırmaya çalışılmaktadır (Demir, 2020; akt Yapıcı ve Alpullu, 2021).

Gelişim çağında olan z kuşağı öğrencilerinin sağlıklı bireyler olmaları sportif etkinliklere hayatlarında ne kadar yer verdikleri ile yakından ilişkilidir. Gençleri hem kötü alışkanlıklardan uzak tutmak hem de günlük yaşamlarında sağlıklı tutabilmek için küçük yaşlardan itibaren kazandırılan spora yönelik olumlu tutum önem taşımaktadır. Bu bakımdan z kuşağı öğrencilerinin spora yönelik tutumları önemli görülerek bu araştırma ile z kuşağı öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının betimlenmesi amaçlanmıştır.

Problem Durumu

Günümüzde fiziksel aktivite azlığına bağlı gelişen hastalıklar bireylerin yaşam kalitesini düşürmekle birlikte devletlere büyük ekonomik yük getirmektedir. Bu nedenle bireylerin spora karşı tutumlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi büyük önem arz etmektedir.

Problem Cümlesi

Z kuşağında yer alan öğrencilerinin spora karşı tutumlarını etkileyen faktörler nelerdir?

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma, z kuşağı öğrencilerinin spora karşı tutumlarını etkileyen faktörlerin neler olduğunu öğrenmek amacı ile düzenlenmiştir. Çalışmanın hedefi öğrencilerin geçmiş yaşantıları, aile durumları, içinde buldukları şartlar ve gelecekte bekledikleri gibi değişkenlerin öğrencilerin spora bakış açılarını nasıl etkilediklerini tespit etmektir.

1. GENEL BİLGİLER

Çalışmanın genel bilgiler bölümü; fiziksel aktivite kavramı, fiziksel aktivite faydaları, fiziksel aktivite önündeki engeller, spor kavramı, sporun faydaları, çocuk ve spor, tutum kavramı, kuşak ve z kuşağı, yabancı ülkelerde spora yönelim bölümlerinden oluşmaktadır.

Fiziksel Aktivite

Fiziksel Aktivite Tanımı

“Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcanmasını gerektiren her hareket” fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Demirel ve Arkadaşları, 2014:1).

Bazal metabolizma hızının üstünde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kasılması ile meydana gelen vücut hareketleri fiziksel aktivite olarak tanımlanır (Pennathur, 2003:405-418). Diğer bir deyişle, enerji harcamasını artıran tüm aktiviteler fiziksel aktivite olarak bilinir.

Enerji dengesi ve ağırlığın kontrolü için enerji harcamasına fiziksel aktivite ismi verilir. Fiziksel aktivitenin egzersiz olarak tanımlanabilmesi için süzenli olarak yapılması gerekmektedir. Düzenli ve tekrarlı vücut hareketleri egzersizi oluşturur (Baltacı ve Düzgün, 2008:130). Fiziksel aktivite, iskelet kasları vasıtasıyla vücudun hareketi sonucunda oluşan enerji harcanmasıdır. Her türlü fiziksel aktivite enerji harcanmasına sebep olmaktadır.

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç gruba ayrılabilir. İlk olarak düşük seviye fiziksel aktivitelerden bahsedilebilir. Düşük seviye fiziksel aktivite nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu, çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteler. Hafif tempo yürüyüş, ev işleri gibi düşük seviye fiziksel aktivitelerdir. İkinci sırada orta derece fiziksel aktiviteler vardır. Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden fazla olduğu, kasların yavaş yavaş zorlandığı, orta derecede gayrete ihtiyaç duyan aktivitelerdir. Orta seviye aktivite sırasında kişi konuşabilir ama şarkı söyleyemez. Orta seviye aktivite kabul edilebilecek aktivitelerden bazıları hafif tempolu koşular, ip atlamak, bisiklet sürmek, dans etmektir. Son olarak nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu ve ya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlayan yüksek yoğunlukta fiziksel aktivite yer almaktadır.

Kişi aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamaz. Yüksek tempo fiziksel aktiviteye örnek olarak tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol, tenis oynamak, step-aerobik, dans derslerine katılmak gösterilebilir. (Sağlık Bakanlığı,2014:3)

Fiziksel Aktivite faydaları

İnsanların fiziksel aktivitelere katılırken birçok nedene bağlı kalabileceğini söyleyen Hausenblas, Brewer ve Van Raalte (2004:1-12) bu nedenleri sağlık, eğlence, başkalarıyla birlikte olmak ve psikolojik faydalar elde etmek olarak belirtmişlerdir. Çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişimi için düzenli fiziksel aktivite esastır. Fiziksel aktivite, gençlere sosyal, davranışsal ve zihinsel yararlar sağlamaktadır. Eğlenmek ve arkadaşlarıyla birlikte olmak, çocuklar ve gençler için fiziksel aktivite ve sporla uğraşmanın temel nedenleri arasındadır (Edwards ve Tsouros, 2006).

Düzenli fiziksel aktivite, iskelet ve kas sisteminin sağlıklı gelişiminde, kötü alışkanlıkların terk edilmesinde, bireylerin sosyalleşmesinde, çeşitli kronik hastalıklarla mücadele edilmesi ve ya bu hastalıkların tedavisinin desteklenmesinde, ilerleyen yaşlarda aktif bir yaşlılık dönemi geçirilmesinde, kısacası çocukluktan yaşlılığa kadar daha kaliteli bir hayata sahip olma konusunda önemli farklar yaratılmasına yardımcı olmaktadır. (Baltacı, 2008).

Düzenli fiziksel aktivite;

- Kas gücü ve vücut esnekliğini geliştirir.
- Kalp-damar sistemini güçlendirerek dayanıklılığı artırır.
- Akıl ve ruh sağlığı açısından da faydalıdır.
- Düzenli egzersizle kişi gerilimini azaltabilir, günlük baskılardan uzaklaşabilir ve zihnini zinde tutabilir.
- İdeal vücut ağırlığına ulaşmayı ve yağ dokusunda azalmayı sağlar.
- Daha iyi motor koordinasyon sağlar.
- Çevikliği artırır (Tunay, 2008:8).

Fiziksel Aktivite Önündeki Engeller

Allison ve arkadaşları (2005:155-171) 15 ve 16 yaşındaki gençlerde aktivitelere katılımlarını engelleyen sebeplerin; yeterince zaman bulamamaları, okul işleri ve ev ödevleri, part-time işler, özel ilişkiler ve evdeki sorumluluklar olduğunu belirlemişler ve çok fazla ev ödevinin, çocukların fiziksel aktivitelere katılımını engellediğini öne sürmüşlerdir. Diğer bir araştırmada düşük sosyoekonomik düzeydeki ergenlik çağındaki çocukların fiziksel aktivitelere daha az katıldıklarını tespit etmiştir (Romero, 2005:253-259.).

Yapılan çalışmada, 10 ve 16 yaş arasında değişen 74 çocuğun yarısından fazlasının ailesinin, çocuklarına spor yaptıracak parayı harcamak istemediklerini tespit edilmiştir.

Allison ve arkadaşlarının yaptığı bir diğer çalışmada (1999:608-615) fiziksel aktivite yapamayan öğrencilerin ödevleri, ilgi alanlarının farklı olmasını ve ailedeki sorumluluklarını mazeret olarak gösterdikleri, kızların erkeklere oranla daha fazla fiziksel aktiviteye katılamama mazereti olduğu ortaya çıkmıştır. Çocukluk ve ergenlikte fiziksel aktivitelere katılamamanın nedenlerinden birisi de, aile ve akran desteği olmamasıdır (Nordqvist, 2003). Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite yapmaya engel olan mazeretlerinin yanı sıra, çocukluk yıllarında baskı yoluyla egzersiz yaptırılması, daha sonraki yıllarda fiziksel aktivitelere karşı negatif bir tepki doğurabilmekte ve çocuğun daha sonraki yaşantısında takım sporlarından ziyade bireysel sporlara katılımı ile sonuçlanabilmektedir (Taylor ve arkadaşları, 1999:118- 123)

1990 yılından bu yana ülkemizin şişmanlık oranı hızlı bir artış göstermektedir. 1990 yılında yapılan incelemelerde şişman erkek sayısı 1,5 milyon, kadın sayısı 4 milyon iken 2010 yılında 2,63 milyon şişman erkek ve 5,46 milyon şişman kadın olduğu gözlemlenmiştir. Bu rakamlar şişman kişi sayısının erkeklerde %36 kadınlarda %75 oranında artış olduğunu göstermektedir. Obeziteye yol açan pek çok faktör içerisinde en önemli sebepler olarak yanlış beslenme ve yetersiz fiziksel aktivite gösterilmektedir. Düzenli fiziksel aktivite yapan insanlarda enerji dengesinin düzenlenmesinin yanında obezite ile gelişen hastalıkların ve bu hastalıkların getirdiği zararların da azaldığı gözlenmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2010).

