



T.C.

TOKAT GAZİOSMANPAŞA ÜNİVERSİTESİ

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM
MOTİVASYONLARININ BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI FİZİKSEL
AKTİVİTE DÜZEYLERİNE ETKİSİNİN İNCELENMESİ**

YÜKSEKLİSANS TEZİ

HAZIRLAYAN

Mahmut BOZYİL

DANIŞMAN

Prof. Dr. Mehmet KARGÜN

Tokat - 2024

TEŞEKKÜR

Araştırma sürecimde tez danışmanlığımı üstlenerek bu tezin hazırlanma sürecinin her aşamasında bana yol gösterip destek olan ve bana esnek bir çalışma olanağı sunan tez danışmanlığımı yürüten Prof. Dr. Mehmet KARGÜN'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım. Ayrıca araştırmam boyunca bilgi ve tecrübelerinden yararlandığım, tez konumu seçmemde fikir veren çalışmamın şekillenmesinde ve ortaya konmasında emeği geçen Arş. Gör. Barış MERGAN hocama da çok teşekkür ederim.

Son olarak yüksek lisans eğitimim süresince beni daima destekleyen sürekli yanımda olan ve benden yardımını hiçbir zaman esirgemeyen sevgili eşim İngilizce Öğretmeni Beyza BOZYİL' e de sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

ÖZET

Bu çalışma lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Bu çalışmada nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kullanılmıştır. Araştırma örneklemini 2023-2024 eğitim öğretim yılında Tokat Merkez ve Tokat Artova İlçesinde Milli Eğitim Bakanlığı'na bağlı devlet okulunda öğrenim görmekte olan rastgele yöntem ile belirlenmiş lise öğrencilerinden oluşmaktadır. Araştırmanın evreni de 600 gönüllü öğrenciden oluşmaktadır.

Araştırmada veri toplama aracı olarak, araştırmacı tarafından hazırlanan ve katılımcıların demografik bilgilerini belirlemek amacıyla kullanılan kişisel bilgi formu ve araştırmanın amacına uygun olarak belirlenen öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını öğrenmek amacıyla Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu tarafından hazırlanan (2018) “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği” (FAKMÖ), öğrencilerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerini öğrenmek amacıyla da Schembre ve ark. (2015) tarafından geliştirilen Eskiler ve ark. (2016) tarafından Türkçe'ye uyarlanan “Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite Ölçeği” (BDAFÖ) kullanılmıştır. Verilerin analizinde SPSS 22 programı kullanılmıştır. Verilerin normal dağılıma uygunluğu basıklık, çarpıklık ve standart hata değerleri kullanılarak tespit edilmiştir. Verilerin analiz edilmesi sürecinde; çoklu doğrusal regresyon analizi, betimsel istatistik, ANOVA testi ve parametrik testlerden olan bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır.

Araştırma sonuçlarına göre, FAKMÖ'nün bireysel nedenler (mutluluk, heyecan, özgüven, rahatlama, fiziksel aktiviteden aldığı keyif) ve çevresel nedenler (öğretmen, aile, akranlar, antrenör, kazanma, rekabet, ödül, level atlama, amaç, hırs) alt boyutlarının bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutunun üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu; nedensizlik alt boyutunun sonuç beklentisi alt boyutunun üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı, FAKMÖ'nin bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutlarının BDAFÖ'nin öz düzenleme alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu; nedensizlik alt boyutunun öz düzenleme alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı, FAKMÖ'nin çevresel nedenler ile nedensizlik alt boyutlarının BDAFÖ'nin kişisel engeller alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu; bireysel nedenler alt boyutunun kişisel engeller alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel Davranış; Fiziksel Aktivite; Katılım Motivasyonu; Motivasyon; Lise Öğrencileri

ABSTRACT

Analyzing of the Relationship Between Cognitive Behavioral Physical Activity Levels And Participation Motivation in Physical Activity.

The aim of this study is to analyze the relationship between cognitive behavioral physical activity levels and participation motivation in physical activity. In this research, scanning method, one of the quantitative research models, was used. The research's sample consist of high school students , selected randomly , from public school affiliated to the Ministry of National Education in Tokat City Center and district of Tokat , Artova, in academic year of 2023-2024. The sample of the study is 600 volunteer students.

The personal information form prepared by the researcher and used to determine the demographic information of the participants as a data collection tool in the research and the “Physical Activity Participation Motivation Scale” prepared by Tekkurşun-Demir and Cicioğlu (2018) in order to learn the motivations of students' participation to physical activity, determined in suitability with the purpose of the research , in order to learn students' cognitive behavioral physical activity levels , “Cognitive Behavioral and Physical Activity Questionnaire (CBPAQ)” developed by Schembre et al. (2015) and adapted Turkish by Eskiler et al. (2016) was used. To analyze the data, SPSS 22 Package program was used . By examining standard deviation, kurtosis and skewness values, normal distribution of the data was tested. While analyzing, descriptive statistics multiple lineer regression analysis, parametric tests of independent samples t-test and ANOVA were used.

According to the results, physical activity participation motivation scale has no significant effect on individual reasons (feel happy, excited, relax and enjoy doing physical activity) and enviromental reasons (teacher, family, peers, trainer, gaining, rivalry, reward, level up, goal and ambition) sub-dimensions' cognitive behavioral and physical activity scale outcome expectation; lack of reason sub-dimension has no effect on outcome expectation sub-dimension; physical activity participation motivation scale sub-dimensions ,individual and enviromental reasons, have a significant effect on cognitive behavioral and physical activity scale sub-dimension , self regulation; lack of reason sub-dimension has no effect on self regulation sub-dimension; physical activity participation motivation scale sub-dimensions ,enviromental reasons and lack of reason, has an effect on cognitive behavioral and physical activity scale sub-dimension individual disability; individual reasons sub-dimension have no effect on individual disability sub-dimension.

Keywords: Cognitive Behavior; Physical Activity; Motivation For Participation; Motivation; High School Students

İÇİNDEKİLER

Sayfa

TEŞEKKÜR.....	i
ÖZET.....	ii
ABSTRACT.....	iv
İÇİNDEKİLER.....	vi
TABLolar LİSTESİ.....	xi
KISALTMALAR LİSTESİ.....	xiii
1. GİRİŞ.....	1
1.1. Problem Durumu.....	1
1.2. Araştırmanın Amacı.....	3
1.3. Araştırmanın Önemi.....	3
1.4. Varsayımlar.....	4
1.5. Sınırlılıklar.....	5
1.6. Tanımlar.....	5
2. GENEL BİLGİLER.....	6

2.1. Fiziksel Aktivite.....	6
2.1.1. Fiziksel Aktivite Tanımı ile Kapsamı.....	6
2.1.2. Fiziksel Aktivite ile Sağlık.....	8
2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Etkileri.....	13
2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Önemi.....	16
2.1.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etmenler.....	18
2.1.6. Fiziksel Aktivite Türleri.....	19
2.1.7. Fiziksel Aktiviteye Verilebilecek Örnekler	20
2.1.8. Fiziksel Aktivitenin Faydaları.....	21
2.2. Motivasyon.....	22
2.2.1 Motivasyonun Tanımı ile Önemi.....	22
2.2.2. Motivasyonun Çeşitleri.....	23
2.2.3. Motivasyonun Kaynakları ile Özellikleri.....	23
2.3. Bilişsel Davranışçı Yaklaşım.....	24
2.3.1. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite.....	25
2.4. İlgili Araştırmalar.....	25

3. YÖNTEM.....	28
3.1. Araştırmanın Modeli.....	28
3.2. Evren ile Örneklem.....	28
3.3. Veri Toplama Araçları.....	30
3.4. Veri Analiz Yöntemleri.....	34
4. BULGULAR VE YORUMLAR.....	37
5. TARTIŞMA VE SONUÇ.....	67
KAYNAKLAR.....	79

TABLOLAR LİSTESİ

Tablo

Sayfa

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri.....	29
--	----

Tablo 3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğine (BDAFÖ) Ait Güvenirlik Katsayıları.....	33
Tablo 3.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğine (BDAFÖ) Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri..	35
Tablo 4.1. Çevresel Nedenler, Bireysel Nedenler ile Nedensizlik Alt Boyutlarının Sonuç Beklentisi Alt Boyutu Üzerine Etkisi Çoklu Regresyon Analizi.....	37
Tablo 4.2. Çevresel Nedenler, Bireysel Nedenler ile Nedensizlik Alt Boyutlarının Öz Düzenleme Alt Boyutu Üzerine Etkisi Çoklu Regresyon Analizi.....	39
Tablo 4.3. Çevresel Nedenler, Bireysel Nedenler ile Nedensizlik Alt Boyutlarının Kişisel Engeller Alt Boyutu Üzerine Etkisi Çoklu Regresyon Analizi.....	40
Tablo 4.4. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğine Ait Betimsel İstatistikler.....	41
Tablo 4.5. FAKMÖ Sınıf Değişkeni ANOVA Testi.....	42
Tablo 4.6. FAKMÖ Yaş Değişkeni ANOVA Testi.....	44
Tablo 4.7. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Cinsiyet Değişkeni t Testi.....	46
Tablo 4.8. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Lisanslı Spor Yapma Değişkeni t Testi	48
Tablo 4.9. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Haftada Fiziksel Aktivite Süresi Değişkeni ANOVA Testi.....	50
Tablo 4.10. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Okul Sporlarına Katılım Sağlama Değişkeni t Testi.....	52
Tablo 4.11. BDFAÖ'ye Ait Betimsel İstatistikler.....	54

Tablo 4.12. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Sınıf Değişkeni ANOVA Testi.....	55
Tablo 4.13. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Yaş Değişkeni ANOVA Testi.....	57
Tablo 4.14. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Cinsiyet Değişkeni t Testi.....	59
Tablo 4.15. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Lisanslı Spor Yapma Değişkeni t Testi.....	60
Tablo 4.16. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Haftada Fiziksel Aktivite Süresi Değişkeni ANOVA Testi.....	62
Tablo 4.17. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite Ölçeği Okul Sporlarına Katılım Sağlama Değişkeni t Testi.....	65

KISALTMALARA LİSTESİ

TBSA	: Türkiye Beslenme Sağlık Araştırması
FAKMÖ	: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği
BDAFÖ	: Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği



1.GİRİŞ

Çalışmanın bu kısmında; araştırmanın problem durumuna, önemine, amacına, varsayımlarına, tanımlarına ve sınırlılıklarına yer verilmiştir.

1.1. Problem Durumu

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kullanımını gerektiren ve dinlenmeye göre daha fazla enerji harcayan, günlük yaşam aktivitelerinden spor aktivitelerine kadar her türlü aktiviteyi kapsayan hareketlerdir (Serin 2016).

Son zamanlarda makine kullanımının yaygınlaşması, ulaşım seçeneklerinin gelişmesi, bilgi ve iletişim teknolojilerinin yükselişi nedeniyle insanların günlük fiziksel aktiviteleri önemli ölçüde azaldı. Dolayısıyla daha durağan bir zihniyete sahip veya hareket kabiliyeti sınırlı olan bireyler artık görünür duruma geldi (Aydın 2005).

Televizyon izlemek ve video oyunları oynamak gibi daha az yoğun aktivitelere harcanan zamanın artması, fiziksel aktivite seviyelerinin düşmesine neden oldu (Dunstan, Salmon, Owen, Armstrong, Zimmet, Welborn ve Shaw, 2004).

Modern hayat, insan hayatına pek çok fayda getirmiş ve insan refah düzeyini arttırmış bunun yanı sıra insan yaşamının hareketsiz kalmasına da yol açmıştır. Her ne kadar stres başta olmak üzere psikolojik faktörlere hiç değinilmese de, modern yaşamın getirdiği konforlardan kaynaklanan hareketsiz yaşam tarzının insanlar için başka sorunlara yol açması muhtemeldir (Kahiyah, t.y., s. 15).

Yıllar süren küresel araştırmalar, fiziksel aktivitenin çocuklarda büyüme, gelişme ve sağlığı desteklemek için gerekli olduğu fikrini sürekli olarak güçlendirdi. Düzenli fiziksel aktivite, gençlerin ileriki yaşamlarında diyabet, koroner kalp hastalığı ve bazı kanser türlerine (prostat, meme ve kolon kanseri gibi) yakalanma risklerini azaltmalarına, aynı zamanda yüksek tansiyon ve depresyon riskinin azaltılmasına da yardımcı olabilir (Strong ve vd., 2005; World Health Organizasyon [WHO], 2010).

Yüzyıllar boyunca insanlar günlük görevleri fiziksel olarak yerine getirmek zorundaydı. Zamanla teknolojideki hızlı ilerlemeler hayatı daha hareketsiz hale getirmiştir (Akıncı, 2014; Arabacı ve Çankaya, 2007). Fiziksel aktivite eksikliği çocuklarda diyabet, obezite, yüksek tansiyon, kalp-damar hastalıkları, kolesterol, felç ve çoğu kansere yol açmaktadır (Castelli, Hillman, Buck, ve Erwin, 2007). Düzenli fiziksel aktivite zihinsel sağlığınızı, kas-iskelet sistemi sağlığınızı ve bağışıklık sisteminizi iyileştirir. Diyabet, çeşitli solunum yolu hastalıkları, damar ve kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, çeşitli kanser türleri, felç, damar hastalıkları ve benzeri birçok hastalık yaşamı ve süresini etkiler (Allison, Dwyer, ve Makin, 1999; Castelli et al., 2007; Rowe, van der Mars, Schuldheisz, ve Fox, 2004; M. S. Tremblay, Inman, ve Willms, 2000).

Hareketsiz bir yaşam, yaşlandıkça yaygın hale gelen birçok hastalıklar için büyük risk faktörüdür. Düzenli fiziksel aktivitenin sağlığı koruyup iyileştirdiğine ve bilinen birçok sağlık sorununa karşı olumlu ve etkili sonuçlara sahip olduğu görülmektedir (Castelli, Hillman, Buck, ve Erwin, 2007).

Beden eğitimi, halk sağlığının geliştirilmesinde ve tüm insanlar için fiziksel aktivite düzeylerinin arttırılmasında önemli bir yere sahiptir (Wallhead ve Buckworth,

2004). Eğitim verilen okullar, fiziksel aktivitenin önemini öğrencilere öğretmek ve teşvik etmek için en uygun yerler olarak kabul edilir. Beden eğitimi burada öğrencilere fırsatlar sunuyor. Beden eğitimi programları beraberinde öğrencilerin fiziksel aktivite miktarı artmaktadır (Levin, McKenzie, Hussey, Kelder ve Lytle, 2001).

Herkes fiziksel aktivitenin fiziksel ve zihinsel olarak sağlıklı insanların gelişimi için faydalı olduğunu bilir. Bu nedenle fiziksel aktivitenin yararları üzerine yapılan araştırmalar 1950'li yıllara dayanmaktadır. O günden bugüne egzersizin yaşam kalitesini etkilediği, hastalıkların tedavisinde ve önüne geçmesinde önemli rol oynadığı, hatta hastalıklardan ölüm oranlarını azalttığı söylenebilir (Blair 2003).

1.2. Araştırmanın Amacı

Lise Öğrencilerine ait fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Araştırmanın Önemi

Genç nüfus ülkenin geleceği açısından çok önemli. Gençlerin yaşam tarzları, davranışları ve alışkanlıkları önemlidir. Çünkü onlar ileriki yaşlarda ülkenin yönetilmesinde önemli bir rol oynamaktadır. Bundan dolayı gençleri pozitif yönde etkilemek ve onları sağlıklı insanlar olarak yetiştirmek gerekiyor. Sağlıklı genç nesillere sahip bir ülke, sadece yetenekli bir işgücüne sahip olmanın yanında geleceğe de güvenle bakan bir topluma sahiptir. Bugünün gençleri yarının yetişkinleridir ve toplumu değiştirme ve dönüştürme gücüne sahip önemli bireylerdir. Eğitimin amaçlarına baktığımızda; bireyleri fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak geliştirerek topluma hazırlamaktır. Bu nedenle bireylerin sadece ruhsal olarak değil, fiziksel olarak da

büyümesi gerekmektedir. Bu nedenle fiziksel aktiviteye katılmak önemlidir. Teknolojinin sağladığı kolaylıklar ve modern yaşam tarzının yarattığı hareketsiz yaşam tarzı, gençleri fiziksel aktiviteye katılmadaki düzeylerini düşürmektedir. Modern hayat; motorlu araçların yürüme yada bisiklete binme yerine, dijital oyunların ise fiziksel aktiviteye göre daha tercih edilir olmasına yol açmıştır. Tercihler doğrultusunda hareketsiz bir yaşam tarzı kalp-damar hastalıklarına, obeziteye, osteoporoza, kansere ve daha fazla hastalığa yol açmaktadır (Kahiyah, t.y., s. 17).

Düzenli fiziksel aktivite, kalp damar hastalıkları ve bazı kanserler gibi ölüme sebep olan birçok faktörün gelişmesini engeller (Haskell, Lee, Pate, Powell, Blair, Franklin ve Bauman, 2007).

Pek çok modern toplumda hareketsiz yaşam tarzının alışkanlık haline geldiği, hatta günlük alışverişlerimizi bilgisayar başında oturarak sanal marketlerden yapıldığı tespit edilmiştir. Bunun ciddi sağlık sorunlarına yol açacağı düşünülüyor (Bek, 2008: 34).

