



**ARAP OKULLARINDA OKUYAN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL
AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN BAZI
DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI**

Ayad Murtdha Hasan KAHİYAH

YÜKSEK LİSANS TEZİ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ÖĞRETMENLİĞİ ANA BİLİM DALI

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

EYLÜL,2020

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN HAKKI

Bu tezin tüm hakları saklıdır. Kaynak göstermek koşuluyla tezin teslim tarihinden itibaren 6 (ALTI) ay sonra tezden fotokopi çekilebilir.

YAZARIN

Adı: Ayad Murtdha Hasan

Soyadı: KAHİYAH

Bölümü: Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı

İmza:

Teslim Tarihi: .../08/2020

TEZİN

Türkçe Adı: Arap Okullarında Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon
Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması

İngilizce Adı: Comparing Motivation Levels of Participation in Physical Activity of Students
Studying in Arab Schools According to Some Variables

ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI

Tez yazma sürecinde bilimsel ve etik ilkelere uyduğumu, yararlandığım tüm kaynakları kaynak gösterme ilkelerine uygun olarak kaynakçada belirttiğimi ve bu bölümler dışındaki tüm ifadelerin şahsıma ait olduğunu beyan ederim.

Ayad Murtdha Hasan KAHİYAH

İmza :

JÜRİ ONAY SAYFASI

Ayad Murtdha Hasan KAHİYAH tarafından hazırlanan “Arap Okullarında Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması” adlı tez çalışması aşağıdaki jüri tarafından oy birliği / oy çokluğu ile Gazi Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı’nda yüksek lisans tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. Ebru ÇETİN

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Danışman: Doç. Dr. İmdat YARIM

Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı, Gazi Üniversitesi

Üye: Doç. Dr. F. Neşe ŞAHİN

Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Ankara Üniversitesi

Tez Savunma Tarihi:20/09/2020

Bu tezin Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı’nda Yüksek Lisans tezi olması için şartları yerine getirdiğini onaylıyorum.

Prof. Dr. Yücel GELİŞLİ

Eğitim Bilimleri Enstitüsü Müdürü

TEŞEKKÜR

Öncelikle başta bu çalışma olmak üzere birçok hususta beni her zaman yönlendiren, bilgi ve desteğini sürekli yanımda hissettiğim değerli hocam ve tez danışmanım Sayın Doç. Dr. İmdat YARIM’a,

Araştırmanın alan çalışmasının yapıldığı Ankara ili Çankaya ilçesinde yer olan “Arap Irak Al Rafidain Koleji”, “Ur Koleji” ve “Ecyal Ninova Okulları” YÖNETİCİLERİ ve ÖĞRETMENLERİNE,

Söz konusu bu okullarda eğitim gören ilköğretim ikinci kademesindeki (7-8. sınıf) ve ortaöğretim (9-12. sınıf)’tan araştırmaya katılan ÖĞRENCİLERE,

Bu günlere gelmemde büyük pay sahibi olan ve bütün hayatım boyunca benden desteğini esirgemeyen AİLEME,

Sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayad Murtdha Hasan KAHİYAH

Ankara, 2020

ARAP OKULLARINDA OKUYAN ÖĞRENCİLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYON DÜZEYLERİNİN BAZI DEĞİŞKENLERE GÖRE KARŞILAŞTIRILMASI

(Yüksek Lisans Tezi)

Ayad Murtdha Hasan Kahiyah

GAZİ ÜNİVERSİTESİ

EĞİTİM BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Ağustos 2020

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, Arap okullarında ilköğretim ikinci kademe ile ortaöğretim okullarındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesidir. Araştırmaya 2019-2020 Eğitim ve Öğretim Yılı'nda Ankara ili Çankaya ilçesinde yer olan Arap Irak Al Rafidain Koleji, Ur Koleji ve Ecyal Ninova Okullarındaki ilköğretim ikinci kademesindeki (7-8. sınıf) öğrenciler ile ortaöğretim (9-12. sınıf) öğrenciler arasından rast gele olarak seçilen 171 erkek ve 133 kız olmak üzere toplam 304 öğrenci katılmıştır. Araştırmada Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Ölçek 16 maddeden oluşmaktadır. Aynı zamanda ölçek; bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. FAKMÖ geçerli ve güvenilir olduğu önceden kanıtlanmış olan ve 2018 yılında Tekkurşun-Demir ile Cicioğlu tarafından geliştirilen bir ölçektir. Araştırmadaki değişkenler arasında; yaş, cinsiyet, eğitim görülen sınıf düzeyi, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve düzenli egzersiz yapılıp yapılmaması gibi demografik bilgiler de yer almaktadır.

Katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu; bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeyleri istatistiksel olarak ($t=5,269$, $p<0.001$; $t=6,772$, $p<0.001$; $t=5,357$, $p<0.001$; $t=-2,392$, $p=0.017$) anlamlı farklılaşmaktadır. Düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların, nedensizlik düzeyleri yapanlara göre daha yüksek iken; düzenli egzersiz yapan katılımcıların, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeyi yapmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Sonuç olarak, düzenli egzersiz yapmak veya yapmamak; katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeylerini etkilemektedir. Ayrıca araştırma sonuçları 5 ana hipotezi ve 12 alt hipotezi desteklememektedir. Diğer bir ifadeyle; yaş, cinsiyet, eğitim görülen sınıf, annenin ve babanın eğitim düzeyi faktörleri fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilememektedir.

Anahtar Kelimeler: Beden Eğitimi, Spor, Egzersiz, Fiziksel Aktivite, Adolesan Dönem

Sayfa Adedi: 96

Danışman: Doç. Dr. İmdat YARIM

COMPARING MOTIVATION LEVELS OF PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS STUDYING IN ARAB SCHOOLS ACCORDING TO SOME VARIABLES

(Master Thesis)

Ayad Murtdha Hasan Kahiyah

GAZI UNIVERSITY

GRADUATE SCHOOL OF EDUCATION SCIENCES

August 2020

ABSTRACT

The aim of this study is to examine the motivation levels of students in primary and secondary schools to participate in physical activity in Arabic schools according to some variables. In the 2019-2020 Academic Year, students in the second grade of primary (7-8th grade) and secondary education (9-12th grades) in Arab Iraq Al Rafidain College, Ur College and Ecyal Ninova Schools in Çankaya district of Ankara province A total of 304 students, 171 boys and 133 girls, selected randomly, participated. Physical Activity Participation Motivation Scale (FAKMÖ) was used in the study. The scale consists of 16 items. Also the scale; It consists of three sub-dimensions: individual causes, environmental causes, and causation. FAKMÖ is a scale that has previously been proven to be valid and reliable and was developed by Tekkurşun-Demir and Cicioğlu in 2018. Among the variables in the research; Demographic information such as age, gender, grade level of education, education level of the mother, education level of the father and whether to do sports regularly are included.

The motivation of participants to participate in physical activity according to their regular exercise status; Individual reasons, environmental causes, and levels of no reasoning differ statistically ($t = 5.269, p < 0.001$; $t = 6.772, p < 0.001$; $t = 5.357, p < 0.001$; $t = -2.392, p = 0.017$). Participants who did not exercise regularly had higher levels of causation than those who did; Participants who do regular exercise have higher motivation to participate in physical activity than those who do not have individual and environmental reasons. Consequently, exercising or not doing regular exercise; Participants' motivation to participate in physical activity affects individual reasons, environmental causes and their level of unreason. In addition, the research results do not support 5 main hypotheses and 12 sub-hypotheses. In other words; The factors of age, gender, class of education, education level of the mother and father do not affect the motivation to participate in physical activity.

Keywords: Physical Education, Sports, Exercise, Physical Activity, Adolescent Period

Number of Pages: 96

Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Imdat YARIM

İÇİNDEKİLER

TELİF HAKKI VE TEZ FOTOKOPİ İZİN HAKKI	i
ETİK İLKELERE UYGUNLUK BEYANI.....	ii
JÜRİ ONAY SAYFASI	iii
TEŞEKKÜR	iv
ÖZ.....	v
ABSTRACT.....	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar LİSTESİ.....	x
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xii
BÖLÜM 1	1
GİRİŞ	1
1.1. Problem Durumu	1
1.2. Araştırmanın Amacı	2
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4 Varsayımlar	3
1.5. Sınırlılıklar.....	4
1.6. Tanımlar	4
BÖLÜM 2	6
GENEL BİLGİLER.....	6
2.1. Beden Eğitimi ve Spor	7
2.1.1. Beden Eğitiminin Önemi ve Yararları	8
2.1.2. Beden Eğitiminin Gelişim Özellikleri Açısından Fonksiyonu.....	8
2.1.3. Sporun Tarihsel Gelişimi ve Fonksiyonları	10

2.1.4. Sporun Gelişim Özellikleri Açısından Önemi	13
2.1.5. Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Amaçları.....	17
2.2. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite.....	19
2.2.1. Egzersiz ile Fiziksel Aktivitenin Farklılıkları.....	20
2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Spordan Farkları	21
2.2.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler ve Sağlık Üzerindeki Etkileri.....	22
2.2.4. Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	23
2.2.5. Fiziksel Aktivite Türleri	25
2.3. Adolesan Dönem.....	26
2.3.1. Adolesan Dönemin Evreleri	27
2.3.2. Adolesan Dönem ve Sağlık	28
2.3.3. Adolesan Dönemde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Önemi	29
2.3.4. Adolesan Dönemde Egzersiz Yapma Neden ve Amaçları	29
2.4. Motivasyon.....	31
2.4.1. Motivasyonun Tanımı ve Önemi	31
2.4.2. Motivasyonun Çeşitleri.....	32
2.4.3. Motivasyonun Kaynakları ve Özellikleri.....	34
2.4.4. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi.....	35
BÖLÜM 3	39
YÖNTEM.....	39
3.1. Araştırma Modeli.....	39
3.2. Araştırmanın Hipotezleri	40
3.3. Araştırma Evreni ve Örneklem	41
3.4. Veri Toplama Araçları	42
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu.....	42

3.5.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ).....	42
3.5. Verilerin Analizi.....	43
BÖLÜM 4	44
BULGULAR.....	44
4.1. Güvenirlilik Analizi.....	44
4.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular.....	45
4.3. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular	48
4.4. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular	50
BÖLÜM 5	59
TARTIŞMA VE SONUÇ	59
5.1. Tartışma	59
5.2. Sonuç	63
KAYNAKLAR	68
EKLER.....	78
EK 1: Kişisel Bilgi Formu.....	79
EK 2: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği.....	80
ÖZGEÇMİŞ.....	81

TABLÖLAR LİSTESİ

Tablo 1 <i>Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi Bulguları</i>	45
Tablo 2 <i>Katılımcıların Yaş Durumu Dağılımı</i>	45
Tablo 3 <i>Katılımcıların Cinsiyet Durumu Dağılımı</i>	46
Tablo 4 <i>Katılımcıların Sınıf Durumu Dağılımı</i>	46
Tablo 5 <i>Annelerinin Eğitim Durumu Dağılımı</i>	47
Tablo 6 <i>Babalarının Eğitim Durumu Dağılımı</i>	47
Tablo 7 <i>Katılımcıların Düzenli Egzersiz Yapma Durumu Dağılımı</i>	47
Tablo 8 <i>Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği İfadelerine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları</i>	48
Tablo 9 <i>Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları</i>	49
Tablo 10 <i>Katılımcıların Yaşı ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları</i>	50
Tablo 11 <i>Katılımcıların Cinsiyet Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları</i>	52
Tablo 12 <i>Katılımcıların Sınıfı ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları</i>	53
Tablo 13 <i>Katılımcıların Annesinin Eğitim Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları</i>	55
Tablo 14 <i>Katılımcıların Babasının Eğitim Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları</i>	56

Tablo 15 <i>Katılımcıların Düzenli Egzersiz Yapma Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları</i>	57
Tablo 16 <i>Araştırma Hipotezlerinin Sonuçları</i>	58

KISALTMALAR LİSTESİ

DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
FAKMÖ	: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği
IPAQ	: Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi
MEB	: Millî Eğitim Bakanlığı
MET	: Metabolik Eşdeğerlilik
MS	: Milattan Sonra
MÖ	: Milattan Önce
SPSS	: Statistical Package for the Social Sciences
TV	: Televizyon
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim Bilim ve Kültür Örgütü
USDHHS	: Amerika Birleşik Devletleri Sağlık ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı
vb	: ve benzeri

BÖLÜM 1

GİRİŞ

Çalışmanın bu kısmında; araştırmanın konusu, amacı, önemi, varsayım ve sınırlılıkları ile çalışmadaki önemli terimlerin tanımına yönelik çeşitli hususlara değinilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Modern yaşam tarzı ve endüstrileşme fiziksel aktivitenin azalmasına neden olmaktadır. Endüstrileşmeyle birlikte motorlu ulaşım araçlarının kullanımını arttırmış bu nedenle de yürüme veya bisiklete binmede azalma meydana gelmiştir. Ayrıca TV ve video oyunları benzeri düşük seviyeli aktivitelere ayrılan zamanın artması fiziksel aktivite düzeyinin azalmasına yol açmıştır (Dunstan, Salmon, Owen, Armstrong, Zimmet, Welborn ve Shaw, 2004).

Her ne kadar modern yaşam insan hayatı için çok sayıda fayda sağlamış ve insan refahını arttırmış olsa da aynı zamanda insan hayatında hareketsizliği beraberinde getirmiştir. Psikolojik etkenlerden özellikle stresten hiç bahsedilmese de tek başına modern yaşamın insana sağladığı rahatlık sonucu ortaya çıkan *hareketsiz yaşam tarzı* tek başına bir sorun olarak sayılabilir.

Düzenli şekilde yapılan fiziksel aktiviteleri, başta kalp veya kan damar hastalıkları olmak üzere kalp rahatsızlıkları, bazı kanser türleri ve ölüme neden olan birçok etkenin ortaya çıkmasını engellemektedir (Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin ve Bauman, 2007).

Açıkça görüleceği üzere fiziksel aktivitenin özellikle de düzenli şekilde yapılan fiziksel aktivitenin insan sağlığı için ne denli önemli olduğu açıktır. Canlı ve işleyen bir organizmaya sahip olan insan vücudunda meydana gelen karışık biyolojik olaylara fiziksel aktivitenin etkisi insan tarihi boyunca bilinen bir gerçektir.

Özellikle sanayi devrimi sonrasında artan makineleşme ve teknolojik yenilikler ekonomik alanda çeşitli yenilik ve kolaylıklar getirmiştir. İçinde bulunduğu şartlara hızlı uyum sağlama

özelliği olan insanoğlu bu değişim ve dönüşüme hızla ayak uydurarak zamanla daha az hareket içeren bir yaşam tarzını benimsemeye başlamıştır.

Fiziksel aktiviteye katılım düzeyinin azalmasının nedenleri arasında; “*yoğun iş saatleri nedeniyle bireylerin mental yorgunluk yaşamaları, modern ulaşım araçlarının kullanılması sonucu günlük adım sayısının azalması, iletişim araçlarının yaygınlaşması, çocuk ve gençlerin çeşitli sınavlara hazırlanması nedeniyle boş zaman bulamamaları ve dijital oyunların yaygınlaşması sonucu geleneksel oyunların terkedilmesi*” sayılabilir (Çakır, 2019).

Araştırmadaki ana problem cümlesi; *Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri nedir?* şeklinde oluşturulmuştur.

Ana problem cümlesinden hareketle aşağıda altı adet alt problem cümlesi yer almaktadır. Bunlar;

1. Öğrencilerin *yaşı* ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
2. Öğrencilerin *cinsiyeti* ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
3. Öğrencilerin *eğitim gördüğü sınıf düzeyi* ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
4. Öğrencilerin *annenin eğitim düzeyi* ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
5. Öğrencilerin *babanın eğitim düzeyi* ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?
6. Öğrencilerin *düzenli egzersiz yapması* ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında ilişki var mıdır?

1.2. Araştırmanın Amacı

Araştırma kapsamında; öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerini ortaya çıkarmak ve bu motivasyon düzeyini etkileyen; öğrencinin “*yaşı, cinsiyeti, eğitim gördüğü sınıf düzeyi, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve düzenli egzersiz yapması*” gibi değişkenlere göre farklılaşıp farklılaşmadığını tespit etmek amaçlanmaktadır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Bir ülkenin geleceği için genç nüfus oldukça önemlidir. Ülke yönetiminde, genç nesiller önemli bir rol oynayacağı için gençlerin yaşam tarzları, davranış ve alışkanlıkları önem arz etmektedir. Bu nedenle gençleri olumlu yönde etkilemek ve sağlıklı bireyler olarak yetiştirmek bir gerekliliktir. Bu konuda ise eğitim kurumlarına önemli roller düşmektedir.

Sağlıklı bir genç nesle sahip ülkeler, sadece nitelikli insan gücüne değil aynı zamanda geleceğe güvenle bakabilen bir topluma da sahiptir. Çünkü, bugünün gençleri yarının yetişkinleri ve toplumu değiştirip dönüştürecek güce sahip önemli bir faktördür.

Eğitimin amacı; bireyleri fiziksel, zihinsel ve duygusal yönden geliştirmek, onları topluma hazır hale getirmektir. Dolayısıyla bireyin sadece zihinsel yönden değil aynı zamanda fiziksel ve ruhsal açıdan gelişmesine de ihtiyaç duyulmaktadır. Bu nedenle fiziksel aktiviteye katılım önem arz etmektedir.

Teknolojinin sağladığı kolaylıklar ve modern yaşam tarzının getirdiği hareket azlığı gençlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyini azaltmaktadır. Modern yaşam; yürüme veya bisiklete binme yerine motorlu taşıtların, fiziksel aktivite yerine dijital oyunların tercih edilmesine sebep olmuştur. Bu tercihler doğrultusunda hareketsiz yaşam kardiyovasküler hastalıklar, obezite, osteoporoz, kanser vb. gibi çeşitli sağlık problemlerini beraberinde getirmektedir.

Genel olarak yukarıda sayılan nedenlerden dolayı araştırma sonucunda ortaya çıkacak sonuç ve öneriler araştırmanın önemini artırmaktadır.

1.4. Varsayımlar

Çalışma kapsamında araştırmacı tarafından bazı varsayımlar ortaya konulmuştur. Bahse konu varsayımlar kısaca şöyledir;

- Çalışma grubu, evreni temsil edecek niteliktedir.
- Veri toplama araçları, çalışmanın amacını gerçekleştirebilecek niteliktedir.
- Katılımcıların anket sorularına içtenlikle ve doğru cevap verdiği kabul edilmektedir.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmada bazı sınırlılıklar mevcut olup çalışma sonucunda elde edilecek bulgular yorumlanırken, ilgili sınırlılıklar dikkate alınmalıdır. Araştırmanın sınırlılıkları şunlardır;

- Çalışma, Ankara ili Çankaya ilçesinde yer olan “*Arap Irak Al Rafidain Koleji*”, “*Ur Koleji*” ve “*Ecyal Ninova Okulları*” olmak üzere toplam üç okul ile sınırlıdır.
- Yukarıda belirtilen bu üç okuldaki ilköğretim ikinci kademesi ve ortaöğretim öğrencileriyle sınırlıdır.
- Çalışma, 2019-2020 Eğitim ve Öğretim Yılı ile sınırlıdır.
- Elde edilecek bulgular, katılımcıların anket sorularına verdikleri cevaplar ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Çalışmanın ilerleyen bölümlerinde yer alan bazı terimlerin tanımları aşağıda verilmiştir. Söz konusu bu terimlerin çalışmanın daha anlaşılabilir olmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir. Bahse konu tanımları yapılan terimler arasında: *beden eğitimi*, *spor*, *egzersiz*, *fiziksel aktivite*, *adolesan dönem* ve *motivasyon* kavramları yer almaktadır.

Beden eğitimi: Fiziksel faaliyetlerle öğrencinin gelişimi, tutumları, motor ve davranışsal becerileri üzerinde olumlu katkı sağlamak amacıyla yapılan ve fiziksel süreklilik içeren aktif faaliyetlerdir (Pate, Corbin ve Pangrazi, 1998).

Spor: Çeşitli amaç ve araçlarla önceden belirlenen kurallara farklı derecelerde uymayı gerektiren performansı arttırıcı fiziksel faaliyetlerdir (Gezgin ve Amman, 1993).

Egzersiz: Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaç edinen düzenli, planlanmış ve tekrarlanan fiziksel aktivitelerdir (MEB, 2017).

Fiziksel aktivite: Günlük yaşam içerisinde kasların kasılması sonucunda, organizma üzerinde enerji harcanmasına yol açan her türlü vücut hareketidir (Zorba, 2013, s.1).

Adolesan dönem: 10-19 yaş arasındaki dönemi içeren, anatomik ve fizyolojik değişim ve gelişimin en üst seviyede olduğu ve bu değişimlere uyum sağlamada bazı sorunların yaşandığı dönemdir (Baltacı ve Düzgün, 2008, s.7).

Motivasyon: Kişiyi belirli bir hedef doğrultusunda harekete geçiren güç ve istek ile bireyleri bilinçli ve amaçlı faaliyetlerde bulunmaya yönelten dürtü veya dürtüler bileşkesidir (Çakır, 2019).

Genel olarak yukarıda dile getirilen kavramların yanı sıra çalışma boyunca farklı konu ve noktalardan bahsedilecektir. Bu kavramların tanımlarının bilinmesi çalışmanın anlaşılabilirliğine katkı sağlayacaktır. Bu kavramlar çalışmanın ilerleyen bölümlerinde görüleceği üzere her biri bağımsız alt başlık olarak daha ayrıntılı olarak ele alınmıştır.

BÖLÜM 2

GENEL BİLGİLER

Çalışmanın kavramsal ve teorik çerçevesinin yer aldığı bu bölümde çeşitli başlıklar altında tanım, açıklama ve bilgilere yer verilmiştir. Söz konusu başlıklar arasında; *beden eğitimi, spor, egzersiz, fiziksel aktivite, adolesan dönem, motivasyon* bulunmaktadır. Bahse konu başlıklar kendi içerisinde uygun alt başlıklara ayrılmıştır.

Beden eğitimi ile spor kavramlarının ele alındığı alt başlıkta ilk olarak beden eğitiminin önem ve yararına değinilmiş olup daha sonra çocuk ve gençler açısından beden eğitiminin gelişim açısından fonksiyonları irdelenmiştir. Sporun tarihsel yönüne değinildikten sonra sporun gelişim açısından özellikleri vurgulanıp sporun amaçlarından bahsedilmiştir.

Egzersiz ile fiziksel aktivite alt başlığında her iki kavrama ilişkin özellikler dile getirilerek fiziksel aktivitenin spordan farklılıklarına değinilmiştir. Fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki etkileri ve yararları ele alınmış ve fiziksel aktivite çeşitlerine yönelik açıklamalara yer verilmiştir.

Gelişim çağındaki bireyler için önemli bir yeri olan adolesan diğer bir ifadeyle ergenlik döneminde beden eğitimi ve spor dersine ilişkin çeşitli unsurların ele alındığı alt başlıkta ise adolesan dönemin evrelerine ve bu dönemde yapılan sporun önemine değinilmiştir.

Son alt başlık olan motivasyon ile ilgili olarak bireyi harekete geçiren önemli bir etken olarak fiziksel aktiviteye katılma, devam ettirme ve ilerletmede motivasyonun çocuk ve gençler için önemi ele alınmıştır. Motive olmuş bir bireyin aktif olma ve aktif kalma konusunda ne denli etkin bir unsur olduğu hususu irdelenmiştir.

2.1. Beden Eğitimi ve Spor

TDK'ye göre *beden eğitimi* “*insan vücudunu güçlendirme ve böylelikle sağlığını koruma amacıyla herhangi araçlı veya araç olmadan yapılan hareketler ile bedenin terbiye edilmesi durumu*” olarak tanımlanmıştır. Söz konusu tanımda dile getirildiği üzere beden eğitiminin iki temel amacı bulunmaktadır. Bunlar, vücudu güçlendirme ve sağlığı korumaktır. Ayrıca beden eğitiminin araçlı ve araçsız yapılabileceği de ifade edilmiştir.