Spor Kavramı

Sporun Tanımı

Latince “disportare” veya “departac”dan gelen, hareket halinde olmak, taşıma ve alıp götürme anlamı taşıyan “spor” kelimesi 19. Yüzyıldan itibaren tüm dünyada kullanılan bir kelimedir (San, 1990).

Hem fiziksel hem de psikolojik faydaları olan spor, toplumsal bir harekettir. Sosyal yapılanmanın en basit ham maddesini sosyal yapılar meydana getirir. Spor, bu sosyal yapılardan en derini olup günümüzde kitleleri peşinden koşturan etkin bir role sahiptir (Çavuşoğlu, 2019).

Spor, bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığının korunması, kurallar eşliğinde mücadele etme, adrenalini hissetme, rekabet etme ve kazanma, başarı potansiyelinin artırılması, kişisel olarak en üst seviyeye çıkarılması için gösterilen yoğun çabadır (Aracı, 1999: 13). Spor yapan bireyler rahatlamaları ve gevşemelerinin yanında spor sayesinde mutlu olur ve bir şeyleri başarmanın verdiği hazzı yaşarlar. Spor sayesinde insanlar monoton yaşam tarzından sakınabilirler (Güçlü, 2005).

İnsanın beden 11 ve ruh sağlığını geliştirmek ve iradesini g¼c¼l¼ kılmak beden eğitiminin temel amaçları arasında yer aldığı gibi aynı zamanda sosyal ve ekonomik kalkınmanın da temel unsurları arasında yer almaktadır. Beden eğitimi ve spor, iradeyi g¼c¼lendirerek, insanın kendine g¼ven duymasını sağlayarak kişiliğin oluŐmasını kolaylaştırır. Bireyin keŐfedilmemiŐ özelliklerinin ortaya ¼ıkmasına ve yaratıcı yön¼n¼ harekete ge¼irmesine imkan sağlar (Erkal, 1998:43).

Spor yalnızca bireylerin beden ve ruhsal a¼ıdan eğitilmesine katkı sağlamaz, aynı zamanda bireylerde işbirliği ve sorumluluk sahibi olma, kendi kendini disipline etme gibi özelliklerin kazanılmasında da yardımcı olur (Alpman, 2001).

T¼m bu tanımlardan yola ¼ıkarak sporun bireyin fiziksel ve psikolojik olarak tek başına ya da grup olarak hayatta kalma becerilerini de kullanarak yoğun ¼aba 12 harcaması ile rahatlatma ve kendini daha iyi hissetmeyi sağlayan aktiviteler olduğunu s¼ylemek m¼mk¼nd¼r.

A¼ık¼ada (1990:608-615) sporun tanımını bireylerin zihinsel, duygusal, sosyal ve fiziksel, y¼nden gelişimini sağlayan, bilgi, beceri ve liderlik yeteneklerini geliştiren bir ara¼ şeklinde yapmaktadır. Benzer şekilde Koçt¼rk (1969) de sporun tanımını ferdin tabii ¼evresini beŐeri ¼evre haline getirirken elde ettiği kabiliyetleri geliőtirirken, belli kurallar altında ara¼lı veya ara¼sız, ferdi veya toplu olarak, boş zaman kavramı i¼erisinde veya tam zamanını alacak şekilde meslekleŐtirilerek yaptığı sosyalleŐtirici, toplumla örg¼tleŐtirici, ruh ve fiziği geliştiren rekabetçi, dayanıŐmacı ve k¼lt¼rel bir olgu olarak yapmaktadır.

Sporun Önemi

Hong Kong'ta, Sit ve Lindner (2006:369-384) tarafından öğrencilerle yapılan ¼alıŐmada spora katılımda en önemli nedenler olarak fiziksel uygunluk, eğlence, arkadaŐlık ve beceri geliŐiminin olduğu sonucu elde edilmiştir. Pek ¼ok bireyin de kilo kaybetmek ya da kilosunu kontrol altında tutmak, kaslarını geliştirmek, daha iyi bir fiziksel gör¼n¼me sahip olmak ve daha atletik bir gör¼nt¼ sayesinde sosyal imajını geliştirmek niyetiyle spor yapmaktadır.

Bakker, Whiting ve Van Der Brug (1990) ise bireylerin spora yönelimlerini üç sebebe baęlamıŐlardır:

- 1- Spor yapmak insanlara eğlence, haz gibi i¼sel değerler sağlamakta ve bireyler bu nedenle spora devam etmek istemektedirler.
- 2- Sporun sağlığa olumlu etkileri olduğu bilinmektedir.
- 3- Spor sayesinde bireylere mücadele ve rekabet hissini verecek fısatlar sunulmaktadır.

Yapılan bu araştırmaların bulgularından yola çıkarak bireylerin spordan doğrudan ya da dolaylı olarak özellikle sosyal faydalar sağlamayı amaçladıkları ileri sürülebilir. Diğer bireylerle spor sayesinde kurulacak sosyal ilişkiler, spor esnasındaki eğence ve haz ile rahatlama, spor sonrası fiziksel değişimin getireceği zgven gibi faydalar kişilerin spora yönelimini teşvik etmektedir.

Düzenli spor yapmanın ve sportif faaliyetlere katılmanın her yaştaki bireye bilişsel, duyuşsal ve devinişsel olarak birçok faydası vardır. Gruplar halinde yapılan sporların ise kişisel gelişim, olgunlaşma ve medeni cesareti geliştirme gibi çeşitli sosyal faydaları vardır. Sporun bilinçli olarak yaygınlaşmasının sebeplerinden birisi, toplumların spor yapıyor olması ile sosyal gelişmişlik düzeyleri arasında doğru oran olmasıdır (Yetim, 2000: 148-151).

İnsan bedeni hareket etmeye uygun şekilde yaratılmıştır. Vücudun organizma fonksiyonlarını sürdürebilmesi ve sağlıklı olması için hareket etmesi gerekmektedir. 14 Hareket; sağlık ve fiziksel uygunluk, toplumsal ve estetik tecrübe, vücut dengesini araştırma, gerginlikten kurtulma, ileri düzey buluş boyutlarında incelenerek hareketin çok boyutluluğu şeklinde tanımlanmaktadır (Yamaner, 2001:84).

Spor sayesinde bireyler diğer insanlara ve kurallara saygı duymayı, başarı ve başarısızlığı kabullenmeyi, hoşgörü, sorumluluk ve dayanışma duygularını geliştirirler. Spor kişilere sevinç, üzüntü, heyecan gibi duygular aracılığıyla kendine güven hissini kazandırılmasına yardımcı olur. Yine spor yapan bireylerin dikkati ve düşünceyi odaklama, problem çözme, yaratıcı ve üretken olma, kurallara uyma gibi özellikleri gelişmektedir (Yetim, 2000:63-72).

Spor aktiviteleri ile bireylere birlikte faaliyet yapabilme özelliği kazandırılır. Birey spor sayesinde disiplinli çalışmayı, cesaretle mücadele etme azmi, rekabet yeteneği kazanır. Paylaşmayı, dayanışmayı, karşıt görüşlere saygıyı, kaybetmeyi kabullenmeyi öğrenir. Birlikte alışma sayesinde sosyal sorumluluk duygusu gelişen bireyler toplumda da sosyalleşmenin kurulmasını sağlar (şahan, 2007:15).

