



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

TR, Balıkesir University, Institute of HealthSciences



**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE
KATILIM MOTİVASYONU İLE KATILIM
ENGELLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NİLAY YILMAZ

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Bilim Alan Kodu: 130108



BALIKESİR

2023

**T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM
MOTİVASYONU İLE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

NİLAY YILMAZ

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. MEHMET YANIK**

**Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı
Bilim Alan Kodu: 130108**

**BALIKESİR
2023**



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ



TEZ KABUL VE ONAY

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde
Nilay YILMAZ tarafından yürütülmüş ve tamamlanmış olan

**“Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Katılım Engellerinin
İncelenmesi”**

başlıklı tez çalışması,
Balıkesir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğinin
ilgili maddeleri uyarınca aşağıdaki jüri tarafından
YÜKSEK LİSANS TEZİ
olarak kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi:28/08/ 2023

TEZ SINAV JÜRİSİ

Doç. Dr.Halil Evren ŞENTÜRK
Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi
(Başkan)

Doç. Dr. Mehmet YANIK
Balıkesir Üniversitesi
Üye **(Danışman)**

Doç. Dr.Serhat TURAN
Balıkesir Üniversitesi
Üye

Yukarıdaki Yüksek Lisans Tezi,
sınav jüri üyeleri tarafından imzalanarak 31/08/2023 tarihinde teslim edilmiştir.

Prof. Dr. Ziya İLHAN

Enstitü Müdürü

BEYAN

Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmada;

- Tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi,
- Tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu,
- Tez çalışmada yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi,
- Kullanılan verilerde ve ortaya çıkan sonuçlarda herhangi bir değişiklik yapmadığımı,
- Bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıpları kabullendiğimi **beyan ederim.**

... / ... / 2023

İmza

Nilay YILMAZ

TEŐEKKÜR

Balıkesir Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı'nda danışmanlığımı yapan, tez çalışmam boyunca yardımlarını esirgemeyen kıymetli hocam Doç. Dr. Mehmet YANIK'a, tüm zor zamanlarımda motivasyon kaynağım olan kızlarım Eylül Eva ve Masal'a, hayatım boyunca yanımda duran ve en büyük destekçilerim olan çok değerli Annem VİLDAN ve Babam NURİ YILMAZ'a sonsuz teşekkürlerimi sunarım.



İÇİNDEKİLER

Sayfa No

İÇİNDEKİLER	i
ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı	3
1.2. Araştırmanın Önemi.....	3
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.3.1. Alt Problemler.....	4
1.4. Hipotezler.....	4
1.5. Sınırlılıklar	4
1.6. Sayıtlılar	5
2. GENEL BİLGİLER	6
2.1. Fiziksel Aktivite.....	6
2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi.....	9
2.1.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Etkileri.....	11
2.1.2.1. Fiziksel Gelişim	13
2.1.2.2. Psikomotor Gelişim	13
2.1.2.3. Sosyal ve Duygusal Gelişim	14
2.1.3. Ergenlerde Fiziksel Aktivite	15
2.1.4. Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri	17
2.1.5. Fiziksel Hareketsizlik ve Sonuçları	20
2.2. Motivasyon Kavramı	22
2.2.1. İçsel Motivasyon.....	25
2.2.2. Dışsal Motivasyon	27
2.3. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi	28
2.4. İlgili Araştırmalar.....	31

3. GEREÇ VE YÖNTEM	36
3.1. Araştırmanın Modeli	36
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi	36
3.3. Veri Toplama Araçları	37
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu.....	37
3.3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği	37
3.3.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği	38
3.4. Verilerin Toplanması	38
3.5. Verilerin Analizi	38
3.6. Araştırmanın Etik Yönü	40
4.BULGULAR	41
5. TARTIŞMA	57
6. SONUÇ VE ÖNERİLER	61
KAYNAKLAR	63
ÖZGEÇMİŞ	72
EKLER	73
EK-1: Etik Kurul Kararı.....	73
EK-2: İl Milli Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni	74
EK-3: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği	75
EK-4: Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği.....	76

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU İLE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ

Bu çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılım engelleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi hedeflenmiştir. Bu amaç doğrultusunda araştırmada ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

Araştırmanın evrenini liselerde öğrenim gören öğrenciler oluştururken örneklemini yine Balıkesir ili Bandırma ilçesinde öğrenim gören 861 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak “Kişisel Bilgi Formu”, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) ve “Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği” (FAKEÖ) ölçekleri kullanılmıştır.

Ölçeklerden elde edilen veriler SPSS programı ile analiz edilmiştir. Analiz sürecinde verilere yönelik yapılan normallik analizi sonucuna göre verilerin normal dağılım göstermediği buna bağlı olarak da Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H Testi kullanılmasına karar verilmiştir. Ayrıca çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılım engelleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi için Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu doğrultuda araştırmanın H_1 hipotezi kabul edilerek H_0 hipotezi reddedilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyetleri, sınıf düzeyi ve teknoloji kullanım süreleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra lise öğrencilerinin okul türü ve günlük spor yapma süreleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sınıf düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra lise öğrencilerinin cinsiyet, okul türü, günlük teknoloji kullanımı ve günlük spor yapma süreleri ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite engelleri, Lise öğrencileri, motivasyon

ABSTRACT

INVESTIGATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS' MOTIVATION TO PARTICIPATE IN PHYSICAL ACTIVITY AND BARRIERS TO PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITIES

In this study, it was aimed to determine the relationship between the motivation of high school students to participate in physical activity and the obstacles to participation in physical activities. For this purpose, survey model was used among the relational research methods in the research.

While the universe of this research consists of students studying in the 2021-2022 academic year in high schools in the city center of Balıkesir, the sample consists of 861 high school students studying in Bandırma district of Balıkesir province. In the study, "Personal Information Form", Physical Activity Participation Motivation Scale (FAKMÖ) and "Physical Activity Participation Barriers Scale" (FAKEÖ) scales were used as data collection tools.

The data obtained from the scales were analyzed with SPSS 22.0 program. According to the results of the normality analysis made for the data during the analysis process, it was decided to use the Mann Whitney U Test and Kruskal Wallis H Test because the data did not show normal distribution. In addition, Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between high school students' motivation to participate in physical activity and barriers to participation in physical activities.

It was found that there was a significant relationship between the motivation of high school students to participate in physical activity and the factors that prevent participation in physical activity. Accordingly, the H_1 hypothesis of the research was accepted and the H_0 hypothesis was rejected.

It was found that there was no significant difference between the gender, grade level, monthly income level and duration of technology use and motivation to participate in physical activity of the high school students participating in the study. In addition, it was found that there was a significant difference between the type of school and daily sports duration of high school students and their motivation to participate in physical activity.

It was determined that there was no significant difference between the grade level of the high school students participating in the study and the factors preventing participation in physical activity. In addition, it was found that there was a significant difference between the gender, school type, monthly income level, daily technology use and daily sports duration of high school students and the factors that prevent participation in physical activity.

Keywords: *Physical activity barriers, High school students, motivation*



SİMGE VE KISALTMALAR DİZİNİ

ABD	: Amerika Birleşik Devletleri
Dk	: Dakika
Kcal	: Kilo Kalori
MET	: Metabolik Eşdeğerlik
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
M.Ö.	: Milattan Önce
M.S.	: Milattan Sonra
TDK	: Türk Dil Kurumu
Vd.	: Ve diğerleri
%	: Yüzde

TABLULAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırma grubunun demografik özellikleri.....	36
Tablo 3.2. Ölçeklere İlişkin Normallik Analiz Sonucu.....	39
Tablo 3.3. Ölçek Puanlarına İlişkin Çarpıklık ve Basıklık Değerleri.....	39
Tablo 4.1. Öğrencilerin Cinsiyetleri ile FAKMÖ Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonucu.....	41
Tablo 4.2. Öğrencilerin Okudukları Okul Türü ile FAKMÖ Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu.....	42
Tablo 4.3. Öğrencilerin Okudukları Sınıf Düzeyleri ile FAKMÖ Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu.....	43
Tablo 4.4. Öğrencilerin Teknoloji Kullanım Süreleri ile FAKMÖ Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu.....	44
Tablo 4.5. Öğrencilerin Okudukları Günlük Spor Yapma Süreleri ile FAKMÖ Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu.....	46
Tablo 4.6. Öğrencilerin Cinsiyetleri ile FAKEÖ Puanlarına İlişkin Mann-Whitney U Testi Sonucu.....	47
Tablo 4.7. Öğrencilerin Okudukları Okul Türü ile FAKEÖ Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu.....	48
Tablo 4.8. Öğrencilerin Okudukları Sınıf Düzeyleri ile FAKEÖ Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu.....	50
Tablo 4.9. Öğrencilerin Teknoloji Kullanım Süreleri ile FAKEÖ Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu.....	51
Tablo 4.10. Öğrencilerin Günlük Spor Yapma Süreleri ile FAKEÖ Puanlarına İlişkin Kruskal-Wallis H Testi Sonucu.....	53
Tablo 4.11. FAKMÖ ve FAKEÖ Korelasyon Analizi Sonuçları.....	55

1. GİRİŞ

Bireylerin fizyolojik, duygusal, sosyal ve zihinsel gelişimlerini destekleyen en önemli unsurlar arasında yer alan fiziksel aktiviteler bireyde enerji dengesinin ve sağlıklı yaşamın önemli bir bileşeni olarak değerlendirilmektedir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Fiziksel aktiviteler bireyin yaptığı çeşitli hareketler ile enerji yakması şeklinde tanımlanmaktadır (Zorba ve Saygın, 2017).

Fiziksel aktivitelere yönelik yapılan literatür incelemesinde fiziksel aktiviteler metabolik eşdeğerlik (MET) sınıflandırmasına göre üç basamakta ele alındığı tespit edilmiştir. Bunlar; 1-2 MET (yürüme), 3-6 MET (koşma) ve 6 Met ve daha fazlası (futbol, yüzme vb.) olarak sıralanmaktadır (Ceylan, 2020). Fiziksel aktivitelerle birlikte bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesi, sosyalleşmesi, kabul görmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulması hedeflenmektedir (Tunay ve Tedavi, 2008). Bunun yanı sıra bireylerin beden sağlığını korumak ve yükseltmek içinde fiziksel aktiviteler oldukça önemlidir (Çakır ve Şenel, 2017). Buradan da anlaşılacağı üzere fiziksel aktiviteler bireylerin hem sosyal hayatı için hem de sağlıklı bir yaşam sürebilmelerine katkı sağlayan önemli bir etkinliktir.

Yoğun iş temposu, eğitim hayatının getirdiği yük, mental yorgunluklar, modern ulaşım araçlarının tercih edilmesi, iletişim araçlarının gelişerek teknolojik cihazlara olan bağımlılığın artmasına ve tüm bunların gün içi fiziksel aktivitelerin sınırlandırılmasına neden olmaktadır (Demir ve Bozkurt, 2019). Bu nedenle bireylerin fiziksel aktivitelere katılmasına katkı sağlayacak unsurların belirlenmesi ve onlara bu motivasyonu sağlayacak unsurların belirlenmesi gerekmektedir. Bu da ancak bireyin fiziksel aktiviteye karşı geliştirebileceği motivasyonla mümkündür. Litt ve arkadaşları (2011) motivasyonu belirli bir davranışta bulunmak için algılanan teşvikler ya da nedenler olarak tanımlamaktadır. Bu nedenle motivasyonun fiziksel aktivitelerin başlatılması ve sürdürülmesi ile özel bir ilişki kurulabilir. Bunun yanında birey fiziksel aktivitelere katılım konusunda farklı motivasyonel tarzlar geliştirebilir. Örneğın dış görünüşüne önem veren bir bireyin fiziksel aktivite ile, boy ve kilo orantısını

yakalamak istemesi bir diğerk fiziksel aktivite motivasyonu olabilir. Bu açıdan değerklendirildiğinde fiziksel aktivite motivasyonunun bireyin fiziksel aktivitelerden uzaklaşmamasına ve katılımının artmasına katkı sağladığı söylenebilir (İlhan, 2010). Bu nedenle motivasyon bireyin amaca ulaşmasına katkı sağlayan ve gerektiği durumda eyleme geçmesine yardımcı olan bir enerji olarak ifade edilebilir. Öte yandan bireyin gereksinimleri doğrultusunda amacına ulaşabilmesi için bireyi duygusal olarak hazırlayan bir kavramdır (Bozkurt ve Tamer, 2020). Bu durum fiziksel aktivite boyutunda ele alındığında ise motivasyonu yüksek tutan bireylerin fiziksel aktivitelere katılma arzusu da aynı derecede artacaktır. Ancak motivasyon kadar bireyin fiziksel aktiviteleri gerçekleştirmesi sıklığını etkileyen fiziksel aktivitelere engel olan bazı faktörler vardır.

Literatüre bakıldığında bireyin fiziksel aktivitelere katılım engelleri olarak bireyin psikolojik, sosyo-kültürel, bilişsel özellikleri gibi sahip olduğu demografik özellikleri sayabiliriz (Sallis ve Owen, 1998, Akt. Işıkğöz, Esentaş ve Şahin, 2018). Sosyal bir varlık olan insanın hem çevresel hem de fizyolojik olarak bu faktörlerden etkilenmesi oldukça doğaldır. Bunların yanı sıra oturduğu sokağın çevre planlaması, arazinin durumu, eğlence tesislerinin özelliğı, parkların yeri, bulunduğu yerdeki ulaşım sistemi, yol güvenliğı vb. durumlarda bireyin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler arasında yer almaktadır (Işıkğöz, Esentaş ve Şahin, 2018).

Bu durumlar lise öğrencileri boyutunda ele alındığında öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılım oranları, değışen ve gelişen teknoloji ile daha kolay bir yaşamı tercih etme, eğitim hayatı ve daha birçok nedenden kaynaklı olarak giderek azalmaktadır. Ergenlik döneminde bulunan lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden uzaklaşması aynı zamanda sosyal yönden de kurduğu ilişkilerde bağların zayıflamasına, sağlık açısından olumsuz etkilenmelerine ve Türkiye’de yetenekli sporcuların yetişmemesine neden olabilmektedir (Adak, 2021). Bu amaçla lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılım motivasyonlarını ve fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerin belirlenmesi araştırmanın temel çıkış noktasını oluşturmaktadır.

1.1. Araştırmanın Amacı

Araştırmada, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılım engellerinin incelenmesi ve etki eden faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.

1.2. Araştırmanın Önemi

İnsanların sağlıklı ve kaliteli bir şekilde hayatlarını sürdürebilmeleri için gerekli olan fiziksel aktivite olgusu her geçen gün önemini daha da artırarak sürdürmektedir. Bu nedenle birey için oldukça önemli olan bu olgunun önünde engel teşkil eden faktörlerin belirlenmesi ve bu faktörlerin ortadan kaldırılması öncelikli olarak birey sonrasında da toplum için oldukça önemlidir. Fiziksel aktivite bireyin hayatını daha sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi ve yaşlılık döneminde ortaya çıkabilecek rahatsızlıkların minimum seviyeye indirgenebilmesi için oldukça önemlidir. Bu nedenle genel alışkanlık düzeyinin kazanıldığı ergenlik döneminde bireylerin fiziksel aktivite motivasyonlarına ve katılıma engel olan unsurların neler olduğunun belirlenmesi toplumsal sağlık açısından önemli görülmektedir.

Özellikle fiziksel aktivite alışkanlığının kazanıldığı en kritik dönem olarak bilinen ergenlik döneminde ne gibi faktörlerin süreç içerisinde etkili olduğunun tespit edilmesi ergen bireylerin motivasyonlarına etki eden unsurların belirlenmesi açısından oldukça önemlidir.

1.3. Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılım engelleri arasında ilişki var mıdır?

1.3.1. Alt Problemler

Araştırmanın amacı doğrultusunda aşağıda yer alan sorulara cevaplar aranmıştır.

- 1) Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile katılım engelleri arasında farklılıklar var mıdır?
- 2) Lise öğrencilerinin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile katılım engelleri arasında farklılıklar var mıdır?
- 3) Lise öğrencilerinin sınıf düzeyi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile katılım engelleri arasında farklılıklar var mıdır?
- 4) Lise öğrencilerinin okul türü değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile katılım engelleri arasında farklılıklar var mıdır?
- 5) Lise öğrencilerinin aile gelir durumu değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile katılım engelleri arasında farklılıklar var mıdır?
- 6) Lise öğrencilerinin günlük teknoloji kullanım değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile katılım engelleri arasında farklılıklar var mıdır?
- 7) Lise öğrencilerinin günlük spor yapma süresi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile katılım engelleri arasında farklılıklar var mıdır?

1.4. Hipotezler

H₀: Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılım engelleri arasında ilişki yoktur.

H₁: Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılım engelleri arasında ilişki vardır.

1.5. Sınırlılıklar

Bu araştırma 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında Balıkesir, Bandırma'da bulunan devlet liselerinde öğrenim gören öğrencilerle sınırlıdır.

Bu araştırma Kişisel Bilgi Formu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve fiziksel aktiviteye katılım engelleri ölçeği ile sınırlıdır. Bu araştırmadan elde

edilen sonuçlar yalnızca çalışmanın örneklemindeki katılımcılarla benzer özellikler gösteren öğrencilerle genellenebilir.

1.6. Sayıtlar

Araştırmada örneklem grubunun evreni temsil ettiği kabul edilmektedir. Araştırmada kullanılan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ile Fiziksel Aktivitelere Katılım Engelleri ölçeği geçerli ve güvenilir aynı zamanda araştırmanın amacına uygun bir araç oldukları kabul edilmektedir. Araştırma kapsamında geliştirilen Kişisel Bilgi Formuna öğrencilerin içtenlikle cevap vereceği varsayılmıştır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite en genel ifade ile tanımlanacak olursa bireyin kilo dengesini kurmak ya da vücudun enerji verimliliğini sürdürebilmek için yapılan hareketler olarak ifade edilebilir (Baltacı ve Düzgün, 2008). Vücut hareketlerini kullanarak yapılan yürüme, koşma, oturma, kalkma gibi faaliyetlerin tamamı fiziksel aktivite ile açıklanabilir. Aynı zamanda günlük yaşam içerisinde yer alan oyun etkinlikleri de fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilebilir (İşin ve Özcan, 2018). Hipokrat'ın *“Eğer her gün birey doğru şekilde beslenme ve fiziksel aktivite düzeyini belirlersek işte o zaman sağlığa giden yolu bulmuş oluruz”* sözü fiziksel aktivitenin birey için ne derece önemli olduğunu gözler önüne sermektedir (Özer, 2001).

Fiziksel aktivite başka bir tanımda ise bireylerin günlük hayatında kas ve eklemlerini kullanarak kalp-solunum hızındaki artışla beraber enerji tüketimi ve yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler şeklinde tanımlanmaktadır (Sharif vd., 2018). Fiziksel aktivite daha çok yoğunluk, süre ve haftalık kapsam vasıtasıyla ölçülerek kontrol edilebilir (Miko vd., 2020). Fiziksel aktiviteler egzersizler, spor, ev içi aktiviteler, meslek, boş zaman ve aktif ulaşım olgularını bünyesinde barındırmaktadır.

Fiziksel aktivitenin farklı boyutları bulunmaktadır. Bunlar; süre, sıklık, yoğunluk ve aktivite tipi olarak ifade edilmektedir. Süre; bireyin aktivite sırasında geçirdiği süreyi ifade etmektedir. Sıklık; bireylerin yaptıkları egzersizleri belirtilen süre içerisinde tekrar edildiği unsurlarla ilişkilidir. Aktivitenin belirlenen süre içerisinde bir kez mi yoksa belirli aralıklarla mı yapıldığı ile ilgilenmektedir. Yoğunluk, aktiviteler için harcanan enerji ya da aktiviteyi gerçekleştirme hızı olarak ifade edilir. Aktivite tipi; her birey kendi amacına uygun farklı bir aktivite türü kullanabilmektedir. Dayanıklılık, esneklik, kuvvet ve denge gibi farklı türlerde olabilir (Şahin, 2021).

