

# Ebeveyn Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Fiziksel Aktiviteye Yönelik Metaforik Algı

## Motivation To Participate in Physical Activity and Metaphorical Perception of Physical Activity According to Parental Education Level

Mehmet Ali ÖZTÜRK<sup>1</sup>

### Öz

Araştırmada 10-13 yaş grubu çocukların fiziksel aktiviteye katılma motivasyonlarının ebeveynlerinin eğitim düzeyine göre belirlenmesi ve çocukların fiziksel aktiviteye ilişkin metaforlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma nicel ve nitel bölümlerin yer aldığı karma model kullanılarak tasarlanmıştır. Araştırmada iki çalışma grubu bulunmaktadır. Birinci çalışma grubuna 357 öğrenci, ikinci çalışma grubuna ise 124 öğrenci katılmıştır. Verilerin toplanmasında “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği” ve “yarı yapılandırılmış görüşme formu” kullanılmıştır. Araştırmanın nicel verileri t-testi ve tek yönlü ANOVA kullanılarak, nitel veriler ise içerik analizi kullanılarak analiz edilmiştir. Araştırmada katılımcıların annelerinin eğitim düzeyine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanları arasında anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Katılımcıların babalarının eğitim düzeyine göre bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında lisans mezunu babaya sahip katılımcıların lehine anlamlı farklılık saptandı. Araştırmanın nitel basamağında 4 tema elde edilmiştir. Bunlar yaşam kaynağı, yarar, gereksinim ve değer temalarıdır. Araştırmada, katılımcıların annelerinin eğitim düzeyine göre fiziksel aktiviteye katılma motivasyonlarında anlamlı bir farklılık olmadığı, babası lisans mezunu olan katılımcılarda fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunun anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca fiziksel aktiviteye yönelik oluşturulan metaforların tamamının olumlu olduğu tespit edilmiştir.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, motivasyon, metafor, metaforik algı.

### Abstract

The study aimed to determine the motivation of children aged 10–13 to participate in physical activity according to their parent’s education level and to examine children’s metaphors regarding physical activity. The research was designed using a mixed model that included quantitative and qualitative sections. There are two study groups in the research. Three hundred fifty-seven students participated in the first study group, and 124 students in the second. “Motivation Scale for Participation in Physical Activity” and “semi-structured interview form” were used to collect data. The research’s quantitative data were analyzed using a t-test and one-way ANOVA, and the qualitative data were analyzed using content analysis. The study found no significant difference between the participants’ motivation to participate in physical activity scores according to their mothers’ education level. According to the education level of the participants’ fathers, a significant difference was detected in the individual reasons and lack of reasons sub-dimensions in favor of the participants whose fathers had a bachelor’s degree. In the qualitative phase of the research, 4 themes were obtained. These are the themes of life source, benefit, need, and value. The study determined that there was no significant difference in the motivation to participate in physical activity according to the education level of the participants’ mothers, and the motivation to participate in physical activity was significantly higher in the participants whose fathers had a bachelor’s degree. In addition, it was determined that all of the metaphors created for physical activity were positive.

**Keywords:** Physical activity, motivation, metaphor, metaphorical perception.

1 Doç.Dr., Bitlis Eren Üniversitesi, Bitlis Eren Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, ozturkmehtalii@hotmail.com, <https://orcid.org/0000-0003-4863-9340>, <https://ror.org/00mm4ys28>

Makale Türü/Article Type: Araştırma Makalesi/Research Article

Geliş Tarihi/Received Date: 27.07.2024 – Kabul Tarihi/Accepted Date: 03.10.2024

Atıf İçin/ For Cite: ÖZTÜRK M.A., “Ebeveyn Eğitim Durumuna Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ile Fiziksel Aktiviteye Yönelik Metaforik Algı”, Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 2025;24(1):277-287

Etik Kurul İzin Belgesi/ Ethics Document : Araştırma için Bitlis Eren Üniversitesi’nden 07/06/2024 tarihli ve E-84771431-051-137685 karar sayısı ile etik kurul izni alınmıştır.

