

DOI No: <http://dx.doi.org/10.29228/Joh40276>

Makale Türü: Araştırma makalesi
Geliş Tarihi: 23.12.2019
Kabul Tarihi: 18.02.2020
Online Yayın: 29.02.2020

Article Type: Research article
Submitted: 23.12.2019
Accepted: 18.02.2020
Published Online: 29.02.2020

Atıf Bilgisi / Reference Information

Uğraş, S. & Güllü, M. (2020). Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli. *Journal of History School*, 44,583-599.

ORTAOKULDA ÖĞRENİM GÖREN ÖĞRENCİLERİN BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDEKİ MUTLULUK DÜZEYLERİ İLE YAŞAM DOYUMLARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ: YAPISAL EŞİTLİK MODELİ¹

Sinan UĞRAŞ² & Mehmet GÜLLÜ³

Öz

Bu çalışmada ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma grubunu % 53.1'ini (n=326) erkek, % 46.9'unu (n=288) kız öğrenciler olmak üzere toplamda 614 öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Çocuklar için yaşam doyum” ve “Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeyi” ölçekleri kullanılmıştır. Araştırmada ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. Araştırma verilerin analizinde yapısal eşitlik modeli kullanılmıştır. Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyinin yaşam doyumunu açıkladığı varyans oranının % 45 olduğu tespit edilmiştir ($R^2 = .45$, $p = .000$). Modele göre ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır. Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyinin öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde güçlü bir yordayıcı olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Beden eğitimi dersi haftalık ders saatini artırılması önerilebilir.

Anahtar Kelimeler: Mutluluk, Yaşam doyum, Yapısal eşitlik modeli

¹ Makale yazımı yazar etki oranı: 1.yazar: %70, 2. yazar: %30

² Dr. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, sinanugras@gmail.com, Orcid: 0000-0003-0792-1497

³ Doç.Dr. İnönü Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, mgullu44@gmail.com, Orcid: 0000-0002-0930-7178

Investigation of The Relationship Between Happiness Levels in Physical Education Course of Students Being Educated in Secondary School and Their Life Satisfactions: Structural Equality Model

Abstract

In this study, it is aimed to investigate the relationship between happiness levels and life satisfaction of secondary school students. The study group consisted of 614 students (53.1% (n = 326) male and 46.9% (n = 288) female students. In the research, “Life satisfaction for children” and “Physical Education Lesson Happiness Level” scales were used as data collection tools. Relational screening method was used in the research. Structural equation modeling was used in the analysis of the research data. It was found that the variance rate in which the happiness level of physical education lesson explained life satisfaction was 45% ($R^2 = .45$, $p = .000$). According to the model, life satisfaction increases as the happiness level of physical education lesson increases in secondary school students. It has been concluded that happiness level of physical education course is a strong predictor of life satisfaction of students. It may be recommended to increase the number of hours per week of physical education.

Keywords: Happiness, Life satisfaction, Structural equation model

GİRİŞ

İnsanoğlu, geçmişten günümüze sürekli olarak mutluluk arayışında ve çabasındadır (Gilman, Huabner & Laughlin, 2000). Kendi yaşamında koyduğu kriterler bireyin yaşam doyumunu algılama düzeyini belirler (Pavot & Diener, 1993). Yaşam doyumunu, bireyin yaşamının genelini ya da spesifik bir alanında kalite veya olumluluğunun bilişsel olarak değerlendirmesidir (Haranın, Huebner ve Suldo, 2007). Yaşam doyumunu yüksek olan kişilerin mesleki yaşamda, kişiler arası ilişkiler de başarılı ve fiziksel olarak sağlıklı bireyler olduğu gözlemlenmiştir Ayrıca yaşam doyumunu yüksek olan bireylerin yaşam doyumunu düşük olanlara göre daha uzun yaşadığı ve hastalıklara karşı daha dirençli oldukları belirtilmiştir (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). İnsanların yaşam doyumlarını olumlu ya da olumsuz anlamda etkileyen birçok etken vardır. Bu etkenlerin, ergenlik döneminde yetişkin döneme göre bir takım farklılıklar gösterdiği gözlemlenmektedir. Bunun nedeni ergenliğin, pek çok fiziksel, psikolojik ve sosyal değişimin gerçekleştiği bir dönem olmasıdır (Byrne, Davenport & Mazanov, 2007; Moksnes, Byrne, Mazanov & Espnes, 2010; Roeser, Eccles, & Sameroff, 1998). Ergenlerin yaşam doyumlarını olumlu ya da olumsuz etkileyen faktörler, onların okula bağlılıklarını, akademik başarılarını, sosyal ilişkilerini, benliklerini ve aile ilişkilerini yönlendirmektedir. Etnik yapının (Leung, Pe-Pua & Karnilowicz, 2006; Virta, Sam & Westin, 2004),

Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli

karakter gücünün (Shek & Peterson, 2006), kültürel farklılığın (Liu, Tian & Gilman, 2005), engel durumunun (Gilman, Easterbrooks & Frey, 2004), ekonomik durumun (Shek, 2005), aile yapısının (Gould, 2011; Zullig, Valois, Huebner & Drane, 2005) ve akademik başarının (Jovanović & Jerković, 2011) yaşam doyumu ile ilişkili olduğunu gösteren birçok araştırma mevcuttur. Bu faktörlerden bazıları yaşam doyumunu olumsuz etkilerken bazıları da olumlu etkilemektedir. Fiziksel aktivite de yaşam doyumunu olumlu etkileyen faktörler arasındadır. Türkiye’de öğrenim gören öğrencilerin PISA raporlarına göre yaşam memnuniyeti OECD ülkeleri arasında son sırada yer almaktadır (PISA, 2015). Bu durum ülkemiz için çok önemli görülmesi gereken kayda değer bir bulgudur. Üzerinde durulması gereken, nedenleri ve çözüm önerileri çalışılması gereken bir konudur.