Okullarda verilen beden eğitimi, sadece okuldaki çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimlerine (özgüveni sosyalleşme, kendini yeterli hissetme vb.) katkı sağlamakla kalmayıp aynı zamanda genel eğitimin de bir parçasıdır. Bu nedenle beden eğitimi ve sporun öncelikli amaçları arasında; öğrencinin sadece fiziksel gelişimiyle değil aynı zamanda zihinsel, bilişsel ve sosyal yönlerden sağlıklı ve dengeli bir gelişimi de sayılabilir (Avşar, 2009). Bu amaçlar çağdaş eğitimin de temel ilkeleri arasında sayılabilir (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006). Bu açıdan bakıldığında denilebilir ki beden eğitimi, eğitim-öğretimdeki amaçların tamamıyla ulaşılabildiği tek alandır (Karamemiş, 2019, s.12).

Beden eğitiminin tarihsel arka planı insanlık tarihi kadar geriye gitmektedir. İnsanoğlu yiyecek ve giyecek bulmak için avlamış, koşmuş, tırmanmış ve doğayla mücadele etmiştir. Tüm bu sayılanlar için bedenini geliştirerek eğitmiştir. Beden eğitimi ve spor aktiviteleri, günümüzde; sağlık, boş zaman değerlendirme, performans, özgüven kazanma ve kişilerarası sosyal ilişkileri geliştirmek amacıyla yapılmaktadır (Öncü, 2007, s.5).

Tarih boyunca devletler spor faaliyetlerine önem vermiş ve spor faaliyetlerini teşvik ederek sosyal ve kültürel yapının bir parçası haline getirmiştir. Yaşanan sosyal ve teknolojik gelişmelerle yapılan spor faaliyetleri zaman içerisinde değişiklik göstermiştir. Aynı zamanda spor faaliyetleri toplumun ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde evrimleşerek toplum yaşamında önemli bir yer tutmuştur (Salem, 2019, s.6).

Hareket etmeyi öğrenme ve hareketler aracılığıyla öğrenmeyi amaç edinen beden eğitimi, genel eğitimin önemli bir unsurudur. Beden eğitimi bu şekilde genel eğitimin amaçlarına hareketler aracılığıyla katkı sağlamaktadır. Genel eğitim içerisinde önemli bir yere sahip olan beden eğitimi ve sporun en temel amacı, öğrencilerin fiziksel faaliyetler aracılığıyla hareket kapasitelerini olabildiğince yükseğe çıkarmaktır (Kangalgil, Hünük ve Demirhan, 2006).

2.1.1. Beden Eğitiminin Önemi ve Yararları

Beden eğitiminin yararları arasında ilk olarak fiziksel yön dikkat çekse de yapılan çeşitli araştırmalar, ruhsal ve psiko-sosyal açıdan beden eğitimin birçok yararı olduğunu göstermiştir. Bu hususlara ilişkin olarak çalışmanın ilerleyen bölümlerinde değinilecektir.

Beden eğitimi ve spor faaliyetleri aynı zamanda bir rehabilitasyon aracı görevi görür. Çünkü, kişideki çok sayıda olumsuz özelliğin üstesinden gelecek unsurları bünyesinde barındırır. Diğer bir açıdan beden eğitimi ve spor faaliyetleri, kişinin birçok gelişim yönüne katkı sağlayarak genel anlamda topluma hizmet eder (İlhan, 2010).

Eğitim kurumlarındaki beden eğitimi ve spor faaliyetleri özellikle öğrencilerin; motor beceri ve yeteneklerin gelişmesine, olumlu davranış kazanmasına ve sağlıklı olmasına katkı sağlaması yönüyle önem arz etmektedir. Dolayısıyla beden eğitimi derslerinin ilköğretim okul programlarında istenilen seviyede yer verilmesi önemli bir husustur (Taşmektepligil, Yılmaz, İmamoğlu ve Kılıcıgil, 2006).

Beden eğitimi derslerinin gerçekleştirildiği mekanlar olan; spor salonları, spor sahaları, okul bahçeleri vb. gibi yerlerin varlığı bu eğitimin etkin ve verimli bir şekilde gerçekleştirilmesi açısından zorunludur. Bu alanların öğrencinin ihtiyacını karşılayacak nitelikte ve yeterlilikte olması, verilecek olan beden eğitimi ve spor derslerinin hedeflenen amaca ulaşması için gerekli bir durumdur.

Beden eğitimi dersleri; öğretmen ve öğrencinin iletişim-etkileşim yönüyle diğer derslerden farklı olması öğretmene daha fazla fiziksel, duygusal, bilişsel görev ve sorumluluk yüklemektedir. Ders içi ve ders dışı zamanlarda genel eğitimin bir tamamlayıcısı olarak verilen beden eğitimi ve spor faaliyetleri bir bütün olarak ele alınmalıdır. Belirlenen hedeflere ulaşmada gelişim, faaliyetlerin haftalık sayısı ve süresi, yararlanılan tesis, alan ve yeterli sayıda ve istenilen niteliklere sahip beden eğitimcisiyle ilişkilidir (Taşmektepligil vd., 2006).

2.1.2. Beden Eğitiminin Gelişim Özellikleri Açısından Fonksiyonu

İlköğretim döneminin başında yavaş şekilde ilerleyen fiziksel gelişimin ön ergenlik döneminde hızla fiziksel, bilişsel ve psikolojik gelişme göstermesi olağan bir durumdur. Ergenlik döneminde söz konusu durumu yaşayan birey bu hızlı değişime vücudun uyum sağlamaya çalışması ile geçirir. Bu dönemde önemli olan konu içinde bulunulan

durumundan dolayı ortaya çıkan enerjinin uygun şart ve faaliyetler yoluyla sağlıklı şekilde dışarı atılmasıdır. Bu enerji de duruma ve ihtiyaca uygun faaliyetler aracılığıyla atılabilir (Senemoğlu, 2009, s.27).

Beden eğitiminin üç önemli amacını dile getiren Lumpkin (1990), bu konuda şunları ifade etmiştir (aktaran Öncü, 2007, s.9):

- *Bilişsel amaçlar* kapsamında; vücut fonksiyonları, sağlık, büyüme ve gelişme ile oyun kuralları, beceri, strateji, korumanın önemli olduğuna,
- *Duyuşsal amaçlar* kapsamında kendine güven, kişilik gelişimi, iletişim becerisi, kendini kontrol, disiplin kazanma, eğlence, kendini ifade etme,
- *Psikomotor amaçlar* kapsamında; temel hareket modelleri, motorik beceriler, temel oyun becerileri, kardiovasküler dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı, esnekliğin önemli olduğuna dikkat çekmiştir.

Beden eğitimi dersi çocuğun; fiziki, ruhsal ve sosyal açıdan gelişimini destekleyerek özellikle ergenlik döneminde vücut uyumunu kolaylaştıran bir fonksiyona sahiptir. Okulöncesi, ilköğretim ve ortaöğretim dönemlerinde uygulanan beden eğitimi programları kişinin yaş dönemleri ve gelişim özellikleri dikkate alınarak geliştirilmesi gerekir (Yaylacı, 2012).

Ebeveyn tutumu ilköğretim öğrencilerinin beden eğitimi ve spor derslerine katılım düzeyini etkileyen önemli bir faktör. Toplumda genel bir kanaat haline gelen sporun akademik başarıyı olumsuz yönde etkilediğine ilişkin yanlış bakış açısı ebeveynleri, beden eğitimi ve spor derslerine çocuklarını teşvik noktasında yanlış yönlendirmektedir. Ayrıca beden eğitimi ve spor derslerindeki olası kaza ve yaralanmalara ilişkin kaygılar öğrencilerin bu dersten uzak durmasına neden olmaktadır. Sayılan etkenlerin bertaraf edildiği gelişmiş ülkelerde okul-aile ilişkileri sağlıklı bir şekilde yürütüp aileler bilinçlendirilerek problemler büyük ölçüde azaltılmaktadır (Öncü ve Güven, 2011).

Modern zamanın ve aynı zamanda kültürel bir öge haline gelen sınav olgusu her geçen gün çocuk ve gençlerin hayatında daha çok yer kaplamaya başlamıştır. Bu durumun ortaya çıkmasında sosyal çevrenin etkisi ve ebeveynlerin dış etkenlere maruz kalması sayılabilir. İleriki yaşamlarında başarılı ve ekonomik açıdan yeterli bir hayat standartına sahip olmanın

en önemli şartının iyi bir eğitim almak olduğu ön kabulünden hareketle sınavlar çocuk ve gençlerin hayatlarında her geçen gün daha çok yer işgal etmektedir.

Bu nedenle ilköğretim çağındaki öğrencilerinin beden eğitimi ve spor derslerine katılımının arttırılması amacıyla uygulanacak politika ve stratejiler arasında okul-aile iş birliği güçlendirilerek ailelerin bilinçlendirilmesi önemli bir konu haline gelmektedir.

Beden eğitimi, çocuğun oyun hakkının ve serbest hareketinin okul yaşamı içindeki yerini güvence altına almaktadır. Beden eğitimi çocuğun bedensel ve ruhsal eğitimini sağlayarak etkinliklerden keyif almasını mümkün kılar. Her öğrenci beden eğitimi dersinde yeteneklerini geliştirme ve dengesiz gelişimini engelleme imkanına kavuşur. Beceri, kuvvet ve beden eğitimi içinde toplanan planlı etkinlikler, çocuğun gelişimini önemli bir şekilde desteklemektedir (Öncü, 2007, s.10).

Sağlık sadece birey açısından değil aynı zamanda devlet için de önem arz eden bir konudur. Çünkü sağlıklı birey, sadece iyi bir vatandaş, verimli bir çalışan, sosyal ve ruhsal açıdan sağlıklı bir insan değil, aynı zamanda ilerleyen dönemlerde halk sağlığı açısından da daha az maliyetli bir aktördür (İlhan, 2010).

2.1.3. Sporun Tarihsel Gelişimi ve Fonksiyonları

Spor, Milattan Önce (MÖ) hem Doğu medeniyetlerindeki, bunlar arasında Hun medeniyeti, Göktürk medeniyeti ve Çin medeniyeti, hem de Batı medeniyetlerindeki, bunlar arasında Yunan medeniyeti, Roma medeniyeti ve Pers medeniyeti sayılabilir, savaş hazırlığı olarak düşünülmüştür. O dönemlerde çeşitli araç-gereçlerle gerçekleştirilen spor bugün hem bireysel hem de toplu olarak yapılan bir faaliyete dönüşmüştür. Ayrıca spor geçmişte olduğu gibi savaşa hazırlık amacıyla yapılan bir fiziksel aktiviteden çok ülkelerin uluslararası arenada kendini gösterme çabası haline gelmiştir. Bununla birlikte sporun ülkeler arasında birbirine yaklaştıracı rolünü de unutmamak gerekir (Yazıcı, 2014).

Hareketli yaşam tarzındaki ilk kırılma, 18. yüzyılın ikinci yarısında meydana gelen Endüstri Devrimi ile yaşanmıştır. O döneme kadar egemen olan ve genel üretim içerisinde yoğun olarak kullanılan fiziksel güç, Endüstri Devrimi'yle birlikte üretim içindeki yerini makineleşmeye bırakmıştır. Bu makineleşme süreci sadece üretim şeklini değil insan hayatını ve yaşam tarzını da etkileyerek insanoğluna konforlu ve fakat hareketsiz bir yaşam tarzı sunmuştur (İlhan, 2010).

İnsanoğlunun örgütlenerek bir şeyler yapabileceğini anlaması sonucu ortaya çıkan spor, zaman içerisinde formal bir yapıya bürünerek eğitim kurumlarının müfredatında yer almaya başlamıştır.

Sporun tarihsel sürecine baktığımızda karşımıza şöyle bir tablo çıkmaktadır. Spor, olimpiik anlamda ilk olarak Milattan Sonra (MS) 395’de yasaklanmasından sonra, 15. yüzyılda Avrupa’da orta sınıf tarafından bir mücadele aracı olarak kullanılmaya başlamıştır. Reform ve Rönesans sadece bilimi, inançları ve sanatı etkilemekle kalmamış, aynı zamanda sporu da etkileyerek tekrar toplum sahnesine çıkarmıştır. Spor, Reform ve Rönesans hareketlerinin etkili olduğu İtalya’da daha sonra da Avrupa’da yayılarak laik bir özellik kazanmıştır. Spor, Yeni Çağ öncesinde Avrupa ülkelerinde, özellikle İtalya, Almanya, Fransa ve İspanya’daki okullarda ders olarak okutulmaya başlamıştır. Okullarda sporun ders olarak okutulmasının en önemli amaçlarından biri, ulus bilinci oluşturmadaki etkisidir. Bu etkisinden dolayı okullarda sporun ders olarak okutulması desteklenerek yeni nesillerin yetiştirilmesi amacıyla kullanılmıştır (Yazıcı, 2014).

Spor sadece ülke ve milletler için olduğu kadar kendi içinde de kurumsallaşmış yapısıyla öne çıkmaktadır. Spor, köklü bir hale gelerek popülerlik ve yaygınlık kazanmıştır. Spor kendine özgü ekonomisi ve alt yapısıyla, birçok alanla ilişki içine girerek hem ekonomik yönüyle hem etkilediği geniş kitleler yönüyle günümüzde bambaşka bir hal almıştır. Üzerine akademik çalışmalar yapılan ve kendine özgü literatürün olduğu spor, akademik alanda da ön plana çıkmaktadır (İlhan, 2010; Temur ve Gencer, 2016; Yazıcı, 2014).

Spor, genellikle bir rakibe veya kendine karşı rekabeti içeren, resmi veya gayri resmi kurallarla yönetilen faaliyet olarak tanımlanır. Örnek olarak tenis, basketbol ve golf verilebilir. Ayrıca spor; egzersiz, sağlık ve zindeliği artırmak veya sürdürmek için yapılandırılmış bir faaliyet alt kümesi olarak da tanımlanır. Örne olarak koşu, yüzme ve ağırlık çalışması sayılabilir. Spor ve egzersiz, sağlığı iyileştirmek için tasarlanmış tüm aktivite önerilerinin temelini oluşturur (Kilpatrick, Hebert ve Jacobsen, 2002).

Antrenman aşamalarının sınıflandırılmasında önemli bir yeri olan çalışma 1970’li yılların başında Letzelter tarafından yapılarak sporu üç aşamaya ayırmıştır. Bunlar; (i) temel antrenman, (ii) gelişim antrenmanı, (iii) verim antrenmanıdır. Bu aşamaların her biri aynı zamanda kendi içinde genel antrenman ve özel antrenman olarak ikiye ayrılmaktadır. Bu çalışmadan hareketle yapılan diğer bir spora ilişkin sınıflandırma ise (Sevimli, 1999, s.4-5):

- Birinci eğitim aşaması; temel eğitim aşamasıdır.
- İkinci eğitim aşaması; spor türüne özgü gelişim aşamasıdır.
- Üçüncü eğitim aşaması; kondisyon verimi, yeteneğini arttırma, performans eğitimi ve üst düzey verim antrenmanıdır.

Spor, kişinin doğal çevresini sosyalleştirir. Spor, boş zaman etkinlikleri kapsamında bireysel veya toplu olarak, belirli kurallar çerçevesinde araçla veya araç olmadan, bireyin edindiği yetenekleri geliştirir. Spor, topluma entegrasyonu sağlayarak dayanışma kültürünü güçlendirir (Karamemiş, 2019, s.13).

Sporun fonksiyonlarını genel manada; (i) kişiye, (ii) topluma, (ii) kalkınma ve çevreye yönelik olmak üzere üç başlık altında toplayabiliriz. Bu başlıklara kısaca değinmek gerekirse (Karaman, 2019, s.15-17; Yazıcı, 2014):

- Kişi açısından fonksiyonları:* Beden sağlığı, ruh sağlığı, zihinsel-ahlaki-kişilik gelişim, olgunlaşma, kendine güven, sosyalleşme, algı gelişimi, statü sahibi olma üzerinde olumlu etkileri vardır.
- Toplumsal açıdan fonksiyonları:* Yeteneğin, kişiliğin, etigin, liderliğin, sosyalleşmenin, paylaşmanın, yardımlaşmanın, yarışmanın, dayanışmanın, kültürel gelişimin, sosyal eşitliğin gelişmesi ve gerçekleşmesi sayılabilir.
- Kalkınma açısından fonksiyonları:* Ekonomik gelişim ve çevre açılarından katkıları sayılabilir.

“Herkes için Spor” ve “Yaşam Boyu Spor” sloganları bütün dünyada benimsenerek yaygınlaşmış ve birçok farklı ülkede uygulama imkanına kavuşmuştur. Bu konuda Türkiye’deki yasal zemine göz atılacak olursa 1982 Anayasası’nda yer alan 59. maddede “her yaştaki vatandaşlar için beden eğitiminin sağlanması devletin görevi” olarak belirtilmiş olup bu görev en üst düzeyde ve en önemli aktör olan devlete verilmiştir (İlhan, 2010).

Spor ve eğitim arasında sıkı bir ilişki söz konusudur. Bu ilişki “spor için eğitim ve eğitim için spor” şeklinde değerlendirilebilir. *Spor için eğitim* anlayışında spor, amaç olup sporun en üst düzeyde gerçekleştirilebilmesi için eğitimden yararlanılırken *eğitim için spor* anlayışında spor, eğitimin amaçlarına ulaşmada kullanılan sadece bir araç olup yerinde kullanıldığı takdirde en etkili araç olma özelliğine sahiptir (Öztürk, 1998 aktaran Öncü, 2007, s.10).

Sporun önemli amaçları arasında sağlıklı ve iş verimi yüksek bir toplumu meydana getirmek ile sağlıklı bir gençlik yetiştirmek sayılabilir. Doğru performansa ulaşmak için gerçekleştirilen düzenli hareketler olan spordaki diğer bir amaç ise, kişiyi fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı kılmaktır (Yetim, 2015, s.165).

Spor yapmayan, dengesiz beslenme alışkanlığına sahip çocuk ve gençler doğal olarak gelişim süreçlerini sağlıklı şekilde sürdüremeyecektir. Bu durum, sadece kişinin çocukluğunu veya ergenlik dönemini değil yetişkinlik dönemini de etkileyerek ileriki yaşlarda hem fiziksel hem de psiko-sosyal açıdan olumsuz etkilere maruz bırakacaktır. Bunun üstesinden gelmenin en etkili yolu, erken yaşlardan itibaren çocuğun aktif ve spor faaliyetleri içeren bir yaşam tarzını benimsemesidir (Sevim, 2007, s.20).

2.1.4. Sporun Gelişim Özellikleri Açısından Önemi

Spor, insanların fiziksel ve psikolojik olarak güçlü olmasından daha fazla anlam taşır hale gelmiştir. Spor, insanların birlikte çalışma konusunda sorumluluk ve becerilere sahip olmalarına yardımcı olarak insanları daha sosyal hale getirir. Spor, psiko-sosyal gelişmeyi destekleyerek kişinin sosyal yaşamında önemli bir rol oynar. Kişi, yalnızlık nedenlerini spor faaliyetlerine katılarak aşar ve en kolay spor yolu ile karamsar depresyona neden olan monoton ve amaçsız koşullardan kurtulabilir (Küçük ve Koç, 2004).

Çok boyutlu katkısıyla spor, her yaştan insanın hayatı boyunca ihtiyaç duyacağı ve aynı zamanda yapması gereken bir faaliyet olarak kabul edilebilir. Bireysel yararları yanında çeşitli sosyal yararları da olduğu spor, esasında insan yaşamının ayrılmaz bir parçasıdır. Fakat spora ilişkin bu bakış açısı zaman içinde değişime uğrayarak spor, sınırlı sayıda insanın ilgilendiği bir çeşit fiziksel aktivite haline gelmiştir. Elbette ki bu durumun çok sayıda nedeni söz konusudur. Bu nedenlerin başında ise değişen ve dönüşen modern yaşam tarzı gösterilebilir.

Atletik yeterlilik, algılanan yeterlilik ve kendine güven; spordaki başarı için gerekli olan becerileri yeterli algılama ve beceriler hakkında olumlu düşüncelere sahip olma olarak tanımlanmakta olup yarışma kaygısı üzerinde etkisi olan etmenlerdir. Bu konuda yapılan araştırmalar yüksek yarışma kaygı düzeyinin algılanan yeterlilik ve kendine güven puanlarında düşmeye neden olduğunu göstermiştir. Sporcunun kendini yetersiz hissetmesi ve birtakım sorunlar olduğunu düşünmesi, kaygı durumunu etkileyerek konsantrasyonunu bozmaktadır. Yetenekleri hakkında olumlu düşüncelere sahip sporcular daha az kaygılı

olmakta ve potansiyellerine yakın bir performans sergilemektedir. Bunun yanı sıra, kaygı ile kendini yeterli algılama arasında ters bir ilişkinin olduğu da bulunmuştur (Aşçı ve Gökmen, 1995).

Özellikle yarışmaya ve mücadeleye dayanan sportif faaliyetlerde sporcunun kendine olan güveni ve hissettiği yeterlilik algısı, şüphesiz sporcunun başarılı olmasında önemli bir rol oynamaktadır. Hissedilen algı düzeyi ne kadar yüksek ve olumlu yönde ise kişinin duyacağı kaygı düzeyi o denli az olmaktadır. Özetle ne kadar az kaygı o kadar yüksek başarı düzeyi anlamına gelmektedir. Buradan hareketle denilebilir ki, müsabakalara hazırlanan sporcuların yaptığı antrenmanların düzeyi ne kadar önemliyse aynı şekilde kaygı düzeylerinin azaltılması ve başarılı olacaklarına ilişkin inançlarının-algılarının yükseltilmesi de o kadar önemlidir.

Toplumun her kesimi tarafından insanların spor alışkanlığı kazanması, yeteneklerini geliştirmesi ve sağlıklı kalmak için spor yapmaları gerektiği bilinmektedir. Toplum içinde sosyalleşmede bir araç olan spor, bireysel ve toplumsal ilişkilerin gelişiminde etkilidir. Kişinin spora olan ilgisi ve bağı toplumda sosyal kurallara uymayı kolaylaştırır. Spor, fiziksel, ruhsal ve sosyal gelişimde önemli bir olgudur. Spor bireysel, sabırlı ve enerjik olmayı, sosyal grup ve toplumla bütünleşmeyi sağlarken, birey ve toplum arasındaki ilişkileri daha sağlıklı hale getirir. Spor sayesinde insanlar aynı amaçlara yönelmeye başlar ve birlikte hareket etme hissi yaşar. Spor, insanın toplumdaki diğer insanlara ulaşmanın bir unsurudur. Yine, spor sayesinde insanlar aynı hedeflere yönelmeye başlar ve birlikte hareket etme hissini yaşar (Karahüseyinoğlu, Ramazanoğlu, Demirel, Altungül ve Ramazanoğlu, 2005). Diğer bir ifadeyle sporun birleştirici ve bütünleştirici rolü toplum tarafından yadsınamayacak kadar büyüktür. Sporun toplumu birleştirici gücü özellikle ulus bilincine olan etkisi uluslararası yarışmalarda belirgin bir şekilde ortaya çıkmaktadır. Bu noktada spor; tıpkı bir bayrak gibi, dil gibi birleştirici bir rol oynamaktadır.

Toplum tarafından birçok doğru davranışın bilinmesine rağmen söz konusu bu davranışı sergilemeye diğer bir deyişle eyleme geçmeye geldiğinde durum tam tersi bir hal almaktadır. Tıpkı sporun kişi açısından birçok yararının herkesçe bilinmesine rağmen sportif faaliyetlere katılım konusunda sergilenen düzeyin düşük olması bu duruma örnek olarak gösterilebilir.

Çok sayıda faktör, çocuk ve gençlerin spora katılım düzeylerini ve motivasyon seviyelerini etkilemektedir. Genetik faktörler, diğer bir deyişle kas ve vücut yapısı, bir dereceye kadar

önceden bilinebilir. Fakat önceden bilinen faktörlerle eşit öneme sahip psikolojik faktörler de söz konusudur. Bu nedenle motivasyon en önemli psikolojik faktördür. Çünkü motivasyon sadece kişinin spor yapmasını, spora devam etmesini değil aynı zamanda kişinin yarışma ve müsabakaya istek ve arzusunu da etkilemektedir. Spor için bu denli önemli bir psikolojik faktör olan motivasyon, spor ile ayrılmaz bir ilişki içindedir (Şirin, Çağlayan, Çetin ve İnce, 2008).

Sportif faaliyetlere katılımı etkileyen faktörler her ne kadar fiziksel ve psikolojik olsa da, her bir faktörün etki düzeyi yapılan sporun türüne ve o sporu yapacak kişinin fiziksel ve psikolojik özelliklerine göre farklılık gösterebilmektedir. Bu etki düzeyi kişinin motivasyon seviyesine etki ederek kişinin sportif faaliyetlere katılım ve devamlılığını etkilemektedir.