Spor sayesinde bireyler topluma uyum sağlama, kuralları, gelenek ve görenekleri kabullenme ve uyma, doğru ile yanlışı ayırt edebilme, başkalarına saygılı olma, başarı ve başarısızlığa doğru tepkiler verme, kendine güven duygusu, neşe ve hüzün gibi duyguları deneyimleme gibi özellikler geliştirirler (Yetim, 2000:66).

Spor yapan bireylerde görülen olumlu kazanımlar zamanla o bireyin yesi olduğu topluma da yansır. Sporun sağladığı olumlu sosyal nitelikler toplumun uyum içerisinde yaşamasına katkı sağlar.

Dünyanın her tarafında ve toplumlarda sınıflar arasında spor yapmaya, sporu izlemeye duyulan ilginin hızla artması, ağdaş toplumsal yaşayışın ayırt edici başlıca özelliklerinden biridir.

Sporun önemli işlevlerinden birisi bireyin bir gruba ait olma duygusunu aşılması ve geliştirmesidir. Aidiyet duygusu sosyal bir varlık olan insanın sosyalleşme sürecinde önemli değerlerden birisi olarak kabul edilmektedir. Aileye, takıma, millete ait olma, kişinin toplumda üstlendiği rolün belirlenmesinde, belirli bir statü kazanmasında önemli bir ölçü olarak görülmektedir. Spor alanında elde edilecek başarılar bu duyguların artarak devam etmesine ve bireylerin sosyalleşmesine yardımcı olacaktır (Nirun, 1990:39).

Ancak bu bağlamda ciddiyetle ele alınması gereken bir durum söz konusudur. Sporun sağladığı birlik olma, ait olma duyguları gereğinden fazla olduğunda kontrolsüz bir fanatizme sebep olabilir. Bu durumda sporun sağladığı birleşme aksi taraftan bir ayrışma ve ötekileştirme durumunu ortaya çıkartabilir.

Karaküçük (2002:76) sporun gençlerin daha sağlam ve sağlıklı olarak yetiştirilmesinde büyük öneme sahip olduğunu söylemektedir. Çünkü spor fiziksel sağlığı olduğu kadar, ruhsal ve sosyal sağlığı da etkilemekte ve ayrıca serbest zamanları olumlu bir şekilde kullanarak kötü alışkanlıklardan uzak durulmasını da sağlamaktadır.

Sporun öncelikli olarak milli değerleri korumak ve güçlendirmek amacına sahip olduğu söylenebilir. Spor ayrıca bireylerin beden koordinasyonunun, motorik becerilerinin, duruşunun gelişmesine katkı sağlama, sporun sağlığa ve tabiata faydalarının anlaşılıp bilinç oluşturulmasını sağlama, sorumluluk alma ve işbirliği içinde çalışma yetilerinin gelişmesini sağlama, bireysel özgüven ve motivasyon sağlama gibi amaçları da vardır.

Sporun Amacı

Çağdaş bir bakış açısıyla sporun temel amacı, milli gücü ve iradeyi geliştirmektir. Sporun hedefi, halkın değerleri ve sağlığı için hazırlanmalıdır. Bedenen yapılan tüm spor dallarına ve aktivitelere kişinin katılmasını, aynı zamanda kişinin sosyalleşmesini, fiziksel ve zihinsel olarak uygun bir şekilde gelişimini amaçlar.

Spor, bireysel düzeyde sulh için kullanılabilen, bireyin topluma, kümeye ve başka bireylere uyumunu sağlamayı amaçlayan doğrudan ve dolaylı etki biçimleri yer almaktadır.

Spor, maddi, etkileşimsel ve yaşam tarzı yönünden gelişmenin ana teması olan insanın fiziksel ve psikolojik sağlığını oluşturmak, kişilik ve karakter özelliklerinin gelişimini sağlamak, deneyim kazandırarak topluma uyumu kolaylaştırmak, bireyler ve hatta milletlerarası yardımlaşma, iletişim kurma, barışı sağlamak, bireyin hayata karşı motivasyonunu artırmak, belli kurallara göre mücadele etme, rekabet etme, heyecan duyma ve yarışma da üstün gelmek amacıyla yapılan faaliyetlerdir (Yetim, 2000).

Spor, kitleleri yani toplumun geniş bir kesimini bedensel ve ruhsal sağlık yönünden spora katmayı amaçladığı gibi yarışma ve rekabeti içeren performans sporunda kazanmak amacıyla da icra edilmektedir.

Spor yönetimi ve politikası, spora aktif katılımı, sporla yaşamayı, spora yaşamın bir parçası olarak hayatın içinde yer bulmayı amaçlamaktadır. Beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin amaçları ve kazandırdıklarını barındıran duygusal, zihinsel, fiziksel ve etkileşimsel gelişim hedeflerine okullar içerisinde yer alan beden eğitimi ve spor okul içi ve okul dışı sportif etkinlikler ile erişilmeye çalışılır (Yanık ve Çamlıyer, 2015).

Sporun Faydaları

Sporun faydalarını çeşitli kaynaklar çeşitli şekillerde sınıflandırmışlardır. Genel olarak sporun bireye faydalarını fiziksel, biyolojik, psikolojik ve sosyolojik olarak inceleyebiliriz. Spor, her birey için çok önemli bir olay olmakla birlikte disiplinli, organize edilmiş, bireyselleştirilmiş sportif faaliyetler, bireyin sağlığı için çok önemli görülmektedir.

Spor faaliyetlere katılım, hem beden hem de psikolojik, bilişsel ve sosyal gelişim açısından oldukça faydalıdır (Arabacı, 2017). Kanada da yapılan bir araştırmada spora katılanların %97'si spora katılımın rahatlamaya ve eğlenmeye faydası olduğunu belirtmişlerdir. 15-19 yaş arasındaki çocukların ise sağlık ve fiziksel uygunluğu sporun faydası olarak gördüğü belirlenmiştir. Spora katılımcılar, fiziksel ve mental sağlık yönünden spora katılmayanlara göre pozitif yönde katkı sağladığı belirlenmiştir (Heritage, 2013). Spora katılım, bireyin fiziksel yeterlilik, vücut imajı ve kendini olumlu algılaması gibi öz benliğini geliştiren faydaları da bulunmaktadır (Richman ve Shaffer, 2000).

Türk eğitim sisteminin bireye sağladığı faydalar arasında kişinin yeteneklerini, ortaya çıkarmış becerilerini keşfederek bireyin olgunlaşmasına olanak sağlamaktır. Bireylerin; fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyolojik açıdan yetiştirmek için spor, faydalanılabilecek en çağdaş eğitim yöntemlerinden biridir (Erkal, Güven ve Ayan, 1998). Beden eğitimi ve sporun amaçları ve faydalarına odaklandığımızda bunları 4 gruba ayırabiliriz. Bunlar; fiziksel fayda, biyolojik fayda, zihinsel fayda ve sosyal fayda olarak sınıflandırılabilir (Yetim, 2006).

Sporun Fiziksel Faydaları

Bireyin kuvvet ile beraber gücünü oluşturan çeşitli fizyolojik öğelerin, olgunlaşmasına olanak sağlayan vücut duruşumuzun estetiğini koruyan ve geliştiren çok önemli bir etkinlik fiziksel hareketliliklerdir. Hareket eden insanın etkinliğini sağlayan en önemli yapı kaslardır. Kasların, kemiklerin gelişmesini sağlayan spor faaliyetleri önemli bir fiziksel fayda sağlamaktadır. Spor, gelişmiş kas, tendon, iskelet ve eklem oluşumu sağlar (Açak, 2006).

Bireylerin kas, eklem, iskelet ve bağ vb. fiziksel unsurlarının gelişimine katkı sağlayan en önemli etken spordur. Spor yapan bireyler, fiziksel olarak güçlü olur ki bu da bireyin günlük hayatın tüm alanında daha katılımcı olmasını sağlar. Spor faaliyetlerine katılımın faydaları, bireyin fiziksel olarak etkinliğinin artmasını ve sağlıklı bir yapı kazanmasını ifade eder. Psikomotor becerilerin gelişmesine de yine spor faaliyetlerine düzenli katılım önemli katkılar sağlar (Yetim, 2006).

