

Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri İle Saldırganlık Düzeylerinin İncelenmesi

ÖZ

Bu araştırmanın amacı, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeylerini farklı değişkenler açısından incelemek ve aralarındaki ilişkiyi tespit etmektir. Araştırma grubunu, ortaokul düzeyinde öğrenim gören 500 öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak Kişisel Bilgiler Formu, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği ve Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde, ikili karşılaştırmalarda bağımsız gruplar için t testinden, değişkenler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla Pearson Korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Aynı zamanda ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla basit doğrusal regresyon analizinden faydalanılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre, öğrencilerin egzersizden hoşlanma düzeylerinin yüksek, fiziksel aktivite ve saldırganlık düzeylerinin ise orta düzeyde olduğu görülmüştür. Cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilirken fiziksel aktivite düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Ayrıca öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma, saldırganlık, ortaokul öğrencileri

Examination of Secondary School Students' Physical Activity and Enjoyment of Exercise and Aggression Levels

ABSTRACT

The purpose of this research is to examine secondary school students' physical activity and exercise liking levels and aggression levels in terms of different variables and to determine the relationship between them. The research group consisted of 500 students studying at secondary school level. Personal Information Form, International Physical Activity Scale, Physical Activity Liking Scale and Aggression Scale were used as data collection tools. In the analysis of the data, the t test for independent groups was used in pairwise comparisons, and the Pearson Correlation coefficient technique was used to determine the relationship between variables. At the same time, simple linear regression analysis was used to determine the predictive value of secondary school students' physical activity levels on their exercise enjoyment and aggression levels. According to the results obtained from the research, it was observed that the students' enjoyment levels of exercise were high, and their physical activity and aggression levels were moderate. In terms of gender variable, no significant difference was found between physical activity, exercise enjoyment and aggression levels. While a positive significant relationship was found between secondary school students' physical activity levels and exercise enjoyment levels, no significant relationship was found between physical activity levels and aggression levels. Additionally, students' physical activity levels were found to be a significant predictor of their enjoyment of exercise.

Keywords: Physical activity, enjoyment of exercise, aggression, secondary school students

GİRİŞ

Yaşamın erken dönemlerinde yapılan fiziksel aktivite, bireyin yaşamı üzerinde uzun vadeli birçok olumlu etkiye sahiptir¹. Düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı kilonun korunmasında önemli bir bileşen olup, artan fiziksel aktivite obezite riskinin azalmasıyla ilişkilidir² ve çocuklar ile ergenler arasında aşırı kilo ve obezite prevalansını azaltmaktadır¹. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivite koroner kalp hastalığı³, tip 2 diabetes mellitus⁴ ve hiperglisemi⁵ gibi önemli hastalık risklerinin azalmasını sağlamaktadır. Bunun yanında kronik hastalıkların önlenmesinde ve yönetilmesinde fiziksel aktivite son derece önemlidir².

Fiziksel aktiviteye katılım bireyin fiziksel sağlık ve iyilik haline etkisinin yanısıra zihinsel sağlığı iyileştirme ve zihinsel hastalıkların tedavisinde bir yöntem olarak görülmektedir⁶. Ayrıca, düzenli fiziksel aktivitenin çocuklarda ve gençlerde ruh sağlığı üzerine olumlu etkileri bulunmaktadır⁷. Düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerin zihinsel sağlıklarında ve genel iyilik hallerinde iyileşmeler yaşadıkları⁸ yetersiz fiziksel aktivite ve hareketsiz bir yaşamın, depresyon, anksiyete ve gerginlik gibi psikolojik sorunlarla bağlantılı olduğu belirtilmiştir⁹. Fiziksel aktivitenin saldırgan davranışlarla da ilişkili olduğu ve saldırganlığı azaltmada fiziksel aktivite tabanlı müdahale programlarının kullanıldığı belirtilmiştir¹⁰. Yapılan çalışmalar fiziksel aktivitelerin olumlu hisleri tetiklediğini göstermektedir¹¹. Fiziksel aktivitenin fizyolojik etkilerinin genellikle agresif davranışla ilişkili olan stres ve kaygı seviyelerinin azalmasını sağladığı görülmüştür¹².

Genel olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivitenin fiziksel, fizyolojik ve sosyal çıktılarının hem fiziksel sağlık hem de psikolojik sağlık üzerinde olumlu etkilerinin olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivitenin beklenen etkilerinin görülebilmesi için çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılmaları ve uzun vadede fiziksel aktiviteye devam etmeleri gerekmektedir. Fiziksel aktiviteye katılım ve devam etme konusunda birçok farklı stratejiden bahsedilebilir. Ancak çocukların ve ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımlarında ve katılımını sürdürmelerinde, fiziksel aktivite motivasyonlarının altında yatan en önemli değişken olarak fiziksel aktiviteden hoşlanma gösterilmektedir¹³. Fiziksel aktiviteden hoşlanma, “zevk, neşe ve eğlence gibi duygularla ilişkili fiziksel aktiviteye yönelik olumlu bir duygu” olarak tanımlanmaktadır¹⁴. Çocuklarda ve ergenlerde daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite bildirimini, fiziksel aktiviteden keyif alma ile tutarlı bir şekilde pozitif ilişkilidir¹⁵. Fiziksel aktiviteden hoşlanma fiziksel aktiviteye katılımı artırma müdahalelerinde hedeflenecek önemli bir değişken olarak ele alınmıştır¹⁶. Fiziksel aktivitenin ilgi çekici olması, eğlenceli ve keyif veren bir uğraş olması aktiviteye katılımın büyük oranda artmasını sağlamaktadır¹⁷.

