

**SELAHATTİN
GÜNGÖR**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERDE
SOSYAL DESTEK ALGILARI VE
SOSYAL İLİŞKİ GEREKSİNİMLERİNİN İNCELENMESİ**

**SCÜSBE
SİVAS
2022**



**T.C.
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERDE
SOSYAL DESTEK ALGILARI VE SOSYAL İLİŞKİ
GEREKSİNİMLERİNİN İNCELENMESİ**

SELAHATTİN GÜNGÖR

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

SİVAS-2022



**T.C.
SİVAS CUMHURİYET ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**

**LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERDE
SOSYAL DESTEK ALGILARI VE SOSYAL İLİŞKİ
GEREKSİNİMLERİNİN İNCELENMESİ**

SELAHATTİN GÜNGÖR

**YÜKSEK LİSANS TEZİ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR
ANA BİLİM DALI**

**TEZ DANIŞMANI
DOÇ. DR. HÜSEYİN FATİH KÜÇÜKİBİŞ**

SİVAS-2022

“Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Algıları ve Sosyal İlişki Düzeylerinin İncelenmesi” adlı **Yüksek Lisans Tezi**, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna uygun olarak hazırlanmış ve jürimiz tarafından Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü **Beden Eğitimi ve Spor** Ana Bilim Dalında **Yüksek Lisans** tezi olarak kabul edilmiştir.

Başkan

Üye

Üye (Danışman)

Doç. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

ONAY

Bu tez çalışması, tarihinde Enstitü Yönetim Kurulu tarafından belirlenen ve yukarıda imzaları bulunan jüri üyeleri tarafından kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Zübeyda AKIN POLAT
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRÜ

Bu tez, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Senatosu'nun 18.02.2015 tarihli ve 4/4 sayılı kararı ile kabul edilen Sağlık Bilimleri Enstitüsü Lisansüstü Tez Yazım Kılavuzuna göre hazırlanmıştır.



Kızım Elif Yaşam'a ithaf ederim...

ÖZET

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTELERDE SOSYAL DESTEK ALGILARI VE SOSYAL İLİŞKİ GEREKSİNİMLERİNİN İNCELENMESİ

Selahattin GÜNGÖR

Yüksek Lisans Tezi

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

2022, 71 Sayfa

Yapılan bu araştırmada lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ve sosyal ilişki gereksinimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 2021-2022 eğitim ve öğretim sezonunda Kocaeli ilinde bulunan ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören 620 kadın ve 423 erkek olmak üzere toplam 1043 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Araştırmanın veri toplama sürecinde “Kişisel Bilgi Formu”, “Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği” ve “Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği” kullanılmıştır. Araştırmada elde edilen verilerin analiz sürecinde ise SPSS 22.0 programında bağımsız gruplar t testi, tek yönlü varyans analizi ve korelasyon analizinden yararlanılmıştır.

Araştırmanın sonunda ulaşılan bulgulara göre araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda algıladıkları sosyal destek düzeyinin cinsiyet, öğrenim görülen sınıf ve yaş grubu değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ($p<0.05$). Bunun yanında öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimlerinin cinsiyet, yaş grubu ve öğrenim görülen sınıf değişkenlerine göre anlamlı farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bağımlı değişkenler arasındaki ilişki incelendiği zaman öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal ilişki gereksinimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu bulunmuştur ($p<0.05$). Sonuç olarak, lise öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılım sürecinde algılanan sosyal destek düzeyinin demografik değişkenlere göre anlamlı farklılık gösterdiği, öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimlerinin demografik değişkenlere göre farklılaşmadığı, fiziksel aktiviteye katılım sürecinde algılanan sosyal desteğin sosyal ilişki ihtiyacını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Anahtar kelimeler: Lise öğrencileri, Fiziksel aktivite, Algılanan sosyal destek, Sosyal ilişki ihtiyacı

ABSTRACT

EXAMINATION OF HIGH SCHOOL STUDENTS'S SOCIAL SUPPORT PERCEPTIONS AND SOCIAL RELATIONSHIP REQUIREMENTS ON PHYSIAL ACTIVITIES

Selahattin GÜNGÖR

Master Thesis

Department of Physical Education and Sport

Supervisor: Assistant Prof. Dr. Hüseyin Fatih KÜÇÜKİBİŞ

2012, 71 pages

In this study, it was aimed to examine high school students' the social support perceptions and the needs for relatedness in physical activities. A total of 1043 students, including 620 women and 423 men, studying at secondary education institutions in Kocaeli in the 2021-2022 academic year, participated in the research voluntarily. 'Personal Information Form', 'Physical Activity Social Support Assessment Scale' and 'The Need for Relatedness Scale' were used in the data collection process of the research. In the analysis process of the data obtained in the research, independent groups t-test, one-way analysis of variance and correlation analysis were used in the SPSS 22.0 program.

According to the findings obtained at the end of this study conducted, it was determined that the level of perceived social support by the students who participate in the research regarding participation in physical activity showed a significant difference according to the variables of gender, class received education, and age group ($p<0.05$). In addition, it was determined that students' the needs for relatedness did not show a significant difference according to gender, age group and class received education. When the relationship between the dependent variables was examined, it was found that there was a positively significant relationship between the level of perceived social support by the students regarding participation in physical activity and their needs for relatedness ($p<0.05$). As a result, it can be said that the perceived social support level of high school students in the process of participation in physical activity differs significantly according to demographic variables, the social relationship needs of the students do not differ according to the demographic variables, and the perceived social support in the physical activity participation process affects the need fot relatedness positively.

Keywords: High school students, Physical activity, Perceived social support, Need for relatedness

İÇİNDEKİLER

	<u>Sayfa No</u>
İÇ KAPAK.....	i
ONAY.....	ii
YÖNERGE	iii
TEŞEKKÜR	v
ÖZET	vi
ABSTRACT.....	vii
İÇİNDEKİLER	viii
TABLolar	x
KISALTMALAR	xi
1.GİRİŞ	1
1.1. Problemin Tanımı ve Önemi.....	4
1.2. Araştırmanın Amacı	5
1.3. Problem Cümlesi.....	5
1.4. Alt Problemler.....	5
1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları	6
2. GENEL BİLGİLER.....	7
2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı	7
2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Yararları.....	8
2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Açından Yararları.....	11
2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Açından Yararları	14
2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Sosyal Açından Yararları.....	15
2.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	17
2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Özellikleri	17
2.2.2. Demografik ve Biyolojik Faktörler	17
2.2.3. Davranışsal Özellik/Yetenekler.....	18
2.2.4. Psikolojik/Zihinsel ve Duygusal Faktörler	19
2.2.5. Çevresel Etmenler	20
2.3. Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destekler	20

2.3.1. Fiziksel Aktivitelerde Ebeveyn Sosyal Destekleri	21
2.3.2. Fiziksel Aktivitelerde Akran Sosyal Destekleri	23
2.4. Özerklik Teorisi	24
2.4.1. Özellikleri.....	25
2.4.2. Boyutları	26
2.5. Sosyal İlişkiler Gereksinimi	27
2.5.1. Özellikleri	28
2.5.2. Boyutları	29
3. GEREÇ ve YÖNTEM	30
3.1. Araştırmanın Tipi	30
3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri.....	30
3.3. Araştırmanın Evreni	30
3.4. Araştırmanın Örneklemi.....	30
3.5. Veri Toplama Araçları	31
3.5.1. Kişisel Bilgi Formu	32
3.5.2. Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği.....	32
3.5.3. Özerklik Teorisi ve Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği (SİGÖ-10):.....	32
3.6. Verilerin Toplaması	33
3.7. Verilerin Değerlendirilmesi	33
3.8. Araştırmanın Etik Yönü	34
4. BULGULAR.....	35
5. TARTIŞMA.....	41
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER	46
6.1. Sonuçlar.....	46
6.2. Öneriler	47
KAYNAKLAR	49
EKLER	70
Ek-1: ANKET FORMU.....	70
EK-2: ETİK KURUL KARARI	71

TABLÖLAR

	<u>Sayfa No</u>
Tablo 1: Fiziksel aktivite yetersizliğinin beraberinde getirdiği sağlık sorunları	9
Tablo 2: Demografik özellikler ve tanımlayıcı istatistikler	31
Tablo 3: Araştırma değişkenleri tanımlayıcı istatistikler	34
Tablo 4: Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık analizi.....	35
Tablo 5: Katılımcıların sosyal ilişki gereksinimi ölçeği ve alt boyutlarının cinsiyete göre farklılık analizi.....	35
Tablo 6: Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği ve alt boyutlarının yaş durumlarına göre farklılık analizi	36
Tablo 7: Katılımcıların sosyal ilişki gereksinimi ölçeği ve alt boyutlarının yaş durumlarına göre farklılık analizi	37
Tablo 8: Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destek ve alt boyutlarının sınıf durumlarına göre farklılık analizi	38
Tablo 9: Katılımcıların sosyal ilişki gereksinimi ölçeği ve alt boyutlarının sınıf durumlarına göre farklılık analizi	39
Tablo 10: Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği ile sosyal ilişki gereksinimi ölçeği arası ilişki analizi.....	39

KISALTMALAR

Min:	En düşük değer
Max:	En yüksek değer
Ort:	Aritmetik ortalama
S.S:	Standart sapma
α:	Güvenilirlik kat sayısı
N:	Kişi sayısı
X:	Aritmetik ortalama
t:	Independent Samples t test
F:	One Way ANOVA
r:	Korelasyon kat sayısı
p:	Anlamlılık değeri

1.GİRİŞ

Teknoloji dünyasında yaşanan gelişmelerle beraber insanların refah seviyeleri ciddi oranda yükselmiştir. Bunun yanında özellikle de gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde yaşayan bireylerin fiziksel aktivite oranlarında düşüş yaşanmıştır (Hekim, 2014: 2363). Taşıtlardaki gelişmeler, teknolojik ev aletlerinin üretilmesi ve asansör gibi kolaylıklar sağlayan ürünlerin yaşamımızda yaygınlaşmasının sonucunda insanların fiziksel hareketlerinin azaldığı görülmektedir (Deniz, 2011: 3; Keskin ve Çalışkan, 2017: 505). Dünya çapında yapılan çalışmalarda bireylerin %31,1'inin fiziksel olarak inaktif olduğu rapor edilmektedir. En yüksek fiziksel inaktivite oranının ise %43 ile Amerika ve Doğu Akdeniz'de olduğu belirtilmektedir (Hellal ve diğerleri, 2012: 247). Farklı ülkelerde yapılan araştırma bulguları da (Aktaş ve diğerleri, 2015: 60; Hallal ve diğerleri, 2012: 247; Tucker ve diğerleri, 2011: 454; Sandercock ve diğerleri, 2010: 1; Savcı ve diğerleri, 2006: 166) hareketsiz yaşam tarzının birçok toplumda giderek yaygınlaştığı görüşünü desteklemektedir.

Toplumlardaki hareketsiz yaşam biçiminde artışın olmasının önce beslenme sorunları ile obezite gibi birçok metabolik hastalığın oluşmasına neden olduğu belirtilmektedir. Yaşadığımız çağda gelişmiş ülkelerin önemli bir kısmının %15'inin çocuklarda, %30'unun ise erişkinlerde şişmanlığın görüldüğü belirtilmektedir. Literatür kapsamında mevcut bilgilerden yola çıkılarak teknolojik gelişmelerin toplumların refah düzeylerini yükseltmelerinin yanında sağlık açısından önemli problemlere yol açtığı da görülmektedir (Hekim, 2014: 2363; Özer, 2006). Baltacı ve Düzgün'e (2008: 1) göre, bulunduğumuz çağda toplumun fiziksel aktiviteye ilişkin bilgi düzeyinin düşük olduğu, fiziksel aktivitenin bireyin sağlığı için öneminin anlaşılmamış olması ve zamanla hareketsiz yaşam tarzını benimsemesi, kişilerin obezite, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, osteoporoz, diyabet gibi kronikleşen hastalıkların meydana gelmesini tetikleyen faktörlerden biri olarak bilinmektedir. Bazı çalışmalarda (Pratt ve diğerleri, 2012: 282) hareketsiz yaşam tarzına bağlı ölüm oranlarının giderek arttığı vurgulanmaktadır.

İnsanların hareketsiz yaşam şeklini benimsemesi sonucu oluşan sağlık sorunlarının asgari düzeye indirilmesinde fiziksel aktivitenin koruyucu rolünün olduğu belirtilmektedir. Lise çağında bulunan ergenlerde de fiziksel aktiviteye katılımın hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarını azalttığı bilinmektedir.

Literatürde yer alan çalışmalarda ergenlerde fiziksel aktiviteye katılımın temel faydaları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

- Düzenli olarak çocukluk ve adolesan dönemlerinde fiziksel etkinlikler gerçekleştiren bireylerin sosyal, fiziksel ve mental sağlıkları bakımından önemli olduğu belirtilmektedir. Fiziksel egzersiz alışkanlığının küçük yaşlardan itibaren edinilmesinin kas, kemik ve eklem yapısının sağlıklı gelişimine yardımcı olduğu bilinmektedir.

- Fiziksel aktivitenin çocukluk döneminde düzenli olarak gerçekleştirilmesi ile kilo kontrolünün sağlanması, özellikle de vücut yağ oranının minimum seviyede tutularak obeziteye yakalanma riskinin azalmasında koruyucu rolünün olduğu belirtilmektedir.

- Fiziksel etkinliklerin çocukluk döneminde düzenli olarak gerçekleştirilmesi ile kalp ve akciğer işlevlerinin daha sağlıklı işleyeceği ifade edilmektedir.

- Fiziksel egzersizlerin düzenli olarak gerçekleştirilmesi ile plazma insülin seviyesinin azalmasında katkısının olduğu, çocuklarda ise glikoz toleransının gelişimine katkısının olduğu belirtilmektedir.

- Özellikle de ergenlik öncesi dönemde fiziksel egzersiz ve spora katılmanın çocuklarda kemik mineral yoğunluğunun artmasına katkısının olduğu görülmektedir.

- Bedensel egzersize katılımın çocukluk döneminde gerçekleştirilmesi ile hareket becerisinin gelişimine katkısının olduğu, depresyon ve kaygı gibi psikolojik sorunların oluşmasını da azalttığı belirtilmektedir.

- Fiziksel aktivite ve spora katılım ile çocukların özgüven ve kendini ifade etme becerilerinin gelişimine katkısının olduğu, dayanışma, sosyal iletişim, centilmenlik ve başarı duygularını geliştirdiği, gerginlik ve zihinsel yorgunluğu azalttığı belirtilmektedir.

- Çocukluk dönemlerinde fiziksel etkinlik ve spora katılım uyuşturucu madde, alkol, sigara gibi zararlı alışkanlıklar edinmesini engellemekte, saldırganlık ve şiddet gibi istenmeyen tutumların sergilenme oranını minimum düzeye indirmekte, yeterli dinlenme ve sağlıklı beslenme gibi olumlu tutumların ise gelişimine yardımcı olmaktadır.

- Çocuklarda bedensel olarak aktif olma akademik başarı oranının artmasına katkıda bulunmaktadır. Gençlerde özellikle takım olarak yapılan fiziksel

faaliyetlere katılımın toplumsal becerilerin geliştirilmesinde ve sosyal bütünleşmenin sağlanmasında yardımcı olduğu ifade edilmektedir.

- Çocukluk dönemlerinde özellikle orta düzeyde yapılan fiziksel aktiviteler ve egzersiz faaliyetleri büyüme hormonu sentezini oluşturmakta, bununla birlikte boy uzamasına katkı sağlamaktadır.
- Çocukluk dönemlerinde edinilen fiziksel egzersiz alışkanlığı erişkinlik dönemlerinde de düzenli fiziksel egzersiz alışkanlıklarına sahip olmak için önemli bir temel yaratmaktadır (Baydemir, 2012: 2).

Çocukluk yıllarından itibaren fiziksel aktiviteye katılım fiziksel, psikolojik ve sosyal gelişimi destekleyen, bunun yanında sağlığı koruyucu bir öneme sahip olmasına rağmen, hareketsiz yaşam tarzının giderek yaygınlaştığı görülmektedir (Carver ve diğerleri, 2008: 217; Sola ve diğerleri, 2010: 199; Bohr ve diğerleri, 2015: 1; Özdirenc ve diğerleri, 2005: 26). Bunun temel nedenlerinin başında çocukluk yıllarından itibaren fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen birçok unsur bulunması yatmaktadır. Çocukların fiziksel aktiviteye dahil olmalarının önüne geçen unsurlar değerlendirildiğinde, ilk sırada güvenli bir ortam, sınavlara hazırlık, ev ödevleri, hava durumu, karanlık, dersler, ailelerin yorgun olması, yetişkin rol model olmaması, incinme ve sakatlanma endişesi oldukça sık görülen engeller arasında yer almaktadır. Buna paralel olarak bilgisayar, TV izleme ve video oyunları da fiziksel aktiviteye bir engel olarak düşünülmektedir (Pehlivan, 2009: 69).

Çocukluk yıllarından itibaren fiziksel aktivite ve spor etkinliklerine yönelmede algılanan sosyal destek düzeyinin de önemli bir rolü bulunmaktadır (Toscos ve diğerleri, 2008: 1). Günlük hayatta sosyal destek kişilerin hayatlarının bazı dönemlerinde çeşitli şekilde karşılırlarına çıkmaktadır. Zaman zaman gereksinim duyulan bilginin bireye sunulması sosyal destek olarak gerçekleşirken bazen de öğrenilmesi gerekli görülen bir kazanımın öğretilmesi sosyal destek olarak nitelendirilmektedir. Özellikle arkadaşlarından ve ailelerinden gelen sosyal desteğin çevreye adapte olma ile birlikte ruhsal ve fiziksel sağlığı olumlu olarak etkileyeceği de belirtilmektedir. Bunun yanında yaşamda meydana gelebilecek olan güçlüklerle başa çıkma konusunda yardımcı olabileceği yine muhtemel bir sonuç olarak söylenmektedir (Aksoy, 2018: 5).

Fiziksel aktivite ve spora katılım açısından ele alındığı zaman, literatürde yer alan çalışma bulguları fiziksel aktivite ve spora katılım sürecinde algılanan sosyal desteğin önemli bir belirleyici olduğunu göstermektedir (Graham ve diğerleri, 2011: 1; Beets ve diğerleri, 2010: 621; Kurc ve Leatherdale, 2009: 60). Ay (2019: 3)'a göre,

çocukların büyüme sürecinde bulundukları ortamın özellikleri, aile ilişkileri ve geçirmiş olduğu yaşantıların pek çok alanda gelişim sürecine etkisinin olduğu belirtilmektedir. Ebeveyn ile kurulan ilişkilerin doğru olmasının çocukların gelişimini olumlu şekilde etkilediği, buna karşın olumsuz ilişkilerin olmasının da çocukların gelişimini birçok açıdan engelleyebildiği görülmektedir. Dolayısıyla ebeveynlerin tutum ve sosyal desteklerinin, çocukların fiziksel aktivite ve spora katılımında önemli bir rolünün olduğu belirtilmektedir.

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman son yıllarda hareketsiz yaşam tarzının ergenler arasında hızla arttığı, buna paralel olarak fiziksel aktivite düzeyinin azaldığı, fiziksel aktiviteye katılımın artırılması için ergenleri fiziksel aktiviteye teşvik edecek uygulamalara gidilmesinin önem kazandığı görülmektedir. Bu noktada hem aile hem de sosyal çevreden algılanan sosyal desteğin ergenlerde fiziksel aktiviteye katılımı arttıracak bir unsur olduğu düşünülmektedir. Bu kapsamda yapılan bu çalışmada da lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ve sosyal ilişki gereksinimlerinin incelenmesi amaçlanmıştır.