Görüldüğü üzere fiziksel aktivitenin sağlık açısından birçok faydası, önemi vardır.

1.4. Varsayımlar

Bu tez kapsamında bazı varsayımlar ortaya konulmuştur;

- Veri toplama araçları, araştırmanın amacını gerçekleştirebilecek düzeydedir.
- Ankete katılan lise öğrencilerinin sorulara dürüst ve doğru yanıt vermiş sayılacaktır.

- Araştırmada kullanılan ölçeklerin geçerli ve güvenilir olduğu varsayılmaktadır.
- Ölçeğin katılımcıların görüşlerini ortaya çıkarabileceği varsayılmaktadır.
- Kullanılan istatistiksel yöntemler araştırma amacına uygundur.

1.5. Sınırlılıklar

Araştırmanın sınırlılıkları aşağıda sıralandığı gibidir;

- Araştırmanın örneklemi, 2023-2024 eğitim-öğretim yılında Tokat Merkez ve Artova ilçesindeki lise öğrencileri ile sınırlıdır.
- Çalışma ortaöğretim öğrencileriyle sınırlıdır.
- Bu çalışmadan elde edilen veriler örneklem grubuyla sınırlıdır.
- Çalışmanın sonuçları yapılan istatistiksel analizlerle sınırlıdır.
- Elde edilecek bulgular anket formundaki sorular ve katılımcıların anket sorularındaki cevapları ile sınırlıdır.

1.6. Tanımlar

Çalışmanın ilerleyen kısımlarında sıkça rastlayacağımız fiziksel aktivite ve motivasyonun tanımına yer verilmiştir;

Fiziksel aktivite: Günün herhangi bir zamanında yapılan, iskelet kaslarının hareketleri sonucu vücudun enerji kullanmasını sağlayan tüm hareketlerdir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014, s. 1).

Motivasyon: Bir kişiyi belli bir amaca doğru harekete geçmesini sağlayan güç ve arzuların bireyi bilinçli, hedefe yönelik faaliyete yönlendiren dürtü veya dürtülerin birleşimidir (Çakır, 2019).

2.GENEL BİLGİLER

Araştırmanın kavramsal çerçevesi dört ana bölümde incelenmiştir ; “fiziksel aktivite”, “motivasyon”, “bilişsel davranış” ve “ilgili araştırmalar”.

2.1. FİZİKSEL AKTİVİTE

2.1.1. Fiziksel Aktivite Tanımı ile Kapsamı

Günümüzde insanlığın en önemli sorunlardan biri sağlıklı yaşam arayışıdır. Genel olarak sağlıklı yaşam şu ifadelerle tanımlanabilir: Çalışmak, yorulmamak, hayattan keyif almak, her anı en iyi şekilde değerlendirmek, iyi dinlenmek ve hayatın getirdiği becerileri kazanmak için güçlü bir istek (Yan, 2007: 21).

Fiziksel aktivite, günlük yaşamda kas ve eklemler yardımıyla yapılan, kalp atış hızını ve solunumu artıran, değişen derecelerde yorgunluğa neden olan, enerji harcaması gerektiren aktivitelerdir (Özer, 2001: 54). Caspersen ve arkadaşları (1985)’nın fiziksel aktivite tanımı, enerji harcaması gerektiren ve iskelet kaslarının kasılmasından kaynaklanan vücut hareketleridir.

Yapılan bir başka tanıma göre ise fiziksel aktivite, vücudun kaslarına dinlenme seviyesinin üzerinde uygulanan ve üzerinde enerji harcatan kuvvettir güçtür (Baranowski ve ark., 1992: 241).

Enerji harcaması tüm vücut hareketlerinde ortaya çıkan doğal bir olgudur. Harcanan enerji miktarı yapılan egzersizin türüne ve yoğunluğuna göre değişir. Hareketsiz fiziksel aktivite yapan ya da gün içerisinde uzun süre oturmak zorunda kalan

kişiler çok az enerji harcarlar. Gün içinde çok çalışan insanlar, fazla hareket etmeyen insanlara göre daha fazla enerji harcarlar (Baysal, 2007: 23).

Fiziksel aktivite, kişinin kasları ve eklemleri kullanarak sürekli hareket ederek enerji harcadığı, kalp ve solunum hızının artmasına ve değişen derecelerde yorgunluğa neden olan tüm aktiviteleri ifade eder. Bu nedenle günlük hayatımızda yaptığımız iş ve etkinlikler de bedensel aktivite içinde değerlendirilir (Bek,2008: 24). Fiziksel sağlığın korunması ve birçok hastalığın önlenmesi veya engellenmesi için fiziksel aktivite oldukça önemlidir. Fiziksel aktivite yağ dokusunu azaltarak kalp-damar hastalıklarının oluşmasını engeller. Yaşlandıkça vücudumuzda depolanan yağ miktarı fiziksel aktivitemizle orantılı olarak da azalmaktadır (Yabancı, 1999: 17).

İnsan metabolizmasını göz önünde bulundurursak, fiziksel olarak aktif olmadığımız uyku ve dinlenme sırasında bile sürekli enerji tüketiriz. Ancak günümüzde teknolojinin hızla gelişmesi nedeniyle tüketilen enerji miktarı ve fiziksel aktivite minimuma indirilmiştir. Bu durum vücutta fazla enerji birikmesine neden olur ve bu da zamanla dayanılması zor bir yük haline gelir ve sağlığı riske atar. Bu durumdan kurtulmanın ve sağlıklı bir insan olmanın yolu düzenli fiziksel aktivitedir. Bedensel hareketlerin faydaları konusunda bilgi eksikliği, teknolojinin artması sonucu oluşan hareketsizlik diyabet, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve tansiyon anormallikleri gibi toplum üzerinde kalıcı olumsuz etkilere neden olmaktadır (MacAuley, 1994:32).

Fiziksel aktivitenin ağırlıklı olarak insana ve insan yaşamına hitap ettiği söylenebilir. İnsanların sağlığını, sosyal kimliğini, özgüvenini ve öz saygısını etkileyen bir faktördür. Öte yandan fiziksel aktivite, sağlıklı bir neslin yetişmesine yardımcı

olması nedeniyle toplum üzerinde büyük etkisi olan bir faktör olarak kabul edilmektedir (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Nasıl ki iyi alışkanlıklar erken yaşta öğreniliyorsa, sağlık konusunda farkındalık da öyledir. Çocukların erken yaşlardan itibaren hastalıklardan nasıl korunabilecekleri konusunda bilinçlendirilmesi hem bireyin hem de toplumun gelecekteki sağlığı açısından önemlidir. Bunu sağlamanın yolu ise küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığını kazandırmak ve aktif bir yaşam sürdürmektir. Fiziksel aktivite sadece obeziteyi önlemekle kalmıyor, aynı zamanda çocukların ve yetişkinlerin sağlığının korunmasına da önemli psikolojik ve fizyolojik katkı sağlıyor. Bu katkı özellikle ergenlik öncesi çocuklarda obezitenin önlenmesi açısından büyük önem taşımaktadır (Saygın, 2003, s. 20).

Yaşam standartlarındaki değişiklikler aktivitelere daha az zaman harcanmasına neden olabilir. Bilgisayar, televizyon gibi cihazların kullanımı, okullarda beden eğitimi dersinin az olması veya bulunmaması, ailelerin çocuklarından akademik beklentileri gibi nedenler, fiziksel aktivitenin daha az olmasına ve buna daha az zaman ayrılmasına yol açmaktadır. Bu durum çocuk ve ergenlerde hareketsiz yaşam tarzını arttırmakta ve fiziksel aktiviteyi azaltmaktadır (Karademir, 2017, ss. 15-16).

2.1.2. Fiziksel Aktivite ile Sağlık

Fiziksel uyum ve sağlık kavramları örtüşmektedir. Vücudun uyumunu ve sağlığını korumak için düzenli olarak fiziksel aktivite yapmak gerekir (Akdur vd., 2003).

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) sağlık tanımı; "Yalnızca hastalık veya sakatlığın olmaması değil, ruhsal, bedensel ve sosyal olarak da oluşan iyilik hali" şeklindedir. Sağlıklı bir yaşam durumu, bireyin istediği tüm davranışları kontrol edebilmesi, alışkanlıklarını ve günlük aktivitelerini sağlık durumuna göre seçim yapabilmesi olarak ifade etmiştir (Zaybak ve Fadiloğlu, 2004).

Son yıllarda teknolojik cihazların insanlara sunduğu fırsatlar sayesinde iş gücüne olan ihtiyaç azalmış, bu da insanların hareketsiz bir yaşamın oluşmasına neden olmuştur. İnsanlar günlük yaşamlarının çoğunu hareketsiz geçirirler ve egzersiz yapmaya zamanları yoktur. Tam tersine, insanların aktif bir yaşam tarzı seçmesi, günlük fiziksel aktiviteyi artırması ve sağlığı olumlu yönde iyileştirmeye dikkat etmesi gerekir. Gelişmiş ülkelerde yetişkin nüfusun büyük bir kısmının yeterli fiziksel aktivitede yokluğunun ülkenin gelişmişlik düzeyi ile hiçbir ilgisi olmadığını savunuyor (Donnelly ve ark., 2009: 35; Bouchart ve ark., 2006: 33).

Fiziksel egzersizin sosyal çevredeki insan ilişkilerine olumlu etkisi olduğu, yaşam kalitesini artırdığı ve özgüveni en üst düzeye çıkarmak için kullanılabileceği söylenmektedir (Can ve ark.;2014: 87).

Fiziksel aktivitede temel amaç hareketsizliğin neden olduğu fiziksel bozuklukları önlemek, fiziksel sağlığı korumak ve fizyolojik performansı iyileştirmektir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesinde, hareketsizliğin neden olduğu hastalıklardan korunmada fiziksel aktivite oldukça önemlidir (Serin 2016).

Kaliteli ve uzun bir yaşam için fiziksel aktivitenin giderek önemi artmaktadır. Fiziksel aktivitenin birçok sağlık parametresi üzerinde önemli etkisi vardır (Dishman ve

ark. 2006; Torbeyns ve ark., 2014). Fiziksel ve sportif aktivitelerin sağlık üzerindeki etkilerine baktığımızda; kardiyovasküler hastalık riskini azaltarak kilonun korunmasına katkıda bulunduğu gösterilmiştir. Düzenli egzersiz yapmak kas ve iskelet sisteminizi korur ve birçok kanser türüne yakalanma riskinizi azaltır. Stres, depresyon ve anksiyete sorunlarını en aza indirerek ruh sağlığını olumlu yönde desteklediği gösterilmiştir belirtilmiştir (Dünya Sağlık Örgütü, 2008; Kodama vd., 2013).

Araştırmalar, haftanın çoğu günü en az yarım saat orta düzeyde fiziksel aktivite yapan kişilerin, yeterli fiziksel aktivite yapmayanlara göre %20-30 daha düşük ölüm riskine sahip olduğunu göstermiştir. Düzenli ve yeterli fiziksel aktivite kas ve kemik gelişimi, kalp hastalıkları, tansiyon, felç, diyabet ve çeşitli kanser türlerinin önlenmesi, düşme ve yaralanma riskinin azaltılması, depresyon riskinin azaltılması açısından son derece önemlidir (WHO, 2010).

2.1.2.1. Fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki etkileri

- I. Fiziksel sağlığa etkisi,
- II. Psikolojik ve Sosyal sağlığa etkisi,
- III. Gelecek hayatına etkisi

Fiziksel Yönden Etkileri

Düzenli fiziksel aktiviteye katılmak, kardiyovasküler sistemi güçlendirerek, motor koordinasyonu geliştirerek, ideal vücut ağırlığına ulaşarak ve vücut yağ miktarını azaltarak gücü, çevikliği, esnekliği ve dayanıklılığı artırır (Tunay, 2008).

Kalp ritmini etkili bir şekilde düzenler, kalbin her dakika pompaladığı kan miktarını artırır, kalp-damar hastalığı riskini azaltır, tütün bağımlılığını önler, kan şekeri seviyesini düzenler, performansı artırır, kadınlarda menopozu önler ve kilo alımını önler (Çat, 2021).

Psikolojik ve Sosyal Yönden Etkileri

Fiziksel aktivite sırasında hormonların salgılanması insanı daha mutlu ve enerjik yapar. Ancak bireyin kendisinde oluşan bu durum, çevresindeki diğer bireylere ve topluma da yansımaktadır. Dolayısıyla toplumda genel bir sevinç durumu oluşur. İnsanların mutlu ve enerjik olmasının sosyal etkileri de vardır; çünkü fiziksel aktiviteden kaynaklanan enerji duygusu, arkadaşlıkların ve ilişkilerin gelişmesinde büyük rol oynar (Ölçücü vd., 2015:296).

Düzenli fiziksel aktivitenin kemik, kas ve eklem gelişimine olumlu etkisi olduğundan vücudunu ve sınırlarını bilen kişilerde özgüveni artırır, aynı zamanda sağlıklı ve mutlu kalmak için kilosunu korur. Ek olarak, düzenli fiziksel aktivite kişilerarası iletişim becerilerini geliştirir; bu da zorlukların üstesinden gelme, stresle baş etme ve olumlu düşünme yeteneğinizi geliştirir. Bilimsel araştırmalar, anksiyete ve depresyon gibi ruhsal hastalıkların egzersiz yoluyla azaltılabileceğini göstermektedir. Araştırmalar, fiziksel aktivitenin insanların kendilerini iyi hissetmelerine, kendileriyle

gurur duymalarına, kendilerini iyi hissetmelerine, bedenleri hakkında olumlu benlik geliştirmelerine ve fiziksel olarak daha iyi hissetmelerine yardımcı olduğunu gösteriyor (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2012).

 nsanoğlu doğumundan ölümüne kadar içgüdüsel olarak topluma uyum sağlamaya çalışır. Uyum sağlama çabaları ailede başlar ancak okulda ve işte devam eder. Okuldaki spor faaliyetleri ve beden eğitimi sadece fiziksel gelişim ve değişimleri beraberinde getirmez. Aynı zamanda olumlu psikolojik ve sosyolojik etkileri de vardır. Bu nedenle spor faaliyetleri ve beden eğitimi tüm dünyada tanınmakta ve okul müfredatlarında yer almaktadır. Spor aktivitelerinin insanlar üzerinde fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal açıdan olumlu etkileri vardır. Ayrıca insanların yaşam standartlarını iyileştirmeye yardımcı olduğu da gösterilmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin sağlık ve boş zaman etkinliklerinde olumlu rol oynadığı da söylenebilir (Aracı, 1999).

Fiziksel aktivite bir dizi aktiviteden oluşur.  nsanları sosyolojik olarak da etkiliyor. Fiziksel aktivite yoluyla insanlar toplumda sosyal bir kimlik kazanırlar. Fiziksel aktivitenin insanlarla başkaları arasındaki ilişkilerde de rolünün olduğu söylenebilir (Küçük ve Koç, 2004).

Spor ve fiziksel aktivitenin insanları toplumdaki yalnızlıktan kurtarıcı etkiye sahip olduğu söylenebilir. Spor etkinliklerinin spor türü ayrımı gözetmeksizin insanları bir araya getirdiği ve spor etkinliklerine katılmanın yalnız kalma duygusuna karşı koruma sağlayabileceği açıktır. Günlük yaşamlarının büyük bir kısmını harcayan işlerin neden olduğu maddi ve zihinsel yorgunluk, fiziksel aktivite sayesinde azaltılabilir. Aynı zamanda insanların monoton yaşamı tarzını da bozmaktadır (işler, 2001). Fiziksel aktivite yapan kişiler daha sosyal olduklarını ve egzersiz yaptıkları alanlarda daha iyi

arkadaşlıklara sahip olduklarını bildirmektedir. Fiziksel ve sportif faaliyetler kişilerin yurt içinde ve yurt dışında da kendilerini tanıtımlarına olanak sağlamaktadır (Balcıoğlu, 2003).

Gelecek Hayatına Etkileri

Fiziksel aktivite, bireylerde kronik hastalıkların ve sakatlıkların önlenmesinde ve bir bütün olarak toplumda halk sağlığının düzeltilmesinde etkilidir (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2012).

Düzenli ve sürekli fiziksel aktivite, insanların yaşam standartlarını iyileştirerek, gereksiz uyku, tembellik gibi durumlar da neredeyse yok etmektedir (Stewart, 2001; Craig vd., 2003).

Özetle çeşitli araştırma sonuçlarına göre düzenli fiziksel aktivitenin kalp krizi, yüksek tansiyon, diyabet, obezite, kanser, kolesterol gibi hastalıkların riskini azalttığı, hatta önlediği söylenebilir (Arabacı ve Çankaya 2007; Karaca vd., 2000; Yeşil ve Altıok 2012, Öztürk vd., 2003; Kayıhan ve Ersöz 2009).

2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Gençler arasında fiziksel aktivite eksikliği önemli bir halk sağlığı sorununu ifade etmektedir ve gençlerin düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılımı, psikolojik, fiziksel ve sosyal refahlarını geliştirebilmektedir. Ayrıca gençler arasında fiziksel aktivitede belirgin bir düşüşe ilişkin endişeler artıyor. Yeni teknoloji yaygınlaştıkça gençlerin daha hareketsiz hale geldiğine ve obezitenin de arttığına dair kanıtlar var. Şu anda ulusal seviyede gençler arasındaki fiziksel aktivite eksikliğini halk sağlığını tehdit eden bir

problemi olarak vurguluyor ve medya da bu tür konulara düzenli olarak yer veriyor (Wang ve Biddle, 2001).