2. ÇOCUK VE SPOR

Çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan ve yaşam boyu korunan fiziksel sağlık, beden en üst kapasitede işlev görmesi için zorunlu görülmektedir. Egzersiz eğitimi, çocuğun ailesi ve öğretmeninin mesajlarını anlayacak kadar büyüdüğünde hemen başlamalıdır. İngiliz çocukların %25'i aşırı kiloludur. TV seyretmede harcanan haftalık saatler ile çocuklardaki obezite arasında açık bir ilişki bulunmuştur.

Çocuklar niçin beden eğitimine ihtiyaç duyar?

Çocukların kassal kuvveti, esneklik, kassal endurans, vücut kompozisyonu ve kardiovasküler enduransı gelişir. Fiziksel aktivitelere yeterli katılım; güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerileri geliştirir. Tüm çocuklar için gelişimsel olarak uygun geniş oranda aktivite sağlar. Programa karşı öğrenilmiş bilgiyi sağlar. Fen, matematik ve sosyal bilimlerin içeriğinde laboratuvar olarak hizmet verir. Beden eğitimi çocuklarda kendi değerini fark ederek bu hissi kazanmada, fiziksel aktivite kavram ve becerilerinin gelişimine olanak tanır. Daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik almasına imkan verir. Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesinde çocuklara olanak verir. Sağlık ve fiziksel uygunluk için öğrencinin sorumluluğunun gelişimini kolaylaştırır. Nitelikli beden eğitimi moral gelişimini etkileyebilir. Öğrencilere diğer kişiler ile operasyonda kendi davranış sorumluluğu, liderlik, sorulara cevap arama ve kurallar hakkında bilgi sunar.

Tutum Kavramı

Tutumun Tanımı

Tutum, bireyleri belli kişiler, nesnelere ve durumlar karşısında çeşitli davranışlar sergilemeye yönelten, düşünce, duygu ve davranışlara yön veren öğrenilmiş eğilimler olarak ele alınmaktadır. Kağıtçıbaşı (1999:26) tutumu, "bir bireye atfedilen ve onun bir psikolojik obje ile ilgili düşünce, duygu ve davranışlarını düzenli biçimde oluşturan bir eğilim" şeklinde tanımlamaktadır. Shapiro (1999) tutumun; tecrübeler vasıtasıyla düzenlenmiş, bireyin birbirini anımsatan bütün durumlar ve konulara tepkisi üzerine tesir eden doğru ya da dolaylı etkilerin ve hazır olmanın sinirsel ve zihinsel durumu olarak tanımlamaktadır. Tutum ilk kez 19. Yüzyıl'da bilim olarak incelenmeye başlamıştır. Latince kökeninde "harekete hazır" mäsında olan tutuma dair araştırmalar ele alındığında, tutum kavramının pek çok tanımıyla karşılaşmak mümkündür. Bu tanımların pek çoğu tutumu, bireyin karşı karşıya kaldığı herhangi bir tutuma karşı zihinsel hazır oluş durumu olarak açıklamaktadır (Arkonaç, 2001: 24-63). Bu bağlamda tutumun doğrudan gözlenebilen bir özellik olmadığı ileri sürülebilir. Tutum, bireylerin gözlenebilen davranışları değil, o davranışlara yönelik eğilimleridir. Tutum, birey davranışlarını yönlendirici bir unsurdur. Dolayısıyla tutum çeşitli şartlarda değişime uğrayabilecek bir durumdur.

Tavşancıl (2002:19-49) tutuma dair tanımları ele alarak, tutumun çeşitli özelliklerini belirlemiştir:

- Tutumlar deneyimleyerek kazanılır, doğuştan gelmezler. Birey toplumsallaşması esnasında tutumları edinir. Yani tutumlar yaşantı sırasında öğrenilir.

- Tutumlar gelip geçici değil en azından bir süre devam eden durumlardır. Birey yaşamın belirli bir süresinde anı düşünceye sahip olur.

- Tutumlar bireyin toplumla arasında düzenli bir ilişki kurmasına yardımcı olur. Bireylerin öğrenme sürecini düzenleyerek çevreyi anlamasını sağlarlar.

-Bireyin bir konuda tutum sahibi olması, o bireyin o konuya karşı yanlı olması durumunu ortaya çıkartır. Birey tutum sahibi olduğu konuya karşı yansız davranamaz.

- Nasıl kişisel tutumlardan söz edebiliyorsak aynı şekilde toplumsal tutumdan da bahsedilebilir. Toplumların sahip olduğu değerler, çeşitli gruplar ve nesnelere karşısında sergilediği tavırlar o toplumun tutumunu oluşturur.

- Tutum bir tepki şekli değil, tepki gösterme eğiliminin kendisidir. Özetle, tutumlar tepki göstermeye yönelik sahip olunan eğilimdir.

- Tutumlar bireyleri çeşitli olumlu davranışlara yönlendirebildiği gibi olumsuz davranışlara da itebilir.

Tutum; duyuşsal öge, bilişsel öge ve davranışsal öge olmak üzere gruplandırılabilir. Duyuşsal öge, kişiden kişiye farklılık gösteren ve somut olarak açıklanamayan hoşlanma ya da hoşlanmama durumudur. Bilişsel öge, bir konuda sahip olunan inanış ve bilgilerin inşa ettiği bir durumdur. Davranışsal öge ise bireyin sahip olduğu tutumlar etkisiyle gösterdiği davranış eğilimidir (İnceoğlu, 2004).

Tutumun Ölçülmesi

Tutumlar, bireylerin bebeklikten ölümüne kadar durmadan gelişirler. Tutumların ortaya çıkışında ön önemli ve güç kavranan yıllar çocukluk yıllarıdır. Tutumlar bireyin ailesi, arkadaşları, öğretmenleri gibi yakın çevresinde kurduğu ilişkilerin sonucu ile oluşurlar. Tutumların oluşumu ve değişiminde kurulan bu ilişkilerin her birinin farklı etkileri vardır. Tutum oluşumunda etkili olan çeşitli etkenler bulunmaktadır. Tutumlar, ilişkilendirme, tutum konusu ile ilgili deneyimler, öğrenme, genetik aktarılma ve fizyolojik etkenler sonucunda meydana gelirler (İnceoğlu, 2004).

Tutumların araştırılma sebebi tutumların davranışları ölçmeyi ve bazen de öngörmeyi sağladıkları varsayımdır (Özgüven, 1994:72).

Tutumlar çeşitli yöntemlerle ölçülebilir. Bu yöntemler, kişinin kendi ifadelerinden yola çıkarak yapılan ölçümler, davranışların gözlemlenmesi ile yapılan ölçümler, kişilerin yapılandırılmış bir uyarıya verdiği tepkiye göre yapılan ölçümler, kişilerin çeşitli iş ve görevleri

yerine getirme tarzı ve tepkilerine göre yapılan ölçümlerdir. Tutumların ölçülmesinde bugüne kadar izlenen en popüler yaklaşım, söz konusu tutuma ilişkin bir ölçeğin hazırlanarak uygulanmasıdır. Tutum ölçekleri kâğıt kalemle uygulanan ve genellikle bireyin bir ya da birçok boyutta tutumunun yönünü ve yeğinliğini belirleyen kendini rapor etme araçlarıdır. Günümüzde tutum ölçekleri, bilgisayar aracılığı ile uygulanabildiği için diğer testler gibi, kâğıt kaleme gerek kalmayabilir. Bir tutum ölçeği, ölçülmek istenen tutum konusu (bir insan grubu, bir kurum ya da bir kavram, vb.) ile ilgili bir dizi ifadeyi içerir. Bu ölçekler farklı tekniklere dayalı olarak geliştirilebilir (Tezbaşaran, 1996:120-123).