1.1. Problemin Tanımı ve Önemi

Günümüzde özellikle ergenlik çağındaki bireylerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesinin, fiziksel aktiviteye katılıma etki eden faktörlerin değerlendirilmesinin önemli bir çalışma konusu haline geldiği görülmektedir. Bu durumun esas nedeninin çocukların fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılması ve ilerleyen süreçlerde çocukların fiziksel etkinliklere katılmasının yaşam şekli haline gelmesinin olduğu belirtilmektedir (Hünük ve diğerleri, 2013: 6). Bu kapsamda her yaştan bireyde olduğu üzere çocukların gelişimlerinin desteklenmesinde de fiziksel egzersizler oldukça önemlidir. Erken yaşlarda fiziksel etkinliklere katılmak çocukların hayat tarzlarının aktif olmasını sağlamanın yanı sıra zihinsel, fiziksel ve toplumsal gelişimlerine de katkıda bulunmaktadır (Uzun ve diğerleri, 2017: 40).

Fiziksel aktiviteye katılımın birçok faydası olduğu için insanların fiziksel aktiviteye katılım nedenleri birbirinden farklı olabilmektedir. Özellikle yetişkin bireyler sosyalleşme, sağlıklı yaşam ya da hastalıkların tedavi süreçlerini hızlandırma gibi amaçlarla fiziksel aktiviteye yönelirken, ergenlik döneminde bulunan bireyler genellikle eğlenme, serbest zamanlarını verimli şekilde değerlendirme ve akranları ile ilişki kurma gereksinimini karşılamak için fiziksel aktiviteye yönelmektedir (Yıldırım, 2007: 79;

Ocak ve diğerkleri, 2011: 13; Özbek ve Şanlı, 2011: 203). Ergenlerin fiziksel aktiviteye yönelmelerinde sosyal desteğin önemli bir yerinin olduğı bilinmektedir. Literatüre bakıldığında bu hususta yapılan çalışmaların bulgularının da algılanan sosyal destek ve fiziksel aktivite katılım düzeyleri arasında anlamlı düzeyde bir ilişkinin olduğına dair görüşünü desteklediğı görölmektedir. Buna karşılık yapılan çalışmalarda ergenlerde fiziksel aktiviteye katılım sürecinde algılanan sosyal destek düzeyinin yanında sosyal ilişki gereksiniminin fiziksel aktiviteye katılım üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğı görölmektedir. Bu noktada “Ergenlerde fiziksel aktiviteye katılım sürecinde algılanan sosyal destek düzeyi ve sosyal ilişki gereksinimini karşılama durumunu etkileyen unsurlar nelerdir?” sorusunun yanıtlanması gerekliliğı ortaya çıkmıştır.

1.2. Araştırmanın Amacı

Yapılan bu araştırmada lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ve sosyal ilişki gereksinimlerinin bazı sosyo-demografik faktörler ışığında incelenmesi amaçlanmıştır.

1.3. Problem Cümlesi

Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ve sosyal ilişki gereksinimleri arasında bir ilişki var mıdır?

1.4. Alt Problemler

Bu araştırmada aşağıdaki sorulara cevap aranmıştır.

1. Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destekleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?
2. Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destekleri yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
3. Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destekleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
4. Katılımcıların sosyal ilişki gereksinimleri cinsiyete göre farklılık göstermekte midir?

5. Katılımcıların sosyal ilişki gereksinimleri yaş değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
6. Katılımcıların sosyal ilişki gereksinimleri sınıf değişkenine göre farklılık göstermekte midir?
7. Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ile sosyal ilişki gereksinimleri arasında anlamlı ilişki var mıdır?

1.5. Araştırmanın Sınırlılıkları

Yapılan bu araştırma 2021-2022 yılında Kocaeli ilinde öğrenim gören lise öğrenimi lise öğrencileri ile sınırlıdır.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite; canlıların dinlenme sırasında sarf ettiği enerjinin yanında iskelet kasları tarafından üretilen ve enerji sarf edilmesinde artışa ortam sunan beden hareketleri anlamına gelmektedir (Piggin, 2020: 1). Tanımdan da çıkarılabileceği üzere fiziksel etkinliğin en dikkat çeken yanı kas kasılmasıyla organizmada enerji oluşumunun gerçekleşmesidir. Bu bağlamda yalnızca sportif faaliyetler ve egzersiz değil, enerji harcamasıyla sonlanan iş etkinlikleri, serbest zaman aktiviteleri, gündelik hayat etkinlikleri de fizikse aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (Taşkınöz, 2011: 7). Sağlık Bakanlığı tarafından fiziksel aktivitenin “gündelik hayatta iskelet kasların kullanılması ile gerçekleştirilen ve enerji harcamasını gerekli kılan bütün fiziksel faaliyetler” şeklinde tanımlandığı görülmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 1). Literatürde fiziksel aktivite kavramının genellikle egzersiz kavramı ile aynı anlamda kullanıldığı görülmektedir. Ancak fiziksel aktivite ve egzersiz terimlerini birbirlerinden farklı kılan bazı noktalar vardır. Kavram olarak değerlendirildiğinde fiziksel aktivite, organizmada enerji harcamasının meydana geldiği bedensel bir eylem anlamına gelmektedir (Neilson ve diğerleri, 2008: 279). Başka bir deyişle birey dinlenik durumun haricinde herhangi bir fiziksel faaliyete katılmış demektir (Hekim, 2014: 2366). Bu noktada fiziksel aktivitenin en basit tanımı “enerji harcama amacıyla bedenin hareket etmesi” şeklinde yapılabilir (Bayrakçı-Tunay, 2012: 7).

Spor olgusu da bedensel bir etkinlik olmakla beraber, fiziksel aktivite ile aynı anlama gelmemektedir. Fiziksel aktivite bireylerin rutin hayatlarında harekete geçerek uyguladığı bedensel aktiviteleri (yürüme, masa başı egzersiz, merdiven çıkma, koşma vb.) ifade etmektedir (Chase ve diğerleri, 2008: 1). Spor ise, bazı kurallar kapsamında yapılan bedensel aktivitelerden oluşan hareketler olarak tanımlanmaktadır (Jenny ve diğerleri, 2017: 1). Bu çerçevede bireylerin serbest zamanlarını doğru şekillerde değerlendirme veya daha profesyonel olarak eğilim gösterdikleri voleybol, futbol ve basketbol gibi belirli kurallara göre uygulanan bedensel etkinliklerin hepsi spor çerçevesinde değerlendirilmektedir (Kantanista ve diğerleri, 2018: 1). Bu bilgiler ışığında fiziksel aktivite ile karşılaştırıldığında spor etkinliklerinin birtakım kurallar ve amaçlar etrafında gerçekleştirildiği görülmektedir (Yüksel ve diğerleri, 2014: 327).

Gerçekleştirilen tanımdan ve literatürde yer alan bilgilerden yola çıkılarak spor yarışmalarından hobilere, günlük hayat etkinliklerinden egzersiz faaliyetlerine kadar pek çok aktivitenin fiziksel aktivite kapsamında olduğu görülmektedir. Dinlenme sürecindeki enerji harcamasını anlamlı seviyede arttırmayan faaliyetler sedanter davranışlar şeklinde ifade edilmektedir (Benjamin, 2015: 1). Bu bağlamda gündelik yaşamda yapılan bilgisayar kullanma, uzanma, TV seyretme, oturma veya uyuma gibi etkinlikler sedanter davranışlar kapsamında sayılmaktadır (Karabıçak, 2014: 2). Söz konusu davranış biçimlerinin her biri çağımızın sinsi hastalığı olarak da nitelendirilmektedir (Keskin ve Çalışkan, 2017: 503). Bunun yanında fiziksel aktivite kavramıyla ilgili yapılan ifadelerden de çıkarılabileceği üzere fiziksel aktivite iskelet kaslarıyla hareket ortaya çıkarılmasını ve bedenin dinlenik durumdan hareket haline geçmesi anlamına gelmektedir (Ramsey ve diğerleri, 2021: 1). Anlam olarak egzersiz sözcüğü ise fiziksel aktivitelerin bir alt sınıfını oluşturduğu belirtilmektedir. Bu anlamda egzersizin, yapılandırılmış, planlı, bedenin fiziki açıdan uygun veya diğer fiziksel faktörleri geliştirmeyi amaç edinen aktiviteler olduğu ifade edilmektedir (Özer, 2006: 10-11).

2.1.1. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktiviteye katılımın birçok faydası bulunmaktadır (Can ve diğerleri, 2014: 1). Fiziksel aktivitenin faydalarını anlayabilmek için öncelikli olarak fiziksel aktivite yetersizliğinin beraberinde getirdiği problemlerin iyi bilinmesi gerekmektedir. Fiziksel aktivite yetersizliğinin beraberinde getirdiği sağlık sorunları Tablo 1’de sunulmuştur (Zorba, 2006: 22).

Tablo 1: Fiziksel Aktivite Yetersizliğinin Beraberinde Getirdiği Sağlık Sorunları

Sağlık İle Alakalı Alanlar	Meydana Gelen Problemler
Vücut kompozisyonu	Vücut yağ düzeyinin artması ve şişmanlık Kas kütle düzeyinde azalma Fiziki görünüm bozukluğu Kas-iskelet sisteminde meydana gelen bozulmalar Kemik erimesi problemleri ve ileri düzeyde olması Sırt ve bel bölgelerinde ağrı yaşanması
Kalp, solunum ve dolaşım sistemi	Tansiyon seviyesini artması LDL ve kolesterolün artması Kısa sürede yorulma Damar duvarlarının yağlanarak zaman içinde giderek tıkanma meydana gelmesi Kalbin kas dokusunun zayıflaması Kalp kasında verimsizlik ve sertleşme Akciğer kas yapılarının zayıflaması Akciğer kapasite seviyesi düşüklüğü Dayanıklılık performansının düşmesi
Diğer sağlık bozuklukları	Psiko-sosyal durumunun bozulması Sinir sisteminde gerginlik yaşanması Stres oranında artış gözlemlenmesi Sindirim sisteminde meydana gelen bozulmalar Uyku düzeni sorunları Bağışıklık sisteminin zayıflık Diyabetin ortaya çıkması Karbonhidrat emiliminde sorunlar ortaya çıkması

Fiziksel olarak aktif olan kişilerin fiziksel görünümleri aynı yaş aralığındaki yaşlılarına göre birtakım farklılıklar sergilemektedir. Yetişkinlerin aksine küçük yaş aralıklarında olan kişiler yaşları ve ihtiyaçları bağlamında ağır fiziksel faaliyetlere katılabilmektedirler. Fiziksel aktiviteye katılım konusunda birtakım farklar olmasına karşın, fiziksel aktiviteye katılımdan ulaşılan yararlar benzerlik sergilemektedir (Warburton ve diğerleri, 2006: 801; Reiner ve diğerleri, 2013: 1). Bu hususta insanların kayda değer bir gelişim gösterebilmesi için mutlaka ağır fiziksel aktivitelere

yönelmesinin zorunlu olmadığı belirtilmektedir (Taşkınöz, 2011: 15). Bunun yanında fiziksel aktiviteye katılımın her yaş grubunda bireye sağladığı birçok yarar bulunmaktadır. Fiziksel aktivitenin temel yararları aşağıdaki gibi sıralanmaktadır.

- Bireylerin gerek gündelik hayatlarında gerekse iş yaşamlarında daha verimli olmalarına yardımcı olmaktadır.
- Bireylerin bedensel yapıları daha sağlıklı ve daha güçlü olmaktadır.
- Bireylerin karşı karşıya kaldıkları sorunlara yönelik daha güçlü bir yaklaşım sergilemelerine katkıda bulunmaktadır.
- Bireylerde kültürel duyarlılığın gelişimini desteklemektedir.
- Bireylerin serbest zamanlarını verimli bir şekilde değerlendirebilmelerini sağlamaktadır.
- Bireylerde, arkadaşlık, hoşgörü ve liderlik anlayışlarının gelişmesine yardımcı olmakta ve doğruyu, gücü, iyiyi, kazananı takdir etme becerisini artırmaktadır.
- Spor ile bireyin hem kendileri için hem de diğer bireyler için saygılı olabilme becerilerinin geliştiği, öz kontrol becerilerinin de arttığı, bununla birlikte bireylerin toplumsal sorumluluk bilinçlerinin de gelişmesinde katkısının olduğu görülmektedir.
- Spor ve fiziksel aktivitelerin önemli bir bölümünde iş birliği becerisinin önemli yerinin olduğu görülmektedir. Böylelikle bireylerin diğer kişiler ile ortak çalışma becerilerinin gelişmesine katkısının olduğu belirtilmektedir.
- Bireylerin üretken, yapıcı ve yaratıcı kişilik özelliklerinin gelişimine katkıda bulunmaktadır.
- Bireylerde meslek, iş veya görev hayatlarındaki sorumluluk sahibi olma becerilerinin gelişmesinde etkisi olmaktadır.
- Bireylerin işlerindeki verimliliklerin artmasında yararlı olduğu belirtilmektedir (Yetim, 2005: 136).

Fiziksel aktiviteye katılım insanların genel sağlıklarını geliştiren bir unsur olarak değerlendirilmekte olup, yapılan çalışmalarda ulaşılan bulgular da sporun genel sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu görüşünü desteklemektedir (Powell ve diğerleri, 2011: 349; Melzer ve diğerleri, 2004: 641). Özellikle de yürüyüş, jogging, kayak, bisiklet ve koşu gibi büyük kas gruplarının aktif olarak çalıştığı bedensel aktivitelerde kasların kanın kalbe dönmesinde etkisinin olduğu belirtilmektedir. Kalbe daha yüksek oranda

kan geldiği için daha çok efor harcadığı ve daha fazla kanı dağıtmak durumunda kaldığı görülmektedir. Kalbin belirli bir antrenman sürecinden sonra fazla yük ile efor sarf etmeye uyum sağlaması ile daha iyi çalıştığı ve görevini de daha iyi ve ekonomik şekilde gerçekleştirdiği belirtilmektedir. Söz konusu uyum sürecinde yaşanan en önemli değişimin kalp kaslarının daha da güçlenmesi ve boyut bakımından büyümesi olduğu ifade edilmektedir. Bu şekildeki kalp yapısının dinlenik durumdayken sedanter bireyin kalbine göre daha düşük sayıda attığı belirtilmektedir (Zorba, 2006: 26).

Literatürdeki farklı yaş grupları ile yapılan çalışmaların, fiziksel aktiviteye katılımın pek çok açıdan bireylerin yaşamına katkısının olduğu görüşünü desteklediği görülmektedir. Dinç ve Güzel'in (2012: 220) yapmış oldukları araştırmada rekreasyon amacı ile fiziksel aktivitelere katılımın sosyal ve bilişsel gelişimde etkili olduğu, sağlık ile ilişkisi açısından yaşam kalitesini yükselttiği, zihinsel ve fiziksel sağlığı koruduğu ve çeşitli kronik hastalıkların tedavisini de desteklediği rapor edilmektedir. Vuillemin ve diğerleri (2005: 562) tarafından yapılmış olan benzer bir çalışmada da bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmalarının yaşam kalitesinde önemli düzeyde belirleyici olduğu ve fiziksel aktiviteye serbest zamanlarda katılmaları ile sağlık ilişkisinde yaşam kalitesini arttıran bir unsur olduğunun rapor edildiği görülmektedir.

2.1.2. Fiziksel Aktivitenin Bedensel Açıdan Yararları

İnsanların bedensel sağlık düzeyleri genel sağlık düzeyi üzerinde önemli bir belirleyicidir. Bedensel sağlığı tehdit eden unsurların başında hareketsiz yaşam tarzı gelmektedir (Hills ve diğerleri, 2007: 1; Rey-Lopez ve diğerleri, 2008: 242). Bu noktada bedensel sağlığın korunmasında ve geliştirilmesinde fiziksel aktiviteye katılımın önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Lara ve diğerleri, 2010: 52; Mikkola ve diğerleri, 2009: 1735; Zaccagni ve diğerleri, 2014: 1).

Bilindiği gibi insanlarda artan yaşla birlikte bazı işlevsel ve fiziksel sağlık sorunlar görülebilmektedir. Özellikle yaş ortalamasının yükselmesi ile gelişen fiziksel sağlık problemlerinin başında osteoporoz geldiği belirtilmektedir (Hannan ve diğerleri, 2000: 710). Osteoporoz ile mücadele etmede fiziksel aktiviteye katılımın koruyucu bir etkiye sahip olduğu bilinmekle beraber, literatür kapsamında mevcut çalışmalar da bu fikri desteklemektedir (Borer, 2005: 780; Nguyen ve diğerleri, 2000: 322). Bedensel sağlığı olumsuz olarak etkileyen osteoporozla mücadelede fiziksel aktivitenin etkili olmasının esas nedeninin kemik mineral yoğunluğunu arttırması olduğu belirtilmektedir

(Sritara ve diğ erleri, 2015: 37). Sadece yetişkinlik yıllarında bedensel yapıyı olumsuz yönde etkileyen osteoporoz ile mücadelede değil, aynı zamanda çocukluk yıllarından itibaren kemik sağlığının ve gelişiminin desteklenmesinde de fiziksel aktivitenin önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Casazza ve diğ erleri, 2012: 23). Bu konuda yapılan bir araştırma ile çocukluk döneminde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin kemik gelişimi üzerindeki etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma kapsamına kontrol grubu olarak 205  ocuk, deney grubu olarak ise 297  ocuk alınmıştır. Araştırmanın sonucunda deney grubunda yer alan çocuklara dokuz aylık bir fiziksel aktivite program uygulanmış ve bu süre diliminde kontrol grubunda bulunan katılımcılar herhangi bir fiziksel aktivite uygulanması yapılmadığı, fiziksel aktiviteye dahil edilen çocukların ise kemik gelişimlerinde olumlu düzeyde etkilerinin bulunduğu rapor edilmiştir (Meyer ve diğ erleri, 2013: 16). Literatürde yer alan diğ er bir araştırmada ise yaşları 5 ile 8 aralığında olan çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ile kemik gelişimleri arasında yer alan ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 370  ocuk dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda fiziksel aktiviteye katılan çocukların kemik gelişimlerini olumlu düzeyde etkilediği sonucuna varılmıştır (Janz ve diğ erleri, 2006: 793).

Son yıllarda bedensel yapıyı olumsuz yönde etkileyen unsurların başında obezitenin geldiği bilinmektedir. Obezitenin bedensel sağlığı tehdit etmesinin nedeninin enerji tüketiminde dengesizliklerin olması ve fiziksel aktivite eksikliklerinin olması şeklinde ifade edildiği görülmektedir (Church ve diğ erleri, 2011: 1). Obeziteye neden olan unsurlar arasında hareketsiz yaşam tarzı önemli bir etken olduğu için hareketsiz yaşam tarzından uzaklaşılmasının ve fiziksel aktiviteye katılımın arttırılmasının obezite ile mücadelede etkili bir yöntem olduğu belirtilmektedir. Literatürde yer alan çalışmalarda da fiziksel aktiviteye katılımın obezite riskini azalttığı belirtilmektedir (Jakicic ve Otto, 2005: 226). Obezite ile mücadele konusunda fiziksel aktivitenin etkili olmasının esasen düzenli olarak yapılması ile vücut yağ oranının azaltılması ve kilo kontrolünün kalıcı bir hale gelmesine katkı sağladığı görülmektedir (Blair ve Church, 2004: 1233; Ross ve Janssen, 2001: 521). Özellikle de aerobik dayanıklılığı ilişkin çalışmalara katılmanın kilo kontrolü ve verilen kiloların geri alınmaması konusunda etkili olduğu belirtilmektedir (Kokino ve diğ erleri, 2004: 93).