<https://doi.org/10.17755/esosder.1523305>

License: CC BY-NC 4.0

## Giriş

Ülkemizde son yıllarda, çocuklar üzerindeki, hareketsiz yaşamın doğurduğu olumsuz sonuçlar nedeniyle, fiziksel aktivitenin gerekliliğine dikkat çekilmeye başlandı. Nitekim Türkiye Cumhuriyeti Sağlık Bakanlığı çocukların hareketsiz yaşam sürdüğünü, ailelerin yeterince fiziksel aktivitenin faydalarını bilmediğini ve bunun dünya genelindeki ölümlerin dördüncü ana nedeni olduğunu belirtmektedir (T.C.S.B., 2024).

Fiziksel aktivite, gündelik hayat içerisinde, iskelet kaslarının yardımıyla gerçekleştirilen hareketlerle enerji açığa çıkmasıdır. “Fiziksel aktivite kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcanması ile meydana gelen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktivitelerdir” (Bek, 2008). Çocukların ve ergenlerin günde 1 saat veya daha fazla orta-şiddetli fiziksel aktiviteye ve haftada 3 veya daha fazla kez kas ve kemik güçlendirici fiziksel aktivitelere katılmaları önerilmektedir. Fiziksel aktiviteler yaşa uygun, keyifli ve çeşitli olmalı ve günlük yaşamın tipik aktiviteleri için gerekli olanın ötesinde gerçekleşmelidir (Porter, 2002). Çocukluk döneminde yapılan fiziksel aktivite bireyin sağlık durumunu yetişkinlik döneminde dahi etkileyebilir. Toplum sağlığı ve refahı için çocukluk döneminden itibaren yetişkinlik dönemine kadar fiziksel aktivite içeren yaşam şeklinin benimsenmesi önemlidir (Malina, 2001). Toplum sağlığının gelişmesi ve büyümesi, kötü alışkanlıklardan korunması ve yaşam kalitesinin yükseltilmesi için fiziksel aktivitenin önemini büyüktür (Menteş ve ark., 2011). Düzenli yapılan fiziksel aktivitenin bilişsel, bedensel, psikolojik, sosyal gelişime etkisi yadsınmaz. Fiziksel aktivite ile öğrenme kapasitesini artar, kişinin kendine güveni yükselir, stres ve kaygı durumlarında daha sağlıklı kontrol mekanizması geliştirir. “Fiziksel açıdan aktif bir yaşam stili, kişileri zararlı alışkanlıklar ve ilaç kullanımı gibi sağlıksız şeylerden koruyarak onların dengeli beslenme ve güvenli yaşam biçimi gibi sağlıklı davranışlar” kazanmasını sağlamada önemli bir etkidir. Ayrıca bireyin sağlıklı kilo alışı verişine olanak sağlar (Ergen ve ark., 2003). “Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, dünyada obezite oranları 1980’e göre iki kat artmış olup yaklaşık 600 milyon insan obez kategorisindedir” (WHO, 2016). Fazla kilo nedenleri araştırıldığında, yeterli olmayan düzeydeki fiziksel aktiviteye ulaşılmaktadır (U.S. Department of Health and Human Services, 2001). Gelişen teknoloji ile dijital hayata olan rağbetin artması tek tuş ile günlük ihtiyaçların kolay bir şekilde karşılanması, insanları fiziksel aktiviteden uzak bir hayata sürüklemektedir. Bunların yanı sıra “kilo kontrolü, sağlıklı yaşam, sosyalleşme, stresle başa çıkma, hastalıklardan korunma, günlük problemleri unutma, kötü alışkanlıklardan korunma isteği, olumsuz düşüncelerden uzaklaşma, eğlenme, fiziksel benliğin gelişmesi, boş zamanı değerlendirme, sağlıklı yaşama biçimi davranışı gelişimi, özgüven duygusunu artırma isteği gibi motivasyonel kaynaklardan dolayı bireyler fiziksel aktivitelerden kopmamaktadır.” Buna göre kişinin fiziksel aktiviteye katılma isteğini arttıran öğelerden biri motivasyondur (Demir ve Cicioğlu, 2018).