Düzenli fiziksel aktivite sosyal açıdan sağlıklıdır, kronik hastalıkların önüne geçmede etkisi vardır ve her yaştan insana fiziksel, psikolojik, sosyal ve ruhsal faydalar sağlar. Yaşamımız boyunca düzenli fiziksel aktivitenin birçok hastalığın önlenmesinde ve tedavisinde büyük etkisi vardır. Obezite, diyabet, kanser, koroner kalp hastalığı gibi hastalıklarda fiziksel aktivite ile sağlık arasındaki ilişki belirgindir ve çeşitli mekanizmalar yoluyla bu hastalıkların riskini azaltır (Akyol, Bilgiç ve Ersoy, 2008).

Fiziksel aktivite genellikle aerobik ile başlar. Zamanla aktiviteye ve kişiye bağlı olarak hız veya tempo artabilir. İşte yavaş temponun insanlarda yarattığı fizyolojik değişiklikler aşağıdaki gibidir (Müftüoğlu, 2003),

- Düzgün çalışan bir kardiyovasküler sistem, yüksek tansiyon, diyabet, düzensiz kilo alma gibi hastalıkların önlenmesini sağlar.
- İnsanın ruhsal ve enerjik gelişimini destekler. Dolayısıyla kişiyi gerginlikten ve stresten uzak tutmasını sağlar.
- Kalp hastalıkları ve kanser gibi hastalıkları belli dereceye kadar önler.
- Osteoporoz ve romatizma gibi hastalıkların etkilerini azaltır. Kas ve kemik büyümesini teşvik eder ve yaşa bağlı hastalıkları önler.

Ülkemizde bilinç ve bilgi eksikliği, günlük yaşamdaki sorunlar ve ekonomik nedenlerden dolayı fiziksel aktiviteye ve sağlıklı beslenmeye yeterince önem verilmemektedir. Çocuklara yaşam boyu spor alışkanlığı kazandırmanın en iyi yolu ailelerin ve okulların onları spora teşvik etmesidir. Burada ebeveynlere büyük görev düşüyor. Yetersiz aktivitenin bir sonucu olarak, fiziksel enerji kapasitelerini tam olarak

kullanamayan bir nesil oluşmakta, bunun sonucunda da fiziksel ve zihinsel hastalıklarla karşı koruyuculuğu azalmış sağlıksız insanlar ve nesiller yetişmektedir (Kuşgöz, 2005).

Düzenli olarak günde yarım saat orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapmanın kalp damar hastalıkları, diyabet ve kanser gelişimini önlemeye yardımcı olduğu bilinmektedir. Dengeyi korumaya ve kasları güçlendirmeye yönelik egzersizler, yetişkinlerde düşmelerin önlenmesine, hareketliliğin ve fiziksel fonksiyonun iyileştirilmesine yardımcı olabilir. Ayrıca kilonuzu kontrol etmek daha fazla fiziksel aktivite gerektirebilir (Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği, 2008).

Fiziksel aktiviteye aktif katılım, insanların sadece fiziksel gelişimini ve değişimini değil, aynı zamanda atletik yeteneklerini de etkilemektedir. Özellikle dayanıklılığı ön plana çıkaran spor aktiviteleri insanları koroner kalp hastalıkları, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi hastalıklardan uzak tutmasını sağlar (Akgün, 1986).

Beden eğitiminin öğrenciler üzerinde olumlu etkisi vardır: Bunlar; bedensel fonksiyonların düzenli olarak harekete geçmesini, kasların güçlenmesini, zihinsel, duygusal ve sosyolojik gelişimi sağlar. Aktif fiziksel aktivite yapan öğrenciler bedenlerini ve yeteneklerini tanıma ve geliştirme fırsatına sahip olurlar. Aynı zamanda gelecekte ortaya çıkabilecek birçok sağlık sorununun da önüne geçerek daha sağlıklı ve verimli bir yaşamın temellerini atmasına yardımcı olur (Yıldıran ve Yetim, 1996).

Fiziksel ve sportif faaliyetlere katılım aynı zamanda bireyin fiziksel ve psikolojik durumunu da etkilemektedir. En basit ifadeyle herhangi bir spor, özellikle de yürüyüş veya koşma, kişinin fiziksel ve zihinsel gerginliğini azaltarak, stresini daha iyi

kontrol etmesini sağlar. Psikolojik rahatlama fiziksel aktivitenin sonuçlarından biridir. Hatta bazı kişilerde anksiyete ve depresyon gibi rahatsızlıkların azaldığı bile gözlemlenmiştir (Berger, 1984).

Üstelik spor ve fiziksel aktivitenin insanların saldırgan ve zararlı doğasını zayıflattığı, hatta yok ettiği söylenebilir. Çünkü fiziksel aktivite ve spor yaparken kişi stres ve gerginliğini azaltabilir, daha sakin ve uyum sağlayan bir birey haline gelebilir (Kuru, 2000).

2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Önemi

Fiziksel aktivite hayatın her aşamasında kişinin sağlığını korur. Düzenli olarak uygulandığında çocuklar ve yetişkinler daha sağlıklı büyür, gelişir, daha sosyal olurlar, zararlı alışkanlıklardan uzak dururlar ve kronik hastalıklardan korunurlar. İnsanların yaşlandıkça daha aktif ve rahat olmalarını sağlayarak, yaşamları boyunca yaşam kalitelerini artırarak tedavilerine katkıda bulunur (Tunay, 2008, s. 4).

Belirli bir zamanda yapılan düzenli fiziksel aktivite olumlu anlamda insan sağlığını etkiler ve düzenli fiziksel aktivite, fiziksel yeteneklerin gelişmesine katkı sağlar. Kardiyovasküler hastalık görülme sıklığını ve riskini azaltmada birincil ve ikincil etken rol oynayarak kasları, bağları, kemikleri ve tendonları güçlendirmeye yardımcı olur. Ayrıca yüksek tansiyonu olan çocuklarda kan basıncını düzenler, aerobik kapasiteyi, kas ve yorgunluk direncini artırır. Kaygı ve depresyonu azaltır (Lelieveld vd., 2010: 699).

Düzenli egzersiz nörolojik sağlığı ve beyin fonksiyonlarını iyileştirir. Hem insan hem de hayvan üzerindeki çalışmaları, egzersizin bilişsel işlevi iyileştirdiğini

göstermiştir. Hayvanlarda ve insanlarda fiziksel büyüme genellikle artan zihinsel kapasiteyle alakalıdır (Uysal, Tugyan, Kayatekin, Acikgoz, Bagriyanik, Gonenc, ... ve Semin, 2005).

Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılmak kas gücünü, vücut kompozisyonunu ve iskelet sağlığını iyileştirir ve bu da kronik hastalıkların önlenmesine veya geciktirilmesine yardımcı olur (Shields vd., 2012; Johnson, 2009). Aktif olan insanlar, egzersiz yapmayanlara göre daha uzun bir yaşam beklentisine sahiptir ve ayrıca felç, kalp hastalığı, depresyon, tip 2 diyabet ve birçok kanser türünden hasta olma olasılıkları daha düşüktür (Warburton vd., 2006).

Düzenli fiziksel aktivitenin yaşamınız boyunca sağlığınız üzerinde önemli bir etkisi bulunmaktadır. Metabolizma hızını artırarak enerji dengesini korur, kemik sağlığını korur, kronik ve kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon, obezite ve tip 2 diyabet görülme sıklığını azaltır, başta meme kanseri ve kolon kanseri olmak üzere çoğu kanser türlerine karşı korumayı güçlendirir. Ayrıca zihinsel sağlığınız üzerinde de olumlu etkileri vardır; bunlar arasında kaygı ve depresyon riskinin azaltılması, özsaygı ve güvenin artırılması, akademik başarının artırılması, yaşam kalitesinin iyileştirilmesi ve yaşam memnuniyetinin artırılması gibi etkileri sıralanabilir (Fitzgerald, 2015; Matiba, 2015; Ojiambo, 2013).

Fiziksel aktivite, çocuk ve ergenlerin sağlıklı büyüme ve gelişmesinde önemlidir. Düzenli fiziksel aktivitenin çocuk ve ergenlerin sosyalleşmesine, kötü alışkanlıkların kırılmasına, yetişkinlerin kronik hastalıklardan korunmasına veya tedavisinde ve daha sonraki yaşamda aktif bir yaşam sürmesine yardımcı olarak, yaşam kalitesini de artırmada önemli rol oynar (Baltacı, 2008).

İnsanlar egzersiz yapmadan tembel bir yaşam tarzına dönmüştür. Aynı zamanda sosyal ve çevresel baskılar, buna bağlı gerginlikler, stresli durumlar ve çeşitli hastalıklar da insanların hareketlerini kısıtlamıştır. Fiziksel aktivite, yapısı tüm bu olumsuz etkileri ortadan kaldıran, insanları aktif olmaya, hatta bununla yaşamaya teşvik eden tıbbın destekleyici alanlarından biri haline gelmiştir. Ayrıca fiziksel aktivitenin insanların sosyal ve kişisel kimliğinin oluşumunda da önemli bir etkisi olmuştur (Öztürk, 1998).

Araştırmaların vardığı sonuçlardan biri de, fiziksel aktivitenin kronik hastalık ve ölüm riskine karşı koruyabileceği kanısındır (Miller vd. 1994).

Fiziksel aktivitenin insanlar üzerindeki olumlu etkileri genel olarak şunlardır: Kardiyovasküler hastalıkların, obezitenin, felçlerin, bazı kanser türlerinin (meme, kolon kanseri gibi), osteoporozun ve diyabetin gelişimini önler. Ayrıca, fiziksel aktivite aynı zamanda psikososyal ve akademik performansın artmasına da katkıda sağlar (Bates,2006: 56).

2.1.5. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Etkenler

Fiziksel aktivitenin sınıflandırması fiziksel, demografik, biyolojik, psikolojik ve sosyal çevre dahil olmak üzere birçok faktör insanları etkileyebilir (Tılmaç, 2019: 30).

Çeşitli araştırmalar, sosyo-ekonomik geliri yüksek bireylerin çeşitli ve güvenli rekreasyon alanlarına erişime sahip olduğunu ve bu nedenle bireylerin aktif yaşama yönelimiyle olumlu yönde ilişkili olduğunu göstermiştir. Rekreasyon alanlarına erişim kolaylığının fiziksel aktiviteye katılım için önemli olduğu ancak cinsiyet, yaş, sosyo-ekonomik düzey, eğitim, çevresel (iklim, hava durumu, hava kirliliği), psikolojik ve biyolojik faktörlerin de etkili olduğu gösterilmektedir (Ünal vd., 2013: 98).

Fiziksel ve sportif aktiviteler insan hayatında zihinsel, fiziksel, sosyal ve biyolojik çevreden kaynaklanabilecek belirleyicilerdir. Bu belirleyiciler fiziksel aktiviteye katılımı ve istenen davranışların gelişimini teşvik eden faktörlerdir (Montoye, 2000) Bunlar aşağıda sıralandığı gibidir;

- I. Biyolojik ve demografik faktörler
- II. Zihinsel, psikolojik ve duygusal faktörler
- III. Beceriler
- IV. Kültürel ve sosyal faktörler
- V. Fiziksel çevresel faktörler
- VI. Fiziksel aktivitenin özellikleri ve yoğunluğu

2.1.6. Fiziksel Aktivite Türleri

Fiziksel aktivite yoğunluğuna bağlı olarak üç şekilde değerlendirilir;

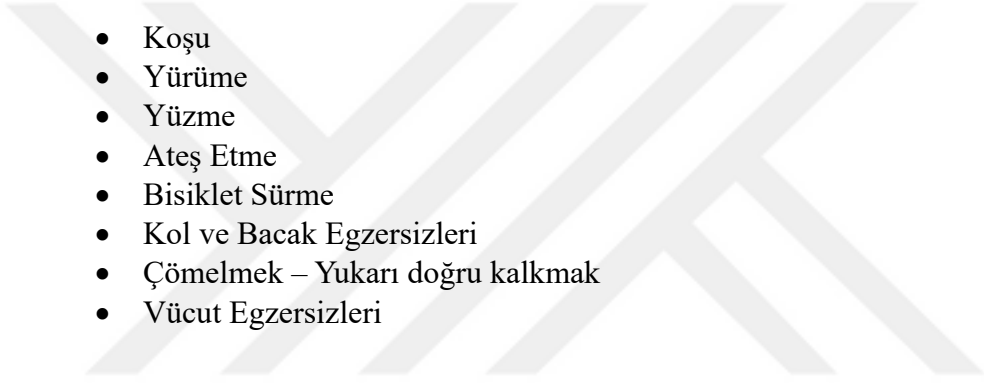
- a. Düşük yoğunluklu fiziksel aktivite: Örneğin hafif tempoda yürümek, evde yapılan temizlik işleri.
- b. Orta şiddette fiziksel aktivite: Örneğin yüksek tempoda yürüyüş, düşük tempoda koşmak.
- c. Yüksek yoğunluklu fiziksel aktivite: Örneğin yüksek tempolu koşu, hentbol.

2.1.7. Fiziksel Aktiviteye Verilebilecek Örnekler

- Sıçramak

- Yürümek
- Koşmak
- Bisiklet Sürme
- Yüzmek
- Bacak ve Kol Hareketleri
- Oturmak – Kalkmak

gibi fiziksel aktiviteler vücudun temel hareketlerinin hepsini yada bir bölümünü gerektiren çeşitli spor, egzersiz, oyun, dans ve gündüz aktivitelerini içermektedir (Bek, 2008).

- 
- Koşu
 - Yürüme
 - Yüzme
 - Ateş Etme
 - Bisiklet Sürme
 - Kol ve Bacak Egzersizleri
 - Çömelme – Yukarı doğru kalkmak
 - Vücut Egzersizleri

dans, oyunlar, egzersiz ve gündüz aktiviteleri gibi vücut hareketlerinin hepsini yada bir bölümünü içeren çeşitli sporlar fiziksel aktiviteler olarak kabul edilebilir (Parmaksız 2007).

Fiziksel Aktivitelere Ulaşmak için Yapılabilecekler

- Çocuklarımızın okula, eve veya herhangi bir yere gidişinde ve dönüşünde bisiklet kullanması.
- Günlük yaşantımızda merdiven kullanmak.
- Haftada iki üç gün sportif ve fiziksel aktiviteler yapmak.
- Belli aralıklarla yürüyüş yapmak, yüzmek ve bisiklet sürmek.
- Gideceğimiz kısa mesafeli yerlerde araç yerine yürüyerek gitmek.

2.1.8. Fiziksel Aktivitenin Faydaları

Fiziksel aktivite her yaş için sağlıklı bir aktivitedir. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler (Miko vd.,2020)

- İstenmeyen alışkanlık ve davranışların tedavi edilmesine yardımcı olur.
- Bireyin sosyalleşmesini sağlar.
- Hastalıkların tedavi edilmesinde ve iyileştirilmesinde yardımcı olur.
- İnsanların yaşlılıkta olumlu bir yaşam sürmelerine yardımcı olur.
- İnsanların hayatları boyunca yaşam kalitesinin iyileştirilmesinde önemli

bir yere sahiptir.

- Fiziksel aktivite tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalık ve bazı kanserlerin oluşma riskini azaltır.
- İskelet-kas sağlığını korumasına yardımcı olur.
- Yaralanma durumlarında kas-iskelet sisteminin iyileşmesini sağlar.
- Kilomuzu kontrol eder.
- Depresyon semptomlarını hafifletebilir.

Fiziksel aktivitenin önemi ve faydalarından da anlaşılacağı üzere fiziksel aktivitenin özellikle düzenli yapıldığında bize birçok yönden fayda sağladığına ve hastalıklardan koruduğu görülmektedir. Özellikle sağlıklı büyüme ve gelişme ile yaşam kalitesi açısından önemli faydaları bulunmaktadır. Bu bağlamda düzenli fiziksel aktivitenin önündeki engellerin kaldırılması, etkileyen faktörlerin bilinmesi ve önleyici tedbirlerin alınması faydalı olabilir.

2.2. MOTİVASYON

2.2.1 Motivasyonun Tanımı ile Önemi

Bir eylemi gerçekleştirirken motivasyon; devamlılık, ilgi, arzu etme, konsantrasyon, çaba gibi olumlu eylemlerin mümkün olmasını sağlayan bir durumdur.

Başka bir deyişle motivasyon, bir hedefe ulaşmak için harekete geçmeyi, çaba göstermeyi ve sürekliliği sürdürmeyi içeren bir olgu olarak tanımlanabilir (Aslan ve Çoban, 2014).