Düzenli fiziksel aktivite her yaş grubundan bireyin fiziksel performanslarının gelişmesine de katkı sağlamaktadır (Reilly ve diğ erleri, 2006: 1). Yapılan araştırmalar fiziksel aktiviteye katılımın çocukluk döneminde fiziksel performansı geliştirdiğini

ortaya koymakla beraber (Fisher ve diğerleri, 2005: 684), yaşlılık döneminde de fiziksel aktiviteye katılımın fiziksel performansı geliştirdiği görülmektedir. Bilindiği gibi yaşlılıkla beraber bazı motor beceri seviyesinde azalma gerçekleşmektedir. Düzenli egzersiz ve fiziksel faaliyetler motor beceri seviyesinde yaşanan azalmaları minimum düzeye indirmekte ve motor performansı geliştirmektedir (Stodden ve diğerleri, 2008: 290; Best, 2010: 331). 65 yaş ve üzeri yaşlılarla ilgili yapılan bir çalışmada katılımcılar, kontrol ve deney grupları şeklinde ikiye ayrılmış, deney grubu ile 12 ay süresince Tai Chi egzersiz programının uygulandığı, kontrol grubuyla ise herhangi bir egzersiz veya aktivitenin uygulanmadığı belirtilmektedir. Araştırma sonucunda kontrol grubundaki yaşlılarla karşılaştırıldığında deney grubunda yer alan katılımcıların motor beceri düzeylerinde anlamlı artışın olduğu rapor edilmektedir (Li ve diğerleri, 2007: 383).

Wrotniak ve diğerlerinin (2006: 1758) yaptığı çalışmada 8-10 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin motor yeterliklerindeki etkisinin değerlendirildiği görülmektedir. 34 kız, 31 erkek çocuğunun dahil edildiği çalışmanın sonucunda, çocukların motor yeterlikleri üzerinde fiziksel aktiviteye katılımın önemli bir belirleyici olduğu ve fiziksel aktiviteye katılımdaki artışın motor gelişim üzerinde pozitif yönde etkisinin olduğu belirtilmektedir. Barnett ve diğerleri (2009: 252) tarafından yapılmış olan çalışmada adolesan dönemde fiziksel aktivite düzeyinin motor performansa etkisinin incelendiği görülmektedir. Adolesan döneminde olan çocuklarda orta ve yüksek şiddette fiziksel aktivite katılımının obje kontrolünde pozitif yönde etkisinin olduğu belirtilmektedir. Dolayısıyla adolesan dönemdeki çocuklarda fiziksel aktivite katılımının motor gelişimi desteklediği görülmektedir. Fisher ve diğerlerinin (2005: 684) yaptığı çalışmada çocukların temel motor becerileriyle fiziksel aktivite alışkanlıkları arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Çalışmanın sonucunda çocukların fiziksel aktivite düzeylerinin motor performans parametrelerinde belirleyici olduğu, orta şiddetteki fiziksel aktivite düzeyi ile motor performans parametreleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişkinin olduğu, ayrıca çocukların temel motor becerilerinin geliştirilmesinde fiziksel aktivite katılımının önemli olduğu rapor edilmektedir.

Beden sağlığının önemli göstergesi olarak bilinen beden kitle indeksinin sağlıklı sınırlar içinde olmasında da fiziksel aktivitenin önemli olduğu bilinmektedir. Bu hususta yapılan çalışmalarda da fiziksel aktiviteler ile beden kitle indeksi arasında anlamlı düzeyde ilişki görülmektedir. Houwen ve diğerleri (2009: 103)'nın yaptığı bir çalışmada görme engeli olan çocuklar ile engeli olmayan çocuklar arasında fiziksel aktivite

düzeyinin fiziksel performans ve vücut kompozisyonu olarak parametreleri üzerinde etkilerinin incelendiği görülmektedir. 6-12 yaş aralığında olan görme engelli çocuklar ile hiç engeli bulunmayan çocukların dahil edildiği çalışmanın sonucunda, her iki grupta bulunan katılımcılara ait fiziksel aktivite oranlarının beden kitle indeksleri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır.

2.1.3. Fiziksel Aktivitenin Psikolojik Açıdan Yararları

Fiziksel aktivitelere katılmanın bedensel, fizyolojik ve sosyal açıdan faydalarının yanında psikolojik açıdan da bazı faydaları olduğu bilinmekte olup, literatürde yer alan çalışmalarda da fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik açıdan faydaları olduğu belirtilmektedir (Keskin, 2014: 1; Penedo ve Dahn, 2005: 189). Fiziksel aktiviteye katılımın faydalı olduğu psikolojik sorunların başında stres gelmekle beraber, yapılan çalışma sonuçları fiziksel egzersize katılımın gerek stres oluşumunu önlediği gerekse var olan stres seviyesini azaltma hususunda yardımcı olduğunu göstermektedir (Hassmen ve diğerleri, 2000: 21). Bu kapsamda bireylerin stresli hayat şekline uzaklaşmaları, psikolojik sağlıklarını korumaları hususunda da fiziksel egzersizlerin önemli bir yeri olduğuna dikkat çekilmektedir (Şahin ve diğerleri, 2012: 378). Ramazanoğlu ve diğerlerinin (2005: 155) yapmış olduğu çalışmada insanların gündelik hayatlarındaki stresten kurtulmak adına yöneldikleri etkinliklerin başında sporun olduğu belirtilmektedir.

Fiziksel aktivitelere katılmanın sonucunda psikolojik ruh hali, depresyon ve kaygı konusunda olumlu etkilerin olduğu bilinmesi ile birlikte literatürdeki çalışmalarında bu fikri desteklediği görülmektedir (Ströhle, 2009: 177). Bu konuda yapılan çalışma bulguları fiziksel aktivite ve spor faaliyetlerine katılan kişilerde depresyonla karşılaşılma sıklığının az olduğunu ortaya koymaktadır (Miller ve Hoffman, 2009: 335; McKercher ve diğerleri, 2009: 161; Harris ve diğerleri, 2006: 79). Üniversite öğrencileri ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise fiziksel etkinlikler ile depresyon düzeyi arasındaki ilişkinin incelendiği görülmektedir. Yapılan çalışmanın sonucunda fiziksel aktivite ile depresyon düzeyi arasında negatif yönde anlamlı düzeyde ilişkinin olduğu, üniversite öğrencilerinin fiziksel etkinliklerinin oranı arttıkça depresyon düzeyinin azalmaya başladığı rapor edilmektedir (Yıldırım ve diğerleri, 2015: 32). Literatürde yer alan bir araştırmada ise ergenlik dönemindeki adölesanların spora katılım ve fiziksel aktivitenin depresyon yaşama durumları üzerindeki etkilerinin

incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 1250 orta öğretim öğrencisi dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların spora katılım ve fiziksel aktivitelerinin depresyon yaşama riskini azalttığı rapor edilmiştir (Dishman ve diğerleri, 2006: 396).

Fiziksel aktiviteye katılım bireyin akademik açıdan yüksek motivasyona sahip olmasına katkı sağlamaktadır. Fiziksel aktivitenin öğrencilerin akademik başarıları üzerinde motive edici bir etkisinin olduğu düşünülmektedir. Çocukların ergenlik ve büyüme dönemlerinde gerçekleştirdiği fiziksel aktivitelerin duygusal ve sosyal becerilerin gelişimini desteklediği görülmektedir (Lubans ve diğerleri, 2012: 2; Danish ve diğerleri, 2005: 41). Dünyadaki pek çok ülkede uygulandığı bilinen beden eğitimi programlarının esas amacının fiziksel uygunluğun ve becerilerin gelişmesi ile yaşam boyu benimsenecek olan sağlıklı hayat tarzının oluşturulması olduğu belirtilmektedir (Aras, 2013: 6).

2.1.4. Fiziksel Aktivitenin Sosyal Açıdan Yararları

Toplumsal değerin oluşumuna ve sosyal gelişimin desteklenmesine katkıda bulunan fiziksel etkinlikler, bu işlevlerini pek çok yöntemle sağlayabilmektedir. Söz gelimi; insanlar spor aktivitelerine katılım sağladıklarında kendilerini aktarabilecekleri toplumsal bir ortama ulaşabilmektedirler. Bu şekilde oluşan bir ortam insanların toplumsal olarak gelişimlerine yardımcı olmaktadır (Küçük ve Koç, 2004: 2). Grup halinde yapılan fiziksel etkinlikler ile insanlarda fikir alışverişi, yardımlaşma, paylaşım ve kabullenme gibi nitelikler gelişmektedir. Böylelikle spor faaliyetlerine katılan bireylerin toplumla iletişim kurması sağlanmaktadır. Yine toplumsal olarak değerlendirildiğinde spor faaliyetlerine katılım bireylerin toplumsal çevreleriyle iletişim kurmalarına yardımcı olmakta, böylelikle toplumsal gelişimi desteklemektedir (Korucu-Aytan, 2010: 4).

Fiziksel aktiviteye katılımın sosyal açıdan ele alındığı zaman kişilik gelişimini desteklediği bilinmektedir. Salar ve diğerlerinin (2012: 124) yapmış oldukları araştırmada fiziksel aktiviteye katılmanın kişilik gelişimi ve psikolojik yapı üzerindeki etkilerinin, bireyin ilgilendiği aktiviteyle yakın ilişkisinin olduğu görülmektedir. İlgilenilmekte olan fiziksel aktivitenin türünün psikolojik yapıyı çeşitli yönlerden etkilemesinin esas nedeninin her etkinlik içinde var olan psikolojik olguların (motivasyon, bireysel mücadele, konsantrasyon düzeyi, takım ruhu vb.) birbirinden farklı olmasının olduğu belirtilmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılım psiko-sosyal yapıyı olumlu yönde etkilediği için şiddet ve saldırganlık gibi anti-sosyal davranışların sergilenme düzeyini de azaltmaktadır (Piche ve diğerleri, 2015: 32; Demirel ve Buğdaycı, 2019: 55). Bu konuda yapılan ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada fiziksel etkinliklere katılmayan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman düzenli olarak fiziksel etkinliklere katılan öğrencilerin yıkıcı saldırganlık, edilgen saldırganlık ve genel saldırganlık düzeylerinin daha düşük olduğunun tespit edildiği görülmektedir. Çalışmada elde edilen bulgulara göre fiziksel etkinliklere katılımın gençlerde saldırgan davranış sergileme düzeyini azalttığı belirtilmiştir (Şenyüzlü, 2013). Üniversite öğrencileri üzerinde yapılmış olan bir diğer çalışmada da spor bölümlerindeki öğrencilerin saldırganlık düzeylerinin diğer bölümlerdeki öğrencilerden daha yüksek olduğu belirtilmiştir (Bostan ve Kılıçgil, 2008: 133). Bu konuda yapılan diğer çalışmalarda ise düzenli olarak spor ve fiziksel aktiviteye katılımın sosyal beceri gelişimini desteklediği rapor edilmiştir (Çiftçi, 2019: 1; Özyürek ve diğerleri, 2015: 282).

Derer (2018: 4) otizmli çocuklarda motor yeterlilik, fiziksel aktivite ve sosyal beceri düzeyinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 40 erkek ve 7 kadın olmak üzere toplam 47 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda motor yeterlilik, problem davranış ve fiziksel aktivite düzeyleri üzerinde yordayıcı olduğu, otizmli öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının sosyal beceri üzerinde olumlu etkilerinin olduğu rapor edilmiştir. Makar (2016: 5) tarafından yapılan araştırmada spor eğitimi gören bireylerin fiziksel benlik algıları, sosyal becerileri ve aktivite düzeyleri arasında yer alan ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 4286 erkek ve 167 kadın olmak üzere toplam 4453 birey dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda katılımcıların sosyal becerileri ile fiziksel benlik algıları ve fiziksel aktivite seviyelerinin fakülte değişkenine göre farklılık gösterdiği, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin daha yüksek düzeyde olduğu sonucuna varılmıştır.

Uzunçayır (2015: 8) tarafından yapılan araştırmada özel gereksinimli kişilerde su içi fiziksel aktivitelerin yaşam kalitesi ve sosyal becerilerine etkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 15 deney ve 15 kontrol grubu olmak üzere toplam 30 birey dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda özel gereksinimli kişilerin yüzme becerilerinin olumlu düzeyde etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır. Alemdağ ve Öncü (2015: 287) tarafından yapılan araştırmada öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılımlarının ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 840 erkek ve 1483 kadın olmak üzere toplam 2324 öğrenci dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda

katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımları arttıkça sosyal görünüş kaygılarının azaldığı sonucuna varılmıştır.

2.2. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Bu bölümde fiziksel aktiviteye katılmada etkisi olan temel unsurlar (fiziksel aktivitenin özellikleri, biyolojik ve demografik unsurlar, davranışsal özellik/yetenekler, duygusal ve psikolojik/zihinsel faktörler, çevresel etmenler, kültürel ve sosyal aktiviteler) aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.2.1. Fiziksel Aktivitenin Özellikleri

Fiziksel aktivitenin sahip olduğu özellikler insanların fiziksel aktiviteye katılımlarını etkileyen unsurların başında gelmektedir. İnsanlar farklı amaçlar ile fiziksel aktiviteye yönelmekle beraber, genellikle katıldıkları fiziksel aktivite türlerinin yürüyüş ve hafif tempolu koşu şeklinde sıralandığı görülmektedir (Gümüş ve diğerleri, 2017: 36). Fiziksel aktivite türleri düşük, orta ya da yüksek şiddette olmakla beraber, düşük şiddette gerçekleştirilen aktiviteler ev işleri ve yavaş yürüyüş, orta şiddette yapılan fiziksel aktivite çalışmaları düşük tempolu koşu ve yüzme, yüksek şiddette fiziksel aktivite ise kalp atımının yüksek düzeye çıktığı ve solunum frekansının yüksek olduğu bedensel etkinliklerden meydana gelmektedir (T.C. Sağlık Bakanlığı, 2014: 3).

Fiziksel aktivite türleri farklı özelliklere sahip olsa da yapılan çalışmalarda insanların katıldıkları fiziksel aktivitelerden fayda sağlayabilmeleri için literatürde önerilen düzeyde aktiviteye katılım sağlamaları önemli bir konudur. Bu konuda yapılan çalışmalar genellikle orta (hafif) şiddette uzun süreli yapılan fiziksel aktivite çalışmalarının sağlık açısından oldukça faydalı olduğunu göstermektedir (Alpözgen ve Özdiñler, 2016: 70; Milanovic ve diğerleri, 2015: 1; Wang ve Youngstedt, 2014: 338).

2.2.2. Demografik ve Biyolojik Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen demografik değişkenlerin başında sosyo-ekonomik yapı gelmektedir. Bilindiği gibi kişiler sosyo-ekonomik olanakları kapsamında hayatlarını devam ettirmeye çalışmaktadır. Sosyal yapı kişilerin doğup yaşamlarını sürdürdükleri yer, kardeş, baba, anne, okul çevresi, akrabalar, coğrafi

konum, arkadaş çevresi, gelirlerini nereden nasıl sağladığı ve tüketim gibi faktörleri içermektedir. Bu durumu fiziksel aktiviteye katılımı da karşımıza çıkarmaktadır. Bireyler genellikle sosyo-ekonomik düzeylerine göre büyüdüğü, yaşadığı bölgede benimsenmiş olan fiziksel aktivitelere dahil olduğu görülmektedir (Filiz ve Pepe, 2005: 996).

Yapılan çalışmalarda sosyo-ekonomik unsurların yanında birçok farklı demografik değişkenin de fiziksel aktiviteye katılım üzerinde etkili olduğu rapor edilmiştir. Bu konuda yapılan bir çalışmada ortaöğretim öğrencilerinin okullarındaki ders dışı etkinliklere katılımının incelendiği görülmektedir. Araştırmanın sonunda öğrencilerin ders dışı etkinliklere katılım düzeylerinin, sınıf ve başarı düzeyi değişkenlerine göre anlamlı farklılık gösterdiği, bunun yanında ders dışı faaliyetlere dahil olma oranlarında eğitim alınan okulun sosyo-ekonomik yapısı, cinsiyet, anne eğitim durumu, baba eğitim durumu, gelir düzeyi ve sosyal kulüpte yer alma durumları açısından katılımcıların puanları arasında anlamlı bir farkın olduğu ve öğrencilerin büyük çoğunluğunun okulda düzenlenen faaliyetlerin, gelişimlerine katkısının olmadığını belirttikleri rapor edilmiştir (Sarı, 2012: 74).

Belirtilen bu demografik özelliklerin yanında bazı biyolojik faktörler de fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen unsurlar arasında yer almaktadır. Biyolojik faktörlerin bazıları fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkilemekte olup, fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkileyen biyolojik unsurların başında kronik hastalık riskine sahip olma gelmektedir (Civil ve diğerleri, 2019: 139; Booth ve diğerleri, 2012: 1143). Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen diğer bir biyolojik faktör ise “kalıtım” olarak karşımıza çıkmaktadır (Öztürk, 2005: 69; Akt. İşin, 2018: 10).

2.2.3.Davranışsal Özellik/Yetenekler

Davranışsal özellik ve yetenekler fiziksel aktiviteye katılımı bazen olumlu bazen de olumsuz yönde etkileyebilmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde davranışsal özellik ve yeteneklerin başında okul sporlarının varlığı, daha önce spor etkinliğine katılım durumu, çocukluk ve yetişkinlik yıllarında spor aktivitesi öyküsüne sahip olma, engeller ile başa çıkma becerisi, sağlığına ve beslenmesine dikkat etme güdüsü gibi değişkenler gelmektedir. Buna karşılık alkol ve sigara kullanımı gibi zararlı alışkanlıklar fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkileyen davranışsal özellikler arasında yer almaktadır (Öztürk, 2005: 69; Akt. İşin, 2018: 111). Bununla beraber

yapılan bazı çalışmalarda sigara ve alkol kullanımı gibi zararlı alışkanlıklara sahip olma ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arasında anlamlı ilişki olmadığı rapor edilmiştir (Topsaç ve Bişgin, 2014: 173).

2.2.4.Psikolojik/Zihinsel ve Duygusal Faktörler

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen psikolojik unsurların başında motivasyon gelmektedir. Çünkü fiziksel aktiviteye katılım ve aktiviteyi devam ettirme sürecinde içsel faktörler oldukça önemlidir (Teixeira ve diğerleri, 2012: 1; Xiang ve diğerleri, 2005: 179). Her çocuğun ve gencin de fiziksel aktiviteye katılım konusunda sahip olduğu motivasyonel özellikler birbirinden farklı olabilir. Bu çerçevede fiziksel aktiviteye dahil olma ve bunun devamlılığının sağlanması konusunda önemli olan unsur haz, eğlence, yeterlilik düzeyi gibi içsel unsurların sporcu için önemli olan düzenlemelerin yapılması ve dışsal ödüller ile optimal şekilde destek verilerek sporcuların ileri yaşlarda da spora katılımın sürdürülmesi gerekmektedir (Şirin ve diğerleri, 2008: 100).

Öztürk'e (2005: 69) göre, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen psikolojik/zihinsel faktörler Davranışlar, egzersizin engellerinin varlığı, beklenen yararlar, zayıf vücut yapısı, sağlık ve egzersize ilişkin bilgi, egzersiz yapma niyeti, ruhsal durum bozukluğu, zamanın olmaması, kişilik değişiklikleri, inanç, egzersiz yaparken zevk alma, psikolojik açıdan sağlıklı olma, kendine güven, motivasyon ve algılanan stres şeklinde sıralanmaktadır (Akt. İşin, 2018: 111). Literatürde yer alan çalışmalarda da psikolojik ve zihinsel faktörlerin fiziksel aktiviteye katılımı etkilediğini göstermektedir. Bu konuda yapılan bir çalışmada beden algısı ile fiziksel aktiviteye katılım düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmış, üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada beden algısı yüksek olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin de yüksek olduğu bulunmuştur (Makar, 2016: 5). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada sosyal görünüş kaygısı yüksek olan bireylerin fiziksel aktiviteye yönelme düzeylerinin düşük olduğu rapor edilmiştir (Alemdağ ve Öncü, 2015: 287).