Bireylerin fiziksel aktivitesi sıklıkla etkinliğin yapıldığı alana göre sınıflandırılır. Yaygın olan sınıflandırmalar göre yaşam alanı, iş yeri aktiviteleri ve boş

zaman aktivitelerini içerir. Boş zaman aktiviteleri; bisiklet sürme, dağ tırmanışı, yarış sporları, rekreasyonel aktiviteler gibi kendi içinde sınıflandırmalara da ayrılabilir. Fiziksel aktivite kavramı genellikle spor, egzersiz, fiziksel uygunluk terimleri ile karıştırılmaktadır (Öztürk, 2005). Oysa fiziksel aktivite, bu kavramlardan farklı anlamları ifade etmektedir ve fiziksel aktivite ile egzersiz karıştırılmamalıdır. Egzersiz bireylerin daha dinç ve sağlıklı olabilmesi için bireye özgü bir şekilde planlanan ve belirlenen sürede devam eden hareketler bütünü olarak tanımlanmaktadır (Akyol vd., 2008). Egzersizlerin bireylere sağladığı birçok fayda vardır. Bunlardan bazıları aşağıdaki gibidir (Ardıç, 2014);

- Kalp damar hastalıklarının azaltılmasını sağlamak,
- Kilo kontrolünü sağlama,
- Kasal kuvvetin oluşturulması,
- Dayanıklılık ve esnekliğin sağlanması,
- Hastalıkların engellenmesi şeklinde ifade edilebilir.

Literatüre bakıldığında fiziksel aktivite kavramının en çok egzersiz ile ilişkilendirildiği tespit edilmiştir. Bu nedenle çalışmanın bu bölümünde farklı egzersiz türlerine ilişkin kavramlara yer verilmiştir. Literatürde yer alan genel egzersiz türleri aşağıdaki gibidir:

Kuvvet Egzersizleri: Bu egzersiz türü daha çok kas kuvveti ve dayanıklılığı geliştirmeyi hedefleyen bir egzersiz türüdür. Kuvvet egzersizlerinin bazı prensipleri bulunmaktadır. Bunlar; doğru bir şekilde nefes alma, bireye özel program, çalıştırılan kas dengesi, egzersizin periyodu ve tam eklem hareket açıklığının postürü bozmadan gerçekleştirilmesi olarak sıralanabilir (Erhman, 2018). Ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, Şınav, mekik kuvvet egzersizleri için verilebilecek örneklerdendir. Kuvvet egzersizleri; kasları, kemikleri güçlendirir ve bireyin vücudundaki yağ oranını azaltırken, kas ve kemik varlığını artırır. Kuvvet egzersizleri vücudun önemli ve büyük kas gruplarını hedef almaktadır. Kas dengesi göz önünde bulundurularak egzersiz planlamaları yapılmalıdır (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Dayanıklılık Egzersizleri: Bu egzersiz türü daha çok büyük kas gruplarının aktif olduğu ritmik, sürekli ve dinamik egzersiz türlerini içermektedir. Dayanıklılık bir işi uzun sürece yapabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Vücuttaki metabolik veya enerji sistemlerinin oksijen kullanımıyla alakalıdır. Aerobik egzersizler kalp ve akciğerlere daha fazla yüklenerek oksijen kullanım kapasitesini arttırmak amacıyla oksijen kullanım sistemini geliştirirler. Bu tür egzersizler sırasında soluk alıp verme hızlanır ve derinleşir ve kalp kasılması daha hızlı daha güçlü gerçekleşir (Ardıç, 2014)

Denge Egzersizleri: Denge, bireyin vücut pozisyonunu düzgün ve kontrolde tutabilme yeteneği olarak ifade edilmektedir. Bu durumun devamlılığı için görme duyusu ve iç kulaktaki denge ile vücut kasların da iyi bir kapasitede olmasını gerektirir. Bireyin denge düzeyinin iyiliği olası düşme riskini en aza indirgemektedir. Birey dengesini sağlayabilmesi ve geliştirebilmesi için düzenli olarak egzersiz yapması gerekmektedir. Dayanıklılığını, esnekliğini ve kas kuvvetini geliştirmek için yaptığı egzersizler aynı zamanda dengeyi de olumlu yönde etkiler (Sağlık Bakanlığı, 2014).

Fiziksel aktivitelere ilişkin literatüre bakıldığında aktivitelerin yapılması, sürdürülmesi ya da bırakılmasında etkili olan faktörlerin net bir şekilde ifade edilememesi araştırmacıların farklı kuramlar doğrultusunda süreci incelemesine zemin hazırlamıştır. Bu durumun en temel nedeni ise fiziksel aktiviteyi yapma arzusu ya da niyeti, algılanan fayda ya da engellerin hangisinin bireysel aktiviteye katılımı ya da devam ettirilmesinde belirleyici olduğunun net bir cevabı bulunmamaktadır. Bu durumda fiziksel aktivite davranışının ayrıntılı bir şekilde araştırılmasına neden olmuştur (Koçak, 2002).

Fiziksel aktivite kendi içerisinde enerji yoğunluğuna ve harcanma duruma göre farklı kategorilere ayrılmıştır. Çoğu birey için fiziksel aktivite sağlığın korunmasına yardımcı olan önemli bir etkinliktir. Fiziksel aktivitenin 3 boyutu bulunmaktadır. Bunlar süre, sıklık ve şiddet ile ilgilidir. Günlük aktiviteler yani serbest zaman aktiviteleri, insanların iş yaşantısı dışında kalan her türlü aktiviteyi kapsamaktadır. Bunlar (Şanlı, 2008)

1. Bireylerin formda kalabilmek için yaptıkları egzersizler,
2. Yürümek, bisiklete binmek ve merdiven çıkma,

3. Ev işleri ile uğraşmak, araba yıkamak, rekreasyonel aktiviteler olarak ifade edilebilir.

2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Önemi

İnsanoğlunun hayatı boyunca kendisini mutlu edebilmesi ve psikolojik açıdan iyi hissedebilmesi için öncelikli olarak sağlığını olumlu yönde etkileyecek davranışlara yönelmesi gerekmektedir. Bu tür davranışların başında da bireyin fiziksel uygunluğunu artıracak etkinlikler ön plana çıkmaktadır.

İçinde yaşadığımız bazı unsurlar bireyin düzenli olarak fiziksel aktive yapmasına engel olabilmektedir. Teknolojinin gelişmesiyle birlikte insan hayatının daha kolay hale gelmesi, düzenli fiziksel aktivite yapmasını ve egzersiz yapma seviyesini önemli ölçüde düşürmüştür. Böyle bir durumun ortaya çıkması aynı zamanda toplum içerisinde fiziksel inaktiviteden kaynaklı bazı sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına neden olmuştur. Planlı bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler bireylerin hareketsizlikten kaynaklı sağlık sorunlarının görülme sıklığını azaltmakta aynı zamanda fiziksel aktiviteler bireyin psikolojik yönden iyi olmasına da katkı sağlamaktadır (Bek, 2008).

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerle birlikte bireylerin kasları, kemikleri, tendonları ve ligamentleri kuvvetlenir. Ayrıca depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunlarında azalmasına katkı sağlar (Lelieveld vd., 2010). Yetişkinlik döneminde kronik rahatsızlıktan kaynaklı ortaya çıkan morbidite ve mortaliteyi azalttığı da tespit edilmiştir (Bates, 2006).

Fiziksel aktivite, başta kalp dolaşım sistemi kaynaklı rahatsızlıklar olmak üzere, obezite, metabolik sendrom gibi metabolik hastalıklar, kolon ve meme kanseri gibi kanserler, kalça kırığı gibi düşmeye bağlı kırıklar, demans, depresyon gibi akıl hastalıkları riskini azaltır (Jansson vd., 2015). Fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel durumlarının yanında benlik algısını, sosyal becerilerini, davranışlarını geliştirmelerine ve gelecekteki yaşamları için olumlu bir yaşam tarzı kurmalarına yardımcı olabilir (Zhao ve Chen, 2018).

Bebeklikten ergenliğe kadar tüm çocukluk dönemi boyunca, belirli şekillerde hareket etme veya davranma eğiliminin geliştirilmesi için çocukluk döneminden itibaren fiziksel aktivite teşvik edilmelidir. Okul öncesi dönemde çocukların fiziksel aktiviteye katılmalarının zindelik, uyku düzenleri ve olumlu davranış geliştirmede etkilidir (Fraser-Thomas ve Safai, 2018). Bunun yanı sıra özel gereksinimli çocukların fiziksel aktivite programlarına katılmasının fiziksel, duygusal ve sosyal refahı artırmada etkilidir (Durmuş, 2022).

Fiziksel aktiviteler genel olarak bireyin enerji harcamasına neden olan, iskelet kasları aracılığı ile üretilen, günün herhangi bir saatinde gerçekleştirilen ve istemli bir şekilde gerçekleşen aktiviteleri içermektedir. Yürüme, koşma, bisiklete binme, esneme ve germe hareketleri fiziksel aktiviteye örnek olarak gösterilebilir (Limoncu, 2017).

Fiziksel aktivite sağlıklı kilonun korunmasında, dayanıklılık, güç ve esnekliğin artırılmasında ve birçok hastalığın önlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Bu noktada fiziksel aktivitenin düzenli ve devamlı yapılması şarttır. Düzenli ve devamlı fiziksel aktivite ile bireyde aşağıdaki etkiler gözlemlenmektedir (Sağlık Bakanlığı, 2017):

- Kas gücünü korur ve artırır.
- Kalbi güçlendirerek kalp ritmini düzenler ve kalp krizi riskini azaltır.
- Akciğer kapasitesini artırır.
- Sigara, alkol gibi zararlı alışkanlıkların bırakılmasına yardımcı olur.
- Kan şekerinin kontrolüne ve vücutta su, tuz ve mineral dengesine olumlu etki eder.
- Enerji gereksiniminin yağlardan karşılanmasına etki ederek, metabolizmayı hızlandırır ve fazla kilo alımının önüne geçer.
- Olumlu beden algısı yaratarak bireyde özgüven gelişimi sağlar.
- Stresle başa çıkma becerisi geliştirmeye yardımcı olur.
- Damar ve kas iskelet sistemi rahatsızlıklarının önlenmesinde önemli yer tutar

2.1.2. Fiziksel Aktiviteye Katılımın Etkileri

Fiziksel aktivitenin etkili olduğu düşünölen sağlıkla olan ilişkisini belirlemek amacıyla yapılan araştırmalarda yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapan ergenlerin sedanter tarzda yaşam biçimine sahip olan ergenlere nazaran hem fiziksel hem de zihinsel sağlık açısından gelişimlerinin olumlu yönde desteklendiği tespit edilmiştir. Ayrıca düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin ergenlerin psikososyal gelişimine de katkı sağladığı tespit edilmiştir (Davies vd., 2012; Suchert vd., 2015).

Literatürde yer alan çalışmalarda fiziksel aktivitenin ergenler üzerinde başta obezite olmak üzere kardiyovasköler ve diğer mortalite ile sonuçlanma olasılığı olan kronik rahatsızlıklara karşı koruma iyileştirme etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Bireylerin evde yoğun televizyon izlemesi, bilgisayar/akıllı telefon kullanımı ve video oyunların sedanter yaşamı desteklediği söylenebilir. Bu şekilde bir yaşama uyum sağlayan bireylerde genellikle obezite risk artış göstermektedir. Bunun yanı sıra kalp ve damar hastalıkları ve bunlara bağlı olarak ölümler ve psikiyatrik bozukluklarda sedanter yaşamın getirdiği olumsuz sonuçlardır. Sedanter yaşam aynı zamanda ergenlerin bilişsel gelişimini ve akademik başarısını olumsuz yönde etkilemektedir (Wu vd., 2017).

Fiziksel aktivite ve egzersizlerin bireylerin fizyolojisine yönelik etkilerine bakıldığında düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitenin bireyin yaşamı için önemli olan hücrelere daha iyi oksijen taşınmasına yardımcı olmaktadır. Bu da bireyin kardiyovasköler rahatsızlıklara yakalanma ve spesifik bazı kanser türlerine yakalanma riski azaltmaktadır. Ergenler üzerindeki etkilerine bakıldığında ise fiziksel aktivite pozitif nörolojik ve bilişsel sonuçlar verdiği tespit edilmiştir (Atalay, 2021).

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı bireyin çok yönlü olarak gelişim göstermesine katkı sağlamaktadır. Bu bağlamda fiziksel aktivitelere katılım bireyin fiziksel, psikomotor ve sosyal-duygusal yönden olumlu etkilenmesine neden olmaktadır. Sağlık üzerinde ciddi etkileri olduğu vurgulanan fiziksel aktivitenin Beden sağlığı üzerinde, psikolojik sağlık üzerine ve yaşam şeklimiz üzerinde etkisi olduğu bilinmektedir (Cağdanlıoğlu, 2021).

Fiziksel aktivitenin etkilerine yönelik olarak Özdemir (2021) yaptığı çalışmasında 3 farklı etkisinin olduğunu ifade etmiştir. Buna göre fiziksel aktivite

bireylerin kas ve iskelet sistemine, metabolik fonksiyonlarına ve ruhsal sağlık üzerindeki etkileri olarak ifade edilmiştir.

Kas ve iskelet sistemi açısından;

- Kasların korunması ve geliştirilmesine katkı sağlaması,
- Kondisyonu ve dayanıklılığı artırması,
- Duruş bozukluklarının giderilmesi,
- Dengenin sağlanması,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Yaralanma, sakatlanma ve kazalara karşı vücut bütünlüğünün korunmasıdır.

Metabolik fonksiyonlar açısından;

- Tansiyonun düzenlenmesine yardımcı olur,
- Vasküler yapının esneklik kazanmasına yardımcı olur,
- Kalp damar hastalıklarının azaltılmasına katkı sağlar,
- Solunumun düzenlenmesine neden olur,
- Kan şekerinin düzenlenmesine yardımcı olur,
- Vücut sıvı elektrolit dengesinin korunmasına katkı sağlar.

Ruhsal sağlık açısından;

- Bireylerde görülen depresyon düzeyinin en aza indirgenmesine yardımcı olur,
- Bireylerin motivasyonlarının artmasına katkı sağlar,
- Bireylerin daha pozitif düşünmesine yardımcı olur,

- Bireylerin sosyalleşmesini sağlar,
- Bireyin kendisini daha mutlu ve huzurlu hissetmesine katkı sağlar.

2.1.2.1. Fiziksel Gelişim

Düzenli yapılan fiziksel aktivite etkinlikleri çoğu kronik hastalıktan korunmada ve tedavisinde etkin rol üstlenmektedir. Düzenli fiziksel aktivite vücudun dayanıklılığını artırır, motor becerileri geliştirir, kalp damar sistemini güçlendirir ve ideal vücut ağırlığını dengelemede yardımcı olur. Yetişkinlerde vücut yağ dokusunda azalma sağlar alınan enerji ile tüketilen enerji dengesini sağlayarak obeziteye karşı vücudu korur. Vücutta denge ve koordinasyon gelişimine katkıda bulunur, vücut postürünü korur, bağışıklık sistemini güçlendirir (Orhan, 2021).

Özellikle çocukluk ve adölesan dönemde daha sağlıklı gelişimi destekler. Günlük hareket ihtiyacını karşılayan çocukların kemik mineral yoğunluğu arttığından ileri yaşlarda osteoporoz gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini düşürür. Düzenli fiziksel aktivite ile kaslardaki kılcal damar yoğunluğu artar, kemiklerin, kasların ve tendonların kuvveti gelişir. Vücudun iş kapasitesini artırır. Kan lipitlerinde iyileşmeler sağlar, HDL, HDL2 kolesterolünde artış sağlarken trigliserid ve kolsetrol/HDL seviyelerinde azalmaya yardımcı olur (Soyuer ve Soyuer, 2008).

2.1.2.2. Psikomotor Gelişim

Fiziksel aktivite bireyin çok yönlü olarak gelişimine katkı sağlayan önemli bir göstergedir. Çocukluk döneminden itibaren hareket etme eylemi ile başlayan bu süreç ilerleyen dönemlerde çocuğun oyun oynarken kullandığı önemli bir beceri haline gelmektedir. Çünkü çocukluk döneminde başlayan bu süreç ilerleyen dönemlerde etkisini daha da artırarak devam etmektedir (Yıldız ve Çetin, 2018). Kısacası oyunla başlayan hareket etme arzusu yaşamın ilerleyen yıllarında bireyin amaçlı davranışları ile şekillenerek bunu hayatının her alanında kullanmasına yardımcı olur. Bu sayede birey düzenlik olarak hareket ederek bir aktiviteyi gerçekleştirmeye çalışır.

Bireyin bedensel hareketlenmeyi öğrenmesiyle başlayan aktif yaşam aynı zamanda farklı becerileri kazanmasına ve gelişmesine yardımcı olmaktadır (Arabacı ve Çıtak, 2017). Bunda bireyin yaptığı sporunda etkisi oldukça fazladır. Çünkü sporsal faaliyetler bireyin hareket gereksinimini karşılayan, belirli kuralları bulunan, onu eğlendiren, sosyalleştiren ve kendi içinde rekabete dayanan fiziksel aktiviteleri içermektedir (Heper vd., 2012).

Bireyler çok yönlü olarak gelişim göstermektedir. Bunlar; bilişsel, duyuşsal ve psikomotor becerilerle doğrudan ilişkidir. Aynı zamanda her gelişim alanı kendi içinde özel olduğu gibi birbirleri arasında da etkileşim halindedir (Bayhan ve Artan, 2009).

Bireylerin psikomotor becerileri doğdukları andan itibaren farklı şekillerde gelişim göstermektedir. Her dönem kendi içerisinde kritik hareketleri içermektedir. En son dönem olarak ifade edilen spor hareketleri döneminde daha önceden kazanılan beceriler kurallarla birleştirilir. Bu sayede birey psikomotor becerilerini doğru bir şekilde kullanmaya çalışır (Tepeli, 2012).

Erken yaşlardan itibaren yapılan düzenli fiziksel aktiviteler büyüme çağındaki çocuklar için önemli bir gereksinim olarak düşünülmektedir. Temel hareket becerilerini erken yaşta geliştiren çocuklar birçok sporda başarı gösterebilir. Özellikle okul öncesi ve ilkokul döneminde profesyonel bir şekilde temel hareket eğitimi almak yapmak oldukça önemlidir (Özer ve Özer, 2016)

2.1.2.3. Sosyal ve Duygusal Gelişim

Gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler kiloyu kontrol altında tutarak vücut yağ oranını dengeler ya da düşürür. Bireyin bedensel olarak sağlığını korurken ruhsal olarak da kendini daha sağlıklı mutlu, zinde olmasını kısaca kendini güvende hissetmesini, sağlar (Turan, 2020). Kas, kemik ve eklem yapısındaki olumlu gelişim ile kendi sınırlarını gören kişinin özgüveni artar ve kendiyle barışık hale getirmede de etkilidir.

Ayrıca düzenli fiziksel faaliyetler, bireyin stresle başa çıkma, zorluklara karşı mücadele edebilme, olumlu düşünme gibi becerilerini de geliştirmektedir. Yapılan

birtakım çalışmalar fiziksel aktivite yoluyla bireylerin kendilerine değer verdikleri, kendileri hakkında daha olumlu duygulara sahip oldukları, kendilerine saygı duyup kendileriyle gurur duyabildikleri ve kendi vücutlarıyla barışık oldukları tespit edilmiştir (Ergin 2017). Fiziksel aktivite kişinin yaşam kalitesinin artmasına, stresle başa çıkmasının kolaylaşmasına ve olumlu duygular geliştirmesine yardımcı olarak sosyal bir varlık olan bireyin toplum içinde güven ve huzur ortamında yaşamasını destekler. Bireyin grup içindeki uyumunu kolaylaştırır (Branca vd., 2007).

Fiziksel aktivite ve bedensel hareketlilik bireyde öğrenmeyi aktif hale getirmektedir. Bunun yanı sıra fiziksel aktivite ve oyunlar çocukların becerilerinin gelişimini de etkilemektedir (Arabacı ve Çıtak, 2017). Sporsal faaliyetler kapsamında yapılan aktiviteler bireyin hareket ihtiyacını karşılayan, belirli kuralları bulunan ve çocukları eğlendiren, sosyalleştiren ve kendi içerisinde rekabet ettiren yapıya sahiptir. Çocuklar bu faaliyetleri gerçekleştirirken aynı zamanda birtakım kuralları öğrenir ve bir işi yapma becerisini üstlenirler. Çocuklar aynı zamanda takım oyunları aracılığı ile sosyal kuralları öğrenir. Sosyal kurallar çocuğun toplum içerisinde kabulü ve benimsenmesine katkı sağlar (Yıldız ve Çetin, 2018).

2.1.3. Ergenlerde Fiziksel Aktivite

İnternetin gelişmesiyle birlikte evlerde teknoloji kullanım sürelerinde ciddi bir artış yaşanmıştır. Bu da bireylerin aktif olma sürelerini kısıtlamıştır. Hareketsiz yaşam biçimi özellikle küçük yaşlardan itibaren görülmeye başlaması çocukluktan itibaren birçok hastalığın ortaya çıkmasına neden olmuştur. Yaşanan bu olumsuz durum ergenlik döneminde de etkisini artırarak devam etmektedir (Altay, 2007).

Çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin kendisini fiziksel olarak güçlendirmesi ilerleyen dönemlerde çıkabilecek rahatsızlıkların engellenmesinde ve psikolojik açıdan kendisini daha iyi hissetmesini sağlamaktadır. Sedanter yaşam biçimi olarak ifade edilen hareketsiz obezite ile birçok sağlık sorunlarına neden olabilmektedir. Sağlıklı bir şekilde yaşam sürdürülebilmek, olumlu benlik algısını geliştirmek ve zihinsel dayanıklılığı sağlamak için fiziksel aktivite oldukça önemlidir (Malina, 1996).

Küçük yaşlardan itibaren düzenli ve planlı bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler sedanter yaşam biçiminde bulunan bireylere nazaran daha çok enerjiye sahip olmakta ve başarıya ulaşmalarında katkı sağlamaktadır. Planlı ve programlı bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivite, ergenlik döneminde bulunan bireyler açısından düşünüldüğünde bu tür etkinlikler sosyal ilişkiler açısından da oldukça önemlidir. Ergenlik döneminde gerçekleşen planlı fiziksel aktiviteler, iletişim bağına güçlendirmekte ve kendilerine olan güvenin artmasına katkı sağlamaktadır (Öztürk, 2014).

Ergenlik döneminde bireyin büyümesiyle birlikte bütün vücut sistemi orantılı bir şekilde gelişim göstermektedir. Buda ergenlik dönemindeki iskelet sisteminin gelişimini karakterize etmektedir (www.hendekdh.saglik.gov.tr, Erişim Tarihi: 12.02.2022). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılması kas-iskelet yapısı üzerine olumlu etkilerde bulunmaktadır.

Fiziksel aktivite her dönemde olduğu gibi ergenlik çağında bulunan bireyler içinde oldukça önemli bir eylemdir. DSÖ ergenlik çağında bulunan ergenlere yönelik fiziksel aktivite rehberi oluşturmuş ve bu rehberler doğrultusunda ergenlere bazı önerilerde bulunmuştur (DSÖ, 2022):

- Bedensel olarak herhangi bir engeli olmayan ve sağlıklı bir ergenin günde en az 1 saat boyunca orta şiddette fiziksel aktivite yapmalı,
- Sağlık amacıyla yapılan fiziksel aktivitelerin 3 gününde şiddetli yoğunlukta fiziksel aktiviteler içermelidir,
- Yapılan fiziksel aktivitelerin temelinde aerobik aktiviteler olmalıdır,
- Haftalık asgari düzeyde 3 kez kemik ve kasları güçlendiren fiziksel aktivitelere yer verilmelidir.

Hareketsiz bir yaşamdan kurtulup düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler (ACSM, 2009):

- Bireylerin metabolizmalarında özellikle de yağ ve karbonhidrat yakımının da iyileşmeler,
- İnsülin duyarlılığında iyileşme,

- Kas kütlesinde artış,
- Vücutta maksimum oksijen tüketiminin sağlanması,
- Kan basıncının düzenlenmesine,
- Kalp krizlerine bağlı ölüm oranlarının azaltılmasına,
- Anksiyete ve depresyonun azaltılmasına,

Yetersiz düzeyde gerçekleşen fiziksel aktivite ve sağlıksız beslenme ABD gibi nüfusun kalabalık olduğu ülkelerde ikincil ölüm nedeni olarak görülmektedir. ABD’de yapılan bir araştırmada her ne kadar etkileri kanıtlanmış olsa da fiziksel aktiviteye katılmayan nüfusun yaklaşık % 60’ını oluşturduğu tespit edilmiştir. Avrupa’da ise bu yetişkin bireylerin 2/3’ü otoriteler tarafından önerilen fiziksel aktiviteye erişemediklerini ve bu oranın her yıl arttığı tespit edilmiştir. Bu ülkelerde şehrin mimari yapısı ve donatılara ulaşım ile bireyin sosyal çevresi fiziksel hareketsizliğe sebep olarak gösterilmiştir (Branca vd., 2007).

2.1.4. Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri

Fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlere bakıldığında en ciddi sorun zaman yetersizliği olarak gösterilirken aynı zamanda bireyin psikolojik ve davranışsal değişkenlerinin de etkili olduğu belirtilmiştir. Bireylerin sahip oldukları vücut kompozisyonları aynı zamanda bireyin fiziksel aktivite alışkanlığının en önemli göstergeleri arasında yer almaktadır. Buna rağmen obezite teşhisi konulan çoğu bireyde sedanter yaşam biçimini tercih etmektedir (Trost vd., 2002).

Yıldırım (2015) fiziksel aktiviteye engel olan faktörleri 5 boyutta ele almıştır. Bu faktörler;

- Bireysel-kişisel faktörler,
- Psikolojik faktörler,
- Davranışsal faktörler,

- Fiziksel çevre faktörleri,
- Yapılan aktivitenin özellikleri olarak ifade sıralamıştır.

Can (2013) fiziksel aktivite ile alakalı olarak yaptığı araştırmasında bu aktiviteyi etkileyen faktörleri 5 grupta ele almıştır. Bunlar;

1. Psiko-sosyal faktörler; bireyin fiziksel aktivite konusundaki bilinç düzeyi, güdülenmesi, egzersizden hoşnut olma durumu ve kendine olan güvenini içermektedir.
2. Beceriler ve davranışsal faktörler; bireyin özellikle çocukluk dönemindeki aktivite hikayesini içermektedir.
3. Demografik ve biyolojik faktörler; bireyin cinsiyet, yaş, medeni durum, çocuk sayısı ve sağlık durumu ile ilgili faktörleri içermektedir.
4. Fiziksel çevre; anlık hava durumu, trafik, yürüme olanakları, rekreasyon alanlarının yeterliliği gibi faktörleri içermektedir.
5. Sosya-kültürel faktörler; bireyin yaşadığı sosyal çevrenin tutumu ve bireyin statüsü olarak ifade edilmektedir.

Aslan (2014) fiziksel aktiviteye katılım konusunda yaptığı çalışmasında kişisel ve biyolojik faktörlere ilişkin olarak kişinin yaşı, cinsiyeti, eğitim durumu, sosyo ekonomik durumu, medeni halin etkili olduğunu vurgulamıştır. Aynı zamanda bireyin çevresinde bulunan diğer kişilerin fiziksel aktiviteye katılmasını hoş karşılamama durumu varsa ya da kadın olmasından kaynaklı olumsuz bir görüş bildirilirse o zaman birey fiziksel aktiviteye katılmayacağı belirtilmiştir (Arslan,2014).

Ergen bireylerin sosyoekonomik durumlarına göre fiziksel aktivitelere katılım seviyelerinin incelendiği bir çalışmada sosyo-ekonomik durumun fiziksel aktiviteye katılım oranını etkilediğini belirtmiştir (Öztürk, 2005).

Çocukluk ve ergenlik dönemleri bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını kazandırmak için kritik dönemler olarak bilinmektedir. Bu dönemlerde kazandırılan alışkanlık yaşam boyu devam edebilmektedir. Hareketsiz yaşam alışkanlıklarının değiştirilmesi ise daha zor olduğu belirtilmektedir (Akyol vd., 2008).

Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım oranlarına bakıldığında özellikle teknolojinin gelişmesiyle birlikte yaşanan inaktif yaşam tarzı, eğitim hayatı problemleri gibi nedenlerin fiziksel aktiviteye katılım oranlarını azalttığı görülmektedir. Bu durum aynı zamanda ülkedeki genç sporcu yetiştirilmesini de olumsuz yönde etkilemektedir. Fiziksel hareketler ve egzersizler hemen hemen çoğu rahatsızlığın tedavisi ve rehabilitasyonunda etkin bir şekilde kullanılmaktadır. Çünkü fiziksel hareketliliğin ve egzersizlerin ruh hali ve kaygı üzerinde olumlu etkilerinin olduğu düşünülmektedir (Obuz, 2022). Kuşgözü (2004) yaptığı çalışmada fiziksel hareketsizliğe neden olan demografik faktörleri aşağıdaki gibi sıralamıştır:

- Eğitim seviyesinin düşük olması,
- Gelir düzeyinin düşük olması,
- Bedensel engele sahip olmak,
- Cinsiyet
- Coğrafi konum,
- Yaş

Gümüş ve arkadaşları (2014) meslek, fen ve anadolu liselerinde öğrenim gören lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörler üzerine yaptıkları araştırma sonucunda özellikle meslek liselerinde öğrenim gören öğrencilerin okulda aldıkları eğitimin dışındaki mesleki eğitimlerinin yoğunluğunun fiziksel aktiviteye katılımları olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin akademik başarıları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım sürelerinin azaldığı belirtilmiştir. Çelik ve Terzioğlu (2019) yaptıkları çalışmada aile ve arkadaşlar faktörlerinin fiziksel aktivite tutumunu ve etkilediğini belirtmişlerdir. Aile, fiziksel aktiviteye konusunda bireyi desteklemediğinde, bireyin fiziksel etkinliklerden uzak kaldığı tespit edilmiştir.

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımına etki eden bir diğer faktörde sosyo ekonomik durumdur. Bu sayede bireyler daha kolay bir şekilde fiziksel aktiviteye katıldığı söylenebilir (Özbek, 2019). Fiziksel aktiviteye katılım konusunda etkili olan bir başka faktör ise bireylerin cinsiyetleridir. Özellikle kadınların fiziksel aktiviteye katılım konusunda erkeklere nazaran daha çok sorun yaşadıkları belirtilmiştir (Gürsel

vd., 2019). Fiziksel aktiviteler sağlıklı bireyler olduğu gibi engelli bireyler içinde oldukça önemlidir. Çünkü engelli bireyler fiziksel aktivite ile birlikte içinde buldukları olumsuz ruh halinden kurtulabilir toplumun kendilerine karşı sergileyeceği tavırlarda farklı bir bakış açısı kazandırabilir. Kirchner ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada ortopedik engeli bulunan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını engelleyen faktörlerin neler olduğunu araştırmış ve yapılan araştırma sonucunda engel olarak; sokak ve kaldırımların fiziki durumu, çevresel mimarinin uygun olmaması ve yapımı devam eden inşaat ve benzeri yapılar olarak sıralamıştır. Katılımcılar çevresel engellerden kaynaklı daha az fiziksel aktiviteye katılım gösterdiklerini belirtmişlerdir. Esatbeyoğlu ve Karahan (2014) ise yaptıkları çalışmada engelli bireylerinde fiziksel aktiviteye katılımlarına engel olan bazı hususların olduğunu tespit etmişlerdir. Bu hususlar; çevresel etkenler ve bireysel etkenlerdir. Çevresel etkenler sosyal ve fiziksel etkenler olarak alt temalara ayrılırken bireysel etkenler; ekonomik durum, fiziksel ve psikolojik faktörler olarak ayrılmıştır. Bireylerin fiziksel aktiviteye katılım engelleri incelendiğinde genel olarak sosyal, çevresel, bireysel ve ruhsal etkenlerin fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen unsurlar arasında yer aldığı söylenebilir.

2.1.5. Fiziksel Hareketsizlik ve Sonuçları

Fiziksel hareketsizlik ya da fiziksel inaktivite, sağlıklı yaşam için önerilen fiziksel aktivite düzeylerine ulaşamama durumunu ifade etmek için kullanılan bir terimdir. Fiziksel inaktivite acil eylem gerektiren bir sağlık sorunu olarak tanımlanmaktadır ve dünya üzerindeki her dört yetişkinden birisi fiziksel olarak aktif değildir. Fiziksel olarak aktif olmayan kişilerin, aktif bireylere göre ölüm riskinin %20-30 daha fazla olduğu kanıtlanmıştır (Sağlık Bakanlığı, 2014). Evrimsel açıdan bakıldığında insanların fiziksel olarak aktif şekilde programlandığı ve bu yaşam biçiminden uzaklaşmanın sağlıkla ilgili birçok olumsuz sonuca yol açtığı belirtilmiştir (Shuval vd., 2017).

Özellikle teknolojinin her geçen gün gelişim göstermesi ile bireylerin fiziksel aktivitelerinin azalmasında önemli bir etkidir. Fiziksel hareketsizlik aynı zamanda

bazı sağlık sorunlarının yaşanmasına neden olmaktadır. Akdur ve arkadaşları (2003) fiziksel hareketsizliğin neden olduğu sağlık sorunlarını;

- Kalp-damar hastalıkları,
- Obezite,
- Duruş bozukluğu,
- Diyabet,
- Kas kaybı,
- Kemik erimesi ve hipertansiyon olarak sıralamışlardır (Akdur vd., 2003).

Ayrıca bireylerin günlük bazal metabolizması için gerekli olan enerji dışında fazladan kalori yakmaması durumu zaman içinde kilo alınması ile sonuçlanabilmektedir (Akdur vd., 2003).

Fiziksel hareketsizliğin birey üzerindeki olumsuz etkileri tahmin edilemeyecek kadar fazladır. Fiziksel olarak aktif bir yaşam sürmeyen bireylerde kalp krizi riski oldukça fazladır. Bunun içinde öncelikli olarak bireylerin fiziksel aktiviteye yönelmesi gerekmektedir. Yapılan araştırmalarda orta şiddetli fiziksel aktivitelerin bireylerde görülen kalp krizi riskini azalttığı ve ortadan kaldırdığı tespit edilmiştir (Köse, 2022).

Fiziksel aktivite tavsiyelerine uyulmamasının obezite, diyabet, hipertansiyon ve metabolik sendrom seviyeleri ile ilişkili olduğu; fiziksel olarak inaktif olduğu belirlenen katılımcıların çoğunlukla kadınlar, ileri yaşlılar, temel veya orta düzeyde eğitime sahip kişiler olduğu; bu kişilerin obezite ve santral obezite prevalanslarının daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Yaşam tarzı ile ilgili olarak, fiziksel olarak aktif olmayan kişilerin, hareket gerektirmeyen faaliyetlere daha fazla vakit ayırdıkları grlmştir (Diaz-Martinez vd., 2018).

Fiziksel hareketsizlik bireylerin aldıkları kilodan bağımsız olarak bir takım sağlık sorunlarının yaşanmasına neden olmaktadır. Bu rahatsızlıklar çoğu zaman birey için hayati risk teşkil edebilir. Aynı zamanda bireyin mutsuz bir yaşam sürmesine neden olarak psikolojik rahatsızlık görmesine neden olabilir (Das ve Horton, 2012).

Kronik sorunlar dünyanın her yerinde ciddi bir sorundur. Bu neden bütün dünya ülkeleri bu sorunla başa çıkabilmek için farklı mücadele yöntemleri izlemektedir. Bunun içinde toplumların hareketlilik konusunda bilgilendirme ve fiziksel aktiviteye katılım alışkanlığı edindirilmesine yönelik politikaların izlenmesinde hem fikir olmuşlardır (Çakır, 2009).

Fiziksel hareketsizlik sonucunda ortaya çıkan fazla kilo ve obezite, yetişkinlerde görülen diyabetin %80'inde, kalp rahatsızlıklarının %35'inde ve hipertansif rahatsızlıkların %55'inde aktif rol oynamaktadır. Bu sorunlar her yıl yaklaşık 1 milyona yakın ölümün ana nedeni olarak belirtilmektedir. Bu nedenle sağlıklı yaşam için öncelikli olarak düzenli şekilde fiziksel aktivite faaliyetlerine katılması gerekmektedir (Can, 2013).

Bireylerin fiziksel açıdan hareketsiz kalmaları günümüz koşullarında bir hastalık biçimi olarak algılanmaktadır. Özellikle obezite ve kalp damar rahatsızlıklarının temelinde hareketsiz bir yaşam yatmaktadır. Aynı zamanda fiziksel hareketsizlik bireylerin postürel bozukluklarla karşılaşmasına, damar tıkanıklığı ve felç gibi rahatsızlıklarla karşılaşmasına neden olabilmektedir (Akdur vd., 2003). Bu nedenle bireyin fiziksel açıdan hareket etmesi öncelikli olarak hayatı için büyük önem arz ettiği söylenebilir. Fiziksel aktivitenin yetersizliği sadece bireyi fiziksel açıdan etkilemeye bilir aynı zamanda bireyin depresyon riskini de artıran önemli bir etkidir. Aynı zamanda obezitenin artmasında fiziksel hareketsizlik oldukça etkilidir (Parmaksız, 2007).

2.2. Motivasyon Kavramı

Motivasyona kavramı birçok farklı alanda etkin olarak kullanıldığından kavram hakkında yapılan tanımlama sayısı da oldukça fazladır. Literatürle motivasyon kavramına yönelik yapılan tanımlamalardan bazıları aşağıdaki gibidir;

- Bireylerin davranışsal sonuç elde edebilmesi için enerji harcanan içsel bir süreçtir (Howland vd., 1997; Wiseman ve Hunt, 2001).

- Motivasyonu bireylerin herhangi bir faaliyet için harekete geçmesidir (Ryan ve Deci, 2000).
- Herhangi bir işin başlatılıp sürekliliğinin sağlanması için gerek duyulan istek ve yönlendirici etkisi bulunan güçtür (Başaran ve Dedeoğlu Orhun, 2013).
- Bireyin belirli bir istekte bulunması ve bireyi isteği doğrultusunda yönlendiren güçtür (Tras, 2017).
- Herhangi bir işi yapabilmek için gösterilen çaba sonucunda hedefe ulaşabilmek için gerçekleştirilen davranışlardır (Akbaba, 2006).

İnsanlarda görülen motivasyonun 3 temel unsuru vardır. Bunlar; davranışa yön verme ve sürdürülebilirlik, bireylerin davranışları göstermesine olanak sağlama ve bireyin gösterdiği davranış sonucunda haz duyma olarak sıralanmaktadır (Yeşil, 2016).

Literatürde motivasyon kavramı genel olarak yönlendirme ve isteklendirme gibi kavramlarla ifade edilmesinin yanı sıra bazı karakteristik özellikleri bulunmaktadır. Bunlar (Genç, 2004):

- Motivasyon bireysel bir olgudur. Bireysel olarak ele alınan motivasyon herkeste farklı şekilde görülür. Bu nedenle de motivasyon teorilerinin temelinde bireysel farklılıklara vurgu yapılmaktadır.

- Motivasyonda bir niyet söz konusudur. Bu nedenle motivasyon bireylerin kontrolü altında olduğu varsayılır ve davranışlar bu amaç doğrultusunda genişletilir. Davranışın azlığı ya da sıklığı motivasyon ile belirlenir.

- Motivasyonun birçok boyutu vardır. Buradan hareketle motivasyonun nerede ve ne zaman aktif hale geleceğine etki eden farklı faktörler bulunmaktadır.

- Motivasyon herhangi bir davranış ya da performans olarak görülmemeli. Motivasyon bireyi hem içten hem de dıştan etkileyen güçlerle ilişkilidir.

Motivasyonda önemli olan aşamalardan birisi de uyarılmadır. Birey eksikliği hissettikten ve bir ihtiyacı ortaya çıktıktan sonra motive olur ve motivasyon süreci

başlar (Taşdemir, 2013). Bir kişi motive edileceği zaman o kişinin iç motivasyon eğilimleri ile o kişiyi etkileyen çevresel yani dış motivasyon uyarılarının bilinçli bir şekilde belirleyip, bu ikisinin birbiri ile örtüşmesi sağlanmalıdır. Burada özellikle dış motivasyonların iç motive edici istek ve arzuları destekler nitelikte olması oldukça önemlidir (Sarihasan, 2014). Bir diğer aşama ise motive olan bireyin harekete geçmesi ile davranış aşaması vardır. İstek ve ihtiyaçlar ile uyarılan birey haz elde etmek amacı ile harekete geçer (Taşdemir, 2013). İnsanı harekete geçiren ve aynı zamanda hareketlerinin yönlerini belirleyen, sahip oldukları düşünce, arzu, istek, inanç, ihtiyaç ve hatta korkularıdır. Bunlar aktif ve motive edici kuvveti olan kelimelerdir ve insan davranışlarının yönelticisidir. Davranışlar her ne kadar bireyin içsel motivasyonun bir sonucu olsa da çevresel uyarıcıların etkisi de göz ardı edilemez bir unsurdur (Eren, 2017). Son aşamada ise doyum vardır. Birey ihtiyacı hissedip, uyarıldıktan sonra bunu gidermek amacı ile harekete geçer, ihtiyacın karşılanması ile mutlu olan bireyin motivasyon süreci bir başka ihtiyacın hissedilmesine kadar tamamlanmış olur (Taşdemir, 2013).

Motivasyon süreci içerisinde yer alan aşamalara bakıldığında bu aşamaların bir süreklilik gösterdiği söylenebilir. Bu nedenle de bireyler herhangi bir şeyin ihtiyacını hissettiğinde bu süreci başa alarak tekrar tekrar yaşamaktadır. Bu nedenle bireyler ihtiyaçları doğrultusunda uyarıldıktan sonra tatmin olmak için bir davranış sergiler. Ancak her davranış ihtiyacın tatmin olması ile sonuçlanmaya bilir. Örneğin birey susadığında su bulamazsa tatmin olamaz ve ihtiyacının şiddeti giderek artar (Özler, 2013).