Gerçekleştirilen her yarışma ve müsabaka, sporcu açısından sosyal ve ekonomik yönüyle önem arz etmektedir. Sporcunun fiziksel özelliklerinin mükemmelliği ve yaptığı antrenmanların yoğunluğu ne kadar kusursuz olursa olsun, sporcunun başarılı olmasında duyduğu kaygı düzeyi ile başa çıkabilmesi son derece önemlidir. Psikolojik hazırlık şekilleri ve düzeyleri yapılan spor çeşidinin doğasına uygun olarak farklılık arz etmektedir. Takım sporları bireysel sporlardan farklı bir doğaya sahip olup bireysel spor yapanlarda, takım sporları yapanlara oranla kaygı düzeyinin fazla olduğu düşünülmektedir. Çünkü bireysel sporlarda başarı ve başarısızlık doğrudan kişinin kendisini muhatap kabul etmesiyle ilişkilendirilmektedir (Civan, Arı, Görücü ve Özdemir, 2010).

Çeşitli yarışmalarda kişinin başarı kazanması, sahip olunan imkanlar ve yapılan antrenmanlar ile ilişkilidir. Her spor dalının çeşitli düzeylerde gerçekleştirilen yarışmalar için yapılması gereken antrenmanların yoğunluğu değişmektedir. Ayrıca sahip olunan fiziksel imkanlar yapılan antrenmanın verimliliği üzerinde doğrudan bir etkiye sahiptir. Yapılan antrenmanın yoğunluğu ve kalitesi başta antrenör olmak üzere sahip olunan fiziksel imkanlarla ilişkili olduğu söylenebilir.

Ayrıca unutulmaması gereken diğer bir nokta, yapılan sporun bireysel mi yoksa takım sporu mu olduğu konusudur. Böyle bir durumda devreye giren en başat unsur kaygı düzeyidir. Çünkü gerçekleşecek bir başarısızlık durumunda sorumluluğun bireysel mi yoksa takım olarak mı üstleneceği ile ilgili olması kaygı düzeyini etkilemektedir.

12-16 yaş arasındaki ergenlik çağındaki çocuklar dış dünya ile iç içedir. Bu çağ bağımsızlık ve topluma karışma çağıdır. Bu yaştaki gençler içlerinde biriken ve taşan gücü, spor vasıtasıyla harcaabilirler. Gençlerin sporda kazandığı başarı, kendine güven duygusunu arttırmaktadır. Bu dönemde gençler; kendilerini antrenörleriyle özdeşleştir, her yönden antrenörlerine benzemek ister, kabiliyetlerinden kusurlarına kadar her şeyini beğenebilir. Dolayısıyla bu dönemde beden eğitimi ve spor eğitimi öğretmenleri veya antrenörlerin tavır ve davranışları çocuğun ve gençin spora olan ilgisi üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Güven, 1996).

Adolesan dönemde diğer bir deyişle ergenlik döneminde, fiziksel ve ruhsal açıdan büyük değişim yaşayan bireyin ruhsal ve duygusal durumu çalkantılı bir seyir izlemektedir. Bu dönemde yapılan sportif faaliyetler kişi üzerinde sadece sağlıklı bir fiziksel gelişim sağlamakla kalmaz aynı zamanda dengeli bir duygusal durum yaşamasına da etki eder. Rol model almanın yoğun bir şekilde yaşandığı bu dönemde spor yapan gençlerin en sık modellediği kişiler hiç şüphesiz antrenörleridir. Dolayısıyla antrenörlere önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir.

Fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının hem fiziksel hem zihinsel sağlığı en üst düzeye çıkarmada ve korumada büyük bir rol oynadığı açıktır. Özellikle fiziksel aktivite programlarına katılım, kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon, diyabet, obezite, osteoporoz, depresyon ve anksiyete gibi birçok farklı fizyolojik ve psikolojik durum için iyileştirilmiş sağlık durumu ile ilişkilendirilmiştir. Bu açık faydalar göz önüne alındığında, fiziksel aktivite programlarına katılımın popüler olması beklenir. Buna karşılık, mevcut araştırmalar göstermiştir ki özellikle gelişmiş ülkelerde düzenli fiziksel aktiviteye katılım düşük düzeydedir. Özellikle, Amerikalı yetişkinlerin %40'ı boş zamanlarında fiziksel olarak aktif olmadığı ve sadece %15'i her hafta 30 dakika aktivite yaptığı bildirilmiştir. Ayrıca, fiziksel aktivite programlarına başlayan bireylerin çoğunluğu bir yıl içinde düzenli katılımı bırakmaktadır (Kilpatrick, Hebert ve Jacobsen, 2002).

Gelişmiş ülkeler bireylerin hem zihinsel hem bedensel hem de ruhsal eğitimi için beden eğitimi ve spor eğitimini sistemlerinin bir parçası haline getirmiştir. Sporun olumlu etkileri: (i) fiziksel ve psiko-motor, (ii) zihinsel ve psikolojik, (iii) sosyal ve (iv) biyolojik olmak üzere dört ana başlıkta incelenebilir (Salem, 2019, s.8-10):

- i. *Fiziksel ve psikomotor gelişime yararları:* Kalbin güçlenmesi, aktif kılcal damar sayısının artması ve organizmanın enerji kapasitesinin artması, bağ dokularının esneklik düzeyinin gelişmesi ve organizmanın fiziksel uygunluk düzeyinin gelişmesi sayılabilir.
- ii. *Zihinsel ve psikolojik gelişime yararları:* Bireylerde kendi özelliklerine değer verme, duygularını ve davranışlarını kontrol edebilme, kendini fiziksel ve psikolojik olarak güçlü ve kontrol sahibi olarak hissetme ve sosyal anlamda yeterlik gösterme özellikleri artmaktadır.
- iii. *Sosyal gelişime yararları:* Toplum içerisinde ön plana çıkarak bireylerin sosyalleşmeleri ve sosyal çevrelerinin gelişmesi, toplumsal bir kişilik yapısına sahip olmaları, kendi güçlü ve zayıf yönlerini tanıma, insanlar arası iş birliği, karşılıklı dayanışma ve sosyal ilişkileri sayılabilir.
- iv. *Biyolojik gelişime yararları:* Beden eğitimi ve spor etkinlikleri özellikle hormonal sistemi etkileyerek vücudun farklı hormonlar salgılayarak biyolojik sağlığın korunmasına katkı sağlaması sayılabilir.

2.1.5. Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Amaçları

Beden eğitimi ve spor dersinin genel amaçları Millî Eğitim Bakanlığı (MEB) mevzuatı çerçevesinde ele alınacak olursa kısaca şunlar söylenebilir (MEB, 2018 aktaran Salem, 2019, s.11).

- Okul öncesi eğitimi tamamlayan öğrencilerin bireysel gelişim süreçleri göz önünde bulundurularak bedensel, zihinsel ve duygusal alanlarda sağlıklı şekilde gelişimlerini desteklemek,
- İlkokulu tamamlayan öğrencilerin gelişim düzeyine ve kendi bireyselliğine uygun olarak ahlaki bütünlük ve öz farkındalık çerçevesinde, öz güven ve öz disipline sahip, gündelik hayatta ihtiyaç duyacağı temel düzeyde sözel, sayısal ve bilimsel akıl yürütme ile sosyal becerileri ve estetik duyarlılığı kazanmış, bunları etkin bir şekilde kullanarak sağlıklı hayat yönelimli bireyler olmalarını sağlamak,
- Ortaokulu tamamlayan öğrencilerin, ilkokulda kazandıkları yetkinlikleri geliştirmek suretiyle millî ve manevi değerleri benimsemiş, haklarını kullanan ve sorumluluklarını yerine getiren, “Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi”nde ve ayrıca disiplinlere özgü alanlarda ifadesini bulan temel düzey beceri ve yetkinlikleri kazanmış bireyler olmalarını sağlamak,

- Liseyi tamamlayan öğrencilerin, ilkokulda ve ortaokulda kazandıkları yetkinlikleri geliştirmek suretiyle, millî ve manevi değerleri benimseyip hayat tarzına dönüştürmüş, üretken ve aktif vatandaşlar olarak yurdumuzun iktisadi, sosyal ve kültürel kalkınmasına katkıda bulunan, “Türkiye Yeterlilikler Çerçevesi”nde ve ayrıca disiplinlere özgü alanlarda ifadesini bulan temel düzey beceri ve yetkinlikleri kazanmış, ilgi ve yetenekleri doğrultusunda bir mesleğe, yükseköğretime ve hayata hazır bireyler olmalarını sağlamak.

Beden eğitimi ve spor dersinin özel amaçları arasında; *“öğrencilerin hayatları boyunca kullanacakları hareket becerileri, aktif ve sağlıklı hayat becerileri, kavramları ve stratejileri ile birlikte öz yönetim becerileri, sosyal becerileri ve düşünme becerilerini de geliştirerek bir sonraki öğrenim düzeyine hazırlanmaları”* olarak belirtilmiştir (MEB, 2018 aktaran Salem, 2019, s.11).

2.2. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Birçok insan günlük uğraşları arasındaki birçok eylemi fiziksel aktivite olarak düşünerek hareketsizliği bir yaşam biçimi olarak benimsemiştir. Bunun sonucu olarak kişiler hayatlarını herhangi bir egzersiz yapmadan sürdürme ve başka işlevsel kabiliyetlerini azaltma yoluna gitmektedir. Böylelikle birçok sağlık sorunu ortaya çıkarak kişinin başta fiziksel sonra da ruhsal problemlerle karşı karşıya kalmasına yol açmaktadır. Esasında bir halk sağlığı sorunu olan hareketsiz yaşam tarzı üzerinde ciddiyle durulması gereken önemli bir konudur (Eroğlu, 2019, s.1).

İskeletteki kasların kasılması sonucu enerji harcaması gerektiren fiziksel hareketler *egzersiz* olarak tanımlanır ve fiziksel aktivitenin bir alt sınıfı olarak kabul edilir. Ayrıca fiziksel aktivite, fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla yönünü geliştirmeyi amaçlayan planlı yapılandırılmış, gönüllü ve sürekli faaliyetlerdir (Şahin, 2007, s.2).

Düzenli fiziksel egzersiz beynin sinirsel sağlığını ve işlevini arttırmaktadır. Hem hayvan hem insan üzerindeki çalışmalar, egzersizin bilişsel işlevi geliştirdiğini göstermiştir. İnsanlarda ve diğer hayvanlarda fiziksel büyüme genellikle zihinsel yeteneklerdeki büyümeyle ilişkilidir (Uysal, Tugyan, Kayatekin, Acikgoz, Bagriyanik, Gonenc, ... ve Semin, 2005).

Spor psikolojisi literatüründeki birçok araştırma, çocukların spor katılım güdülerini anlamaya odaklanmıştır. Ancak çocukların fiziksel aktivite ve egzersize katılma güdülerini araştıran literatür ise azdır. Günümüz toplumunda çocuklar, sadece geçmiş nesillerin çocuklarından daha az formda olmalarına rağmen aktif fakat hareketsiz bir yaşam tarzına öncülük etmektedir. Bu hareketsizlik modeli yetişkinlikte devam ettiği takdirde gelecek nesiller kronik hastalıklar için daha yüksek risk altında olacaktır. Çünkü hipertansiyon ve yüksek kolesterol gibi diğer kardiyovasküler sağlık sorunları risk faktörlerinin çocukluktan yetişkinliğe kadar ilerlediğini gösteren çok sayıda çalışma vardır (Weinberg, Tenenbaum, McKenzie, Jackson, Anshel, Grove ve Fogarty, 2000).

Sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk vücudun verimli ve etkili bir şekilde işlev görebilmesi için önemli bir göstergedir. Fiziksel hastalık hem genetik hem davranışsal belirleyiciler tarafından belirlenmesine rağmen, davranışsal belirleyicilerin çocuklarda gelişmesinde kritik önemdedir. Çocukların hastalık gelişimine etki eden davranışı geliştirmesi ve sürdürmesi fiziksel sağlığı etkili bir şekilde geliştirme ve sürdürmenin önemi konusunda

eğitilmesine bağlıdır. Bu eğitim süreci, çocukların beden eğitimi ve spor derslerindeki fiziksel aktivitelere katılımı ile söz konusudur. Bu eğitim süreci çocukların öğrenmesi ve öğrendiklerini kendi başlarına ileriki yaşamlarında aktif olarak kullanması, onların davranışlarını değiştirmelerinde etkili bir yöntem olacaktır. Dahası, sağlık ve fiziksel aktivite ile ilgili anlayış düzeyi, öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımlarını ve sağlıklı yaşam davranışlarını belirlemektedir (Chen, Sun, Zhu ve Chen, 2014).

2.2.1. Egzersiz ile Fiziksel Aktivitenin Farklılıkları

Eroğlu (2019, s.9)'ya göre “*egzersiz fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşenin korunmasına veya geliştirilmesini amaç edinen düzenli, planlanmış ve tekrarlı olarak yapılan aktivitelerdir*”. Yapılan tanımdan anlaşılacağı üzere *egzersi*, planlı olarak yapılandırılan, istemli olarak gerçekleştirilen, belli bir fiziksel uygunluğun bir veya birkaç unsurunu geliştirmeyi amaçlarken *fiziksel aktivite*; boş zamanlarda, iş ve günlük yaşam içerisinde yapılan ve enerji tüketimi gerektiren tüm aktiviteler olarak kabul edilmektedir (Arıkan, Metintaş ve Kalyoncu, 2008). Diğer bir deyişle egzersiz daha spesifik, belirli ve özel iken, fiziksel aktivite genel ve her türlü aktivite olarak kabul edilmektedir.

Daha önce de belirtildiği üzere çocukluk döneminde bireylerin düzenli bir fiziksel alışkanlığına sahip olması, sadece içinde bulunduğu dönemde değil aynı zamanda ileriki yaşlarda da fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bir birey olmasında hayati önem taşımaktadır. Bu nedenle birçok uzman konunun önemine binaen bireyin fiziksel aktivitelere katılma, motivasyon ve fiziksel aktiviteyi bir alışkanlık haline getirmesi gibi konularda çeşitli çalışmalar yaparak spor psikologlarının üzerinde titizlikle durdukları konular haline gelmesini sağlamıştır (Yüksel ve Bayar, 2015).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) fiziksel hareketsizliği, küresel ölüm için dördüncü en yüksek risk faktörü olarak tanımlamıştır. Yetişkinlerde aktivite kalıpları genellikle ergenlik döneminde belirlenir ve bu da fiziksel aktiviteyi teşvik etmek için önemli bir dönemdir. Uluslararası yönergeler, ergenlerin sağlık yararlarını en iyi şekilde gerçekleştirmek için günlük 60 dakika orta ila kuvvetli fiziksel aktivite yapmasını önermektedir. Ergenlerin ılımlı ve güçlü fiziksel aktivitelerini arttırmak için, akademisyenler ve kurumlar, okulların günlük aktivite fırsatlarını arttırarak ve öğrencilerin yüksek kaliteli beden eğitimine erişimini sağlayarak halk sağlığını geliştirebileceğini savunmuşlardır (Gråstén, Yli-Piipari, Watt,

Jaakkola ve Liukkonen, 2015; Ruffault, Bernier, Juge ve Fournier, 2016; Voskuil ve Robbins, 2015).

Fiziksel aktivitenin koruyucu etkisine karşın TV önünde geçirilen zamanın yetişkinlerde anormal glikoz metabolizması riski üzerinde olumsuz etkileri ortaya çıkmıştır. Anormal glikoz metabolizması riskini azaltmak amacıyla ortaya konulabilecek stratejiler arasında; TV önünde geçirilen zamanın azaltılması ve fiziksel aktiviteyi arttırıcı faaliyetlerin arttırılması önerilmektedir (Dunstan vd., 2004).

2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Spordan Farkları

Fiziksel aktivite, yaşam kalitesinin yükselmesini, dikkat süresinin artması sonucu akademik sürecin etkili bir şekilde yönetilmesini, sosyal açıdan dengeli ve iletişim becerisi yönüyle yüksek kişiler olması yönünden toplum tarafından kabul görmeyi ve sağlık açısından daha az sorunla karşılaşmayı sağlar (MEB, 2017).

Fiziksel aktivite ile spor karşılaştırıldığında (MEB, 2017):

- Fiziksel aktivite, kazanmak ve kaybetmek üzerine kurgulanmamakla birlikte bir alan veya malzeme ile de sınırlandırılmaz.
- Fiziksel aktivite, yaşam biçimini şekillendirmede yardımcı olurken, spor; fiziksel sınırları zorlayan etkinlikler bütünü olarak kabul edilebilir.
- Fiziksel aktivite, yetenek gerektirmezken spor, alana özgü bir yeteneği gerektirmektedir.

Toplumsal büyük bir kısmı “fiziksel aktivite” ile “spor” kavramlarının aynı anlama geldiğini düşünmektedir. *Fiziksel aktivite*, kas ve eklemler yoluyla enerji tüketimini meydana getiren, kalp ve solunum şiddetini arttıran ve değişik şiddetler sonucunda yorgunluk meydana getiren günlük aktivitelerdir. Spora ilave olarak egzersiz, oyun ve gün içerisinde gerçekleştirilen farklı etkinlikler fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir (Eroğlu, 2019, s.10).

İnsanlar gün boyunca fiziksel açıdan dört alanda etkin olabilmektedir. Bunlar: (i) İş yerinde, (ii) kullandığı ulaşım şeklinde (yürüme, bisikletle gitme vb.), (iii) evde yapılan işlerde ve (iv) serbest zamanlarda yapılan aktivitelerdir (Eroğlu, 2019, s.11).

2.2.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler ve Sağlık Üzerindeki Etkileri

Yoğun çalışma saatleri sebebiyle zihinsel yorgunluk, modern ulaşım araçlarının kullanılması sonucu atılan adım sayısında azalma, iletişim araçlarındaki yaygınlık nedeniyle tek tuşla tüm işlemlerin yapılması, dijital oyunlar nedeniyle geleneksel oyunların terkedilmesi, çocuk ve gençlerin sınav kaygısı nedeniyle fiziksel aktiviteye katılımı azalmaktadır (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018).

1989'da okul spor programlarına katılımın ortak nedenleri; beceri gelişimi, arkadaşlarla birlikte olma, eğlence, fiziksel uygunluk ve başarı deneyimidir. *2000'li yıllar ve günümüzde* okul spor programlarına katılımın ortak nedenleri; yeterlik, tesisler, fitness, eğlenme ve başarı olmuştur (Yüksel ve Bayar, 2015).

Gençlerde fiziksel aktivite eksikliği önemli bir halk sağlığı sorunudur. Gençler için fiziksel aktiviteye düzenli katılım fiziksel, psikolojik ve sosyal refahlarını arttırabilir. Buna ek olarak, gençlerde fiziksel faaliyette gözle görülür bir düşüş olduğu konusunda yaygın bir endişe vardır. Yeni teknolojiler daha yaygın hale geldikçe gençlerin daha hareketsiz olduğu görüşüyle birlikte obezitede artış gösteren kanıtlar da vardır. Ulusal düzeydeki kampanyalar artık gençlerde bir halk sağlığı sorunu olarak hareketsizliği vurgulamakta, medya bu tür sorunları düzenli olarak gündeme getirmektedir (Wang ve Biddle, 2001).

Bugün, birçok öğrenci okullarda yeterli fiziksel aktivite seviyesine ulaşamamaktadır. Fiziksel aktivite eksikliğinin nedeni, genç yaşta başlayan hareketsizliğin ve bilgi, beceri, tutum ve davranışların daha sonraki bir yaşta sürdürülmesidir. Bugün yoğun çalışma saatleri nedeniyle insanların zihinsel yorgunluk, günlük adımları azalarak modern ulaşım araçları, yaygın iletişim araçları, tek bir tıklamayla gerekli yerlere ulaşmak, çocukların ve gençlerin geleceğini yönlendiren sınavlara hazırlıkları ve dijital oyuna katılımları nedeniyle zaman ve enerji eksikliğinden dolayı geleneksel oyunların terk edilmesi sayılabilir (Demir ve Cicioğlu, 2019).

Özellikle kent yaşamının monotonluğu içinde sıkışıp kalan insan; yoğun iş temposu, baskı, yorgunluk gibi birçok olumsuz çevresel faktörün etkisinde kalmaktadır. İş yaşamı dışında TV ve bilgisayar başında geçirilen uzun zamanlar özellikle çocuk ve gençlerde bağımlılık haline gelerek hareketsiz yaşam kültürünün başlıca unsurları haline gelmiştir (İlhan, 2010; Tunay, 2008).

İnsan doğasının ve beslenmenin motor gelişimi üzerindeki görece etkilerine yönelik araştırmalar önemini korumaktadır. Çevresel etkiler açısından, gençlerin fiziksel aktivite modellerinde kültüre ilişkin çeşitli özellikler, örneğin Amerikan ve Çin ve fiziksel aktivitedeki cinsiyet farklılıkları üzerindeki kültürel etkileri tespit etmeye ilişkin çeşitli araştırmalar yapılmıştır. Özellikle, Amerikalı çocuklar rekabetçi sporlara daha meyilliyken, Çinli çocukların fitness ile ilgili fiziksel aktivitelere katılmaları daha yoğun gerçekleşmiştir. Ayrıca, çocukların fiziksel aktivite seçiminde ebeveyn etkilerinin de olduğu kabul edilmiştir. Çinli ebeveynler çocuklarının sağlık veya fitness ile ilgili etkinliklere katılmasını beklerken, Amerikalı ebeveynler çocukların takım veya bireysel sporlara katılımını destekliyor veya teşvik ediyor konumdadır. Bu nedenle, sosyal-kültürel faktörlerin çocukların fiziksel aktivite kalıplarını etkilediği görülmektedir (Yan ve McCullagh, 2004).

2.2.4. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivitenin birçok fizyolojik ve psikolojik faydası vardır. Örneğin, fiziksel aktivitelere düzenli katılım aşırı kilo/obezite, kardiyovasküler hastalık, kronik hastalıklar ve belirli kanser türleri riskini azaltabilir. Ayrıca stres, depresif ve endişe belirtilerini azaltmaya yardımcı olabilir ve kişinin benlik saygısını artırabilir. Fiziksel aktivitenin önemi açıkça tespit edilmiş olmasına rağmen, fiziksel aktiviteye katılım 15-21 yaş arasında hızla düşmektedir. Aynı zamanda, aşırı kilolu olan 12-19 yaş arasındaki ergenlerin yüzdesi, 1976 ve 2002 arasında %5'ten %17'ye kadar çıkarak üç kattan fazla artmıştır. Kolej ve üniversite kampüslerinde durum daha da kötüdür. Kadın üniversite öğrencilerinin %28.8'i ve erkek üniversite öğrencilerinin % 39.4'ü fazla kilolu veya obez olarak sınıflandırılmıştır (Yan ve Cardinal, 2013).

Ayrıca fiziksel aktivitenin diğer yararları arasında; zinde-neşeli günlük yaşam, hastalıklara karşı vücudu koruma, fazla enerjinin doğal şekilde harcanarak şişmanlığın önlenmesi, yaşlanma ve etkilerinin yavaşlatılması, sinirsel gerginliklerin azaltılması, koroner damar hastalıklarına karşı önleyici ve koruyucu etkinin artırılması, kasa bağlı eklem dokularının korunması, sosyal kaynaşmayla yalnızlıktan kurtulmak ve fiziksel duruş bozukluklarının önlenmesi sayılabilir (Arabacı ve Çankaya, 2007; İlhan, 2010).

Çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin düştüğü dönemlerde eğitim kurumları düşen bu düzeylerin yükseltilmesinde önemli rol oynamaktadır. Bunun sebebi okulların çocuğun fiziksel aktiviteye başladığı ilk yerler olmasıdır. Çünkü okullar bu aktivitelerin belli bir

program dahilinde süreklilik arz edecek şekilde yerine getirilen yerlerdir. Konunun bu açıdan ele alınması önemli bir husustur. Dolayısıyla beden eğitimi ve spor derslerinin çocuklar için ayrı yeri ve önemi vardır (Uğraş ve Akbuğa, 2019).

Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri: (i) bedensel sağlık üzerindeki etkiler ve (ii) ruh sağlığı ve sosyal gelişim üzerindeki etkiler olmak üzere iki ana eksenle ele alınabilir. Aşağıda konuya ilişkin açıklamalar kısaca verilmiştir (MEB, 2017):

- *Bedensel sağlığı üzerinde etkileri:* Fiziksel aktivitenin fiziksel sağlık üzerindeki etkileri iki başlık altında incelenmiştir. *Kas iskelet sistemi üzerinde etkileri*, örneğin kas kuvveti ve miktarının korunması ve artırılması ve buna bağlı çeşitli etkiler, fiziksel düzgünlük, vb. etkiler sayılırken *diğer vücut sistemleri üzerine etkileri* arasında, kalp sağlığı ile ilgili çok çeşitli faydalar ile çeşitli biyolojik faydalar sıralanabilir.
- *Ruh sağlığı ve sosyal gelişim üzerinde etkiler* olarak bireyi iyi hissettirmek, depresyon ve anksiyete bozukluğu riskini azaltmak; sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerindeki olumlu etkileri nedeniyle vücut pürüzsüzlüğü ve farkındalığını geliştirmek, vücutlarıyla barış içinde olan kendine güvenen bireyleri yaratmak; iletişim becerilerinin geliştirilmesi, olumlu düşünme ve stresle baş etme yeteneğini geliştirme; zihinsel yetenekleri geliştirme, sosyal ilişkilerde gelişmeyi saymak mümkündür

Araştırma sonuçları, fiziksel aktivite düzeyinin liseden koleje düştüğünü ve kolej popülasyonlarında aktivite modellerinin sağlık ve zindeliği iyileştirmek için genellikle yetersiz olduğunu göstermektedir. Daha açık ifadeyle üniversite öğrencilerinin sadece %38'i düzenli etkin fiziksel aktiviteye katılırken, sadece %20'si düzenli ılımlı fiziksel aktiviteye katılmaktadır. Buna karşılık, lise öğrencilerinin %65'i düzenli olarak üst seviyede fiziksel olarak aktifken %26'sı düzenli olarak ılımlı düzeyde fiziksel olarak etkin olduğunu bildirmektedir. Ayrıca araştırmalar, tüm üniversite öğrencilerinin neredeyse yarısının mezun olduktan sonra fiziksel aktivitede azalma olduğunu bildirmektedir (Kilpatrick, Hebert ve Bartholomew, 2005).

Bu araştırma sonuçları açıkça gösteriyor ki, bireyin yaşı ilerledikçe fiziksel aktivite oranları düşmektedir. Bu düşüş ilerleyen yıllarda özellikle de yetişkinlik döneminde çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır. Bu durum sadece bireysel açıdan değil aynı

zamanda toplum sağlığı açısından da önem arz etmektedir. Çünkü konu sadece sağlık boyutuyla değil toplumsal ve ekonomik maliyet yönüyle de dikkate alınmalıdır.

2.2.5. Fiziksel Aktivite Türleri

Günlük yaşamda yürüme, merdiven çıkma, alışveriş ve temizlik gibi rutin hareketler fiziksel aktivitenin çoğunu oluşturur. Bununla birlikte egzersiz, çoğunlukla sağlığı korumak ve formda kalmak için planlanmış bir çabadır. Hızlı yürüyüş, bisiklet, aerobik, takım oyunları ve hatta bahçecilik gibi hobiler egzersiz olarak kabul edilebilir (akır, 2019).

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç şekilde değerlendirilir (MEB, 2017):

- i. *Düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler:* rneğin; yavaş yürüyüş, ev işleri vb.
- ii. *Orta yoğunluklu fiziksel aktiviteler:* rneğin; hızlı yürüyüş, düşük tempolu koşu, vb.
- iii. *Yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteler:* rneğin; tempolu koşu, basketbol vb.

Fiziksel aktivitede kas kütlesinin hacmi ile harcanan enerjinin miktarı doğru orantılıdır. Yani ne kadar geniş kas kütlesine hareket uygulanırsa o kadar enerji tüketimi açığa çıkar (Kavarna, 2019).

Metabolik eşdeğerlilik (MET) birim zamanda kilogram başına tüketilen oksijene yönelik bir ölçüttür. Bu aktiviteler, birim zamanda kilogram başına harcanan ya da tüketilen oksijene ilişkin bir ölçüt olan MET sınıflandırmasına göre 3 basamakta incelenmektedir. Bunlar; (i) *Hafif*; 1-2 MET arası aktiviteler, yürüme vb., (ii) *Orta*; 3-6 MET arası aktiviteler, koşma vb., (iii) *Ağır*; 6 MET ve daha fazla olan aktiviteler, futbol vb. (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018).

2.3. Adolesan Dönem

Ergenlik dönemi, bireyin nasıl bir yetişkin olacağına karar verildiği dönem olarak görebiliriz. Bu dönemde fiziksel ve cinsel-psikolojik değişim ve gelişme gözlenir. Bu dönemin kendine has özellikleri vardır (Karadağ, 2008).

Ergenlik, farklı araştırmacı grupları tarafından farklı şekilde tanımlanmıştır. Bazen herhangi bir görüş yakınlaşmasına ulaşmak zordur. Bu açık tanım eksikliği, hayvan ve insan ergenlik ve ergenlik modelleri arasında köprü kurmaya çalışırken daha da zorlaşmaktadır. Kısmen, açık bir fikir birliğine varılan zorluklar, ergenlik kavramının en iyi nasıl kavramsallaştırılacağı konusundaki belirsizlikler ile ilgilidir. Ergenlik, geçici olarak insanlarda cinsel olgunlaşma ile yetişkin rollerine ve sorumluluklarına ulaşma arasındaki garip dönem olarak tanımlanmaktadır. Ergenliğin ergenlikle ilgili fiziksel/biyolojik değişikliklerle başladığı ancak toplumsal roller alanında sona erdiği dile getirilmektedir. Bir çocuğun sosyal durumundan (yetişkin izlemesi gerektiren) bir yetişkinin (davranıştan kendisi sorumlu olan) sosyal statüsüne geçişi kapsar. Başka bir deyişle, ergenliğin sona ermesi ve yetişkinliğin başlangıcı, sadece fiziksel değişimler temelinde ele alınamaz. Bu durumu açıklamak için fiziksel olarak ölçülebilir şekilde olgunlaşan bireyin, yetişkin kemik yaşı, erişkin hormon seviyeleri, cinsel ve üreme olgunluğu kavramları kullanılmaktadır (Dahl, 2004).

Yetişkin olmak sadece belirli bir fiziksel gelişim kategorisini tamamlama meselesi değildir. Yetişkin rollerini ve sorumluluklarını üstlenme sürecinin bir parçası olan ergenlik dönemi, daha geniş bir bilgi ve beceri grubuna ulaşmayı içerir. Ergenlik, beden ve beyindeki çok sayıda değişikliklerle birlikte sosyal rollerde geçişleri içerir. Bu nedenle, doğası gereği en iyi biyolojik, davranışsal ve sosyal alanlar arasındaki etkileşim düzeyinden anlaşılan ergenliğin kavramsallaştırılması en uygunudur. Bu kavramsallaştırmada ergenlik, fiziksel değişimler (ergenlik) alanında başladığından, ancak sosyal bağlam (yetişkin rolleri) alanında sona erdiğinden, geçiş dönemini anlama çabaları disiplinler arası yaklaşımlar içermelidir. Bu geçişin doğası biyolojik, davranışsal ve sosyal alanlar arasındaki etkileşimleri içerir (Dahl, 2004).

Adolesan döneminde, gelişim sırasında kasların gücü ve esnekliğindeki dengesizlik nedeniyle aşırı kullanımın neden olduğu yaralanmalar daha kolay ortaya çıkabilir.

Kemiklerdeki büyüme plakalarının henüz kapatılmamış olması nedeniyle uygulanan egzersiz programına dikkat edilmelidir (Baltacı ve Düzgün, 2008, s.7-12).

Ergenlik döneminde yapılan egzersizin daha iyi bir uzamsal bellek ve beyin hücre yoğunluğunun arttığı tespit edilmiştir. Beyin gelişimi sırasında fiziksel egzersizin etkilerine ilişkin, özellikle hayvanlar üzerinde, çeşitli araştırmalar yapılmış ve egzersizin beyin gelişimine olumlu etkileri olduğu görülmüştür (da Silva, Doná, da Silva Fernandes, Scorza, Cavalheiro ve Arida, 2010). Buradan hareketle denilebilir ki ergenlik dönemi olarak kavramsallaştırabileceğimiz Adolesan dönemde yeterli düzeyde spor yapan, fiziksel olarak aktif olan çocukların yapmayan akranlarına göre beyin gelişim düzeylerinin daha yüksek olacağı söylenebilir.

Gençler için fiziksel aktiviteye düzenli katılım, fiziksel, psikolojik ve sosyal refahın artmasına katkıda bulunabilir. Son araştırma kanıtları, ergenlik yıllarında fiziksel aktiviteye katılımda bir düşüş olduğunu ve bu düşüşün özellikle kızlarda belirgin olduğunu göstermektedir. Bu nedenle ergenlerin fiziksel olarak aktif olma ihtimalini etkileyebilecek faktörleri kızlar özelinde incelenmesi gerekir (Biddle ve Wang, 2003).

2.3.1. Adolesan Dönemin Evreleri

Ergenliğe geçişin, ergen ve etrafındaki kişiler özellikle ebeveynler arasında çatışma ile dolu travmatik bir olduğuna inanılmaktadır. Bu "fırtına ve stresi" meydana getirmede önemli olduğuna inanılan önemli bir faktör, yaşam döngüsünün bu döneminde meydana gelen fiziksel değişiklikler olmuştur. Ancak genel olarak ergenliğe geçiş üzerine yapılan araştırmaların çoğu, fırtına ve stresle ilgili geniş genellemelere gerekçe göstermemiştir. Ergenin değişime tepkisi genel olarak inanıldığından daha karmaşıktır. Ergen, hayatındaki birçok değişikliğe: (i) değişimin özelliklerine, (ii) bireyin özelliklerine ve (ii) söz konusu sonuç alanına bağlı olarak tepki verir (Bulcroft, 1991).

- ***Erken Adolesan Dönem***

Demirci (2006, s.14)'nin belirttiği üzere erken adolesan dönem “aynı zamanda çocukların puberte dönemleridir. Bu dönemde gelişme ve kişilik oluşumu beden eğitimi ve spor yoluyla olumlu yönde kanalize edilebilir. Bu döneme özgür ruhsal ve fiziksel sorunlar göz önünde bulundurulmalıdır” denilmektedir.

- ***Orta Adolesan Dönem***

Bu dönem 14-15 yaşlarında başlayıp, 16-17 yaşlarında bitmektedir. Çocukların en bunalımlı dönemleridir. Bu bunalımlar çocuğun sportif aktivitelerine olumsuz yönde yansımaktadır. Söz konusu dönemde büyüme yavaşlamakta, adolesan erişkin boyun %90'ına ulaşmakta, vücudundaki fiziksel değişiklikleri kabul etmeye başlamakta ve arkadaş grupları onun için çok önemli bir rol olmaya başlamaktadır (Derman, 2008, s. 20).

- ***Geç Adolesan Dönem***

Geç adolesan döneminde kimlik duygusu bütünleşir ve çocuk kendini bir topluluğa ait hissetmeye başlar. Kimlik duygusunun kazanılmaya başlanmasıyla aile ve çocuk arasında çatışmalar olabilmektedir. Ergenliğin son döneminde olup da cinsel, mesleki ve toplumsal kimlik gelişimini tamamlayamayan birey kimlik kargaşasına düşebilir (Derman, 2008, s. 21).

2.3.2. Adolesan Dönem ve Sağlık

Bir çocuktan bir yetişkine fiziksel olarak gelişme sürecine ergenlik denir. Geç çocukluğun yavaş büyümesi, hız erken bebeklik dönemi kadar hızlı olana kadar tüylenme ile hızlanmaya başlar. Boy büyümesi büyümeye kadar eşit bir hızda devam eder. Ergenlikten önce, çocuklar yılda yaklaşık 5-8 cm büyür ve yılda yaklaşık 2,5 kg ağırlık kazanırlar. Büyüme hamlesi adı verilen bu değişikliğin zamanlamasında önemli değişkenlik vardır (Spear, 2002).

Cinsel özelliklerin olgunlaşma derecesinin değerlendirilmesi, sadece fiziksel büyümenin değerlendirilmesinde değil aynı zamanda ergenlikle ilişkili bazı hastalıkların ve bozuklukların tespitinde yararlıdır. Genellikle cinsel olgunluk dereceleri, büyümeyi ve gelişimsel yaşlılık çağı ergenliğini değerlendirmek için yaygın olarak kullanılmaktadır. Bu büyüme aşamaları diğer olaylarla yüksek derecede ilişkilidir. Erkekler için büyüme ölçülürken ölçek genital ve pubik kıl gelişiminin ilerlemesine dayanmakta; kızlar için ise meme ve kasık kıllarının gelişimine dayanmaktadır. Olgunluğun genel bir göstergesi olarak ayrı derecelendirmeler kullanılmalıdır. Ergenlik döneminde meydana gelen birçok fiziksel değişikliğin diğer derecelendirmelerden biriyle ortalama değerden daha fazla ilişkisi vardır (Spear, 2002).

2.3.3. Adolesan Dönemde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Önemi

Öğrencilerin okullarda yapabilecekleri spor ve aktivitenin en uygun ortamı beden eğitimi ve spor dersleridir. Spor salonuna sahip olmayan okulların spor yapma olanakları düşündürücüdür. Çevre ve aile tarafından gelen baskılar sonucunda zaman zaman ders çalışmak amacıyla beden eğitimi ve spor dersine katılmamak için öğrencilere rapor alınmaktadır. Bu durum sporun her yaşta gerekliliği ilkesine zıt düşmektedir. Spor okul yıllarındaki eğitimin önemli bir parçasıdır (Kuşgöz, 2005).

Beden eğitimi ve spor dersleri adolesanlar için fiziksel aktivite açısından çok önemlidir. İyi değerlendirilebilen ve bilinçli gerçekleştirilen beden eğitimi dersi, çocukların fiziksel aktiviteye olan ihtiyacını büyük oranda karşılayabilir (Arıkan, Metintaş ve Kalyoncu, 2008, s. 19).

2.3.4. Adolesan Dönemde Egzersiz Yapma Neden ve Amaçları

Adolesan dönemde yapılan egzersizin amaçlarını genel olarak sıralamak gerekirse kısaca şunlar söylenebilir (Baltacı ve Düzgün, 2008):

- Kemik mineral yoğunluğunu arttırmak ve ilerde osteoporoz oluşma riskini azaltmak,
- Yetişkinlikte aktif yaşam tarzını oluşturmak,
- Fiziksel egzersiz, sağlık, kendini iyi hissetme, büyüme ve gelişmeyi sağlamak,
- Aşırı kilo veya obezite insidansını ve yetişkinlikte kronik hastalıkların görülme riskini azaltmaktır.

Birçok çocuk fiziksel olarak aktif olmaktan ziyade hareketsiz olmayı tercih etmektedir. Gençlerin akranları ve arkadaşlarıyla birlikteyken yalnız olmalarına göre aktif olmaları daha olasıdır. Çünkü gençlik fiziksel aktivitesi, tipik olarak akranları veya oyun ortakları gerektiren bir tür oyun içerir. Bu oyunun doğası organize sporlardan spontane fiziksel oyuna kadar uzanır. Akran ilişkileri, arkadaşlık ve rekreasyon için önemli fırsatlar sunarak hareketsiz davranışlara fiziksel olarak aktif alternatifler için fırsat yaratabilir. Örneğin, yaşamlarında daha fazla akran varlığı olan gençler, daha fazla fiziksel aktiviteyle ilgilendikleri görülmüştür. Diğer bir deyişle gençlerin ergenlik döneminde akranlarıyla takım sporlarına daha yatkın oldukları ifade edilmektedir. Arkadaşların sağladığı arkadaşlık ilişkisi ve fiziksel aktivite sırasında olumlu etki ergenler arasında fiziksel aktiviteye katılma

seçimi ile ilişkilendirilmektedir (Salvy, Roemmich, Bowker, Romero, Stadler ve Epstein, 2009).

Obez insanlar daha az hareket etme eğilimi gösterdiğinden, tedavilerinde egzersizler ihmal edilmemelidir. Düşük kalorili diyet ek olarak, ağır egzersiz programları uygulamak doğru değildir (Menteş, Menteş, B. ve Karacabey, 2011, s. 974).

Buna karşın fiziksel aktivitenin çocuklarda ve ergenlerde vücut ağırlığı üzerindeki etkisi tartışmalıdır. Aşırı kilolu ve obez çocukların ve ergenlerin normal ağırlıktaki yaşlılarından daha az aktif olduklarını gösteren kanıtlar vardır. Bununla birlikte, obeziteye karşı koruyucu bir etkiye sahip olabilecek fiziksel aktivitenin yönleri açıkça tanımlanmamıştır. Bazı çalışmalar, hareketsiz davranış, örneğin televizyon izleme ve obezite arasında bir ilişki olduğunu öne sürerken, diğerleri toplam fiziksel aktivite miktarının veya şiddetli yoğunluktaki fiziksel aktivitede harcanan sürenin anahtar faktörler olabileceği dile getirilmektedir. Buna karşılık, diğer yazarlar, obez ve normal kilolu çocuklar ve ergenler arasında istirahat metabolik hızı, toplam enerji harcaması veya aktiviteye bağlı enerji harcaması arasında hiçbir fark olmadığı sonucuna varmışlardır (Ekelund, Åman, Yngve, Renman, Westerterp ve Sjöström, 2002).

Bu tartışma en azından kısmen farklı fiziksel aktivite tanımları, değerlendirilen fiziksel aktivite yönlerindeki farklılıklar, örneğin hareketsiz kaldığında harcanan zaman, fiziksel aktivitenin yoğunluğu ve süresi, toplam fiziksel aktivite ile açıklanmaktadır. Kullanılan fiziksel aktivite değerlendirme tekniklerinin doğruluğunda tutarsızlıklar söz konusudur. Fiziksel aktivitenin tüm yönlerini ölçebilecek tek bir yöntem yoktur. Bu nedenle, fiziksel aktivitenin farklı yönlerinin vücut ağırlığı üzerindeki etkisini çözmek için farklı objektif değerlendirme yöntemlerinin bir kombinasyonuna ihtiyaç bulunmaktadır (Ekelund vd., 2002).

2.4. Motivasyon

Yaşam şansı, bireyin ekonomik mallara, kültürel olarak tanımlanmış başarıya ve değerli sonuçlara erişme olasılığını ifade eder. Böyle değerli bir sonuç uzun ve sağlıklı bir yaşam anlamına da gelmektedir. Bununla birlikte, sağlıklı bir yaşam şansı toplum içinde eşit olarak dağılmamıştır. Bunun yerine, bireyin yaşam şansı, ebeveynlerinin gelir ve eğitim düzeyi, aile sağlığı geçmişi, bireyin doğduğu ve büyüdüğü toplum, ırk/etnik köken, cinsiyet ve yetenekler ile engellilik durumu gibi birçok faktöre bağlı kılınmıştır. Başka bir deyişle, bireyin yaşam şansı, o kişinin uyguladığı ve elde ettiği durumların ve rollerin benzersiz bir sonucudur (Shores, Moore ve Yin, 2010).

Freud (1933/1965) ve Maslow (1943) gibi erken dönem psikoloji teorileri, motive olmuş davranışın ana hedefi olarak fizyolojik ihtiyaçların karşılanması olduğunu vurgulamışlardır. Örneğin, Freud'un "id" dürtüleri cinsiyet, yiyecek ve uyku dahil bedensel ihtiyaçların karşılanmasını talep eder ve motive edilmiş davranışın ardındaki güdüyü ve enerjiyi sağlar. Benzer bir şekilde, Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisi hayatta kalmak için fizyolojik ihtiyaçların gerekli olduğunu ifade eder. Bu fizyolojik ihtiyaçlar yeterince karşılanmadığında, güvenlik, sevgi ve aidiyet, saygı ve kendini gerçekleştirme gibi üst düzey psikolojik ihtiyaçlar göze çarpmayacaktır. Davranışı harekete geçiren fizyolojik ihtiyaçların önemi, erken motivasyon teorilerinde belirgin bir şekilde öne çıkmaktadır (Stuntz, Smith ve Vensel, 2017).

2.4.1. Motivasyonun Tanımı ve Önemi

Motivasyonunun genel bir tanımını yapmak gerekirse bir davranışın gerçekleştirilmesinde; devamlılık, ilgi duyma, arzu etme, yoğunlaşma ve çaba harcama gibi olumlu davranışlar oluşmasını sağlayan durum denilebilir. Diğer bir deyişle motivasyon, amaca yönelik harekete geçme, güç sarf etme ve bu yönde devamlılık sağlanma gibi durumları kapsayan bir olgu olarak ifade edilebilir (Aslan ve Çoban, 2014, s. 166; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018).

Cüceloğlu (1996) tarafından motivasyon, arzu, ihtiyaç, talep ve dürtüleri kapsayan bir olgu olduğu belirtilmiştir. Bireyin motive olmasını şahsi ihtiyaçları, ilgi duyduğu hobilerin verdiği haz ve merak gibi içsel süreçler sağlamaktadır. Öte yandan ödül, baskı, ceza gibi bireyin dışındaki faktörler de bireyi motive edebilmektedir. Bireyler farklı nedenlerle diğer

bir ifadeyle içsel ve dışsal faktörlerin etkisiyle daha kolay motivasyona sahip olabilir (İlhan, 2009).

Fazla kilolu çocuklar fiziksel olarak daha az aktiftir. Fiziksel aktiviteyi daha olumsuz olarak algılar ve hareketsiz aktiviteleri normal kilolu çocuklara kıyasla fiziksel aktivitelere göre daha çok tercih ederler. Fiziksel aktivite sırasında kilo eleştirisinin, aşırı kilolu çocukların aktif olma motivasyonunu azalttığı varsayılmaktadır. Çünkü alay edilen çocuklara bunu yapma seçeneği verildiğinde aktif olma olasılığı daha düşüktür. Sonuç olarak, sosyal bağlamlar ve gençlerin faaliyetleri arasındaki ilişki, aşırı kilolu ve zayıf gençler için aynı olmayabilir. Çünkü aşırı kilolu gençler, akran mağduriyetinden kaçınmak ve yalnız yapılan boş zaman etkinliklerini seçmek için sosyal etkinliklere katılmaktan kaçınabilir. Aşırı kilolu gençler fiziksel aktiviteye davranışları ile motivasyon ilişkisi içinde bulundukları sosyal durumun etkisi altındadır (Salvy, Roemmich, Bowker, Romero, Stadler ve Epstein, 2009).

2.4.2. Motivasyonun Çeşitleri

Deci ve Ryan (1985)'nın geliştirdiği Özgür İrade Kuramı, motivasyonu üç faktörde ele alarak kişinin kendi sınırlarına ulaşması durumunda ortaya çıktığını dile getirmektedir. Özgür İrade Kuramı çerçevesinde motivasyon, üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bunlar: (i) *içsel motivasyon*, (ii) *dışsal motivasyon* ve (iii) *motivasyonsuzluk* olarak sıralanabilir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018).

- i. *İçsel motivasyon*, bir aktivitenin kendisi için ve katılımdan zevk ve mutluluk duyulduğu için yapmaktır.
- ii. *Dışsal motivasyon*, bireyin çevresinden kaynaklı zorlamaların içsel düzenlemelerin etkisi ile çevreden gelen baskı ve zorlamalarla harekete geçmesidir.
- iii. *Motivasyonsuzluk*, bireyin bir hareketi yapıp yapmaması arasından bir neden bağı kuramamasıdır.

Eğitimde motivasyon çalışması ilgi gören bir alandır. Özünde motive edilen davranışlar, performanstan elde edilen zevk ve memnuniyet ile ilişkili olup içsel motivasyon unsurları olarak karşımıza çıkmaktadır. Öte yandan, dışsal olarak motive edilen davranışlar ise belirli sonuçlara yol açtığına inanıldığında gerçekleşir. İçsel motivasyonun, gelişmiş öğrenme, genel öz-değer ve öğrenme faaliyetlerinde kalıcılık gibi bir dizi arzu edilen eğitimsel sonuçlarla olumlu ilişkili olduğu gösterilmiştir. Öz Belirleme Teorisi olarak anılacak olan Bilişsel Değerlendirme Teorisi, eğitim ortamlarında içsel motivasyonun çalışmasında ana

paradigma olmuştur. Bilişsel Değerlendirme Teorisi'ne göre, içsel motivasyon yeterlilik ve kendi kaderini tayin ihtiyaçlarının karşılanmasından kaynaklanmaktadır. Bireyler yeteneklerinin durumun talepleri için yeterli olduğunu düşündüklerinde ve eylemlerinin kendi kendini başlatan ve kendi kendini düzenlediklerini hissettiklerinde özünde motive olmaktadır (Goudas, Dermitzaki ve Bagiatis, 2000).