2.2.5.Çevresel Etmenler

Çevresel faktörler arasında yer alan spor tesislerinin yetersiz olması da çocukların ve gençlerin spordan beklentilerinin ve fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engellerden birisidir. Bu konuda yapılan bazı araştırmalarda da spor saha ve malzemelerin yeterli olmamasının fiziksel aktivite katılımının önünde engel olarak belirtilmektedir (Gökdoğan, 2007: 5; Şahin, 2007; 5). Bunun yanında fiziksel aktiviteye yönelmede önemli role sahip olan çevresel faktörlerden bir diğeri de yaşanılan bölgenin spora ilişkin bakış açısı ve o bölgedeki bireylerin spora katılım seviyeleri gelmektedir. Bulunulan bölgede spora ilişkin bakış açılarının olumlu düzeyde olması ve bölgede başarılı sporcuların bulunması, o bölgede hayatlarını devam ettiren diğer bireylerin spora katılımlarını teşvik edici etkisinin olduğu sonucuna varılmıştır (Kazak, 2007: 64).

Fiziksel aktivite ile yakından ilişkili olan spora katılımı etkileyen çevresel faktörlerin incelendiği bir çalışmada spora katılıma pozitif düzeyde etkisi olan ve spora katılma konusunda teşvik edici olan çevresel faktörlerin başında arkadaş çevresinin ve yakın antrenörlerin geldiği görülmektedir. Aynı çalışmada spora katılıma olumsuz etkisi olan çevresel unsurların başında da çevre ve iklim koşullarının yetersizliği, yerel kurumların sporu yeterli düzeyde desteklememesi ve yeterli spor olanakları ile malzemelerin olmaması gibi unsurların belirtildiği görülmektedir (Demirel, 2007: 6). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada ise özellikle kadınların açık alanda yaptıkları fiziksel etkinliklere katılımı etkileyen unsurların başında aktivite yapılacak bölgenin güvenli olmasının geldiği rapor edilmiştir. Aynı çalışmada kadınların açık alanda yapılan fiziksel aktivite faaliyetlerine katılımlarının arttırılması için özellikle yerel yönetimler tarafından yapılan park ve rekreasyon alanlarının ışıklandırma sistemlerinin geliştirilmesinin ve güvenlik önlemlerinin yükseltilmesinin faydalı olacağı belirtilmiştir (Gümüş ve diğerleri, 2017: 36).

2.3. Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destekler

Fiziksel aktiviteye katılımda sosyal desteğin önemli bir belirleyici olduğu bilinmektedir (Pehlivan ve Bal, 2018: 191; Hünük ve diğerleri, 2013: 3). Yapılan bu çalışmada da fiziksel aktiviteye katılım konusunda ebeveynler ve akran çevresi tarafından sağlanan sosyal destek üzerinde durulmuştur.

2.3.1. Fiziksel Aktivitelere Ebeveyn Sosyal Destekleri

İnsan ve içinde yer aldığı toplumun geleceği ve devamlılığının aileye bağlı olduğu belirtilmektedir. Dün ile yarın arasında köprü görevi gören ailenin güven ortamı oluşturmalarının yanında huzurlu ve güvenli bir ortam oluşturduğu da bilinmektedir. Kişinin psikolojik ve biyolojik güvencesinin de bu ortama bağlı olduğu, her türlü sosyal ve kültürel olumsuzluklardan nesillerin korunmasının yalnızca aile ile mümkün olacağı düşünülmektedir (Kazak, 2007: 59). Spor ve fiziksel aktiviteye katılım konusunda da ailenin önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Sosyal öğrenme kuramlarında ailelerin çocuklar üzerindeki etkilerinin ve rol model olmalarını açıklamaktadır (Orhan ve Dağcı, 2015: 115). Spora katılımda da ailenin yeri çocuk açısından oldukça önemli görülmektedir. Aile kavramı toplumların değer düzeyini arttırmakta ve rol modellerini sağlama bakımından önemli katkı sağlamaktadır. Çocukların spora katılımlarını teşvik eden ve onaylamanın yanında gençlere ve çocuklara spora ilişkin pratik de sağlanmaktadır (Kızılkaya, 2009: 37).

Son yıllarda kentleşme ve sosyal oluşumların aile kurumu içinde gözlenen değişimler, aile içerisindeki rollerin de değişmesine olanak hazırladığı görülmektedir. Bunun yanında çocukların aile içindeki konumları değişmiş ve değerleri arttığı görülmektedir. Günümüzde ebeveynler çocuklarının hem sağlık hem de profesyonel sporcu olmaları için çocuklarını fiziksel aktivelere teşvik ettiği söylenmektedir (Ocak ve diğerleri, 2011: 15). Bu noktada özellikle aile tarafından sağlanan sosyal desteğin çocukların fiziksel etkinliklere yönelmelerinde oldukça etkili olduğu belirtilmektedir (Hünük ve diğerleri, 2013: 3; Beets ve diğerleri, 2010: 621).

Yapılan çalışmalarda genellikle bilinçli ailelerin çocuklarını spora yönlendirme konusunda istekli oldukları görülmektedir. Özellikle ebeveynlerin spor yapmasının çocuklara da spora katılım konusunda daha fazla sosyal destek sağlanmasına yardımcı olduğu görülmektedir (Güven ve Öncü, 2006: 81). Bu konuda yapılan araştırmada çocukların spor faaliyetlerine katılmaları konusunda ailenin etkisinin incelendiği görülmektedir. İlköğretim dönemindeki çocukların ebeveynleri ile oluşan 733 kişilik grubun dahil olduğu çalışmanın sonucunda, ebeveynlerin %55,5'inin düzenli spor alışkanlığını çocuklarına kazandırdıklarını belirttiği, çocukların en çok seçtiği spor branşlarının başında futbol ve yüzme dallarının olduğu, ailelerin büyük bir kısmının çocuklarının spora katılımlarından mutlu olduğu ve sporun çocuklar üzerindeki olumlu etkiler bıraktığını düşündükleri rapor edilmiştir (Masia ve diğerleri, 2013: 861).

Fiziksel aktiviteye katılım konusunda ebeveynlerin çocuklarına sosyal destek sağlama düzeyleri ebeveynlerin spor ve fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile yakından ilişkilidir. Bu konuda yapılan bir çalışmada okul öncesi dönemde olan çocukların evde fiziksel aktiviteler gerçekleştirmeleri üzerinde anne ve babaların tutumlarının etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Avustralya’da yapılan bu çalışmaya 156 birey dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda anne ve babaların fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarının olumlu düzeyde olmasının çocukların ev içi fiziksel aktiviteye katılımlarını olumlu oranda etkilediği tespit edilmiştir. (Loprinzi ve Trost, 2010: 129). Bu konu kapsamında yapılan başka bir benzer araştırmada fiziksel etkinlik konusundaki ebeveyn tutumlarının çocukların fiziksel aktivite eğilimleri üzerindeki etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya 380 çocuk dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda 7-12 yaş arasındaki bireylerin dahil edildiği fiziksel etkinliklere eğilimlerinde anne-baba tutumlarının etkisinin olumlu etkilerinin olduğu sonucuna varılmıştır (Tröst ve diğerleri, 2002: 277). Yapılan diğer bir araştırmada da ilköğretim düzeyinde öğrenim gören çocukların spora katılım eğilimlerinde aile etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmaya Sakarya ilinde öğrenim gören 5.,6.,7.,8. sınıflar dahil edilmiştir. Araştırmanın sonucunda aile eğitim düzeyi, ailenin aylık gelir düzeyi ve ailede sporcu olma durumu çocukların spora katılım durumları üzerinde etkili faktörler olduğu, ailede sporcu olması veya spora ilişkin tutumlarının olumlu düzeyde olmasının çocukların spora katılımlarını pozitif yönde etkilediği sonucuna varılmıştır (Kotan ve diğerleri, 2009: 51).

Ailenin içinde bulunduğu ekonomik koşullar da ebeveynlerin çocuklarını spor ve fiziksel aktiviteye yönlendirmelerini etkileyen bir unsur olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu konuda yapılan bir çalışmada ebeveynlerin çocuklarını fiziksel aktivitelere teşvik etme konusundaki tutumlarının sahip oldukları sosyo-ekonomik özelliklere göre birtakım farklılık meydana geldiği görülmektedir. Bu çerçevede sosyo-ekonomik seviyesi yüksek ve orta olan ailelerin çocuklarının fiziksel etkinliklere ve bazı spor malzeme desteği sunduğu tespit edilmiştir. Sosyo-ekonomik seviyesi düşük düzeyde olan ebeveynlerin çocuklarını fiziksel aktivitelere teşvik etme konusunda sadece sözlü olarak destek olduğu rapor edilmiştir. Yine aynı araştırmada sosyo-ekonomik düzeyi düşük olan ailelerin çocuklarını fiziksel aktivitelere teşvik etme konusundaki en önemli problemin maddi durumlarının olduğu tespit edilmiştir (Brockman ve diğerleri, 2009: 1). Bu konuda yapılan diğer bir çalışmada futbol spor okullarına giden çocukların ailelerinin çocuklarının spora katılımları ile elde ettikleri psikolojik becerilerin

belirlenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın sonucunda anne ve babaların çocuklarını spora teşvik etmelerinin altında yatan en büyük amaçlarının çocuklarını kolaylıkla denetleme düşüncesinin yer aldığı, buna paralel olarak anne ve babaların çocuklarını spora teşvik ederek psikolojik kazanımların sosyo-ekonomik gelir seviyesine ve eğitim düzeyine göre birtakım farklılıklar meydana getirdiği sonucuna ulaşılmıştır (Duman ve diğerleri, 2010: 206).

2.3.2. Fiziksel Aktivitelerde Akran Sosyal Destekleri

Akran; dil, din ve ırk ayrımı gözetmeksizin aynı yaş gurubunda ortak hedefler kapsamında birbirlerine psikolojik ve sosyal iletişimdeki bireyler topluluğu olarak tanımlanmaktadır (Aladağ ve Tezer, 2007: 140). Akran desteği ise gençlerin birbirlerine sosyal, ekonomik, kültürel ve psikolojik açıdan katkı sağlanması önem teşkil etmektedir (Köse, 2015: 1; Kūdūr-Çırpan ve Çınar, 2013: 191). Akranların birbirlerine desteklerinin olumlu ve yüksek düzeyde olması, okuryazar oranının artması, kötü alışkanlıkların düşük düzeyde olması gibi unsurların olumlu yönde artması bakımından önemli görülmektedir (Tozoğlu ve diğerleri, 2015: 58).

Yapılan çalışmalara göre akran çevresinin fiziksel aktiviteye katılım ve fiziksel aktiviteden beklentilerin önündeki engellerin içerisinde yer aldığı görülmektedir. Gençlerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinde arkadaş çevresinin olumlu etkisinin olduğu, ancak bazı hallerde yakın çevre ve arkadaşların olumsuz yönlendirmelerinin fiziksel aktivite katılımı konusunda gençleri engellediği belirtilmektedir (Kazak, 2007: 64). Fiziksel aktivite ve spora katılım konusunda akran desteğinin yüksek olması genellikle fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde etkilemektedir. Bu konuda yapılan ve üniversite öğrencileri üzerinde yürütülen bir çalışmada fiziksel aktiviteye yönelim konusunda akran desteğinin önemli bir etkiye sahip olduğu bulunmuş, aynı çalışmada fiziksel aktiviteye katılım düzeyi yüksek olan öğrencilerin sosyal ilişkilerinde arkadaş çevresine sağladığı sosyal desteğin de yüksek olduğu rapor edilmiştir (Tozoğlu ve diğerleri, 2015: 57). Pehlivan ve Bal (2018: 191) tarafından ergenlik döneminde bulunan çocuklar üzerinde yürütülen benzer bir çalışmada çocukların fiziksel aktiviteye yönelmelerinde akran desteğinin önemli etkisinin olduğu bulunmuştur. Elde edilen bu sonuca paralel olarak ergenlerde fiziksel aktiviteye katılımın artırılması için yaşadıkları çevreden sosyal destek almaları gerektiği belirtilmiştir.

Tüfekçi (2020: 6) tarafından yapılan çalışmada bedensel etkinlik olarak okul sporlarına katılımı etkileyen içsel ve dışsal faktörlerin incelenmesi amaçlanmış, araştırmanın sonunda aile faktörünün yanında akran çevresi de fiziksel aktiviteye yönelmede etkili olan dışsal faktörler arasında yer aldığı rapor edilmiştir. Ay (2019: 5) tarafından yapılan çalışmada da ergenlik döneminde bulunan kadınlarda annelerinden algıladıkları sosyal destek, ergen erkek bireylerde ise babadan algıladıkları sosyal destek düzeyleri arttıkça fiziksel etkinlik oranlarının da arttığı görülmüştür. Kurc ve Leatherdale (2009: 60) tarafından yapılan çalışmada ise çocukların algıladıkları sosyal destek düzeyleri ile fiziksel aktivite düzeyleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu, bu kapsamda algılanan sosyal destek düzeyi azaldıkça çocukların fiziksel aktivite düzeylerinde de düşüş yaşandığı tespit edilmiştir.

Literatürde yer alan bilgiler değerlendirildiği zaman insanların günlük yaşamını olumlu yönde etkileyen sosyal destek algısının fiziksel aktiviteye katılım sürecinde de önemli bir yerinin olduğu görülmektedir. Bu kapsamda küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktiviteye yönelmede algılanan sosyal destek düzeyinin önemli bir etkisinin olduğu söylenebilir.

2.4. Özerklik Teorisi

Özerklik kavramı literatürde üzerinde sıklıkla durulan kavramlar arasında yer almaktadır. Özerklik kavramı üzerine birçok çalışma yapılmasına karşılık özerkliğin net bir tanımı bulunmamaktadır. Bu konuda yapılan çalışmalarda özerklik iki biçimde ele alınmaktadır. Bunlar; bağımsızlık anlamında özerklik ve kendililik onayı olarak özerkliktir (Morsünbül, 2012: 260). Literatürde özerklik olgusu özellikle bağımsızlık anlamında kullanılmakta, insanlar açısından özerklik gelişimi bireyin ailesinden bağımsız hareket etmesi ile başlamaktadır (Özdemir ve Çok, 2011: 152).

Sosyal bir değer olarak görülen insan, rutin yaşamında bilinçli veya bilinçsiz olarak birçok çeşitli davranışlar sergilemektedir. Yürüyüş yaptığımızda tanıdıklarımız ile selamlaşmak, telefon görüşmesi yapmak, sinemaya gitmek, biriyle konuşma yaparken araya mesafe koymak, asansörde insanlarla göz göze gelmek, yolda ilerlerken küçük bir çocuğa gülümsemek, sosyal medyada resim paylaşmak, maillerini okumak, reklamlara bakmak, kendi kendimize konuşmamız gibi eylemlerin hepsi aslında bir etkileşim faktörü olarak söylenebilir. Söz konusu örnekleri rutin hayattan farklı

örneklerle arttırmak mümkün olabilmektedir. Toplumda insanların birbiri ile etkileşim kurmadan günü geçirmeleri olanaksız olabilmektedir (Tuna, 2012: 3).

Yukarıda yer alan bilgiler çerçevesinde sosyal açıdan bağlantı kurulması, diğer kişilerin sevgi ve saygısını kazanma ihtiyacı temel bir gereksinim olarak düşünüldüğü, dolayısıyla Özerklik Teorisinde incelenen ve ilişkililik (relatedness) ya da sosyal ilişki kurma gereksinimi olarak tanımlandığı görülmektedir (Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020: 1).

2.4.1. Özellikleri

Özerklik teorisine göre birey sergilediği davranışları özerklik ihtiyacını göz önünde bulundurarak yapmaktadır. Ryan ve Brown'a (2003: 73) göre özerklik ihtiyacı "kişinin kendi hür iradesini kullanarak, kendi kendine kararlar almasını ve davranışlarda inisiyatif kullanmayı deneyimlemesi" şeklinde ifade edilmektedir (Akt. Durmaz ve Akkuş, 2016: 112).

Özerklik teorisine göre bireyin sergilediği davranışlar içsel ve dışsal motivasyon araçları ile gerçekleşmektedir. Bilmeye yönelik içsel motivasyon olgusu kişinin yeni şeyleri öğrenme, yeni şeyleri anlama ya da keşfetme, yaşamdan zevk alma ya da tatmin olmasından dolayı bir davranışı sürdürmesini ifade etmektedir (Özgün ve diğerleri, 2017: 83). Örneğin; okuduğu her kitapta yeni şeyler öğrenmenin kendisine zevk verdiği bir öğrencinin sürekli yeni kitaplar okuma eğiliminin temelinde içsel motivasyon yatmaktadır. Başarma arzusunun yönelik olan içsel motivasyon olgusu kişinin bir şeyi başarabilmek veya yeni şeyler oluşturabilmek sebebiyle yaşadığı zevk için harekete geçilmesi olarak ifade edilmektedir. Örnek olarak, sınıftaki bazı öğrencilerin sınavlarda başarılı olmasından dolayı mutlu oldukları için ders çalıştıkları verilebilmektedir. Uyarım yaşanmasına yönelik olan içsel motivasyon, bir iş veya davranış esnasında yalnızca söz konusu iş ya da davranışı gerçekleştirmekten zevk aldığı için yapması veya eylemi gerçekleştirme konusunda istekli olması şeklinde belirtilmektedir. Bazı öğrencilerin sınıf ve okuldaki tartışmalara katılmaktan dolayı zevk almasının bu duruma örnek olarak verilebileceği belirtilmektedir (Vallerand ve diğerleri, 1992: Akt. Yurt ve Bozer, 2015: 671). Yapılan çalışmalara göre özerklik olgusu motivasyon ile yakından ilişkili bir kavram olarak karşımıza çıkmaktadır. Bu kapsamda özerklik kuramı aynı zamanda insan davranışlarını açıklamaya çalışan bir motivasyon kuramı olarak da değerlendirilmektedir (Yiğit ve diğerleri, 2017: 343).

2.4.2. Boyutları

Özerklik teorisi özerklik, yeterlik ve sosyal ilişki olmak üzere üç alt boyuttan oluşmaktadır. Bu kapsamda özerklik teorisine göre insanların ilk sahip oldukları psikolojik gereksinim özerklik olarak karşımıza çıkmaktadır (Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020: 4). Özerklik kavramının alt boyutları aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

2.4.2.1. Yeterlik

Yeterlik olgusu bireyin hayata karşı tutumunu ve başarı düzeyini etkileyen bilişsel bir unsur olarak nitelendirilmektedir (Köseoğlu, 2010: 245). Bir davranış gerçekleştiren bireyler ilk olarak sergilediği davranışın sonuçlarını da göz önünde tutması gerekmektedir. Ortaya koyulan davranışından elde edilen neticenin kişinin zaman içerisinde aynı hareketleri ve eylemleri gerçekleştirirken kapasitesine olan inancı üzerinde belirleyici etken olmaktadır (Ekici, 2006: 87). Bireyler aynı olaylardan veya davranışlardan çeşitli anlamlar ve sonuçlar üzerinde çıkarımlarda bulunmaktadır. Bundan dolayı aynı becerilere sahip olan kişilerin yeterlik oranlarının farklılık göstermesi muhtemel bir sonuç olarak düşünülmektedir (Pajares, 2002: 116). Kişilerin sahip oldukları yeterlik seviyeleri farklı zaman dilimlerinde farklı seviyelerde gelişmektedir (Akçınar ve Özbek, 2017: 38). Çünkü hayatlarındaki gelişmeler bireylerin gelişim dönemlerine yönelik çeşitli yeterliklerin gelişimine zemin hazırlamaktadır. Bireylerin yaşamları pek çok gelişim evrelerinden meydana geldiği için kişilerin her gelişim evresinde kendilerine ne şekilde yönetebildikleri yeterlik gelişiminde son derece önemli görülmektedir (Sakız, 2013: 185). Özellikle gelişim aşamalarında insanın kişilik gelişimini net olarak analiz etmesi yeterlik algısının ortaya çıkmasına fayda sağlamaktadır (Çubukçu ve Girmen, 2007: 4). Özerklik teorisine göre, yeterlik düzeyi gelişmiş bireyler de içsel motivasyon ile sürekli olarak kendini aşmaya çalışmaktadır. Böylece çevrelerini hem keşfetme hem de etkileme eğilimi içine girmektedirler (Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020: 4).