Motivasyon, bireyin sorumluluk ve durumlarla ilgili eylem ve eylemlerini başlatıp yönünü, gücünü ve süresini belirleyen, iç ve dış özelliklerinden sağlanan bir güç olup eylemlerinin altında yatan nedenleri ortaya çıkarma eğilimidir (Hoy ve ark., 2010.; Guay ve ark., 2010). Motivasyon, bireyin belirlenmiş bir hedefe doğru hareket etmesini sağlayan ve yönlendiren güçtür. Motivasyon, bireyi istek ve arzuları doğrultusunda harekete geçiren ve istenilen hedefe ulaşmasını sağlayan, ayrıca hedefe ulaştıktan sonra bireyin duygusal olarak pozitif etkilenmesini de sağlar (Demir ve ark., 2018).

2.2.2. Motivasyonun Çeşitleri

- İçsel Motivasyon
- Dışsal Motivasyon

İçsel Motivasyon: Bireyin kendine sağladığı içsel haz için eylem ve davranışlarda bulunduğu seviyedir. İçsel motivasyon bireyin içinden gelir (Deci ve Ryan, 2000; Perlman, 2012).

Dışsal Motivasyon: Ödül almak, duygulardan veya suçluluktan etkilenmek gibi dış faktörler tarafından yönlendirilen eylemlerdir (Ryan ve Deci, 2000; Perlman, 2012).

2.2.3. Motivasyonun Kaynakları ile Özellikleri

Motivasyonun bazı genel özelliklerini kısaca şu şekildedir (Aktan, 2003, s.16) :

- Kişisel ihtiyaçlar ve gereksinimler insanları dürtüsel hareket etmeye motive eder.
- Bir ödül veya amaç içindir.
- İnsan davranışı rastgeledir ve tüm eylemler içsel motivasyona bağlıdır.
- Bilinen ve gözlemlenen ihtiyaçların dışında insanlar istem dışı da motive edilebilmektedir.
- İnsanlar kendi motivasyonlarının sebeplerini anlamada zorlanabilirler ve içsel sebeplerle motive olabilirler.
- Yönetici ve liderler çalışanların motivasyonu üzerinde etkiye sahiptir fakat kontrol edemezler. Başarılı örgütlerde lider ve yöneticiler, çalışanların davranışlarına tepki olarak tutum ve davranışlarını şekillendirirler.
- Çalışanlar, yönetimin onlara karşı tutumundan etkilenir.
- Hedeflere ulaşan ve verimliliği artıran kurumlar, çalışanların kişisel ihtiyaçlarının karşılamıştır demek.

2.3. BİLİŞSEL DAVRANIŞÇI YAKLAŞIM

Bilişsel-davranışçı yaklaşım, insan davranışını bu çerçevede tanımlamaya çalışan hem davranışsal hem de bilişsel yaklaşımları temel alan bir yöntemdir (Beck, 2021).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımların temelini oluşturan davranışçı teori, deney ve gözleme dayalı bilimsel bir yöntem olarak 20. yüzyılın başlarında ortaya çıkmıştır (Safran, 2014).

Bilişler; bireylerin düşüncelerini, duygularını, tutumlarını, yorumlarını, başkalarına, kendilerine ve dünyaya nasıl anlam yükledikleri ile ilgilidir (Hackney ve Cormier, 2008).

Bilişsel-davranışçı yaklaşımlar öncelikli olarak olayın kendisinden ziyade bireyin olayı algılaması ve yorumlaması üzerine odaklanmakta ve bireyler olayları algılayıp yorumlayarak duygusal ve davranışsal tepkiler vermektedir. Bu bireylerin duygusal ve davranışsal tepkileri, olayları yorumlamalarından ya da düşünme biçimlerinden kaynaklanmaktadır (Beck, 2021).

2.3.1. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite

Literatürdeki çeşitli çalışmalar yetişkinler ve ergenler arasında düzenli fiziksel aktiviteye katılımın son yıllarda azaldığını göstermektedir. Bu durumun toplum sağlığını olumsuz yönde etkilediğini söylemek gerekir (Plotnikoff vd. 2013; Ramirez vd. 2012). Bu, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımına ilişkin farklı teorik temellere dayanarak, fiziksel aktivite katılımını etkileyen psikolojik, davranışsal, çevresel ve sosyal faktörleri araştıran çeşitli çalışmalarla kanıtlanmıştır (Eskiler vd .2016).

2.4. İLGİLİ ARAŞTIRMALAR

Ulukan (2020)'ın araştırmasında, farklı okullardaki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonları araştırılmıştır. Araştırmanın sonuçları, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılma motivasyonları ile cinsiyetleri arasında önemli bir fark olduğu, özellikle erkek öğrencilerinin lehine anlamlı fark olduğunu ortaya konulmuştur. Spora katılan öğrenciler ile spora katılmayan öğrenciler arasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi, spora katılan öğrencilerin, spora katılmayan öğrencilere göre fiziksel aktiviteye katılma konusunda daha motive olduklarını ortaya konulmuştur.

Kanatsız ve Gökçe (2020), yaptıkları çalışmada; yaşları 14 ile 17 arasında değişen 421 ortaokul öğrencisinden (227 kadın ve 194 erkek) oluşturmaktaydı.

Araştırmalar, fiziksel olarak aktif olan ergenlerin beden tatmininin, aktif olmayan ergenlere göre anlamlı düzeyde farklılaştığını, bu farkın fiziksel olarak aktif olan ergenlerde ortalama olarak daha yüksek olduğunu göstermektedir. Sosyal performans kaygısı puanlarını karşılaştırdığımızda fiziksel aktiviteye katılımında anlamlı bir farklılık olmadığı ancak ortalama değerler incelendiğinde fiziksel aktivitede bulunmayan ergenlerin sosyal görüntü kaygı puanının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Ülkemizde yapılan bir çalışmada, 12-14 yaş ve 15-18 yaş erkeklerde hiç egzersiz yapmayanların oranı %41.4 ve %44.6 iken, 12-14 yaş ve 15-18 yaş kızlarda bu oran %69.8 ve %72.5 olarak saptanmıştır. Egzersiz yapanların oranları ise 12-14 yaş erkeklerde %26.2, kızlarda %7.0, 15-18 yaş erkeklerde %14.6, kızlarda %9.9 olarak saptanmıştır (TBSA, 2010).

Başka bir bilimsel araştırmanın sonuçları, teknolojinin gelişmesiyle birlikte özellikle ergen ve çocuklarda fiziksel aktivitenin önemli ölçüde azaldığını gösteriyor. Bunun temel nedenleri arasında ulaşımın yaygınlaşması ve fiziksel hareket gerektirmeyen elektronik işlemlerin kullanılmaya başlanması yer alıyor (Gür, 2000).

Çağımızın en büyük sağlık sorunu durgun yaşam tarzıdır (Trost, Blair ve Khan, 2014). Türkiye geneline bakıldığında 2003 yılında yapılan ulusal hane halkı araştırmasında %20,32 nüfusun hareketsiz bir hayata sahip olduğu, %15,99'unun fiziksel olarak istenilen düzeyde aktivitede bulunmadığı ve fiziksel aktivitenin yaşla birlikte azaldığı ortaya çıkmıştır. Kırsal ve kentsel alanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunamamıştır (Ünüvar ve ark. 2007).

1864 senesinde İngiltere'nin Londra şehrinde Domhnall MacAuley tarafından yapılan bilimsel bir araştırma, konuyla alakalı ilk çalışmalardan birisidir. Bu çalışma, terziler ve çiftçiler olmak üzere iki meslek grubunu karşılaştırmış ve bu iki meslekte çalışanlar arasında koroner kalp hastalığından ölüm oranlarını incelemiştir. Araştırmalar terzilerde koroner kalp hastalığından ölüm oranlarının çiftçilere göre daha yüksek olduğunu göstermiştir. Bu sonuç terzilerin çiftçilere göre daha az fiziksel aktiviteye sahip olmalarına bağlanmıştır (MacAuley, 1994:34).

Fiziksel aktivitenin genel sağlık için önemi COVID-19 salgını sırasında daha iyi anlaşıldı. Karantina döneminde yakın zamanda yapılan bir araştırmada, koronavirüs salgınının İrandaki fiziksel aktivitede düşüşe yol açtığını ortaya çıkarmıştır (Amini, Isanejad, Chamani, Movahedi-Fard, Salimi, Moezi, 2020). Almanya, İtalya, Rusya gibi ülkelerde yapılan araştırmalarda Covid-19 nedeniyle, depresyon belirtileri olan kişilerde psikolojik sıkıntıların arttığı tespit edilmiş ve fiziksel aktivitenin bu olumsuz etkiyi azaltabileceği rapor edilmiştir (Brailovskaia, Cosci, Mansueto, Miragall, Herreo, Banos, 2021). Fiziksel olarak daha aktif olan kişilerde COVID-19 vakalarının sayısında ve ölüm oranlarında azalmalar gözlemlenmiştir (Cunningham, 2021).

3.YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi amacıyla yapılan bu araştırmada nicel araştırma modellerinden tarama yöntemi tercih edilmiştir. Tarama modeli, geçmişte veya hala var olan koşulları ortaya çıkarmayı amaçlayan bir araştırma modelidir (Karasar, 2016).

3.2. Evren ile Örneklem

Araştırmanın evrenini; Tokat Merkez ve Tokat Artova İlçesinde 2023-2024 eğitim-öğretim yılında öğrenim görmekte olan toplam 600 lise öğrencisi oluşturmaktadır.

Örnekleme Ait Demografik Özellikler

Katılımcıların demografik özellikleri tablo 3.1’deki gibidir.

Tablo 3.1. Öğrencilerin Demografik Özellikleri

		N	%
Sınıf	9. Sınıf	205	34,2
	10. Sınıf	102	17,0
	11. Sınıf	98	16,3
	12. Sınıf	195	32,5
Yaş	12-14 Yaş	150	25,0
	15-17 Yaş	407	67,8
	18 Yaş ve Üzeri	43	7,2
Cinsiyet	Kadın	231	38,5
	Erkek	369	61,5
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	186	31,0
	Hayır	414	69,0

Haftada Kaç Gün Fiziksel Aktivite Yaptığı	Hiç	161	26,8
	1-3 Gün	331	55,2
	4 Gün ve Üzeri	108	18,0
Okul Sporlarına Katılma Durumu	Evet	232	38,7
	Hayır	368	61,3

Tablo 3.1. incelendiğinde, araştırmaya katılan öğrencilerin %34,2'sinin 9. Sınıfta, %17,0'sinin 10. Sınıfta, %16,3'ünün 11. Sınıfta ve %32,5'inin 12. Sınıfta olduğu; %25,0'inin 12-14 yaş arasında, %67,8'inin 15-17 yaş arasında ve %7,2'sinin 18 yaş ve üzeri olduğu görülmüştür. Öğrencilerin %61,5'inin erkek, %38,5'inin kadın olduğu; %31,0'inin lisanslı spor yaptığı, %69,0'unun lisanslı spor yapmadığı görülmüştür. Öğrencilerin %26,8'inin hiç fiziksel aktivite yapmadığı, %55,2'sinin haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yaptığı ve %18,0'inin haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yaptığı; %38,7'sinin okul sporlarına katıldığı, %61,3'ünün okul sporlarına katılmadığı görülmüştür.

3.3. Veri Toplama Araçları

Anket yöntemiyle araştırmanın verileri toplanmıştır. Katılımcıların demografik özelliklerine ulaşmak için araştırmacı tarafından anket formu hazırlanmıştır. Lise Öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını öğrenmek amacıyla Tekkurşun-Demir ve Cicioğlu (2018) “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)” kullanılmıştır. Öte yandan öğrencilerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite

düzeylerini öğrenmek için de Türkçeye ve Türk popülasyonuna Eskiler ve arkadaşları (2016), tarafından uyarlaması yapılan, Schembre ve arkadaşları tarafından geliştirilen “bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği (BDFAÖ)” kullanılmıştır.

Anket uygulanabilmesi için Tokat İl MEM’den gereken izinler alınıp belirlenen süre içinde araştırmacı öğrencilere ulaşılarak, anket uygulamasını tamamlamıştır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını öğrenmek amacıyla Tekkurşun-Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2018) tarafından hazırlanan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)” kullanılmıştır. 1, 2, 3, 4, 5, 6. maddeler Bireysel Nedenler; 7, 8, 9, 10, 11, 12. Maddeler Çevresel Nedenler; 13, 14, 15, 16. maddeler ise Nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır. 3., 9., 13., 14., 15., 16. maddeler ters maddelerdir. 16 maddeden oluşan ölçme aracı toplam varyansın % 54,69’unu açıklamaktadır. “Kesinlikle Katılıyorum, Katılıyorum, Kararsızım, Katılmıyorum, Kesinlikle Katılmıyorum” seçenekleri olan 5 dereceli likert tipinde hazırlanmıştır.

FAKMÖ’nün güvenilirliğini ve geçerliğini tespit etmek için her bir ölçek maddesinin ayırt edicilik gücünü saptamak amacıyla madde analizi yapılmıştır. Katılan katılımcıların ölçeğe verdikleri yanıtlara ait puanların büyükten küçüğe sıralanmasıyla elde edilen üst grup (%27’lik üst kısım) ve alt grubun (%27’lik alt kısım) her bir maddeye verdikleri puan ortalamaları arasındaki fark ilişkisiz örneklem t-testi ile karşılaştırılarak maddelerin ayırt edicilik güçleri belirlenmiştir (Büyüköztürk, 2014 vd.). Bunlar ışığında, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)’nin güvenilir ve geçerli bir ölçek olduğu söylenebilir. Ölçekten alınabilecek en düşük puan

16, en yüksek puan 80'dir. Katılımcıların ölçekten yüksek puan almaları fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının olumlu olduğu anlamına gelmektedir. Bu bağlamda katılımcıların FAKMÖ'den aldıkları puanlar 1- 16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49-64 yüksek, 65-80 çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Ölçeğin 3., 9., 13., 14., 15., 16. Maddeleri ters maddelerdir.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDAFÖ)

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımlarını ölçmek amacıyla Schembre ve arkadaşları (2015), tarafından geliştirilen, Türkçeye ve Türk popülasyonuna Eskiler ve arkadaşları (2016), tarafından uyarlaması yapılan, "Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)" kullanılmıştır. Ölçek bireylerin fiziksel aktiviteye karşı davranış ve tutumlarının ortaya konmasını amaçlamaktadır. Ölçeğin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller olmak üzere 3 alt boyuta sahip toplam 15 maddeden oluşmaktadır. Türkçeye uyarlanan orijinal formda bulunan 15 madde ve 5'li likert tipi değerlendirme yer almaktadır. Ölçekteki tüm ifadeler "1=Kesinlikle katılmıyorum,..., 5=Kesinlikle katılıyorum" şeklinde puanlanmaktadır. Ölçeğin toplam varyansı %54,12 ve iç tutarlık katsayısı $\alpha = .84$ olarak tespit edilmiştir. Bu bulgular neticesinde BDFAÖ'nün Türkçe formu istatistiksel olarak doğrulanıp, ilgili örneklem grubu için uygun bir ölçüm aracı olduğu ortaya çıkmıştır (Eskiler ve arkadaşları, 2016).

Ölçme Aracı

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin iç tutarlılık ile ilişkili güvenirlik düzeyini incelemek için Cronbach

Alfa değeri kullanılmıştır. Cronbach Alfa değeri “0” ile “1” arasında değişmektedir. Alfa değeri 0,60 ile 0,80 arasında olduğunda güvenirliğin iyi; 0,80 ile 1,00 arasında olduğunda ise güvenirliğin yüksek seviyede olduğunu göstermektedir (Kozak, 2015). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğine ait güvenirlik katsayıları aşağıdaki tablo 3.2.’deki gibidir.

Tablo 3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğine (BDAFÖ) Ait Güvenirlik Katsayıları

Ölçek	Alt Boyutlar	Madde Sayısı	Cronbach's Alpha
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Bireysel Nedenler	6	0,79
	Çevresel Nedenler	6	0,68
	Nedensizlik	4	0,78
	Ölçek Toplam	16	0,84
Bilişsel Davranışçı	Sonuç Beklentisi	5	0,85

Fiziksel Aktivite	Öz Düzenleme	5	0,82
	Kişisel Engeller	5	0,67
	Ölçek Toplam	15	0,76

Tablo 3.2. incelendiğinde, araştırma verilerini toplamak için kullanılan fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler alt boyutu için elde edilen Cronbach alfa katsayısının 0,79; çevresel nedenler alt boyutu için elde edilen Cronbach alfa katsayısının 0,68; nedensizlik alt boyutu için elde edilen Cronbach alfa katsayısının 0,68; fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin toplamı için elde edilen Cronbach alfa katsayısının 0,84 olduğu görülmüştür. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin Cronbach alfa katsayılarına baktığımızda FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarının iç tutarlılık kaynaklı güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğunu; fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin toplamının iç tutarlılık kaynaklı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu gözlemlenmiştir. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi..alt boyutu için elde edilen Cronbach alfa katsayısının 0,85; öz düzenleme alt boyutu için elde edilen Cronbach alfa katsayısının 0,82; kişisel engeller alt boyutu için elde edilen Cronbach alfa katsayısının 0,67; bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin toplamı için elde edilen Cronbach alfa katsayısının 0,76 olduğu gözlemlenmiştir. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin Cronbach alfa katsayılarına baktığımızda bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin kişisel engeller alt boyutunun ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin toplamının iç tutarlılığa bağlı güvenilirliğinin iyi düzeyde olduğunu; BDAFÖ'nün sonuç beklentisi ve öz

düzenleme alt boyutlarının iç tutarlılık kaynaklı güvenilirliğinin yüksek düzeyde olduğunu görülmüştür.