Literatür incelendiğinde^{2,7}, fiziksel aktivitenin çocukların genel sağlık, ruh sağlığı ve sosyal becerileri üzerindeki etkileri yaygın olarak araştırılmış olsa da, ortaokul dönemi öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılımın, egzersizden hoşlanmanın ve saldırganlık davranışlarının bir arada ele alındığı çalışmalara rastlanmamıştır. Literatürde^{10,11} her ne kadar, fiziksel aktivitenin saldırgan davranışları azaltabileceği belirtilse de fiziksel aktivitenin saldırganlık davranışlarını azaltma potansiyeli üzerine yapılan araştırmalar sınırlıdır. Ayrıca bu etkinin ortaokul öğrencileri özelinde, egzersizden hoşlanma düzeyleri ile nasıl bir ilişki içinde olduğu net olarak ortaya konmamıştır. Bu araştırma, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımlarının ve egzersizden hoşlanma düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerindeki etkilerini belirleyerek, bu alandaki bilgi eksikliğini gidermeyi amaçlamıştır.

MATERYAL VE METOT

Araştırma Modeli

Araştırma, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amacı ile tarama modelinde gerçekleştirilmiştir. Tarama modelinde gerçekleştirilen araştırmalar bir konuya dair katılımcıların görüşlerinin ya da ilgi, beceri, yetenek ve tutum gibi özelliklerinin belirlenmeye çalışıldığı araştırma yaklaşımlarıdır¹⁸.

Örneklem

Araştırma evrenini, Aksaray ili merkezinde 5-8. sınıflarda öğrenim gören ve cevapları değerlendirmeye alınan 238'i (%47.6) erkek ve 262'si (%52.4) kız toplam 500 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin yaşları 9-15 arasında ve yaş ortalamalarının 12.43 ± 1.242 olduğu belirlenmiştir. Araştırma örneklemini araştırma amacı ve ortaokul öğrencisi olmak durumu göz önünde bulundurularak amaçlı örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir. Bu örnekleme yöntemi seçkisiz olmayan ve olasılı bir örnekleme yöntemidir. Araştırmanın amacına bağlı olarak bilgi açısından zengin olan durumların seçilerek derinleme inceleme yapılmasına olanak sağlar¹⁹.

Etik kurul

Araştırma için etik onay Aksaray Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulundan 2021/07-31 protokol numarası ile alınmıştır. Araştırma izni ise Aksaray İli Milli Eğitim Müdürlüğünden alınmıştır. Tüm bu süreçler tamamlandıktan sonra araştırmaya gönüllü bir şekilde katılan öğrenciler üzerinde araştırma gerçekleştirilmiştir. Ayrıca çalışma, Helsinki Deklarasyonu prensipleri çerçevesinde yürütülmüştür.

Veri Toplama Araçları

Araştırmanın verilerinin toplanmasında, ortaokul öğrencilerinin sosyo-demografik özelliklerini ölçmek amacıyla araştırmacı tarafından oluşturulan Kişisel Bilgi Formundan yararlanılmıştır. Araştırmada ayrıca, Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği, Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği ve Saldırganlık Ölçeği kullanılmıştır.

Kişisel Bilgiler Formu

Araştırmacı tarafından oluşturulan formda, araştırmaya katılanların sosyo-demografik özellikleri tespit edilmeye çalışılmıştır. Kişisel bilgiler formu, cinsiyet sorusundan oluşmaktadır.

Uluslararası Fiziksel Aktivite Ölçeği

Fiziksel Aktivite Ölçeği gündelik yaşam içerisinde bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri hakkında geçerli güvenilir ve verilerin birbirleriyle karşılaştırılması amacıyla Craig ark. (2003) tarafından geliştirilmiştir. Fiziksel Aktivite Ölçeğinin Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması ise Öztürk (2005)²⁰ tarafından yapılmıştır. Ölçek, bireylerin haftalık veya günlük olarak gerçekleştirdikleri fiziksel aktivitelerin şiddetini belirlemek amacıyla dört bölümden oluşmaktadır. Bu bölümler, yürüyüş, düşük düzeyde fiziksel aktivite, orta şiddetli fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivite olarak sıralanmaktadır. Ölçekten elde edilen veriler, bu aktivitelerin süresi (gün ve dakika) ile çarpılarak MET (Metabolik Eşdeğer; egzersiz sırasında harcanan enerji oranı) değerleri hesaplanmıştır. Fiziksel aktivite toplam skorunun hesaplanması; yürüme, orta şiddetli aktivite ve şiddetli aktivitenin süre (dakikalar) ve frekans (günler) toplamını içermektedir. Aktiviteler için

gerekli olan enerji MET-dakika skoru ile belirlenmiştir. Bu aktiviteler için standart MET değerleri oluşturulmuş ve hesaplama aşağıdaki şekilde yapılmıştır.