Her ne kadar çalışmalar çocukluktaki fiziksel aktivitenin fiziksel aktivite yetersizliği ile ilişkili olduğunu ileri sürse de fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının stabilitesinin altında yatan kişilerarası, sosyal ve çevresel faktörlerin rolü büyük ölçüde anlaşılmazdır. Okuldaki beden eğitimi ve spor dersleri, tüm öğrenci nüfusuna olumlu fiziksel aktivite deneyimleri sağlama potansiyeli nedeniyle sosyalleşme sürecinde fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzında önemli bir rol oynar. Çocuklar, çocukluk döneminde fiziksel aktiviteye katılımlarından olumlu etkilendiklerinde, daha sonraki yaşamlarında diğer bir deyişle yetişkinliklerinde fiziksel aktiviteye dahil olmaları daha yüksek düzeyde olmaları beklenmektedir (Jaakkola, Liukkonen, Laakso ve Ommundsen, 2008).

Oldukça yeni bir yaklaşım olan İçsel-Dışsal Motivasyon Hiyerarşik Modeli; motivasyonu üç hiyerarşik yapı şeklinde ele almaktadır. Bunlar; (i) *durumsal motivasyon*, (ii) *bağlamsal motivasyon* ve (iii) *küresel motivasyon* seviyeleri olarak ifade edilebilir (Jaakkola, Liukkonen, Laakso ve Ommundsen, 2008).

- *Durumsal motivasyon*, durumsal değişkenlerin hemen ortaya çıkmasından kaynaklanmasıdır
- *Bağlamsal motivasyon*, spesifik yaşam bağlamlarına yönelik daha genelleştirilmiş içsel, dışsal ve motivasyon düzeylerinin belirleyicilerini ve sonuçlarını yansıtır.
- *Küresel motivasyon*, genel olarak hayata karşı kişisel bir motivasyon eğilimi anlamına gelir.

Modele göre, yüksek motivasyon seviyesinden hiyerarşideki bir sonraki düşük motivasyon seviyesine kadar yukarıdan aşağıya doğru bir etkisi vardır. Örneğin, bağlamsal motivasyon yukarıdan aşağıya etki yoluyla durumsal motivasyonu etkileyebilir. Buna ek olarak, belirli bir düzeyde motivasyonun esas olarak bu özel motivasyon seviyesinin sosyal faktörlerden etkilendiği örneğin yaşanılan şehrin dahi etkisi vardır. Örneğin, spor faaliyetine yönelik durumsal sosyal motivasyon faktörleri daha fazla durumsal motivasyonu ve daha az bağlamsal ve küresel motivasyonu etkilemektedir. Model, aynı zamanda hiyerarşide daha

düşük düzeyde motivasyonun, tekrarlayan geçici etkiler yoluyla daha yüksek düzeyde motivasyonu etkileyebileceğini varsayar. Bu, durumsal içsel motivasyonun tekrarlanan deneyimlerinin, bağlamsal içsel motivasyonun artmasına neden olabileceği anlamına gelmektedir (Jaakkola, Liukkonen, Laakso ve Ommundsen, 2008).

2.4.3. Motivasyonun Kaynakları ve Özellikleri

Boş zaman araştırmalarına dayanarak denilebilir ki *boş zaman*, kişisel bakım veya iş ile ilgili olmadığına gerçekleştirilen serbestçe seçilen faaliyetlere verilen zaman olarak kabul edilir. Boş zamanları tanımlamanın bir yolu da ücretsiz olan her zaman şeklinde de ifade edilebilir. Boş zaman, ustalık motivasyonu, öz-yeterlik, faaliyete bağlılık ve memnuniyet ile sonuçlanmalıdır. Boş zamanların bireylerin yaşamlarında dinamik bir rol oynadığı ve boş zaman aktivitelerinden kazanılan memnuniyetin zihinsel ve fiziksel sağlık, kişisel ve sosyal uyum ve genel mutlulukla ilişkili olduğu bilinmektedir. Boş zaman ergenlerde genellikle okul dışında herhangi bir zaman anlamına gelir. Ayrıca ergenler için boş zaman; eğlence, okul kulüpleri veya organize sporlar gibi belirli bir etkinlik olarak tanımlanmıştır (Chen, Li ve Chen, 2013).

Motivasyon hakkındaki literatür incelendiğinde motivasyon, bir kişinin davranışını ve faaliyetini uyandıran, yönlendiren ve entegre eden ayrılmaz güçler de dahil olmak üzere psikolojik veya biyolojik ihtiyaç ve istekler olarak adlandırılabilir. Boş zaman, insanların çalışmadığı zamanlarda yaptıkları da dahil olmak üzere, farklı şekillerde kavramsallaştırılabilir (Chen, Li ve Chen, 2013).

Yakın tarihli bir araştırma neticesinde elde edilen bulgular, boş zaman motivasyonu ile boş zaman memnuniyeti arasında anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Motivasyon ve memnuniyet, insanların boş zaman aktiviteleri seçimini anlamada iki önemli faktördür. Boş zaman motivasyonu, boş zaman angajmanlarının sonuçlarını anlamada yardımcı olur ve boş zaman memnuniyeti boş zaman etkilerinin doğrudan bir göstergesi olabilir (Chen, Li ve Chen, 2013).

Motivasyonun özelliklerini genel olarak sıralamak gerekirse karşımıza aşağıdaki hususlar çıkmaktadır. Bunları kısaca sıralamak gerekirse şunlar söylenebilir (Aktan, 2003, s.16):

- Kişisel ihtiyaç ve talepler, kişiye dürtü nedeniyle davranma motivasyonuna neden olur.

- Bir amaç veya ödöl içindir.
- İnsan davranışları gelişi güzel olup tüm davranışlar içsel bir motivasyona bağlıdır.
- Bilinen ve gözlemlenebilen ihtiyaçların dışında insan bazen farkında olmadan da motive olabilmektedir.
- Bireyler, kendi motivasyonlarının nedenlerini anlayamayabilir, içsel nedenlerle motive edilebilirler.
- Yöneticiler ve liderler çalışanların motivasyonunu etkileyebilir ancak kontrol edemez. Başarılı örgütlerde yöneticiler, sergileyecekleri tutum ve davranışlarını çalışanlarının davranışlarına göre şekillendirir.
- Çalışanlar, yönetimin kendilerine yönelik davranışlarından etkilenir.
- Hedeflerine ulaşmış ve verimlilik elde etmiş kuruluşlarda çalışanların kişisel ihtiyaçları karşılanmıştır.

2.4.4. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon İlişkisi

İnsan davranışındaki değişkenliği açıklamada kültürün rolü, oyun, oyunlar ve sporun antropolojik ve sosyolojik çalışmalarında uzun zamandır düşünülmektedir. Spor ve egzersiz psikolojisinin kültür ve etnisiteyi sistematik olarak araştırma gündemine dahil edilmiştir. Spor ve egzersiz psikolojisinin en önemli yönlerinden biri, spor ve egzersiz ortamlarında sosyal psikolojik ve sosyokültürel faktörlerin etkisi ve anlayışı olması nedeniyle bu eğilim özellikle rahatsız edicidir. Spesifik olarak, sporda asimilasyon üzerine literatür, etnik gruplar ana akımın spor formlarını benimsemiş olsa bile, faaliyetin stil ve anlamındaki kültürel varyasyonun kanıtını sağlar. Yani, beysbol ve basketbol gibi belirli sporlara katılan etnik grupların üyelerini bu grupların kendi etnik kimliklerinin ifadeleri gibi faaliyetleri kullandıkları görülmektedir (Weinberg vd., 2000).

Fiziksel aktivitelere katılmak için gençlik güdülerini anlamak, birçok araştırmacı ve uygulayıcı için ilgi konusu olmuştur. Çok sayıda çalışma; spor, yaş, cinsiyet ve kültür arasında gençlik güdülerinde farklılıklar olup olmadığı sorusunu inceleyerek çocukların veya ergenlerin belirli fiziksel aktivitelere katılma motivasyonlarında çevresel etkilere maruz kaldıklarını göstermektedir (Yan ve McCullagh, 2004).

Dikkat çekme ve sosyal çevrede ilgi odağı olma ihtiyacı da kimi zaman fiziksel aktiviteye katılmada önemli bir etken olabilmektedir. Özellikle adolesan yani ergenlik dönemindeki

gençlerin karşı cinsin dikkatini çekmeye yönelik faaliyetleri arasında fiziksel aktiviteye katılma da sayılabilir (Demir ve Cicioğlu, 2019; Yüksel ve Bayar, 2015).

Fiziksel aktivite eksikliği ile birlikte dünya çapında sağlık kaygıları göz önüne alındığında, gençlik sporunda katılım motivasyonunun araştırılması önemli olarak kabul edilmekte ve son yirmi yıldır popüler hale gelmiştir. Önceki çalışmalar, çocuklarda ve ergenlerde eğlence, zindelik, beceri geliştirme ve yeterlilik gibi spor ve fiziksel aktiviteye katılım için birçok güdünün varlığını göstermiştir. Spor ortamlarında katılım motivasyonunu anlamak için Harter'in (1978, 1981) Yetkinlik Motivasyonu Teorisi ve Nicholls'in (1989) Başarı Hedefi Teorisi gibi farklı teorik yaklaşımlar önerilmiştir (Sit ve Lindner, 2006).

Başarı Hedefi Teorisi ile araştırma çalışmaları 1990'ların başından beri spor ve egzersiz literatüründe baskın hale gelirken, bazı çağdaş araştırmacılar Tersine Çevirme Teorisi'ni, üniversitedeki erişkin davranış ve katılım motivasyonuna yönelik spor çalışmalarına uygulamaya çalışmıştır. Tersine Çevirme Teorisi kişilik, motivasyon ve duyguların genel bir psikolojik teorisidir. Bu teori, bireylerin davranışlarının mevcut motivasyonel durumların yapılandırılmasından büyük ölçüde etkilendiğini ortaya koymaktadır (Sit ve Lindner, 2006).

Spor performansı ve katılımcı motivasyonlarındaki cinsiyete bağlı farklılıklar ile ilgili çeşitli tartışmalar yapılmıştır. Erken çocukluk döneminde, ebeveyn beklentileri gibi çevresel faktörlerin motor performansı üzerinde biyolojik faktörlerden veya fiziksel özelliklerden daha yüksek bir etkiye sahip olduğu düşünülmektedir. Orta çocukluk veya ergenlik döneminde hem çevresel hem de biyolojik faktörlerin motor performansı üzerinde büyük bir etkisi olduğu görülmektedir (Yan ve McCullagh, 2004).

Son 10 yıl içinde spor psikolojisi araştırmacıları, gençlik sporu ile ilgili motivasyonel konularla giderek daha fazla ilgilenmeye başladılar. Araştırma çalışmaları, koçluk davranışları, katılım motivasyonları, keyif kaynakları, kaygı ve stres ve sporu bırakma nedenleri gibi çok çeşitli konulara odaklanmıştır. Bu davranışları anlamak spor psikologları için önemlidir ve gençlik spor programlarında uygulayıcılar için önemli sonuçlar doğurabilir. Çocukların neden spora katılabileceği konusunda değerli bilgiler sağlamasına rağmen, gençlik sporlarına katılım ve geri çekilmenin kapsamlı bir şekilde anlaşılması için daha teorik araştırmalara ihtiyaç vardır (McCullagh, Matzkanin, Shaw ve Maldonado, 1993).

Mevcut üç kuramsal çerçevenin, motivasyon konusunda ortaya koyduğu hususlar özet olarak şunlardır (McCullagh, Matzkanin, Shaw ve Maldonado, 1993).

- Smith'in *Bilişsel-Duygusal Stres Modeli*: Başlangıçta spor tükenmişliğini ele almak için tasarlanan bu yaklaşım, durumun algılanan talepleri ile birey için mevcut algılanan kaynaklar arasında bir dengesizlik olması durumunda, çekilmeye yol açabilecek stresin ortaya çıktığını göstermektedir. Öte yandan, eğer bireyler durumun taleplerini karşılamak için yeterli kaynağa sahip olduklarını algıarlarsa ve nedenler yerine getirilirse, katılım motivasyonu artabilir.
- Maehr ve Nicholls'in *Başarı Motivasyonu Teorisi*: Bu teoriye göre, bireyler öncelikle hedef yönelimleriyle motive olurlar. Teorinin Nicholls tarafından daha sonraki modifikasyonları, bireylerin öncelikle göreve katılımı veya ego katılımı ile motive olduklarını ileri sürmüştür. Göreve yönelik bir birey, öncelikle beceriye hâkim olmak için motive edilir ve yeterlilik algıları önceki performanslarıyla karşılaştırılarak elde edilir. Ego bireyleri, diğer bireylerle sosyal karşılaştırma yoluyla yetkinlik algıları kazanır.
- Harter'in *Yetkinlik Motivasyonu Teorisi*: Bireyin ustalık deneyimleri yoluyla yetkinlik gösterme arzusu, içsel motivasyonun temelini oluşturur. Ustalık deneyimlerine bağımsız girişimler başarılı olursa, çocukların iç kontrol duygusu ve algılanan yetkinlik ve olumlu etkileri desteklenir. Bu artışlar sürekli motivasyona ve katılıma yol açar. Tersine, dışsal güdülenmiş bireyler, kaygı ve düşük algılanan yetkinliğe yol açar, böylece katılımı sürdürmek için düşük motivasyona neden olur.

Uzmanlar arasında en çok kabul görünen kuramsal model, Bandura'nın fiziksel aktiviteye uyguladığı sosyal-bilişsel kuramdır. Sosyal-bilişsel teori, hepsi birbirinin belirleyicisi olarak etkileşimli olarak çalışan davranış, biliş ve çevresel faktörler arasındaki karşılıklı ilişkinin modeline dayanır (Netz ve Raviv, 2004).

Fiziksel açıdan aktif olan yetişkin, daha az aktif yaşlılarına göre daha fazla boş zaman ve sporla ilgili yaralanma eğilimindedir. Bununla birlikte, orta yoğunluklu aktiviteler yaparak mevcut önerileri karşılayan sağlıklı yetişkinlerin, genel olarak kas-iskelet sistemi yaralanma oranının aktif olmayan yetişkinlerden çok farklı olmadığı görülmektedir. Daha aktif erkek ve kadınların spor ve boş zaman aktiviteleri sırasında daha yüksek yaralanma oranı vardır. Aktif olmayan yetişkinler ise sportif olmayan ve rahat olmayan zamanlarda daha fazla yaralanma rapor eder. Boş zamanlarında bu düşük yaralanmanın olası bir nedeni, daha aktif

yetişkinlerin artmış zindelik düzeyi diğer bir ifadeyle dayanıklılık, güç, denge durumlarıdır. Bu nedenle, asgari tavsiyelerin üzerindeki fiziksel aktivite ek sağlık yararları sağlarken, ilişkili kas-iskelet sistemi sağlık riskleri de artar ve muhtemelen ek yararın bir kısmını ortadan kaldırır (Haskell vd., 2007).

Weiss (2000), motivasyonu en üst düzeye çıkarmak için çeşitli tavsiyelerde bulunmuştur. Bu tavsiyelerin neler olduğuna kısaca değinmek gerekirse şöyle sıralayabiliriz:

- *Öğretme ve uygulama becerilerine odaklanın*; ekipmanı, tesisleri, eğitmenleri en üst düzeye çıkarın; rekabetçi oyunu çok erken tanıtmayın, eğlenceli olduğundan emin olun, çeşitliliği sağlayın.
- *Beceri ve faaliyetleri değiştirme*: sıralı ilerlemeler; alanı, ekipmanı ve kuralları değiştirmek; aktiviteyi çocukla eşleştirin, çocuğu aktiviteyle eşleştirin.
- *Her çocuk için gerçekçi beklentiler*: bireysel öğrenme oranları ve hedefler belirleyin ve takip edin.
- *Mükemmel bir gösterici olun*: birçok "göster ve anlat"; yöntemini kullanarak tekrarlanan gösteriler uygulayın.
- *İşleri doğru yapan çocukları yakalayın*: iltifat edin, talimat verin ve teşvik edin; bir takip olarak bu durum optimum zorluk sağlar.
- *Çocukların deneme becerisi korkularını azaltın*: cesaret verici bir atmosfer sağlayın performans hataları öğrenme sürecinin bir parçası olarak görün, incinme korkusunu azaltmak için güvenliği nasıl sağladığınızı gösterin.
- *TKBT*: Talimatları kısa ve basit tutun (TKBT); alıştırma ve oyun süresini en üst düzeye çıkarın.
- *Hevesli olun*: gülümseme, etkileşim ve dinleme bulaşıcıdır, siz de yapın.
- *Karakter oluşturun*: rol modeli olun; öğretilbilir anları saptayın ve bunlardan faydalanın.
- *Çocukların bazı seçimler yapmasına izin verin*: onları karar alma sürecine dahil edin, sorular sorun.

BÖLÜM 3

YÖNTEM

Bu bölümde; araştırma modeline, araştırmada yer alan hipotezlere, araştırma evreninin ve örnekleminin nelerden oluştuğuna, araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına, bunlar kişisel bilgi formu ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinden oluşmakta ve son olarak verilerin analizine ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırma Modeli

Bu çalışmada değişkenler arasındaki korelasyona (ilişkiye) bakılmış ve kesitsel araştırma deseni¹ kullanılmıştır (Büyüköztürk, Kılıç Çakmak, Akgün, Karadeniz ve Demirel, 2015, s.179; Durna, 2014, s.184-186; Eğitim Bilimleri Notları, 2014; Ergör, 2020). Kişisel Bilgi Formu ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği araştırmacı tarafından bir ankette toplanarak katılımcılara uygulanmıştır.

Araştırmada nicel araştırma yöntemiyle veri toplama teknikleri arasında önemli tekniklerden biri olan anket tekniğinden yararlanılmıştır. Arap okullarında okuyan öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri bazı değişkenlere göre karşılaştırılarak ölçmek için Kişisel Bilgi Formu ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği kullanılmıştır. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği anket sonuç verileri istatistik programı ile değerlendirilmiştir.

Katılımcıların; yaşı, cinsiyeti, eğitim gördüğü sınıf düzeyi, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve düzenli egzersiz yapması gibi hususlar kişisel bilgi formunda belirlenmiştir. Ayrıca bu konuya benzer daha önce yapılmış araştırmalar incelenmiş, gerekli görülen bilgiler alınarak tezde kullanılmıştır.

Nitel veri toplama yöntemiyle de ikinci el yazılı kaynaklar incelenmiş, elde edilen bulgular tanımlanmış ve değerlendirilmiştir. Bu araştırmada faydalanılan ikinci el kaynaklar arasında; kitaplar, makaleler ve akademik tezler yer almaktadır. Araştırmanın tamamlanmasında konuya ilişkin pek çok çalışmadan da faydalanılmıştır.

¹ Kesitsel araştırma deseni; farklı yaştaki, farklı bireylerden, tek seferde ölçüm almaktır

3.2. Araştırmanın Hipotezleri

H1: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, *yaşa göre* farklılık göstermektedir.

- H1_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, *yaşa göre* farklılık göstermektedir.
- H1_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, *yaşa göre* farklılık göstermektedir.
- H1_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, *yaşa göre* farklılık göstermektedir.

H2: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, *cinsiyete göre* farklılık göstermektedir.

- H2_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, *cinsiyete göre* farklılık göstermektedir.
- H2_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, *cinsiyete göre* farklılık göstermektedir.
- H2_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, *cinsiyete göre* farklılık göstermektedir.

H3: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, *eğitim görülen sınıf düzeyine göre* farklılık göstermektedir.

- H3_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, *eğitim görülen sınıf düzeyine göre* farklılık göstermektedir.
- H3_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, *eğitim görülen sınıf düzeyine göre* farklılık göstermektedir.
- H3_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, *eğitim görülen sınıf düzeyine göre* farklılık göstermektedir.

H4: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, *annenin eğitim düzeyine göre* farklılık göstermektedir.

- H4_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, *annenin eğitim düzeyine göre* farklılık göstermektedir.
- H4_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, *annenin eğitim düzeyine göre* farklılık göstermektedir.
- H4_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, *annenin eğitim düzeyine göre* farklılık göstermektedir.

H5: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, *babanın eğitim düzeyine göre* farklılık göstermektedir.

- H5a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir.
- H5b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir.
- H5c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, babanın eğitim düzeyine göre farklılık göstermektedir.

H6: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, *düzenli egzersiz yapılmasına göre* farklılık göstermektedir.

- H6a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, düzenli egzersiz yapılmasına göre farklılık göstermektedir.
- H6b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, düzenli egzersiz yapılmasına göre farklılık göstermektedir.
- H6c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, düzenli egzersiz yapılmasına göre farklılık göstermektedir.

3.3. Araştırma Evreni ve Örneklem

Araştırmanın örneklemini; evren içerisinde rasgele seçilen, 2019-2020 Eğitim ve Öğretim Yılı'nda Ankara ili Çankaya ilçesinde yer olan “Arap Irak Al Rafıdain Koleji”, “Ur Koleji” ve “Ecyal Ninova Okullarında” eğitim ve öğrenim gören ilköğretim ikinci kademesindeki (7-8. sınıf) öğrenciler ve ortaöğretim (9-12. sınıf) öğrencileri arasından toplam 304 katılımcı oluşturmaktadır.

Araştırmaya katılanların *cinsiyet* dağılımına bakıldığında; 133'ü kız ve 171'i erkek olmak üzere toplam 304 kişi olduğu görülmektedir. *Yaş* dağılımına bakıldığında ise 31 kişi 13 yaşında, 42 kişi 14 yaşında, 52 kişi 15 yaşında, 79 kişi 16 yaşında, 38 kişi 17 yaşında, 53 kişi 18 yaşında ve 9 kişi 19 yaşındadır. Katılımcıların eğitim gördükleri *sınıf* dikkate alındığında; 30 kişi 7. sınıf öğrencisi, 54 kişi 8. sınıf öğrencisi, 66 kişi 9. sınıf öğrencisi, 50 kişi 10. sınıf öğrencisi, 34 kişi 11. sınıf öğrencisi, 70 kişi 12. sınıf öğrencisinden oluşmaktadır. Katılımcıların *annenin eğitim durumuna* bakıldığında; 95 öğrencinin annesi ilköğretim, 48 öğrencinin annesi ortaokul, 63 öğrencinin annesi lise, 98 öğrencinin annesi

yüksekokul mezunu olduğu görülmüştür. Katılımcıların *babanın eğitim durumu* dikkate alındığında ise 30 öğrencinin babası ilkokul, 40 öğrencinin babası ortaokul, 68 öğrencinin babası lise, 166 öğrencinin babası yüksekokul mezunu olduğu tespit edilmiştir. Katılımcıların *düzenli egzersiz yapıp yapmadığı* incelendiğinde, 132 kişinin düzenli egzersiz yaptığı, 172 kişinin ise düzenli egzersiz yapmadığı görülmüştür.

3.4. Veri Toplama Araçları

Araştırmaya katılan öğrencilerin motivasyon özelliklerine ilişkin betimleyici verileri elde etmek amacıyla anket bilgi toplama yolu kullanılmıştır. Anketlere veri toplanırken iki veri toplama aracından yararlanılmıştır. Bunlar; *Kişisel Bilgi Formu* ve *Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği* (FAKMÖ)'dir.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Kişisel Bilgi Formu, araştırmacı tarafından, anketlerin doldurulmasına katkı sağlayan öğrenciler hakkında demografik bilgileri elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. Bu form okul öğrencilerine uygulanmaktadır. Formda okul öğrencilerin; yaşı, cinsiyeti, eğitim gördüğü sınıf düzeyi, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve düzenli egzersiz yapıp yapmadığı gibi demografik bilgileri içeren toplam 6 soru bulunmaktadır. Kişisel Bilgi Formu, Ek 1'de sunulmaktadır.

3.5.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Ortaöğretim düzeyindeki öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını ölçebilmek için geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı geliştirmek amacıyla bir çalışma yapılmış ve çalışma sonucunda da Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) oluşturulmuştur. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda, 16 madde ve 3 alt boyuttan oluştuğu tespit edilen ölçek, toplam varyansın %54,69'unu açıklamaktadır. Ölçeğin güvenilirliğini belirlemek için test edilen Cronbach-Alfa iç tutarlık ve Spearman Brown iki yarı güvenilirlik katsayı değerlerine göre ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Sonuç olarak, "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)" nin geçerli ve güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır (Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu, 2018). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği, Ek 2'de sunulmaktadır.