3.4. Veri Analiz Yöntemleri

Örnekleme yapılan ölçek uygulaması başarıyla tamamlandıktan sonra, ortaya çıkan veriler elektronik ortamda analiz edilmeden önce, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin uygun doldurulup doldurulmadığı kontrol edilmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğiyle elde edilen verilerin analiz sonuçlarını bilimsel bir şekilde açıklayabilmek için SPSS (Statistical Package for Social Sciences) istatistik programına nicel veriler işlenmiştir. Araştırmada elde edilen veriler SPSS programından yardım alınarak analiz yapılmıştır. Verilere ait normal dağılıma uygunluk basıklık, çarpıklık ve standart hata değerleri kullanılarak elde edilmiştir.

Tablo 3.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) ve Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeğine (BDAFÖ) Ait Basıklık ve Çarpıklık Değerleri

Ölçek	Alt Boyutlar	N	Çarpıklık		Basıklık	
			Değer	Std. Hata	Değer	Std. Hata
Fiziksel Aktiviteye	Bireysel	600	-	0,10	0,38	0,20

Katılım Motivasyonu	Nedenler		0,77			
	Çevresel Nedenler	600	0,33	0,10	-0,26	0,20
	Nedensizlik	600	0,46	0,10	-0,37	0,20
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite	Sonuç Beklentisi	600	0,89	0,10	0,54	0,20
	Öz Düzenleme	600	0,23	0,10	-0,42	0,20
	Kişisel Engeller	600	0,04	0,10	-0,27	0,20

Tablo 3.3. incelendiğinde, FAKMÖ ve BDAFÖ'den ortaya çıkan puanlara ait basıklık ve çarpıklık değerleri hesaplanarak normal dağılım gösterip yahut göstermediğine bakılmıştır. Değerlerin ± 2 aralığında olması normal dağılım için yeterlidir (George ve Mallery, 2010). FAKMÖ'nün biraysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutları ve BDAFÖ'nün sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engeller alt boyutları için elde edilen değerlerin belirtilen aralıkta olup normal dağılım gösterdiği gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinde yer alan 2 gruplu bağımsız

değişkenlerin karşılaştırmaları için parametrik testlerden bağımsız örneklem t testi, 3 ve daha fazla gruplu bağımsız değişkenlerin karşılaştırmaları için parametrik testlerden ANOVA testi ile analiz edilerek karşılaştırmalar yapılmıştır. Araştırmanın amacına yönelik olarak çoklu doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. FAKMÖ ve BDAFÖ'nün betimsel değerlendirilmesinde minimum, maksimum, standart sapma ve ortalama değerleri kullanılmıştır.



4.BULGULAR VE YORUMLAR

Bu kısımda, araştırmaya katılanlara uygulanan FAKMÖ ve BDAFÖ'den toplanan verilerin analiz edilmesiyle ortaya çıkan sonuçlar yer almaktadır. Verilerin analiz sürecinde; çoklu doğrusal regresyon analizi, betimsel istatistik, parametrik testlerden olan ANOVA testi ve bağımsız örneklem t testi uygulanmıştır. Ortaya çıkan sonuçlar tablolara dönüştürülüp açıklanmıştır.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarının bağımlı değişkeni olan bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutu üzerindeki etkisini belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları tablo 4.1'deki gibidir.

Tablo 4.1. Çevresel Nedenler, Bireysel Nedenler ile Nedensizlik Alt Boyutlarının Sonuç Beklentisi Alt Boyutu Üzerine Etkisi Çoklu Regresyon Analizi

Alt Boyutlar	Sonuç Beklentisi			t	p	R ²	Adj.R ²	Tolerance	VIF
	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar						
	B	Std. Hata	Beta						
Bireysel Nedenler	0,58	0,05	0,54	2,17	0,00**	0,38	0,38	0,53	1,89
Çevresel Nedenler	0,12	0,04	0,11	2,70	0,01**			0,62	1,60
Nedensizlik	0,00	0,03	0,01	0,14	0,89			0,80	1,25
F(3-596)=121,155; p<0,05									

Tablo 4.1 incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu görülmüştür. Bağımsız değişkenlerin arasında çoklu doğrusallık probleminin olmaması için VIF değeri 5'ten küçük olmalıdır (O'Brien, 2007). Bağımsız değişkenlerin VIF değerinin 5'ten küçük olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı görülmüştür. Bireysel nedenler alt boyutunun sonuç beklentisi alt boyutu

üzerinde $\beta=0,58$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif etkisinin olduğu; çevresel nedenler alt boyutunun sonuç beklentisi alt boyutu üzerinde $\beta=0,12$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif etkisinin olduğu görülmüştür. Nedensizlik alt boyutunun sonuç beklentisi alt boyutu üzerinde $\beta=0,00$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde etkisinin olmadığı görülmüştür. Bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarının birlikte sonuç beklentisi alt boyutunun %38'ini açıkladığı görülmüştür ($\text{Adj.}R^2=0,38$). Bu sonuç neticesinde, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutlarının sonuç beklentisi alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu; nedensizlik alt boyutunun sonuç beklentisi alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarının bağımlı değişkeni olan BDAFÖ'nün öz düzenleme alt boyutu üzerindeki etkisini belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları tablo 4.2'deki gibidir.

Tablo 4.2. Çevresel Nedenler, Bireysel Nedenler ile Nedensizlik Alt Boyutlarının Öz Düzenleme Alt Boyutu Üzerine Etkisi Çoklu Regresyon Analizi

Alt	Öz Düzenleme	t	p	R^2	Adj. R^2	Tolerance	VIF
-----	--------------	---	---	-------	------------	-----------	-----

Boyutlar	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar						
	B	Std. Hata	Beta						
Bireysel Nedenler	0,24	0,06	0,22	4,26	0,00**	0,18	0,18	0,53	1,89
Çevresel Nedenler	0,32	0,05	0,28	5,90	0,00**			0,62	1,60
Nedensizlik	-0,07	0,04	-0,07	-1,72	0,09			0,80	1,25
F(3-596)=43,427; p<0,05									

Tablo 4.2 incelendiğinde, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Bireysel nedenler alt boyutunun öz düzenleme alt boyutu üzerinde $\beta=0,24$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif etkisinin olduğu; çevresel nedenler alt boyutunun öz düzenleme alt boyutu üzerinde $\beta=0,32$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif etkisinin olduğu görülmüştür. Nedensizlik alt boyutunun öz düzenleme alt boyutu üzerinde $\beta=-0,07$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde etkisinin olmadığı görülmüştür. Bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarının birlikte öz düzenleme alt boyutunun %18'ini açıkladığı görülmüştür ($\text{Adj.}R^2=0,18$). Bu sonuç neticesinde, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutlarının öz düzenleme alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu; nedensizlik alt boyutunun öz düzenleme alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Araştırmanın bağımsız değişkeni olan FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarının bağımlı değişkeni olan BDAFÖ'nün kişisel engeller alt boyutu üzerindeki etkisini belirlemek için çoklu regresyon analizi uygulanmıştır. Analiz sonuçları tablo 4.3'teki gibidir.

Tablo 4.3. Çevresel Nedenler, Bireysel Nedenler ile Nedensizlik Alt Boyutlarının Kişisel Engeller Alt Boyutu Üzerine Etkisi Çoklu Regresyon Analizi

Alt Boyutlar	Kişisel Engeller			t	p	R ²	Adj.R ²	Tolerance	VIF
	Standartlaştırılmamış Katsayılar		Standartlaştırılmış Katsayılar						
	B	Std. Hata	Beta						
Bireysel Nedenler	0,01	0,05	0,01	0,12	0,90	0,14	0,14	0,53	1,89
Çevresel Nedenler	0,12	0,05	0,12	2,42	0,02*			0,62	1,60
Nedensizlik	-0,33	0,04	-0,38	-9,05	0,00**			0,80	1,25
F(3-596)=32,098; p<0,05									

Tablo 4.3 bakıldığında, varyans büyütme faktör (VIF) değerlerinin 5'in altında olduğu ve çoklu doğrusallık probleminin olmadığı tespit edilmiştir. Bireysel nedenler alt boyutunun kişisel engeller alt boyutu üzerinde $\beta=0,01$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde

etkisinin olmadığı görülmüştür. Çevresel nedenler alt boyutunun kişisel engeller alt boyutu üzerinde $\beta=0,12$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif etkisinin olduğu; nedensizlik alt boyutunun kişisel engeller alt boyutu üzerinde $\beta=-0,33$; $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif etkisinin olduğu görülmüştür. Bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarının birlikte kişisel engeller alt boyutunun %14'ünü açıkladığı görülmüştür ($\text{Adj.R}^2=0,14$). Bu sonuç neticesinde, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarının kişisel engeller alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu; bireysel nedenler alt boyutunun kişisel engeller alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğine vermiş oldukları cevaplara ilişkin maksimum, minimum, standart sapma ve ortalama değerleri Tablo 4.4'teki gibidir.

Tablo 4.4. FAKMÖ'ye Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek	Alt Boyutlar	N	Mini	Maxi	X	Ss
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu	Bireysel Nedenler	600	1,00	5,00	3,76	0,84
	Çevresel Nedenler	600	1,00	5,00	3,38	0,81
	Nedensizlik	600	1,00	5,00	3,59	1,02

Tablo 4.4 incelendiğinde, FAKMÖ'nün bireysel nedenler alt boyutunun puanının maksimum 5,00; minimum 1,00; standart sapmasının 0,84; ortalamasının 3,76 olduğu ve öğrencilerin bireysel nedenler motivasyonunun yüksek düzeyde olduğu

görülmüştür. Çevresel nedenler alt boyutunun puanının maksimum 5,00; minimum 1,00; standart sapmasının 0,81; ortalamasının 3,38 olduğu ve öğrencilerin çevresel nedenler motivasyonunun orta düzeyde olduğu görülmüştür. Nedensizlik alt boyutunun puanının maksimum 5,00; minimum 1,00; standart sapmasının 1,02; ortalamasının 3,59 olduğu ve öğrencilerin nedensizlik motivasyonunun yüksek düzeyde olduğu gözlemlenmiştir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerin sınıf değişkenine bağlı FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyonları arasındaki anlam farklılığı sonuçları tablo 4.5'teki gibidir.

Tablo 4.5. FAKMÖ Sınıf Değişkeni ANOVA Testi

Alt Boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	F	p	Post-Hoc
Bireysel Nedenler	9. Sınıf	205	3,76	0,87	0,87	0,46	
	10. Sınıf	102	3,66	0,88			
	11. Sınıf	98	3,85	0,75			
	12. Sınıf	195	3,76	0,82			
Çevresel Nedenler	9. Sınıf	205	3,48	0,81	4,22	0,01**	9. Sınıf > 12. Sınıf 11. Sınıf > 12. Sınıf
	10. Sınıf	102	3,31	0,80			
	11. Sınıf	98	3,53	0,73			

	12. Sınıf	195	3,25	0,85			
Nedensizlik	9. Sınıf	205	3,69	0,97	1,04	0,37	
	10. Sınıf	102	3,58	0,97			
	11. Sınıf	98	3,51	0,96			
	12. Sınıf	195	3,54	1,12			

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.5 bakıldığında, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). 9.Sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları değer ortalamalarının ($3,76\pm0,87$), 10. Sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları değer ortalamalarının ($3,66\pm 0,88$), 11. Sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,85\pm0,75$) ve 12. Sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna verdikleri değer ortalamalarının ($3,76\pm0,82$) birbirine yakın olduğu; 9. 10. 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler motivasyonlarının aynı düzeyde olduğu görülmüştür.

FAKMÖ'nün çevresel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). 9. Sınıf öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,48\pm0,81$) ve 11. Sınıf öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna

vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,53 \pm 0,73$) 12. Sınıf öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından ($3,25 \pm 0,85$) yüksek olduğu; 9. ve 11. Sınıf öğrencilerinin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinin 12. sınıf öğrencilerinin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

FAKMÖ'nün nedensizlik alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). 9. Sınıf öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,69 \pm 0,97$), 10. Sınıf öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,58 \pm 0,97$), 11. Sınıf öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları değer ortalamalarının ($3,51 \pm 0,96$) ve 12. Sınıf öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları değer ortalamalarının ($3,54 \pm 1,12$) birbirine yakın olduğu; 9. 10, 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinin nedensizlik motivasyonlarının denk düzeyde olduğu görülmüştür.

Çalışmaya katılan öğrencilerin yaş değişkenine bağlı olarak FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyonları arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.6'deki gibidir.

Tablo 4.6. FAKMÖ Yaş Değişkeni ANOVA Testi

Alt Boyutlar	Yaş	N	X	Ss	F	p	Post-Hoc
Bireysel	12-14 Yaş	150	3,83	0,78	0,79	0,45	

Nedenler	15-17 Yaş	407	3,74	0,86			
	18 Yaş ve Üzeri	43	3,70	0,82			
Çevresel Nedenler	12-14 Yaş	150	3,57	0,75	6,08	0,00**	12-14 Yaş > 15-17 Yaş 12-14 Yaş > 18 Yaş ve Üzeri
	15-17 Yaş	407	3,33	0,83			
	18 Yaş ve Üzeri	43	3,19	0,83			
Nedensizlik	12-14 Yaş	150	3,69	0,91	0,90	0,41	
	15-17 Yaş	407	3,57	1,04			
	18 Yaş ve Üzeri	43	3,50	1,18			

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.6 bakıldığında, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında lise öğrencilerinin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı gözlemlenmiştir ($p>0,05$). 12-14 yaş grubundaki öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,83\pm0,78$), 15-17 yaş grubundaki öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,74\pm0,86$) ve 18 yaş ve üzeri öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının

($3,70 \pm 0,82$) birbirine yakın olduğu; 12-14 yaş, 15-17 yaş, 18 ve üzeri yaş öğrencilerinin bireysel nedenler motivasyonlarının aynı düzeyde olduğu görülmüştür.

FAKMÖ'nün çevresel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında lise öğrencilerin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). 12-14 yaş grubundaki öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,57 \pm 0,75$) 15-17 yaş grubundaki öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından ($3,33 \pm 0,83$) ve 18 yaş ve üzeri öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından ($3,19 \pm 0,83$) yüksek olduğu; 12-14 yaş grubundaki öğrencilerinin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinin 15-17 yaş grubu ve 18 yaş ve üzeri öğrencilerin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

FAKMÖ'nün nedensizlik alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında lise öğrencilerin yaş değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p > 0,05$). 12-14 yaş grubundaki öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,69 \pm 0,91$), 15-17 yaş grubundaki öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,57 \pm 1,04$) ve 18 yaş ve üzeri öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,50 \pm 1,18$) birbirine yakın ; 12-14 yaş, 15-17 yaş, 18 ve üzeri yaş öğrencilerinin nedensizlik motivasyonlarının aynı düzeyde olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin cinsiyet değişkenine bağlı olarak FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyonları arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.7'deki gibidir.

Tablo 4.7. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Cinsiyet Değişkeni t Testi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Bireysel Nedenler	Kadın	231	3,65	0,85	-2,60	0,01**
	Erkek	369	3,83	0,82		
Çevresel Nedenler	Kadın	231	3,26	0,83	-2,94	0,00**
	Erkek	369	3,46	0,79		
Nedensizlik	Kadın	231	3,58	1,03	-0,28	0,78
	Erkek	369	3,60	1,02		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.7 bakıldığında, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında lise öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Erkek öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,83\pm0,82$) kadın öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından ($3,65\pm0,85$) yüksek olduğu; erkek öğrencilerinin bireysel nedenler motivasyon düzeylerinin kadın öğrencilerin bireysel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

FAKMÖ'nün çevresel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında lise öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Erkek öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları değer ortalamalarının ($3,46\pm0,79$) kadın öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,26\pm0,83$) yüksek olduğu; erkek öğrencilerinin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinin kadın öğrencilerin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

FAKMÖ'nün nedensizlik alt boyutuna verilen değerlerin ortalamalarında lise öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kadın öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,58\pm1,03$) ve erkek öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,60\pm1,02$) birbirine yakın olduğu; kadın ve erkek öğrencilerinin nedensizlik motivasyonlarının aynı seviyede olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dahil olan öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkenine bağlı olarak FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyonları arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.8'deki gibidir.