Motivasyon, kişinin davranış yönünü atayan, davranışı gerçekleştirmesinde piston görevi gören, kişinin davranışı gerçekleştirmesine gönüllü kılan bir histir. Ayrıca kişinin “belli bir işi yapabilmesi için gerekli olan çabanın ve enerjinin yaratılması işlemi, bireyleri istenilen nitelikte ve nicelikte görevini yapması için etkileme işlemine” motivasyon denir (Güney, 2013). Motivasyon bireyi doğru motive etme yöntemleri uygulandığında, bireyin motivasyonsuzluğu azaltılabilir ve böylece onun harekete yönelmesi sağlanabilir. Motivasyonsuzluk, bireyin harekete geçmesi için tetikleyici olan içsel ve dışsal isteklerin bulunmaması olarak ifade edilmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Motivasyon, bireyi hedeflerine ulaşma konusunda eyleme geçiren ve hedefe ulaşmaya yönlendiren güçtür. Bireyin arzuları veya ihtiyaçları doğrultusunda hedef davranışları gerçekleştirmesine yardım eden motivasyon, hedefe ulaştıktan sonraki

duygusal refahı da olumlu yönde etkilemektedir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Bireyin fiziksel aktiviteye katılım gösterip göstermemesinde etkili motivasyon kaynaklarından biri de ebeveynlerdir (Gümüş ve Çakır, 2023). Fiziksel aktiviteye katılma isteği özellikle çocukluk evresinde ergenliğe geçişte aile faktörü potansiyel bir etkiye sahiptir. Bireyin ebeveynlerinin eğitim düzeyine göre fiziksel aktiviteye olan ilgisi artabilir veya azalabilir (McGaughey ve ark., 2020). “Fiziksel aktivitenin birey hayatına önemli katkılarının tecrübe edilmesi gibi konuların okul yaşantısında bireylere daha çok aktarıldığı ve bunu kavrayan ebeveynlerin çocuklarını bu durumu dikkate alarak yetiştirdiği bilinmektedir. Haliyle eğitim düzeyinin artması kişinin bu kavramlar ile ilgili daha çok bilgi edinmesini beraberinde getirmektedir.” Bu nedenle ebeveynler sahip oldukları eğitim düzeyine göre, fiziksel aktiviteye katılma durumu için dışsal motivasyon kaynağı olabilir ve ebeveynler çocuklarının fiziksel aktiviteye yönelmesinde etkili olabilirler (Güler, 2021).

Gelecek neslin bugünün çocuklarından oluşacağı ve ülkemizin alışkanlıklarını etkileyeceği düşünülürse, çocukların fiziksel aktiviteye katılmayı, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu kaynaklarını beslemeleri ve bunu alışkanlık haline getirmelerinin yanı sıra onların fiziksel aktivite kavramı algılarının ortaya konması önemlidir. Özellikle ebeveynlerin çocuklarına fiziksel aktiviteye katılma alışkanlığı kazandırması, onları hareketli yaşama teşvik etmesi ve onlara rol model olması toplum sağlığı açısından gerekli olan önemli bir sorumluluktur. Bu nedenle araştırmada, ebeveynlerin eğitim düzeyinin çocuklarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerinde bir farklılık yaratıp yaratmadığının incelenmesi ve bu çocukların fiziksel aktiviteye yönelik görüşlerinin derinlemesine metaforlar yolu ile incelenmesi amaçlanmıştır.

## 1. Yöntem

### 1.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nitel ve nicel desenlerin bir arada kullanıldığı karma desenle tasarlanmıştır. Karma desende, nitel ve nicel araştırma birlikte kullanılır. Çünkü elde edilen nicel veriler, nitel veriler ile desteklenerek daha gerçekçi sonuçlara ulaşmak istenir (Tashakkori ve Teddlie, 2003). Böylece karma desen kullanılarak “bir yaklaşımın eksik ya da yetersiz kaldığı noktada, söz konusu eksikliğin diğer yaklaşım” tarafından yok edilmesine olanak sağlanabilir (Creswell, 2007) ve oldukça ayrıntılı ve güçlü sonuçlara ulaşmaya da olanak sağlanabilir (Leech ve Onwuegbuzie, 2010).