Fiziksel aktivitenin ergenlerde sadece fiziksel iyi oluşa (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, Mechelen & Chinapaw, 2012) değil aynı zamanda psikolojik, sosyolojik ve zihinsel yönden birçok getirisinin (Åberg vd., 2009; Ploughman, 2008) olduğu bilinmektedir. Bunların yanında fiziksel aktivitenin akademik performansı olumlu yönde etkilediğini belirten çalışmalarda mevcuttur (Fedewa & Ahn, 2011; Singh vd., 2012). Yapılan bir çalışmada aerobik egzersiz ile öğrenme arasında bir ilişkinin olduğu tespit edilmiştir (Nilsson, Perfilieva, Johansson, Orwar & Eriksson, 1999). Araştırmalarda fiziksel aktivite düzeyi düşük olanların obeziteye bağlı hastalıklar, kardiyovasküler problemler ve diyabet için risk grubunda olduğu ifade edilmektedir (Gordon-Larsen, Adair & Popkin, 2002). Günümüzde ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi düşerken ve ekran başında geçirilen sürenin giderek arttığı görülmektedir. Fiziksel aktivitenin azalması, ekran başında geçirilen sürenin artması ve ruhsal problemler arasında ilişki olduğunu gösteren birçok çalışma vardır (Dollman, Norton & Norton, 2009; Dumith, Gigante, Domingues & Kohl, 2011). Hrafnkelsdottir vd. (2018) araştırmalarında ekran başında az zaman geçiren ve fiziksel aktivitenin artması ile mental problemlerin azaldığı sonucuna ulaşmışlardır. Fiziksel aktivite ile psikolojik iyi oluş ve yaşam doyumu arasında pozitif bir ilişki olduğu bilinmektedir (Baudin, Aluja, Rolland & Blanch, 2011; Eime, Harvey, Brown, & Payne, 2010; Vella, Cliff, Magee & Okely, 2014; Ussher, Owen, Cook & Whincup, 2007). Fiziksel aktivitenin birçok yararı olduğunu bilinmesine rağmen günümüzde fiziksel aktivite düzeyinde bir düşüşün yaşandığı bir gerçektir. Bu düşüş okul temelli beden eğitimi dersi için de geçerlidir ve bunun nedeni olarak akademik kaygılar olduğu öne sürülmektedir (Rasberry vd., 2011; Singh vd., 2012). Beden eğitimi dersi yetişkin dönemde fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazanılması için en ideal yerdir. Araştırmalarda çocukluk döneminde spor ile içi içe olan bireylerin yetişkinlikte fiziksel etkinlik yaptıkları

belirtilmiştir (Pratt, Patel & Greydanus, 2003). Bunun sağlanabilmesi için beden eğitimi derslerinde öğrencilerin mutlu olmaları önem kazanmaktadır. Beden eğitimi derslerini eğlenceli ve mutlu bir şekilde geçirmeleri öğrencilerde birçok pozitif etki bırakmasına yol açacaktır. Yapılan araştırmalarda öğrencilerin beden eğitimi derslerinin öğrenciler tarafından sevildiği ve neşeli bir ders olarak tanımlandığı ifade edilmiştir (Namlı, Temel & Güllü, 2017; Tannehill & Zekrajsek, 1993). Beden eğitimi dersinin sevilmesi ve eğlenceli olmasının öğrenciler üzerinde birtakım olumlu etkiler bırakması muhtemeldir. Bu amaçla ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersinde yaşamış oldukları mutluluk düzeyi ile yaşam doyumları arasında bir bağ olduğu düşünülmektedir. Bu araştırmada, öğrencilerin beden eğitimi derslerindeki mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersindeki mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumları arasındaki ilişkinin incelenmesi amacıyla ilişkisel tarama yöntemi kullanılmıştır. İlişkisel tarama araştırmalarında amaç değişkenler arasında neden – sonuç olasılığı ve değişkenler arasındaki ilişkiyle alakalı fikir veren çalışmalardır (Fraenkel, Wallen & Hyun, 2012). Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ile yaşam doyumları arasındaki ilişki Yapısal eşitlik Modeli ile sınanmıştır. YEM değişkenler arasındaki ilişkileri inceleyerek teori geliştirmeye dayanan güçlü bir istatistiki bir yöntemdir (Byrne, 2010).