Tablo 4.8. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Lisanslı Spor Yapma Değişkeni t Testi

Alt Boyutlar	Lisanslı Spor Yapma	N	X	Ss	t	p
Bireysel Nedenler	Evet	186	4,02	0,85	5,36	0,00**
	Hayır	414	3,64	0,80		
Çevresel Nedenler	Evet	186	3,63	0,82	5,05	0,00**
	Hayır	414	3,27	0,79		
Nedensizlik	Evet	186	3,79	1,11	2,99	0,00**
	Hayır	414	3,51	0,96		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.8 bakıldığında, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Lisanslı spor yapan öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($4,02\pm 0,85$) lisanslı spor yapmayan öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,64\pm 0,80$) yüksek olduğu; lisanslı spor yapan öğrencilerinin bireysel nedenler motivasyon düzeylerinin lisanslı spor yapmayan

öğrencilerin bireysel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

FAKMÖ'nün çevresel nedenler alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerinin lisanslı spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Lisanslı spor yapan öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları değer ortalamalarının ($3,63\pm0,82$) lisanslı spor yapmayan öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,27\pm0,79$) yüksek olduğu; lisanslı spor yapan öğrencilerinin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinin lisanslı spor yapmayan öğrencilerin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

FAKMÖ'nün nedensizlik alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Lisanslı spor yapan öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,79\pm1,11$) lisanslı spor yapmayan öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,51\pm0,96$) yüksek olduğu; lisanslı spor yapan öğrencilerinin nedensizlik motivasyon düzeylerinin lisanslı spor yapmayan öğrencilerin nedensizlik motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süresi değişkenine bağlı olarak FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyonları arasındaki farklılıklar tablo 4.9'daki gibidir.

Tablo 4.9. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Haftada Fiziksel Aktivite Süresi Değişkeni ANOVA Testi

Alt Boyutlar	Haftada Fiziksel Aktivite Süresi	N	X	Ss	F	p	Post-Hoc
Bireysel Nedenler	Hiç	161	3,47	0,85	21,08	0,00**	1-3 Gün > Hiç 4 Gün ve Üzeri > Hiç 4 Gün ve Üzeri > 1-3 Gün
	1-3 Gün	331	3,78	0,79			
	4 Gün ve Üzeri	108	4,13	0,81			
Çevresel Nedenler	Hiç	161	3,23	0,82	6,41	0,00**	4 Gün ve Üzeri > Hiç
	1-3 Gün	331	3,39	0,80			
	4 Gün ve Üzeri	108	3,58	0,81			
Nedensizlik	Hiç	161	3,27	0,96	13,36	0,00**	1-3 Gün > Hiç 4 Gün ve Üzeri > Hiç
	1-3 Gün	331	3,66	0,99			
	4 Gün ve Üzeri	108	3,87	1,08			

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.9. bakıldığında, FAKMÖ'nün bireysel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,78\pm0,79$) haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,47\pm0,85$) yüksek olduğu; haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin bireysel nedenler düzeylerinin haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin bireysel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($4,13\pm0,81$) haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,47\pm0,85$) ve haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,78\pm0,79$) yüksek olduğu; haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin bireysel nedenler düzeylerinin haftada hiç fiziksel aktivitesi olmayan ve haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerin bireysel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

FAKMÖ'nün çevresel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süre değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,58\pm0,81$) haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,23\pm0,82$) yüksek olduğu; haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin çevresel nedenler düzeylerinin haftada hiç fiziksel aktivite

yapmayan öğrencilerin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu gözlemlenmiştir.

FAKMÖ'nün nedensizlik alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,66\pm0,99$) ve haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($3,87\pm1,08$) haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,27\pm0,96$) yüksek olduğu; haftada 1-3 gün, 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin nedensizlik düzeylerinin haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin nedensizlik motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine bağlı olarak FAKMÖ'nün bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyonları arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.10'daki gibidir.

Tablo 4.10. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Okul Sporlarına Katılım Sağlama Değişkeni t Testi

Alt Boyutlar	Okul Sporlarına Katılım Sağlama	N	X	Ss	t	p
Bireysel Nedenler	Evet	232	4,01	0,77	6,28	0,00**

	Hayır	368	3,60	0,84		
Çevresel Nedenler	Evet	232	3,61	0,74	5,52	0,00**
	Hayır	368	3,24	0,83		
Nedensizlik	Evet	232	3,81	1,02	4,22	0,00**
	Hayır	368	3,46	1,00		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.10.'a bakıldığında, FAKMÖ'nün bireysel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($4,01\pm0,77$) okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerinin bireysel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,60\pm0,84$) yüksek olduğu; okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin bireysel nedenler motivasyon düzeylerinin okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerin bireysel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

FAKMÖ'nün çevresel nedenler alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,61\pm0,74$) okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerinin çevresel nedenler alt boyutuna verdikleri puan

ortalamalardan $(3,24 \pm 0,83)$ yüksek olduğu; okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinin okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

FAKMÖ'nün nedensizlik alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p < 0,05$). Okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının $(3,81 \pm 1,02)$ okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerinin nedensizlik alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından $(3,46 \pm 1,00)$ yüksek olduğu; okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin nedensizlik motivasyon düzeylerinin okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerin nedensizlik motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğine vermiş oldukları cevaplara ait maksimum, minimum, standart sapma ve ortalama değerleri Tablo 4.11'deki gibidir.

Tablo 4.11. BDAFÖ'ye Ait Betimsel İstatistikler

Ölçek	Alt Boyutlar	N	Mini	Maxi	X	Ss
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite	Sonuç Beklentisi	600	1,00	5,00	3,91	0,90
	Öz Düzenleme	600	1,00	5,00	3,16	0,93
	Kişisel Engeller	600	1,00	5,00	2,87	0,87

--	--	--	--	--	--	--

Tablo 4.11.'e bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutunun puanının maksimum 5,00; minimum 1,00; standart sapmasının 0,90; ortalamasının 3,91 olduğu ve katılımcıların sonuç beklentilerinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Öz düzenleme alt boyutunun puanının maksimum 5,00; minimum 1,00; standart sapmasının 0,93; ortalamasının 3,16 olduğu ve katılımcıların öz düzenlemelerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Kişisel engeller alt boyutunun puanının maksimum 5,00; minimum 1,00; standart sapmasının 0,87; ortalamasının 2,87 olduğu ve lise öğrencilerin kişisel engellerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür.

Araştırmaya dahil olan katılımcıların sınıf değişkenine bağlı olarak BDAFÖ'nün sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engelleri arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.12'deki gibidir.

Tablo 4.12. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDAFÖ) Sınıf Değişkeni ANOVA Testi

Alt Boyutlar	Sınıf	N	X	Ss	F	p	Post-Hoc
Sonuç Beklentisi	9. Sınıf	205	3,99	0,87	1,26	0,29	
	10. Sınıf	102	3,80	0,96			
	11. Sınıf	98	3,84	0,83			

	12. Sınıf	195	3,91	0,91			
Öz Düzenleme	9. Sınıf	205	3,24	0,88	1,04	0,38	
	10. Sınıf	102	3,15	0,92			
	11. Sınıf	98	3,18	0,93			
	12. Sınıf	195	3,08	1,00			
Kişisel Engeller	9. Sınıf	205	2,72	0,82	3,76	0,01*	12. Sınıf > 9. Sınıf
	10. Sınıf	102	2,89	0,89			
	11. Sınıf	98	2,94	0,85			
	12. Sınıf	195	3,00	0,89			

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.12.'ye bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). 9. Sınıf öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,99\pm0,87$), 10. Sınıf öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,80\pm0,96$), 11. Sınıf öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,84\pm0,83$) ve 12. Sınıf öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,91\pm0,91$) birbirine yakın; 9., 10., 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinin sonuç beklentilerinin aynı düzeyde olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin öz düzenleme alt boyutuna verilen puan ortalamalarında katılımcıların sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). 9. Sınıf öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,24\pm0,88$), 10. Sınıf öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,15\pm0,92$), 11. Sınıf öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,18\pm0,93$) ve 12.Sınıf öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,08\pm1,00$) birbirine yakı; 9., 10., 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinin öz düzenlemelerinin aynı düzeyde olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin kişisel engeller alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). 12. Sınıf öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,00\pm0,89$) 9. Sınıf öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından ($2,72\pm0,82$) yüksek olduğu; 12. Sınıf öğrencilerinin kişisel engeller düzeylerinin 9. sınıf öğrencilerinin kişisel engeller düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların yaş değişkenine bağlı BDAFÖ'nün sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engelleri arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.13'teki gibidir.

Tablo 4.13. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Yaş Değişkeni ANOVA Testi

Alt	Yaş	N	X	Ss	F	p	Post-Hoc
-----	-----	---	---	----	---	---	----------

Boyutlar							
Sonuç Beklentisi	12-14 Yaş	150	4,01	0,86	1,74	0,18	
	15-17 Yaş	407	3,86	0,91			
	18 Yaş ve Üzeri	43	3,98	0,87			
Öz Düzenleme	12-14 Yaş	150	3,29	0,86	1,79	0,17	
	15-17 Yaş	407	3,12	0,95			
	18 Yaş ve Üzeri	43	3,08	1,02			
Kişisel Engeller	12-14 Yaş	150	2,70	0,81	4,13	0,02*	15-17 Yaş > 12-14 Yaş
	15-17 Yaş	407	2,93	0,88			
	18 Yaş ve Üzeri	43	2,97	0,93			

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.13.'e bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). 12-14 yaş grubundaki öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($4,01\pm0,86$), 15-17 yaş grubundaki öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,86\pm0,91$) ve 18 yaş ve üzeri öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,98\pm0,87$) birbirine yakın; 12-

14 yaşı, 15-17 yaşı, 18 ve üzeri yaşı öğrencilerinin sonuç beklentilerinin aynı düzeyde olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin öz düzenleme alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). 12-14 yaş grubundaki öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,29\pm0,86$), 15-17 yaş grubundaki öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,12\pm0,95$) ve 18 yaş ve üzeri öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,08\pm1,02$) birbirine neredeyse denk olduğu; 12-14 yaş, 15-17 yaş, 18 ve üzeri yaşı öğrencilerinin öz düzenlemelerinin aynı düzeyde olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin kişisel engeller alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin yaşı değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). 15-17 yaş grubundaki öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($2,93\pm0,88$) 12-14 yaş grubundaki öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($2,70\pm0,81$) yüksek olduğu; 15-17 yaş grubundaki öğrencilerinin kişisel engeller düzeylerinin 12-14 yaş grubundaki öğrencilerin kişisel engeller düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine bağlı olarak BDAFÖ'nün sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engelleri arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.14'teki gibidir.

Tablo 4.14. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Cinsiyet Değişkeni t Testi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	N	X	Ss	t	p
Sonuç Beklentisi	Kadın	231	3,80	0,96	-2,22	0,03*
	Erkek	369	3,97	0,85		
Öz Düzenleme	Kadın	231	3,06	0,94	-2,12	0,03*
	Erkek	369	3,23	0,92		
Kişisel Engeller	Kadın	231	2,96	0,91	1,81	0,07
	Erkek	369	2,82	0,84		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.14.'te bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Erkek öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,97\pm 0,85$) kadın öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,80\pm 0,96$) yüksek olduğu; erkek öğrencilerinin sonuç beklentilerinin kadın öğrencilerin sonuç beklentilerinde yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin öz düzenleme alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Erkek öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,23\pm0,92$) kadın öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,06\pm0,94$) yüksek olduğu; erkek öğrencilerinin öz düzenlemelerinin kadın öğrencilerin öz düzenlemelerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin kişisel engeller alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Kadın öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($2,96\pm0,91$) ve erkek öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($2,82\pm0,84$) birbirine yakın; erkek ve kadın öğrencilerinin kişisel engellerinin aynı seviyede olduğu görülmüştür.

Çalışmaya katılan öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkenine bağlı olarak BDAFÖ'nün sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engelleri arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.15'teki gibidir.

Tablo 4.15. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Lisanslı Spor Yapma Değişkeni t Testi

Alt Boyutlar	Lisanslı Spor Yapma	N	X	Ss	t	p
Sonuç Beklentisi	Evet	186	4,26	0,76	7,21	0,00**

	Hayır	414	3,75	0,91		
Öz Düzenleme	Evet	186	3,53	0,88	6,75	0,00**
	Hayır	414	3,00	0,91		
Kişisel Engeller	Evet	186	2,73	0,96	-2,56	0,01**
	Hayır	414	2,94	0,82		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.15.'e bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Lisanslı spor yapan öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($4,26\pm0,76$) lisanslı spor yapmayan öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,75\pm0,91$) yüksek olduğu; lisanslı spor yapan öğrencilerinin sonuç beklentilerinin lisanslı spor yapmayan öğrencilerin sonuç beklentilerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin öz düzenleme alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Lisanslı spor yapan öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,53\pm0,88$) lisanslı spor yapmayan öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,00\pm0,91$)

yüksek olduğu; lisanslı spor yapan öğrencilerinin öz düzenlemelerinin lisanslı spor yapmayan öğrencilerin öz düzenlemelerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin kişisel engeller alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Lisanslı spor yapan öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($2,73\pm0,96$) lisanslı spor yapmayan öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından ($2,94\pm0,82$) düşük olduğu; lisanslı spor yapan öğrencilerinin kişisel engellerinin lisanslı spor yapmayan öğrencilerin kişisel engellerinden düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süresi değişkenine bağlı olarak BDAFÖ'nün sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engelleri arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.16'deki gibidir.

Tablo 4.16. Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği Haftada Fiziksel Aktivite Süresi Değişkeni ANOVA Testi

Alt Boyutlar	Haftada Fiziksel Aktivite Süresi	N	X	Ss	F	p	Post-Hoc
Sonuç Beklentisi	Hiç	161	3,55	1,01	32,6 2	0,00**	1-3 Gün > Hiç
	1-3 Gün	331	3,92	0,82			4 Gün ve Üzeri > Hiç

	4 Gün ve Üzeri	108	4,40	0,68			4 Gün ve Üzeri > 1-3 Gün
Öz Düzenleme	Hiç	161	2,80	0,97	28,7 9	0,00**	1-3 Gün > Hiç 4 Gün ve Üzeri > Hiç 4 Gün ve Üzeri > 1-3 Gün
	1-3 Gün	331	3,18	0,87			
	4 Gün ve Üzeri	108	3,64	0,86			
Kişisel Engeller	Hiç	161	3,06	0,86	16,5 9	0,00**	Hiç > 4 Gün ve Üzeri 1-3 Gün > 4 Gün ve Üzeri
	1-3 Gün	331	2,92	0,82			
	4Gün ve Üzeri	108	2,47	0,92			

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.16.'ya bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,92\pm0,82$) haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından ($3,55\pm1,01$) yüksek olduğu; haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin sonuç beklentilerinin haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin sonuç beklentilerinden yüksek olduğu görülmüştür. Haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının

(4,40±0,81) haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından (3,55±1,01) ve haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından (3,92±0,82) yüksek olduğu; haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin sonuç beklentilerinin haftada fiziksel aktivite hiç yapmayan ve haftada 1-3 gün süreyle fiziksel aktivite yapan öğrencilerin sonuç beklentilerinden yüksek olduğu görülmüştür.

BDAFÖ'nün öz düzenleme alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının (3,18±0,87) haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından (2,80±0,97) yüksek olduğu; haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin öz düzenlemelerinin haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin öz düzenlemelerinden yüksek olduğu görülmüştür. Haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının (3,64±0,86) haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarından (2,80±0,97) ve haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından (3,18±0,87) yüksek olduğu; haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin öz düzenlemelerinin haftada fiziksel aktivite hiç yapmayan ve haftada 1-3 gün süreyle fiziksel aktivite yapan öğrencilerin öz düzenlemelerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin kişisel engeller alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süresi değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Haftada fiziksel aktivite hiç yapmayan öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,06\pm0,86$) ve haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($2,92\pm0,82$) haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($2,47\pm0,92$) yüksek olduğu; haftada fiziksel aktivite hiç yapmayan ve haftada 1-3 gün süreyle fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin kişisel engellerinin 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerin kişisel engellerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmaya katılan öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine bağlı olarak BDAFÖ'nün sonuç beklentisi, öz düzenleme ve kişisel engelleri arasındaki anlam farklılık sonuçları tablo 4.17'deki gibidir.

Tablo 4.17. Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite Ölçeği Okul Sporlarına Katılım Sağlama Değişkeni t Testi

Alt Boyutlar	Okul Sporlarına Katılım Sağlama	N	X	Ss	t	p
Sonuç Beklentisi	Evet	232	4,18	0,78	6,47	0,00**
	Hayır	368	3,73	0,92		

Öz Düzenleme	Evet	232	3,41	0,90	5,37	0,00**
	Hayır	368	3,00	0,92		
Kişisel Engeller	Evet	232	2,71	0,89	-3,76	0,00**
	Hayır	368	2,98	0,84		

**p<0,01; *p<0,05

Tablo 4.17.'ye bakıldığında, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($4,18\pm0,78$) okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerinin sonuç beklentisi alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,73\pm0,92$) yüksek olduğu; okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin sonuç beklentilerinin okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerin sonuç beklentilerinden yüksek olduğu görülmüştür.

BDAFÖ'nün öz düzenleme alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının ($3,41\pm0,90$) okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerinin öz düzenleme alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($3,00\pm0,92$) yüksek olduğu; okul sporlarına katılım sağlayan

öğrencilerinin öz düzenlemelerinin okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerin öz düzenlemelerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin kişisel engeller alt boyutuna verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna vermiş oldukları puan ortalamalarının ($2,71\pm0,89$) okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerinin kişisel engeller alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarından ($2,98\pm0,84$) düşük olduğu; okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin kişisel engellerinin okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerin kişisel engellerinden düşük olduğu görülmüştür.