### 1.2. Çalışma Grubu

Araştırmanın nicel çalışma grubun belirlenmesinde G Power analizinden yararlanılmıştır. Etki büyüklüğü = 0,2,  $\alpha$  değeri 0,05, %95 güven düzeyi ve %90 güç oranı ile G\* Power 3.0.1 programı kullanılarak çalışma grubu en az kişi sayısı 203 bulunmuştur. Araştırma öncesinde E-84771431-051-137685 numaralı etik kurul izni Bitlis Eren Üniversitesi'nden 07/06/2024 tarihinde alınmıştır. Katılımcılara yüz yüze, çalışmanın amacı hakkında ve elde edilen verilerin yalnızca bilimsel çalışmada kullanılacağına dair bilgi verilmiştir. Ayrıca katılımcılara gönüllülük esasına dayalı olarak katılım gösterdiklerine dair gönüllü onam formu doldurturmuştur.

Araştırma iki çalışma grubundan oluşmaktadır. Birinci çalışma grubunda FAKMÖ'ye cevap veren katılımcılar, ikinci çalışma grubunda ise yarı yapılandırılmış görüşme formuna cevap veren katılımcılar bulunmaktadır. Buna göre birinci çalışma grubuna 357 (211 kız, 146 erkek) 10-13 yaş aralığındaki katılımcılar dahil edilmiştir. İkinci çalışma grubuna ise 124 (88 kız, 36 erkek) çocuk katılmıştır. İkinci çalışma grubundaki katılımcıların metaforları cinsiyetine

göre ve verilerinin incelenme sırasına göre kodlanmıştır. Buna göre erkek katılımcılar “E” ile kadın katılımcılar “K” ile kodlanmıştır. Örneğin 73. sıradaki erkek katılımcı “E73”, 43. sıradaki kadın katılımcı “K43” olarak tanımlanmıştır. Katılımcılara yüz yüze ulaşılmıştır. Katılımcılara araştırmmanın amacına ilişkin bilgiler açıklanmış ve gönüllü katılım belgesi imzalatıldıktan sonra, araştırmaya dahil edilmişlerdir.

### 1.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmada “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)” ile yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır.

**Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ):** Araştırmada, Demir ve Cicioğlu'nun (2018) geliştirdiği “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)” kullanılmıştır. 16 maddeden oluşan ölçeğin ilk 6 maddeleri Bireysel nedenler, 7., 8., 9., 10., 11., 12. maddeleri Çevresel nedenler, son 4 maddeleri ise Nedensizlik boyutunu oluşturmaktadır. FAKMÖ 16 maddeden oluşmakta ve 3., 9., 13., 14., 15., 16. maddeler ters maddeleri içermektedir. Ölçeğin bireysel nedenler alt boyutunun Cronbach Alfa puanının 0,93, çevresel nedenler alt boyutunun Cronbach Alfa puanının 0,91, nedensizlik alt boyutunun Cronbach Alfa puanının 0,97 ve FAKMÖ toplam puanının Cronbach Alfa puanının 0,93 olduğu saptanmıştır. Elde edilen bu sonuçlara göre FAKMÖ'nün veri setindeki katılımcıların verilerine göre yüksek düzeyde güvenilirliğe sahip olduğu tespit edilmiştir.

**Yarı Yapılandırılmış Görüşme Formu:** Katılımcıların fiziksel aktivite ile ilgili görüşlerinin metaforlar yoluyla elde edilmesi için yarı yapılandırılmış görüşme formu kullanılmıştır. Buna göre katılımcılardan “*Fiziksel aktivite.....gibidir. Çünkü.....*” neden sonuç cümlesini benzetmelerle anlamlandırılması istenmiştir. Burada amaç fiziksel aktivite ile ilgili zihinlerinde beliren kelimeyi yazıp açıklamalarıdır.