2.4.2.2. İlişkili Olma

Özerklik teorisi diğer psikolojik gereksinimi “ilişkili olma” şeklinde açıklanmaktadır. İlişkili olma kavramının Türkçe karşılığı “ilişkililik” olarak ifade etmek mümkündür (Seçgin, 2019: 14). İlişkili olma kavramı genellikle çevresindeki insanlarla yakın ilişkiler kurma, iletişime geçme gibi sosyal ihtiyaçları ifade etmektedir. Diğer bir ifadeyle ilişkili olma; bireyin çevresinde değer verdiği insanlarla etkileşimi ve

bu etkileşim sırasında kendini topluluğun bir parçası olarak hissetmesi şeklinde ifade edilmektedir (Özyürek ve diğerleri, 2014: 115; Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020: 4). Özerklik Teorisi'ni meydana getiren üç alt boyut/özelliğin insan davranışlarını kontrol eden temel unsurlar arasında yer almaktadır. İlişkili olma ihtiyacının giderilme düzeyine paralel olarak, çevre, gelişim süreci boyunca bireyin içsel motivasyonu güçlenmekte ya da zayıflamaktadır (Ryan ve Deci, 2002).

2.5. Sosyal İlişkiler Gereksinimi

İnsanlar sosyal canlı olmaları nedeniyle çevrelerindeki diğer insanlar ile sürekli ilişki kurmak zorundadır (Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020: 3). Bu noktada sosyal ilişki gereksinimi insanlar arasındaki iletişim için gerekli olan kapsayıcı bir kavram olarak değerlendirilmektedir (Kamak, 2021: 62). Sosyal ilişki kurma isteği duyan insanoğlunun tarihin en eski dönemlerinden itibaren bazı ilkel usullerle anlaşma yolları denediği bilinmektedir. İnsanlık tarihi boyunca iletişim araç ve gereçlerinin geliştiği ve çoğaldığı görülmektedir. İnsanoğlunun ilk haberleşme araçlarının mağara resimleri, duman ve güvercinler olduğu bilinmektedir. Yaşadığımız çağda ise bu araçların yerini hızlı teknoloji sayesinde görüntülü ve sesli görüşmelerin almasının iletişimin insanoğlunun tarihi kadar eski olduğunun en güzel örneği olduğu belirtilmektedir (Aytekin, 2021: 1).

Tuna'ya (2012: 4) göre sosyal bir varlık olan bireyin sürekli çevresiyle iletişimde olma ihtiyacı duyduğu görülmektedir. Biyolojik bir varlıktan toplumsal kimliğe dönüşmesinde bireye en dikkat çekici katkının iletişim olduğu belirtilmektedir. İnsanların, kendini hayata hazırlayacak bilgileri edinmesi, karşındakini anlamasının küçük yaşlardan itibaren iletişim ile gerçekleşmektedir. Bireyin çocukluk dönemlerinde hangi davranışlarının yanlış olduğu, yapması ve yapmaması gereken davranışları anne ve çevresi ile ilk yıllarında yaşadığı iletişim ile kazandığı, bu pekiştirmelerin bazen gülümseme veya azarlama gibi tutumlar ile ömür boyu zihinde kalıcı hale geldiği belirtilmektedir. Böylece birey, çocukluk yıllarından itibaren insan ilişkilerinde hangi davranışın doğru ve hangi davranışın yanlış olduğunu içselleştirebilmektedir.

İnsanlar sahip oldukları kimliklerini koruma, bağlantılarını sürdürme, bilgi ve görgülerini artırma, onları yeni üyelere iletme ve diğer gruplarla ilişkilerini sağlamlaştırma gibi sosyal ilişki ihtiyaçlarını karşılamak zorundadırlar. Diğer insanlar ile iletişim kuramadıkları durumlar da ise korku hissi ortaya çıkmaktadır (Duyan ve

diğerleri, 2013: 159). Sosyal ilişki gereksinimini giderme sürecinde önyargıların artması ile “öteki” kavramının zamanla daha itici bir hale geldiği ve tehlikeli olarak algılanmaya başlandığı belirtilmektedir. Ötekinden kaçındıkça ve çatıştıkça süreç içerisinde ötekiye ilişkin daha güçlü ve yeni ön yargılar edinilmektedir. Söz konusu olumsuzlukları en aza indirmenin bir yolunun insanların birbirini anlaması ve dinlemesi, farklılıklara saygı duyulması olduğu belirtilmektedir (Aytekin, 2021: 6).

Sosyal açıdan ilişkili olma gereksinimi 1985 yılında Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen Özerklik Teorisi (Self Determination Theory-SDT) içinde yer alan bir kavramdır. Söz konusu teoriye göre, insanların sosyal açıdan diğer insanlarla bağlantı kurma, diğer insanların sevgi ve saygısını kazanma ihtiyacı temel bir gereksinim olarak ele alınmaktadır. İnsanların motivasyonel özelliklerini açıklamaya yönelik kapsamlı bir teori olan Özerklik Teorisi, Türkçe çalışmalarda Öz Belirleme Teorisi ve Öz Yeterlilik Teorisi adıyla da anılmaktadır (Deci ve Ryan, 1985) Esasen özerklik teorisi motivasyonunun tek bir yapıyı ifade etmediğini ve özerkliğin öneminin vurgulanması nedeni ile motivasyon konusuna farklı bir bakış açısının kazandırıldığı görülmektedir. Özerklik Teorisine göre, sosyal açıdan incelendiğinde sosyal ilişkinin olması ihtiyacının bireyin diğer kişiler ile güvenli şekilde bağlantı kurma hissini ve “saygı ve sevgiye değer olma” gereksinimini kapsamaktadır (Connell ve Wellborn, 1991: 51; Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020: 3).

2.5.1. Özellikleri

Sosyal ilişki gereksinimini sağlayan araç “iletişim” olarak karşımıza çıkmaktadır. İletişim kavramı oldukça geniş çerçeveli bir yapıya sahip olmakla beraber, iletişimin yalnızca insana özel olduğunun düşünülmesinin son derece yanlış olacağı düşünülmektedir. Evrensel bir kavram olan iletişim, yeryüzünde bulunan tüm canlılar adına geçerlidir, insanlar becerilerini ve zihinlerini kullanarak iletişimi ortaya koymuşlardır (Orta, 2009: 2). İletişim olgusunun insanlığın ilk yıllarından itibaren olduğu ve belirtilen niteliklerini akıl, beceri, zekâ ve yaratıcı özelliklerini yaşamları boyunca ön planda tuttukları belirtilmektedir (Gönenç, 2007: 88).

Sosyal ilişki gereksiniminin karşılanmasına katkı sağlayan iletişim süreci farklı iletişim kanallarından yararlanılarak gerçekleşmektedir. Mesajın iletilmesinde kullanılan aracın iletişim kanalı olduğu bilinmektedir. Kitle iletişiminde, kanal olarak adlandırılan gazete, televizyon, radyo ve hatta içinde bulunduğumuz dönemde sanal

iletişim ortamı olarak kabul gören bilgisayarın olabildiği belirtilmektedir. Ancak araçtan yararlanarak gerçekleştirilen her iletişimin kitle iletişim olmadığı görülmektedir. Örneğin, telefon aracılığı ile gerçekleştirilen iletişim kitle iletişimi sayılmamaktadır. Benzer şekilde mektup veya elektronik posta ile gerçekleşen iletişiminde aracılı olduğu ancak kitle iletişim olmadığı görülmektedir (İnceoğlu, 2010: 177). İletişim sürecinde kişinin diğer bireyleri etkilemesi ve etkilediğini düşünmesinin var olan davranışlar ile sağlandığı belirtilmektedir. Kişilerarası iletişimde insanların birbiri ile iletişim sağlama süreçlerinde bilgi istemelerinin yanında kendileri hakkında bilgi aktarımını da sağladıkları görülmektedir. Düşünce ve bilgilerin karşıdaki kişiye sözlü ve sözsüz şekilde aktarılabildiği bilinmektedir. Ayrıca insanların iletişim sürecinde bilgi alış-verişi dışında birçok fonksiyonun olduğu belirtilmektedir (alışır, 2015: 118).

İnsanlar iletişim sayesinde kendilerini, başkalarını ve toplumu tanıyabilmektedir. Bu nedenle iletişimin sosyal ilişkilerin sağlıklı olmasında önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir (Orta, 2009: 2). Sosyal ilişki gereksiniminin sağlanması destek olan iletişimin yalnızca mesaj gönderip alma eylemi olarak görülmemesi gerekmektedir. En doğru olabilecek yaklaşımın iletişimi karşılıklı etkileşim süreci olarak kabul etmek olduğu belirtilmektedir. Söz konusu sürecin kısır döngü şeklinde olmadığı, sosyal, zihinsel, duygusal ve kültürel pek çok unsur tarafından etkilendiği ifade edilmektedir. Sürecin sonunda mesajın anlamının yalnızca kullanılan kelime, sembol veya mimikler aracılığı ile değil, mesajı alan kişinin nasıl okuduğu ile açığa çıktığı belirtilmektedir (Aytekin, 2021: 5).

2.5.2. Boyutları

Sosyal ilişkiler gereksinimini ölçmeye yönelik yapılan çalışmalarda farklı bulgulara ulaşılmış olmakla beraber, en fazla kabul gören iki alt boyut samimiyet ve yakınlık olarak karşımıza çıkmaktadır. Orijinali Richer ve Vallerand (1998) tarafından geliştirilen “Sosyal İlişki Gereksinimi leği” de sosyal ilişki gereksiniminin yakınlık ve samimiyet alt boyutlarından meydana geldiğini ortaya koymaktadır (nal-Karagüven ve diğerleri, 2020: 7).

3. GEREÇ ve YÖNTEM

Bu bölümde, araştırmanın yöntemi, evren ve örnekleme, kullanılan ölçekler, verilerin toplanması ve analizi hakkında bilgilere yer verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Tipi

Bu çalışma hakiki bilgiyi araştırmacıdan bağımsız tutan nicel yöntemleri esas olarak hazırlanmıştır. İlişkisel tarama modeli temel olarak en az iki bağımlı değişken arasındaki ilişkinin ortaya konulmasında kullanılmaktadır. İlişkisel tarama modeline göre yürütülen çalışmalarda bağımlı değişkenler arasındaki ilişkinin yanında değişkenlerin birbirini etkileme düzeyi de test edilebilmektedir (Karadağ, 2010: 49). Bu çalışmada da lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ve sosyal ilişki gereksinimleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlandığı için bağımlı değişkenler arasındaki ilişkilerin değerlendirilmesinde ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır.

3.2. Araştırmanın Yapıldığı Yer ve Özellikleri

Araştırmaya Kocaeli ili, Darıca ilçesi 2021-2022 eğitim- öğretim yılı içerisinde öğrenimlerine devam eden %59,4'ü kadın, %40,6'sı erkek olmak üzere toplam 1043 lise öğrencisi katılmıştır.

3.3. Araştırmanın Evreni

Araştırmanın evrenini 2021-2022 eğitim ve öğretim yılı içerisinde Kocaeli ilinde öğrenimlerine devam eden lise öğrencileri oluşturmaktadır.

3.4. Araştırmanın Örnekleme

Araştırmanın katılımcıları ise evren içerisinde kolayda örneklem yöntemi ile seçilmiş olan 620 kız ve 423 erkek olmak üzere toplam 1043 lise öğrencisi (1, 2, 3 ve 4. sınıf öğrencileri) oluşturmaktadır.

Tablo 2: Demografik özellikler ve tanımlayıcı istatistikler

		N	%
Cinsiyet	Kadın	620	59.4
	Erkek	423	40.6
Yaş	14-18 yaş arası	$\bar{X}$	Ss.
		16,02	1,24
		N	%
	14	129	12.4
	15	255	24.4
	16	288	27.6
	17	213	20.4
	18	158	15.1
Sınıf Düzeyi	9	312	29.9
	10	304	29.1
	11	241	23.1
	12	186	17.8
	Toplam	1043	100.0

Araştırmaya dâhil olan 1043 katılımcının demografik özellikleri incelendiğinde, katılımcıların %59,4'ünün kadın, %40,6'sının erkek olduğu ve yaş ortalamalarının $16,02 \pm 1,24$ olduğu belirlenmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin büyük bir çoğunluğunun %27.6 oranla 16 yaş aralığında olduğu ve bu yaş aralığını sırasıyla; %24.4 oranla 15 yaş, %20.4 oranla 17 yaş, %15.1 oranla 18 yaş ve son olarak % 12.4 oranla 14 yaş grubun takip ettiği gözlemlenmektedir. Ayrıca katılımcıların sınıf düzeyi sırasıyla %29,9'unun 9.sınıf, %29,1'inin 10.sınıf, 23.1'inin 11.sınıf, %17,8'inin ise 12.sınıf öğrencilerinden oluştuğu görülmektedir (Tablo 2).

3.5. Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama aracı; Kişisel Bilgi Formu, Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek Ölçeği, Özerklik Teorisi ve Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği olmak üzere toplam 3 bölümden oluşmaktadır.

3.5.1. Kişisel Bilgi Formu

Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özellikleri ile ilgili kişisel bilgi formu oluşturulmuştur. Kişisel bilgi formunda; cinsiyet, yaş, sınıf düzeyine ilişkin 3 soru yer almaktadır.

3.5.2. Fiziksel Aktivitelere Sosyal Destek Ölçeği

Katılımcıların sosyal destek düzeylerini ölçmek için Farias Junior ve diğerleri (2014) tarafından geliştirilen, Küçükbiş ve Eskiler (2019) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 10 maddelik “*Fiziksel Aktivitelere Sosyal Destek Ölçeği*” kullanılmıştır. Ölçek, “*ebeveyn sosyal desteği*” ve “*akran sosyal desteği*” olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçek, 4’lü derecelendirme (0= Hiçbir zaman – 3= Her zaman) tipinde olup, ters maddesi bulunmamaktadır. Ölçeğin faktör yapısı, Açıklayıcı Faktör Analizi (AFA) ve Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) kullanılarak (GFI= .96, AGFI= .94, CFI= .97, TLI= .96, NFI= .94 ve RMSEA= .05) test edilmiştir. Ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık kat sayıları incelendiğinde ise tüm değerlerin %70’in üzerinde olduğu belirlenmiştir.

3.5.3. Özerklik Teorisi ve Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği (SİGÖ-10):

SİGÖ-10, Richer ve Vallerand (1998) tarafından Özerklik Teorisi (Self-Determination Theory) (Deci ve Ryan, 1985) temelinde geliştirilen bir ölçektir. Orijinal form İngilizce olarak Kanada’da “The Need for Relatedness Scale” (NRS-10) adıyla geliştirilmiştir (Richer ve Vallerand, 1998). Ölçek Ünal-Karagüven ve diğerleri (2020) tarafından Türkçe’ye uyarlanmıştır. Ölçek 10 madde ve 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Bu 10 maddenin 5 tanesi (1,3,5,7,9 numaralı maddeler) “*samimiyet*”, 5 tanesi (2,4,6,8,10 numaralı maddeler) “*yakınlık*” boyutuna aittir. Her madde 1 (kesinlikle katılmıyorum) ile 7 (kesinlikle katılıyorum) 7’li derecelendirme ile değerlendirilmiştir. Ünal-Karagüven ve diğerleri (2020) tarafından geliştirilen ölçeğin Cronbach alfa iç tutarlılık değeri 0.92 olarak belirlemiştir. Karagüven ve ark. (2020) çalışmalarında bu ölçeğin fiziksel aktivite ve öğrenci araştırmaları için kullanılabileceğini ifade etmiştir.

3.6. Verilerin Toplaması

Araştırma kapsamına alınan öğrencilerin fiziksel aktivitelerde sosyal destek algıları ve sosyal ilişki gereksinimlerinin arasındaki ilişkiyi ortaya koyabilmek için verilerin elde edilmesinde online anket tekniğinden yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan online anketler "Google Form" üzerinden hazırlanarak, öğrencilere e-posta ve whatsapp aracılığıyla çevrimiçi olarak ulaştırılmıştır. Araştırma verilerinin bir şekilde toplanabilmesi için rehber öğretmenlerden yardım alınmıştır. Anketlerin uygulanması için gerekli izinler alınarak online anketler katılımcılar tarafından doldurulduktan sonra veriler Microsoft Excel programından SPSS-22.00 paket programına aktarılmıştır. Anketlerin doldurulmasında gönüllülük esas alınmıştır. Araştırma verileri, 01.05.2021 - 01.07.2021 tarihleri aralığında toplanılmıştır.

3.7. Verilerin Değerlendirilmesi

Verilerin toplanması sonucu ulaşılan veriler olası hataların engellenmesi ve analize hazır duruma getirilmesi maksadıyla; elde edilen anketler birer birer kontrol edilip hatalı ve birbirinden tutarsız yanıtların verildiği 7 anket elenmiştir. Anketlerin analiz programına aktarılıp gerekli işlemler yapıldıktan sonra parametrik testler için ön şartlara uyumluluğu skewness-kurtosis değerlerine bakılarak değerlendirilmiştir. Verilerin analizi için katılımcıların demografik bilgilerini, standart sapmalarını ve ortalamalarını belirlemek amacıyla tanımlayıcı istatistik testlerinden yararlanılmıştır.

Bağımsız grupların ortalamaları arasında farkın olup olmadığını belirlemek amacıyla bağımsız gruplar t testi (Independent Sample t-testi) ve tek yönlü varyans analizi (OneWay ANOVA) kullanılmıştır. Araştırmada yer alan değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amacıyla korelasyon analizi (Pearson Correlation) uygulanmıştır.

Tablo 3: Araştırma değişkenleri tanımlayıcı istatistikler

Değişkenler	Min.	Max.	Ort.	S.S	Çarpıklık	Basıklık	Cronbach α
Ebeveyn	,00	15,00	6,06	3,664	,143	-,708	.83
Akran	,00	15,00	6,30	4,398	,227	-,905	.90
Kabul	5,00	35,00	26,52	6,875	-,884	,478	.86
Dost	5,00	35,00	26,58	7,006	-,873	,317	.90
FASDÖ	,000	30,000	12,370	6,6668	,071	-,731	.89
SİGÖ	10,00	70,00	53,10	13,453	-,904	,512	.94

Literatür incelendiğinde, çarpıklık ve basıklık değerlerinin +1 ile -1 ya da +1.5 ile -1.5 arasında olması uygun görülmektedir. Sonuçlar incelendiğinde bu şart yerine getirildiği tespit edilmiş olup ve bu doğrultuda parametrik analizlerden yararlanılmıştır. Cronbach α değerleri tüm boyutların 0.80'in üzerinde olduğu tespit edilmiştir. Aynı zamanda cronbach α toplam değerleri fiziksel aktivitelerde sosyal destek (FASDÖ) boyutunda 0.89 iken Sosyal İlişki Gereksinimi (SİGÖ) boyutunda ise 0.94 olarak tespit edilmiştir (Tablo 3).

3.8. Araştırmanın Etik Yönü

Araştırmanın her aşaması etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Uygulamaya geçmeden önce etik kuruldan (20.05.2021 tarih, 41171 sayılı) çalışma onayı alınmıştır. Araştırmaya başlamadan önce araştırmaya katılacak olan öğrenciler ve velileri çalışma hakkında bilgilendirilmiş ve “bilgilendirilmiş onam formu” doldurulmuştur.

4. BULGULAR

Bu bölümde araştırma sonuçlarına ilişkin bulgular yorumlanmıştır.

Tablo 4: Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği ve alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırması

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Ebeveyn Sosyal Destek	Kadın	620	5,87	3,692	-2,055	,040
	Erkek	423	6,35	3,609		
Akran Sosyal Destek	Kadın	620	5,76	4,280	-4,917	,000
	Erkek	423	7,11	4,453		
FASDÖ	Kadın	620	11,63	6,748	-4,374	,000
	Erkek	423	13,45	6,400		

* $p<0,05$ önemli, FASDÖ = Fiziksel Aktivitelerde Sosyal Destek

Tablo 4'deki analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetlerine göre fiziksel aktivitelerde sosyal destek (FASDÖ) tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$). Ortaya çıkan bulgulara göre, ebeveyn ve akran sosyal destek algısı alt boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bunun yanında genel sosyal destek algısının da kadın katılımcılar ile kıyaslandığında erkekler lehine yüksek olduğu bulunmuştur.