- Düşük Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yürüme) MET-dk/hafta = 3.3 x yürüme dakikası x yürüme gün sayısı.
- Orta şiddetli MET-dk/hafta = 4.0 x orta şiddetli aktivite dakikası x orta şiddetli aktivite yapılan gün sayısı.
- Şiddetli MET-dk/hafta = 8.0 x şiddetli aktivite dakikası x şiddetli aktivite yapılan gün sayısı.

Toplam fiziksel aktivite skoru (MET-dk/hafta) bu üç kategorideki sonuçların toplamı olarak elde edilir ve şu şekilde sınıflandırılır:

- İnaktif: <600 MET-dk/hafta
- Düşük düzeyli: 601-3.001 MET-dk/hafta
- Yüksek düzeyli: >3.001 MET-dk/hafta

Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği

Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği, Crocker ark. (1995)²¹ tarafından öğrencilerin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerini belirlemek amacıyla geliştirilmiştir. Ülkemizde ise Ergün (2013)²² tarafından geçerliği ve güvenilirlik çalışması yapılmıştır. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği; okul çağı çocuklarının fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin belirlenmesi amacıyla hazırlanmış 15 maddelik bir ölçektir. Likert tipi beşli derecelendirmeyi içeren ölçekte, öğrenciler her bir maddeyi hiç katılmıyorum (1) ile tamamen katılıyorum (5) seçenekleri arasından birini işaretleyerek cevaplamaktadırlar. Ölçek toplam puan veren bir ölçektir. Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Ölçeği için Cronbach Alfa iç tutarlılık .84 olarak hesaplanmıştır²². Bu çalışmada ise ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .81 olarak belirlenmiştir.

Saldırganlık Ölçeği

Saldırganlık ölçeği ilköğretim ikinci kademedeki öğrenim görmekte olan öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin belirlenmesi amacıyla Gültekin (2011)²³ tarafından geliştirilmiştir. Saldırganlık Ölçeği, öğrencilerin saldırganlık düzeylerini belirlemek amacıyla hazırlanmış 15 maddelik bir ölçektir. Likert tipi üçlü derecelendirmeyi içeren ölçekte öğrenciler her bir maddeyi “her zaman”, “bazen”, “hiçbir zaman” seçeneklerinden birini işaretleyerek cevaplandırmaktadırlar. Ölçekte “her zaman” seçeneğine 3, “bazen” seçeneğine 2, “hiçbir zaman” seçeneğine ise 1 puan verilmekte olup elde edilen toplam puana göre değerlendirme yapılmaktadır. Ölçekten alınan yüksek puan, saldırganlık düzeyinin yüksek olduğunu göstermektedir. Gültekin (2011)²³ tarafından ölçeğin Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı .82 olarak hesaplanırken bu çalışmada ölçek için elde edilen Cronbach Alfa iç tutarlılık değeri .78 olarak belirlenmiştir.

Verilerin Analizi

Araştırmada verilerin analizi SPSS 21.0 programı kullanılarak yapılmıştır. Analize başlamadan önce verilerin normal dağılıp dağılmadığı kontrol edilmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediklerini tespit etmek amacıyla Skewness (Çarpıklık) ve Kurtosis (Basıklık) değerlerine, histogram ve saçılım grafiklerine bakılarak karar verilmiştir. Analizler için öncelikli olarak tanımlayıcı istatistiklerden; frekans (F), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{x}) ve standart sapmadan (Ss) yararlanılmıştır. Ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeylerini karşılaştırmak amacıyla, bağımsız gruplar için t-testi kullanılmıştır. Araştırmanın bağımlı değişkenleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla

Pearson Korelasyon katsayısı tekniğinden yararlanılmıştır. Ayrıca, araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığını belirlemek amacıyla da basit doğrusal regresyon analizi tekniğine başvurulmuştur.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite, Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri

Değişkenler (N=500)	\bar{X}	Ss	
Fiziksel Aktivite	Düşük Şiddetli Fiziksel Aktivite	1098.58	1362.783
	Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite	1052.90	1420.182
	Yüksek Şiddetli Fiziksel Aktivite	1852.48	2545.161
	Fiziksel Aktivite Düzeyi	4670.31	3841.023
Egzersizden Hoşlanma	Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	3.02	.409
Saldırganlık Düzeyi	Saldırganlık Düzeyi	2.71	.322

Tablo 1. incelendiğinde araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri gösterilmiştir. Buna göre; düşük şiddetli fiziksel aktivite $\bar{x}=1098.58\pm1362.783$ MET-dk/Hafta; orta şiddetli fiziksel aktivite $\bar{x}=1052.90\pm1420.182$ MET-dk/Hafta; yüksek şiddetli fiziksel aktivite $\bar{x}=1852\pm2545.161$ MET-dk/ ve toplam fiziksel aktivite düzeyi $\bar{x}=4670.31\pm3841.023$ MET \pm dk/Hafta olarak tespit edilmiştir. Örnekleme yer alan ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri $\bar{x}=3.02\pm.409$, saldırganlık düzeyleri ise $\bar{x}=2.71\pm.322$ olarak tespit edilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyet Değişkeni Açısından Araştırma Örneklemindeki Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	Ss	T	Sd	p
Fiziksel Aktivite Düzeyi	Kız	262	4601.24	3751.57	-.422	498	.674
	Erkek	238	4746.34	3943.675			
Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	Kız	262	3.01	.444	-.930	492	.353
	Erkek	238	3.04	.367			
Saldırganlık Düzeyi	Kız	262	2.70	.329	-1.019	498	.309
	Erkek	238	2.73	.316			

p<0,05

Tablo 2’de araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri gösterilmiştir. Buna göre; araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni açısından fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p>0.05).