### 1.4. Verilerin Analizi

Araştırmada nicel ve nitel verilerin analizi için iki tür veri analizi tekniği kullanılmıştır. Araştırmada FAKMÖ'den elde edilen veriler için, çarpıklık ve basıklık ve levene testleri yapılmıştır. Bağımsız değişkenlerin normal dağıldığı ve dağılımların  $\pm 1$  arasında değiştiği tespit edilmiştir (Büyüköztürk ve ark., 2014). Bu bağlamda verilerin analizinde, t-testi, tek yönlü ANOVA testleri kullanılmıştır. Post-Hoc test istatistiklerinden (Tukey HSD) yararlanılmıştır. Uygulanan istatistik testlerde güven düzeyi 0,05 olarak esas alınmıştır. Araştırmada yarı yapılandırılmış formdan elde edilen verilerin analizinin yapılmasında “içerik analizi” tekniğinden yararlanılmıştır. İçerik analizi “bir mesajın içindeki verilerden yinelenebilir ve değerli çıkarımlar yapan araştırma tekniği” şeklinde açıklanmaktadır (Aziz, 2015). Yıldırım ve Şimşek (2011) ise bu teknikten yararlanırken verilerin “verilerin kodlanması, kodlanan verilerin temalarının belirlenmesi, kodların ve temaların düzenlenmesi, bulguların tanımlanması ve yorumlanması” gerektiğini belirtmektedir. Bu bağlamda araştırmada da metaforlu yolu ile elde edilen veriler öncelikle alt alta yazılarak kodlara ayrılmıştır. Daha sonra kodlar gruplandırılarak temalar altına taşınmıştır. Üçüncü adımda ise kodlar ile temaların uyumu konusunda düzenleme yapılmıştır. Yapılan düzenlemeler ardından nitel çalışmanın güvenilirliğinin sınanması amaçlanmış ve spor bilimleir camiasından bir doçent, bir profesör ve iki doktorasını almış bilim insanından uzman görüşü alınmıştır. Yapılan analiz ile uzmanların görüşü karşılaştırılmış ve Miles ve Huberman'ın (1994) uyum yüzdesi formülü (Güvenirlik = Görüş Birliği / (Görüş Birliği + Görüş Ayrılığı)) kullanılarak araştırmının güvenilirliğinin % 97 olduğu tespit edilmiştir.

## 2. Bulgular

Tablo 1’de katılımcıların annelerinin eğitim düzeyine göre FAKMÖ alt boyutlarından alınan puanlar tek yönlü ANOVA (Tukey/Post-Hoc) ile incelenmiştir. Anlamlı farklılığa neden olan grup (\*) ile gösterilmiştir.

**Tablo 1. Anne eğitim düzeyine göre analiz sonuçları**

	Anne eğitim düzeyi	N	$\bar{x}$	F	p	fark
<b>Bireysel Nedenler</b>	Ortaokul (1)	80	19,20	1,631	,25	-
	Lise (2)	115	18,96			
	Lisans (3)	95	20,81			
	Lisansüstü(4)	67	19,05			
<b>Çevresel Nedenler</b>	Ortaokul (1)	80	16,51	,847	,46	-
	Lise (2)	115	15,07			
	Lisans (3)	95	15,61			
	Lisansüstü(4)	67	16,22			
<b>Nedensizlik</b>	Ortaokul (1)	80	10,98	,456	,45	-
	Lise (2)	115	10,75			
	Lisans (3)	95	11,00			
	Lisansüstü(4)	67	11,50			

\* $p < 0,05$

Tablo 1’de görüldüğü üzere katılımcıların anne eğitim düzeyine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir ( $p > 0,05$ ).

Tablo 2’de ise katılımcıların baba eğitim düzeyine göre, katılımcıların FAKMÖ alt boyutlarından aldığı puanlar tek yönlü ANOVA (Tukey/Post-Hoc) ile incelenmiştir. Anlamlı farklılığa neden olan grup (\*) ile gösterilmiştir.

**Tablo 2. Baba eğitim düzeyine göre analiz sonuçları**

	Baba eğitim düzeyi	N	$\bar{x}$	F	p	fark
<b>Bireysel Nedenler</b>	Ortaokul (1)	52	14,71	10,532	<b>0,00*</b>	<b>3* &gt; 2 &gt; 1</b>
	Lise (2)	110	19,72			
	Lisans (3)	106	21,22			
	Lisansüstü(4)	89	20,94			
<b>Çevresel Nedenler</b>	Ortaokul (1)	52	14,92	1,584	,19	-
	Lise (2)	110	15,50			
	Lisans (3)	106	15,48			
	Lisansüstü(4)	89	17,28			
<b>Nedensizlik</b>	Ortaokul (1)	52	10,15	3,129	<b>0,20*</b>	<b>3* &gt; 1</b>
	Lise (2)	110	11,35			
	Lisans (3)	106	12,13			
	Lisansüstü(4)	89	11,01			