Motivasyon kavramına yönelik olarak yapılan literatür incelemesi sonucunda motivasyonun genel olarak içsel ve dışsal olarak iki boyutta ele alındığı tespit edilmiştir. Literatürde bireylerin davranışlarını harekete geçiren güç şeklinde ifade edilen motivasyon kavramı içsel ve dışsal motivasyon olarak ikiye ayrılmıştır (Wang ve Guthrie; 2004). Her birey aynı motivasyon seviyesine sahip olamayacağı gibi farklı motivasyon türlerinden de etkilenebilmektedir. Buna göre bireylerin sahip oldukları motivasyonlar araştırma kapsamında 2 türde ele alınacaktır. Bunlar;

1. İçsel motivasyon,
2. Dışsal motivasyondur.

Çalışmanın bu bölümünde motivasyon türlerine ilişkin kuramsal bilgilere yer verilmiştir.

2.2.1. İçsel Motivasyon

Bireylerin kendi istek ve arzuları doğrultusunda ortaya çıkan ve başkalarının baskısı olmadan keyfi olarak yapılan işleri kapsamaktadır (Yılmaz, 2014). Bireyler içsel motivasyon sürecinde içselleşmiş şekilde motive olmaktadır. Bu nedenle bu motivasyon türünde içsel unsurlar özgür, doğal ve kendiliğinden ortaya çıkmaktadır. Yeniliklerin peşinde olmak ya da yüksek güdülenme içsel motivasyonla mümkündür (Deci ve Ryan, 2000).

Bireyin temel gereksinimleri doğrultusunda ortaya çıkan ve dışsal olarak herhangi bir faktörden etkilenmeden gelişen davranışlar içsel motivasyonla açıklanmaktadır. Bu motivasyon sonradan elde edilmektedir. Bu nedenle de doğal bir şekilde gelişim göstermektedir. İçsel motivasyon doğrultusunda gerçekleşen davranışlar daha çok bireyin doğuştan gelen ihtiyaçlarını karşılamaya yönelik davranışlar olarak belirtilmektedir (Güner, 2016). Bireylerin hayatları sürdürebilmeleri için gerekli olan içgüdüsel davranışlar genellikle içsel motivasyonla ilişkilendirilmektedir. Bunlar yemek yeme, su içme gibi hayati ihtiyaçlar olabilir (Sabuncuoğlu ve Tüz, 2016).

Gömlüksüz ve Serhatoğlu (2013) içsel motivasyonu bilmeye, başarmaya ve uyarımı yaşamaya dönük olarak üç kategoride ele almıştır. Bunlar;

1. Bilmeye yönelik; bireyin öğrenme etkinliklerinden keyif alması,
2. Başarmaya yönelik; Herhangi bir görevi başarabilmek ya da yeni bir ürün üretebilmek için harcadığı çaba sonucunda elde ettiği başarıdan keyif almasıdır.
3. Uyarımı yaşamaya yönelik içsel motivasyon ise: bireylerin adrenalin hazzı için harekete geçmesi olarak açıklanmaktadır.

Noels (2005) bireylerde içsel motivasyonun davranışa dönüşebilmesi için üç temel gereksinimin karşılanması gerekmektedir. Bunlar;

1. Bireyin özerk bir aktör olarak başkalarının istekleri doğrultusunda hareket etmemesi,
2. Bireyin yapacağı işte kendisini yeterli ve etkili görmesi,
3. Son olarak bireyin güven duyduğu insanlarla ilintili olma gereksinimidir.

İçsel bir şekilde motive olmuş birey; düşünmüş olduğu şeyleri harekete geçirmektedir. Erişmek için hedefler belirlemekte ve onları gerçekleştirmek adına hareketlere girişmektedir. Bu hedeflere ulaşmadan önce sporcular farklı basamaklar ile karşı karşıya gelmektedir. Örnek olarak bunlar ; “bireyin özgüven sahibi olması, gün yüzüne çıkmamış yeteneklerini fark etmesi, hayatı keyif alarak sürdürmesi, gelişimini sürekli hale getirmesi, sağlıklı olmak için faydalı huylar edinmesi, enerjisini çoğaltması, güçlü bir şahsiyete sahip olması, diğer bireyler ile güçlü iletişim kurması, korkularına ve kaygılarına esir olmaması, kendini denetleyebilmesi, başarısızlık karşısında galip gelebilmesi, geçirdiği vakitleri akıllı bir şekilde kullanması, eksik taraflarının neler olduğunu sorgulayıp geliştirmesi biçiminde ” sıralanabilmektedir (Mimaroğlu, 2021).

İçsel motivasyon, eğer birey kendini gerçekleştirmek ve gereksinimlerini karşılamak istiyorsa ona araştırmalarda bulunması için yol gösterir. Kişiler eğer kendilerini gerçekleştirmişlerse gerçekleri var oldukları halleri ile idrak ederler ve etraflarında yer alan diğer bireyler ile olan iletişimlerine ve onlara ne şekilde davranışta bulunacaklarına kendileri hüküm verirler. Bir işi kolay bir şekilde yapıyorlarsa onlardan daha zorlarını yerine getirmek adına kendi limitlerini zorlarlar (Bartle ve Malkin, 2000).

2.2.2. Dışsal Motivasyon

Dışsal motivasyon daha çok bireylerin başkaları tarafından hissedilmekte olan hem negatif hem de pozitif etkileri olan ve davranışların tekrarlanmasına olanak sağlayan pekiştireçlerle ilişkilendirilmektedir. Bu pekiştireçler hem maddi hem de manevi olabilir. Örneğin spor müsabakalarında elde edilen madalya, kupa, prim gibi pekiştireçler bireylerin daha çok çaba göstermesine neden olabilmektedir. Bunların yanında onaylanma arzusu, istek, övgü ya da takdir edilme gibi faktörlerde dışsal motivasyonu artırıcı faktörler olarak nitelendirilmektedir (Konter, 1995).

Bu motivasyon türü daha çok bireylerin herhangi bir görevi yerine getirme, yeteneğini sergileme, daha iyi bir not alma ve daha başarılı olma gibi niyetleri göstermektedir. Dışsal motivasyonu yüksek olan bireyler verilen herhangi bir görevi ödül almak ya da ceza almamak için yapmaktadır. Bu nedenle dışsal motivasyon bireylerin öğrenme sürecinde de bilgiyi daha yüzeysel olarak öğrenmesine neden olmaktadır. Dışsal motivasyonu yüksek olan bireyler herhangi bir görevi yerine getirirken dışsal bir beklenti içerisinde hareket etmektedir. Bu yüzden daha çok dışsal beklentiye göre hareket eder ve görevlere bu açıdan yoğunlaşırlar (Uztemur, 2021).

İçsel motivasyon özellikle çocukluk döneminde ve ergenlikte daha baskındır. Çünkü içsel olarak bireylerin motive olması farklı görev ve sorumluluklar, sosyal talepler ve roller doğrultusunda gün geçtikçe kısıtlanmaktadır (Aslan ve Doğan, 2020). Dışsal motivasyon bireylerin ayrılabilir sonuçları üzerinde harekete geçen ve yaptıkları faaliyetlerde geçerli olan bir yapıya sahiptir. Buda dışsal motivasyonun içsel motivasyona nazaran ters bir yapıda olduğunu göstermektedir. Bu nedenle bireyler sadece bir davranışı gerçekleştirirken öncelikli olarak o davranıştan zevk almaya bakarlar (Şükran ve Bacanlı, 2016).

Ferdi ve toplumsal hayat devam ettirilirken kişinin ondan beklenen, onunla alakalı performans gereksinimine benzer nedenlerden ötürü harici tesirlerden nemalanarak kişiyi hareket etmeye iten duyguların toplamı dışsal güdülenme şeklinde tanımlanmaktadır (Amorose ve Horn, 2000). Dışsal güdülenme bireylerin içyapılarından kaynağını almayan bunun tam tersine dışarıdan gelen ve spor yapanların bedensel ve mental yönden gelişimlerine etki eden bir davranıştır. (Mimaroglu, 2021).

2.3. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi

Bireylerin başarı elde etmesinde oldukça önemli bir unsur olarak motivasyon, bireylerin davranışlarının ortaya çıkmasında etkili olan ve davranışları yönlendiren içsel durumlar olarak değerlendirilmektedir. Motivasyon, bireylerin ihtiyaç duydukları, sorguladıkları ve dikkatlerini çeken konulara yönelmelerinde önemli bir etken şeklinde tanımlanmaktadır. Bu sayede motivasyon kavramını en çok öne çıkan özelliği bireyleri belirli amaçlar doğrultusunda teşvik etmesi ve söz konusu amaçlar çerçevesinde harekete geçmesini sağlamasıdır.

Meyer ve Maehr (1997) tarafından motivasyon, yaşamın birçok alanına benzer şekilde öğretim ve öğrenme noktasında etkin bir unsur olarak değerlendirilmektedir. Günümüzde motivasyonun birey açısından öneminin farkına varılmıştır. Bunda bireylerin, kendi kararlarını alabilen, amaçları ile gündelik yaşamlarını şekillendiren ve bu süreci anlamlandırmaları etkili olmuştur (Akt. Yenice vd., 2012). Bu nedenle motivasyon daha çok gündelik hayatın içerisinde var olan her türlü davranışla ilişkilendirilebilir. Bunlardan birisi de fiziksel aktivite olgusudur.

İlk olarak 1860'lı yıllarda Amerika'da düzenlenen fiziksel aktivite programlarında fiziksel aktivitenin sağlıklı yaşam için önemli olduğu vurgulanmıştır. Daha sonraki süreçlerde ise okullarda fiziksel aktivite programları spor dersleri ile ilişkilendirilmiş ve cimmastik aktiviteleri sürece dahil edilmiştir (Yüksel, 2001). Böylelikle fiziksel aktivite bireylerin gündelik hayatına entegre edilmeye başlamıştır.

Literatürde yer alan fiziksel aktivitenin bireye sağladığı faydalar düşünüldüğünde fiziksel aktivitenin bireyin hem yaşam kalitesini artırması hem de sağlıklı olmasına yardımcı olması bakımından bireylerin bu alana yönlendirilmesine neden olmuştur. Çünkü günümüzde sağlıklı yaşam ve hayat kalitesi gibi kavramlar giderek önem kazanmaya başlamıştır. Fiziksel aktivite bireylerin sağlıklı bir yaşam sürmesine ve ilerleyen yaşlarda ortaya çıkabilecek sağlık risklerin en aza indirgenmesinde temel kaynak olarak bilinmektedir (Vural vd., 2017).

Birçok ülkede, insanların düzenli olarak fiziksel aktivite gerçekleştirmemesi önemli bir sorun olmakla birlikte, ülkeler inaktif yaşam tarzında değişiklik yapmak adına birçok çalışmalar gerçekleştirmektedir. Amerikan Diyetisyenler Birliği

yaptıkları açıklamalarda, yetişkin bireylerin günlük en az yarım saat olacak şekilde orta şiddette fiziksel aktivitede yapılması gerektiğini vurgulamaktadırlar (Savcı, 2006). Bu da bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını artırıcı bir faktör olarak değerlendirilebilir.

Fiziksel aktiviteleri etkileyen ve kolaylaştıran bazı etmenler vardır. Bunlar çevresel, fizyolojik ve fiziksel etmenler olarak sıralanmaktadır. Düzenli ve planlı bir şekilde gerçekleştirilen fiziksel aktivite sağlıkla alakalı olarak ortaya çıkabilecek pek çok riskin engellenmesinde önemli bir rol üstlenmektedir. Planlı bir şekilde gerçekleştirilen aktivite programları bireylerin sağlık durumlarını olumlu yönde desteklerken uzun vadede obezitenin ortaya çıkmasını engellemektedir (Çetin vd., 2008).

Yeterli düzeyde yapılan fiziksel aktiviteler hem bireysel hem de toplum sağlığının iyileşmesine katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivite modeli, şiddeti ve sıklığı her bireye göre farklılık gösterebilmektedir (Vural vd., 2017). Bu durumun en temel nedenlerinden birisi de bireyin fiziksel aktiviteye katılımında etkili olan güdüleridir.

Günümüzde fiziksel aktivitelere katılmak için bireylerin güdülerini anlamak birçok araştırmanın temel çıkış noktası olmuştur. Araştırmalarda genellikle spor yapan bireylerin yaşı, cinsiyeti ve kültürü ile motivasyonları arasında farklılık olup olmadığı araştırılmıştır. Ergen bireyler üzerinde yapılan çalışmada ergenlerin fiziksel aktivitelere katılımlarında çevresel motivasyonların etkisinin olduğu tespit edilmiştir. Özellikle sağlık kaygılarını ortaya çıkması bireylerin fiziksel aktivitelere katılım konusunda motivasyonlarının artmasına neden olmuştur. Fiziksel aktivite ve motivasyon konusunda yapılan çalışmalarda ergenlerde güdünün belirleyici bir faktör olduğu vurgulanmıştır.

İnsan davranışları ile ilgili görülen güdülenme konusuna birçok araştırmacı tarafından özel ilgi gösterilerek bu konuda araştırmalar yapılmıştır. Bireyler için bir davranış ve yaşam biçimi olan fiziksel olarak aktif yaşam sürdürmede güdülenmenin önemi büyüktür.

İnsan psikolojisinin en temel kavramları arasında yer alan güdü yani motivasyona ilişkin farklı tanımlamalar yapılmaktadır. Ancak her tanım ortak bir noktada buluşmaktadır. Bu da davranış altında yatan neden olarak ifade edilmektedir.

Davranış altında yatan neden olan motivasyon aynı zamanda bireylerin davranışa yönelmesine neden olan ve davranış sergilenirken gereken enerji ve şiddet düzeyini belirleyen bir sistemi temsil etmektedir (Akbaba, 2006).

Motivasyona yönelik birçok kuram ortaya atılmıştır. Deci ve Ryan tarafından geliştirilen “Öz Belirleme Kuramı” motivasyonla ilişkili olan önemli bir kuram olarak bilinmektedir. Bu kurama göre bireylerin fiziksel aktivitelere katılımında ve devamlılığında içsel ve dışsal motivasyona ilişkin anlamlandırma çalışmaları ele alınmış ve bireylerde yer alan farklı güdülerin sporla nasıl ilişkilendirildiği açıklanmaya çalışılmıştır (Pelletier vd., 2013). Her ne kadar sporla ilişkilendirilse Öz Belirleme Kuramı aynı zamanda bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarıyla da ilişkilendirilmesi gereken önemli bir motivasyon kuramıdır.

Öz Belirleme kuramının temelinde bireylerin sergileyecekleri davranışlar üzerinde toplum baskısı ve normlarından ziyade daha çok bireyin kendi inanışları ve değerleri ile yönlendirilmesi yer almaktadır (Budak, 2000). Buna göre bireyin herhangi bir fiziksel aktiviteye katılımında önceliğin içsel motivasyonda olduğu söylenebilir. Buradan hareketle bireyler herhangi bir davranışı başlatırken ya da düzenlerken öncelikli olarak seçim duygusunu yaşamaktadır. Bireyler bu aşamada herhangi bir seçimde bulunurken dış güçlerden ziyade daha çok kendi içsel süreçleri ile karar vermektedir (Cihangir Çankaya, 2009). Buradan da anlaşılacağı üzere bireyler fiziksel aktiviteye karar verirken içsel olarak kendisini motive etmesi gerekir.

Bireylerin sergileyecekleri davranışlar üzerinde öz düzenleme, bütünleşme ve yeterlilik eğilimlerine sahip olup olmama durumları üzerinde varsayımsal bir şekilde kurgulanan Öz Belirleme Kuramında 3 temel psikolojik ihtiyaç bulunmaktadır. Ryan ve Deci (2000) bu ihtiyaçları aşağıdaki gibi sıralamıştır:

1. Özerklik (autonomy),
2. Yeterlik (competence)
3. İlişkili olma (relatedness)

Yapılan çalışmalarda fiziksel olarak aktif yaşam şeklini tercih eden ve bunu sürdürmek için antrenmanı önemli gören bireylerin kendilerini daha çok içsel olarak güdülenmiş hissettikleri belirttikleri yapılan çalışmalarda ifade edilmektedir (Dyrstad vd., 2007). İçsel güdülenme dışında spor konusunda destek almanın da spora katılımı

önemli olduğunu işaret eden çalışmalar alan yazında yer almaktadır. Sağlıklı ve zinde olmak ve bunu bir yaşam boyunca sürdürme konusunda bireyleri teşvik etmek de spora katılımında önemli bir güdülenmedir. Spora bu maksatla katılan bireyler sedanter yaşamın olumsuz ve aktif bir yaşam sürmenin olumlu etkilerini anladıkları için bu yaşam biçimine güdülenirler.

Özellikle organize spor türlerinde birtakım dışsal güdülenmeyi sağlayan etkenler bulunmaktadır. Örneğin sosyal ortam edinme isteği ve sosyal çevresinde statü kazanma isteği literatürde çokça karşılaşılan dışsal güdülenme örnekleridir. Ayrıca kişinin kendini kanıtlama, kendini toplumda daha aktif gösterme çabası da bir diğer örnek olarak karşımıza çıkmaktadır (Dere, 2022). Bireyler etkinliklerden zevk alma yerine toplumun göz önünde olma istediği de dışsal güdülenmeye bir örnek olarak gösterilebilir.

2.4. İlgili Araştırmalar

Çalışmanın bu bölümünde literatürde yer alan önceki çalışmalara ait bulgular verilmiştir.

Demir ve Cicioğlu (2019) yaptıkları çalışmada lise öğrencileri ile yaptıkları fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve dijital oyun oynama tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda katılımcıların sınıf düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılımları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Ayrıca öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile dijital oyun oynama tutumları arasında negatif yönlü bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle de fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arttıkça oyun oynama isteklerinin azaldığı söylenebilir.

McGaughey ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada ergenlerin fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarına yönelik görüşlerini incelemişlerdir. Araştırma sonucunda fiziksel aktivite, özellikle ergenlerin geçişleriyle ilgili değişiklikleri potansiyel olarak başlatan okul, aile ve sosyal bağlamlardaki çevresel ve davranışsal faktörler olduğu belirtilmiştir. Ergenlerin ilkokuldan ortaokula geçerken fiziksel aktiviteye katılımlarını değiştirmeye tetikleyebilecek bireysel, sosyal, ailevi ve okul düzeylerinde

faktörleri belirlemişler. Nitel analizden okul faktörleri (8), hane halkı faktörleri (3), sosyal faktörler (4) ve kişisel faktörler (7) dâhil olmak üzere yirmi iki faktör ortaya çıktığı saptanmıştır. Bu bulguların, ergenlerin fiziksel aktivite davranışlarının daha iyi anlaşılmasına katkıda bulunduğu ve ilkokuldan ortaokula geçişte değişen ortamların etkisini olduğu tespit edilmiştir.

Ulukan (2020) yaptığı çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelemiştir. Araştırmaya farklı okullara giden öğrenciler dahil edilmiştir. Araştırma sonucunda katılımcıların cinsiyet değişkeni ile katılım motivasyonları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Aynı zamanda farklılığın erkekler lehine olduğu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir başka bulgusunda ise katılımcıların spor yapma durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında farklılığın olduğu tespit edilirken spor yapanların daha yüksek motivasyona sahip olduklarını belirtilmiştir.

Castro-Sánchez ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile video oyun oynama tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucunda ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile cinsiyetleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit edilmiştir. Araştırmanın bir başka bulgusunda ise ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile video oyun oynama tutumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle de fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arttıkça ergenlerin video oyun oynama isteklerinin azaldığı söylenebilir.

Kremer ve arkadaşları (2008) yaptıkları çalışmada çocuk ve ergen bireylerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerine incelemişlerdir. Araştırma sonucunda hem çocuk hem de ergenlerin büyük bir kısmının fiziksel aktiviteye katılım oranlarının yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bunun yanı sıra araştırmaya katılan çocuk ve ergenlerin fiziksel olarak aktif olmalarına rağmen gün içerisinde televizyon izleme ve elektronik oyun oynama gibi hareketsiz faaliyetlerde bulunma sürelerinin de yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kanatsız ve Gökçe (2020) yaptıkları çalışmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile beden memnuniyetleri arasındaki ilişkiyi

incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre fiziksel aktiviteye katılan bireylerin beden memnuniyet oranlarının katılmayanlara nazaran daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Namlı ve Demir (2020) yaptıkları araştırmada ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile dijital oyun oynama tutumları arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre bireylerin dijital oyun oynama tutumlarının fiziksel aktiviteye olan katılımı olumsuz yönde etkilediği tespit edilmiştir. Buna göre ergenlerin oyun oynama arzuları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında negatif bir ilişki olduğu söylenebilir. Araştırmanın bir başka bulgusunda ergenlerin beden kitle indeksi ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları karşılaştırıldığında obez sınıfta yer alan bireylerin motivasyonlarının daha düşük olduğu tespit edilmiştir.