Tablo 3. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Egzersizden Hoşlanma ve Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişki

Değişkenler		Fiziksel Aktivite Düzeyi	Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	Saldırganlık Düzeyi
Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	r	.096		
	p	.032	1	
	n	500		
Saldırganlık Düzeyi	r	-.024	-.071	
	p	.595	.112	1
	n	500	500	

p<0,05

Tablo 3’de araştırma örnekleminde yer alan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre araştırma örneklemindeki ortaokul fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasındaki pozitif yönlü anlamlı bir ilişkiye rastlanırken ($p<0.05$), fiziksel aktivite düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır ($p>0.05$).

Tablo 4. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Egzersizden Hoşlanma Düzeyi Üzerindeki Yordayıcılığı

Değişkenler	B	Standart Hata	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	1951.610	1277.839		1.527	.127		
Egzersizden Hoşlanma Düzeyi	899.238	418.850	.096	2.147	.032	.096	.096
R= .096 ^a	R ² =.009	F=4.609	p=.032				

Tablo 4’ü incelediğimizde araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin ve egzersizden hoşlanma düzeylerini yordama denklemi anlamlı bulunmuştur ($R^2= .009$, $F_{(1-498)}= 4.609$; $p<0,05$). Buna göre fiziksel aktivite düzeyi egzersizden hoşlanma üzerindeki toplam varyansın % 9’unu açıklamaktadır. Fiziksel aktivite düzeyinin egzersizden hoşlanmanın önemli ve anlamlı bir yordayıcısı olduğu görülmüştür.

Tablo 5. Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Saldırganlık Düzeyleri Üzerindeki Yordayıcılığı

Değişkenler	B	Standart Hata	β	T	p	İkili r	Kısmi R
Sabit	5439.988	1458.381		3.730	.000		
Saldırganlık Düzeyi	-283.597	533.609	-.024	-.531	.595	-.024	-.024
R= .024 ^a	R ² = .001	F= 282	p=.595				

Tablo 5’te araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerindeki yordayıcılığı gösterilmiştir. Elde edilen sonuçlara göre araştırma örneklemindeki ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeylerini yordama denkleminin anlamlı olmadığı görülmüştür ($R^2= .001$, $F_{(1-498)}= 282$; $p>0.05$). Buna göre fiziksel aktivite düzeyi saldırganlık üzerindeki toplam varyansın %1’ini açıklamaktadır ve fiziksel aktivite düzeyinin saldırganlığın önemli ve anlamlı bir yordayıcısı olmadığı görülmüştür.