Tablo 5: Katılımcıların sosyal ilişki gereksinimi ölçeği ve alt boyut puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması

Değişkenler	Cinsiyet	N	$\bar{X}$	S.S.	t	p
Samimiyet	Kadın	620	26,74	7,052	1,212	,226
	Erkek	423	26,22	6,603		
Yakınlık	Kadın	620	26,89	7,103	1,719	,086
	Erkek	423	26,13	6,848		
SİGÖ	Kadın	620	53,63	13,802	1,514	,130
	Erkek	423	52,35	12,904		

* $p<0,05$ önemli, SİGÖ = Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği

Tablo 5'de analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin cinsiyetlerine göre sosyal ilişki gereksinimi (SİGÖ) tüm alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 6: Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği ve alt boyut puan ortalamalarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

	Yaş	N	$\bar{X}$	S.S.	F	p	Fark
Ebeveyn Destek	14	129	6,98	3,508	3,249	,012	1>5
	15	255	6,13	3,750			
	16	288	5,93	3,687			
	17	213	6,07	3,368			
	18	158	5,45	3,880			
	Toplam	1043	6,06	3,664			
Akran Destek	14	129	6,89	4,765	3,222	,012	2<5
	15	255	5,65	4,304			
	16	288	6,11	4,329			
	17	213	6,51	4,247			
	18	158	6,98	4,446			
	Toplam	1043	6,31	4,399			
FASDÖ	14	129	13,87	6,939	2,383	,050	1<2
	15	255	11,77	6,674			
	16	288	12,04	6,605			
	17	213	12,58	6,104			
	18	158	12,43	7,137			
	Toplam	1043	12,37	6,667			

1=14 yaş, 2=15 yaş, 3=16 yaş, 4=17 yaş, 5=18 yaş

Tablo 6'daki analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarına göre fiziksel aktivitelerde sosyal destek (FASDÖ) ölçeğinin toplamında ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Gruplar arasındaki farkın nereden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla tukey testi yapılmıştır. Yapılan Tukey testi sonuçlarına göre, 14 yaş grubunda yer alan katılımcıların ebeveynlerden aldıkları sosyal destek düzeylerinin 18 yaş grubunda yer alan katılımcılara göre daha yüksek olduğu, 15 yaş grubunda yer alan katılımcıların ise akranlarından aldıkları sosyal destek düzeylerinin 18 yaş grubunda yer alan katılımcılardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7: Katılımcıların sosyal ilişki gereksinimi ölçeği ve alt boyut puan ortalamalarının yaş gruplarına göre karşılaştırılması

	Yaş	N	$\bar{X}$	S.S.	F	p
Samimiyet	14	129	26,33	7,318	,588	,671
	15	255	26,21	6,869		
	16	288	26,36	6,961		
	17	213	26,84	6,369		
	18	158	27,09	7,047		
	Toplam	1043	26,53	6,875		
Yakınlık	14	129	26,35	7,420	,465	,762
	15	255	26,52	7,153		
	16	288	26,26	7,161		
	17	213	26,85	6,453		
	18	158	27,08	6,903		
	Toplam	1043	26,58	7,007		
SİGÖ	14	129	52,67	14,328	,525	,717
	15	255	52,73	13,591		
	16	288	52,62	13,715		
	17	213	53,69	12,354		
	18	158	54,17	13,519		
	Toplam	1043	53,11	13,454		

* $p < 0,05$ önemli, SİGÖ = Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği

Tablo 7’deki analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin yaş gruplarına göre sosyal ilişki gereksinimi (SİGÖ) ölçeğinin toplamında ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Tablo 8: Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği ve alt boyut puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması

	Sınıf	N	$\bar{X}$	S.S.	F	p	Fark
Ebeveyn	9	312	6,52	3,703	2,951	,032	1>4
	10	304	5,91	3,630			
	11	241	6,05	3,536			
	12	186	5,56	3,759			
	Toplam	1043	6,06	3,664			
Akran	9	312	6,34	4,590	2,752	,042	2<4
	10	304	5,84	4,150			
	11	241	6,65	4,432			
	12	186	6,90	4,204			
	Toplam	1043	6,37	4,371			
FASDÖ	9	312	12,86	6,930	1,813	,143	
	10	304	11,67	6,335			
	11	241	12,65	6,531			
	12	186	12,32	6,873			
	Toplam	1043	12,37	6,667			

1=9. Sınıf, 2=10. Sınıf, 3=11. Sınıf, 4=12. Sınıf

Tablo 8’deki analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre fiziksel aktivitelerde sosyal destek (FASDÖ) ölçeği alt boyutları olan ebeveyn ve akran destek boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir ($p<.05$). Fiziksel aktivitelerde sosyal destek (FASDÖ) ölçeği toplamında ise bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p>.05$). Gruplar arasındaki farkın nereden kaynaklandığını tespit etmek amacıyla yapılan tukey testi yapılmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre 9. sınıf öğrencilerin 12. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerine göre aldıkları ebeveyn sosyal desteğinin daha yüksek olduğu, diğer yandan 10. sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerinin 12. Sınıfta öğrenim gören lise öğrencilerine göre aldıkları akran sosyal destek düzeylerinin daha düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 9: Katılımcıların sosyal ilişki gereksinimi ölçeği ve alt boyut puan ortalamalarının sınıf düzeylerine göre karşılaştırılması

	Sınıf	N	$\bar{X}$	S.S.	F	P
Samimiyet	9	312	25,99	7,296	1,060	,365
	10	304	26,57	6,637		
	11	241	26,83	6,748		
	12	186	26,97	6,688		
	Toplam	1043	26,53	6,875		
Yakınlık	9	312	26,29	7,480	,441	,724
	10	304	26,49	6,908		
	11	241	26,78	6,836		
	12	186	26,96	6,583		
	Toplam	1043	26,58	7,007		
SİGÖ	9	312	52,28	14,344	,740	,528
	10	304	53,06	13,100		
	11	241	53,62	13,181		
	12	186	53,92	12,845		
	Toplam	1043	53,11	13,454		

* $p < 0,05$ önemli, SİGÖ = Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeği

Tablo 9'daki analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin sınıf düzeylerine göre sosyal ilişki gereksinimi (SİGÖ) ölçeğinin toplamında ve alt boyutlarında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ($p > .05$).

Tablo 10: Katılımcıların fiziksel aktivitelerde sosyal destek düzeyleri ile sosyal ilişki gereksinimi arasındaki korelasyon analizi sonuçları

Değişkenler		Ebeveyn	Akran	FASDÖ	Samimiyet	Yakınlık
Ebeveyn Destek	r	1				
	p					
Akran Destek	r	,362	1			
	p	,000				
FASDÖ	r	,788	,859	1		
	p	,000	,000			
Samimiyet	r	,228	,405	,393	1	
	p	,000	,000	,000		
Yakınlık	r	,158	,376	,335	,878	1
	p	,000	,000	,000	,000	
SİGÖ	r	,199	,403	,375	,969	,970
	p	,000	,000	,000	,000	,000
* $p < .05$; ** $p < .01$						N=1043

r = Korelasyon, n = Kişi Sayısı

Tablo 10'daki analiz sonuçları incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği (FASDÖ) toplam skorları ve alt boyutları ile sosyal ilişki gereksinimi (SİGÖ) ölçeğinin toplamında ve alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir ($p<0,01$). Analiz kapsamında, ebeveyn desteği ile SİGÖ arasında pozitif yönlü düşük düzeyde, akran desteği ile SİGÖ arasında pozitif yönlü orta düzeyde, FASDÖ ile SİGÖ arasında pozitif yönlü düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir($p<0,01$). Aynı zamanda, FASDÖ alt boyutlarında olan ebeveyn ve akran desteği ile SİGÖ alt boyutları olan samimiyet ve yakınlık boyutunda ise düşük ve orta düzeyde pozitif yönlü bir ilişki olduğu görülmüştür($p<0,01$). Ayrıca FASDÖ toplamı ve alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Sırasıyla; $r=.859$, $r=.788$, ; $p<0,01$). Benzer şekilde SİGÖ toplamı ve alt boyutları arasında yüksek düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Sırasıyla; $r=.969$, $r=.970$, ; $p<0,01$).

5. TARTIŞMA

Bu bölümde araştırmanın örneklem grubunu oluşturan öğrencilere uygulanan veri toplama aracından elde edilen bulguların ilgili literatür ışığında tartışılmasına yer verilmiştir.

Yapılan bu çalışmada; cinsiyet değişkenine göre ele alındığı zaman fiziksel aktiviteye katılım konusunda erkek öğrencilerin hem aile hem de akran çevresinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Benzer şekilde algılanan genel sosyal destek düzeyinin de erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur (Tablo 4). Araştırmada elde edilen bu sonuçlara göre, gerek ebeveynlerin gerekse de akran çevresinin kadın öğrencileri fiziksel aktiviteye yönlendirme konusunda yeteri kadar istekli olmadıkları söylenebilir. Günümüzde birçok spor dalında ve fiziksel aktiviteye katılım sürecinde erkek öğrenci sayısının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu görülmektedir. Bunun temel nedenlerinin başında erkek öğrencilerin fiziksel aktivite ve spora yönelme sürecinde daha fazla sosyal destek görmelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da (Ay, 2019: 3; Beets ve diğerleri, 2010: 621) fiziksel aktivite ve spora katılım sürecinde algılanan sosyal desteğin önemli bir yere sahip olduğu belirtilmektedir. Bu noktada özellikle ebeveynlerin geçmiş yıllar ile kıyaslandığı zaman içinde bulunduğumuz dönemde çocuklarını fiziksel aktivite ve spora yönlendirme konusunda daha istekli oldukları (Keskin, 2006: 3), bunun yanında fiziksel aktiviteye katılım sürecinde ebeveyn tutumlarının önemi bir etkiye sahip olduğu görülmektedir (Kotan ve diğerleri, 2009: 51; Tröst ve diğerleri, 2003: 277).

Fiziksel aktiviteye katılım sürecinde erkek öğrencilerin algıladıkları ebeveyn sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının temel nedenlerinin başında ailelerin fiziksel aktivite ve spordan beklentilerinin geldiği düşünülebilir. Bu konuda yapılan bir çalışmada ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirme nedenleri incelenmiş, araştırmanın sonunda ebeveynlerin çocuklarını zararlı alışkanlıklardan korumak amacıyla spora yönlendirdikleri tespit edilmiştir. Aynı çalışmada ebeveyn görüşlerine göre spora katılımın kız çocuklarından ziyade erkek çocukları zararlı alışkanlıklardan daha fazla koruduğu görüşüne yer verilmiştir (Keskin, 2006: 26). Bu kapsamda ebeveynlerin özellikle erkek çocuklarını zararlı alışkanlıklar konusunda risk grubunda gördükleri, buna paralel olarak erkek çocuklarını zararlı alışkanlıklardan korumak amacıyla fiziksel aktiviteye katılım konusunda teşvik ettikleri söylenebilir.

Yapılan bu araştırma yaş gruplarına göre incelendiğinde; öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım sürecindeki sosyal destek algılarının anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Fiziksel aktiviteye katılım konusunda ebeveynlerden algılanan sosyal destek düzeyinin 18 yaşındaki öğrenciler ile kıyaslandığı zaman 14 yaşındaki öğrenciler lehine yüksek olduğu bulunmuştur. Can ve ark. tarafından (2010: 250) tarafından yapılan çalışmada aile desteğinin önemli bir motivasyon kaynağı olduğu ifade edilmektedir. Ayrıca sporcuların destek algılama düzeylerinde yaş grupları açısından anlamlı farklılıklar olduğu sonucuna ulaşmıştır. Akran sosyal desteği algısının ise 15 yaşındaki öğrenciler ile kıyaslandığı zaman 18 yaşındaki öğrenciler lehine anlamlı farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Algılanan genel sosyal destek düzeyine ilişkin bulgular incelendiği zaman 14 yaş grubunda yer alan öğrencilerin genel sosyal destek algılarının 15 yaşındaki öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur (Tablo 6). Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman büyük yaş grubundaki öğrencilerden algılanan ebeveyn desteğinin düşük olmasının temelinde öğrenciler yüksek öğretime geçiş sürecinde oldukları için ailelerin fiziksel aktiviteden ziyade sınava önem vermelerinin yattığı düşünülebilir. Selçuk (2006: 47) tarafından bu konuda yapılan ve lise öğrencileri üzerinde yürütülen çalışmada üniversite sınavı yaklaştıkça son sınıflarda bulunan öğrencilerin serbest zamanlarını sınava hazırlanarak geçirdikleri ve fiziksel aktiviteye katılıma önem vermedikleri tespit edilmiştir. Pehlivan (2009: 69) tarafından bu konuda yapılan benzer bir çalışmada da lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelme sürecinde karşılaştıkları sorunların başında üniversite sınavına hazırlığın geldiği, bunun yanında lise öğrencilerinde ebeveynlerin çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirme konusunda istekli oldukları bulunmuştur. Güngör ve Küçükbiş (2021) tarafından koronavirüs (covid-19) salgını sonrasında ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivitelerde ebeveyn ve akran sosyal desteğin incelenmesi konu başlıklı çalışmasında 12 yaş 14 yaş grubunda yer alan öğrencilerin hem ebeveyn hem de akran sosyal destek düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar olduğu, 12 yaş grubunda yer alan öğrencilerin sosyal destek düzeylerinin 14 yaş grubunda yer alan öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmada akran sosyal desteği algısının 15 yaş grubunda yer alan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman 18 yaşındaki öğrenciler lehine yüksek olmasının temelinde ise 18 yaşındaki öğrencilerin üniversite sınav stresi yaşamalarının, bu süreçte rahatlamak için yakında arkadaş çevresi ile vakit geçirmek istemelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde bu konuda yapılan çalışmalarda da (Selçuk, 2006: 49; Şimşek ve Gökdemir

2006: 83) ergenlik döneminde bulunan bireylerin ders dışı aktivitelere rahatlama, mutlu olma ve arkadaş çevresi ile güzel vakit geçirme gibi amaçlarla yöneldikleri belirtilmektedir. Bunun yanında yapılan çalışmalar lise döneminde akran çevresinin fiziksel aktivite ve spora yönelmede etkili bir değişken olduğunu göstermektedir (Yıldız ve diğerleri, 2020: 73).

Yapılan bu araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre fiziksel aktiviteye hem aile hem de akran çevresinden algıladıkları sosyal destek düzeyinin anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen bulgulara göre 12'inci sınıf öğrencileri ile kıyaslandığı zaman 9'uncu sınıf öğrencilerinde algılanan ebeveyn desteğinin daha yüksek olduğu bulunmuştur. Buna karşılık 12'inci sınıf öğrencilerinin 10'uncu sınıf öğrencilerine göre algılanan akran desteği düzeyinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda algıladıkları genel sosyal destek düzeyinin ise öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir (Tablo 8).

Araştırmada 12'inci sınıf öğrencilerinde algılanan ebeveyn desteğinin düşük düzeyde olmasının temelinde öğrencilerin yükseköğretime geçiş sürecinde olmaları ve ders dışı etkinliklerden ziyade sınava hazırlanmalarının yattığı düşünülebilir. Bunun yanında dokuzuncu sınıf öğrencilerinde algılanan ebeveyn sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının temelinde ebeveynlerin fiziksel aktivitenin yararlarını göz önünde bulundurmaları ve çocuklarının zararlı alışkanlıklardan uzaklaşmalarını sağlamak için fiziksel aktiviteye yönlendirmelerinin yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da (Gökçe ve diğerleri, 2019: 361; Pehlivan, 2009: 72; Keskin, 2006: 26) ebeveynlerin özellikle ergenlik döneminde bulunan çocuklarını zararlı alışkanlıklardan uzaklaşma ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazanmaları için fiziksel aktivite ve spora yönlendirdikleri görülmektedir.

Yapılan bu araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre sosyal ilişki gereksinimlerine ilişkin bulgular incelendiği zaman kadın ve erkek öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 5). Bunun yanında grupların sosyal ilişki gereksinimi alt boyutlarına (samimiyet, yakınlık) ilişkin algılarının da cinsiyete göre değişmediği bulunmuştur. Bu sonucun ortaya çıkmasının temelinde araştırmaya katılan öğrencilerin içinde bulundukları yaş grupları itibarıyla aynı gelişim dönemi içinde olmalarının, buna paralel olarak kadın ve erkek öğrencilerin ilişki gereksinimlerinin benzerlik göstermesinin yattığı düşünülebilir. Literatürde sosyal ilişki gereksiniminin cinsiyete göre farklılaştığını gösteren araştırma

bulguları da bulunmakla beraber (Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020: 373; Atalay ve Özyürek, 2020: 249), araştırma bulguları arasında paralellik olmamasının temelinde araştırmaların farklı sosyo-kültürel çevrelerde yaşayan öğrenciler üzerinde yürütülmesinin yattığı düşünülebilir. Bunun yanında yapılan bazı çalışmalarda aynı gelişim döneminde bulunan bireylerin özellikle arkadaş çevresi ile ilişkili sosyal gereksinimlerinin benzerlik gösterdiği ve arkadaş çevresine olan bağlılıklarının cinsiyete göre farklılaşmadığı rapor edilmiştir (Ulaş-Karaahmetoğlu, 2017: 2177).

Araştırmaya katılan öğrencilerin yaş gruplarına göre sosyal ilişki gereksinimlerine ilişkin bulgular incelendiği zaman öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında grupların sosyal ilişki gereksinimi alt boyutlarına (samimiyet, yakınlık) ilişkin algılarının da yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Tablo 7). Ulaş-Karaahmetoğlu (2017: 2177) tarafından yapılan benzer bir çalışmada 18-22 yaş grubunda yer alan bireylerde sosyal ilişki gereksinimi ile yakından ilişkili olan arkadaş bağlılığının yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur. Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimlerinin yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde her yaş grubunda bireyin sosyal ilişki gereksiniminin yeterli düzeyde karşılanmasının, bu süreçte arkadaş çevreleri ile yakın ilişki içinde olmalarının yattığı düşünülebilir. Özcan-Demir ve diğerleri (2005: 83) tarafından bu konuda yapılan çalışmada ergenlerin arkadaş çevresi ile olan ilişkilerinin psikolojik ve sosyal yapılarını etkilediği rapor edilmiştir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre sosyal ilişki gereksinimlerine ilişkin bulgular incelenmiş; öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimleri arasında anlamlı farklılık olmadığı tespit edilmiştir. Bunun yanında grupların sosyal ilişki gereksinimi alt boyutlarına (samimiyet, yakınlık) ilişkin algılarının da öğrenim görülen sınıf düzeyi değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği bulunmuştur (Tablo 9). Ergenlik döneminde yaş arttıkça öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeyi de yükselmekte, bunun yanında her geçen yıl ergenlerin arkadaşlık ilişkileri de gelişmektedir (Bayhan ve Işıtan, 2010: 33). Öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf düzeylerine göre sosyal ilişki gereksinimlerinin anlamlı farklılık göstermemesinin temelinde her sınıf düzeyinde öğrencilerin psikolojik ve sosyal gereksinimlerini yeterli düzeyde karşılamasının yattığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım sürecinde algılanan ebeveyn ve akran sosyal desteği arttıkça sosyal ilişki gereksinimlerine ilişkin

puanlarında anlamlı düzeyde arttığı tespit edilmiştir (Tablo 10). Bu kapsamda öğrencilerin algılanan sosyal destek düzeylerinin yüksek olmasının fiziksel aktiviteye katılımı olumlu yönde etkilediği, bu durumun da sosyal ilişki gereksinimlerini karşılamaya katkı sağladığı söylenebilir.