Tutumların Başarıya Etkisi

Eğitim sisteminde bireyin kazanması beklenen hedefler bilişsel, duyuşsal ve devinişsel davranışlar olacak şekilde üç başlık altında toplanabilir. Burada bilişsel davranışlar; bilgi ve bundan doğan zihinsel yetenekler, duyuşsal davranışlar; bireyin duygu ve değerleri ile ilgili olduğu, devinimsel davranışlar; zihin ve kas kontrolü ile ilgili yeteneklerini ve bu konulardaki basit öğeleri ifade etmektedir (Sönmez, 2001; akt: Filiz, 2018, s. 30).

Bloom' (1995)'a göre, bireyler bilişsel ve duyuşsal özellikleri ile beraber eğitim ortamına katılırlar. Katılım esnasında bireyde bulunan bilişsel özellikler; bilişsel giriş davranışları, duyuşsal özellikler; duyuşsal giriş özellikleri ile isimlendirilirler. Bilişsel giriş davranışları herhangi bir konunun öğrenilmesi için bireyde bulunması gereken ve önceki öğrenmelerinden elde edilen davranışlardır. Aynı zamanda öğrenme için ön koşul niteliği taşırlar. Bireyde bulunan duyuşsal giriş özelliklerinden kast edilen ilgi, tutum, benlik algısı ve psikolojik özellikleridir. Bu özellikler bireyin öğrenmelerini etkilediği bir gerçektir.

Bireyin sahip olduğu bu davranış özellikleri ile bireyin başarısı arasındaki ilişki incelendiğinde öğrenmeleri ciddi bir şekilde etkiledikleri görülmüştür. Burada bilişsel giriş davranışları %50 oranında duyuşsal giriş özellikleri ise yaklaşık olarak %25 civarındadır. Bireyin başarısı üzerinde bilişsel giriş davranışlarıyla, duyuşsal giriş davranışlarının yordayıcı bir gücü olduğu belirtilmektedir. Burada hedef olarak konulan davranışlardan bazılarının bireyin tutumları ile bağlantılı olması; bireyin okula okul çevresine ve okulda uygulanan çeşitli etkinliklere karşı olumlu tutum içinde olması ve bu tutumlar sayesinde başarı seviyesinde artış olması beklenir. Bu yüzden bireyin bu konulardaki tutumlarının ölçülmesi zorunlu hale gelmektedir (İnceoğlu, 2000).

Spora Karşı Tutum

Spora yönelik tutuma ilişkin bilgiler değerlendirildiğinde ve bu konuda yapılan çalışmalar ele alındığında bu kavramın hem birey hem de toplum büyük öneme sahip olduğu görülmektedir. U.S. Department of Health and Human Services'e göre (2000) fiziksel aktivite ve spora katılım zihinsel, fiziksel ve sosyal faydaların yanı sıra genç bireylerin, birlikte hareket etme, topluluğun parçası olma, kendini disipline etme, centilmenlik, liderlik, iletişim ve sosyal olma yönlerini geliştirmektedir.

Bu bağlamda özellikle genç ve çocuklarda olumsuz alışkanlıklardan uzak durmak, günlük hayatta bedensel, zihinsel ve sosyal olarak sağlıklı kalmak amacıyla küçük yaşlardan itibaren spora karşı kazandırılan olumlu tutum büyük ölçüde öneme sahiptir. Bu nedenle beden eğitimi ve spora yönelik tutumlar konusunda ulusal ve uluslararası bağlamda pek çok farklı çalışma gerçekleştirilmiştir.

Spora karşı oluşturulan olumlu tutumların yararları coşku ve heyecanı harekete geçirerek enerji vermesi, zihnin serbest düşünmesini sağlayarak yaratıcılığı artırması, istenilen şeylerin gerçekleşmesi için sabırla beklenmesini sağlaması şeklinde sıralanabilir (Bölükbaş, 2004:36).

Demir ve Demir (2006:36-51) yaptıkları çalışmada bireylerin boş zamanlarını nasıl değerlendirecekleri konusundaki seçimlerinin çeşitli etkenlere bağlı olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bu etkenler bireyin kişilik yapısı, fiziksel durumu, cinsiyeti, eğitimi, yetenekleri, sahip olduğu olanaklar, içerisinde bulunduğu aile ve toplumun yapısı, çevresel değerler, çevresel ve sosyal imkanlar, ailenin yaşam alışkanlıkları, bireyin geliri, yaş, alt kültür özellikleri, yaşanılan bölgenin coğrafi ve kültürel özellikleridir.

Güven ve Öncü (2006) çalışmalarında spora karşı tutumu etkileyen faktörlerin başına aileyi koymuşlardır. Bireyin her şeyi öncelikle aile bireylerini taklit ederek öğrendiği daha sonra geliştirildiği ileri sürülmektedir. Konuşma şekli, yemek yeme alışkanlığı, uyku düzeni, okuma isteği, müzik ve sinemaya ilgi duyma gibi spora karşı tutum da aile içerisinde şekillenir. Ailenin tavrı çocukların beden eğitimi ve spora katılıp katılmamasını ve katılıyorsa ne şekilde katılacağını etkiler.

Ailenin spora karşı olumlu tavrı çocuğu spora teşvik edebileceği gibi çocukları utandırıcı şekilde davranmak ya da kazanma odaklı olmak da çocukların spora bakışını farklı yönde etkileyebilir.

Toplumumuzda sporun akademik başarıyı düşüreceğine yönelik bir görüş de vardır. Yapılan araştırmalarda sporun akademik başarıyı düşürmesinin aksine spor yapan çocukların okulda daha başarılı olduğu görülmektedir. Ancak gerekli bilinçlendirme olmadığı için akademik ve spor çalışmalarının bir arada yürütülebileceğine dair düşünceler gelişmemiştir.

Eğitim ve sporun bir arada, sağlıklı şekilde yürütülebileceğinin en güzel ispatı, NBA’de oynayan basketbolcuların üniversitede okuyor olmak ya da üniversite mezunu olmak ve bir alt lig olan NCC (Üniversitelerarası Basketbol Ligi)’de oynamış olma şartının aranıyor olmasıdır (Güven ve Öncü, 2006).

Ülkemizde spor ve eğitimin bir arada yürütülebileceğine dair düşüncenin gelişmemesine ek olarak öğrencilerin hangi çağda olursa olsun serbest zaman aktivitelerine vakit ayırmaları için imkan tanımayan bir eğitim sistemi mevcuttur.

Müfredatta beden eğitimi ve spor derslerinin gereken önemi görmemesinin yanı sıra zorlu sınavlara hazırlık için gereken yoğun çalışma temposu yüzünden öğrencilerin spora vakit ayırmaları mümkün olamamaktadır. Bu durumda öğrencilerin spora karşı olumlu tutum geliştirmeleri çok zordur.

Bazı ailelerin ve çocuklarının spora karşı olumsuz tutum geliştirmelerinin sebebi fiziksel aktiviteler sırasında sakatlanma riskidir (Güven ve Öncü 2006).

Toplumumuzda spora karşı geliştirilen tutumu etkileyen faktörlerden biri de cinsiyettir. Kız çocuklarının fiziksel özellikleri ve geleneksel sebeplerden dolayı sporda ikinci planda kaldıkları bilinmektedir. Spor yapan ve başarılı olan kız çocuklarının bile aktif spor yaşamları genellikle erkekler kadar uzun süre olmamaktadır. Bayanların aktif spor yapmalarına karşı oluşturulan olumsuz tutum, ayrıca ailede çocuklar üzerinde en etkili unsur olan annenin pasif bir hayat yaşamasına ve çocuklarına o şekilde örnek olmalarına yol açmaktadır. Fiziksel aktivite gerilim ve anksiyetenin boşalmasına yardım eder ve emosyonel stabilite ve sabır davranışını kolaylaştırır. Beden eğitimi çocukların sosyalizasyonuna yardım etmede ve pozitif insan ilişkilerini öğretmek için olanaklar sağlar. Özellikle geç çocukluk ve adölesan sırasında dans, oyun ve sporlara katılabilmenin önemini vurgular (Baltacı, 2008).