TARTIŞMA

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri belirlenmiş ve cinsiyet değişkeni açısından ele alınmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişki incelenmiş ve fiziksel aktivitenin egzersizden hoşlanma ve saldırganlık üzerindeki yordayıcılığı test edilmiştir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Aires ve ark. (2009)²⁴ de benzer şekilde 11-19 yaş arası öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin orta seviyede olduğunu bulmuştur. Ancak, Al-zandee ve Ünlü (2019)²⁵ ve Eroğlu ve Ünlü (2021)²⁶'nın çalışmalarında, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu bildirilmiştir. Araştırma sonuçlarındaki bu farklılıklar; coğrafi bölge, sosyoekonomik durum, okulun fiziksel imkanları ve beden eğitimi derslerine katılım gibi çeşitli faktörlerden kaynaklanıyor olabilir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, Al-zandee ve Ünlü(2019)²⁵ ile Uzun-Dönmez ve İmamoğlu (2020)²⁷ tarafından yapılan çalışmalardan elde edilen bulgularla tutarlıdır; bu çalışmalar da cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisinin anlamlı olmadığını göstermiştir. Ancak, Sánchez-Miguel ve ark. (2017)²⁸ ve Marmeleira vd. (2019)²⁹ tarafından gerçekleştirilen araştırmalarda erkek öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisi, çeşitli araştırmalarda farklı sonuçlar göstermektedir. Bu durum, cinsiyetin fiziksel aktivite düzeyleri üzerindeki etkisinin çevresel ve sosyal faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma düzeylerinin yüksek olduğu tespit edilmiştir. Uzun ve ark. (2017)³⁰ tarafından yapılan araştırmada da benzer şekilde, öğrencilerin fiziksel aktiviteden yüksek düzeyde hoşlandığı bulunmuştur. Bu sonuçlar, fiziksel aktiviteyi teşvik etme stratejilerinde olumlu duyguların ve hoşlanmanın önemli bir rol oynadığını göstermektedir.¹⁵ Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılımı artırmak için yapılan müdahalelerde, öğrencilerin egzersizden hoşlanmasının kritik bir değişken olduğu belirtilmiştir¹⁶. Bu bulgular, öğrencilerin fiziksel aktiviteye olan ilgisinin artırılması gerektiğini ve olumlu deneyimlerin bu ilgiyi destekleyici bir faktör olduğunu vurgulamaktadır.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Benzer bir sonuç, Uzun ve ark. (2017)³⁰ ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarını belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada da görülmüş ve 15-18 yaş arası öğrencilerin cinsiyet değişkeni açısından egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak, erkek çocukların güç, dayanıklılık, hız, koordinasyon ve genel spor yetkinliği konularında kız çocuklarına göre daha yüksek öz kavramlarına sahip oldukları ve bu öz kavramlarının, fiziksel aktiviteden aldıkları keyfi olumlu yönde etkilediği belirtilmektedir³¹. Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle cinsiyetin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde belirleyici bir faktör olmadığı, ancak erkek çocukların fiziksel aktivitelerdeki yeterliklerinin fiziksel aktiviteye olan ilgilerini artırabileceğini göstermektedir. Gerek erkek öğrencilerin ve gerekse kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için öz yeterliklerini arttırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi faydalı olabilir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin orta seviyede olduğu belirlenmiştir. Benzer bir araştırmada, Süslü ve ark. (2023)³² ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık eğilimlerini incelemiş ve bu eğilimlerin orta düzeyde olduğunu bildirmiştir. Buna karşın, İkiz ve Sağlam (2017)³³ tarafından yapılan, ortaokul öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile okula bağlılık düzeylerini inceledikleri araştırmada, öğrencilerin saldırganlık eğilimlerinin yüksek olduğu görülmüştür. Diğer yandan, Küçük ve Çakır (2020)³⁴ tarafından ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan araştırmada ise öğrencilerin düşük düzeyde saldırganlık eğilimine sahip olduğu belirlenmiştir. Farklı araştırmalarda elde edilen bu bulgular, ortaokul öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri konusunda değişken sonuçların olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, saldırganlık düzeylerinin çeşitli faktörlere bağlı olarak değişebileceğini, örneğin okul ortamı, aile yapısı, sosyoekonomik durum ve bireysel farklılıkların saldırganlık eğilimleri üzerinde etkili olabileceğini düşündürmektedir. Bu bağlamda, saldırganlık eğilimlerini anlamak ve müdahale stratejileri geliştirmek için öğrencilerin yaşadıkları çevresel ve psikososyal faktörlerin daha kapsamlı bir şekilde ele alınması gerekmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin cinsiyet değişkeni ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığa rastlanmamıştır. Ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan benzer bir araştırmada Küçük ve Çakır (2020)³⁴ cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılığın olmadığını bildirmiştir. Ortaokul öğrencilerinin oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelendiği araştırmada Hazar ve ark. (2017)³⁵ tarafından da cinsiyet değişkeni açısından bir farklılığın olmadığı belirtilmiştir. Ancak Özcan ve ark. (2020)³⁶ ve Özgür ve ark. (2011)³⁷'nin araştırmalarında erkek öğrencilerin şiddet eğilimlerinin daha yüksek olduğu görülmüştür. Gönültaş ve Atıcı (2014)³⁸'nin ortaokul öğrencileri üzerinde yaptığı araştırmada da erkek öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür.

Çeşitli çalışmalar, cinsiyet ile saldırganlık düzeyleri arasında farklı sonuçlar ortaya koymuştur. Bu bulgular, saldırganlık eğilimlerinin yalnızca cinsiyetle değil, aynı zamanda kültürel, sosyal ve bireysel faktörlerle de şekillenebileceğini göstermektedir. Öğrencilere yönelik uygulanan saldırganlık ve öfke kontrol programlarının, öğrencilerin davranışları üzerinde olumlu etkiler bıraktığı ve hem kız hem de erkek öğrencileri bu tür saldırgan davranışlardan uzak tutmada etkili olabileceği düşünülmektedir. Saldırganlık eğilimlerini azaltmaya yönelik programların yaygınlaştırılması ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin uygulanması, öğrencilerin sağlıklı sosyal gelişimlerini desteklemede de önemli bir rol oynayabilir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile egzersizden hoşlanma düzeyleri arasında pozitif yönlü anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Bu bulguya göre, öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arttıkça, egzersizden aldıkları keyfin de arttığı görülmüştür. Fiziksel aktiviteden zevk almak, bireyleri yeterli düzeyde fiziksel aktiviteye katılmaya motive etmek için kritik bir faktördür. Nitekim, okul temelli fiziksel aktivite müdahalelerinin çocuklar ve ergenlerde fiziksel aktivite keyfini artırmada etkili olabileceğine dair kanıtlar sunulmuştur³⁹. Ayrıca, fiziksel aktiviteden hoşlanma, fiziksel aktiviteye katılımı artırma müdahalelerinde hedeflenmesi gereken önemli bir değişken olarak ele alınmıştır. Konuyla ilgili diğer araştırmalarda da, fiziksel aktiviteden hoşlanmanın fiziksel aktiviteye katılımı ile ilişkili olduğu bulunmuştur^{15,16}. Bireylerde fiziksel aktivitelere katılım sıklığı arttıkça, egzersizden hoşlanma düzeyinin de arttığı düşünülebilir. Ortaokul öğrencileri arasında fiziksel aktivite düzeyi ile egzersizden