Özerklik teorisine göre insanların sosyal ilişki gereksinimlerinin karşılanması içinde bulundukları sosyal çevrenin etkisi ile gerçekleşmektedir. Yaşadığı sosyal çevre içerisinde sosyal ilişki gereksinimini karşılayan birey psikolojik olarak rahatlamaktadır (Ünal-Karagüven ve diğerleri, 2020: 369). Bu noktada ebeveyn sosyal desteği ile sosyal ilişki gereksinimi arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olmasının temelinde ebeveyn sosyal destek düzeyi arttıkça öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin de yükselmesinin, fiziksel aktiviteye katılımın da sosyal ilişki gereksinimini karşılayacak bir ortam sunmasının yattığı düşünülebilir. Literatürde yer alan çalışmalarda da (Küçük ve Koç, 2004: 2; Korucu-Aytan, 2010: 4) fiziksel aktiviteye katılımın sosyal gelişimi desteklediği ve sosyal gereksinimleri karşılayacak bir ortam sunduğu görüşünü desteklemektedir.

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Araştırma sonunda ulaşılan bulgular ışığında sunulan öneriler aşağıda başlıklar halinde açıklanmıştır.

6.1. Sonuçlar

Yürütülen bu çalışmada elde edilen sonuçlar aşağıdaki gibi sıralanmaktadır;

1. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda ebeveyn sosyal destek algısı ile akran sosyal destek algısının cinsiyet değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Bunun yanında genel sosyal destek algısının da cinsiyete göre farklılaştığı tespit edilmiştir. Elde edilen sonuçlar değerlendirildiği zaman erkek öğrencilerin ebeveyn sosyal destek algısı ve akran sosyal destek algıları ile genel sosyal destek algılarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu bulunmuştur.

2. Yapılan bu çalışmada cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimlerine ilişkin bulgular incelendiği zaman kadın ve erkek öğrencilerin “samimiyet” ve “yakınlık” alt boyutlarına ilişkin gereksinimlerinin benzerlik gösterdiği bulunmuştur. Bunun yanında grupların sosyal ilişki gereksinimi ölçeğinden almış oldukları toplam puanın da cinsiyetlerine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir.

3. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda algıladıkları sosyal destek düzeyinin hem ebeveyn desteği hem de akran desteği alt boyutlarında yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre, algılanan ebeveyn sosyal destek düzeyinin 18 yaş grubunda yer alan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman 14 yaş grubunda bulunan öğrenciler lehine, akran desteği algısının 15 yaş grubunda yer alan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman 18 yaş grubunda bulunan öğrenciler lehine, genel sosyal destek algısının ise 15 yaş grubunda yer alan öğrenciler ile kıyaslandığı zaman 14 yaş grubunda bulunan öğrenciler lehine yüksek olduğu tespit edilmiştir.

4. Araştırmaya katılan öğrencilerin içinde bulundukları yaş gruplarına göre sosyal ilişki gereksinimleri incelendiği zaman hem “samimiyet” hem de “yakınlık” alt boyutuna ilişkin bulguların yaş grubu değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimi ölçeği toplam puanlarının da yaş gruplarına göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

5. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım sürecinde algıladıkları ebeveyn ve akran sosyal destek düzeyinin öğrenim görülen sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık gösterdiği bulunmuştur. Elde edilen sonuçlara göre algılanan ebeveyn desteğinin 12'inci sınıf öğrencileri ile kıyaslandığı zaman 9'uncu sınıf öğrencileri lehine, algılanan akran desteğinin 10'uncu sınıf öğrencileri ile kıyaslandığı zaman 12'inci sınıf öğrencileri lehine yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Buna karşılık öğrencilerin genel algılanan sosyal destek düzeylerinin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre farklılaşmadığı sonucuna ulaşılmıştır.

6. Araştırmaya katılan öğrencilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre sosyal ilişki gereksinimleri incelendiği zaman hem samimiyet hem de yakınlık alt boyutuna ilişkin bulguların öğrenim gördükleri sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bunun yanında öğrencilerin sosyal ilişki gereksinimi ölçeği toplam puanlarının da öğrenim görülen sınıf değişkenine göre anlamlı farklılık göstermediği sonucuna ulaşılmıştır.

7. Araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım sürecinde algıladıkları sosyal destek düzeyi ile sosyal ilişki gereksinimleri arasında pozitif yönde anlamlı ilişki olduğu bulunmuştur. Bu kapsamda fiziksel aktiviteye katılım sürecinde ebeveynlerden ve akran çevresinden algılanan sosyal destek düzeyinin yüksek olmasının sosyal ilişki gereksinimini pozitif yönde etkilediği belirlenmiştir.

6.2. Öneriler

Bu çalışmada ulaşılan bulgular ve literatürde yer alan benzer çalışmalar göz önünde bulundurularak aşağıdaki önerilerde bulunulabilir;

1. Lise kademesinde yer alan öğrencilerin yaşadıkları coğrafi bölgelere göre sahip oldukları kültürel özelliklerin birbirinden farklı olduğu göz önünde bulundurularak farklı coğrafi bölgelerde yaşayan öğrenciler üzerinde benzer çalışmalar yapılabilir.

2. Aile gelir düzeyine göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım süreçlerinde algıladıkları ebeveyn desteğinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

3. Fiziksel aktiviteye katılımın sosyal ilişki gereksinimini karşılamaya katkı sağladığı bilinmekle beraber, literatürde fiziksel aktiviteye katılımın sosyal gelişim üzerindeki etkilerinin ele alındığı çalışmaların sınırlı olduğu görülmektedir. Bu kapsamda fiziksel aktiviteye katılım ile sosyal beceri düzeyi arasındaki ilişkinin ele alındığı çalışmalar yapılabilir.

4. Fiziksel aktiviteye katılımın her yaşta önemli olduğu göz önünde bulundurularak lise öğrencilerinde fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz yönde etkileyen unsurların ele alındığı çalışmalar yapılabilir. Bunun yanında özellikle okul içi etkinlikler düzenlenerek lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini arttırmaya yönelik uygulamalar yapılabilir.

5. İçsel ve dışsal motivasyon unsurlarının fiziksel aktiviteye katılımı etkilediği bilinmektedir. Bu kapsamda lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını arttırıcı çalışmalar yapılabilir.

6. Fiziksel aktiviteye katılım sürecinde özellikle aile tarafından sağlanan sosyal desteğin hem aktiviteye katılım hem de aktivite devamlılığı için önemli bir yere sahip olduğu bilinmektedir. Bu kapsamda ailelere çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirmeleri konusunda bilinçlendirme eğitimleri verilebilir.

7. Lise öğrencilerinde sosyal ilişki gereksiniminin farklı psikolojik (algılanan ebeveyn tutumu, stres ve kaygı düzeyi) ve demografik özellikler (kardeş sayısı, anne-baba birlikte yaşama durumu vb.) ile ilişkisinin ele alındığı araştırmalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

- Akcınar-Yayla, B., Özbek, E. (2017). Benlik gelişiminin öz-yeterlik algısı ve ebeveyn davranışlarıyla ilişkisi. *Türk Psikoloji Yazıları*, 20(40): 38–53.
- Aksoy, E. (2018). Ortaöğretim Kurumlarında Okul Sporlarına Katılan Öğrencilerin Algılanan Sosyal Destek Düzeyleri. Bolu Abant İzzet Baysal Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bolu.
- Aktaş, H., Şaşmaz, C. T., Kılınçer, A., Mert, E., Gülbol, S., Külekçioğlu, D., ... & Demirtaş, A. (2015). Yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve uyku kalitesi ile ilişkili faktörlerin araştırılması. *Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 8(2): 60-70.
- Aladağ, M., Tezer, E. (2007). Akran danışmanlığı nedir? Ne değildir?. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 3(27): 139-155.
- Alemdağ, S., Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3(3): 287-300.
- Alpözgen, A.Z., Özdiñler, A.R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3(1): 66-72.
- Aras, Ö. (2013). İlköğretim Kurumları İkinci Kademedeki Öğrenim Gören Öğrenci ve Görev Yapan Beden Eğitimi Öğretmenlerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Görüş ve Tutumlarının İncelenmesi (Kars İli Örneği). Gazi Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Atalay, D., & Özyürek, A. (2020). Ergenlerde Arkadaşlık İlişkileri ve Akran Sapması. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10(2): 249-261.
- Ay, C. (2019). Adolesanların Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesinde Algılanan Ebeveyn Tutumu ve Sosyal Desteğin Rolü. Marmara Üniversitesi. Spor Eğitimi Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Aytekin, H. (2021). *İnsan ilişkileri ve iletişim*. Ankara: Pegem Akademi.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Barnett, L. M., Van Beurden, E., Morgan, P. J., Brooks, L. O., & Beard, J. R. (2009). Childhood motor skill proficiency as a predictor of adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 44(3): 252-259.
- Baydemir, B. (2012). İlköğretim II. Kademe Çocuklarında Fiziksel Aktivite Düzeyi, Kendini Fiziksel Tanımlama ve Benlik Saygısı. Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Çanakkale.
- Bayhan, P., & Işıtan, S. (2010). Ergenlik döneminde ilişkiler: Akran ve Romantik İlişkilere Genel Bakış. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 11(5): 33-44.
- Bayrakçı-Tunay, V. (2012). *Yetişkinlerde fiziksel aktivite*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayınları.
- Beets, M. W., Cardinal, B. J., Alderman, B. L. (2010). Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Education & Behavior*, 37(5): 621-644.
- Benjamin, K., Rankin, J., Edwards, N., Ploeg, J., ... & Legault, F. (2016). The social organization of a sedentary life for residents in long- term care. *Nursing Inquiry*, 23(2): 128-137.
- Best, J.R. (2010). Effects of physical activity on children's executive function: Contributions of experimental research on aerobic exercise. *Developmental Review*, 30(4): 331-351.
- Blair, S.N., Church, T.S. (2004). The fitness, obesity, and health equation: Is physical activity the common denominator?. *Jama*, 292(10), 1232-1234.

- Bohr, A. H., Nielsen, S., Müller, K., Pedersen, F. K., Andersen, L. B. (2015). Reduced physical activity in children and adolescents with Juvenile Idiopathic Arthritis despite satisfactory control of inflammation. *Pediatric Rheumatology*, 13(1): 1-9.
- Borer, K.T. (2005). Physical activity in the prevention and amelioration of osteoporosis in women. *Sports Medicine*, 35(9): 779-830.
- Bostan, G., & Kılıcıgil, E. (2008). Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencisi Olan ve Olmayan Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Saldırganlık Boyutları. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 6(3): 133-140.
- Booth, F. W., Roberts, C. K., Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2): 1143.
- Brockman, R., Jago, R., Fox, K. R., Thompson, J. L., Cartwright, K., Page, A. S. (2009). " Get off the sofa and go and play": Family and socioeconomic influences on the physical activity of 10–11 year old children. *BMC Public Health*, 9(1): 1-7.
- Can, S., Arslan, E., Ersöz, G. (2014). Güncel bakış açısı ile fiziksel aktivite. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1): 1-10.
- Can, Y., Güven, H., Soyer, F., & Demirel, M. (2010). Elit taekwondo sporcularında aile-antrenör-kulüp desteği ve başarı motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7(1).
- Carver, A., Timperio, A., Crawford, D. (2008). Playing it safe: The influence of neighbourhood safety on children's physical activity-A review. *Health & Place*, 14(2): 217-227.
- Casazza, K., Hanks, L. J., Hidalgo, B., Hu, H. H., Affuso, O. (2012). Short-term physical activity intervention decreases femoral bone marrow adipose tissue in young children: A pilot study. *Bone*, 50(1): 23-27.

- Chase, N. L., Sui, X., Blair, S. N. (2008). Comparison of the health aspects of swimming with other types of physical activity and sedentary lifestyle habits. *International Journal of Aquatic Research and Education*, 2(2): 151-161.
- Church, T. S., Thomas, D. M., Tudor-Locke, C., Katzmarzyk, P. T., Earnest, C. P., Rodarte, R. Q., ... & Bouchard, C. (2011). Trends over 5 decades in US occupation-related physical activity and their associations with obesity. *PLoS One*, 6(5): 1-7.
- Civil, T., Gündüz, N., Ersöz, G., Koz, M., Emeksiz, H. C., ... & Atalay, N. G. (2019). 6-17 Yaş tip 1 diyabetli hastaların fiziksel ve sportif aktivitelere katılımlarının birtakım değişkenler açısından incelenmesi. *Hacettepe University Faculty of Health Sciences Journal*, 6(2): 139-150.
- Connell, J.P., Wellborn, J. G. (1991). Competence, autonomy and relatedness: A motivational analysis of self-system processes. In M. Gunnar and L. A. Sroufe (Eds.), *Minnesota Symposium on Child Psychology: Vol. 23. Self-processes in development* (pp. 43-47). Chicago: University of Chicago Press.
- Çalışır, G. (2015). Kişilerarası iletişimde kullanılan bir araç olarak sosyal medya: gümüşhane üniversitesi iletişim fakültesi öğrencilerine yönelik bir araştırma. *Humanities Sciences*, 10(3): 115-144.
- Çiftçi, Y.B. (2019). Sporun Orta Öğretim Öğrencilerinin Bedensel/Kinestetik Zekâ ve Sosyal Beceri Düzeyine Etkisi. Selçuk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Konya.
- Çubukçu, Z., Girmen, P. (2007). Öğretmen adaylarının sosyal öz-yeterlik algılarının belirlenmesi. *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 8(1): 1-18.
- Danish, S. J., Forneris, T., Wallace, I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology*, 21(2): 41-62.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and selfdetermination in human behavior*. New York: Plenum.
- Demirel, E. (2007). Afyonkarahisar İlindeki Öncelikli Spor Branşlarının Tespiti İle Bu Branşların Seçimine Etki Eden Sebeplerin Araştırılması ve Kitle Sporunun Yaygınlaşması Açısından Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Demirel, H., Buğdaycı, S. (2019). Spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin olumlu sosyal davranış eğilimlerinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 55-59.
- Derer, A. (2018). Otizmli Çocuklarda Fiziksel Aktivite, Motor Yeterlik ve Sosyal Beceri Düzeyinin İncelenmesi. Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sporda Psiko Sosyal Alanlar Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Denizli.
- Deniz, M. (2011). Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi İle Sosyoekonomik Durum Arasındaki İlişkinin Araştırılması. Uludağ Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Bursa.
- Dinç, N., Güzel, P. (2012). Gençlerde rekreasyonel fiziksel aktiviteler ile yaşam kalitesi arasındaki ilişki. I. Rekreasyon Araştırmaları Kongresi Bildiri Kitabı, 12-15 Nisan 2012, Kemer, Antalya.
- Dishman, R. K., Hales, D. P., Pfeiffer, K. A., Felton, G. A., Saunders, R., Ward, D. S., ... & Pate, R. R. (2006). Physical self-concept and self-esteem mediate cross-sectional relations of physical activity and sport participation with depression symptoms among adolescent girls. *Health Psychology*, 25(3): 396–407.
- Duman, S., Lök, S., Şirin, E. F., Fişekçioğlu, İ. B. (2010). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin psikolojik kazanımları. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 12(3): 204-208.

- Durmaz, M., Akkuş, R. (2016). Öz belirleme kuramı perspektifinden matematik kaygısı, motivasyon ve temel psikolojik ihtiyaçlar. *Eğitim ve Bilim*, 41(183): 111-127.
- Duyan, V., Gelbal, S., Var, E. Ç. (2013). Sosyal İlişki Unsurları Ölçeği'nin Türkçeye uyarlama çalışması. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 44(44): 159-169.
- Ekici, G. (2006). Meslek lisesi öğretmenlerinin öğretmen öz-yeterlik inançları üzerine bir araştırma. *Eurasian Journal of Educational Research (EJER)*, (24): 87-96.
- Farias Júnior, J. C. D., Mendonça, G., Florindo, A. A., Barros, M. V. G. D. (2014). Reliability and validity of a physical activity social support assessment scale in adolescents-ASAFA scale. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 17, 355-370
- Filiz, K., Pepe, K. (2005). Burdur ilinde spora katılımın sosyo ekonomik boyutunun araştırılması. I. Burdur Sempozyumu, Burdur.
- Fisher, A., Reilly, J. J., Kelly, L. A., Montgomery, C., Williamson, A., Paton, J. Y., Grant, S. (2005). Fundamental movement skills and habitual physical activity in young children. *Med Sci Sports Exerc*, 37(4): 684-688.
- Gökçe, H., Keçeci, K., & Yıldız, A. (2019). Ailelerin Çocuklarını Spora Gönderme Sebeplerinin Belirlenmesi: Pilot Çalışma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(2): 356-366.
- Gökdoğan, D. (2007). Kahramanmaraş İlindeki Öncelikli Spor Branşlarının Tespiti İle Bu Branşların Seçimine Etki Eden Sebeplerin Araştırılması ve Kitle Sporunun Yaygınlaşması Açısından Değerlendirilmesi. Dumlupınar Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Kütahya.
- Gönenç, E. Ö. (2007). İletişimin tarihsel süreci. *İstanbul Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi*, (28): 86-102.
- Graham, D. J., Schneider, M., Dickerson, S. S. (2011). Environmental resources moderate the relationship between social support and school sports participation

among adolescents: a cross-sectional analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1): 1-10.

Gümüş, H., Alay, Ö. S., Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1): 31-38.

Güngör, S., ve Küçükbiş, S. (2021). Koronavirüs (covid-19) salgını sonrasında ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivitelerde ebeveyn ve akran sosyal desteğin incelenmesi. VI. Uluslararası battalgazi bilimsel çalışmalar kongresi Bildiri Kitabı, 8-9 Mayıs 2021, Malatya, Türkiye.

Güven, Ö. (2006). Beden eğitimi ve spora katılımı aile faktörü. *Sosyal Politika Çalışmaları Dergisi*, 10(10): 81-90.

Hallal, P.C., Andersen, L. B., Bull, F., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U. (2012). Global pyhsical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. *The Lancet*, 380: 247-257.

Hannan, M. T., Felson, D. T., Dawson- Hughes, B., Tucker, K. L., Cupples, L. A., Wilson, P. W., Kiel, D. P. (2000). Risk factors for longitudinal bone loss in elderly men and women: the Framingham Osteoporosis Study. *Journal of Bone and Mineral Research*, 15(4): 710-720.

Harris, A. H., Cronkite, R., Moos, R. (2006). Physical activity, exercise coping, and depression in a 10-year cohort study of depressed patients. *Journal of Affective Disorders*, 93(1-3): 79-85.

Hassmen, P., Koivula, N., Uutela, A. (2000). Physical exercise and psychological well-being: a population study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1): 17-25.

Hekim, M. (2014). Küresel bir sorun olan hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı sağlık sorunları ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının

önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. *II. Uluslararası Davraz Kongresi*, ss. 29-31, Isparta.

Hills, A. P., King, N. A., Armstrong, T. P. (2007). The contribution of physical activity and sedentary behaviours to the growth and development of children and adolescents. *Sports Medicine*, 37(6): 533-545.

Houwen, S., Hartman, E. Visscher, C. (2009). Physical activity and motor skills in children with and without visual impairments. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(1): 103-109.

Hünük, D., Özdemir, R. A., Yıldırım, G., Aşçı, H. (2013). 6.-8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal desteğin rolü. *Eğitim ve Bilim*, 38(170): 3-18.

İnceoğlu, M. (2010). *Tutum Algı İletişim*. İstanbul: İyi İşler Yayıncılık ve Matbaacılık.

İşin, V. (2018). *Manisa’da Kırsal Kesimdeki Bir Aile Sağlığı Merkezine Başvuran 25 Yaş ve Üzeri Kişilerin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Saptanması ve Bunu Etkileyen Faktörlerin İncelenmesi*. Uzmanlık Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi Tıp Fakültesi, Manisa.

Jakicic, J. M., Otto, A. D. (2005). Physical activity considerations for the treatment and prevention of obesity—. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 82(1): 226-229.

Janz, K. F., Gilmore, J. M., Burns, T. L., Levy, S. M., Torner, J. C., Willing, M. C., Marshall, T. A. (2006). Physical activity augments bone mineral accrual in young children: The Iowa Bone Development study. *The Journal of Pediatrics*, 148(6): 793-799.