Kuşak ve Z Kuşağı

Ebeveynlerin ve çocukların doğumları arasındaki ortalama zaman dilimini ifade etmektedir. Bu biyolojik tanıma göre her bir bin yıllık döneme 20-25 yıl aralıklarla bir kuşak yerleşmektedir. Geçmişte bu tanım sosyologlara oldukça yarar sağlamış olsa da günümüzde tekrar üzerine düşünmeyi ve tanımı gözden geçirmeyi gerektirmektedir. Çünkü değişen ve gelişen teknoloji, kariyer algısı, çalışma şartları ve farklılaşan toplumsal değerler karşısında hızla değişen toplumlarda bu iki on yıllık dönem nesilsel bir süre için oldukça fazla olmaktadır. Ayrıca, değişen şartların en önemli sonuçlarından biri olan ertelenen çocuk doğumları, ortalama olarak ebeveynler ve çocuklarının doğumları arasındaki zamanı iki on yıldan üç on yıla çıkarmıştır.

(Bir sonraki Kuşak), Instant Online (Her daim Online), Kristal Kuşak, İnternet Kuşağı ya da Y kuşağından sonra gelen ve alfabenin son harfi ile belirtilen, en bilinen adıyla Z kuşağı kavramları, 2000 ve sonrası doğumlular için kullanılmaktadır. Bu kuşak üyeleri aşırı bireyselleşme ve yalnızlık yaşadıkları ve yaşayacaklarından dolayı 'The New Silent Generation (Yeni Sessiz Kuşak)' olarak da adlandırılmaktadır (Strauss ve Howe, 1999, s. 335). Günümüzde iş hayatında yer almamalarından dolayı iş yaşamındaki davranışları, tutumları henüz araştırılmamıştır ve literatürde sosyal yaşamlarıyla ilgili bilgi sınırlıdır. Yüksek içerikli teknoloji içinde yetişmelerinden dolayı sanal alan ile ilgili konularda Y kuşağından daha fazla uzmandırlar. Bilgisayarı kitaba, metinleri konuşmaya tercih eden, dışarıda çok fazla zaman geçirmeyen Z kuşağının uzaktan uzağa da iletişim kurabilmesi yalnız yaşamayı tercih ettiklerine işaret etmektedir.

Anlık sonuçlar isteyen bu kuŐak bireyleri cep telefonsuz bir hayatı hayal bile edememektedir. Derin duygusal olarak nitelendirilen Z KuŐaĐı, Tőrkiye'nin %17'sini oluŐturmaktadır (Bu kuŐaĐın dōnem aralığı henüz tamamlanmadığından nūfus artıŐı oranında bu sayı deĐiŐiklik gōsterecektir).

3. YōNTEM

Bu alıŐma, nitel araŐtırma yōntemlerinden durum çalıŐması deseni kullanılarak yapılmıŐtır. Durum alıŐması, bir veya birkaç duruma iliŐkin etkenleri bütüncöl bir yaklaŐımla incelemektedir. Bu etkenlerin durumu nasıl etkiledikleri ve durumdan nasıl etkilendiklerini analiz etmeyi amaçlar. Verilerin analizi sürecinde ise dokūman analizi yōntemi kullanılmıŐtır. Dokūman analizi, araŐtırılması amaçlanan olgu veya olgulara yōnelik bilgilerin yer aldığı yazılı materyallerin analizini kapsar (Yıldırım ve ŐimŐek, 2018; akt OnaĐ ve Kaya, 2021). Z kuŐaĐında yer alan ŐĐrencilerinin spora karŐı tutumları konulu bilimsel araŐtırmaların derlenmesi amacı ile 2022 Mayıs ayı boyunca YōK tez arŐivi ve ULAKBİM veri tabanında tarama yapılmıŐtır. Bu taramalarda anahtar terim olarak spora karŐı tutum çatısı altında değerlendirilebilecek çeŐitli tutum ve davranıŐları kullanılmıŐtır. ULAKBİM tarafından sunulan TR Dizin'de taranan ulusal dergilerdeki makalelerden yalnızca Z kuŐaĐı ŐĐrencileri incelemiŐ olanlar seçilmiŐ, araŐtırma birimi Z kuŐaĐı ŐĐrencileri olmayan makaleler elenmiŐtir. Elemelerin ardından tam metin araŐtırması yapılmıŐ ve çok az sayıda makale tam metnine ulaŐılamadıĐı için elenmiŐtir. YōK tez arŐivi taramalarında da benzer bir yōntem izlenmiŐ, ulaŐım izni bulunmayan bazı tezler listeden elenmiŐtir.

Araştırmanın Kısıtları

Z kuşağında yer alan ŐĐrencilerinin spora karşı tutumlarına ilişkin yapılan çalıŐmaları, bu çalışmaların, kapsamlarını, yōntemlerini ve bulgularını özetlemeyi amaçlayan bu araştırmada sunulan bilgiler değerlendirmeye alınırken göz önünde bulundurulması gereken bazı kısıtlar mevcuttur. İlk olarak araştırmada disiplinler arası bir yaklaşım kullanılmamıŐ, z kuşağı ŐĐrencilerinin spora karşı tutumları çerçevesinde ele alınmıŐtır. Literatür özeti, yalnızca belirtilen belirli veri tabanlarınca taranan ve tam metnine internet üzerinden ulaŐılabilen makaleleri ve tezleri kapsamaktadır. Ayrıca araştırma, internet üzerinden tam metnine ulaŐılamayan basılı ulusal makaleler ile uluslararası bilimsel dizinlere giren dergilerde yayımlanmıŐ Tőrkiye adresli bilimsel yayınları kapsamamaktadır.

SONUÇ, TARTIŞMA VE ÖNERİLER

Sonuç ve Tartışma

Spor ve fiziksel etkinlikler gün geçtikçe insanların daha fazla ilgisini çekmekte, bunun temelinde ise bu tür etkinliklerin insanların fiziksel ve ruhsal sağlıkları üzerinde pozitif etkilerinden kaynaklanmaktadır (Şimşek, 2016). Son zamanlarda artan teknoloji ve makineleşme insanların hareketini azaltıcı etki göstermekte ve hareket azlığı da özellikle ileriki yaşlarda çeşitli sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir (Saygın, 2015). Bu noktada, tutumun spora yönelik sosyal, zihinsel ve fiziksel yararlarla birlikte gençlerin fiziksel aktivite ve spora katılımı, takım çalışması, öz disiplin, centilmenlik, liderlik, sosyalleşme ve iletişim becerileri gibi özellikler doğrultusunda bu kavramın hem bireyler hem de toplumlar açısından önemli bir yeri olduğu anlaşılmaktadır (U.S. Department of Health and Human Services, 2000). Bu sebeple özellikle çocuk ve genç yaştaki bireyleri hem zararlı alışkanlıklardan uzak tutmak hem de günlük hayatlarında fiziksel, zihinsel ve sosyal yönden sağlıklı tutmak amacıyla küçük yaşlarda başlayarak kazandırılan spora karşı olumlu tutum çok büyük önem taşımaktadır (Chung and Phillips, 2002; Göksel ve Caz, 2016; akt Yıldırım, Ilgar ve Uslu, 2018)

Spora yönelik tutumların cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Spora yönelik tutum ölçeğinin her 3 alt boyutunda da erkek öğrenciler kadın öğrencilerden daha fazla olumlu tutuma sahiptir. Bu durumun veri toplanan öğrencilerin ailelerinin sosyo-kültürel açıdan değerlendirildiğinde daha çok ataerkil bir yapıda oldukları ve aynı zamanda sosyo-ekonomik olarak daha düşük gelir düzeyine sahip olan aileler olmaları sebebiyle özellikle kadın öğrencilerin, tercih edebileceği sportif etkinliklere katılım imkanı sağlanamaması durumunun bu sonuçları ortaya çıkardığı değerlendirilmektedir.