Maddeler rastgele sıralanmış olup ve her bir madde beşli Likert tarzında düzenlenmiştir. Katılımcıların kendilerini her bir madde için "1- Kesinlikle katılmıyorum", "2-

Katılmıyorum”, “3- Kararsızım”, “4- Katılıyorum”, “5- Kesinlikle katılıyorum” aralığında değerlendirmeleri istenmiştir. Alt boyutlardaki maddelerin toplamalarının alınmasıyla alt boyut puanları hesaplanmaktadır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) boyutları sırasıyla; (i) *bireysel nedenler*, (ii) *çevresel nedenler* ve (iii) *nedensizlik* olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Bireysel nedenler boyutunda 6 madde bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla; 1, 2, 3, 4, 5 ve 6 numaralı maddelerdir. Çevresel nedenler boyutunda 6 madde bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla; 7, 8, 9, 10, 11 ve 12 numaralı madde bulunmaktadır. Nedensizlik boyutunda 4 madde bulunmaktadır. Bunlar sırasıyla; 13, 14, 15 ve 16 numaralı madde bulunmaktadır. 3, 9, 13, 14, 15 ve 16 numaralı maddeler ters maddelerdir. 16 maddeden oluşan ölçeğin toplam varyansın %54,69'unu açıklamaktadır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğine verilen cevapların toplam iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,691, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği alt boyutlarından *bireysel nedenlere* verilen cevapların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,728, *çevresel nedenlere* verilen cevapların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,644 ve *nedensizliğe* verilen cevapların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,532 olarak belirlenmiştir.

3.5. Verilerin Analizi

Anket sonucunda elde edilen veriler tanımlayıcı istatistikler yardımıyla belirlenmiştir. Tüm istatistiksel analizler SPSS (Statistical Package for the Social Sciences versiyon 25.0.0; SPSS Inc., Chicago, IL, ABD) programı ile yapılmıştır. Analizlerde tanımlayıcı istatistikler frekans (n), yüzde (%), ortalama, standart sapma, minimum ve maksimum değerler olarak belirtilmiştir. Ölçeklerin normal dağılım varsayımına uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakarak belirlenmiştir. Ayrıca normal dağılım gösteren değişkenlerin iki grup karşılaştırmalarında bağımsız örneklem t testi kullanılırken üç ve üzeri grupların karşılaştırmalarında tek yönlü varyans analizi (One-way ANOVA) testi ve farklılığa neden olan grubun tespitinde Bonferroni post hoc testi kullanılmıştır. İstatistiksel anlamlılık $p < 0,05$ düzeyinde değerlendirilmiştir.

BÖLÜM 4

BULGULAR

Araştırmanın örneklemini içerisinde rasgele seçilen, 304 katılımcıya Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ifadeleriyle birlikte demografik soruların uygulanması ile elde edilmiş olup verilerin analizi bu bölümde yapılmıştır. Bu bölümde yapılan analizlerde; araştırmaya katılan katılımcıların sosyo-demografik profili; katılımcıların sosyo-demografik özellikleri ile araştırma değişkenleri arasındaki fark testleri yer almaktadır.

4.1. Güvenirlilik Analizi

Fiziksel aktivite, insan vücudunda bulunan ve iskeleti birbirine bağlayan kaslar aracılığıyla vücudun harekete geçmesiyle ortaya çıkan enerjinin harcanmasıyla oluşmakta olup, solunum ve kalp frekansını yükselten, farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018). Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu ölçmek için geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği, 16 likert tipi ifadeden ve 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ayrıca 3, 9, 13, 14, 15 ve 16 nolu maddeler ters ifadelerdir. Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından belirlenen 3 alt boyut değerlendirildiğinde;

- “*Bireysel nedenler*, kişinin kendi isteği, arzuları, keyif alacağını düşündüğü durumlar doğrultusunda harekete geçmesini sağlayan nedenlerdir.”
- “*Çevresel nedenler*, kişinin çevresel faktörlerden etkilenmesi ile yapacağı aktiviteyi veya amacı gerçekleştirmek için harekete geçmesini sağlayan nedenlerdir.”
- “*Nedensizlik*, kişinin yapacağı bir aktiviteyi neden yapacağına ya da sonucunda ne olacağına olan belirsiz duygu halidir.”

Sonuç olarak ölçek boyutları “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve “Nedensizlik” olarak isimlendirilmesi yapılmıştır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğine verilen cevapların toplam iç tutarlılık katsayısı (Cronbach’s Alpha) 0,691, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği alt boyutlarından bireysel nedenlere verilen cevapların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach’s Alpha) 0,728, çevresel nedenlere verilen cevapların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach’s

Alpha) 0,644 ve nedensizliğe verilen cevapların iç tutarlılık katsayısı (Cronbach's Alpha) 0,532 olarak belirlenmiştir (Tablo 1).

Tablo 1 *Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Alt Boyutlarına Ait Güvenilirlik Analizi Bulguları*

Ölçekler	Cronbach's Alpha	N
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği	,691	16
Bireysel Nedenler	,728	6
Çevresel Nedenler	,644	6
Nedensizlik	,532	4

Cronbach Alpha katsayısının değerlendirme kriterleri aşağıdaki gibidir (Özdamar, 1999, s.513);

- “0.00 < Katsayı < 0.40 ise ölçek güvenilir değildir.”
- “0.40 < Katsayı < 0.60 ise ölçek düşük güvenilirliktedir.”
- “0.60 < Katsayı < 0.80 ise ölçek oldukça güvenilirdir.”
- “0.80 < Katsayı < 1.00 ise ölçek yüksek derecede güvenilirdir”

Öncelikle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinin Cronbach's Alpha değerine bakıldığında; bu değer 0,691 olduğu görülmektedir. Bu değer; Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinin oldukça güvenilir olduğunu göstermektedir (Özdamar, 1999, s.510). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinin güvenilirlik analizlerinden elde edilen bulgular değerlendirildiğinde; ölçeğin güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır.

4.2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine Yönelik Bulgular

Katılımcılar hakkındaki yaş durumu dağılım verileri tablo haline getirilip analiz edilerek Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 2 *Katılımcıların Yaş Durumu Dağılımı*

	Demografik Özellik	N	%	Ort.	SS
Yaş	13	31	10,2	15,81	1,64
	14	42	13,8		
	15	52	17,1		
	16	79	26,0		
	17	38	12,5		
	18	53	17,4		
	19	9	3,0		
	Toplam	304	100,0		

Araştırmaya katılan katılımcıların yaş durumu dağılımı incelendiğinde; katılımcıların %26,0'sının 16 yaşında, %17,4'ünün 18 yaşında, %17,1'inin 15 yaşında, %13,8'inin 14 yaşında, %12,5'inin 17 yaşında ve %10,2'sinin 13 yaşında olduğu belirlenmiştir. Ayrıca 19 yaşında olan katılımcıların %3,0 ile sınırlı kaldığı saptanmıştır (Tablo 2).

Katılımcılar hakkındaki cinsiyet durumu dağılım verileri tablo haline getirilip analiz edilerek Tablo 3'te sunulmuştur.

Tablo 3 *Katılımcıların Cinsiyet Durumu Dağılımı*

	Demografik Özellik	N	%
Cinsiyet Durumu	Kız	133	43,7
	Erkek	171	56,3
	Toplam	304	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların cinsiyet durumu dağılımı incelendiğinde; katılımcıların %56,3'ünün erkek ve %43,7'sinin kız olduğu belirlenmiştir (Tablo 3).

Katılımcılar hakkındaki sınıf durumu dağılım verileri tablo haline getirilip analiz edilerek Tablo 4'te sunulmuştur.

Tablo 4 *Katılımcıların Sınıf Durumu Dağılımı*

	Demografik Özellik	N	%
Sınıfı	7. Sınıf	30	9,9
	8. Sınıf	54	17,8
	9. Sınıf	66	21,7
	10. Sınıf	50	16,4
	11. Sınıf	34	11,2
	12. Sınıf	70	23,0
	Toplam	304	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların sınıf durumu dağılımı incelendiğinde; katılımcıların %23,0'ünün 12. sınıf, %21,7'sinin 9. sınıf, %17,8'sinin 8. sınıf, %16,4'ünün 10. sınıf, %11,2'sinin 11. sınıf ve %9,9'unun 7. sınıf olduğu belirlenmiştir (Tablo 4).

Katılımcıların anneleri hakkındaki eğitim durumu dağılım verileri tablo haline getirilip analiz edilerek Tablo 5'te sunulmuştur.

Tablo 5 *Annelerinin Eğitim Durumu Dağılımı*

	Demografik Özellik	N	%
Eğitim Durumu	İlkokul	95	31,3
	Ortaokul	48	15,8
	Lise	63	20,7
	Yüksekokul	98	32,2
	Toplam	304	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların annelerinin eğitim durumu dağılımı incelendiğinde; katılımcıların %32,2'sinin annesinin yüksekokul mezunu, %31,3'ünün annesinin ilkokul mezunu, %20,7'sinin annesinin lise mezunu ve %15,8'sinin annesinin ortaokul mezunu olduğu belirlenmiştir (Tablo 5).

Katılımcıların babaları hakkındaki eğitim durumu dağılım verileri tablo haline getirilip analiz edilerek Tablo 6'da sunulmuştur.

Tablo 6 *Babalarının Eğitim Durumu Dağılımı*

	Demografik Özellik	N	%
Eğitim Durumu	İlkokul	30	9,9
	Ortaokul	40	13,2
	Lise	68	22,4
	Yüksekokul	166	54,6
	Toplam	304	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların babalarının eğitim durumu dağılımı incelendiğinde; katılımcıların %54,6'sının babasının yüksekokul mezunu, %22,4'ünün babasının lise mezunu %13,2'sinin babasının ortaokul mezunu ve %9,9'unun babasının ilkokul mezunu olduğu belirlenmiştir (Tablo 6).

Katılımcıların hakkındaki düzenli egzersiz yapma durumu dağılım verileri tablo haline getirilip analiz edilerek Tablo 7'de sunulmuştur.

Tablo 7 *Katılımcıların Düzenli Egzersiz Yapma Durumu Dağılımı*

	Demografik Özellik	N	%
Cinsiyet Durumu	Evet	132	43,4
	Hayır	172	56,6
	Toplam	304	100,0

Araştırmaya katılan katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumu dağılımı incelendiğinde; katılımcıların %56,6'sı düzenli egzersiz yapmazken %43,4'ü düzenli egzersiz yaptıkları belirlenmiştir (Tablo 7).

4.3. Araştırma Değişkenlerine Yönelik Bulgular

Araştırmada; “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği” ve alt boyutlarından “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve “Nedensizlik” araştırmanın değişkenlerini oluşturmaktadır. Araştırmanın bu kısmında, araştırma değişkenlerine ilişkin tanımlayıcı istatistikler verilecek olup araştırma değişkenleri ile katılımcıların sosyo-demografik özellikleri arasındaki farklılaşma incelenecektir.

Tablo 8 Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği İfadelerine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları

	N	Min.	Maks.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği							
1. Kendimi iyi hissettirir.	304	1	5	4,01	1,17	-1,207	,654
2. Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	304	1	5	3,46	1,28	-,462	-,867
3. Beni huzursuz eder. *	304	1	5	4,02	1,19	-1,069	,182
4. Beni çok eğlendirir.	304	1	5	4,02	1,05	-1,229	1,148
5. Kendime olan güveni artırır.	304	1	5	4,00	1,14	-1,170	,645
6. Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	304	1	5	3,63	1,27	-,678	-,590
7. Okulda adımın tanınmasını sağlar.	304	1	5	3,28	1,33	-,353	-1,005
8. Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	304	1	5	3,24	1,35	-,300	-1,072
9. Derslerdeki akademik başarıyı düşürür. *	304	1	5	4,12	1,08	-1,268	1,039
10. Arkadaşıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	304	1	5	3,54	1,29	-,645	-,621
11. Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	304	1	5	3,48	1,31	-,502	-,866
12. Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	304	1	5	3,36	1,35	-,445	-,919
13. Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor. *	304	1	5	3,93	1,25	-,944	-,218
14. Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum. *	304	1	5	3,09	1,28	-,052	-,856
15. Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum. *	304	1	5	3,13	1,36	-,112	-1,160
16. Emin değilim, aslında çok da umurumda değil. *	304	1	5	3,47	1,47	-,442	-1,202

*3., 9.,13.,14.,15.,16. maddeler ters ifadelerdir. Analize başlamadan önce ters kodlama yapılmıştır.

Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğine vermiş olduğu cevaplar incelendiğinde;

- Katılımcıların “Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.” maddesine verdiği cevapların ortalaması $3,09 \pm 1,28$ ile en düşük ortalama puandır.
- Katılımcıların “Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.” maddesine verdiği cevapların ortalaması $4,12 \pm 1,08$ ile en yüksek ortalama puandır. Bununla birlikte söz

konusu maddede ters kodlama yapıldığı için; fiziksel aktivite öğrencilerin derslerindeki akademik başarıyı düşürmediğini değerlendirmişlerdir.

- Bütün maddelere en düşük 1 puan ve en yüksek 5 puan verdikleri görülmektedir.

Tablo 9 Araştırma Değişkenlerine İlişkin Betimsel Analizi Sonuçları

	N	Min.	Maks.	Ort.	SS	Çarpıklık	Basıklık
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği	304	1,88	4,88	3,61 ,53		-,281	-,008
Bireysel Nedenler	304	1,00	5,00	3,86 ,77		-,945	1,165
Çevresel Nedenler	304	1,50	5,00	3,50 ,72		-,354	-,360
Nedensizlik	304	1,00	5,00	3,41 ,87		-,065	-,596

Yapılan betimsel analiz sonuçları Tablo 9’da verilmiş olup bu tablo irdelendiğinde;

- Araştırmaya katılan katılımcıların, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna verdiği cevapların ortalaması $3,61 \pm 0,53$, minimum puanı 1,88 ve maksimum puanı 4,88 olarak tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutlarından bireysel nedenlere verdiği cevapların ortalaması $3,86 \pm 0,77$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,00, çevresel nedenlere verdiği cevapların ortalaması $3,50 \pm 0,72$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,00 ve nedensizliğe verdiği cevapların ortalaması $3,41 \pm 0,87$, minimum puanı 1,00 ve maksimum puanı 5,00 olarak tespit edilmiştir.

Ölçeğin normal dağılım varsayımına uyup uymadığı çarpıklık ve basıklık katsayılarına bakarak belirlenmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1,5 ve -1,5 değerleri arasında olması değişkenlerin normal dağılıma uyum gösterdiğini ifade etmektedir (Doğan ve Başokçu, 2010, s.65-66). Yapılan analizler sonucunda değişkenlerin tamamının belirtilen aralıklarda olduğu tespit edilmiştir. Bu sebeplerden dolayı değişkenlerin normal dağılıma uyduğu varsayımı kabul edilmiştir. Değişkenlerin kullanıldığı analizlerde parametrik analiz yöntemleri kullanılacaktır.

4.4. Katılımcıların Demografik Özellikleri ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırma grubunu oluşturan katılımcıların demografik özellikleri ile araştırma değişkenleri düzeyleri arasındaki farklılaşmalar irdelenecektir.

Tablo 10 *Katılımcıların Yaşı ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Yaş Durumu	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Farklılaşma
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	13 Yaş	31	3,53	,44	1,624	,153	
	14 Yaş	42	3,60	,47			
	15 Yaş	52	3,55	,48			
	16 Yaş	79	3,58	,51			
	17 Yaş	38	3,83	,48			
	18 Yaş ve Üzeri	62	3,62	,69			
Bireysel Nedenler	13 Yaş	31	3,61	,53	1,750	,123	
	14 Yaş	42	3,85	,80			
	15 Yaş	52	3,80	,66			
	16 Yaş	79	3,84	,75			
	17 Yaş	38	4,17	,56			
	18 Yaş ve Üzeri	62	3,84	,99			
Çevresel Nedenler	13 Yaş	31	3,45	,70	1,311	,259	
	14 Yaş	42	3,51	,68			
	15 Yaş	52	3,51	,76			
	16 Yaş	79	3,53	,66			
	17 Yaş	38	3,72	,73			
	18 Yaş ve Üzeri	62	3,35	,77			
Nedensizlik	13 Yaş	31	3,48	,82	2,668	,022	15→18+
	14 Yaş	42	3,36	,82			
	15 Yaş	52	3,21	,74			
	16 Yaş	79	3,26	,78			16→18+
	17 Yaş	38	3,47	,91			
	18 Yaş ve Üzeri	62	3,71	1,02			

* “İstatistiksel açıdan doğru ve anlamlı sonuçlar elde etmek ve katılımcıların genel eğilimini tam olarak yansıtabilmek için; katılımcı sayısı 30’dan az olan 19 yaş kategorisi 18 yaş kategorisi ile birleştirilerek 18 yaş ve üzeri kategorisi olarak yeniden isimlendirilmiştir.”

Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların yaşına göre nedensizlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşırken ($F=2,668$, $p=0.022$), araştırma grubunu oluşturan katılımcıların yaşına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; $F=1,624$, $p=0.153$; $F=1,750$, $p=0.123$; $F=1,311$, $p=0.259$).

Analizden elde edilen bilgiler neticesinde katılımcıların yaşı; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların nedensizlik düzeylerini etkilerken katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeylerini etkilememektedir (Tablo 10).

Ayrıca istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğu Bonferroni post hoc testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde;

- 15 yaşındaki katılımcıların nedensizlik düzeyleri ile 18 yaş ve üstü katılımcıların nedensizlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p=0.035$). Ayrıca 18 yaş ve üstü katılımcıların nedensizlik düzeyi 15 yaşındaki katılımcıların nedensizlik düzeyinden daha yüksektir.
- 16 yaşındaki katılımcıların nedensizlik düzeyleri ile 18 yaş ve üstü katılımcıların nedensizlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p=0.032$). Ayrıca 18 yaş ve üstü katılımcıların nedensizlik düzeyi 16 yaşındaki katılımcıların nedensizlik düzeyinden daha yüksektir.

Tablo 10’da yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre hipotez değerlendirmesi yapıldığında;

- “H1: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, yaşına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H1_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, yaşına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H1_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, yaşına göre farklılık göstermektedir” hipotezinin reddine,
- “H1_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, yaşına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin kabulüne karar verilmiştir.

Tablo 11 *Katılımcıların Cinsiyet Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları*

	Cinsiyet	n	Ort.	SS	t	p
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Kız	133	3,63	,51	,443	,658
	Erkek	171	3,60	,55		
Bireysel Nedenler	Kız	133	3,86	,73	,076	,939
	Erkek	171	3,85	,80		
Çevresel Nedenler	Kız	133	3,45	,65	-1,093	,275
	Erkek	171	3,54	,76		
Nedensizlik	Kız	133	3,54	,82	2,364	,019
	Erkek	171	3,30	,89		

Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların cinsiyet durumuna göre nedensizlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmakta olup ($t=2,364$, $p=0.019$) kız katılımcıların nedensizlik düzeyi erkek katılımcıların nedensizlik düzeyinden daha yüksek olduğu saptanmıştır. Bununla birlikte araştırma grubunu oluşturan katılımcıların cinsiyet durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; $t=0,443$, $p=0.658$; $t=0,076$, $p=0.939$; $t=-1,093$, $p=0.275$). Analizden elde edilen bilgiler neticesinde kız veya erkek olmak; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların nedensizlik düzeylerini etkilerken katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeylerini etkilememektedir (Tablo 11).

Tablo 11’de yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonuçlarına göre hipotez değerlendirmesi yapıldığında;

- “H2: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H2_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H2_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H2_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin kabulüne karar verilmiştir.

Tablo 12 *Katılımcıların Sınıfı ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Sınıfı	n	Ort.	SS	F	p	Anlamlı Farklılaşma
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	7. Sınıf	30	3,50	,48	1,060	,382	
	8. Sınıf	54	3,56	,49			
	9. Sınıf	66	3,65	,47			
	10. Sınıf	50	3,53	,43			
	11. Sınıf	34	3,68	,56			
	12. Sınıf	70	3,68	,68			
Bireysel Nedenler	7. Sınıf	30	3,61	,53	1,545	,176	
	8. Sınıf	54	3,79	,75			
	9. Sınıf	66	3,99	,66			
	10. Sınıf	50	3,80	,53			
	11. Sınıf	34	3,93	,88			
	12. Sınıf	70	3,90	,96			
Çevresel Nedenler	7. Sınıf	30	3,44	,76	,685	,635	
	8. Sınıf	54	3,46	,70			
	9. Sınıf	66	3,63	,68			
	10. Sınıf	50	3,51	,65			
	11. Sınıf	34	3,54	,81			
	12. Sınıf	70	3,42	,75			
Nedensizlik	7. Sınıf	30	3,50	,87	4,307	,001	9→12
	8. Sınıf	54	3,36	,77			
	9. Sınıf	66	3,18	,79			
	10. Sınıf	50	3,16	,67			10→12
	11. Sınıf	34	3,51	,83			
	12. Sınıf	70	3,74	1,04			

Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların sınıfına göre nedensizlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşırken ($F=4,307$, $p=0.001$) araştırma grubunu oluşturan katılımcıların sınıfına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; $F=1,060$, $p=0.382$; $F=1,545$, $p=0.176$; $F=0,685$, $p=0.635$). Analizden elde edilen bilgiler neticesinde katılımcıların sınıfı; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların nedensizlik düzeylerini etkilerken katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeylerini etkilememektedir (Tablo 12).

Ayrıca istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmanın hangi gruplar arasında olduğu Bonferroni post hoc testi ile incelenmiştir. Analiz sonuçları incelendiğinde;

- 9. sınıf katılımcıların nedensizlik düzeyleri ile 12. sınıf katılımcıların nedensizlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p=0.002$). Ayrıca 12. sınıf katılımcıların nedensizlik düzeyi 9. sınıf katılımcıların nedensizlik düzeyinden daha yüksektir.
- 10. sınıf katılımcıların nedensizlik düzeyleri ile 12. sınıf katılımcıların nedensizlik düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu sonucuna ulaşılmıştır ($p=0.003$). Ayrıca 12. sınıf katılımcıların nedensizlik düzeyi 10. sınıf katılımcıların nedensizlik düzeyinden daha yüksektir.

Tablo 12’de yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre hipotez değerlendirmesi yapıldığında;

- “H3: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, sınıfına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H3_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, sınıfına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H3_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, sınıfına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H3_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, sınıfına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin kabulüne karar verilmiştir.

Tablo 13 *Katılımcıların Annesinin Eğitim Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Eğitim Durumu	n	Ort.	SS	F	p
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	İlkokul	95	3,65	,49	,992	,397
	Ortaokul	48	3,68	,62		
	Lise	63	3,53	,53		
	Yüksekokul	98	3,59	,53		
Bireysel Nedenler	İlkokul	95	3,84	,74	1,891	,131
	Ortaokul	48	4,05	,83		
	Lise	63	3,70	,72		
	Yüksekokul	98	3,87	,80		
Çevresel Nedenler	İlkokul	95	3,63	,66	1,769	,153
	Ortaokul	48	3,47	,83		
	Lise	63	3,52	,66		
	Yüksekokul	98	3,39	,74		
Nedensizlik	İlkokul	95	3,41	,80	,440	,725
	Ortaokul	48	3,44	,98		
	Lise	63	3,30	,93		
	Yüksekokul	98	3,45	,83		

Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların annesinin eğitimine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; $F=0,992$, $p=0.397$; $F=1,891$, $p=0.131$; $F=1,769$, $p=0.153$; $F=0,440$, $p=0.725$). Analizden elde edilen bilgiler neticesinde katılımcıların annesinin eğitimi; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeylerini etkilememektedir (Tablo 13).

Tablo 13’te yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre hipotez değerlendirmesi yapıldığında;

- “H4: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, anne eğitimine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H4_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, anne eğitimine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H4_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, anne eğitimine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H4_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, anne eğitimine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.