hoşlanma arasındaki pozitif ilişki, fiziksel aktiviteye katılımı artırmak için egzersizden keyif almayı teşvik etmenin önemini vurgulamaktadır. Fiziksel aktiviteyi eğlenceli hale getiren müdahaleler, öğrencilerin hem fiziksel aktiviteye katılımını artırabilir hem de uzun vadede sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirmelerine katkıda bulunabilir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Georgiev ve Gontarev (2019)⁴⁰ tarafından yapılan araştırmada da benzer şekilde, fiziksel aktivite ile toplam veya bireysel saldırganlık türleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığı belirtilmiştir. Atatekin ve İstanbullu (2023)⁴¹'nin araştırmasında ise spor yapan ve yapmayan öğrencilerin saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür. Dervent ve ark. (2010)⁴²'nin spor ve saldırganlık arasındaki ilişkiyi inceleyen araştırmalarında, spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara göre daha atılgan oldukları tespit edilmiştir. Ancak diğer saldırganlık özellikleri açısından anlamlı bir fark bulunamamıştır. Bununla birlikte, Taşdemir ve Demirkan (2022)⁴³'ün araştırmasında, spor yapan ortaokul öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin spor yapmayan öğrencilere göre anlamlı bir şekilde daha düşük olduğu belirlenmiştir. Araştırmadan elde edilen sonuçtan hareketle fiziksel aktivitenin saldırganlık üzerinde tek başına önemli bir değişken olmadığı; öğrencilerin kişisel özellikleri, sosyal çevreleri ve sporun türü gibi çeşitli faktörlerden etkilenebileceğini göstermektedir.

Araştırmada, ortaokul öğrencilerinin egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri arasında anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Ancak, bu bulgu, mevcut literatürle tam olarak örtüşmemektedir. Dünya Sağlık Örgütü⁴⁴ fiziksel aktivitenin gençlerin ruh sağlığını iyileştirmede önemli bir rol oynadığını belirtmekte ve fiziksel aktivitenin gençlerin psikolojik iyi oluşunu artırıcı etkisine dikkat çekmektedir. Bununla birlikte, çocukların fiziksel aktiviteden keyif aldıklarında bu aktivitelere daha fazla katıldıkları ve bu katılımın saldırganlık gibi olumsuz davranışların da azalmasına katkıda bulunabileceğini öne sürülmüştür⁴⁵. Literatürdeki birçok araştırma, fiziksel aktivitenin çocuk ve ergenlerde saldırgan davranışları azaltmada etkili bir strateji olduğunu vurgulamaktadır.¹⁰ Bu bulgular, fiziksel aktivitenin saldırganlığı önleme potansiyelini desteklerken, bu araştırmadan elde edilen sonuçlar, fiziksel aktiviteden hoşlanmanın saldırganlıkla doğrudan ilişkili olmadığına işaret etmektedir. Bu durum, fiziksel aktiviteden hoşlanmanın saldırganlık üzerindeki etkisinin dolaylı olabileceği veya saldırganlık düzeylerini etkileyen diğer faktörlerin daha belirleyici olabileceğini düşündürmektedir.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir sonuç Memiş ve Yıldırım (2008)⁴⁶ tarafından gerçekleştirilen araştırmada ilkokulda fiziksel aktivite düzeyleri yüksek olan öğrencilerin ortaokul, lise ve üniversite öğrenim düzeylerinde de fiziksel aktivite düzeylerinin yüksek olduğu görülmüştür. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin egzersizden hoşlanma düzeyleri üzerinde önemli bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Egzersizden hoşlanma düzeyinin, fiziksel aktiviteye katılımı yordayıcı bir faktör olarak öne çıkması öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve egzersizden hoşlanma düzeylerinin, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen kritik bir unsurlar olarak değerlendirilmiştir. Ortaokul ve lise dönemlerindeki fiziksel aktivite alışkanlıklarının uzun vadede öğrencilerin sağlıklı yaşam tarzlarını benimsemelerine katkıda bulunmaktadır.

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer bir sonuç Hotaman ve Şahin (2009)⁴⁷'in öğrencilerin spora katılım ve fiziksel aktivite düzeylerinin, saldırganlık düzeylerinin incelenmesi amacıyla gerçekleştirdikleri araştırmada görülmüş ve öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmüştür. Bu sonuçtan hareketle; öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımları sayesinde var olan enerjilerinin fiziksel aktiviteye kanalize edildiği ve bu yolla öğrencilerin saldırgan davranışlardan uzaklaştığı düşünülmektedir.

SONUÇ

Elde edilen bulgular, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve saldırganlık düzeylerinin orta seviyede olduğunu; egzersizden hoşlanma düzeylerinin ise yüksek olduğunu göstermektedir. Cinsiyet değişkeninin fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık düzeyleri üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı, cinsiyetin etkisinin daha çok çevresel ve sosyal faktörlere bağlı olabileceği düşüncesi oluşmuştur. Ayrıca, fiziksel aktivite ile egzersizden hoşlanma arasında pozitif bir ilişki olduğu ve fiziksel aktivitenin egzersizden hoşlanmayı etkilediği tespit edilmiştir. Bu sonuç öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmak için hoşlanmanın önemli bir motivasyon kaynağı olduğunu ortaya koymuştur. Ancak, fiziksel aktivite düzeyinin saldırganlık düzeyi üzerinde anlamlı bir etkisi bulunmamıştır. Saldırganlık eğilimlerinin daha çok bireysel ve çevresel faktörlerden etkilendiğini göstermiştir.