Çalışma Grubu

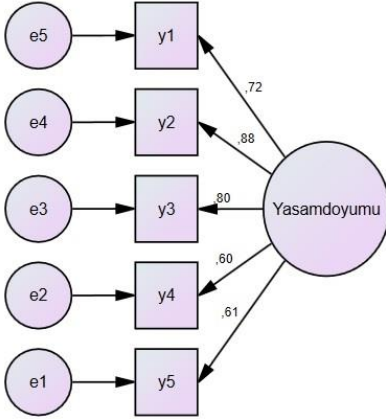
2019-2020 eğitim ve öğretim yılında Malatya merkez ilçelerinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri araştırma grubunu oluşturmuştur. 4 farklı ortaokulda öğrenim gören öğrenciler çalışmaya katılmışlardır. Araştırmaya katılan öğrencilerin % 53.1'ini (n=326) erkek, % 46.9'unu (n=288) kız öğrenciler olmak üzere toplamda 614 öğrenci oluşturmuştur. Katılımcıların sınıf düzeyine göre dağılımları incelendiğinde % 20.8'ini 5. sınıflar (n=128), % 31.1'ini 6. sınıflar (n=191), % 26.4'ünü 7. sınıflar (n=162) ve % 21.7'sini 8. sınıfların (n=133) oluşturduğu görülmektedir.

Veri Toplama Araçları

Çocuklar İçin Yaşam Doyum Ölçeği: Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının ölçülebilmesi için Gaderman, Reichl ve Zumbo (2009) tarafından geliştirilen Altay ve Ekşi'nin (2018) Türk kültürüne uyarladığı

Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli

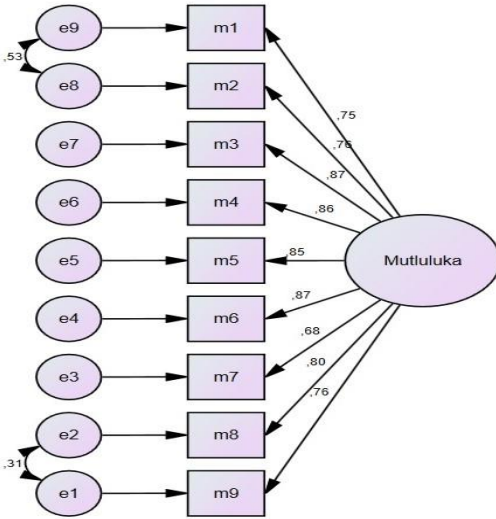
“Çocuklar için yaşam doyum” ölçeği kullanılmıştır. Ölçek, tek boyutlu ve 5 maddeden oluşmuştur. Ölçek 5’li likert olup “Hiç katılmıyorum (1), Çok katılmıyorum (2), Kararsızım (3), Biraz katılıyorum (4) ve Tamamen katılıyorum (5) şeklindedir. Ölçeğin yapı geçerliliği için açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. AFA sonuçlarına göre Bartlett testi sonucu anlamlı ($\chi^2=1265.863$, $df:10$, $p<.001$) ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı .843 olduğundan veri setinin faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür. Çocuklar için yaşam doyum ölçeğinin açıkladığı varyans oranının % 53.624 olduğu tespit edilmiştir. Çocuklar için yaşam doyum ölçeğinin Cronbach’s Alpha güvenilirlik katsayısı .841 olduğu sonucu tespit edilmiştir. Yapılan DFA sonucunda madde faktör yüklerinin .60 ile .88 arasında değiştiği gözlemlenmiştir. DFA sonuçlarına göre χ^2/sd (2.715), GFI (.991), CFI (.993), AGFI (.974), NFI (.989) ve RMSEA (.053) değerleri bulunmuştur. Ölçeğin mükemmel uyum referans değerleri taşıdığı tespit edilmiştir (Çokluk, Şekercioğlu & Büyüköztürk, 2010; Hooper, Coughlan & Mullen, 2008; Kline, 2016; Tabachnick & Fidell, 2007).



Şekil 1. Çocuklar için yaşam doyum ölçeği

Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ölçeği: Ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi derslerindeki mutluluk düzeyinin belirlenmesi amacıyla Uğraş ve Serbes (2019) tarafından geliştirilen ölçek tek boyutlu ve 9 maddeden oluşmuştur. Ölçek maddeleri “Tamamen Katılıyorum (5)”, “Katılıyorum (4)”, “Orta Düzeyde Katılıyorum (3)”, “Katılmıyorum (2)”, “Kesinlikle Katılmıyorum

(1)'' şeklinde 5'li likert olarak puanlandırılmıştır. Araştırma kapsamında açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizleri yapılmıştır. AFA sonuçlarına göre Bartlett testi sonucu anlamlı ($\chi^2=4504.194$, $df:36$, $p<.001$) ve Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) katsayısı .936 olduğundan veri setinin faktör analizi için uygun olduğu görülmüştür. Ölçeğin toplam açıkladığı varyansın % 69.023 olduğu tespit edilmiştir. Daha sonra DFA analizine geçilmiştir. DFA sonuçlarına göre χ^2/sd (13.187), GFI (.884), CFI (.927), AGFI (.806), NFI (.921) ve RMSEA (.141) değerleri bulunmuştur. Bu sonuçlara göre χ^2/sd (13.187), GFI (.884), AGFI (.806) ve RMSEA (.141) değerlerinin kabul edilebilir değerlerin dışında olması nedeniyle modifikasyon yapılmasına karar verilmiştir. 1. ve 2. maddeler ile 8. ve 9. maddeler arasında hata kovaryansı yapıldıktan sonra değerlerin kabul edilebilir değerlere ulaştığı görülmüştür [χ^2/sd (4.856), GFI (.958), CFI (.979), AGFI (.924), NFI (.973), RMSEA (.102)]. Yapılan DFA sonucunda madde faktör yüklerinin .68 ile .87 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ölçeğinin Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayısı .943 olduğu görülmüştür.