Güler ve Çakır (2020) yaptıkları araştırmada öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemişlerdir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının yüksek olduğu ve dijital oyun oynama seviyelerinin orta düzeyde olduğu tespit edilmiştir. Fiziksel aktivite düzeyinin yaşa, cinsiyete, başarıya ve günlük dijital oyun oynanışına göre anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir. Günlük dijital oyun puanlarının yaşa ve sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık gösterdiği ifade edilmiştir. Fiziksel aktivite motivasyonunun bireysel merak faktörü ile merakın sosyal kabul faktörü ve dijital oyun motivasyonu arasında istatistiksel olarak anlamlı ve pozitif bir ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Karabıçak (2014) yaptığı çalışmada ergenlik döneminde olan bireylerde, fiziksel aktivite seviyenin, kas iskelet sistemi ağırları, postür, uyku kalitesi ve sınava dair kaygı düzeyi gibi değişkenler üzerindeki etkisini incelemiştir. Araştırma sonucunda düzenli olarak spor yapan bireylerin oranı %14, şiddetli seviyede fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin oranı %39, fiziksel olarak aktif olmayan öğrencilerin ise oranı %42 olarak ifade edilmiştir. Araştırmada fiziksel aktivite seviyesi yüksek olanların, sınava bağlı kaygı seviyelerinin yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonucun ergen bireylerin, ders çalışmaya yeterince zaman ayırmadıklarından kaynaklandığı ifade edilmiştir. Ayrıca araştırmada ergen bireylerin fiziksel aktivite düzeyi ile düzenli spor yapma seviyelerinin düşük olduğu belirtilmiştir.

Ziyagil ve arkadaşları (2016) yaptıkları çalışmada, 17-19 yaş aralığındaki üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerini incelemiştir. Araştırma sonucuna göre erkek öğrencilerin kız öğrencilere nazaran daha yüksek katılım gösterdiği tespit edilmiştir. Ayrıca üniversiteye devam eden öğrencilerin ağırlıklarına dair sonuçlar da bulunmaktadır bu sonuçlara göre erkek öğrencilerin fazla kilolu olanların oranı (% 7,26) kadınlara göre (%3,76) daha yüksektir.

Hazar ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada ortaokula giden öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyleri ile oyun oynama bağımlılıkları arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırma sonucuna göre öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile oyun oynama tutumları arasında negatif yönde bir ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Buna göre oyun oynama tutumunda yaşanan düşüş fiziksel aktiviteyi olumlu yönde etkilemektedir.

İçöz (2011) yaptığı çalışmasında ortaöğretimde öğrenim göre öğrencilerin, cinsiyet, yaş, anne baba meslekleri, sosyal ve ekonomik düzey ile fiziksel aktivite gibi değişkenler arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre fiziksel aktivite ile yaş grubu, anne baba eğitim durumu, ailenin ekonomik durumu ve öğrencilerin bölümü arasında korelasyon bulunmuştur.

Norman (2000) yaptığı çalışmasında ergen bireylerin fiziksel uygunluk ile fiziksel aktivitelerde harcanan enerji arasındaki ilişkiye incelemiştir. Araştırma sonucuna göre fiziksel uygunluk ve fiziksel aktivitelerde harcanan enerji arasında anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca erkeklerin kadınlara göre daha çok fiziksel aktivite yaptıkları belirtilmiştir. Ancak yapılan yürüyüş testinde kadın katılımcıların sonuçlarının daha iyi olduğu tespit edilmiştir. Ergenlik dönemindeki erkek katılımcıların, sedanter aktiviteleri kadınlara göre daha fazla tercih ettikleri belirtilmiştir.

Yabancı (1999) yaptığı çalışmasında ergen bireylerde beslenme durumu ile fiziksel aktivite düzeyinin, vücut bileşimi ve kemik yoğunluğuna etkisini incelemiştir. Araştırma kapsamında katılımcıların 3 günlük beslenme durumları, antropometrik ölçümleri ve fiziksel aktivite düzeyleri belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda spor yapan ergen bireylerin kemik mineral yoğunluğu daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ayrıca fiziksel aktiviteye katılma düzeyi ile vücut yağ oranı ve kemik mineral yoğunluğu arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Bradley ve arkadaşları (2000) yaptıkları araştırmada öğrencilerin 3. sınıftan 10. sınıfa kadar olan fiziksel aktivite değişikliklerini incelemiştir. Araştırma sonucunda lise yıllarında yürüyüş aktivitesinin en çok kız öğrenciler tarafından tercih edildiği, dans, bisiklet, koşu ve paten gibi aktivitelerin ise önceki yıllara göre tercih edilme durumunda bir düşüş olduğu belirtilmiştir. Araştırmada, şiddetli fiziksel aktiviteye katılan kadınların oranı, %38,8 olarak belirtilmiştir. Hâlbuki kız çocukların, şiddetli fiziksel aktivitelere 9 yaşında katılım gösterdikleri, ergenlik döneminde ise bu durumda bir azalmanın meydana geldiği ifade edilmiştir. Bu durum sebebi olarak da kızların ergenlik döneminde daha çok sosyalleşme amacı içerisinde oldukları söylenebilir.

Taşkınöz, (2011) yaptığı araştırmada ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaş ve cinsiyet arasındaki ilişkiyi incelemiştir. Öğrencilerin fiziksel uygunluk testleri yapıldıktan sonra anaerobik güçleri de ölçülmüştür. Araştırmanın sonucunda erkek öğrencilerin maksimum oksijen tüketim kapasiteleri ve el kavrama kuvvetleri daha yüksek olduğu görülmektedir. Ayrıca kız öğrencilerinin esneklik ve vücut yağ yüzdelerinin daha fazla olduğu belirtilmiştir.

Balık (2017) yaptığı çalışmada 18 ile 45 yaş aralığındaki bireylere yönelik yapılan çalışmada, fiziksel hareketsizliğin oranı kadınlarda %87 olarak daha yüksek çıkmıştır. Erkeklerde ise bu oran %77 değerindedir. Çalışmaya katılanların aktiflik düzeylerine bakıldığında, inaktif olanları oranları %30,1, minimal aktif olanların %53,6, HEPA aktif olanları oranları ise %16,3 olarak bulunmuştur. Katılımcıların fiziksel aktivite engellerinden; kronik hastalık, eğitim ve gelir seviyesinin düşüklüğü, sağlık algısının kötü olması, haftalık olarak 40 saat üzerinde çalışma gibi faktörlere bakıldığında kadınlar, daha anlamlı farklılık göstermiştir. Ayrıca kadınların gelir seviyesi değişkeni dışında, diğer değişkenlerde, MET (Fiziksel aktivite enerji değeri) değeri daha düşük olarak tespit edilmiştir.

3. GEREÇ VE YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Yapılan bu çalışmada, bilimsel araştırma yöntemleri arasında yer alan ve “geçmişte ya da halen var olan herhangi bir durum olduğu gibi betimlemeyi hedefleyen araştırma yaklaşımı” (Karasar, 2012) olarak bilinen tarama modeli tercih edilmiştir.

3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Çalışma evrenini 2021-2022 Eğitim-Öğretim yılında lise öğrenimi gören öğrenciler oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem grubunu ise pandemi dönemi koşullarında erişim kolaylığı dikkate alınarak Balıkesir ili Bandırma İlçesinde bulunan ortaöğretim düzeyinde öğrenim gören toplam 861 öğrenci oluşturmaktadır. Aşağıdaki tabloda demografik özelliklerine ilişkin çeşitli bilgiler yer almaktadır (Tablo 3.1).

Tablo 3.1. Araştırma grubunun demografik özellikleri

Değişken		N	%
Cinsiyet	Kadın	365	42.4
	Erkek	496	57.6
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	259	30.1
	10.Sınıf	220	25.6
	11.Sınıf	209	24.3
	12.Sınıf	173	20.1
Okul Türü	Fen Lisesi	173	20.1
	Anadolu Lisesi	149	17.3
	Anadolu İmam-Hatip Lisesi	351	40.8
	Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	188	21.8
Günlük Teknoloji kullanım (vakit geçirme) süresi	1 saatten az	274	31.8
	1-3saat arası	352	40.9
	3-5 saat arası	130	15.1
	5 saat ve üzeri	105	12.2
Günlük spor yapma süresi	1 saatten az	590	68.5
	1-3 saat arası	193	22.4
	3-5 saat arası	56	6.5
	5 saatten fazlası	22	2.6

Tablo 3.1 incelendiğinde araştırma katılan öğrencilerin %42.4'ü Kadın %57.6'sı erkeklerden oluşmaktadır. Öğrencilerin sınıf düzeylerine bakıldığında %30.1'i 9. sınıf, %25.6'sı 10. sınıf, %24.3'ü 11.sınıf, ve %20.1'i 12. sınıf öğrencilerinden oluşmaktadır. Öğrencilerin okudukları okul türlerine bakıldığında ise %20.1'i fen lisesi, %17.3'ü anadolu lisesi, %40.8'i anadolu imam hatip lisesi ve %21.8'i mesleki ve teknik anadolu lisesinde öğrenim görmektedir. Öğrencilerin %31.8'i 1 saatten az, %40.9'u 1-3 saat arası, %15.1'i 3-5 saat arası ve %12.2'si 5 saat ve üzeri teknolojik araç gereçlerle vakit geçirmektedir. Öğrencilerin günlük spor yapma sürelerine bakıldığında %68.5'i 1 saatten az, %22.4'ü 1-3 saat arası, %6.5'i 3-5 sat arası ve %2.6'sı 5 saatten fazla spor yapmaktadır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırma kapsamında veri toplamak için araştırmacı tarafından hazırlanan anket kullanılmıştır. Literatür taraması sonucunda hazırlanan anket toplam üç bölümden oluşmaktadır. Anketin ilk kısmında katılımcıların kişisel bilgilerinin yer aldığı sorular yer almaktadır. İkinci kısmında ise lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları belirlemeye yönelik “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği”, üçüncü bölümde ise lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım engellerinin belirlemeye yönelik “Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği” yer almaktadır.

3.3.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu, öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, günlük teknoloji kullanım süresi ve günlük fiziksel aktivite yapma durumları gibi sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Araştırmada Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından hazırlanan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Ölçek toplamda 3

alt boyuttan ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin birinci alt boyutunda bireysel nedenler, ikinci alt boyutta çevresel nedenler ve üçüncü alt boyutunda ise nedensizlik boyutuna ilişkin sorular yer almaktadır. Ölçekte yer alan sorular “kesinlikle katılmıyorum” ifadesinden “kesinlikle katılıyorum” ifadesine doğru uzanan 5’li likert tipinde derecelendirilmiştir.

3.3.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği

Araştırmada Özbek (2019) tarafından geliştirilen “Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği” (FAKEÖ) kullanılmıştır. Toplamda 27 maddeden oluşan ölçek, aile, okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre boyutları olarak 5 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan sorular 5’li likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçeklerden elde edilen güvenirlik katsayıları ise sırasıyla aile=0.972, okul=0.963, tesis-kulüp=0.960, eğitim sistemi=0.962 ve arkadaş-çevre=0.976 ölçeğin toplam güvenirlik katsayısı ise 0.824 olarak hesaplanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Ölçek çalışması için İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan izin doğrultusunda belirlenen takvime uygun olarak, araştırmanın yapılacağı kurum yönetimi ve ders öğretmenlerinin onayı ve destekleri ile gönüllülük esasına bağlı kalarak katılımcılara yüz yüze uygulanarak yapılmıştır.

3.5. Verilerin Analizi

Ölçek verilerinin analizi SPSS programı ile yapılmıştır. Verilerin hangi yöntemle analiz edileceğinin belirlenmesi için öncelikli ölçeklere yönelik normallik analizi yapılmıştır.

Tablo 3.2. Ölçeklere ilişkin normallik analiz sonucu

Ölçekler	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
FAKEÖ*	0.080	861	0.000	0.922	861	0.000
FAKMÖ**	0.055	861	0.000	0.984	861	0.000

a. Lilliefors Significance Correction

* Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği

** Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Tablo 3.2 incelendiğinde araştırmaya katılan lise öğrencilerinin ölçeklere yönelik verdikleri cevaplar sonucunda elde edilen normallik analiz sonuçlarına göre ölçeklerin normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Tablo 3.3’de ölçekte yer alan maddelerin çarpıklık ve basıklık değerlerine de yer verilmiştir.

Tablo 3.3. Ölçek puanlarına ilişkin çarpıklık ve basıklık değerleri

Ölçekler	N	Çarpıklık	Basıklık
Katılım Engelleri Ölçeği Ortalaması	861	0.656	6.306
Katılım Motivasyonu Ölçeği Ortalama	861	1.793	19.289

Bilimsel araştırmalarda normallik varsayımı için çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alınmaktadır (Seçer, 2015). Tabachnick ve Fidell (2013) bu değerlerin belirli aralıklar arasında olması gerektiğini vurgulamıştır. Buna göre bu değerlerin +1,50ve -1,50 değerlerinin arasında olduğu hallerde normal dağılımın sağlandığını kabul etmektedir. Tablo 3.3 incelendiğinde çarpıklık ve basıklık değerlerinin bu aralıkta yer almadığını bu nedenle de normal dağılım göstermediği tespit edilmiştir.

Tablo 3.2 ve Tablo 3.3’te yer alan bilgiler doğrultusunda katılımcıların demografik özellikleri ile ölçeklere yönelik olarak yapılacak analizlerde parametrik olmayan testlerin kullanılacaktır. Bu bağlamda öncelikli olarak katılımcıların cinsiyetleri ile araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere arasındaki farklılığı belirlemek için Mann Whitney U Testi, katılımcıların sınıf düzeyi, okul türü, aile gelir

durumu, günlük spor yapma süresi ve günlük teknoloji kullanım süreleri ile ölçekler arasındaki farklılığı belirlemek içinse Kruskal Wallis-H T Testi yapılmasına karar verilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların demografik özellikleri ile ölçek puanları arasında ortaya çıkabilecek farklılıkların belirlenmesinde Post Hoc analizlerinden Tamhane's T2 testi kullanılacaktır. Bunun nedeni de verilerin normallik analizi sonucuna göre varyansların eşit dağılmamasıdır. Bunun yanı sıra araştırmanın hipotezi doğrultusunda lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılım engelleri arasında ilişkiyi tespit edebilmek için Pearson Korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

3.5. Araştırmanın Etik Yönü

Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğü Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığından 23.11.2021 tarihli ve 2021/31 sayılı kararı ile *“Başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve uygun bulunmuş olup usulüne uygun gerçekleştirilmesinde bilimsel ve etik sakınca olmadığına oy birliği ile karar verilmiştir.”* yazısına istinaden araştırmaya başlanılmıştır.

Ayrıca araştırma Millî Eğitim Bakanlığı kurumlarında gerçekleştirileceğinden MEB-Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü'nün 21.01.2020 tarih ve 10.06.02-E.1563890 sayılı yazısı ile duyurulan 2020/2 numaralı genelgeye göre izin alınarak (Balıkesir İl Millî Eğitim Müdürlüğü 29.12.2021 tarih ve 40118548 sayılı yazı) yapılmıştır.

4.BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde öğrencilerin okudukları cinsiyeti, okudukları okul türü, sınıf düzeyleri, günlük teknoloji kullanım süreleri ve günlük spor yapma süreleri ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği puanları arasındaki farklılığa ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.1. Öğrencilerin cinsiyetleri ile FAKMÖ puanlarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonucu

FAKMÖ Ölçeği	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	U	p
Genel Ölçek	Kadın	365	416.57	85254.00	0.144
	Erkek	496	441.62		
Bireysel Nedenler	Kadın	365	410.59	83069.50	0.038*
	Erkek	496	446.02		
Çevresel Nedenler	Kadın	365	413.40	84095.00	0.074
	Erkek	496	443.95		
Nedensizlik	Kadın	365	449.24	83863.00	0.063
	Erkek	496	417.58		

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile FAKMÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür (U=85254.000, $p>0.05$).

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin cinsiyetleri arasındaki farklılığa ilişkin Mann Whitney U test sonuçlarına bakıldığında;

Bireysel nedenler ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (U=83069.500, $p<0.05$). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında bireysel nedenler toplam puanlarının erkek öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Çevresel nedenler ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (U=84095.000, $p>0.05$).

Nedensizlik ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (U=83863.000, p>0.05).

Tablo 4.2. Öğrencilerin okudukları okul türü ile FAKMÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKMÖ Ölçeği	Okul Türü	N	Sıra Ortalaması	X ²	p	Farkın Kaynağı
Genel Ölçek	Fen Lisesi ¹	173	436.16	14.634	0.002*	2-3
	Tek.ve Meslek Lisesi ²	149	497.83			
	Anadolu Lisesi ³	351	407.12			
	And.İmam Hatip Lisesi ⁴	188	417.88			
Bireysel Nedenler	Fen Lisesi ¹	173	396.37	8.116	0.044*	1-3
	Tek.ve Meslek Lisesi ²	149	405.45			
	Anadolu Lisesi ³	351	453.05			
	And.İmam Hatip Lisesi ⁴	188	441.94			
Çevresel Nedenler	Fen Lisesi ¹	173	428.82	17.381	0.001*	1-2, 2-3, 2-4
	Tek.ve Meslek Lisesi ²	149	506.27			
	Anadolu Lisesi ³	351	413.44			
	And.İmam Hatip Lisesi ⁴	188	406.15			
Nedensizlik	Fen Lisesi ¹	173	475.99	17.960	0.000*	1-3, 2-3, 3-4
	Tek.ve Meslek Lisesi ²	149	463.47			
	Anadolu Lisesi ³	351	390.64			
	And.İmam Hatip Lisesi ⁴	188	439.21			

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul türleri ile FAKMÖ toplam puanları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür (X²=14.634 p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın teknik ve meslek lisesi öğrencileri ile anadolu lisesi öğrencileri arasında teknik ve meslek lisesi öğrencileri lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin okul türleri arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis test sonuçlarına bakıldığında;

Bireysel nedenler ile okul türü arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (X²=8.116, p<0.05). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın fen lisesi-anadolu lisesi öğrencileri arasında anadolu lisesi öğrencileri lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Çevresel nedenler ile okul türü arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=17.381$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın fen lisesi-teknik ve meslek lisesi öğrencileri arasında teknik ve meslek lisesi öğrencileri lehine, teknik ve meslek lisesi-anadolu lisesi öğrencileri arasında teknik ve meslek lisesi öğrencileri lehine, teknik ve meslek lisesi-anadolu imam hatip lisesi öğrencileri arasında teknik ve meslek lisesi öğrencileri lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Nedensizlik ile okul türü arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2 =17.960$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın fen lisesi-anadolu lisesi öğrencileri arasında anadolu lisesi öğrencileri lehine, teknik ve meslek lisesi-anadolu lisesi öğrencileri arasında teknik ve meslek lisesi öğrencilerinin lehine, anadolu lisesi-anadolu imam hatip lisesi öğrencileri arasında anadolu imam hatip lisesi öğrencileri lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Öğrencilerin okudukları sınıf düzeyleri ile FAKMÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKMÖ Ölçeği	Sınıf Düzeyleri	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Farkın Kaynağı
Genel Ölçek	9.sınıf ¹	259	446.76	4.081	0.253	-
	10.Sınıf ²	220	432.05			
	11.Sınıf ³	209	437.03			
	12.Sınıf ⁴	173	398.78			
Bireysel Nedenler	9.sınıf ¹	259	425.29	8.221	0.042*	2-3, 2-4
	10.Sınıf ²	220	395.77			
	11.Sınıf ³	209	455.06			
	12.Sınıf ⁴	173	455.28			
Çevresel Nedenler	9.sınıf ¹	259	453.15	6.344	0.096	-
	10.Sınıf ²	220	418.74			
	11.Sınıf ³	209	444.16			
	12.Sınıf ⁴	173	397.52			
Nedensizlik	9.sınıf ¹	259	439.17	10.382	0.016*	2-4
	10.Sınıf ²	220	466.90			
	11.Sınıf ³	209	416.91			
	12.Sınıf ⁴	173	390.15			

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri ile FAKMÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=4.081$ $p>0.05$).