Jenny, S. E., Manning, R. D., Keiper, M. C., ... & Olrich, T. W. (2017). Virtual (ly) athletes: where eSports fit within the definition of “Sport”. *Quest*, 69(1): 1-18.

- Kamak, E. (2021). *Ergenlerin Çevrim İçi-Yüz Yüze İletişimde Kendini Açma Düzeylerinin, Kişiler Arası Güven, Utangaçlık ve Sosyal İlişki Gereksinimi Açısından İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz-Moško, E., ... & Maćkowiak, Z. (2018). Body image of highly trained female athletes engaged in different types of sport. *Biomed Research International*, 1-9.
- Karabıçak, G. Ö. (2014). *Ayaş İlçesindeki Adolesanlarda Fiziksel Aktivite Düzeyinin Postür, Ağrı ve Anksiyete Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karadağ, E. (2010). Eğitim bilimleri doktora tezlerinde kullanılan araştırma modelleri: Nitelik düzeyleri ve analitik hata tipleri. *Kuram ve Uygulamada Eğitim Yönetimi*, 1(1): 49-71
- Kazak, Ö. O. (2007). *9-14 Yaş Arasındaki Çocukların Spora Katılım Nedenlerinin Değerlendirilmesi -Kütahya İli Örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Keskin, Ö. (2014). Çocuklarda beden eğitimi ve spora katılımın sosyal gelişim üzerine etkileri. *Uluslararası Multidisipliner Akademik Araştırmalar Dergisi*, 1(1): 1-6.
- Keskin, U., Çalışkan, K. (2017). Sedanter yaşam tarzının yüceldilmesi: tuncay akgün'ün mizahi bakış açısı üzerine bir değerlendirme. *Bitlis Eren Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 6(2): 503-518.
- Keskin, V. (2006). *Çocuklarını Spora Yönlendiren Anne ve Babaların Beklentileri*. Afyon Kocatepe Üniversitesi. Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı. Yüksek Lisans Tezi, Afyon.
- Kızılkaya, A. (2009). *Lise Öğrencilerinin Spora Katılımında Ailenin Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.

- Kokino, S., Tuna, H., Yıldız, M. (2004). Obezite, fiziksel aktivite ve rehabilitasyon. *Fiziksel Tıp*, 7(2): 93-98.
- Korucu-Aytan G. (2010). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Sosyalleşmelerinde Sporun Etkileri*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kotan, Ç., Hergüner, G., Yaman, Ç. (2009). İlköğretim Okullarında Okuyan Sporcu Öğrencilerin Spor Yapmalarında Okul ve Aile Faktörünün Etkisi Sakarya İl Örneği. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1): 49-58.
- Köse, N. (2015). Ergenlerde akran ilişkilerinin mutluluk düzeyine etkisi. *İnönü Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2(4): 1-6.
- Köseoğlu, P. (2010). Biyoloji eğitiminde birleştirme tekniği temelli öğretimin akademik başarı, öz yeterlik ve tutuma etkisi. *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 39(39): 244-254.
- Kurc, A. R., Leatherdale, S. T. (2009). The effect of social support and school-and community-based sports on youth physical activity. *Canadian Journal of Public Health*, 100(1): 60-64.
- Küçük, V., Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (9): 1-11.
- Küçükibiş, H. F., Eskiler, E. (2019). Fiziksel aktivitelerde sosyal destek ölçeği: Türkçeye uyarlama, geçerlilik ve güvenirlik çalışması. *Cumhuriyet Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 20(2), 117-127.
- Küdür-Çırpan, F., Çınar, S. (2013). Sağlık hizmetleri meslek yüksekokulu öğrencilerinde akran desteği ile akademik başarı arasındaki ilişkinin değerlendirilmesi. *Clinical and Experimental Health Sciences*, 3(4): 191-199.
- Lara, S., Casanova, G., Spritzer, P. M. (2010). Influence of habitual physical activity on body composition, fat distribution and metabolic variables in early

- postmenopausal women receiving hormonal therapy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*, 150(1): 52-56.
- Li, Y., Devault, C. N., Van Oteghen, S. (2007). Effects of extended Tai Chi intervention on balance and selected motor functions of the elderly. *The American Journal of Chinese Medicine*, 35(3): 383-391.
- Loprinzi, P. D., Trost, S. G. (2010). Parental influences on physical activity behavior in preschool children. *Preventive Medicine*, 50(3): 129-133.
- Lubans, D.R., Plotnikoff, R.C., Lubans, N.J. (2012). A systematic review of the impact of physical activity programmes on social and emotional well- being in at- risk youth. *Child and Adolescent Mental Health*, 17(1): 2-13.
- Makar, E. (2016). *Spor Eğitimi Gören Öğrencilerin, Sosyal Beceri, Fiziksel Benlik Algısı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Masiá, J. R., Plaza, D. M., González, V. H., Deltell, C. J., Rodríguez, J. C. (2013). Parental attitudes towards extracurricular physical and sports activity in school-age children. *Journal of Human Sport and Exercise*, 8(3): 861-876.
- McKercher, C. M., Schmidt, M. D., Sanderson, K. A., Patton, G. C., Dwyer, T., Venn, A. J. (2009). Physical activity and depression in young adults. *American Journal of Preventive Medicine*, 36(2): 161-164.
- Melzer, K., Kayser, B., Pichard, C. (2004). Physical activity: the health benefits outweigh the risks. *Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care*, 7(6): 641-647.
- Meyer, U., Ernst, D., Zahner, L., Schindler, C., Puder, J. J., Kraenzlin, M., ... & Kriemler, S. (2013). 3-Year follow-up results of bone mineral content and density after a school-based physical activity randomized intervention trial. *Bone*, 55(1): 16-22.

- Mikkola, I., Jokelainen, J. J., Timonen, M. J., Härkönen, P. K., Saastamoinen, E., Laakso, M. A., ... & Mäkinen, T. M. (2009). Physical activity and body composition changes during military service. *Med Sci Sports Exerc*, 41(9): 1735-42.
- Milanović, Z., Pantelić, S., Sporiš, G., Mohr, M., Krstrup, P. (2015). Health-related physical fitness in healthy untrained men: effects on VO2max, jump performance and flexibility of soccer and moderate-intensity continuous running. *PloS one*, 10(8): 1-14.
- Miller, K. E., Hoffman, J. H. (2009). Mental well-being and sport-related identities in college students. *Sociology of Sport Journal*, 26(2): 335-356.
- Morsünbül, Ü. (2012). Özerklik ve ruh sağlığına etkisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 4(2): 260-278.
- Neilson, H. K., Robson, P. J., Friedenreich, C. M., Csizmadı, I. (2008). Estimating activity energy expenditure: how valid are physical activity questionnaires?. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 87(2): 279-291.
- Nguyen, T. V., Center, J. R., Eisman, J. A. (2000). Osteoporosis in elderly men and women: effects of dietary calcium, physical activity, and body mass index. *Journal Of Bone And Mineral Research*, 15(2): 322-331.
- Ocak, Y., Keskin, V., Tortop, Y., Gölünük, S. (2011). Çocuklarını yaz spor okullarına gönderen ailelerin sosyo-ekonomik durumları ve beklentileri. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 2(1): 13-22.
- Orhan, F., Dağcı, A. (2015). Ergenlikte dini kimliğin inşası: sosyal öğrenme kuramı açısından bir değerlendirme. *Gümüşhane Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 4(7): 115-132.
- Orta, A.Z. (2009). Etkili İletişim Sürecinde Kişilerarası İletişim Becerileri ve Yaratıcı Drama Uygulama Örneği. İstanbul Kültür Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İletişim Sanatları, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.

- Özcan-Demir, N., Baran, A. G., & Ulusoy, D. (2005). Türkiye’de ergenlerin arkadaş-akran grupları ile ilişkileri ve sapmış davranışlar: Ankara örneklemini. *Bilig*, 32: 83-108.
- Özbek, O., Şanlı, E. (2011). Karate branşındaki üniversite elit sporcularının bu branşa yönelme nedenleri ve beklentileri. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3): 203-214.
- Özdemir, Y., Çok, F. (2011). Ergenlikte özerklik gelişimi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi*, 4(36): 152-164
- Özdirenç, M., Özcan, A., Akin, F., Gelecek, N. (2005). Physical fitness in rural children compared with urban children in Turkey. *Pediatrics International*, 47(1): 26-31.
- Özer, K. (2006). *Fiziksel Uygunluk*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., ... & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi (UKSAD)*, 3(Special Issue 2): 83-94.
- Öztürk M. (2005). *Üniversitelerde Eğitim-Öğretim Gören Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Özyürek, A., Begde, Z., Yavuz, N. F. (2014). Okul öncesi çocukların sosyal becerileri ile yakın çevresindeki yetişkin etkileşimleri arasındaki ilişki. *Afyon Kocatepe University Journal of Social Sciences*, 16(2): 115-134.
- Özyürek, A., Özkan, I., Begde, Z., ... & Yavuz, N. F. (2015). Effects of physical training on social skill levels of preschool children. *Journal of Sports Science*, 3(1): 282-289.

- Pajares, F. (2002). Gender and perceived self-efficacy in self-regulated learning. *Theory Into Practice*, 41(2): 116-125.
- Pehlivan, Z. (2009). Spora katılan çocuklara yönelik ailelerin beklentileri, çocuklarda gözlenen davranış değişimleri ve spora katılımın önündeki engeller. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(2): 69-76.
- Pehlivan, Z., Bal, S. İ. (2018). 13-15 Yaş grubu çocuklarda spora katılımın akran ilişkileri ve sosyal destek alma üzerine etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23(4): 191-203.
- Penedo, F. J., Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2): 189-193.
- Piché, G., Fitzpatrick, C., Pagani, L.S. (2015). Associations between extracurricular activity and self-regulation: a longitudinal study from 5 to 10 years of age. *American Journal of Health Promotion*, 30(1): 32-40.
- Piggin, J. (2020). What is physical activity? A holistic definition for teachers, researchers and policy makers. *Frontiers in Sports and Active Living*, 2, 72.
- Powell, K. E., Paluch, A. E., Blair, S. N. (2011). Physical activity for health: What kind? How much? How intense? On top of what?. *Annual Review of Public Health*, 32(1): 349-365.
- Pratt, M., Sarmiento, O. L., Montes, F., Ogilvie, D., Marcus, B. H., Perez, L. G., ... & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). The implications of megatrends in information and communication technology and transportation for changes in global physical activity. *The Lancet*, 380(9838): 282-293.
- Ramazanoğlu, F., Karahüseyinoğlu, M. F., Demirel, E. T., Ramazanoğlu, M. O., Altungül, O. (2005). Sporun toplumsal boyutlarının değerlendirilmesi. *Fırat Üniversitesi Doğu Araştırmaları Dergisi*, 3(3): 153-157.

- Ramsey, K. A., Rojer, A. G., D'Andrea, L., Otten, R. H., Heymans, M. W., Trappenburg, M. C., ... & Maier, A. B. (2021). The association of objectively measured physical activity and sedentary behavior with skeletal muscle strength and muscle power in older adults: A systematic review and meta-analysis. *Ageing Research Reviews*, 67: 1-57..
- Reilly, J. J., Kelly, L., Montgomery, C., Williamson, A., Fisher, A., McColl, J. H., Grant, S. (2006). Physical activity to prevent obesity in young children: cluster randomised controlled trial. *BMJ*, 333(7577): 1041.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., ... & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity—a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13(1): 1-9.
- Rey-López, J. P., Vicente-Rodríguez, G., Biosca, M., ... & Moreno, L. A. (2008). Sedentary behaviour and obesity development in children and adolescents. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 18(3): 242-251.
- Richer, S., Vallerand, R.J. (1998). Construction and validation of the perceived relatedness scale. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 48: 129–137.
- Ross, R., Janssen, I. A. N. (2001). Physical activity, total and regional obesity: dose-response considerations. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6): S521-S527.
- Ryan, R.M., Deci, E.L. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester: University of Rochester Press.
- Ryan, R.M., Brown, K.W. (2003). Why we don't need self-esteem: On fundamental needs, contingent love, and mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14: 71-76.
- Sakız, G. (2013). Başarıda anahtar kelime: Öz-yeterlik. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 26(1): 185-210.

- Salar, B., Hekim, M., Tokgöz, M. (2012). 15-18 yaş grubu takım ve ferdi spor yapan bireylerin duygusal durumlarının karşılaştırılması. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 4(6): 123-135.
- Sandercock, G., Angus, C., Barton, J. (2010). Physical activity levels of children living in different built environments. *Preventive Medicine*, 50(4): 193-198.
- Sarı, M. (2012). An investigation of high school students' participation in extracurricular activities. *Journal of Theoretical Educational Science*, 5(1): 72-89.
- Savcı, F. D. S., Öztürk, U. F. M., Arıkan, F. D. H. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri. *Türk Kardiyol Dern Arfl*, 34(3): 166-172.
- Seçgin, M.G. (2019). Öğretmen Adaylarının Algıladığı Özerklik Yeterlik ve İlişkili Olma: Yaratıcı Drama Atölyelerinin Kullanıldığı Bir Öz Belirleme Uygulaması. Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Temel Eğitim Anabilim Dalı Sınıf Eğitimi Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Erzincan.
- Selçuk, T. (2006). *Ortaöğretim Öğrencilerinin Ders Dışı Okul Spor Faaliyetlerine Katılımı ve Sorunları (Mersin İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Sola, K., Brekke, N., Brekke, M. (2010). An activity-based intervention for obese and physically inactive children organized in primary care: feasibility and impact on fitness and BMI: A one-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 28(4): 199-204.
- Sritara, C., Thakkestian, A., Ongphiphadhanakul, B., Pornsuriyasak, P., Warodomwichit, D., Akrawichien, T., Sritara, P. (2015). Work-and travel-related physical activity and alcohol consumption: relationship with bone mineral density and calcaneal quantitative ultrasonometry. *Journal of Clinical Densitometry*, 18(1): 37-43.

- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6): 777-784.
- Stodden, D. F., Goodway, J. D., Langendorfer, S. J., Robertson, M. A., Rudisill, M. E., Garcia, C., ... & Garcia, L. E. (2008). A developmental perspective on the role of motor skill competence in physical activity: An emergent relationship. *Quest*, 60(2): 290-306.
- Şahin, M. (2007). *Karaman İlindeki Öncelikli Spor Branşlarının Tespiti İle Bu Branşların Seçimine Etki Eden Sebeplerin Araştırılması ve Kitle Sporunun Yaygınlaşması Açısından Değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Kütahya.
- Şahin, M., Yetim, A., Çelik, A. (2012). Psikolojik Sağlamlığın Gelişiminde Koruyucu Bir Faktör Olarak Spor ve Fiziksel Aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(8), 373-380.
- Şenyüzlü, E. (2013). *Üniversite Öğrencilerinde Spora Katılımın Saldırgan Davranışlar Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Şimşek, D., & Gökdemir, K. (2006). Ortaöğretimde Atletizm Yapan Sporcu Öğrencilerin Atletizm Branşına Yönelme Nedenleri ve Beklentileri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3): 83-90.
- Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç., İnce, A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katılım motivasyonlarına etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2): 98-110.
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi*. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık.
- Taşkınöz, C. (2011). *9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaşa ve Cinsiyete Göre Araştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.

- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., ... & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: a systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1): 1-30.
- Topsaç, M., Bişgin, H. (2014). Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40): 163-174.
- Toscos, T., Faber, A., Connelly, K., Upoma, A. M. (2008). Encouraging Physical Activity in Teens. *Pervasive Health*, 218-221.
- Tozoğlu, E., Bayraktar, G., Cingöz, B., Yurttaş, H. (2015). Akran desteği düzeyine sporun ve farklı değişkenlerin etkisi. *Akademik Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(9): 57-67.
- Tröst, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C., Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25(4): 277-282.
- Tröst, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., ... & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 34(12): 1996-2001.
- Tucker, J. M., Welk, G. J., Beyler, N. K. (2011). Physical activity in US adults: compliance with the physical activity guidelines for Americans. *American Journal of Preventive Medicine*, 40(4): 454-461.
- Tuna, Y. (2012). *İletişim Kavramı ve İletişim Süreci*. İletişim içinde ss. 2-23. Vural, T. (ed.). Ankara: Pegem Akademi.
- Tüfekçi, Ş. (2020). *Spora Katılım Sürecinde Okul Sporlarının önemini Keşfetmek*. Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Malatya.

- Ulaş-Karaahmetoğlu, G., Softa, H. K., Kör, H., & Karagözoğlu, G. (2017). Üniversite Birinci Sınıf Öğrencilerinin Arkadaş Bağlılığının İncelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, 25(6): 2173-2184.
- Uzunçayır, D. (2016). Özel Gereksinimli Bireylerde Su İçi Aktivitelerin Sosyal Beceri ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Gedik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Ana Bilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, İstanbul.
- Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M. Çavuşoğlu, G., Taşmektepligil, M. Y. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4(1): 38-52.
- Ünal-Karagüven, M. H., Karaman-Ekşioğlu, M., Gül, Ç. (2020). Özerklik Teorisi ve Sosyal İlişki Gereksinimi Ölçeğinin Türkçeye Adaptasyonu. *IBAD Sosyal Bilimler Dergisi*, (6): 366-377.
- Vallerand, R. J., Pelletier, L.G., Blais, M. R., Brière, N. M., Senécal C., Vallières, E. F. (1992). The academic motivation scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52: 1003-1017.
- Vuillemin, A., Boini, S., Bertrais, S., Tessier, S., Oppert, J. M., Hercberg, S., Briançon, S. (2005). Leisure time physical activity and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 41(2): 562-569.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., ... & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6): 801-809.
- Wang, X., Youngstedt, S. D. (2014). Sleep quality improved following a single session of moderate-intensity aerobic exercise in older women: Results from a pilot study. *Journal of Sport and Health Science*, 3(4): 338-342.

- Wrotniak, B. H., Epstein, L. H., Dorn, J. M., Jones, K. E., Kondilis, V. A. (2006). The relationship between motor proficiency and physical activity in children. *Pediatrics*, 118(6): 1758-1765.
- Xiang, P., Bruene, A., Chen, A. (2005). Interactive Impact of Intrinsic Motivators and Extrinsic Rewards on Behavior and Motivation Outcomes. *Journal of teaching in Physical Education*, 24(2): 179-197.
- Yetim, A. A. (2005). *Sosyoloji ve Spor*. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.
- Yıldız, R., Koçak, Ç.V., & Özdurak-Şingın, R.H. (2020). Öğrencilerin Spor Liselerini Seçme Nedenleri ve Beklentilerinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 14(1): 72-83.
- Yiğit, M., Çağlar, Ş., Şahin, M., Yurdugül, H. (2017). Öz Belirleme Kuramı Perspektifinden Okul Dışı Öğrenme Amaçlı BİT kullanımı. *5th International Instructional Technologies & Teacher Education Symposium - ITTES 2017*, İzmir.
- Yıldırım, Y. (2007). Türkiye’de Performans Tenisi Yapan Sporcuların Tenise Başlama Nedenleri ve Beklentileri. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Spor Yönetim Bilimleri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Yıldırım, İ., Özşevik, K., Özer, S. Canyurt, E., Tortop, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite ile depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9(9): 32-39.
- Yurt, E., Bozer, E. N. (2015). Akademik Motivasyon Ölçeğinin Türkçe’ye uyarlanması. *Gaziantep University Journal of Social Sciences*, 14(3): 669-685.
- Yüksel, Y., Hekim, M., Gürkan, O. (2014). Ortaöğretim Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Davranış Biçimlerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım ve Bazı Değişkenlere Göre İncelenmesi. *III. Sakarya’da Eğitim Araştırmaları Kongresi*, Sakarya Üniversitesi, 326-333.

Zaccagni, L., Barbieri, D., Gualdi-Russo, E. (2014). Body composition and physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine*, 12(1): 1-9.

Zorba, E. (2006). *Yaşam Boyu Spor*. Ankara: Nobel Yayınevi.