5.TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde; öğrencilerin sınıf, yaş, cinsiyet, lisanslı spor yapma durumu, haftada kaç gün fiziksel aktivite yapıldığını ve okul sporlarına katılım durumu

değişkenlerine göre bulguların ve konu ile alakalı literatürdeki diğer araştırmalar da göz önünde bulundurularak tartışılmasına, elde edilen önerilere ve sonuçlara yer verilmiştir.

Bu çalışmada, Tokat il merkezindeki belirlediğimiz liselerdeki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteye düzeylerine etkisi incelenmiştir. Katılımcıların 231'i kadın, 369'unun erkek olduğu gözlemlenmiştir. Yaş grubu bakımından incelendiğinde katılımcılar en çok 15-17 yaş aralığında olduğu belirlenmiştir.

Öğrencilerin okul sporlarına katılım düzeyleri ve lisanslı spor yapma durumları ile alakalı olarak önemli bulgulara ulaşılmıştır. İlk olarak, öğrencilere yöneltilen okul sporlarına katılıp gösterip göstermedikleri ile alakalı soruya lise öğrencilerin yaklaşık üçte ikisi (%61,3) hayır cevabı vermiştir. Yine aynı şekilde öğrencilere yöneltilen lisanslı spor yapıp yapmama ile alakalı soruya öğrencilerin yaklaşık üçte ikisi (69,0) hayır cevabı vermiştir. Buna göre, araştırma grubunun üçte ikisi okul sporlarına katılmayıp, lisanslı spor yapma durumu olmazken, okul sporlarına katılıp, lisanslı spor yapan öğrenci oranı da üçte birde kalmıştır.

Haftada kaç gün fiziksel aktivite yapma durumu ile ilgili olarakta önemli bulgulara ulaşılmıştır. Hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin sayısı 161 (%26,8), haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yapan öğrenci sayısı 331 (%55,2), haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrenci sayısı 108 (%18,0) kişi olarak ulaşılmıştır. Öğrencilerin yaklaşık dörtte ikisi (55,2) haftada 1-3 gün fiziksel aktivite yaptığı ortaya çıkmıştır.

FAKMÖ'nün bireysel nedenler alt boyutunun (mutluluk, heyecan, özgüven, rahatlama, fiziksel aktiviteden aldığı keyif) bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutu üzerinde $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif bir etkisinin olduğu; çevresel nedenler alt boyutunun (öğretmen, aile, akranlar, antrenör, kazanma, rekabet, ödül, level atlama, amaç, hırs) sonuç beklentisi alt boyutu üzerinde $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Buda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımın kendilerine enerji verdiği, başarıma duygusu sağladığı, iyi hissettirdiği, ruh hallerini iyi tuttuğu ve stresten uzaklaşmasına yardımcı olduğunu gösteriyor. Nedensizlik alt boyutunun sonuç beklentisi alt boyutu üzerinde $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Nedensizlik alt boyutu, kişinin yapacağı aktiviteyi niçin yapacağına veya sonucunda ne olacağı belli olmayan duygu halleridir (Demir & Cicioğlu, 2018). Bu sonuç neticesinde, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutlarının sonuç beklentisi alt boyutu üzerinde anlamlı bir etkisinin olduğu; nedensizlik alt boyutunun sonuç beklentisi alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür.

FAKMÖ'nün bireysel nedenler alt boyutunun (mutluluk, heyecan, özgüven, rahatlama, fiziksel aktiviteden aldığı keyif) BDAFÖ'nün öz düzenleme alt boyutu üzerinde $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif bir etkisinin olduğu; çevresel nedenler alt boyutunun (öğretmen, aile, akranlar, antrenör, kazanma, rekabet, ödül, level atlama, amaç, hırs) öz düzenleme alt boyutu üzerinde $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Buda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımının sonucunda program yapmak, planlamak ve günlük aktivitelerini egzersiz programlarına göre düzenlemek konusunda olumlu etkilediği görülmektedir. Nedensizlik alt boyutunun öz düzenleme alt boyutu üzerinde $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde bir etkisinin

olmadığı görülmüştür. Bu sonuç neticesinde, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyutlarının öz düzenleme alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu; nedensizlik alt boyutunun öz düzenleme alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür.

FAKMÖ'nün bireysel nedenler alt boyutunun (mutluluk, heyecan, özgüven, rahatlama, fiziksel aktiviteden aldığı keyif) bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin kişisel engeller alt boyutu üzerinde $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde bir etkisinin olmadığı görülmüştür. Buda öğrencilerin kendileri için fiziksel aktiviteye katılım konusunda zaman bulamama, tembellik etme, motive olamama, başka işlere uğraşma ve bir sebebe bağlanarak bunları erteleme eylemlerine girip bunlara karşı olumlu veya olumsuz bir taraf belirlemesine etki etmediği görülmektedir. Çevresel nedenler alt boyutunun (öğretmen, aile, akranlar, antrenör, kazanma, rekabet, ödül, level atlama, amaç, hırs) kişisel engeller alt boyutu üzerinde $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde pozitif bir etkisinin olduğu; buda öğrencilerin kendileri için fiziksel aktiviteye katılım konusunda zaman bulamama, tembellik etme, motive olamama, başka işlere uğraşma ve bir sebebe bağlanarak bunları erteleme eylemlerine girip bunlara karşı olumlu veya olumsuz bir taraf belirlemesine yardımcı olduğu göstermektedir. Nedensizlik alt boyutunun kişisel engeller alt boyutu üzerinde $p<0,05$ anlamlılık düzeyinde negatif bir etkisinin olduğu görülmüştür. Bu sonuç neticesinde, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarının kişisel engeller alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olduğu; bireysel nedenler alt boyutunun kişisel engeller alt boyutu üzerinde anlamlı etkisinin olmadığı görülmüştür.

Çalışmamızda, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler (mutluluk, heyecan, özgüven, rahatlama, fiziksel aktiviteden aldığı keyif) ve nedensizlik alt boyutunun sınıf seviyesine göre anlamlı herhangi bir farklılık olmadığı

sonucuna varılmıştır. 9. 10. 11. ve 12. Sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler ve nedensizlik motivasyonlarının aynı düzeyde olduğu görülmüştür. Çevresel nedenler alt boyutunun (öğretmen, aile, akranlar, antrenör, kazanma, rekabet, ödül, level atlama, amaç, hırs) sınıf seviyesine göre anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. 9. ve 11. Sınıf öğrencilerinin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinin 12. sınıf öğrencilerinin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, FAKMÖ'nün sınıf seviyesine göre 12. sınıf öğrencilerinin kişisel nedenler puan ortalamalarının 9. Sınıf ve 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarına göre istatistiksel açıdan önemli ölçüde düşük olduğu sonucuna varılmıştır (Çakır 2019). Ünlü (2010) lise öğrencileri üzerinde yapılan araştırmasında 12.sınıf öğrencilerinin artan sınav stresi ve ders çalışma temposuna bağlı fiziksel aktivite seviyesinde düşüş olduğu belirtmektedir.

Çalışmamızda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler (mutluluk, heyecan, özgüven, rahatlama, fiziksel aktiviteden aldığı keyif) ve nedensizlik alt boyutunun yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. 12-14 yaş, 15-17 yaş, 18 ve üzeri yaş öğrencilerinin bireysel nedenler ve nedensizlik motivasyonlarının aynı düzeyde olduğu görülmüştür. Çevresel nedenler alt boyutunun (öğretmen, aile, akranlar, antrenör, kazanma, rekabet, ödül, level atlama, amaç, hırs) yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. 12-14 yaş grubundaki öğrencilerinin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinin 15-17 yaş grubu ve 18 yaş ve üzeri öğrencilerin çevresel nedenler motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Raustrop ve arkadaşları (2004); İsveç'te 7-14 yaş aralığındaki 871 çocuk üzerinde yapılan bir çalışmada en pasif olan grubun 14 yaş olduğu belirtilmiştir. Literatürde yaş ilerledikçe fiziksel aktivite düzeyinde düşüş meydana geldiği belirtilmektedir. Nordqvist (2003), 3, 7 ve 11. Sınıflardan 300 öğrenci ile yaptığı araştırmasında yaşla beraber fiziksel aktivite düzeyinin düştüğü belirtmiştir. Telama ve Yang (2000)'nın yapmış olduğu bir çalışmada 12 yaşından itibaren çocukların fiziksel aktivite seviyesinde düşüş meydana geldiği ortaya koymuştur. Genel olarak bir değerlendirilme yapıldığında erkek ve kız katılımcılarda yaş ilerledikçe fiziksel aktivite seviyesinde düşme olduğu sonucuna ulaşılmıştır (Öztora, 2005; Yorulmaz ve ark., 2002).

Çalışmamızda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin bireysel nedenler (mutluluk, heyecan, özgüven, rahatlama, fiziksel aktiviteden aldığı keyif) ve çevresel nedenler (öğretmen, aile, akranlar, antrenör, kazanma, rekabet, ödül, level atlama, amaç, hırs) alt boyutunun cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerinin (bireysel nedenler - çevresel nedenler) fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin kadın öğrencilerin (bireysel nedenler - çevresel nedenler) fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür. Ancak nedensizlik alt boyutlarının cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı, kadın ve erkek öğrencilerin nedensizlik alt boyutuna verdikleri puan ortalamalarının birbirine yakın; kadın ve erkek öğrencilerinin nedensizlik motivasyonlarının aynı düzeyde olduğu görülmüştür.

Aydın ve Solmaz (2016) yaptıkları çalışmada, cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı bir fark olmadığı sonucuna varılmış olup araştırmanın

sonucuna göre; erkek ve kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin birbirine yakın düzeyde olduğu vurgulanmıştır. Çakır (2019) tarafından yapılan bir araştırmada 9., 10., 11.,ve 12.sınıfta eğitim alan öğrencilerden 71 kadın, 38'i erkek toplamında 101 kadın ile erkek öğrencilerin benzer fiziksel aktivite düzeyinde olduğu, erkek ve kadınların fiziksel aktiviteye katılım motivasyon puanları arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna varılmıştır. Cengiz ve ark. (2009)'daki çalışmalarında erkeklerin kadınlara oranla fiziksel aktivite seviyesinin daha yüksek olduğu sonucuna varmıştır. Ergün (2013) araştırmasında, fiziksel aktivite puan ortalamasının erkeklerin kızlara oranla daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur. Çalışmalarımız sonucunda elde edilen verilerin Aydın ve Solmaz (2016) ve Çakır (2019) ile zıt sonuçlar göstermekte, Cengiz ve ark. (2009)', Ergün (2013) ile de paralel sonuçlar elde edilmiş olup erkek öğrencilerin kadın öğrencilerden daha mutlu, huzurlu, keyifle fiziksel aktiviteye katılım göstermektedir. Kadın lise öğrencilerinin erkek lise öğrencilerinden daha düşük fiziksel aktivitelerinin olması bazı alışkanlıklar, ataerkil toplum, erkeklerin özgürce hareket edebilmeleri ve kültürel normlar etkili olduğu düşünülmektedir.

Çalışmamızda FAKMÖ alt boyutlarına verilen puan ortalamalarına göre öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Lisanslı spor yapan öğrencilerinin bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyon düzeylerinin lisanslı spor yapmayan öğrencilerin bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Yapılan bir araştırmada, lisanslı olarak sportif aktivitelere katılan öğrencilerin özyeterliliklerinin sportif aktivitelere katılmayan öğrencilere göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Kafkas, 2010).

Çalışmamızda FAKMÖ alt boyutlarına verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süresi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görölmüştür. Haftada 1-3 gün, 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik düzeylerinin haftada hiç fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyonu düzeylerinden yüksek olduğu görölmüştür.

Murcia ve ark. (2007)'de yaptıkları araştırmada fiziksel aktiviteden keyif alma ile yapılan spor sıklığı arasında anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna varılmış olup sportif aktiviteden keyif alma ile yapılan spor sıklığı arasında olumlu bir etki olduğu, özetle yapılan spor sıklığına paralel olarak fiziksel aktiveye katılımın da daha çok arttığı tespit etmişlerdir.

Son zamanlarda fiziksel aktiviteye katılımın düşük olmasına sebep olarak çocukların ve gençlerin geleceklerini belirleyen sınavlara hazırlık süreci yüzünden yeterince enerji ve zaman bulamamaları olarak işaret etmişlerdir (Demir ve Cicioğlu 2018).

Çalışmamızda FAKMÖ alt boyutlarına verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görölmüştür. Okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyon düzeylerinin okul sporlarına katılım sağlamayan

öğrencilerin bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik motivasyon düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Literatürde bulunan bir araştırmada okul takımında bulunmayan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel nedenler alt boyut puanlarının daha düşük olduğu ortaya konmuştur (Mutlu Bozkurt ve Tamer, 2020). Yine başka bir çalışmada ergenlerin ve çocukların spora aktif katılımının duygusal olarak iyileştirdiği belirtilmiştir (Li vd.,2022).

Araştırmamızda BDAFÖ'nün sonuç beklentisi, öz düzenleme alt boyutuna verilen puan ortalamalarına göre öğrencilerin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. 9. 10. 11. ve 12.sınıf öğrencilerinin sonuç beklentisi ve öz düzenlemelerinin aynı düzeyde olduğu görülmüştür. Kişisel engeller alt boyutuna verilen puan ortalamalarında da lise öğrencilerinin sınıf değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. 12.Sınıf öğrencilerinin kişisel engeller düzeylerinin 9. sınıf öğrencilerinin kişisel engeller düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmamızda BDAFÖ'nün öz düzenleme ve sonuç beklentisi alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. 12-14 yaş, 15-17 yaş, 18 ve üzeri yaş öğrencilerinin sonuç beklentileri ve öz düzenlemelerinin aynı düzeyde olduğu görülmüştür. Kişisel engeller alt boyutuna verilen puan ortalamalarında da lise öğrencilerin yaş değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. 15-17 yaş grubundaki öğrencilerinin kişisel engeller düzeylerinin 12-14 yaş grubundaki öğrencilerin kişisel engeller düzeylerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Şahin (2019) BDFAÖ alt boyutları düzeylerinin yaşa göre aynı düzeyde kaldığı ve farklılaşmadığını göstermiştir. Aynı şekilde, Hazar ve Koç (2020) da BDFAÖ alt boyutunun yaşa göre farklılaşmadığını tespit etmiştir. Benzer olarak, Hazar vd. (2017) de fiziksel aktivite düzeylerinin yaşa göre aynı kaldığı ve farklılaşmadığını bulmuştur.

Araştırmamızda BDAFÖ'nün sonuç beklentisi ve öz düzenleme alt boyutuna verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Erkek öğrencilerinin sonuç beklentileri ve öz düzenlemelerinin kadın öğrencilerin sonuç beklentileri ve öz düzenlemelerinden yüksek olduğu görülmüştür. Kişisel engeller alt boyutuna verilen puan ortalamalarında da lise öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Erkek ve kadın öğrencilerinin kişisel engellerinin aynı düzeyde olduğu görülmüştür.

Alagöz (2019) tarafından araştırılan, 409 ortaöğretim öğrencisiyle gerçekleştirilen çalışmamın bulguları sonuç beklentisi ve kişisel engeller boyutlarının cinsiyete göre farklılaşmadığını, fakat kadınların öz düzenleme düzeyinin daha yüksek olduğunu göstermiştir. Şahin (2019) tarafından yapılan araştırmada 14-18 yaş aralığındaki 739 öğrenciyle yapılan çalışmadaki bulgular BDFAÖ alt boyutları düzeylerinin cinsiyete göre farklılaşmadığını göstermiştir.

Araştırmamızda BDAFÖ alt boyutlarına verilen puan ortalamalarında lise öğrencilerin lisanslı spor yapma değişkenine göre anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Lisanslı spor yapan öğrencilerinin sonuç beklentilerinin ve öz düzenlemelerinin lisanslı spor yapmayan öğrencilerin sonuç beklentilerinden ve öz düzenlemelerinden yüksek olduğu, lisanslı spor yapan öğrencilerinin kişisel engellerinin de lisanslı spor yapmayan öğrencilerin kişisel engellerinden düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmamızda, BDAFÖ alt boyutlarına verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin haftada fiziksel aktivite süresi değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Haftada 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin sonuç beklentileri ve öz düzenlemelerinin haftada fiziksel aktivite hiç yapmayan ve haftada 1-3 gün arası fiziksel aktivite yapan öğrencilerin sonuç beklentileri ve öz düzenlemelerinden yüksek olduğu, haftada fiziksel aktivite hiç yapmayan ve haftada 1-3 gün arası fiziksel aktivite yapan öğrencilerinin kişisel engellerinin de 4 gün ve üzeri fiziksel aktivite yapan öğrencilerin kişisel engellerinden yüksek olduğu görülmüştür.

Araştırmamızda, BDAFÖ alt boyutlarına verilen puanların ortalamalarında öğrencilerin okul sporlarına katılım sağlama değişkenine göre anlamlı farklılık olduğu görülmüştür. Okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin sonuç beklentileri ve öz düzenlemelerinin okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerin sonuç beklentileri ve öz düzenlemelerinden yüksek olduğu, okul sporlarına katılım sağlayan öğrencilerinin kişisel engellerinin okul sporlarına katılım sağlamayan öğrencilerin kişisel engellerinden düşük olduğu görülmüştür.