ÖNERİLER

Okullarda, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını artırmaya yönelik eğlenceli ve katılımcı programlar geliştirilmelidir. Bu programlar öğrencilerin egzersizden zevk almalarını sağlayacak şekilde tasarlanması oldukça önemli görülmektedir. Saldırganlık düzeylerini azaltmak amacıyla, öğrencilerin yaşadığı çevresel ve psikososyal faktörler göz önünde bulundurularak, saldırganlık ve öfke kontrol programları uygulanmasının yararlı olacağı düşünülmektedir. Gelecek araştırmalarda, fiziksel aktivite, egzersizden hoşlanma ve saldırganlık arasındaki ilişkiler daha ayrıntılı bir şekilde incelenebilir. Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri, egzersizden hoşlanma eğilimleri ve saldırganlık düzeyleri nitel verilerle belirlenerek daha kapsamlı analizler yapılabilir. Ayrıca, araştırma örneklemini genişletilerek, farklı spor branşlarında yer alan öğrencilerle yapılan çalışmalar, bu faktörlerin ilişkisini daha net bir şekilde ortaya koyabilir.

KAYNAKLAR

1. Wyszynska J., Ring-Dimitriou S., Thivel D., Weghuber D., Hadjipanayis A., Grossman Z., Mazur A. (2020). Physical activity in the prevention of childhood obesity: The position of the European Childhood Obesity Group and the European Academy of Pediatrics. *Frontiers in Pediatrics*. 8, 535705.
2. Cleven L., Krell-Roesch J., Nigg CR., Woll A. (2020). The association between physical activity with incident obesity, coronary heart disease, diabetes and hypertension in adults: A systematic review of longitudinal studies published after 2012. *BMC Public Health*. 20(1), 1-15.
3. Li Y., Feng X., Chen B., Liu H. (2021). Retrospective analysis of exercise capacity in patients with coronary artery disease after percutaneous coronary intervention

- or coronary artery bypass graft. *International Journal of Nursing Sciences*. 8(3), 257-263.
4. Gallardo-Gómez D., Salazar-Martínez E., Alfonso-Rosa RM., Ramos-Munell J., del Pozo-Cruz J., del Pozo-Cruz B., Álvarez-Barbosa F. (2024). Optimal dose and type of physical activity to improve glycemic control in people diagnosed with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes Care*. 47(2), 295-303.
 5. Marcotte-Chénard A., Little JP. (2024). Towards optimizing exercise prescription for type 2 diabetes: Modulating exercise parameters to strategically improve glucose control. *Translational Exercise Biomedical Sciences*. 1(1), 71-88.
 6. Faulkner G., Duncan M. (2017). Physical activity and mental health: A focus on depression. *İçinde: Routledge handbook of physical activity policy and practice* Routledge.
 7. Dale LP., Vanderloo L., Moore S., Faulkner G. (2019). Physical activity and depression, anxiety, and self-esteem in children and youth: An umbrella systematic review. *Mental Health and Physical Activity*. 16, 66-79.
 8. Coyle C., Ghazi H., Georgiou I. (2021). The mental health and well-being benefits of exercise during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study of medical students and newly qualified doctors in the UK. *Irish Journal of Medical Science*. 190, 925-926.
 9. Reyes-Molina D., Alonso-Cabrera J., Nazar G., Parra-Rizo MA., Zapata-Lamana R., Sanhueza-Campos C., Cigarroa I. (2022). Association between the physical activity behavioral profile and sedentary time with subjective well-being and mental health in Chilean university students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 19(4), 2107.
 10. Trajković N., Madić DM., Milanović Z., Mačak D., Padulo J., Krustrup P., Chamari, K. (2020). Eight months of school-based soccer improves physical fitness and reduces aggression in high-school children. *Biology of Sport*. 37(2), 185-193.
 11. Kanning M., Schlicht W. (2010). Be active and become happy: An ecological momentary assessment of physical activity and mood. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 32(2), 253-261.
 12. Herts KL., McLaughlin KA., Hatzenbuehler ML. (2012). Emotion dysregulation as a mechanism linking stress exposure to adolescent aggressive behavior. *Journal of Abnormal Child Psychology*. 40, 1111-1122.
 13. Gråstén A., Jaakkola T., Liukkonen J., Watt A., Yli-Piipari S. (2012). Prediction of enjoyment in school physical education. *Journal of Sports Science & Medicine*. 11(2), 260.
 14. Chen C., Weyland S., Fritsch J., Woll A., Niessner C., Burchartz A. (2021). A short version of the physical activity enjoyment scale: Development and psychometric properties. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(21), 11035.
 15. Greule C., Sudeck G., Thiel A., Kastner L., Janssen P., Niess A. (2024). Correlates of physical activity enjoyment in children and adolescents for a new perspective on the treatment of overweight: A systematic literature review. *Obesity Reviews*. 25(2), e13655.
 16. Lewis BA., Williams DM., Frayeh A., Marcus BH. (2016). Self-efficacy versus perceived enjoyment as predictors of physical activity behaviour. *Psychology & Health*. 31(4), 456-469.