Tablo 14 *Katılımcıların Babasının Eğitim Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Tek Yönlü Varyans Analizi Sonuçları*

	Eğitim Durumu	n	Ort.	SS	F	p
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	İlkokul	30	3,75	,60	,999	,394
	Ortaokul	40	3,53	,63		
	Lise	68	3,62	,55		
	Yüksekokul	166	3,60	,49		
Bireysel Nedenler	İlkokul	30	4,04	,79	,835	,475
	Ortaokul	40	3,79	,91		
	Lise	68	3,79	,80		
	Yüksekokul	166	3,86	,72		
Çevresel Nedenler	İlkokul	30	3,64	,89	,975	,405
	Ortaokul	40	3,36	,70		
	Lise	68	3,54	,71		
	Yüksekokul	166	3,50	,69		
Nedensizlik	İlkokul	30	3,48	,83	,306	,821
	Ortaokul	40	3,41	1,01		
	Lise	68	3,47	,92		
	Yüksekokul	166	3,37	,82		

Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların babasının eğitimine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmamaktadır (Sırasıyla; $F=0,999$, $p=0.394$; $F=0,835$, $p=0.475$; $F=0,975$, $p=0.405$; $F=0,306$, $p=0.821$). Analizden elde edilen bilgiler neticesinde katılımcıların babasının eğitimi; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeylerini etkilememektedir (Tablo 14).

Tablo 14’te yapılan Tek Yönlü Varyans Analizi sonuçlarına göre hipotez değerlendirmesi yapıldığında;

- “H5: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, baba eğitimine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H5_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, baba eğitimine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H5_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, baba eğitimine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine,
- “H5_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, baba eğitimine göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin reddine karar verilmiştir.

Tablo 15 *Katılımcıların Düzenli Egzersiz Yapma Durumu ile Araştırma Değişkenleri Arasındaki İlişkiye Yönelik Bağımsız Örneklem T Testi Sonuçları*

	Düzenli Egzersiz Yapma	n	Ort.	SS	t	p
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Evet	132	3,79	,44	5,269	,000
	Hayır	172	3,48	,56		
Bireysel Nedenler	Evet	132	4,18	,56	6,772	,000
	Hayır	172	3,61	,82		
Çevresel Nedenler	Evet	132	3,74	,66	5,357	,000
	Hayır	172	3,32	,70		
Nedensizlik	Evet	132	3,27	,89	-2,392	,017
	Hayır	172	3,51	,84		

Gerçekleştirilen analiz sonuçlarına göre; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların düzenli egzersiz yapma durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeyleri istatistiksel olarak anlamlı farklılaşmakta olup (Sırasıyla; $t=5,269$, $p<0.001$; $t=6,772$, $p<0.001$; $t=5,357$, $p<0.001$; $t=-2,392$, $p=0.017$) düzenli egzersiz yapmayan katılımcıların nedensizlik düzeyleri yapanlara göre daha yüksek iken düzenli egzersiz yapan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeyi yapmayanlara göre daha yüksek olduğu saptanmıştır. Analizden elde edilen bilgiler neticesinde düzenli egzersiz yapmak veya yapmamak; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeylerini etkilemektedir (Tablo 15).

Tablo 15’da yapılan Bağımsız Örneklem T Testi sonuçlarına göre hipotez değerlendirmesi yapıldığında;

- “H6: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, düzenli egzersiz yapmasına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin kabulüne,
- “H6_a: Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, düzenli egzersiz yapmasına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin kabulüne,
- “H6_b: Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, düzenli egzersiz yapmasına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin kabulüne,
- “H6_c: Katılımcıların nedensizlik düzeyi, düzenli egzersiz yapmasına göre farklılık göstermektedir.” hipotezinin kabulüne karar verilmiştir.

Araştırma kapsamında geliştirilen hipotezler ve hipotezlerin sonuçları toplu bir şekilde Tablo 16’de sunulmuştur.

Tablo 16 *Araştırma Hipotezlerinin Sonuçları*

Hipotezler	Sonuç
<i>H1: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, yaşına göre farklılık göstermektedir.</i>	Desteklenmedi
H1 _a : Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, yaşına göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H1 _b : Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, yaşına göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H1 _c : Katılımcıların nedensizlik düzeyi, yaşına göre farklılık göstermektedir.	Desteklendi
<i>H2: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.</i>	Desteklenmedi
H2 _a : Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H2 _b : Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H2 _c : Katılımcıların nedensizlik düzeyi, cinsiyetine göre farklılık göstermektedir.	Desteklendi
<i>H3: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, sınıfına göre farklılık göstermektedir.</i>	Desteklenmedi
H3 _a : Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, sınıfına göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H3 _b : Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, sınıfına göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H3 _c : Katılımcıların nedensizlik düzeyi, sınıfına göre farklılık göstermektedir.	Desteklendi
<i>H4: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, anne eğitimine göre farklılık göstermektedir.</i>	Desteklenmedi
H4 _a : Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, anne eğitimine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H4 _b : Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, anne eğitimine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H4 _c : Katılımcıların nedensizlik düzeyi, anne eğitimine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
<i>H5: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, baba eğitimine göre farklılık göstermektedir.</i>	Desteklenmedi
H5 _a : Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, baba eğitimine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H5 _b : Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, baba eğitimine göre farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
H5 _c : Katılımcıların nedensizlik düzeyi, baba eğitimine farklılık göstermektedir.	Desteklenmedi
<i>H6: Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım düzeyi, düzenli egzersiz yapmasına göre farklılık göstermektedir.</i>	Desteklendi
H6 _a : Katılımcıların bireysel nedenler düzeyi, düzenli egzersiz yapmasına göre farklılık göstermektedir.	Desteklendi
H6 _b : Katılımcıların çevresel nedenler düzeyi, düzenli egzersiz yapmasına göre farklılık göstermektedir.	Desteklendi
H6 _c : Katılımcıların nedensizlik düzeyi, düzenli egzersiz yapmasına göre farklılık göstermektedir.	Desteklendi

BÖLÜM 5

TARTIŞMA VE SONUÇ

Çalışma kapsamında öncelikle kavramsal çerçevenin oluşturulması amacıyla ilgili literatür taranarak teorik çerçeve oluşturulmuştur. Teorik çerçevenin sahadaki karşılığını test etmek amacıyla uygulanan form ve ölçek yardımıyla toplanan veriler analiz edilmiştir. Analiz sonucunda ise çalışmayla ilgili bazı sonuçlara ulaşılmıştır. Bu sonuçlara geçmeden önce konu bazı hususların bulgular dikkate alınarak tartışılmasında fayda vardır. Bu nedenle çalışmada öncelikle tartışma daha sonra da sonuç alt başlığı yer almaktadır.

5.1. Tartışma

Araştırma sonuçları dikkate alındığında; fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyini etkileyen unsurlar içerisinde yer alan; “yaşın, cinsiyetin, eğitim görülen sınıf düzeyinin, annenin eğitim düzeyinin, babanın eğitim düzeyinin ve düzenli egzersiz yapılıp yapılmadığı” gibi faktörlerin etkileri analiz edildiği görülmektedir. Analiz sonucunda sadece “düzenli egzersiz yapılıp yapılmadığı” faktörünü kişinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi üzerinde etkiye sahip olduğu görülmüştür. Dolayısıyla kişi, düzenli egzersiz yapıyorsa fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi olumlu yönde; kişi düzenli egzersiz yapmıyorsa fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi olumsuz yönde etkilenmektedir, denilebilir. Diğer tüm unsurların, kişinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyi üzerinde etkisiz olduğu anlaşılmaktadır.

Sağlıklı neslin yetişmesi için çocuk ve genç nüfusun sağlıklı yetiştirilmesi gerekmektedir. Bu nedenle beden eğitimi ve spor dersleri en az diğer dersler kadar önem arz etmektedir. Okullarda verilen beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin fiziksel gelişim döneminin başında olan çocuklar için ayrı bir yeri vardır. Sadece fiziksel değil aynı zamanda ruhsal gelişim için de önemlidir bu dönemde verilen beden eğitimi dersleri. Çünkü birey olma yolunda ilerlemeye başlayan çocukların beden eğitimi ve spor yoluyla başta öz güven olmak üzere sosyalleşme ve zorlukların üstesinden gelme becerisini kazanma alışkanlıklarının güçlenmesinde önem arz etmektedir.

Güdülenmiş birey, fiziksel aktiviteden en üst düzeyde yararlanarak ortaya çıkacak olumlu sonuçları en üst düzeye taşıyacaktır. Kişiyi harekete geçiren birçok etken söz konusudur. Bunlara genel olarak motivasyon unsurları denilebilir. Kişiyi harekete geçirmek ve istenilen davranışının sergilemesini sağlamak için bireydeki motivasyon unsurlarının iyi bilinmesi istenilen sonucu elde etmede önemlidir.

Düzenli egzersize katılım, sadece fiziksel sağlığı olumlu etkilemekle kalmaz, aynı zamanda benlik saygısını ve sosyal bağlılığı arttırıp depresyonu, intihar düşüncesini ve girişimlerini, saldırganlığı ve suçluluğu azaltarak önemli bir psikolojik etkiye sahiptir. Psikolojik değişkenler ile spora katılım arasındaki bu ilişki karşılıklı olup kapsamlı olarak incelenen kritik değişkenlerden en önemlisi “motivasyon” dur (Javaid ve Sahar, 2018). Literatür bilgilerinde ve de araştırma sonuçlarında açıkça görüldüğü üzere; düzenli egzersiz yapmak fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyini olumlu yönde etkilemektedir.

Spor yapmanın faydalarını saymakla bitmeyeceği gibi düzenli egzersiz yapmanın yararları ise çok daha fazladır. Spor her ne kadar fiziksel bir faaliyet olması nedeniyle fiziksel gelişime ve sağlığa olumlu etki etse de ruhsal açıdan da önemli yararları söz konusudur. Bu durum, düzenli yapılan egzersizler dikkate alınıp değerlendirildiğinde ortaya çıkacak olan fayda ve katkı hiç şüphesiz çok dah fazla olacaktır. Burada en önemli unsurun, kişinin spor yapmasında onu harekete geçiren faktörün motivasyon olduğu unutulmamalıdır.

Erken dönemde kazanılan düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı bireyin ileriki yaşamını etkilemektedir. Bu olumlu etki, kişinin fiziksel ve ruhsal sağlığı üzerinde yaş ilerledikçe artmaktadır. Tüm sağlıklı insanların hayatlarının bir dönemini oluşturan adolesan dönem, diğer adıyla ergenlik dönemi, kişinin fiziksel ve ruhsal değişim yaşadığı önemli bir zaman dilimidir. Bu dönemin sağlıklı atlatılması bireyin ileriki yaşamında fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı bireyler olması yönüyle önemlidir. Adolesan dönem ileride kazanılacak alışkanlıkların oluştuğu ve geçerlilik kazandığı bir zaman dilimi olması yönüyle, okul çağındaki çocuk ve gençlere düzenli fiziksel aktivite yapma alışkanlığı bu dönemde mutlaka kazandırılmalıdır.

Gençlerin sportif faaliyetlere katılımdaki düşüşün önemli bir nedeni, ileri düzey sporcu olmayan öğrenciler için daha az seçeneğin olmasıdır. Diğer önemli faktörler arasında spora ilgisizlik, sporun artık eğlenceli olmaması, bir koç veya öğretmenle sorunlar yaşanması ve diğer etkinliklere katılmak istemesi bulunmaktadır. Bu gerilemenin arkasındaki bir diğer

etken, çocukların okul ile ev arasındaki mesafenin artmasıdır. Yerel okulları dağıtarak daha büyük ve merkezi okulların inşa edilmesi, öğrencilerin daha uzun okula gidiş-geliş süreleri ile karşı karşıya kalmasına neden olmaktadır. Örneğin, ortaokul kızları arasındaki fiziksel aktivite modellerini inceleyen Cohen ve arkadaşları (2006), okullarından 5 milden daha fazla yaşayan öğrencilerin etkinlik seviyelerinin önemli ölçüde düşük olduğunu bulmuşlardır. Artan işe gidiş-geliş süreleri, otobüs tarifeleri ve çevre faktörleri (örn. hava durumu, ekipman yokluğu) ile birlikte aşırı miktarda ödev yapılması sonucunda ortaya çıkan zaman eksikliği, spor gibi ders dışı etkinliklere katılım oranlarının azalmasına etki etmiştir (Bocarro, Kanter, Casper ve Forrester, 2008).

Fiziksel aktiviteye karşı artan olumsuz tutum, fiziksel aktivite modellerinde azalmaya neden olan başka bir faktördür. Küçük çocukların beden eğitimi ve aktivitelerine karşı genel olarak olumlu bir tutumu olmasına rağmen, olumlu algılarının yaşla birlikte azaldığını gösteren güçlü kanıtlar vardır. Vücut bilinci, özellikle kadın ergenler ve aşırı kilolu çocuklar için, ders dışı fiziksel aktivite fırsatlarına katılımın önündeki bir diğer önemli engel olabilir. Bununla birlikte, kaliteli beden eğitimi programlarının başlangıçtaki olumlu pozisyonların korunmasına yardımcı olabileceği ve böylece daha fazla fiziksel aktiviteye neden olabileceği öne sürülmektedir (Bocarro vd., 2008).

Saygılı, Atay, Eraslan ve Hekim (2015) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre düzenli egzersize katılımın öğrenciler üzerinde sorumluluk duygularını, açıklık özelliklerini arttırdığı, dışa dönük bir kişilik kazanmalarına yardımcı olduğu bulunmuştur. Diğer bir ifadeyle düzenli egzersiz yapan kişilerin dışa dönük (kolay iletişim kurabilen, samimi, dürüst, iyiliksever) ve sorumluluk sahibi (düzenli, kararlı, dakik, güçlü bir iradeye sahip) gibi kişilik özellikleri egzersiz yapmayanlara göre önemli derecede yüksek olduğu bulunmuştur.

Bir faaliyetin düzenli yapılması sadece gerçekleştirilen faaliyette başarılı sonuçlar almaya yol açmaz aynı zamanda pek çok başka yararların da ortaya çıkmasına katkı sağlar. Yukarıda da belirtildiği üzere düzenli yapılan sportif bir faaliyet, kişiyi sadece yaptığı sporda başarılı olmasını sağlamakla kalmaz bunun yanında çeşitli olumlu alışkanlık ve davranışlar kazanmasını sağlar. Bu alışkanlıklardan, sosyal bir kişilik yapısına sahip olma ve sorumluluk duygusu sadece ilk akla gelenleridir.

Kişiye, topluma, kalkınmaya ve çevreye yönelik fonksiyonları olan sporun etki alanı çok geniştir. Bu denli geniş bir alana etki eden spordan doğru ve etkin bir şekilde yararlanıldığı takdirde, sporun pozitif katkısı çok yüksek olacaktır.

İnsanlarda davranış olarak görülen fiziksel aktivitelere ve düzenli egzersiz yapmaya devam etme ve bu nedenle aktif olmayan gençlerin spor programlarına katılması açısından motivasyon unsuru çok gerekli görülmektedir. Bu duygusal ve psikolojik ihtiyaçlara dikkat ederek çocuğun tatmin olmasını sağlamak gençlerin fiziksel aktivitelere ve spora düzenli katılımı konusunda önemli bir etkindir (Benar ve Loghmani, 2012).

Spora düzenli katılım, yalnızca psikolojik ve fiziksel hastalıklar için koruyucu faktörler olarak değil, aynı zamanda sosyal destek ağını da güçlendiren sağlıklı bir yaşam tarzıdır. DSO'ne göre düzenli fiziksel aktiviteye ve spora katılım, her iki cinsiyetten, her yaştan ve çeşitli fiziksel, sosyal ve zihinsel sağlık yararları olan, farklı koşullarla karşı karşıya olan kişilerin hayatlarını zenginleştiren önemli bir unsurdur. Spor, aynı zamanda şiddeti azaltmaya yardımcı olur, kişinin işlevsel kapasitesini arttırır ve kişiye sosyal etkileşim ve entegrasyon aşılar (Javaid ve Sahar, 2018).

Çocuklarda fiziksel aktivitenin beyin fonksiyonu ile bilişsel performansın arasında pozitif yönlü ilişki olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenlerden dolayı, son yirmi yıl fiziksel aktivite ile bilişsel işlevlerin gelişimi arasındaki ilişkiyi hızlı bir şekilde arttırmaktadır. Son zamanlarda, kapsamlı bir literatür taraması yapılmış, çocuklarda ve ergenlerde spora düzenli katılımın psikolojik ve sosyal faydaları araştırılmıştır. Ballester ve arkadaşları (2015), tarafından yapılan çalışmada, takım sporuna katılımın, bireysel fiziksel ve fiziksel olmayan aktivitelere kıyasla iyileştirilmiş psikososyal sağlık sonuçları ile ilişkili olduğu sonucuna varmıştır.

Fiziksel ve psikolojik olarak sağlıklı olmanın, fiziksel aktivitelere düzenli katılımıla büyük ölçüde mümkün olabileceği belirtilmektedir. Aynı zamanda, çağımızın önde gelen bozukluklarından biri olan monoton ve rutin günlük yaşamdan uzakta, boş zamanları verimli bir şekilde değerlendirmek ve kaliteli zaman geçirmek adına sağlık ve zihinsel sağlık adına hem spor hem de fiziksel aktivite önemli bir olay olarak ortaya çıkmaktadır (Korkutata, 2016).

Çoğu zaman birbiriyle karıştırılan egzersiz ve fiziksel aktivite kavramları, birçok insanın günlük faaliyeti olan fiziksel aktivitesini egzersiz olarak kabul etmesi sonucu, sportif etkinliklerden uzak durmaktadır. Sağlık ile fiziksel aktivite arasındaki yakın ilişki çok sayıdaki bilimsel çalışma ile kanıtlanmıştır.

Düzenli egzersiz veya fiziksel egzersizin psikolojik ve fiziksel yönlerden insan sağlığı üzerindeki bilimsel olarak kanıtlanmış olumlu etkilerinden sonra, spor her yaşta insan için tavsiye edilmeye başlanmıştır. Ancak, sporun olumlu etkilerine rağmen, araştırmacılar, insanların günlük yaşamındaki radikal değişiklikler nedeniyle, teknolojiye hızlı gelişmeler ve endüstri bireylerinin daha az fiziksel aktiviteye katıldığını göstermektedir. Araştırmacılar, liseden üniversiteye geçişte egzersiz ve spora katılım oranının düştüğünü, üniversite öğrencilerinin sadece %38'inin hafif tempo egzersizlerine ve %20'sinin orta yoğunluklu egzersizlere düzenli katıldığını ortaya koymuştur (Ustun, 2018).

Araştırmada dikkate alınan değişkenler incelendiğinde birçok faktörün öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılma motivasyon düzeylerini etkilemediği görülmüştür. Bununla birlikte kişinin düzenli olarak bir spor aktivitesi içinde yer alması, onun fiziksel aktivitelere katılmasında motivasyon düzeyini yükselterek önemli bir rol oynadığını da ortaya koymaktadır. Böyle bir sonuç dikkate alınarak bundan sonra yapılacak çeşitli çalışmalar ve araştırmalar ile bu durumun daha da derin incelenmesi mümkündür.

5.2. Sonuç

Araştırmada fiziksel aktivitenin ilişkili olabileceği düşünülen faktörlerden; yaş, cinsiyet, eğitim görülen sınıf düzeyi, annenin eğitim düzeyi, babanın eğitim düzeyi ve düzenli egzersiz yapılması gibi hususlar incelenmiştir.

Katılımcıların demografik özelliklerine yönelik bulgular değerlendirildiğinde karşımıza genel olarak şöyle bir tablo çıkmaktadır;

- Araştırmaya katılan katılımcıların %26,0'sının 16 yaşında, %17,4'ünün 18 yaşında, %17,1'inin 15 yaşında, %13,8'inin 14 yaşında, %12,5'inin 17 yaşında ve %10,2'sinin 13 yaşında olduğu ve 19 yaşında olan katılımcıların %3,0 ile sınırlı kaldığı,
- Araştırmaya katılan katılımcıların; %56,3'ünün erkek ve %43,7'sinin kız olduğu,

- Araştırmaya katılan katılımcıların; %23,0'ünün 12. sınıf, %21,7'sinin 9. sınıf, %17,8'sinin 8. sınıf, %16,4'ünün 10. sınıf, %11,2'sinin 11. sınıf ve %9,9'unun 7. sınıf olduğu,
- Araştırmaya katılan katılımcıların; %32,2'sinin annesinin yüksekokul mezunu, %31,'ünün annesinin ilkokul mezunu, %20,7'sinin annesinin lise mezunu ve %15,8'sinin annesinin ortaokul mezunu olduğu,
- Araştırmaya katılan katılımcıların; %54,6'sının babasının yüksekokul mezunu, %22,4'ünün babasının lise mezunu, %13,2'sinin babasının ortaokul mezunu ve %9,9'unun babasının ilkokul mezunu olduğu,
- Araştırmaya katılan katılımcıların %56,6'sı düzenli egzersiz yapmazken %43,4'ü düzenli egzersiz yaptıkları belirlenmiştir.

Yukarıda belirtilen bulgulardan hareketle çıkarılacak genel sonuç, araştırmaya katılan öğrencilerin çoğunluğunun; 16 yaşında, erkek, 12. sınıf, eğitim seviyesi yüksek diğer bir ifadeyle yüksekokul mezunu anne-babaya sahip, düzenli egzersiz yapmayan bireyler olduğu görülmektedir.

Araştırma grubunu oluşturan katılımcıların demografik özellikleri ile araştırma değişkenleri düzeyleri arasındaki farklılaşmalar irdelendiğinde ise;

- Katılımcıların *yaşı*; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların nedensizlik düzeylerini etkilerken katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeylerini etkilemediği, diğer bir ifadeyle katılımcıların yaşı ile bir aktiviteyi neden yapacağına veya sonucunda ne olacağına ilişkin belirsiz duygu hissetmesi arasında ilişki olduğu fakat isteği, arzuları, keyif alacağını düşündüğü durumlar doğrultusunda harekete geçmesi ile çevresel faktörlerden etkilenmesiyle yapacağı aktiviteyi veya amacı gerçekleştirmek için harekete geçmesi arasında bir ilişki olmadığı,
- Katılımcıların *kız veya erkek olması*; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların nedensizlik düzeylerini etkilerken katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeylerini etkilemediği, diğer bir ifadeyle katılımcıların cinsiyeti ile bir aktiviteyi neden yapacağına veya

sonucunda ne olacağına ilişkin belirsiz duygu hissetmesi arasında ilişki olduğu fakat isteği, arzuları, keyif alacağını düşündüğü durumlar doğrultusunda harekete geçmesi ile çevresel faktörlerden etkilenmesiyle yapacağı aktiviteyi veya amacı gerçekleştirmek için harekete geçmesi arasında bir ilişki olmadığı,

- Katılımcıların *sınıfı*; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların nedensizlik düzeylerini etkilerken katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler ve çevresel nedenler düzeylerini etkilemediği, diğer bir ifadeyle katılımcıların eğitim gördüğü sınıf ile bir aktiviteyi neden yapacağına veya sonucunda ne olacağına ilişkin belirsiz duygu hissetmesi arasında ilişki olduğu fakat isteği, arzuları, keyif alacağını düşündüğü durumlar doğrultusunda harekete geçmesi ile çevresel faktörlerden etkilenmesiyle yapacağı aktiviteyi veya amacı gerçekleştirmek için harekete geçmesi arasında bir ilişki olmadığı,
- Katılımcıların *annesinin eğitim düzeyi*; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeylerini etkilemediği, diğer bir ifadeyle katılımcıların annenin eğitim düzeyi ile bir aktiviteyi neden yapacağına veya sonucunda ne olacağına ilişkin belirsiz duygu hissetmesi; isteği, arzuları, keyif alacağını düşündüğü durumlar doğrultusunda harekete geçmesi; çevresel faktörlerden etkilenmesiyle yapacağı aktiviteyi veya amacı gerçekleştirmek için harekete geçmesi arasında bir ilişki olmadığı,
- Katılımcıların *babasının eğitim düzeyi*; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeylerini etkilemediği, diğer bir ifadeyle katılımcıların babanın eğitim düzeyi ile bir aktiviteyi neden yapacağına veya sonucunda ne olacağına ilişkin belirsiz duygu hissetmesi; isteği, arzuları, keyif alacağını düşündüğü durumlar doğrultusunda harekete geçmesi; çevresel faktörlerden etkilenmesiyle yapacağı aktiviteyi veya amacı gerçekleştirmek için harekete geçmesi arasında bir ilişki olmadığı,
- Katılımcıların *düzenli egzersiz yapması veya yapmaması*; araştırma grubunu oluşturan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeylerini etkilediği, diğer bir ifadeyle

katılımcıların düzenli egzersiz yapıp yapmaması ile bir aktiviteyi neden yapacağına veya sonucunda ne olacağına ilişkin belirsiz duygu hissetmesi; isteği, arzuları, keyif alacağını düşündüğü durumlar doğrultusunda harekete geçmesi; çevresel faktörlerden etkilenmesiyle yapacağı aktiviteyi veya amacı gerçekleştirmek için harekete geçmesi arasında bir ilişki olduğu belirlenmiştir.