Şekil 2. Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi Ölçeği

Verilerin Analizi

Verilerin analizinde SPSS 23 ve AMOS 23 istatistik programları kullanılmıştır. Verilerin yapısal eşitlik modeline göre uygun olup olmadığının belirlenmesinden önce eksik, hatalı ve uç değerlere sahip 24 anket çıkarılmış ve

Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli

toplam 614 veri seti ile işleme devam edilmiştir. Verilerin normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış verilerin + 1.5 ile – 1.5 arasında değiştiği görülmüştür. AFA, DFA ve Cronbach's Alpha güvenilirlik katsayılarının Yapısal Eşitlik Modellemesi (YEM) için gerekli şartları sağladığı tespit edildikten sonra analizler yapılmıştır. Tanımlayıcı istatistikler ile AFA'da SPSS 23 kullanılırken DFA ve YEM analizlerinde AMOS 23 kullanılmıştır. YEM modelinin sınanması için χ^2/sd , GFI, CFI, AGFI, NFI ve RMSEA değerlerine bakılmıştır.

BULGULAR ve YORUM

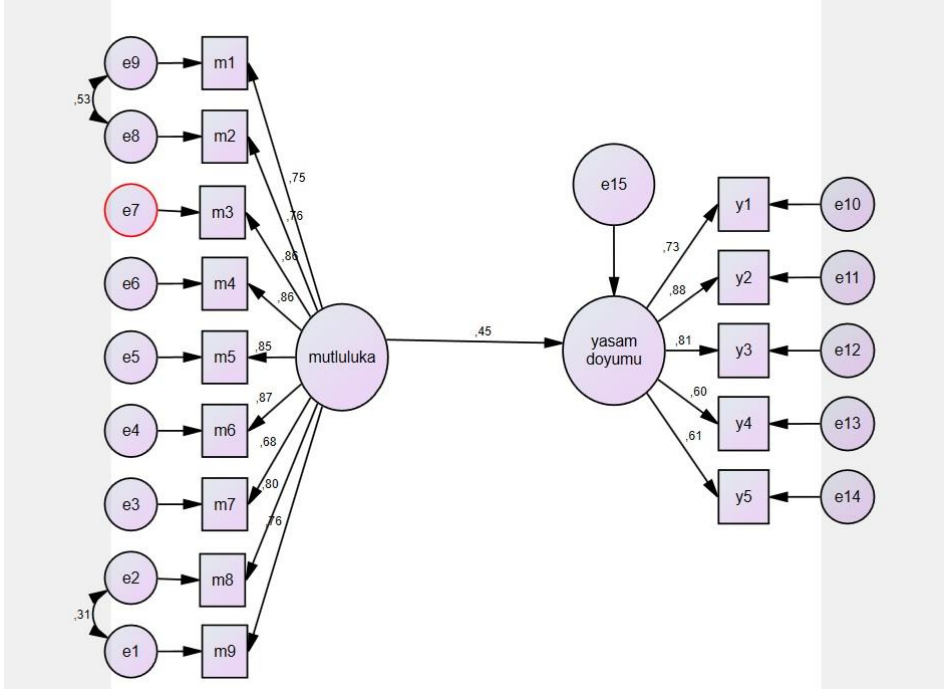
Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersindeki mutluluk ve yaşam doyum ölçeklerine katılım düzeyini gösteren ortalama, standart sapma, çarpıklık ve basıklık değerleri Tablo 1'de verilmiştir.

Tablo 1

Araştırma Kapsamında İncelenen Değişkenlerin Aritmetik Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık, Basıklık ve Korelasyon Değerleri

Değişkenler	X	SS	Çarpıklık	Basıklık	Korelasyon
Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeyi	4.1683	.95099	-1.344	1.264	1
Yaşam Doyumu	3.8153	.96920	-.730	-.159	.402**

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyinin iyi düzeyde ($x=4.16$) olduğu görülürken yaşam doyumlarının ($x=3.81$) beden eğitimi dersi mutluluk düzeyine göre nispeten daha düşük olduğu tespit edilmiştir. Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ile yaşam doyumları arasında orta düzeyde anlamlı korelasyon ($r=.402$, $p<.01$) olduğu tespit edilmiştir. Araştırma kapsamında beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ile öğrencilerin yaşam doyumları arasındaki ilişki incelendikten sonra “Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi” değişkeninin “yaşam doyumunu” değişkeni üzerindeki yordayıcı etkisi yol analizi ile test edilmiştir. Test edilen model Şekil 3'te gösterilmiştir.



Şekil 3 Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeyinin Yaşam Doyumunu Yordamısına İlişkin Yol Analizi

Şekil 3'e göre beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ile yaşam doyumları arasındaki ilişkiyi açıklayan yapısal modelin anlamlı düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Modele ilişkin Ki-kare değeri, $\chi^2 = 234.856$, $df = 74$, $p = .0000$ düzeyinde anlamlı bulunmuştur.

Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli

Tablo 2
Yapısal Eşitlik Modeline İlişkin Değerler

Uyum İndeksleri	Değerler	Referans Değerler	
		Kabul edilebilir uyum değerleri	Mükemmel uyum değerleri
X²/Sd	3.174	<5	<3
GFI	.949	>0.90	>0.95
CFI	.973	>0.90	>0.95
AGFI	.928	>0.90	>0.95
NFI	.961	>0.90	>0.95
RMSEA	.060	<0.08	<0.05

Tablo 2 incelendiğinde X²/Sd (3.174), AGFI (.928), RMSEA (.060) değerlerinin kabul edilebilir sınırlar içerisinde yer aldığı görülürken GFI (.949), CFI (.973) ve NFI (.961) değerlerinin mükemmel uyum değerleri gösterdiği görülmektedir. Bu verilerin yapısal modeli desteklediği ifade edilebilir.

Tablo 3
Yaşam Doyumunun Yordayıcısı Olarak Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeyi Yol Analiz Katsayıları

Yordayan	Yordanan	B	Standart Hata	t	Beta	p
Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi	Yaşam Doyumu	.410	.038	10.856	.402	.000

Tablo 3'te görüldüğü gibi beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi ($\beta = .410$, $t = 10.856$, $p < .001$) öğrencilerin yaşam doyumlarının yordayıcısı olduğu bulunmuştur. Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyinin yaşam doyumunu açıkladığı varyans oranın % 45 olduğu tespit edilmiştir ($R^2 = .45$, $p = .000$). Modele göre ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyi arttıkça yaşam doyumları da artmaktadır.

TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

Ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersi mutluluk düzeyinin öğrencilerin yaşam doyumlarını güçlü bir şekilde yordadığı sonucuna ulaşılmıştır. Okul, öğrencilerin akademik gelişimleri için gittikleri bir yer değil aynı zamanda kişilik, ahlak ve sosyal gelişim süreçlerinde önemli yerdir (Byrne vd, 2007; Moksnes vd, 2010; Karababa, Oral & Özgüngör, 2019; Kaya & Sezgin, 2017). Bu nedenle öğrencilerin okulda geçirdikleri dönemi iyi geçirmeleri yaşam kalitelerini de doğrudan etkilemektedir. Öğrencinin yaşam doyumunun iyi olması okula bağlılığı, akademik başarılarını, karakter gelişimlerini doğrudan etkileyecektir (Hampden-Thompson & Galindo, 2017 Leung, Pe-Pua & Karnilowicz, 2006; Jovanović & Jerković, 2011). Okullarda öğrencilerin yaşam doyumlarını olumsuz anlamda etkileyebilecek birçok faktör vardır. Sınav kaygısı (Mollaoğulları & Uluç, 2019; Rana & Mahmood, 2010), öğretmen-öğrenci ilişkileri (Way, Reddy, & Rhodes, 2007; You, Furlong, Felix, Sharkey, Tanigawa & Green, 2008), akran zorbalığı (Hilooğlu & Cenkseven-Önder, 2010), okula aidiyetleri (Altınsoy & Özyer, 2018; Zullig, Huebner & Patton, 2011) gibi birçok neden öğrencilerin yaşam doyumlarını etkilemektedir. Bu anlamda yaşam doyumun öğrencinin mevcut ve gelecek yaşamdaki hayatını etkisinin çok önemli olduğu ve üzerinde önemle durulması gerektiği söylenebilir. Burada önemli nokta öğrencilerin yaşam doyumlarını olumsuz etkileyen faktörlerin en aza indirgenmesi gerekirken yaşam doyumunu olumlu yönde etkileyen faktörlerin ise ön plana çıkarılması gerekmektedir.

Yapılan araştırmalarda fiziksel aktivitenin akademik başarı, öğrenme, fiziksel gelişime olumlu (Aberg vd., 2009; Singh vd., 2012) etkilerinin yanında psikolojik iyi oluşa ve yaşam doyumuna da olumlu yönde etki ettiği ortaya çıkmıştır (Baudin vd, 2011; Eime vd., 2010; Vella vd., 2014; Ussher vd., 2007). Öğrencilerin okullarda fiziksel aktivite etkinliklerini gerçekleştirdikleri alan ise beden eğitimi dersleri ve ders dışı spor etkinlikleridir. Ders dışı etkinliklere her öğrencinin katılma zorunluluğu yoktur. Ancak beden eğitimi dersi ise sağlık yönünde bir sakınca yoksa tüm öğrencilerin katılma zorunluluğu olan bir derstir. Bu araştırma bulgularına göre beden eğitimi dersi mutluluk düzeyinin öğrencilerin yaşam doyumları üzerinde pozitif yönden önemli bir yordayıcı olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu, Türkiye’de öğrenim gören öğrencilerin yaşam doyumlarının PİSA raporlarına göre son sırada yer alması bakımından önem taşımaktadır (PİSA, 2015). Çünkü yaşam doyumunu düşük olan öğrencilerin okulda ve okul dışı yaşamında olumsuz etkileneceği aşikârdır. Beden eğitimi dersinin yapısı gereği eğlenceli olması olarak gösterilebilir (Broach & McKenney, 2012; Cothran, 2013; Cothran & Ennis, 1997; Namlı vd., 2017; Tannehill & Zekrajsek, 1993). Öğrencilerin dersi eğlenceli olarak algılamalarının nedeni, derste yapılan

Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli

sportif etkinlikler, beden eğitimi dersi programı içerisinde yer alan konu çeşitliliği, sınıf ortamı dışında spor salonu ya da okul bahçesinde olması derste daha mutlu olmalarını ve daha zevkli bir ders olarak algılamalarına neden gösterilebilir. Nitekim beden eğitimi dersine olan tutumların incelendiği çalışmalarda öğrencilerin olumlu tutuma sahip olmaları da bunun kanıtıdır (Erhan & Tamer, 2009; Hünük & Demirhan, 2003; Kannan, 2015; Subramaniam & Silverman, 2007).

Broach ve McKenney (2012) yaptıkları araştırma bulgularında lisede öğrenim gören öğrencilerin beden eğitimi dersini “sırada sessiz bir şekilde oturup öğretmeni dinlemediğimiz bir ders” olarak gördüklerini ve sosyal etkileşimin olduğu eğlenceli bir ders olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin daha çok hareket edebildikleri ve özgür hissedebildikleri bir yapıda olması beden eğitimi dersini diğer derslerden onu ayıran özelliği olarak ifade edebiliriz. Öğrencilerin birbirleri ile daha kolay etkileşimde bulunabilecekleri bir ortam yaratması (Bragg, Tucker, Kaye & Desmond, 2009; Broach & McKenney, 2012) öğrencilerin dersteki mutluluk düzeylerini arttırdığı ifade edilebilir. Beden eğitimi dersinin öğrenciler tarafından sevilmesi ve eğlenceli bir ders olarak görmeleri öğrencilerin mutluluk düzeyini arttırmakta bu sonuçta öğrencilerin yaşam doyumunu da olumlu yönde etkilediğini söylemek mümkündür. Yapılan bir çalışmada spor yapan ve yapmayan ergenlerin yaşam kalitelerinin incelendiği çalışmada spor yapanların yapmayanlara oranla daha mutlu oldukları sonucu bulunmuştur (Snyder, Martinez, Bay, Parsons, Sauers & McLeod, 2010).

Araştırma sonucunda beden eğitimi dersi mutluluk düzeyinin öğrencilerin yaşam doyumları üzerine güçlü bir yordayıcı olduğu sonucu bulunmuştur. Bu bağlamda beden eğitimi derslerinin verimli geçmesi, öğrencilerin dersten mutlu olarak ayrılmaları yaşam doyumlarını arttırmada önem kazanmaktadır. Öğrencilerin beden eğitimi dersindeki mutluluk düzeylerinin artması öğrencilerin yaşam doyumlarını arttırdığı bu nedenle okula bağlılıklarını da etkileyebileceği söylenebilir. Bu anlamda Beden eğitimi dersi mutluluk düzeyinin okula aidiyetine, akran ilişkilerine ve okula yabancılaşmaya etkisi ile ilgili çalışmalar yapılması önerilebilir. Araştırma sonuçlarına göre beden eğitimi dersinin haftalık ders saatinin artırılması önerilebilir. Dersin öğrencilerin yaşam doyumları üzerindeki etkisinin öğrenci, veli ve yöneticilere aktarılması yönünde çalışmalar düzenlenmesi sağlanabilir.

KAYNAKÇA / REFERENCES

- Åberg, M. A., Pedersen, N. L., Torén, K., Svartengren, M., Bäckstrand, B., Johnsson, T., Cooper-Kuhn, C. M., Aberg, N. D., Nilsson, M. & Kuhn, H. G. (2009). Cardiovascular fitness is associated with cognition in young adulthood. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(49), 20906-20911.
- Adair, L. & Popkin, B. (2002). US adolescent physical activity and inactivity patterns are associated with overweight: the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Obes Res*, 10, 141-9.
- Altay, D. & Ekşi, H. (2018). Çocuklar için yaşam doyumu ölçeği geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. 5. *Uluslararası Eğitim Bilimleri Sempozyumu*. Tam metin bildiri kitabı, 354-362.
- Altınsoy, F. & Özyer, K. K. (2018). Liseli ergenlerde okula aidiyet duygusu: umutsuzluk ve yalnızlık ile ilişkileri. *Elementary Education Online*, 17(3), 1751-1764.
- Baudin, N., Aluja, A., Rolland, J. P. & Blanch, A. (2011). The role of personality in satisfaction with life and sport. *Psicologia Conductual*, 19(2), 333-345.
- Bragg, M., Tucker, C., Kaye, L. & Desmond, F. (2009). Motivators of and barriers to engaging in physical activity: Perspectives of low-income culturally diverse adolescents and adults. *American Journal of Health Education*, 40, 146-154.
- Broach, E. & McKenney, A. (2012). Social fun and enjoyment: Viable outcomes in aquatics for individuals with physical disabilities. *Journal of Aquatic Research and Education*, 6, 171-187.
- Byrne, D. G., Davenport, S. C. & Mazanov, J. (2007). Profiles of adolescent stress: The development of the adolescent stress questionnaire (ASQ). *Journal of Adolescence*, 30, 393-416.
- Cothran, D. (2013). 'And I hope you see things that startle you': What students can teach us about physical education. *Kinesiology Review*, 2, 76-80.
- Cothran, D. & Ennis, C. (1997). Alone in a crowd: Meeting students' needs for relevance and connection in urban high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 18, 234-247.
- Çokluk, Ö., Şekercioglu, G. & Büyüköztürk, Ş. (2010). *Sosyal Bilimler için çok Değişkenli İstatistik SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Pegem Akademi.

Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli

- Dollman, J., Norton, K. & Norton, L. (2005). Evidence for secular trends in children's physical activity behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 39(12), 892-897.
- Dumith, S. C., Gigante, D. P., Domingues, M. R. & Kohl III. H. W. (2011). Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis. *International Journal of Epidemiology*, 40(3), 685-698.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Brown, W. J. & Payne, W. R. (2010). Does sports club participation contribute to health-related quality of life. *Med Sci Sports Exerc*, 42(5), 1022-8.
- Erhan, S.E. & Tamer, K. (2009). Doğu Anadolu Bölgesi İlköğretim ve Ortaöğretim Okullarında Beden Eğitimi Dersi İçin Gereken Tesis Araç-Gereç Durumları İle Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumları Arasındaki İlişkiler. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11 (3), 57- 66.
- Fedewa, A. L. & Ahn, S. (2011). The effects of physical activity and physical fitness on children's achievement and cognitive outcomes: a meta-analysis. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 521-535.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research in Education*. McGraw-Hill.
- Gadermann, A. M., Guhn, M. & Zumbo, B. (2010). Investigating the Substantive Aspect of Construct Validity for pense he Satisfaction with Life Scale Adapted for Children: A Focus on Cognitive Processes. <http://dx.doi.org/10.1007/s11205-010-9603-x>
- Gilman, R., Easterbrooks, S. R. & Frey, M. (2004). A preliminary study of multidimensional life satisfaction among deaf/hard of hearing youth across environmental settings. *Social Indicators Research*, 66, 143–164.
- Gilman, R., Huebner, E. S. & Laughlin, J. E. (2000). A First Study Of The Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale With Adolescents. *Social Indicators Research*, 52, 135-160. Gordon-Larsen, P.
- Gould, J. A. (2011). Does it really take a village to raise a child (or just a parent?): An examination of the relationship between the members of the residence of a middle-school student and the student's satisfaction with school? *Education*, 132(1), 28-38.

- Haranin, E., Huebner, E. S. & Suldo, S. M. (2007). Predictive and incremental validity of global and domain-based adolescent life satisfaction reports. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 25(2), 127-138.
- Hampden Thompson, G. & Galindo, C. (2017). School-family relationships, school satisfaction and the academic achievement of young people. *Educational Review*, 69(2), 248-265. doi:10.1080/00131911.2016.1207613
- Hilooğlu, S. & Cenkseven-Önder, F. (2010). İlköğretim ikinci kademe öğrencilerinde zorbalığı yordamada sosyal beceri ve yaşam doyumunun rolü. *İlköğretim Online*, 9(3), 1159-1173.
- Hrafnkelsdottir, S. M., Brychta, R. J., Rognvaldsdottir, V., Gestsdottir, S., Chen, K. Y., Johannsson, E., Sigridur, L., Sigurbjorn, A., & Arngrimsson, S. A. (2018). Less screen time and more frequent vigorous physical activity is associated with lower risk of reporting negative mental health symptoms among Icelandic adolescents. *PloS one*, 13(4).
- Hooper, D., Coughlan, J. & Mullen, M. R. (2008). Structural equation modelling: Guidelines for determining model fit. *Electronic journal of business research methods*, 6(1), 53-60.
- Hünük D. & Demirhan, G. (2003): İlköğretim sekizinci sınıf, lise birinci sınıf ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 14(4), 175-184.
- Jovanović, V. & Jerković, I. (2011). School satisfaction among secondary school students: Relations with school achievement and mental health indicators. *Psihologija*, 44(3), 211-224.
- Karababa, A., Oral, T. & Özgüngör, S. (2019). Mediating Role of Goal Orientations in the Relationship between Parental Attachment and School Life Satisfaction. *Eğitim ve Bilim*, 44(200).191-203
- Kannan, B. (2015): Attitude of higher secondary students towards physical education. *International Journal of Teacher Educational Research*, 4(1), 19-25.
- Kaya, A. & Sezgin, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin mutluluklarının eğitim stresi ve okul yaşam kalitesi tarafından yordanması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 41, 245-264.

Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli

- Kline, R. B. (2016). *Principles and practice of structural equation modeling*. The Guilford Press, New York: NY.
- Leung, C., Pe-Pua, R. & Karnilowicz, W. (2006). Psychological adaptation and autonomy among adolescents in Australia: A comparison of Anglo-Celtic and three Asian groups. *International Journal of Intercultural Relations*, 30, 99–118.
- Liu, W., Tian, L. & Gilman, R. (2005). A cross-cultural study on life satisfaction between Chinese and American middle-school students. *Chinese Mental Health Journal*, 19, 319–321.
- Lyubomirsky, S., King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Moksnes, U. K., Byrne, D. G., Mazanov, J. & Espnes, G. A. (2010). Adolescent stress: Evaluation of the factor structure of the Adolescent Stress Questionnaire. *Scandinavian Journal of Psychology*, 51, 203–209.
- Mollaogulları, H. & Uluç, S. (2019). Spor Yapan ve Spor Yapmayan Ortaokul Öğrencilerinin Sınav Kaygı Durumlarının İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 3(3), 78-87.
- Namlı, A., Temel, C. & Güllü, M. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Ürettikleri Metaforlar. *Kastamonu Education Journal*, 25(2), 479-496
- Nilsson, M., Perfilieva, E., Johansson, U., Orwar, O. & Eriksson, P. S. (1999). Enriched environment increases neurogenesis in the adult rat dentate gyrus and improves spatial memory. *Journal of Neurobiology*, 39(4), 569-578.
- Park, N. & Peterson, C. (2006). Moral competence and character strengths among adolescents: The development and validation of the Values in Action Inventory of Strengths for Youth. *Journal of Adolescence*, 29, 891–909.
- Pavot, W. & Diener, E. (1993). The review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- PİSA. (2015). https://read.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii_9789264273856-en#page11, 12.10.2019.
- Ploughman, M. (2008). Exercise is brain food: the effects of physical activity on cognitive function. *Developmental neurorehabilitation*, 11(3), 236-240.

- Rasberry, C. N., Lee, S. M., Robin, L., Laris, B. A., Russell, L. A., Coyle, K. K. & Nihiser, A. J. (2011). The association between school-based physical activity, including physical education, and academic performance: a systematic review of the literature. *Preventive Medicine*, 52, 10-20.
- Rana, R. A. & Mahmood, N. (2010). The relationship between test anxiety and academic achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(2), 63-74.
- Reijonen, J. H., Pratt, H. D., Patel, D. R. & Greydanus, D. E. (2003). Eating disorders in the adolescent population: An overview. *Journal of adolescent Research*, 18(3), 209-222.
- Roeser, R.W., Eccles, J.S. & Sameroff, A.J. (1998). Academic and emotional functioning in early adolescence: Longitudinal relations, patterns, and prediction by experience in middle school. *Development and Psychopathology*, 10, 321-352.
- Shek, D. T. L. (2005). Economic stress, emotional quality of life, and problem behavior in Chinese adolescents with and without economic disadvantage. *Social Indicators Research*, 71, 363–383.
- Snyder, A. R., Martinez, J. C., Bay, R. C., Parsons, J. T., Sauers, E. L. & McLeod, T. C. V. (2010). Health-related quality of life differs between adolescent athletes and adolescent nonathletes. *Journal of Sport Rehabilitation*, 19(3), 237-248.
- Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., Van Mechelen, W. & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: a systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.
- Subramaniam, P.R. & Silverman, S. (2007). Middle School Students' Attitudes Toward Physical Education. *Teaching and Teacher Education*, 23, (5), 602-611.
- Tabachnick, B. G. & Fidell, L. S. (2007). *Using multivariate statistics* (5. ed.). Allyn and Bacon.
- Tannehill, D. & Zekrajsek, D. (1993). Student Attitudes Toward Physical Education: A Multicultural Study. *Journal of Teaching Physical Education*. 13,78-84.
- Ussher, M. H., Owen, C. G., Cook, D. G. & Whincup, P. H. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and

Ortaokulda Öğrenim Gören Öğrencilerin Beden Eğitimi Dersindeki Mutluluk Düzeyleri İle Yaşam Doyumları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Yapısal Eşitlik Modeli

- psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42(10), 851-856
- Uğraş, S., & Serbes, Ş. (2019). Beden Eğitimi Dersi Mutluluk Düzeyi Ölçeği Geçerlik ve Güvenilirlik Çalışması. *Journal of Global Sport and Education Research*, 2(2), 1–10.
- Vella, S. A., Cliff, D. P., Magee, C. A. & Okely, A. D. (2014). Sports participation and parent-reported health-related quality of life in children: longitudinal associations. *The Journal of Pediatrics*, 164(6), 1469-1474.
- Virta, E., Sam, D. L. & Westin, C. (2004). Adolescents with Turkish background in Norway and Sweden: A comparative study of their psychological adaptation. *Scandinavian Journal of Psychology*, 45, 15–25.
- Way, N., Reddy, R., & Rhodes, J. (2007). Students' perceptions of school climate during the middle school years: Associations with trajectories of psychological and behavioral adjustment. *American Journal of Community Psychology*, 40, 194- 213.
- You, S., Furlong, M. J., Felix, E., Sharkey, J. D., Tanigawa, D. & Green, J. G. (2008). Relations among school connectedness, hope, life satisfaction, and bully victimization. *Psychology in the Schools*, 45(5), 446- 460.
- Zullig, K. J., Huebner, E. S. & Patton, J. M. (2011). Relationships among school climate domains and school satisfaction. *Psychology in the Schools*, 48(2), 133-145.
- Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S. & Drane, J. W. (2005). Associations among family structure, demographics, and adolescent perceived life satisfaction. *Journal of Child & Family Studies*, 14, 195–206.