17. Cairney J., Kwan MYW., Velduizen S., Hay J., Bray SR., Faught BE. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: A longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 9(26), 215-219.
18. Fraenkel JR., Wallen NE., Hyun HH. (1993). How to design and evaluate research in education 10. Baskı. McGraw-Hill Education.
19. Büyüköztürk Ş., Akgün ÖE., Demirel F., Karadeniz Ş., Çakmak EK. (2015). Bilimsel araştırma yöntemleri. 20. baskı. Pegem Akademi.
20. Öztürk M. (2005). Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
21. Crocker PR., Bouffard M., Gessarol ME. (1995). Measuring enjoyment in youth sport settings: A confirmatory factor analysis of the physical activity enjoyment scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2(3), 118-120.
22. Ergün S. (2013). Okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul
23. Gültekin F. (2011). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinin öfke ve saldırganlık düzeylerinin azaltılması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. 41, 180-191.
24. Aires L., Andersen B., Mendonça D., Martins A. (2009). 3-year longitudinal analysis of changes in fitness, physical activity, fatness, and screen time. *Acta Paediatrica*. 99(1), 140-144.
25. Al-Zandee SSA., Ünlü H. (2019). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite egzersiz değişim davranışları ve beden eğitimi dersine yatkınlıklarının incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 100-118.
26. Eroğlu İ., Ünlü H. (2021). Türk ve göçmen ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin incelenmesi. *Turkish Clinics Journal of Sports Science*. 13(3), 396-404
27. Uzun-Dönmez M., İmamoğlu O. (2020). Comparison of attention levels in primary school students in terms of gender and physical activity. *Asian Journal of Education and Training*. 6(2), 256-260.
28. Sánchez-Miguel PA., Leo FM., Amado D., Pulido JJ., Sánchez-Oliva D. (2017). Relationships between physical activity levels, self-identity, body dissatisfaction, and motivation among Spanish high school students. *Journal of Human Kinetics*. 59, 29-38.
29. Marmeleira J., Folgado H., Guardado I., Batalha N. (2019). Grading in Portuguese secondary school physical education: Assessment parameters, gender differences, and associations with academic achievement. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 25, 119-136.
30. Uzun M., Yurdadön Ü., İmamoğlu O., Çon M., Çavuşoğlu G., Taşmektepligil MY. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 4(1), 38-52.
31. Lohbeck A., Tietjens M., Bund A. (2016). Physical self-concept and physical activity enjoyment in elementary school children. *Early Child Development and Care*. 186, 1792-1801.
32. Süslü N., Keskin E., Tunç C., Erdoğan B. (2023). Ortaöğretim öğrencilerinin saldırganlık eğilimleri. *Ulusal Eğitim Dergisi*. 3(4), 665-682.

33. İkiz FE., Sağlam A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin şiddet eğilimleri ile okula bağlılık düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *İlköğretim Online*. 16(3), 1235-1246.
34. Küçük Y., Çakır R. (2020). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılıklarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Turkish Journal of Primary Education*. 5(2), 133-154.
35. Hazar Z., Hazar K., Gökyürek B., Hazar M., Çelikkilek S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 14(4), 4320-4332.
36. Özcan A., Kaya ŞŞ., Özdil K., Öztürk GK., Sezer F., Niğdelioğlu D., Yaşar Z. (2020). Lise öğrencilerinde şiddet eğilimi ve etkileyen faktörler. *Halk Sağlığı Hemşireliği Dergisi*. 2(1), 2-13.
37. Özgür G., Yörükoğlu G., Baysan-Arabacı L. (2011). Lise öğrencilerinin şiddet algıları, şiddet eğilim düzeyleri ve etkileyen faktörler. *Psikiyatri Hemşireliği Dergisi*. 2 (2), 53-60.
38. Gönültaş O., Atıcı, M. (2014). Ortaokul son sınıf öğrencilerinin öfke düzeyleri ve saldırganlık düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*. 23 (1), 370-386.
39. Schwaneberg T., Weymar F., Ulbricht S., Dörr M., Hoffmann W., van den Berg N. (2017). Relationship between objectively measured intensity of physical activity and self-reported enjoyment of physical activity. *Preventive Medicine Reports*. 7, 162-168.
40. Georgiev G., Gontarev S. (2019). Impact of physical activity on the aggressiveness, deviant behavior, and self-esteem with school children aged 11-15. *Journal of Anthropology of Sport and Physical Education*. 3(4), 21-25.
41. Atatekin B., Istanbulu A. (2023). Spor yapan ve yapmayan öğrencilerin şiddet eğilimi ve saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 21(2), 73-83.
42. Dervent F., Arslanoğlu E., Şenel Ö. (2010). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeyleri ve sportif aktivitelere katılımı ilişkisi (İstanbul ili örneği). *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*. 7(1), 521-533.
43. Taşdemir DŞ., Demirkan E. (2022). Spor yapan ve yapmayan ortaokul öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *Elektronik Türk Araştırmaları Dergisi*. 17(1), 145-161.
44. World Health Organization. (2019). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health> [Erişim tarihi: 13.10.2024].
45. Atkins MR., Johnson DM., Force EC., Petrie TA. (2015). Peers, parents, and coaches, oh my! The relation of the motivational climate to boys' intention to continue in sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 16, 170-180.
46. Memiş AU., Yıldırım İ. (2008). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 13(1), 13-32.
47. Hotaman D., Yüksel-Şahin F. (2009). Okulun öğelerine ve bazı değişkenlere göre ilköğretim öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin incelenmesi. *E-Journal of New World Sciences Academy*. 4(3), 833-858.