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin sınıf düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis test sonuçlarına bakıldığında;

Bireysel nedenler ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=8.221$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 10. Sınıf- 11. Sınıflar arasında 11. Sınıflar lehine, 10. Sınıf-12. Sınıflar arasında 12. Sınıflar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Çevresel nedenler ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=6.344$, $p>0.05$).

Nedensizlik ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=10.382$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 10. Sınıf-12. Sınıflar arasında 12. Sınıflar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Öğrencilerin teknoloji kullanım süreleri ile FAKMÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKMÖ Ölçeği	Teknoloji Kullanım Süreleri	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Farkın Kaynağı
Genel Ölçek	1 saatten az ¹	274	434.02	2.902	0.407	-
	1-3 saat arası ²	352	443.66			
	3-5 saat arası ³	130	410.53			
	5 saatten fazla ⁴	105	406.01			
Bireysel Nedenler	1 saatten az ¹	274	350.75	44.857	0.000*	1-2, 1-3, 1-4
	1-3 saat arası ²	352	454.97			
	3-5 saat arası ³	130	485.19			
	5 saatten fazla ⁴	105	492.98			

Tablo 4.4.(devam). Öğrencilerin teknoloji kullanım süreleri ile FAKMÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKMÖ Ölçeği	Teknoloji Kullanım Süreleri	N	Sıra Ortalaması	X ²	p	Farkın Kaynağı
Çevresel Nedenler	1 saatten az ¹	274	399.19	6.843	0.077	-
	1-3 saat arası ²	352	447.84			
	3-5 saat arası ³	130	436.80			
	5 saatten fazla ⁴	105	450.40			
Nedensizlik	1 saatten az ¹	274	524.47	71.564	0.000*	1-2, 1-3, 1-4, 2-4
	1-3 saat arası ²	352	415.87			
	3-5 saat arası ³	130	365.37			
	5 saatten fazla ⁴	105	319.07			

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük teknoloji kullanım süreleri ile FAKMÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=2.902$, $p>0.05$).

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin günlük teknoloji kullanım süreleri arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis test sonuçlarına bakıldığında;

Bireysel nedenler ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=45.857$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 1 saatten az-1-3 saat arası olan öğrenciler arasında 1-3 saat arası öğrenciler lehine, 1 saatten az-3-5 saat arası olan öğrenciler arasında 3-5 saat arası öğrenciler lehine, 1 saatten az-5 saatten fazla öğrenciler arasında 5 saatten öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Çevresel nedenler ile öğrencilerin günlük teknoloji kullanma süresi arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=6.843$, $p>0.05$).

Nedensizlik ile günlük teknoloji kullanma süresi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=71.564$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 10. Sınıf-12. Sınıflar arasında 12. Sınıflar lehine farklılaştığı tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan post hoc analiz sonucuna göre farklılığın 1 saatten az-1-3 saat arası olan öğrenciler arasında 1-3 saat arası öğrenciler lehine, 1 saatten az-3-5 saat arası olan öğrenciler arasında 3-5 saat arası öğrenciler lehine, 1 saatten az-5 saatten fazla öğrenciler arasında 5 saatten

öğrenciler lehine, 1-3 saat arası-5 saatten fazla öğrenciler arasında 1-3 saat arası öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Öğrencilerin günlük spor yapma süreleri ile FAKMÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKMÖ Ölçeği	Spor Yapma Süreleri	N	Sıra Ortalaması	X ²	p	Farkın Kaynağı
Genel Ölçek	1 saatten az ¹	590	427.96	12.749	0.005*	2-3
	1-3 saat arası ²	193	471.01			
	3-5 saat arası ³	56	344.65			
	5 saatten fazla ⁴	22	381.23			
Bireysel Nedenler	1 saatten az ¹	590	429.61	5.647	0.130	-
	1-3 saat arası ²	193	456.63			
	3-5 saat arası ³	56	379.18			
	5 saatten fazla ⁴	22	375.36			
Çevresel Nedenler	1 saatten az ¹	590	430.70	16.258	0.001*	1-2, 2-3
	1-3 saat arası ²	193	469.65			
	3-5 saat arası ³	56	325.00			
	5 saatten fazla ⁴	22	369.73			
Nedensizlik	1 saatten az ¹	590	426.76	1.447	0.695	
	1-3 saat arası ²	193	431.23			
	3-5 saat arası ³	56	462.48			
	5 saatten fazla ⁴	22	462.50			

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük spor yapma süreleri ile FAKMÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=12.749$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 1-3 saat arası- 3-5 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin spor yapma süreleri arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis test sonuçlarına bakıldığında;

Bireysel nedenler ile öğrencilerin spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=5.647$, $p>0.05$).

Çevresel nedenler ile öğrencilerin spor yapma süresi arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=6.843$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek

amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 1 saatten az-1-3 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine, 1-3 saat arası- 3-5 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Nedensizlik ile öğrencilerin spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=1.447$, $p>0.05$).

Araştırmanın bundan sonraki bölümünde öğrencilerin okudukları cinsiyeti, okudukları okul türü, sınıf düzeyleri, günlük teknoloji kullanım süreleri ve günlük spor yapma süreleri ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği puanları arasındaki farklılığa ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 4.6. Öğrencilerin cinsiyetleri ile FAKEÖ puanlarına ilişkin Mann-Whitney U testi sonucu

FAKEÖ Ölçeği	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	U	p
Genel Ölçek	Kadın	365	462.28	79103.00	0.002*
	Erkek	496	407.98		
Aile	Kadın	365	445.22	85330.00	0.148
	Erkek	496	420.54		
Okul	Kadın	365	448.79	84027.50	0.071
	Erkek	496	417.91		
Kulüp	Kadın	365	483.38	71403.00	0.000*
	Erkek	496	392.46		
Eğitim sistemi	Kadın	365	441.49	86691.50	0.286
	Erkek	496	423.28		
Arkadaş-Çevre	Kadın	365	440.47	87062.50	0.330
	Erkek	496	424.03		

Araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri ile FAKEÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($U=79103.000$ $p<0.05$). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında FAKEÖ toplam puanlarının Kadın öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

FAKEÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin cinsiyetleri arasındaki farklılığa ilişkin Mann Whitney U test sonuçlarına bakıldığında;

Aile alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (U=85330.000, p>0.05).

Okul alt boyut ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (U=84027.500, p>0.05).

Kulüp alt boyutu ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir (U=71403.000, p<0.05). Öğrencilerin sıra ortalamalarına bakıldığında kulüp toplam puanlarının Kadın öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Eğitim sistemi alt boyut ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (U=86691.500, p>0.05).

Arkadaş-çevre alt boyut ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir (U=87062.500, p>0.05).

Tablo 4.7. Öğrencilerin okudukları okul türü ile FAKEÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKEÖ Ölçeği	Okul Türü	N	Sıra Ortalaması	X ²	p	Farkın Kaynağı
Genel Ölçek	Fen Lisesi ¹	173	455.09	41.183	0.000*	1-2, 1-3, 2-3, 3-4
	Tek.ve Meslek Lisesi ²	149	522.30			
	Anadolu Lisesi ³	351	373.30			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi ⁴	188	444.19			
Aile	Fen Lisesi ¹	173	451.85	8.823	0.032*	3-4
	Teknik ve Meslek Lisesi ²	149	472.59			
	Anadolu Lisesi ³	351	418.28			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi ⁴	188	402.60			
Okul	Fen Lisesi ¹	173	498.09	96.671	0.000	1-3, 2-3, 3-4
	Teknik ve Meslek Lisesi ²	149	529.51			
	Anadolu Lisesi ³	351	333.01			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi ⁴	188	474.15			
Kulüp	Fen Lisesi ¹	173	469.51	7.979	0.046*	1-3
	Teknik ve Meslek Lisesi ²	149	441.72			
	Anadolu Lisesi ³	351	406.39			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi ⁴	188	433.02			
Eğitim Sistemi	Fen Lisesi ¹	173	348.85	54.198	0.000*	1-2, 1-3, 1-4, 2-3, 2-4,
	Teknik ve Meslek Lisesi ²	149	549.23			
	Anadolu Lisesi ³	351	431.68			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi ⁴	188	411.61			

Tablo 4.7.(devam). Öğrencilerin okudukları okul türü ile FAKEÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKEÖ Ölçeği	Okul Türü	N	Sıra Ortalaması	X ²	p	Farkın Kaynağı
Arkadaş-Çevre	Fen Lisesi ¹	173	457.35	11.731	0.008*	2-3
	Teknik ve Meslek Lisesi ²	149	379.09			
	Anadolu Lisesi ³	351	449.54			
	Anadolu İmam Hatip Lisesi ⁴	188	413.27			

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul türü ile FAKEÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=41.183$ $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın Fen lisesi-Teknik meslek lisesi öğrenciler arasında teknik ve meslek lisesi öğrencileri, Fen lisesi-Anadolu lisesi öğrencileri arasında Fen lisesi öğrencileri, Teknik ve meslek lisesi-Anadolu lisesi öğrencileri arasında Teknik ve meslek lisesi öğrencileri, Anadolu imam hatip-Anadolu lisesi öğrencileri arasında Anadolu imam hatip lisesi öğrencileri lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

FAKEÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin yaşları arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis H test sonuçlarına bakıldığında;

Aile alt boyutu ile okul türü arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=8.823$ $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın Anadolu imam hatip-Anadolu lisesi öğrencileri arasında Anadolu imam hatip lisesi öğrencileri lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Okul alt boyut ile okul türü arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=96.671$ $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın Fen lisesi-Anadolu lisesi öğrencileri arasında Fen lisesi öğrencileri, Teknik ve meslek lisesi-Anadolu lisesi öğrencileri arasında Teknik ve meslek lisesi öğrencileri, Anadolu imam hatip-Anadolu lisesi öğrencileri arasında Anadolu imam hatip lisesi öğrencileri lehine farklılaştığı tespit edilmiştir

Kulüp alt boyutu ile okul türü arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=7.979$ $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın Fen lisesi-Anadolu lisesi öğrencileri arasında Fen lisesi öğrencilerin lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Eğitim sistemi alt boyut ile okul t¼r¼ arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=54.198$ $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine g¼re farklılığın Fen lisesi-Teknik meslek lisesi ¼đrenciler arasında teknik ve meslek lisesi ¼đrencileri, Fen lisesi-Anadolu lisesi ¼đrencileri arasında Anadolu lisesi ¼đrencileri, Fen lisesi-Anadolu imam hatip lisesi arasında Anadolu imam hatip lisesi ¼đrencileri, Teknik ve meslek lisesi-Anadolu lisesi ¼đrencileri arasında Teknik ve meslek lisesi ¼đrencileri, Teknik ve meslek lisesi-Anadolu imam hatip lisesi ¼đrencileri arasında teknik ve meslek lisesi ¼đrencileri lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Arkadaş-çevre alt boyut ile okul t¼r¼ arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=11.731$ $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine g¼re farklılığın Teknik ve meslek lisesi-Anadolu lisesi ¼đrencileri arasında Anadolu lisesi ¼đrencileri lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. ¼đrencilerin okudukları sınıf d¼zeyleri ile FAKE¼ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKE¼ ¼lçęi	Sınıf D¼zeyleri	N	Sıra Ortalaması	X ²	p	Farkın Kaynağı
Genel ¼lçek	9.sınıf ¹	259	428.58	7.552	0.056	-
	10.Sınıf ²	220	454.21			
	11.Sınıf ³	209	394.04			
	12.Sınıf ⁴	173	449.75			
Aile	9.sınıf ¹	259	426.31	1.112	0.774	-
	10.Sınıf ²	220	446.17			
	11.Sınıf ³	209	425.97			
	12.Sınıf ⁴	173	424.82			
Okul	9.sınıf ¹	259	443.38	10.220	0.017*	2-3
	10.Sınıf ²	220	460.67			
	11.Sınıf ³	209	387.67			
	12.Sınıf ⁴	173	427.08			
Kul¼p	9.sınıf ¹	259	412.84	3.461	0.326	-
	10.Sınıf ²	220	440.77			
	11.Sınıf ³	209	423.89			
	12.Sınıf ⁴	173	454.35			
Eğitim Sistemi	9.sınıf ¹	259	447.31	3.216	0.360	-
	10.Sınıf ²	220	429.43			
	11.Sınıf ³	209	407.02			
	12.Sınıf ⁴	173	437.55			
Arkadaş-Çevre	9.sınıf ¹	259	386.33	18.668	0.000*	1-3, 1-4
	10.Sınıf ²	220	428.67			
	11.Sınıf ³	209	441.00			
	12.Sınıf ⁴	173	488.77			

Araştırmaya katılan öğrencilerin sınıf düzeyleri ile FAKEÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=7.552$, $p>0.05$).

FAKEÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin sınıf düzeyleri arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis H test sonuçlarına bakıldığında;

Aile alt boyutu ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=1.112$, $p>0.05$).

Okul alt boyut ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=10.220$, $p<0.05$). Farkın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan post hoc analiz sonucuna göre farklılığın 10. Sınıf-11. Sınıf öğrenciler arasında 10. Sınıf öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Kulüp alt boyutu ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=3.461$, $p>0.05$).

Eğitim sistemi alt boyut ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=3.216$, $p>0.05$).

Arkadaş-çevre alt boyut ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=18.668$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 9. Sınıf-11. Sınıf öğrenciler arasında 11. Sınıf öğrenciler lehine, 9. Sınıf-12. Sınıf öğrenciler arasında 12. Sınıf öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Öğrencilerin teknoloji kullanım süreleri ile FAKEÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKEÖ Ölçeği	Teknoloji Kullanım Süreleri	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Farkın Kaynağı
Genel Ölçek	1 saatten az ¹	274	421.32	10.392	0.016	1-2
	1-3 saat arası ²	352	460.38			
	3-5 saat arası ³	130	412.73			
	5 saatten fazla ⁴	105	380.40			
Aile	1 saatten az ¹	274	446.03	1.644	0.649	-
	1-3 saat arası ²	352	425.94			
	3-5 saat arası ³	130	416.27			
	5 saatten fazla ⁴	105	426.97			

Tablo 4.9.(devam). Öğrencilerin teknoloji kullanım süreleri ile FAKEÖ puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKEÖ Ölçeği	Teknoloji Kullanım Süreleri	N	Sıra Ortalaması	X ²	p	Farkın Kaynağı
Okul	1 saatten az ¹	274	413.09	18.365	0.000*	1-2, 1-3
	1-3 saat arası ²	352	473.04			
	3-5 saat arası ³	130	385.63			
	5 saatten fazla ⁴	105	392.98			
Kulüp	1 saatten az ¹	274	448.09	9.237	0.026*	1-4
	1-3 saat arası ²	352	442.33			
	3-5 saat arası ³	130	414.29			
	5 saatten fazla ⁴	105	369.10			
Eğitim Sistemi	1 saatten az ¹	274	410.43	6.529	0.089	-
	1-3 saat arası ²	352	454.28			
	3-5 saat arası ³	130	435.12			
	5 saatten fazla ⁴	105	401.54			
Arkadaş-Çevre	1 saatten az ¹	274	392.89	15.247	0.002*	1-3
	1-3 saat arası ²	352	431.80			
	3-5 saat arası ³	130	490.20			
	5 saatten fazla ⁴	105	454.48			

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük teknoloji kullanım süreleri ile FAKEÖ toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=10.392$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 1 saatten az- 1-3 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

FAKEÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin günlük teknoloji kullanım süreleri arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis H test sonuçlarına bakıldığında;

Aile alt boyutu ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=1.644$, $p>0.05$).

Okul alt boyut ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=14.095$ $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 1 saatten az- 1-3 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine, 1 saatten az-3-5 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat arası öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Kulüp alt boyutu ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=5.747$, $p>0.05$).

Eğitim sistemi alt boyut ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=9.237$, $p<0.05$). Farkın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan post hoc analiz sonucuna göre farklılığın 1 saatten az-5 saatten fazla öğrenciler arasında 1 saatten az öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Arkadaş-evre alt boyut ile günlük teknoloji kullanım süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=15.247$, $p<0.05$). Farkın 1 saatten az spor yapanlar ile -3-5 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat arası öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Öğrencilerin günlük spor yapma süreleri ile FAKE puanlarına ilişkin Kruskal-Wallis H testi sonucu

FAKE leği	Günlük Spor Yapma Süreleri	N	Sıra Ortalaması	X^2	p	Farkın Kaynağı
Genel lek	1 saatten az ¹	590	410.42	20.602	0.000	1-2, 2-3
	1-3 saat arası ²	193	489.21			
	3-5 saat arası ³	56	400.17			
	5 saatten fazla ⁴	22	550.73			
Aile	1 saatten az ¹	590	435.83	3.149	0.369	-
	1-3 saat arası ²	193	429.21			
	3-5 saat arası ³	56	376.63			
	5 saatten fazla ⁴	22	455.61			
Okul	1 saatten az ¹	590	393.56	54.551	0.000	1-2, 1-4, 2-3
	1-3 saat arası ²	193	531.01			
	3-5 saat arası ³	56	416.64			
	5 saatten fazla ⁴	22	594.20			
Kulüp	1 saatten az ¹	590	430.27	.097	0.992	-
	1-3 saat arası ²	193	429.88			
	3-5 saat arası ³	56	439.34			
	5 saatten fazla ⁴	22	439.25			
Eğitim Sistemi	1 saatten az ¹	590	420.00	14.487	0.002*	1-2
	1-3 saat arası ²	193	481.80			
	3-5 saat arası ³	56	358.62			
	5 saatten fazla ⁴	22	464.57			
Arkadaş-evre	1 saatten az ¹	590	438.01	8.167	0.042*	3-4
	1-3 saat arası ²	193	411.12			
	3-5 saat arası ³	56	383.32			
	5 saatten fazla ⁴	22	538.82			

Araştırmaya katılan öğrencilerin günlük spor yapma süreleri ile FAKE toplam puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=20.602$, $p<0.05$). Farkın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan post hoc analiz sonucuna göre farklılığın 1 saatten az- 1-3 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine, 1-3 saat arası-3-5 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

FAKEÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin günlük spor yapma süreleri arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis H test sonuçlarına bakıldığında;

Aile alt boyutu ile günlük spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=3.149$, $p>0.05$).

Okul alt boyut ile günlük spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=54.551$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 1 saatten az- 1-3 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine, 1 saatten az-5 saatten fazla öğrenciler arasında 5 saatten fazla öğrenciler lehine, 1-3 saat arası-3-5 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Kulüp alt boyutu ile günlük spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=0.97$, $p>0.05$).

Eğitim sistemi alt boyut ile günlük spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir ($X^2=9.237$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 1 saatten az- 1-3 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Arkadaş-çevre alt boyut ile günlük spor yapma süreleri arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir ($X^2=15.247$, $p<0.05$). Farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 3-5 saat arası-5 saatten fazla öğrenciler arasında 5 saatten fazla öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Çalışmanın bu bölümünde araştırma kapsamında ele alınan ölçekler arasındaki ilişkiye yönelik olarak yapılan korelasyon analizi sonucuna yer verilmiştir.