Özetle katılımcıların; *yaşının, cinsiyetinin, eğitim gördüğü sınıfın, annenin eğitim düzeyinin ve babanın eğitim düzeyinin* kişisel aktiviteye katılım düzeyini *etkilemediği* fakat *düzenli egzersiz yapıp yapmamasının* kişisel aktiviteye katılım düzeyini *etkilediği* tespit edilmiştir. Diğer bir ifadeyle öğrencilerin; yaş, cinsiyet, eğitim görülen sınıf, annenin eğitim düzeyi ve babanın eğitim düzeyi gibi faktörler fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilemezken düzenli egzersiz yapıp yapmaması fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilemektedir.

Eğitim kurumlarında ve eğitim çağında olan çocuk ve gençlerin fiziksel açıdan aktif olmaları için motivasyon düzeylerinin artırılmasında düzenli egzersiz yapıp yapmaması büyük önem arz etmektedir. Bu nedenle düzenli egzersiz yapılması konusunda öncelikle etki sahibi tüm aktörlerin aktif olarak rol alması gerekmektedir. Bu aktörler arasında; özellikle okul idarecileri, beden eğitimi ve spor dersi öğretmenleri ile öğrenci velilerine önemli görevler düşmektedir. Bu kapsamda öğrencinin düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanmasında genel olarak şu önerilerde bulunabilir;

- Öğrencinin düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanması konusunda veliler bilgilendirilmeli ve bilinçlendirilmelidir.
- Okul idarecileri öğrenciler için düzenli egzersiz yapabilecekleri spor malzemeleri ve alanlar temin etmeli diğer bir deyişle imkânlar sağlamalıdır.
- Beden eğitimi ve spor dersi öğretmenleri, öğrencilerin düzenli egzersiz yapmaları konusunda onları teşvik etmeli ve çeşitli müsabakalara katılımlarını sağlamalıdır.
- Çocuk ve gençlerin beden eğitimi ve spor derslerine etkin bir şekilde katılarak düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanmaları için sağlıklı ve etkili bir okul-aile iş birliği kurulmalıdır.

- Çocuk ve gençlerin düzenli fiziksel aktiviteye katılmalarında uygun motivasyon araçları kullanılmalı, bu motivasyon unsurlarının neler olduğu belirlenmeli ve bu uygun araçlar etkin bir şekilde hayata geçirilmelidir.
- Okullar, çocukların ilk ve düzenli fiziksel aktiviteye katıldığı yer olması nedeniyle okullarda verilen beden eğitimi ve spor derslerin önemi daha çok vurgulanmalıdır.
- Görünüş açısından düzgün ve sağlıklı bir fiziksel görünümün önem kazandığı adolesan dönemde çocuk ve gençlere bu durumun düzenli fiziksel aktivite ile kolaylıkla sağlanabileceği düşüncesi aşılanmalıdır.
- Ebeveynlere, çocuklarının ileriki yaşamlarında fiziksel ve ruhsal açıdan sağlıklı ve sosyal açıdan kendine güvenen ve özgüveni tam bireyler olmasında düzenli egzersiz yapmanın önemi etkili bir şekilde anlatılmalıdır.

Özetle dile getirilen tüm önerilerin temel hareket noktası; öğrencinin düzenli egzersiz yapma alışkanlığın kazanmasında etkili olan tüm unsur ve faktörlerin etkin ve etkili bir şekilde kullanılması gerekmektedir. Böylelikle ergenlik döneminde yer alan çocuk ve gençlerin, bu araştırmada 13-19 yaş arası kişilerden oluşmakta, sağlıklı bir fiziksel ve ruhsal gelişim dönemi geçirerek sağlıklı bireyler olmaları sağlanmış olunacaktır. Tekrarlamak gerekirse, öğrencilerin sportif faaliyetlerinde devamlılıklarını sağlayacak motivasyon düzeylerinin yüksek tutulması, arzu edilen sonucun gerçekleşmesine katkı sağlayacaktır.

KAYNAKLAR

- Aktan, H. B. (2003). *Toplam kalite yönetimi*. Maliye Bakanlığı Maliye Yüksek Eğitim Merkezi Başkanlığı. <http://www.maliye.gov.tr>, Erişim: 15.01.2020
- Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Arıkan, İ., Metintaş, Ş. ve Kalyoncu, C. (2008). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metot karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30(1), 1-19.
- Aslan, Z., Çoban, G. ve Çokal, Z. (2014). Turizm öğrencilerinin staj deneyiminde algıladıkları motivasyonun herzberg kuramına göre değerlendirilmesi: neşehir hacı bektaş veli üniversitesi turizm fakültesi örneği. *Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 33, 164-188.
- Aşçı, F. ve Gökmen, H. (1995). Bayan hentbolcülerde yarışma kaygısı, başarı, spor deneyimi ve atletik yeterlilik ilişkisi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 38-47
- Avşar, Z. (2009). İlköğretim öğrencilerinin beden eğitimi dersi değerlendirme süreci ile ilgili görüşlerinin belirlenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(3), 81-89.
- Ballester, R., Huertas, F., Yuste, F. J., Llorens, F., & Sanabria, D. (2015). The relationship between regular sports participation and vigilance in male and female adolescents. *PloS ONE*, 10(4), 1-8.
- Baltacı, G. ve Düzgün, G. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. 1. Basım. Ankara: Klasmat.
- Benar, N., & Loghmani, M. (2012). Comparison between sport participation motivation and goal-orientation of youth athletes: the role of parents' education level. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*. (12), 168-173
- Biddle, S.J., & Wang, C.J. (2003). Motivation and self-perception profiles and links with physical activity in adolescent girls. *Journal of adolescence*, 26(6), 687-701.

- Bocarro, J., Kanters, M. A., Casper, J., & Forrester, S. (2008). School physical education, extracurricular sports, and lifelong active living. *Journal of teaching in physical education*, 27(2), 155-166.
- Bulcroft, R.A. (1991). The value of physical change in adolescence: Consequences for the parent-adolescent exchange relationship. *Journal of Youth and Adolescence*, 20, 89-105.
- Büyüktürk, Ş., Çakmak, E.K., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemleri*. 19. Baskı. Ankara: Pegem.
- Chen, S., Sun, H., Zhu, X., & Chen, A. (2014). Relationship between motivation and learning in physical education and after-school physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 468-477.
- Chen, Y.C., Li, R.H., & Chen, S.H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social Indicators Research*, 110(3), 1187-1199.
- Civan, A., Arı, R., Görücü, A. ve Özdemir, M. (2010). Bireysel ve takım sporcularının müsabaka öncesi ve sonrası durumluk ve sürekli kaygı düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1), 193-206.
- 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.
- Da Silva, S.G., Doná, F., da Silva Fernandes, M.J., Scorza, F.A., Cavalheiro, E.A., & Arida, R. M. (2010). Physical exercise during the adolescent period of life increases hippocampal parvalbumin expression. *Brain and Development*, 32(2), 137-142.
- Dahl, R.E. (2004). Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 1-22.

- Demir, G.T. ve Cicioğlu, H.İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Demirci, A. (2006). *İlköğretimde beden eğitimi uygulamaları*. 1. Baskı. Sakarya: Değişim.
- Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II. Sempozyum Dizisi*, 63, s.20-21.
- Doğan, N. ve Başokçu, T.O. (2010). İstatistik tutum ölçeği için uygulanan faktör analizi ve aşamalı kümeleme analizi sonuçlarının karşılaştırılması. *Eğitimde ve Psikolojide Ölçme ve Değerlendirme Dergisi*, 1(2), 65-71.
- Dunstan, D.W., Salmon, J., Owen, N., Armstrong, T., Zimmet, P.Z., Welborn, T.A., ... & Shaw, J.E. (2004). Physical activity and television viewing in relation to risk of undiagnosed abnormal glucose metabolism in adults. *Diabetes Care*, 27(11), 2603-2609.
- Durna, T. (2014). Nedensellik ve araştırma tasarımları. (Editör) Kaan Böke. *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri*. 4. baskı. 151-194. İstanbul: Alfa.
- Eğitim Bilimleri Notları. (2014). *Gelişim psikolojisi araştırma desenleri*. <https://egitimbilimlernotlari.com/gelisim-psikolojisi-arastirma-desenleri/> Erişim: 15.07.2020
- Ekelund, U., Åman, J., Yngve, A., Renman, C., Westerterp, K., & Sjöström, M. (2002). Physical activity but not energy expenditure is reduced in obese adolescents: a case-control study. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 76(5), 935-941.
- Ergör, G. (2020). *Temel araştırma teknikleri*. https://file.toraks.org.tr/TORAKSFD23NJKL4NJ4H3BG3JH/kisokulu6-ppt-pdf/temel_arastirma_teknikleri.pdf Erişim: 15.07.2020
- Eroğlu, İ. (2019). Türk ve Yabancı Uyruklu Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü. Aksaray.

- Fraenkel, J.R. and Wallen, N.E. (2006). *How to design and evaluate research in education*. 6th ed. New York, NY: McGraw-Hill.
- Gezgin, M.F. ve Amman, T. (1993). Temel eğitimde yararlılık açısından spor olgusu. *Eğitim Kurumlarında Beden Eğitimi ve Spor 2.Ulusal Sempozyumu*, 234-237. Manisa.
- Goudas, M., Dermitzaki, I. ve Bagiatis, K. (2000). Predictors of students' intrinsic motivation in school physical education. *European Journal of Psychology of Education*, 15(3), 271-280.
- Gråstén, A., Yli-Piipari, S., Watt, A., Jaakkola, T. ve Liukkonen, J. (2015). Effectiveness of school-initiated physical activity program on secondary school students' physical activity participation. *Journal of School Health*, 85(2), 125-134.
- Güven, Ö. (1996). 12-16 Yaş grubu sporcuların müsabaka motivasyonu ve antrenör davranışları konusunda karşılaştıkları bazı sorunlar. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 1(1), 29-40.
- Haskell, W.L., Lee, I.M., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S N., Franklin, B.A., ... & Bauman, A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 39(8), 1423-1434.
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi*, 10(3), 195-210.
- İncirci, A. (2016). *Betimsel araştırma yöntemleri*. Academia. https://www.academia.edu/9429738/Betimsel_Ara%C5%9F%C4%B1rma_Y%C3%B6ntemleri. Erişim: 15.02.2020
- Jaakkola, T., Liukkonen, J., Laakso, T. ve Ommundsen, Y. (2008). The relationship between situational and contextual self-determined motivation and physical activity intensity as measured by heart rates during ninth grade students' physical education classes. *European Physical Education Review*, 14(1), 13-31.

- Javaid, R., & Sahar, N. (2018). Relationship between sports motivation and mindfulness among college sports players in Pakistan. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*. 7(1), 87-103.
- Kangalgil, M., Hünük, D. ve Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.
- Karadağ, Ö. (2008). Ankara’da Bulunan Yetiştirme Yurtlarında Yaşayan Adolesanlarda Sosyodemografik Özelliklerin ve Fiziksel Aktivite Düzeyinin Ruhsal Belirtiler ve Yaşam Kalitesi Açısından Değerlendirilmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karahüseyinoğlu, M.F., Ramazanoğlu, M.O., Demirel, E.T., Altungül, O. ve Ramazanoğlu, F. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*. 153-157.
- Karaman, E. (2019). Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Karşı Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Erzurum İl Örneği). *Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi*. Erzincan Binalı Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Erzincan.
- Karamemiş, Y. (2019). Beden Eğitimi ve Spor Alanında Akademisyenlerle Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Kullandıkları Öğretim Yöntemlerinin Karşılaştırılması ve Sorunlarının Araştırılması. *Yayınlanmamış Yüksek Lisan Tezi*. Afyon Kocatepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyonkarahisar.
- Kavarna, D. (2019). *Vücut kompozisyon değerleri-kas kütlesi-2*. <https://www.digime3d.com/vucut-kompozisyon-degerleri-kas-kutlesi-2/> Erişim: 20.02.2020
- Kilpatrick, M., Hebert, E. ve Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*, 54(2), 87-94.

- Kilpatrick, M., Hebert, E. ve Jacobsen, D. (2002). Physical activity motivation: A practitioner's guide to self-determination theory. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 73(4), 36-41.
- Korkutata, A. (2016). Participation motivation in sport: A study on taekwondo athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 18(3), 47-55.
- Kuşgöz, A. (2005). Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim ile Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması. *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9), 1-11.
- Lumpkin A. (1990). *Physical education and sport: a contemporary introduction*. Missouri: Times Mirror/Mosby College Publishing.
- McCullagh, P., Matzkanin, K.T., Shaw, S.D. ve Maldonado, M. (1993). Motivation for participation in physical activity: A comparison of parent-child perceived competencies and participation motives. *Pediatric Exercise Science*, 5(3), 224-233.
- Menteş, E., Menteş, B. ve Karacabey, K. (2011). Adolesan döneminde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Milli Eğitim Bakanlığı, MEB. (2017). *Beden eğitimi ve spor öğretmenleri için sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulama rehberi*. Ankara. Web: https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_04/06161358_BEDEN_EYY_TYMY_YYRETMENLERY_YYYN_FYZ._AKT._UYGUNLUK_KARNESY_UYGULAMA_REHBERY_06.04.2017.pdf Erişim: 10.02.2020.
- Milli Eğitim Bakanlığı, MEB. (2018). *Beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı: ortaokul 5-8. sınıflar*. Milli Eğitim Bakanlığı Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı. Web: [http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.p](http://mufredat.meb.gov.tr/Dosyalar/2018120201950145-BEDEN%20EGITIMI%20VE%20SPOR%20OGRETIM%20PROGRAM%202018.pdf) df Erişim: 10.02.2020

- Müftüoğlu, O. (2005). *Hayat bilgisi*. İstanbul: Doğan.
- Netz, Y. ve Raviv, S. (2004). Age differences in motivational orientation toward physical activity: An application of Social—Cognitive theory. *The Journal of psychology*, 138(1), 35-48.
- Öncü, E. (2007). Ana-babaların Çocuklarının Beden Eğitimi Dersine Katılımına Yönelik Tutumları ve Beklentileri. *Yayınlanmamış Doktora Tezi*, Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Öncü, E. ve Güven, Ö. (2011). Ana-babaların çocuklarının beden eğitimi dersine katılımına yönelik tutumları. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(2), 28-37.
- Özdamar, K. (1999). *Paket program ile istatistiksel veri analizi*. 2. Baskı. Eskişehir: Kaan.
- Öztürk F. (1998). *Toplumsal boyutlarıyla spor*. Ankara: Bağırhan.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirli ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Pate, R., Corbin, C. ve Pangrazi, B. (1998). Physical activity for young people. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, 3(3), 1–6.
- Ruffault, A., Bernier, M., Juge, N., and Fournier, J. F. (2016). Mindfulness may moderate the relationship between intrinsic motivation and physical activity: A cross-sectional study. *Mindfulness*, 7(2), 445-452.
- Saçlı, F., Bulca, Y., Demirhan, G. ve Kangalgil, M. (2009). Beden eğitimi öğretmenlerinin kişisel nitelikleri. *Spor Bilimleri Dergisi*, 20(4), 145-151.
- Salem, D. (2019). Ortaokulu ve Lise Öğrencilerin Bedensel/Kinestetik Zekâ ile Beden Eğitimi Dersine Yönelik Tutum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi: Irak/Erbil Örneği. *Yayınlanmamış Tezi*. Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.

- Salvy, S.J., Roemmich, J.N., Bowker, J.C., Romero, N.D., Stadler, P.J. ve Epstein, L.H. (2009). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active. *Journal of Pediatric Psychology*, 34(2), 217-225.
- Saygılı, G., Atay, E., Eraslan, M. ve Hekim, M. (2015). Düzenli olarak spor yapan ve yapmayan öğrencilerin kişilik özellikleri ile akademik başarıları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 23(1), 161-170.
- Senemoğlu, N. (2009). *Gelişim, öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya*. Ankara: Pegem.
- Sevim, Y. (2007). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Nobel.
- Sevimli, D. (1999). Farklı Yaş Gruplarındaki Çocuklarda Aerobik Egzersizin Kardiopulmoner Sistem Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Çukurova Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Adana.
- Shores, K.A., Moore, J.B. ve Yin, Z. (2010). An examination of triple jeopardy in rural youth physical activity participation. *The Journal of Rural Health*, 26(4), 352-360.
- Sit, C.H., & Lindner, K.J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport: A reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 369-384.
- Spear, B.A. (2002). Adolescent growth and development. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 102, 23-29.
- Stuntz, C.P., Smith, C. ve Vensel, K. (2017). Is the relationship between lifestyle factors and physical activity mediated by psychological needs and motivation? *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(3), 291-305.
- Şahin, O. (2007). Düzenli Egzersiz Eğitiminin 12-14 Yaş Çocukların Bazı Fiziksel ve Fizyolojik Parametreleri Üzerine Etkisinin İncelenmesi. *Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi*. Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Konya.

- Şirin, E.F., Çağlayan, H.S., Çetin, M.Ç. ve İnce, A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 98-110.
- Taşmektepligil, M.Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., ve Kılıcıgil, E. (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(4) 139-147.
- Tekkurşun, Demir G., İlhan, E.L., Esentürk, O.K. ve Kan, A. (2018). Engelli bireylerde spora katılım motivasyonu ölçeği (eskmö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 95-106.
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H.İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (fakmö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Temur, H.B. ve Gencer, Y.G. (2016). Anne-babaların beden eğitimi dersine karşı yaklaşımlarının farklı değişkenlere göre incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 23-33.
- Tunay, B.V. (2008). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü. Ankara: Klasmat.
- Uğraş, S. ve Akbuğa, T. (2019). Beden eğitimi derslerindeki spor yaralanmaları ve beden eğitimi öğretmenlerinin görüşleri. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 2(2), 11-26.
- Ustun, U.D. (2018). Participation motivation in university students who engage in different team sports. *World Journal of Education*, 8(3), 12-17.
- Uysal, N., Tugyan, K., Kayatekin, B.M., Acikgoz, O., Bagriyanik, H.A., Gonenc, S., ... ve Semin, I. (2005). The effects of regular aerobic exercise in adolescent period on hippocampal neuron density, apoptosis and spatial memory. *Neuroscience letters*, 383(3), 241-245.
- Voskuil, V.R. ve Robbins, L.B. (2015). Youth physical activity self-efficacy: A concept analysis. *Journal of advanced nursing*, 71(9), 2002-2019.

- Wang, C.J. ve Biddle, S.J. (2001). Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(1), 1-22.
- Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. ve Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 321-346.
- Weiss, M.R. (2000). Motivating kids in physical activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*. 3(11), 1-8.
- Yan, J.H. ve McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of sport Behavior*, 27(4), 378-390.
- Yan, Z. ve Cardinal, B.J. (2013). Increasing Asian International College students' physical activity behavior: a review of the youth physical activity promotion model. *Health Educator*, 45(1), 35-45.
- Yaylacı, F.B. (2012). İlköğretim okullarında “nasıl bir beden eğitimi dersi istiyorum?” *Milli Eğitim Dergisi*, 42(195), 194-210.
- Yazıcı, A.G. (2014). Toplumsal dinamizm ve spor. *Uluslararası Türkçe Edebiyat Kültür Eğitim (TEKE) Dergisi*, 3(1), 394-405.
- Yetim, A. (2015). *Sosyoloji ve spor*, 7. Baskı. Ankara: Berikan.
- Yüksel, H.S. ve Bayar, P. (2015). Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Konya ili örneği). *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 13(2), 121-128.
- Zorba, E. (2013). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. 3. Baskı. Ankara: Fırat.

EKLER

EK 1: Kişisel Bilgi Formu

Değerli katılımcılar, sizlere uygulanan bu ölçekle, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunuzu incelemek amaçlanmaktadır. Katılımınız ve içtenliğiniz için teşekkürler.

Sıra	Sorular	Şıklar
1.	Yaş	
2.	Cinsiyet	Kız () Erkek ()
3.	Sınıf	7 () 8 () 9 () 10 () 11 () 12 ()
4.	Annenin eğitim düzeyi	İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksekokul ()
5.	Babanın eğitim düzeyi	İlkokul () Ortaokul () Lise () Yüksekokul ()
6.	Düzenli egzersiz yapıyor musunuz	Evet () Hayır ()

Fiziksel aktiviteye katılmak gibidir.

Çünkü.....

EK 2: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

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

ÖZGEÇMİŞ

I. KİŞİSEL BİLGİLER

Adı: Ayad Murtdha Hasan

Soyadı: Kahiyah

Doğum yeri ve tarihi: Kerkük- 1991

Uyruğu: Irak

Medeni durumu: Bekar

İletişim adresi: Kırkkonaklar Mah. 290 Cd. No: 52/1 Çankaya/Ankara

Telefon: 05541962922

E-mail: ayadkahya91@gmail.com

II. EĞİTİM BİLGİLER

Yüksek Lisans: Türkiye, Ankara, Gazi Üniversitesi – Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği (devam ediyor)

Lisans: Irak, Kerkük, Al Qalam University College – Beden Eğitimi (2016)

Lise: Irak, Kerkük, Al-Wasiti (2012)

Ortaokul: Irak, Kerkük, İbn Al-Atheer (2009)

İlkokul: Irak, Kerkük, 8 Ağustos Erkekler İlkokulu (2003)

Yabancı Dil: Arapça, İngilizce, Farsça, Türkmençe

III. İŞ DENEYİMİ

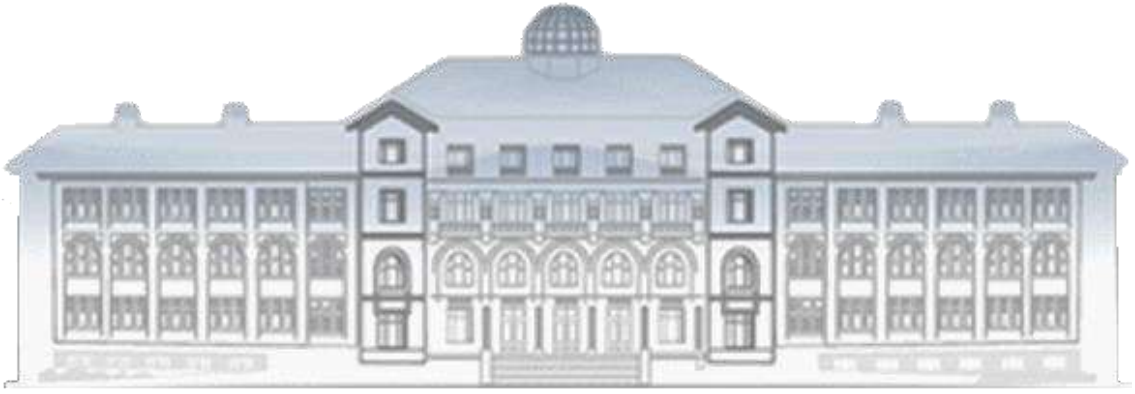
- Beden eğitimi öğretmeni: Irak, Kerkük, İbn Al-Atheer (2016-2017)

IV. ETKİNLİKLER

- Düzce Üniversitesi TÖMERler Buluşuyor Etkinliği – Düzce (2018)
- Yükseköğretim ve Araştırma Bakanlığı tarafından düzenlenen futbol yarışması – Bağdat (2015)
- Yükseköğretim ve Araştırma Bakanlığı tarafından düzenlenen futbol yarışması – Diyala-Tikrit-Kerkük (2014)
- Irak Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen futbol yarışması – Bağdat (2011)
- Irak Cumhuriyeti Millî Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenen futbol yarışması – Kerkük (2008)

V. SERTİFİKALAR- ÖDÜLLER

- Ortaokul Öğrencilerine Futbol Öğretmeye Katkı Sağlayan Öğretmene Teşekkür Belgesi, Irak, Kerkük (2016)
- Mükemmel Kalkan Ödülü, Irak, Kerkük (2014)
- Certificate of Participation The Training on Life and Work Skills, and IT Skills, Irak, Kerkük (2013)



GAZİLİ OLMAK AYRICALIKTIR..