Araştırmamızda bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeğinin sonuç beklentisi alt boyutunun puan ortalaması 3,91; standart sapmasının 0,90 olduğu ve öğrencilerin sonuç beklentilerinin yüksek düzeyde olduğu görülmüştür. Buda öğrencilerin fiziksel olarak aktif olmamanın kendilerine enerji verdiğini, başarıya duygusu sağladığını, iyi hissettirdiğini, ruh hallerini iyi tuttuğunu ve stresten uzaklaştırdığı düşünülmektedir.

Öz düzenleme alt boyutunun puanı ortalaması 3,16; standart sapmasının 0,93 olduğu ve öğrencilerin öz düzenlemelerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Buda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımının sonucunda program yapmak, planlamak ve

günlük aktivitelerini egzersiz programlarına göre düzenlemek konusunda kararlı olmadıkları görülmektedir.

Kişisel engeller alt boyutunun puan ortalaması 2,87; standart sapmasının 0,87 olduğu ve öğrencilerin kişisel engellerinin orta düzeyde olduğu görülmüştür. Buda öğrencilerin kendileri için fiziksel aktiviteye katılım konusunda zaman bulamama, tembellik etme, motive olamama, başka işlere uğraşma ve bir sebebe bağlanarak bunları erteleme eylemlerine girip bunlara karşı olumlu veya olumsuz bir taraf belirlemediği anlaşılmaktadır.

Öneriler

Bu çalışma sonunda lise öğrencilerine ait fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesiyle alakalı sonuçlar göz önünde bulundurularak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

- ✓ Velilere fiziksel aktivitenin ve sporun önemini anlatarak, öğrencileri spora yönlendirmeleri amacıyla çeşitli eğitim ve seminerler verilebilir.
- ✓ Okullarımızda öğrencilere fiziksel aktivite kazanımlarını anlatan resim ve çeşitli videolar hazırlanıp uygun motivasyon araçları da kullanılarak spor konusunda bilgi sahibi olmaları sağlanıp ve onları güdüleyecek ortamlar oluşturup, bilinçlendirmeleri sağlanabilir.
- ✓ Lise öğrencilerin beden eğitimi ve spor dersine aktif katılımı ve sevdikleri branşlarına yönlendirilebilir.
- ✓ Öğrenciler okuldaki spor istasyonları kullanmada teşvik edilebilir.

- ✓ Lise öğrencilerinin beden eğitimi derslerine aktif katılım sağlayarak düzenli fiziksel egzersiz alışkanlığı kazanmaları amacıyla okul-aile-öğretmen iş birliği yapılmalıdır.
- ✓ Doğru zaman yönetimi konusunda öğrencilere rehber olunmalıdır.
- ✓ Beden eğitimi ve spor dersleri dışında da fiziksel aktivite yapmaları konusunda öğrenciler bilinçlendirilebilir.



KAYNAKÇA

Aktan, C. C. (2003). Değişim çağında devlet. Konya: Çizgi Kitabevi.

- Akgün, N. (1986). Egzersiz fizyolojisi. (2. Baskı). İzmir: Ege Üniversitesi Basımevi.
- Akdur, H. (2003). Ev kadınlarının ve çalışan kadınların fiziksel aktive düzeylerinin araştırılması. İstanbul Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 3.
- Akyol, A., Bilgiç P, Ersoy G. (2012). Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. Hacettepe Üniversitesi- Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, s: 12. Ankara.
- Akinci, Y. (2014). Effect of Health Related Fitness Physical Education Intervention on 9th Grade Students" Health Related Fitness Knowledge, Physical Activity and Physical Fitness Levels.
- Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam. Ankara.
- Alagöz, N. (2019). Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri İle İnternet ve Oyun Bağımlılığı İlişkisi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). İnönü Üniversitesi SBE.
- Allison, K. R., Dwyer, J. J., & Makin, S. (1999). Self-efficacy and participation in vigorous physical activity by high school students. Health Education & Behavior, 26(1), 12-24.
- Alpözgen, A.Z. ve Özdiçler, A.R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: derleme. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi. 3 (1), s. 66-72.
- Amini H, Isanejad A, Chamani N, Movahedi-Fard F, Salimi F, Moezi M, et al. (2020). Physical Activity During COVID-19 Pandemic In The Iranian Population: A brief report. Heliyon.6(11): e05411. Doi: 10.1016/j.heliyon. 2020.e05411.
- Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20(1), 1-15.
- Aracı, H. (1999). Okullarda beden eğitimi. Ankara: Bağırhan.
- 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.
- Baltacı, G. (2008). Çocuk ve Spor, Ankara: Klasmat Yayınevi.
- Balcıoğlu, G. (2003). Sporun sosyolojisi ve psikolojisi. İstanbul: Bilge.
- Baranowski, T., Bouchard, C., Bar-Or, O., Bricker, T., Heath, G., Kimm, S. Y. S., Strong, W. B., Truman, B. ve Washington, R. (1992). Assessment, prevalence

and cardiovascular benefits of physical activity and fitness in youth. *Medicine Science and Sports Exercise*, 24(6), 237–247.

Baysal, A. (2007). *Beslenme*. 11. Baskı, Ankara: Hatiboğlu Basın ve Yayınları.

Bates, H. (2006). *Daily Physical Activity For Children and Youth: A Review and Synthesis of The Literature*. Edmonton: Ministry of Education, Alberta Education, Learning, and Teaching Resources Branch.

Berger, B. G. (1984). Running away from anxiety and depression: a female as well as male race. In M. L. Sachs and G. Buffone (Eds.), *Running as therapy: An integrated approach*, 172-197. Lincoln, Ne: University of Nebraska Press.

Bek, N. (2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız. *Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi*, s:7-22, Ankara.

Beck, J. S. (2021). *Bilişsel Davranışçı Terapi: Temelleri ve Ötesi*. M. Şahin, (çev.). Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*, Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Brailovskaia J, Cosci F, Mansueto G, Miragall M, Herrero R, Baños RM, (2021). The Association Between Depression Symptoms, Psychological Burden Caused By Covid-19 And Physical Activity: An investigation in Germany, Italy, Russia, and Spain. *Psychiatry Res*;295:113596. Doi: 10.1016/j. psychres.2020.113596.

Bulut, S. (2013). Sağlıkta sosyal belirleyici; fiziksel aktivite. *Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji Dergisi*, 70(4), 205-214.

Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.

Castelli, D. M., Hillman, C. H., Buck, S. M., & Erwin, H. E. (2007). Physical fitness and academic achievement in third-and fifth-grade students. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 29(2), 239-252.

Can, S. ve Ersöz, G. (2013). Tip 2 Diabetes Mellitus tedavisinde egzersizin yeri ve önemi. *Türkiye Klinikleri J Sports Sci.*, 5(1),29-38.

Cengiz C., Ğnce M.L., Çiçek ğ (2009). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktivite tercihleri, *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi (Gazi BESBD)*, XIV, 2:23 – 32.

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.

- Cunningham, GB. (2021). Physical Activity And İts Relationship With COVID-19 Cases And Deaths: Analysis of U.S. Counties. *J Sport Health Sci.* 2021. Doi: 10.1016/j.jshs. 2021.03.008
- 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.
- Çat, G. (2021). Ofis Çalışanlarının Yeme Davranışları Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yaşam Kalitelerinin İncelenmesi, (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Mersin Üniversitesi EBE.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15 (4), 2479-2492.
- Demir, G. T., Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (Doomö): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Journal of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Donnelly, J.E, Blair, S.N, Jakicic, J.M., Manore, M. M., Rankin, J.W. ve Smith, B.K. (2009). American College Of Sports Medicine Position Stand. Appropriate Physical Activity İntervention Strategies For Weight Loss and Prevention Of Weight Regain For Adults. *Med. Sci Sports Exerc.*, 41(2), 459-471.
- 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.
- Ergün, S. (2013). Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki, *Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Türkiye Klinikleri Public Health Nursing*, 2(1), 26-33.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M. & Soyer, F. (2016). Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği: Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587.
- Fitzgerald, L.Z. (2015). Categorization and Determinants of Physical Activity Among Nursing Students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 5(5):10-20.
- 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.

- George, D. ve Mallery, M. (2010). *SPSS for windows step by step: a simple guide and reference, 17.0 update*. Boston: Pearson.
- Gür, H. (2000). *Çocuklarda fiziksel aktivitenin yeri ve önemi*. Bursa Uludağ ü. Tıp Fak. Spor Hekimliği Bilim Dalı. 6. Spor Bilimleri Kongresi. Ankara: 3-5 Kasım.
- 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.
- Hackney, H. ve S. Cormier (2008). Psikolojik Danışma İlke ve Teknikleri: Psikolojik Yardım Süreci El Kitabı. T. Ergene ve S. Aydemir Sevim, (çev.). Ankara: Mentis Yayıncılık.
- Hazar, K. ve A. F. Koç (2020). “Bedensel Engelli Sedanter ve Sporcu Bireylerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi”. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, Cilt 5, Sayı 4, 541-554.
- Hoy, W. K., & Miskel, C. G. (2010). *Educational administration*. Ankara: Nobel Yayıncılık.
- İşler, H. (2001). *Beden eğitimi ve spor bilgileri el kitabı*. Niğde: Lazer Ofset.
- Kanatsız, D., & Gökçe, H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *MANAS Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 9(3), 1863-1870.
- Karademir, M. (2017). Sosyal ağların kullanımının ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerine etkisinin incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi) Bartın Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Kahiyah, A. M. H. (t.y.). *Arap Okullarında Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması*.
- Karasar, N (2016). *Bilimsel araştırma yöntemi: kavramlar, ilkeler, teknikler*. Nobel Yayıncılık, Ankara.
- Kozak, M. (2015). *Bilimsel araştırma: tasarım, yazım ve yayım teknikleri*. Ankara: Detay Yayıncılık.
- Kuşgöz, A. (2005). Pansiyonlu ve Normal Devlet İlköğretim ile Özel İlköğretim Öğrencilerinin Beslenme, Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Fiziksel Uygunluklarının Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Kuru, E. (2000). *Sporda psikoloji*. 105. Ankara: Gazi Üniversitesi İletişim Fakültesi

Basımevi.

- Küçük, V. ve Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10, 131-141.
- Lelieveld, O.T., Armbrust, W., Geertzen, J.H., De Graaf, I., Van Leeuwen, M.A. ve Sauer, P.J. (2010). Promoting Physical Activity in Children With Juvenile Idiopathic Arthritis Through an Internet-Based Program: Results of a Pilot Randomized Controlled Trial, *Arthritis Care&Research*, 62(5), 697-703.
- Lee, I.M, Shiroma, E.J, Lobelo, F., et al. (2012). Impact of physical inactivity on the world's major non-communicable diseases. *The Lancet*, 380, 219-229.
- Levin, S., McKenzie, T.L., Hussey, J.R., Kelder, S.H., & Lytle, L.A. (2001). Variability of physical activity during physical education lessons across elementary school grades. *Measurement in Physical Education & Exercise Science*, 5, 207-218.
- Li J, Huang Z, Si W ve Shao T. (2022). The Effects of Physical Activity on Positive Emotions in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis *Int J Environ Res Public Health*. 30;19(21):14185.
- Mac Auley, D. (1994). A history of physical activity, health and medicine. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 8(1), 32-35.
- Millî Eğitim Bakanlığı, MEB. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri için sağlıklı 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_UYGUNLUK_REHBERY_06.04.2017.pdf Erişim: 10.02.2020.
- Miller, D. J., Freedson, P. S., & Kline, G. M. (1994). Comparison of activity levels using the Caltrac accelerometer and five questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26(3), 376-382.
- Miko, H.-C., N. Zillmann vd. (2020). “Auswirkungen Von Bewegung Auf Die Gesundheit”. *Thieme, Cilt 82, Sayı 3*, 184-195.
- Montoye, H. J. (2000). Introduction: Evaluation of some measurements of physical activity and energy expenditure. *Medicine and science in sports and exercise*, 32(9), 439- 41.
- Murcia, J.A.M., Blanco, M.D.S., Galindo, C.M., Villodre, N.A., Coll, D.G.C. (2007). Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fitness & Performance Journal*, 6(3), 140-146.
- Mutlu Bozkurt, T. ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298.

- Müftüoğlu, O. (2003). Yaşasın Hayat. (13. Baskı). İstanbul.
- Nordqvist, D. (2003). Physical Activity Levels in Children and Youth. The Degree of Master of Science, Dalhousie University, (Proquest Online Veri Tabanı UMI No: 79605, 11/06/2010).
- O'Brien, R. M. (2007). A caution regarding rules of thumb for variance inflation factors. *Quality & Quantity*, 41(5), 673-690. [<https://doi.org/10.1007/s11135-006-9018-6>].
- Ölçücü, B., Vatansever, ğ., Özcan, G., Çelik, A., & Paktağ, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 294-303.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Nobel Yayınevi.
- Öztürk, F. (1998). Toplumsal boyutlarıyla spor, 7-8. Ankara: Bağırhan.
- Öztora, S. (2005). İlköğretim çağındaki çocuklarda obezite prevalansının belirlenmesi ve risk faktörlerinin araştırılması. Dr. Sami Hatipoğlu Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği; Yayınlanmamış uzmanlık tezi.
- 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.
- Parmaksız H. (2007). Yetişkin obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi. Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü; Yayınlanmamış yüksek lisans tezi.
- Raustrop, A. , Pangrazi, R. P. and Stahle, A. (2004). Physical Activity Level and Body Mass Index Among Schoolchildren in South-Eastern Sweden. *Acta Paediatrica*, 93(3), 400-4004.
- Saygın, Ö. (2003). 10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi. (Doktora Tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İstanbul.
- Safran, M. (2014). Tarih Nasıl Öğretilir? İstanbul: Yeni İnsan Yayınevi.
- Shields, N., Synnot, A. J., & Barr, M. (2012). Perceived barriers and facilitators to physical activity for children with disability: a systematic review. *British Journal of Sports Medicine*, 46(14), 989-997.
- Solmaz, D. Y., & Aydın, G. (2016). Spor bilimleri fakültesinde eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3(1), 34-46.

- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.
- Stewart, A. L. (2001). Community-based physical activity programs for adults age 50 and older. *Journal of Aging and Physical Activity*, 9(s1), S71-S91.
- Şahin, B. (2019). 14-18 Yaş Ergenlerin Fiziksel Aktiviteye Karşı Tutumları ve Yaşam Tatmin Düzeylerinin İncelenmesi. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi SBE.
- Telama, R. I. S. T. O., & Yang, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 32(9), 1617-1622.
- Trost, S. G., Blair, S. N., & Khan, K. M. (2014). Physical inactivity remains the greatest public health problem of the 21st century: evidence, improved methods and solutions using the “7 investments that work” as a framework. *British Journal of Sports Medicine*, 48(3), 169–70. <http://doi.org/10.1136/bjsports-2013-093372>.
- Tunay, B. V. (2008). Yetişkinlerde fiziksel aktivite. (1. Baskı). Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği. (2008). Avrupa’da fiziksel aktivite ve sağlık: eyleme geçirecek kanıtlar. <http://www.skb.org.tr/wp-content/uploads/2010/07/avrupafizikselaktivite.pdf> adresinden, 10 ocak 2014 tarihinde alınmıştır.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 202- 218.
- 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.
- Ünüvar N, Mollahaliloğlu S, Yardım N, Nora Bağara B (Editörler). (2007). T.c. sağlık bakanlığı refik saydam hıfzıssıhha merkezi başkanlığı hıfzıssıhha mektebi müdürlüğü. ulusal hane halkı araştırması 2003 temel bulgular. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları, Yayın No: 700.
- Ünlü, Ç. (2010). Lise öğrencilerinde fiziksel inaktivite ve beden ölçüt düzeyleri ile öğrenim yılları arasındaki ilişki (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- 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.
- Wallhead, T. L., & Buckworth, J. (2004). The role of physical education in the promotion of youth physical activity. *Quest*, 56(3), 285-301.
- World Health Organization (WHO). (2010). Global recommendations on physical activity for health. Geneva: WorldHealth Organization. [https://www.euro.who.int/data/assets/pdf_file/0008/253727/64wd14e_FoodNutAP_140426.pdf],
- World Health Organization (WHO). (2009). Global health risks: mortality and burden of disease attributable to selected major risks. Geneva: World Health Organization.
- Yan, Y. (2007). *10-13 yaş çocuklarda, sosyo-ekonomik yapının fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeyine etkisi*. (Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Yabancı, N. (1999). *Adölesanlarda fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme durumunun kemik mineral yoğunluğu ve vücut bileşimi üzerine etkisi*. (Bilim Uzmanlığı Tezi). Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Yıldıran, Ğ. & Yetim, A. A. (1996). Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1996.
- Yıldıran, Ğ. & Yetim, A. A. (1996). Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 1996.
- Yorulmaz F, Aktürk Z, Dağdeviren N, Dalkılıç A. (2002). Smoking among adolescents: relation to school success, Socioeconomic status, nutrition, and self-esteem. *Swiss Med Wkly*, 132: 449-454.
- Zaybak, A., & Fadıloğlu, Ç. (2004). Üniversite öğrencilerinin sağlığı geliştirme davranışı ve bu davranışı etkileyen etmenlerin belirlenmesi. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi*, 20(1), 77-95.