Tablo 4.11. FAKMÖ ve FAKEÖ korelasyon analizi sonuçları

Ölçekler	FAKMÖ Ölçeği	Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik
FAKEÖ Ölçeği	r:0.245 p:0.000*	r:0.153 p:0.000*	r:0.155 p:0.000	r:0.138* p:0.000
Aile	r:0.163 p:0.000*	r:0.060 p:0.079	r:0.100 p:0.003*	r:-0.134* p:0.000
Okul	r:0.177 p:0.000*	r:0.062 p:0.069	r:0.124* p:0.000	r:-0.129* p:0.000
Kulüp	r:0.077 p:0.369	r:0.060 p:0.076	r:0.009 p:0.787	r:-0.078* p:0.023
Eğitim Sistemi	r:0.177 p:0.000	r:0.125 p:0.000*	r:0.135* p:0.000	r:0.063 p:0.065
Arkadaş-Çevre	r:0.108* p:0.001	r:0.240* p:0.000	r:0.088* p:0.009	r:-0.119* p:0.000

Araştırmaya katılan öğrencilerin FAKEÖ ve FAKMÖ ölçeklerine ilişkin verdikleri cevaplar doğrultusunda yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre katılımcıların FAKEÖ toplam puanları ile FAKMÖ toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.245$, $p<0.05$). Ayrıca FAKEÖ toplam puanları ile FAKMÖ ölçeğinin alt boyutları arasında yer alan bireysel nedenlerle pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.153$, $p<0.05$), çevresel nedenlerle pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.155$, $p<0.05$) ve nedensizlik alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.138$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeği ile FAKEÖ ölçeği alt boyutları arasında yer alan aile alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=-.163$, $p<0.05$), okul alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.177$, $p<0.05$), kulüp alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=-.077$, $p>0.05$), eğitim sistemi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.177$, $p<0.05$) ve arkadaş-çevre alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.108$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutlarından bireysel nedenler ile FAKEÖ ölçeğinin alt boyutlarından aile alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.060$, $p>0.05$), okul alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.062$, $p>0.05$), kulüp alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.0060$, $p>0.05$), eğitim sistemi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki

olduğu ($r=.125$, $p<0.05$) ve arkadaş-çevre alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.240$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutlarından çevresel nedenler ile FAKEÖ ölçeğinin alt boyutlarından aile alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.100$, $p>0.05$), okul alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.124$, $p<0.05$), kulüp alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.009$, $p>0.05$), eğitim sistemi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.135$, $p<0.05$) ve arkadaş-çevre alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.088$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutlarından nedensizlik ile FAKEÖ ölçeğinin alt boyutlarından aile alt boyutu negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.134$, $p<0.05$), okul alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.129$, $p<0.05$), kulüp alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.078$, $p<0.05$), eğitim sistemi ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.063$, $p>0.05$) ve arkadaş-çevre alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.119$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

5. TARTIŞMA

Çalışmanın bu bölümünde lise öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörler arasındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yapılan çalışmanın sonuçları literatürde yer alan bilgiler doğrultusunda tartışılmıştır.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile FAKMÖ ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda aralarında istatistiksel açıdan farklılığın olmadığı görülmüştür. Ancak öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre FAKMÖ ölçeği alt boyutlarından olan bireysel nedenler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu görülmüştür. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Hazar ve arkadaşları (2017) yaptıkları çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin aynı motivasyona sahip oldukları tespit edilmiştir. Benzer şekilde Demir ve Cicioğlu (2019) lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile dijital oyun oynama motivasyonlarını incelediği çalışmasında cinsiyet ile FAKMÖ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Araştırma sonucundan farklı olarak Kudaş ve arkadaşları (2005) yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan sonuçların ve araştırma sonuçlarının birbirinden farklılık göstermesinin en temel nedenlerinden birisi farklı örneklem grupları ile çalışılmış olması olarak gösterilebilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin okudukları okul türü ile FAKMÖ ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin okudukları okul türü ile FAKMÖ ölçeği alt boyutları olan bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Ekiz ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada ortaokul ve liseye giden öğrencilerin FAKMÖ puanları ile okul türleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir.

Benzer şekilde Akköse (2020) yaptığı çalışmasında öğrencilerin okul türleri ile FAKMÖ ölçeği alt boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile FAKMÖ ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Ancak öğrencilerin sınıf düzeyleri ile FAKMÖ ölçeği alt boyutlarından olan bireysel nedenler ile nedensizlik arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Çakır (2019) lise öğrencilerinin FAKMÖ puanları ile sınıf düzeyleri arasında anlamlı bir farklılaşmanın olmadığını tespit etmişlerdir. Benzer şekilde Kahıyah ve Yarım (2020) yaptıkları çalışmada öğrencilerin FAKMÖ puanları ile sınıf düzeyleri arasında herhangi bir ilişkinin olmadığı tespit edilmiştir. Ayrıca Küçük Kılıç (2020) yaptığı çalışmasında lise öğrencilerinin sınıf düzeyleri ile FAKMÖ puanları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Bu sonuçların araştırma sonucu ile benzerlik gösterdiği söylenebilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin günlük teknoloji kullanma süreleri ile FAKMÖ ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin günlük teknoloji kullanma süreleri ile FAKMÖ ölçeği alt boyutları olan bireysel nedenler ile nedensizlik arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Araştırma sonucundan farklı olarak Demir ve Cicioğlu (2019) bireylerin teknolojik aletlerle geçirdiği sürenin aynı zamanda fiziksel aktiviteye olan motivasyonu olumsuz yönde etkilediği ve aralarında negatif yönde bir ilişki olduğu belirtilmiştir. Aynı şekilde Orhan (2018) özellikle çocuklarda ve ergenlerde teknoloji kullanımının artması çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını olumsuz yönde etkilediği ifade edilmiştir. Yine Gülbetkin ve arkadaşları (2021) yaptıkları çalışmada ergenlerin teknoloji kullanım sürelerinin egzersiz motivasyonunu düşürdüğü tespit edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin günlük spor yapma süreleri ile FAKMÖ ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin günlük spor yapma süreleri ile FAKMÖ ölçeği alt boyutları olan çevresel nedenler arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Demir ve Cicioğlu (2019) yaptıkları

çalışmada öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılma sürelerinin aynı zamanda FKMÖ puanlarını arasında anlamlı bir ilişki olduğu ve katılımcıların spor yaptıkça motivasyonlarının da artacağını ifade etmişlerdir. Benzer şekilde Cengiz ve Delen (2019) yaptıkları çalışmada gençlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin motivasyonlarına anlamlı bir etkisinin olduğunu ifade etmişlerdir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyetleri ile FAKEÖ ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin cinsiyetleri ile FAKEÖ ölçeği alt boyutları olan kulüp boyutu arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Işıkgöz ve arkadaşları (2018) yaptıkları çalışmada bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının engellenmesinde cinsiyetin önemli bir etken olduğu ifade edilmiştir. Benzer şekilde Özbek (2019) cinsiyetin fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen önemli bir faktör olduğunu ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin okul türleri ile FAKEÖ ölçeği ve alt boyutlarından elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Akkaya (1998) yaptığı çalışmada okul türünün gençlerin spor yapma tercihleri üzerinde etkisinin olduğunu tespit etmiştir. Benzer şekilde Gümüş ve arkadaşları (2014) öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcısı olarak okul türünün önemli bir faktör olduğunu tespit etmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin günlük teknoloji kullanım süreleri ile FAKEÖ ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin günlük teknoloji kullanım süreleri ile FAKEÖ ölçeği alt boyutları olan okul, kulüp ve arkadaş-çevre boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Orhan ve Yoncalık (2016) yaptıkları çalışmada bireylerin teknolojik araç gereç kullanım sürelerinin aynı zamanda daha hareketsiz bir yaşam sergilemelerine neden olduğunu bu nedenle de fiziksel aktiviteye katılım konusunda engelleyici bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle de teknoloji ile geçirilen sürenin engelleyici olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin günlük spor yapma süreleri ile FAKEÖ ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda aralarında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda öğrencilerin günlük spor yapma süreleri ile FAKEÖ ölçeği alt boyutları olan okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre boyutları arasında anlamlı bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Literatürde yer alan çalışmalara bakıldığında benzer sonuçların elde edildiği tespit edilmiştir. Pehlivan (2009) yaptığı çalışmada spor yapma alışkanlığının fiziksel aktiviteyi artırıcı bir faktör olduğu ifade edilmiştir. Bu bağlamda günlük spor süresinin fiziksel aktiviteyi engelleyici faktörler üzerinde etkili olduğu söylenebilir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin FAKEÖ toplam puanları ile FAKMÖ toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu sonuç doğrultusunda katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun aynı zamanda katılımı engelleyen faktörlerle açıklanabileceği söylenebilir. Başka bir ifade ile açıklanacak olursa fiziksel aktiviteye katılımı etkili olan unsurların doğrudan motivasyonu etkilediği söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda katılımcıların motivasyonlarında yaşanacak artış ya da azalış aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerden kaynaklı olabileceği söylenebilir. Özellikle yapılan araştırma neticesinde aile, okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre gibi faktörlerin fiziksel aktiviteye olan motivasyonu etkilediği tespit edilmiştir. Literatüre bakıldığında fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiyi inceleyen herhangi bir çalışmanın olmadığı tespit edilmiştir. Ancak bireylerin sahip olduğu demografik özellikler ile motivasyon arasında bir ilişki olduğu yapılan araştırmalarla desteklenmiştir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırmadan elde edilen bulgulara dayanarak genel sonuçlara değinilmiş ve bu sonuçlar ışığında çeşitli önerilerde bulunulmuştur.

Yapılan çalışma sonucuna göre lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılımlarına engel olan etkenler arasında ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Bu bulguya göre araştırmanın H_1 hipotezi kabul edilerek H_0 hipotezi reddedilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerinde etkili olan faktörler ise aile, okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre gibi değişkenler olarak sıralanmaktadır. Bu nedenle bu faktörlerde meydana gelen değişim aynı zamanda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını da doğrudan etkileyerek değişime neden olabilecektir.

Araştırma hipotezi doğrultusunda elde edilen bulgular doğrultusunda şu önerilerde bulunulmuştur;

- Öğrencilerin fiziksel aktivite katılım motivasyonlarını artırabilmek için fiziksel aktivitelerin bireye sağladığı faydalar noktasında ailelerin desteklenmesi,
- Öğrencilerin okudukları okullarda fiziksel aktiviteye katılımı teşvik edici uygulamalara yer verilmesi,
- Eğitim sistemi içerisinde fiziksel aktiviteye katılımı artıracak uygulamalara yer verilmesi,
- Öğrencilerin çevre ilişkileri doğrultusunda spor faaliyetlerinin yaygın olduğu ortamların sunulması önerilmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyetleri, sınıf düzeyi ve teknoloji kullanım süreleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı görülmüştür. Bunun yanı sıra lise öğrencilerinin okul türü ve günlük spor yapma süreleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında

anlamli bir farklıliğın olduğu grlmŖtir. Bu sonuçlara dayanarak aŖađıdaki önerilerde bulunulmuŖtur;

- Farklı okul türleri arasında meydana gelen farklılaŖmayı engellemek için okullar arasında fiziksel aktivite konusunda benzer uygulamalara yer verilmesi konusunda ilgililere rapor sunulması
- Lise ğrencilerinin spor yapma sürelerini artıracak serbest zaman etkinliklerinin artırılması önerilmektedir.

AraŖtırmada katılımcıların öğrenim gördükleri sınıf düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılımlarına engel olan faktörler arasında anlamli bir farklıliğın olmadığı grlmŖtir. Bunun yanı sıra lise ğrencilerinin cinsiyet, okul türü, günlük teknoloji kullanımı ve günlük spor yapma süreleri ile fiziksel aktiviteye katılımı engel olan faktörler arasında anlamli bir farklıliğın olduğu grlmŖtir. Bu sonuçlara dayanarak aŖađıdaki önerilerde bulunulmuŖtur;

- Okullarda ve toplumsal hayat içerisinde özelikle kadın öğrencilere yönelik spor faaliyetlerinin artırılması,
- Ekonomik yönden maddi yetersizliği olan öğrencilere yönelik sosyal politikalar geliŖtirilmesi,
- Öğrencilerin teknoloji ile geçirdikleri sürenin azaltılması yönünde önlemler alınması,
- Öğrencilerin spor yapma sürelerini artıracak uygulamalara yer verilmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- ACSM. (2009). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription*. Edited By Franklin BA, Whaley MH, & Howley ET. 8th Edition. Philadelphia: Lippincott Williams&Wilkins.
- Adak, S. (2021). *Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Akbaba, S. (2006). Eğitimde motivasyon. *Atatürk Üniversitesi Kazım Karabekir Eğitim Fakültesi Dergisi*, (13), 343-361.
- Akdur, H., Donuk, B., Korkmaz, A., Polat, G. & Şahin, S. (2003). Ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3) 43-6.
- Akkaya L. (1998). *Kocaeli'nde ortaöğretim gençliğinin sportif tercihlerini etkileyen sosyo-ekonomik faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sakarya.
- Akköse, H. N. (2020). *Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Akyol, A., Bilgiç, P. & Ersoy G (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Ankara: T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü.
- Altay, M. (2007). *Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Amorose J. A. & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Arabacı, N. & Çıtak, Ş. (2017). Okul öncesi dönemdeki çocukların oyun ve açık alan (bahçe) etkinlikleri ile ilgili görüşlerinin incelenmesi ve örnek bir bahçe düzenleme çalışması. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 11(21), 28-43.
- Ardıç, F. (2014). Egzersizin sağlık yararları. *Türk Fiziksel Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 60 (2), 9-14.
- Arslan, M. (2014). *Marmara üniversitesi Haydarpaşa kampüsünde çalışan öğretim elemanlarının beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Aslan, M. & Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Visionary E-Journal/Vizyoner Dergisi*, 11(26), 291-301
- Atalay, M. (2021). *Adölesanlarda fiziksel aktivite ve egzersizin biliş, denge, depresyon ve yaşam kalitesine etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Balık, G. (2017). *İzmir ilinde 18-45 yaş arası genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve fiziksel aktivite önündeki engeller*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir.
- Baltacı, G. & Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*, 1. Basım. Ankara, Klasmat Matbaacılık ve Yayınevi.
- Bartle L. P. & Malkin M. J. (2000). The motivation to move. *Parks&Recreation*. 35(1), 28-36.

- Başaran, M. & Dedeoğlu Orhun, B. (2013). Öğretmen adaylarının mesleğe ilişkin motivasyonlarını etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 129-151.
- Bates, H. (2006). *Daily physical activity for children and Youth: A review and synthesis of the literature*. Edmonton: Ministry of Education, Alberta Education, Learning, and Teaching Resources Branch.
- Bayhan, P. S. & Artan, İ. (2009). *Motor gelişim*. İstanbul: MORPA Kültür Yayınları.
- Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. 1. Baskı, Ankara, Klasmat Matbaacılık.
- Bozkurt, T., M. & Tamer, K. (2020). Dijital oyun oynama motivasyonu ile beden kitle indeksi ilişkisi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(2), 105-120.
- Bradley, C. B., McMurray, R. G., Harrell, J. S. & Deng, S. (2000). Changes in common activities of 3rd through 10th graders: the CHIC study. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(12), 2071-2078.
- Branca, F., Nikogosian, H. & Lobstein, T. (2007). *The Challenge of obesity in the who european region and the strategies for response*. WHO EUROPE: Denmark
- Budak, S. (2000). *Psikoloji sözlüğü*. Bilim ve Sanat Yayınları.
- Cağdanlıoğlu, B., M. (2021). *Amatör ve profesyonel futbolcuların covid-19 pandemi döneminde fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gaziantep Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Gaziantep.
- Can, H. (1997). *Organizasyon ve yönetim*. Ankara: Siyasal Kitabevi.
- Can, S. (2013). *Masa başı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Castro-Sánchez, M., Chacón-Cuberos, R., Ubago-Jiménez, J. L., Zafra-Santos, E., & ZuritaOrtega, F. (2018). An explanatory model for the relationship between motivation in sport, victimization, and video game use in schoolchildren. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9), 1866.
- Cengiz, Ş. Ş. & Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *International Journal of Contemporary Educational Studies*, 5(2), 110-122.
- Ceylan, F. (2020). *Whatsapp uygulaması ile yapılan "transteoretik model temelli fiziksel aktivite programının" adölesanların fiziksel aktivite ve egzersiz davranışlarına etkisi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Cihangir Çankaya, Z. (2009). Özerklik desteği, temel psikolojik ihtiyaçların doyumu ve öznel iyi olma: öz-belirleme kuramı. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4 (31), 23-31.
- Çakır, B. (2009). *Sağlık politikalarında fiziksel aktivitenin teşviki uygulamaları ve stratejileri*. Ankara: Başkent Üniversitesi Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlık Kongresi Bildiri Kitabı.
- Çakır, E. & Şenel, Ö. (2017). Effect of cold water immersion on performance, *European Journal of Physical Education and Sport Science*. 3 (12) 419-428.
- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.

- Çetin, C., Erdoğan, A., Yolcu, M., & Baydar, M. L. (2008). Metabolik holter ile fizik tedavi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin günlük fiziksel aktivitesinin ölçülmesi. *Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mecmuası*, 61(4), 196- 201.
- Das, P. & Horton, R. (2012). Rethinking our approach to physical activity. *The Lancet Physical Activity*, 380 (9838), 189-190.
- Davies, C. A., Vandelanotte, C., Duncan, M. J. & Van Uffelen, J., G. (2012). Associations of physical activity and screen-time on health related quality of life in adults. *Prev Med*. 55(1), 46-9.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions, *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.
- Demir, G. T. & Bozkurt, T. M. (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ): geçerlik ve güvenilirlik çalışması, *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 5(3).
- Demir, G. T. & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation scale for participation in physical activity (msppa): a study of validity and reliability, *Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Demir, G. T. & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Dere, G. (2022). *Fiziksel aktivitenin çalışanların iş performansı üzerine etkilerinin araştırılması*, Yayımlanmamış Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Durmuş, K. (2022). *Otizmlili bireylerin fiziksel aktiviteye katılım niyetlerinin planlı davranış teorisine göre incelenmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Dünya Sağlık Örgütü (2021). Fiziksel Aktivite Tanımı, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, adresinden erişilmiştir.
- Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) (2022). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>, adresinden tarihinde erişildi.
- Dyrstad, S.M., Miller, B.W. & Hallen, J. (2007). Physical fitness, training volume, and self-determined motivation in soldiers during a peacekeeping mission. *Military Medicine*, 2, 121-127.
- Ekiz, A. M., Kır, S. & Ulucan, H. (2021). Comparison of motivation levels of participation in physical activity of secondary school and high school students, *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 2, (1-11).
- Eren, E. (2017). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. (Onaltıncı Baskı). İstanbul: Beta Yayıncılık.
- Ergenlikte Fiziksel Aktivite (2022). <http://hendekdh.saglik.gov.tr/TR,60049/ergenlik-doneminde-fiziksel-aktivite.html>, adresinden erişilmiştir.
- Ergin, Y. B. (2017). *Farklı meslek gruplarındaki bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam doyum düzeyleri arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi*, Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Erhman, J., K., Gordon, P., M., Visich, P., S. & Keteyian, S., J. (2018). *Klinik egzersiz fizyolojisi*. (Çev Ed: Arıkan, H., Ergun, N., Özdiñçler, A.R. ve Baki Umut Tuğay. B., U). İstanbul: Medikal Yayıncılık
- Esatbeyoğlu, F. & Karahan, G., B. (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25(2), 43-55.

- Esen, T. (2010). *Karaman il merkezinde milli eğitime bağlı ilköğretim ve ortaöğretim okullarında görev yapan bayan öğretmenlerin fiziksel aktivite düzeylerinin değerlendirilmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi.
- Fraser-Thomas, J. & Safai, P. (2018). *Tykes and 'timbits': A critical examination of organized sport programs for preschoolers*. In: R. A. Diogini & M. Gard (eds) *Sport and Physical Activity Across The Lifespan*. Palgrave Macmillan, London.
- Genç, N. (2004). *Yönetim ve organizasyon- çağdaş sistemler ve yaklaşımlar*. (Birinci Baskı). Ankara: Seçkin Yayıncılık.
- Gülbetekin, E., Güven, E. & Tuncel, O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*, 22(2), 148-160.
- Güler, M. S., ve Çakır, E. (2020). Analysis of the relationship between digital game playing motivation and physical activity, *African Educational Research Journal*, 8, 9-16.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö. & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 814-825.
- Güner, M. B. (2016). *Çalışanların yetenek yönetimi algısının iş motivasyonuna etkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Doğuş Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Gürsel, N., Güzel, P. & Yıldız, K. (2019). Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında motivasyon ve engelleri ile ilgili durum tespiti; Manisa ili örneği. *Spor ve Performans araştırmaları Dergisi*, 10(2), 164-174.
- Hazar, Z., Demir, G., Namlı, S. & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Heper, E., Koca, C., Ertan, H., Kale, M., Terek, S., Karabudak, E. & Ertan, H. (2012). *Spor Bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi.
- Howland, J., Laffey, J. & Espinosa, L.M. (1997) A Computing experience to motivate children to complex performances, *Journal of Computing in Childhood Education*, 8, 291-311.
- Işıkgöz, E., Esentaş, M. & Şahin, H., M. (2018) Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1) 21-32.
- İçöz, P. F. (2011). *Orta öğretim kurumlarında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi Gazi Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- İlhan, E. L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri, *Milli Produktivite Merkezi Verimlilik Dergisi*, 10(3), 195-210.
- İşin, V. & Özcan, F. (2018). Kırsal kesimdeki bir aile sağlığı merkezine başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 10(3), 322-30.
- Jansson, E., Hagströmer, M., & Anderssen, S. A. (2015). Fysisk aktivitet – Nya vägar och val i rekommendationerna för vuxna. *Lakartidningen*, 112(47), 2094.
- Kahiyah, A. M. H., & Yarım, İ. (2020). *Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması*. Turan: Stratejik Araştırmalar Merkezi, 12, 47, 51.