Göktaş (2019), spor lisesi öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmada spora yönelik tutumun, cinsiyet açısından farklı bir sonuç verdiğini ve erkek katılımcıların, kadın katılımcılardan belirgin şekilde yüksek spora yönelik olumlu tutum gösterdiğini ayrıca spora yönelik tutum ölçeğinin 3 alt boyutunda da benzer sonuçların elde edildiğini tespit etmiştir.

Çalışmamızda elde edilen bulgularda spora yönelik tutumun cinsiyete göre farklılaşması ve erkek katılımcıların, kadın katılımcılardan belirgin bir şekilde spora yönelik olumlu tutum içerisinde olması bu çalışma grubunda yer alan öğrencilerin sosyo-ekonomik durum, velilerin spora bakış açısı, okullarda var olan sportif imkanlar, daha çok erkeklerin yer aldığı futbol branşı dışında spor branşlarının çevrede yer almaması vb. etkenlerle açıklanabilir.

Alan-yazın incelendiğinde Kalfa (2019) tarafından diş hekimliği öğrencileri üzerinde yapılan beden eğitimi ve tutum araştırmasında öğrencilerin vücut kitle indeksi ile beden eğitimi ve spor tutumları incelenmiş ve istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir.

Bu durumun eğitim düzeyi arttıkça bireylerin sağlık ile spor ilişkisini daha anlamlı bir şekilde kurması ve spora yönelik tutum ile vki durumlarının ilişkili olmaması sonucunu ortaya çıkardığı düşünülmektedir. Özellikle okullarda yapılan beden eğitimi ve spor çalışmalarında çok yönlü sportif dersler yapıldığından öğrenciler kendilerini ifade edebilecekleri etkinlikleri keşfedebilmekte ve fiziksel özelliklerine bağlı kalmaksızın spora yönelik olumlu tutum geliştirdikleri düşünülmektedir.

Erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden spora yönelik tutum ölçeğinin spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma alt boyutlarında daha fazla olumlu tutuma sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu durumun ailelerin sahip olduğu spor bilinci ile alakalı olduğu ayrıca sosyo-kültürel yapının da kız öğrenciler aleyhinde olması neticesinde ortaya çıktığını söyleyebiliriz.

Eğitim sistemimizde beden eğitimi ve spor derslerine verilen önemin yeterli olmaması, ailelerin ve öğrencilerin beden eğitimi dersi ve sporu yeterince önemsememesi olumsuz bir algının ortaya çıkması öğrencilerin daha yüksek bir düzeyde tutuma sahip olmamasının sebebini açıklamaktadır. Bununla beraber bireysel olarak baktığımızda yüksek oranda öğrencinin spora yönelik olumlu tutum göstermesi son yıllarda beden eğitimi ve spor algısındaki olumlu değişim ve spor sağlık ilişkisine daha fazla ciddiyet ile yaklaşılmasıyla açıklanabilir.

Sonuç olarak, teknolojinin hayatımıza girip yayılması ve insanları kendine bağlaması sonucu hareket eksikliğinden kaynaklı sağlık sorunlarını da beraberinde getirmesiyle birlikte artık sporun, gün geçtikçe insan hayatındaki yerinin ve öneminin arttığı düşünülmektedir. Sağlıklı bir yaşam için düzenli spor ve fiziksel aktivite yapmak herkes tarafından zorunlu görülmektedir. Yine aynı zamanda ve aynı doğrultuda toplumumuzda tutum olgusu da çok önemli bir yerdedir. Bu bağlamda sporun toplum içerisindeki yeri de daha önemli hale gelmiştir. Bu çalışmayla geleceğin yetişkini olacak z kuşağı öğrencilerinin spora yönelik tutumlarının ne yönde olduğu incelenmeye çalışılmıştır. Literatür taraması sonrasında Türkiye’de “spora yönelik tutum” araştırmalarının sınırlı sayıda olduğu, yapılan araştırmaların daha çok “beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutum” olarak gerçekleştiği anlaşılmaktadır. Ayrıca yapılan araştırmaların daha çok ilköğretim ve ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmüştür. Bu sebeple bundan sonraki yapılacak araştırmalarda katılımcı olarak ilkokul ve ortaokul öğrencileri yanında lise ve üniversite öğrencilerine öncelik verilebilir. Ayrıca farklı toplum kesimlerinde spora yönelik tutum araştırmalarının yaygınlaştırılması hem toplumun spora olan bakış açısını ortaya koyacak hem de ülkemizde geliştirilecek olan ulusal spor ve fiziksel aktivite politikalarına ışık tutacaktır.

Öneriler

Erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha fazla spora yönelik olumlu tutum geliştirdiği ve bu durumun geleneksel, sosyal ve ailelerin sosyo-ekonomik durumlarından kaynaklandığı öngörülmüştür. Kadın öğrencileri spora daha fazla yönlendirmek için ailelerde spor bilincini geliştirecek seminer, kurs vb. etkinlikler düzenlenebilir.

Milli Eğitim Bakanlığı spora katılımı artıracak uygulamaları ölçme ve değerlendirme içerisinde puanlandırabilir. Spora teşvik edici ödül yönetmeliklerini genişletebilir. Okul rehber öğretmenleri aracılığıyla sporun bedensel, zihinsel ve sosyal gelişim ile beraber ders başarısına olumlu katkısının sunulacağı veli seminerleri düzenlenebilir

Spor bilincinin geliştirildiği en önemli alan fiziksel etkinlik derslerinin saati ve kapsamı artırılabilir.

Fiziksel etkinlik dersi anaokulu ve ilkokulda zorunlu ders olarak verilebilir ayrıca bu sınıflarda beden eğitimi ve spor dersine spor öğretmeninin girmesi sağlanabilir.

Sportif aktivitelerinin akademik başarıyı olumsuz yönde etkileyebileceği önyargıları değiştirmesi için bu konuda yaptığımız araştırmalar ve buna benzer araştırmaların artırılması yararlı olacaktır.

Öğrencilerinin spora ilişkin tutumları genel olarak orta düzeydedir. Alt boyutlarda; spora ilgi duyma boyutunda yüksek, sporla yaşama ve aktif spor yapma alt boyutlarında orta düzeydedir. Araştırma sonuçları ile benzer şekilde Yanık ve Çamlıyar (2015) ve Yıldırım, Araç Ilgar ve Uslu (2018) da öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin orta düzeyde tutuma sahip oldukları sonucuna ulaşmışlardır. Literatür incelemelerinde Kargın Göktaş ve Şentürk (2019) çalışmalarında öğrencilerin tutumlarının genel olarak yüksek düzeyde olduğu, alt boyutlarda da öğrencilerin tutumlarının spora ilgi duyma, sporla yaşama ve aktif spor yapma alt boyutlarında da yüksek düzeyde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Bununla birlikte öğrencilerin beden eğitimi ve spora ilişkin yüksek düzeyde tutuma sahip oldukları yönünde benzer çalışmaların varlığı da görülmektedir (Güllü, Güçlü ve Arslan, 2009; Özkurt ve Pepe, 2016; akt Başkanuş, 2020).

KAYNAKÇA

- Açıkçada C, Ergen E. Bilim ve Spor, Büro Tek Ofset Matbaacılık, Ankara 1990. Allison, K. R.; Dwyer, J. J. M. Ve Makin, S. (1999). Perceived barriers to physical activity among high school students. *Preventive Medicine*, 28, 608- 615.
- Allison, K. R., Dwyer, J. J. M., Goldenberg, E., Fein, A. ve Ark. (2005). Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation, adolescence. 40(157), 155-171.
- Alpman, C. (2001). Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyu gelişimi. *Can Reklam Evi*. Ankara: Basın Yayın Ofset Matbaacılık.
- Alpullu, A. ve Ak, O. (2018). The effect of sports tourism and recreation sector perception on student career plans. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 67-73.
- Aracı, H. (1999). Öğretmen ve öğrenciler için okullarda beden eğitim., 2. Baskı. Ankara. Bağırğan Yayınevi.
- Arkonaç, S.A. (2001). Sosyal psikoloji. 2. Baskı. İstanbul: Alfa Yayıncılık
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. & Van Der Brug, H. (1990). *Sport psychology: concepts and applications*. New York: John Wiley and Sons.

- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve spor, Ankara, Klasmat
- Baltacı, G. ve Düzgün, İ. (2008). Adolesan ve egzersiz, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölümü, Ankara: Klasmat Matbaacılık
- Balyan, M. ve Balyan, K. Y. (2012). Farklı Sportif Etkinliklerin İlköğretim 2. Kademe Öğrencilerinin Beden Eğitime Dersine Yönelik Tutum, Sosyal Beceri ve Özyeterlilik Düzeylerine Etkileri. Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(2), 196-201.
- Başkonuş, T. (2020). Ortaöğretim Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi (Kırşehir İli Örneği). Ahi Evran Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 6(2), 365-376.
- Bölükbaş, F. (2004). Yansıtıcı öğretimin (reflective teaching) ilköğretim ikinci kademe öğrencilerinin Türkçe dersine yönelik tutum ve başarıları üzerindeki etkililiği. (Yayımlanmamış Doktora Tezi), İzmir Dokuz Eylül Üniversitesi, İzmir.
- Çavuşoğlu G. (2020). Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin İnsan Haklarına Yönelik Tutumları. Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi, 462-469.
- Demir, C. ve Demir, N. (2006). Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama, Ege Academic Review, 6 (1).
- Demir, K. (2020). Bireylerin Spora Yönelik Tutumları ile Mutluluk Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. 1-71. (D. Ü. Güreş, Dü.) Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor ABD.
- Demirhan, G., Altay, F. (2001). Lise birinci sınıf öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutum ölçeği 2, Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi, 12(2), 9-20.
- Edwards, P. & Tsouros, A. (2006). Kentsel çevrede fiziksel aktivite ve aktif yaşamın desteklenmesi. Bilimsel Kanıtlar, Dünya Sağlık Örgütü.
- Ekici, S., Çolakoğlu T., Bayraktar A. (2011). Dağcılık sporuyla uğraşan bireylerin bu spora yönelme nedenleri üzerine bir araştırma, Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 110-119.
- Erhan, S. E. ve Tamer, K. (2009). Doğu Anadolu Bölgesi İlköğretim Ve Ortaöğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersİçin Gereken Tesis Araç-Gereç Durumları İle Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkinTutumları Arasındaki İlişkiler. Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 11(3), 57-66.
- Erkal, M., Özbay, G. ve Ayan, D. (1998). Sosyolojik açıdan spor. 3. Baskı, İstanbul: Der Yayınları.
- Filiz, M.A. (2018). Ortaokul çağındaki çocukların beden eğitimi ve spor dersine yönelik tutumları ile okula bağlanma düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Marmara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Güçlü, S. (2005). Kurumlara sosyolojik bakış. İstanbul: Birey Yayıncılık.
- Güven, Ö, ve Öncü, E. (2006). Beden Eğitimi Ve Spora Katılımda Aile Faktöreü. Aile Ve Toplum Dergisi, 8(3).
- Göksel, A.G. ve Çaz, Ç. (2016). Anadolu Lisesi Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 1(1), 1-9.
- Hausenblas, H. A., Brewer, B. W. & Van Raalte, J. L. (2004). Self-Presentation And Exercise. Journal Of Applied Sport Psychology, 16 (3).
- İnceoğlu, M. (2000). Tutum- algı- iletişim. (3. Baskı). Ankara: İmaj Yayıncılık.
- İnceoğlu, M. (2004). Tutum algı iletişim. Ankara: Elips Kitap.

- Kağıtçıbaşı, Ç. (1999). İnsan ve insanlar. İstanbul: Evrim Yayınları.
- Kalfa, M. (2019). Diş Hekimliği Fakültesi Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi. *Spormetre*, 1(17), 165-181.
- Karaküçük, S. (1999). Rekreasyon. Ankara: Bağırhan Yayın Evi
- Mutlu, T.O., Şentürk, H.E., Zorba, E. (2014). Üniversite öğrencisi tenisçilerde empatik eğilim ve iletişim becerisi, *International Journal of Science Culture and Sport*, Special Issue-1: 129-137.
- Nirun, N. C. ve Özönder, (1990), “Türk sosyo-kültür yapısı içinde âdetler, örfler, görenekler, gelenekler”, millî kültür unsurları üzerine genel görüşler. Ankara: Atatürk Kültür Merkezi Yayınları
- Nordqvist, D. (2003). Physical activity levels in children and youth, the degree of master of scienc. Dalhousie University. (Proquest Online Veri Tabanı Umi No: 79605, 11/05/2005)
- Onağ, Z. Ve Kaya, E. (2021). Spor Alanında Yapılmış Mobbing Çalışmalarının Lisansüstü Tezlere Dayalı Analizi: YÖK Veri Tabanı Örneklemi. *Uluslararası Sosyal Alan Araştırmaları Dergisi*, 10(2), 153-171.
- Özguven, İ. E. (1994). Psikolojik testler. Ankara: Yeni Doğu Matbaası.
- Pennathur, A., Magham, R., Contreras, L.R., Dowling, W., Daily living activities in older adults: part 1- A Review Of Physical Activity And Dietary İntake Assessment Methods, *Int. J. Ind. Erg.*, 32, 389-404, 2003.
- Romero, A. J. (2005). Low-income neighborhood barriers and resources for adolescents’ physical activity. *Journal Of Adolescent Health*, 36, 253-259.
- Sağlık Bakanlığı (2014) Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara.
- San, H. (1990). Bilimsel Sporun Anlamı Ve Tarihi. Spor Bilimleri 1. Ulusal Sempozyumu Bildirileri, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Sit, C. H. P. & Lindner, K. J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport: a reversal theory perspective. The British Psychological Society.
- Shapiro Le. (1999) Yüksek eq’lu bir çocuk yetiştirme. (Çev: Ümran Kartal), İstanbul: Varlık Yayınları.
- Taylor, W. C.; Blair, S. N.; Cummings, S. S.; Wun, C. C. Ve Malina, R. M. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine and Science In Sports And Exercise*, 31(1), 118-123.
- Tavşancıl, E. (2002). Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi. Ed. Hakkı Mirici, Ankara: Nobel Yayınları.
- Tezbaşaran, A. (1997). Likert Tipi Ölçek Geliştirme Kılavuzu. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayını.
- T. C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü (2010), Türkiye kalp ve damar hastalıklarını önleme ve kontrol programı birincil, ikincil ve üçüncül korumaya yönelik stratejik plan ve eylem planı. Ankara.
- Tunay, B. V. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi Ve Rehabilitasyon Bölümü. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. 2 Ed. Demirel H, Kayıhan H, Özmert En, Doğan A, Editors. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı, Kuban Matbaacılık Yayıncılık; 2014.
- U.S. Department Of Health And Human Services (2000). Promoting better health for young people through physical activity and sports: a report to the president: [Http://Cdc.Gov/Healthyyouty/Physicalactivity/Promoting_Health/](http://Cdc.Gov/Healthyyouty/Physicalactivity/Promoting_Health/).
- Yamaner, F. (2001). Beden eğitimi ve sporda temel ilkeler. Ankara: Ekin Kitabevi.

- Yapıcı, E.C. ve Alpullu, A. (2021).Z Kuşağında Yer Alan Öğrencilerin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, SPORTİVE. 5(1), 22-35.
- Yetim, A. (2000). Sosyoloji ve spor. Ankara:Topkar Matbaacılık, Ankara.
- Yetim, A. (2000). Sporun Sosyal Görünümü, Gazi Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi,1(5).
- Yıldırım, M. Ilgar, E.A., Uslu, S. (2018). Lise Öğrencilerinin Spora Yönelik Tutumlarının İncelenmesi, Yozgat Bozok Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Yayınları.
- Yıldırım, A. ve Şimşek, H. (2018). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri (11. Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Yıldırım, D. A., Yıldırım, E., Ramazanoğlu, F., Uçar, Ü., Tuzcuoğulları, Ö. T., Demirel, E. T. (2006).
- Üniversite öğrencilerinin spora bakış açıları ve spor yapma durumu, Doğu Anadolu Araştırmaları, 4(3), 49-53.