- Kanatsız, D. & Gökçe, H. (2020). Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Durumuna Göre Beden Memnuniyeti ve Sosyal Görünüş Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863-1870.
- Kaplan, M. (2007). *Motivasyon teorileri kapsamında uygulanan özendirme araçlarının işgören performansına etkisi ve bir uygulama*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atılım Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Karabıçak, G., Ö. (2014). *Ayaş ilçesindeki adolesanlarda fiziksel aktivite düzeyinin postür, ağrı ve anksiyete üzerine etkilerinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi* (24. baskı). Ankara: Nobel Yayıncılık.
- Koçak, S. (2002). *Fiziksel aktiviteye katılmamanın arkasında yatan nedenler. türkiye' de spor katılımını arttıracak uygulamalar*, Gökçe Karataş Vakfı Yayınları.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. İzmir: Saray Tıp Kitabevi.
- Köse, N., N. (2022). *Sağlıklı yetişkin bireylerde fiziksel aktivite danışmanlığı programının uygulanması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kremer, P., Malakellis, M., Sanigorski, A. & Swinburn, B., A. (2008). *Nutrition and physical activity in children and adolescents: report 4: physical activity patterns*. Doctoral dissertation, Department of Human Services, Victoria.
- Kirchner, C. E., Gerber, E. G. & Smith, B. C. (2008). Designed to deter: community barriers to physical activity for people with visual or motor impairments. *American Journal for Preventive Medicine*, 34 (4), 349-352.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdogan, A. & Çırçı, E. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi Hacettepe J.*, 16 (1), 19-29.
- Kuşgöz, A. (2005). *Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının karşılaştırılması*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Muğla.
- Küçük Kılıç, S. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85.
- Lelieveld, O.T., Armbrust, W., Geertzen, J.H., de Graaf, I., Van Leeuwen, M.A. & Sauer, P.J. (2010). Promoting physical activity in children with juvenile idiopathic arthritis through an internet-based program: results of a pilot randomized controlled trial. *Arthritis Care & Research*, 62 (5), 697-703
- Limoncu, M., E. (2017). *Huzurevi ortamında yaşayan bireylerde kemik mineral yoğunluğu, sarkopeni, düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları, düşme sıklığı, denge ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Litt, D. M., Iannotti, R. J., & Wang, J. (2011). Motivations for adolescent physical activity, *Journal of Physical Activity and Health*, 8(2), 220-226.
- Malina, R. (1996). *The Young athlete: biological growth and maturation in a biosocial context*. In F. Smoll & R. Smith (Eds.), *Children and Youth in Sports: A Biosocial Perspective: Brown and Benchmark*.
- McGaughey, T., Vlaar, J., Naylor, P. J., Hanning, R. M., Le Mare, L., & Mâsse, L. C. (2020). Individual and environmental factors associated with participation in physical activity as adolescents

transition to secondary school: a qualitative inquiry. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7646.

- Miko, H. C., Zillmann, N., Ring-Dimitriou, S., Dorner, T. E., Titze, S. & Bauer R. (2020). Auswirkungen von bewegung auf die gesundheit. *gesundheitswesen*. 82(3), 184-195.
- Mimaroğlu, R. (2021). *Vücut geliştirme ve fitness merkezlerinde spor yapan erkek bireylerin spora güdülenmesi (Diyarbakır ili örneği)*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Elazığ.
- Namlı, S. & Demir, G. T. (2020). The Relationship between attitudes towards digital gaming and sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology TOJET*, 19(1), 40-52.
- Noels, K. A. (2005). Orientations to learning german: heritage language learning and motivational substrates. *The Canadian Modern Language Review*, 62(2), 285-299.
- Norman, G. R. C. (2000). *Stage of change, leisure time physical activities, and fitness level in adolescents*. Doctoral dissertation .University of Arkansas.
- Obuz, T., M. (2022). *Akıllı telefon kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılık düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi ve uyku kalitesinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Üsküdar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Orhan E. (2018). *10-14 Yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Orhan, Ö. (2021). *11-15 yaş çocuklarda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Orhan, R. & Yoncalık, O. (2016). Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(1), 353-376.
- Önemli, E. (2020). *Bir halk eğitim merkezindeki kadın kursiyerlerin fiziksel aktivite düzeyleri fiziksel aktiviteye ilişkin görüşleri ve egzersiz davranışı değişim aşamalarının belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Özbek, S. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeğinin geliştirilmesi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Özdemir, H., İ. (2021). *Acil servis çalışanlarına uygulanan kombine egzersiz programının ağrı, depresyon, uyku kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyi üzerine etkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hasan Kalyoncu Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Gaziantep.
- Özer, D. S. & Özer, K. (2016). *2-6 yaş döneminde-ilkokul ve ergenlik döneminde motor gelişimi*, Ankara: Nobel Yayın.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*, Nobel Yayın Dağıtım, Ankara.
- Özler, N. D. (2013). *Güdüleme*. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Öztürk M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara
- Öztürk, M. (2014). *Sporun Çocuklar Üzerindeki Olumlu Etkisi*. <http://www.ensonhaber.com/sporun-cocuklar-uzerindeki-olumlu-etkisi-2014-09-23.html> adresinden erişilmiştir.

- Özüdoğru, E. (2013). *Üniversite personelinin fiziksel aktivite düzeyi ile yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Burdur.
- Parmaksız, H. (2007). *Yetişkin obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Pehlivan, Z. (2019). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, VII (2) 69-76.
- Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). *Psychology Of Sport And Exercise*, 14(3), 329-341.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67,
- Sabuncuoğlu, Z. & Tüz, M. V. (2016). *Örgütsel davranış*. Bursa: Alfa Akademi Basım Yayım Dağıtım.
- Sağlık Bakanlığı (2014). *Fiziksel aktivite rehberi*, https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf, adresinden erişilmiştir.
- Sağlık Bakanlığı (2017). *Fiziksel aktivite neden önemli?* <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-neden-onemli.html>, adresinden erişilmiştir.
- Sarıhasan, İ. (2014). *Motivasyon teorileri ve motivasyon ile iş tatmin ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Savcı, B. A. (2006). Kanserli hastalarda yaşam kalitesini ve sosyal destek düzeyini etkileyen faktörler, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Atatürk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzurum.
- Seçer, İ. (2015). *Spss ve lisrel ile pratik veri analizi. 2*. Baskı. ss: 28, Anı Yayıncılık, Ankara.
- Sharif, K., Watad, A., Bragazzi, N. L., Lichtbroun, M., Amital, H. & Shoenfeld, Y. (2018). Physical activity and autoimmune diseases: Get moving and manage the disease. *Autoimmun Rev.* 17(1), 53-72.
- Shuval, K., Leonard, T., Drope, J., Katz, D. L., Patel, A. & Maitin-Shepard, M. (2017). Physical activity counseling in primary care: Insights from public health and behavioral economics. *CA Cancer J Clin.* 67(3), 233-244.
- Soyuer, F. & Soyuer A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15 (3), 219-224.
- Suchert V, Hanewinkel R. & Isensee B. (2015). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Prev Med.* 76, 48–57.
- Şahin, C. (2021). *Üniversite öğrencilerinde teknolojik cihaz kullanımının fiziksel aktivite düzeyi ve vücut kompozisyonuna etkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Şanlı, E. (2008). *Öğretmenlerde fiziksel aktivite düzeyi-yaş, cinsiyet ve beden kitle indeksi ilişkisi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Şükran, C. & Bacanlı, H. (2016). Algılanan akademik yeterlik ve özerklik desteğinin özerk akademik motivasyon ve akademik başarıyla ilişkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 300-317.

- Tabachnick, B.G. & Fidell, L.S. (2013). *Using multivariate istatistics*. Sxth Ed. Boston: Pearson.
- Taşdemir, S. (2013). *Motivasyon kavramına genel bir bakış, motivasyon araçları ve bilgi teknolojileri ve iletişim kurumu ölçeğinde bir model önerisi*. Uzmanlık Tezi, Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu, Ankara.
- Taşkınöz, C. (2011). *9-11 yaş ilköğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyinin yaşa ve cinsiyete göre araştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Tepeli, K. (2012). *Motor (hareket) gelişimi*. Ankara: Maya Akademi.
- Tras, Z. (2017). *Sınıfta motivasyon*. G. Yüksel & S. Büyükalın Filiz (Ed.), Sınıf yönetimi içinde (s, 74-88). Ankara: Pegem Akademi.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F. & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Tunay, V. B. & Tedavi, F. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayını.
- Turan, S. (2020). *Okul sporlarına katılan ortaöğretim öğrencilerinin beden eğitimine yatkınlıkları ve beden eğitimi dersindeki sportmenlik davranışlarının incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi. Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Sakarya.
- Türk Dil Kurumu (2021). *Engel kavramı nedir?*, <https://sozluk.gov.tr/>, adresinden erişilmiştir.
- Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye fiziksel aktivite rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 202- 218.
- Uztemur, Ç., N. (2021). *Üstün Yetenekli Öğrencilerin Mükemmeliyetçilik Düzeyleri İle İçsel Dışsal Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Bahçeşehir Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Vural, R. A., Akyol, B. & Gündoğdu, K. (2017). İlkokul öğrencilerinin okula aidiyet, okul atmosferi, iklimi ve müdürlerin öğretimsel liderlik becerilerinin incelenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi (Kefad)*, 18, 291-311.
- Wang, J. H. & Guthrie, J. T. (2004). Modeling the effects of intrinsic motivation, extrinsic motivation, amount of reading, and past reading achievement on text comprehension between u.s. and chinese students. *Reading Research Quarterly*, 39(2), 162-186.
- Wiseman, D. & Hunt, G. (2001). *Best practice in motivation and management in the classroom*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher, Ltd.
- Wu, X. Y., Han, L. H., Zhang, J. H., Luo, S., Hu, J. W. & Sun, K. (2017). The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents: A systematic review. *PLoS One*. 12(11), 13-20.
- Yabancı, N. (1999). *Adölesanlarda fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme durumunun kemik mineral yoğunluğu ve vücut bileşimi üzerine etkisi*. Bilim Uzmanlığı Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yenice, N., Saydam, G. & Telli, S. (2012). İlköğretim öğrencilerinin fen öğrenmeye yönelik motivasyonlarını etkileyen faktörlerin belirlenmesi. *Ahi Evran Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 13(2), 231-247.

- Yeşil, A. (2016). Liderlik ve motivasyon teorilerine yönelik kavramsal bir inceleme, *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 158-180.
- Yıldırım, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği)*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Anadolu Üniversitesi. Eskişehir.
- Yıldız, E. & Çetin, Z. (2018). Sporun Psiko-Motor Gelişim ve Sosyal Gelişime Etkisi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 5 (2), 54-66.
- Yılmaz, E. (2014). *Güçlü yön temelli yaklaşımın yükseköğretimde İngilizce dersinde devam, akademik başarı ve motivasyon üzerindeki etkisinin incelenmesi*, Yayınlanmamış Doktora Tezi, Fırat Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Elâzığ.
- Yüksel, E. (2001). *Çalışan kadınların fiziksel aktivitelerini etkileyen faktörlerin incelenmesi*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Ankara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Zhao, M., & Chen, S. (2018). The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. *BioMed Research International*.
- Ziyagil M.A, Tamer K, Kabasakal Ö. & Kayacan, Y. (2016). *University students' tendencies toward physical and sport activities*. Turkish University Sports Federation. Project report, December.
- Zorba, E. & Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. (4. Baskı). Ankara: Perspektif.

ÖZGEÇMİŞ

Kişisel Bilgiler	
Adı Soyadı	Nilay YILMAZ
Eğitim	
Lise	Kaya Beyazıtöğlu Lisesi (2004) Batıkent -ANKARA
Lisans	Kocaeli Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (2012)
Yüksek Lisans	Balıkesir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı (2023)
Yabancı Dil Bilgisi	
İngilizce	Temel Bilgi Düzeyi
Üye Olunan Mesleki Kuruluşlar	
Kuruluş Adı	

EKLER

EK-1: Etik Kurul Kararı



T.C.
BALIKESİR ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
SAĞLIK BİLİMLERİ GİRİŞİMSEL OLMAYAN ARAŞTIRMALAR ETİK KURULU

KARAR FORMU

ARAŞTIRMANIN AÇIK ADI		Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Katılım Engellerinin İncelenmesi
ETİK KURUL BİLGİLERİ	ETİK KURULUN ADI	Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu
	KURUL ADRESİ	Balıkesir Üniversitesi Çağış Yerleşkesi 10145 Balıkesir
	TELEFON	(0266) 612 14 18
	FAKS	(0 266) 612 14 17
	E-POSTA	sb.etikkurulu@balikesir.edu.tr
BAŞVURU BİLGİLERİ	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACI ÜNVANI/ADI/SOYADI	Doç. Dr. Mehmet YANIK
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ UZMANLIK ALANI	Spor Bilimleri
	KOORDİNATÖR/SORUMLU ARAŞTIRMACININ BULUNDUĞU MERKEZ	Balıkesir Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi
	VARSA İDARİ SORUMLU ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	DESTEKLEYİCİ	-
	PROJE YÜRÜTÜCÜSÜ (TÜBİTAK vb kaynaklardan destek alanlar için) ÜNVANI, ADI-SOYADI	-
	YARDIMCI ARAŞTIRMACI VE BÖLÜMÜ	Nilay YILMAZ Yüksek Lisans Öğrencisi
	ARAŞTIRMANIN TÜRÜ	DeneySEL Model
KARAR BİLGİLERİ	Karar No: 2021/31	Tarih: 23/11/2021
	Başvuru dosyası ile ilgili belgeler araştırmanın gerekçe, amaç, yaklaşım ve yöntemleri dikkate alınarak incelenmiş ve UYGUN BULUNMUŞ olup usulüne uygun gerçekleştirilmesinde bilimsel ve etik sakınca OLMADIĞINA oy birliği ile karar verilmiştir. Araştırmanın tüm süreçlerinde ilgili kurum, kuruluş ve kişilerden gereken izinlerin alınmasından araştırmacılar sorumludur.	

ETİK KURUL ÜYELERİ

Ünvanı	Adı-Soyadı	Görevi	Araştırma ile İlişkisi		İmza
			VAR	YOK	
Prof. Dr.	Tunay KARLIDERE	Başkan		X	
Prof. Dr.	Osman İrfan İLHAK	Başkan Yardımcısı		X	
Prof. Dr.	Funda GÜLCÜ BULMUŞ	Üye		X	
Doç. Dr.	Özkan IŞIK	Üye		X	
Doç. Dr.	Alper VATANSEVER	Üye		X	
Doç. Dr.	Celalettin ÇEVİK	Sözcü		X	
Av.	Serhat AKBAŞ	Üye		X	

EK-2: İl Millî Eğitim Müdürlüğü Araştırma İzni



T.C.
BALIKESİR VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-99191664-605.01-40118548
Konu : Araştırma İzni

29.12.2021

VALİLİK MAKAMINA
BALIKESİR

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21/01/2020 tarih ve 2020/2 sayılı genelgesi.

b) Balıkesir Üniversitesi Rektörlüğünün 20/12/2021 tarih ve 97537 sayılı yazısı.

Başvuru Sahibinin Adı Soyadı	Nilay YILMAZ	
Danışmanı	Doç. Dr. Mehmet YANIK	
Kurumu/Üniversite/Görev Yeri	Balıkesir Üniversitesi / Sağlık Bilimleri Enstitüsü	
Alan/Bölüm	Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Başkanlığı	
Tez, Araştırma veya Anketin Konusu	Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Katılım Engellerinin İncelenmesi	
Başvuru Tarihi	24/12/2021	Başvuru Sayısı : 39737024
Çalışma Başlama Tarihi	15/02/2022	
Çalışma Bitiş Tarihi	30/03/2022	
Veri Toplama Araçları	<ul style="list-style-type: none">• Kişisel Bilgi Formu• Fiziksel Aktivite Katılım Motivasyon Ölçeği• Fiziksel Aktivite Katılım Engelleri Ölçeği	
Araştırma Türü	Yüksek Lisans Tezi	
ÇALIŞMA YAPILACAK EĞİTİM KURUMLARININ LİSTESİ		
Balıkesir / Bandırma ilçesi Resmi Anadolu Lisesi, Resmi Fen Lisesi, Resmi İmam Hatip Anadolu Lisesi, Resmi Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, öğrencilerine uygulanacaktır.		

24/12/2021 tarihli araştırma izni başvurusu 21.01.2020 tarih ve 2020/2 sayılı araştırma, yarışma ve sosyal etkinlik izinlerine ilişkin genelge kapsamında değerlendirilmiştir. Lisans, lisansüstü, TÜBİTAK çalışmalarına ve seminer ödevlerine veri toplamak amacıyla, araştırma önerisinin ve veri toplama araçlarının içerik ve kapsam yönünden Türk Millî Eğitiminin amaçlarına uygun olduğu, millî ve manevî değerlere aykırı ve kişilik haklarını zedeleyecek herhangi bir unsur taşımadığı görülmüştür.

Bakanlığımıza bağlı okul ve kurumlarda yapılacak Araştırma, Yarışma ve Sosyal Etkinlik izinleri ilgi (a) genelge gereğince yukarıdaki bilgileri belirtilen çalışmanın, eğitim kurumlarında, okul/kurum müdürlüklerinin denetiminde, öğrenci ve velilerin kişisel bilgilerinin alınmaması/verilmemesi kaydı ile yapılması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hüseyin AŞIK
İl Millî Eğitim Müdür Yardımcısı

Ek : Anket Formu (2 Sayfa)

OLUR
29.12.2021
Ali TATLI
Vali a.
İl Millî Eğitim Müdürü

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.



Kasaplar Mahallesi Sındığı Caddesi No:1 Merkez/BALIKESİR

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

Bilgi için: Hasan KARADEMİR

İletişim No : (0 266) 277 10 49
E-posta : stratejigelistime10@meb.gov.tr
Adresi : meb@hs01.kep.tr

İnternet Adresi: balikesir.meb.gov.tr

Uyvan : V.H.K.L.
Faks: 0 266) 277 10 66

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://www.turkiye.gov.tr/stratjigelistime10> adresinden **d578-bf0b4-3647-9epf-a192** ile teyit edilebilir.

EK-3: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Sorular	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Kendimi iyi hissettirir.					
2. Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.					
3. Beni huzursuz eder.					
4. Beni çok eğlendirir.					
5. Kendime olan güveni artırır.					
6. Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.					
7. Okulda adımın tanınmasını sağlar.					
8. Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.					
9. Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.					
10. Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.					
11. Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.					
12. Öğretmenlerimin hakkındaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.					
13. Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.					
14. Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.					
15. Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.					
16. Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.					

EK-4: Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği

Sorular	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1. Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere olumlu bir bakış açısı var.					
2. Ailem fiziksel aktivitelerin TYT/YKS hazırlığını desteklediğini düşünür.					
3. Okuldaki programımın yoğunluğu spor yapmama engel olmaz.					
4. Ailem fiziksel aktivitelere katılmak yerine ders çalışmamı ister.					
5. Spor tesisleri ders saatlerimden kalan zamanlarda kapamış olur.					
6. Kulüpler sporculara maddi açıdan destek sağlamaz.					
7. Ailem sporun benim için iyi bir gelecek oluşturmayacağını düşünür.					
8. Beden eğitimi ders saatlerimiz yeterlidir.					
9. Eğitim sistemimizde fiziksel aktivitelere gereken önem verilir.					
10. Fiziksel aktivitelere katılmamız için okul idaremiz ve öğretmenlerimiz bizi destekler.					
11. Fiziksel aktivite alanları şehir merkezine uzak değildir.					
12. Ailem spor ortamlarının güvenli olmadığını düşünür.					
13. Spor kulüpleri okullar ile iş birliği içinde					
14. Ailem aldığım düşük notların sebebinin fiziksel aktiviteler olduğunu düşünür.					
15. Beden eğitimi derslerinde yeterli fiziksel aktiviteler yaparız.					
16. Spor tesisleri sürekli dolu olur.					
17. Arkadaşlarım için ders çalışmak fiziksel aktivitelerden daha önemlidir.					
18. Fiziksel aktivitelerin faydaları konusunda yeterli bilince sahibiz.					
19. Ailem fiziksel aktiviteler hakkında yeterli bilgiye sahiptir.					
20. Tesis görevlilerinin kötü yaklaşımları beni olumsuz etkiler.					
21. Okul sonrası yorgunluktan spor için yeterli enerjimi kalmaz.					
22. Beden eğitimi derslerinde kullanabileceğimiz spor salonumuz var.					
23. Ailevi problemlerim fiziksel aktivitelere katılmama engeller.					
24. Spor ortamlarında iyi arkadaşlar edinirim.					
25. Eğitim sistemimiz ailelerimizde ve bizde baskı oluşturur.					
26. Fiziksel aktivitelere katılıncu derslerdeki başarımlar artar.					
27. Eğitim sistemimiz spor yapan öğrencileri destekler.					



Eğitimde, bilimde, sanatta çağdaş...