\* $p < 0,05$



Tablo 2’de görüldüğü gibi Bireysel Nedenler ( $F_{3,353}:10,532$ ,  $p<0,05$ ) ve Nedensizlik ( $F_{3,353}:3,129$ ,  $p<0,05$ ) alt boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmıştır. Bireysel Nedenler alt boyutunda anlamlılığın lisans mezunu babaların çocuklarının ( $\bar{x}=13,81$ ) puan ortalamasının, lise mezunu babaların çocuklarının ( $\bar{x}=17,98$ ) ve ortaokul mezunu babaların çocuklarının ( $\bar{x}=20,25$ ) puan ortalamasından anlamlı düzeyde yüksek olmasından kaynaklandığı saptanmıştır. Lisans mezunu babaların çocuklarının puan ortalamasının ( $\bar{x}=16,14$ ), ortaokul mezunu babaların çocuklarının puan ortalamasından ( $\bar{x}=19,17$ ) Nedensizlik alt boyutunda anlamlı düzeyde yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $p<0,05$ ).

Tablo 3’te ikinci çalışma grubunda yer alan katılımcıların fiziksel aktiviteye ilişkin metaforik algılarının yer aldığı tablo yer almaktadır.

**Tablo 3. Katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik metaforik algıları**

Tema	Metaforlar	f	Katılımcıların Metafor Cümleleri
<b>Yaşam Kaynağı Teması</b>	Ekmek (12), yaşam (10), nefes (5), uyku (1), kuş (1), oksijen (1), anne (1), baba (1), telefon (1), doğru yol (1), çikolata (1), silgi (1), telefon (1), bulut (1), sevgi (1)	39	...ekmek gibidir. Çünkü yaşamak için enerji verir (K123). “...yaşam gibidir. Çünkü hayatın temel besin kaynağıdır (E110). ...nefes gibidir. Çünkü hareket olmadan yaşanmaz (K115).
<b>Yarar Teması</b>	Sebze (11), ödev (5), doktor (5) hayat (4), özgüven (3), uyku (1), hobi (1), oruç (1), diyet (1), altın bilezik (1), güneş (1), hemşire (1)	35	...sebze gibidir. Çünkü bize çok yararlıdır(K93). ...ödev gibidir. Çünkü faydalıdır (E20). ...hayat gibidir. Çünkü yorduğu kadar mutlu da eder (K27).
<b>Gereksinim Teması</b>	Ders (7), disiplin (6), okul (3), su (3), sınav (1), erken kalkmak (1), para (1), uyku (1), yemek yemek (1), bilgisayar (1), oyun (1)	26	...ders gibidir. Çünkü yapmazsan çok şey eksilir (E73). ...okul gibidir. Çünkü okul gibi gerekli ve faydalıdır (K43). ...disiplin gibidir. Çünkü disiplin olmazsa olmaz (K64).
<b>Değer Teması</b>	dost (5), aile (4), kardeş (3), elmas (3), para (3), araba (3), hayal (2), böcek (1)	24	...dost gibidir. Çünkü güzel zaman geçirmeni sağlar (K70). ...aile gibidir. Çünkü kıymetlidir (K74).” ...kardeş gibidir. Çünkü ben çok severim (K34).

Tablo 3’te katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik ürettikleri benzetmelere ait tema, metafor, frekans ve metafor cümleleri yer almaktadır. Katılımcıların ürettikleri metaforların analizi sonucunda 4 tema elde edilmiştir. Bu temalar sırasıyla yaşam kaynağı teması ( $f=39$ ), yarar teması ( $f=35$ ), gereksinim teması ( $f=26$ ), değer teması ( $f=24$ ) şeklindedir. En yüksek frekansa sahip olan “yaşam kaynağı” teması, “ekmek, yaşam, nefes, uyku, kuş, anne, baba, telefon, doğru yol, çikolata, silgi, telefon, bulut, sevgi metaforları ile ifade edilmiştir. Örneğin, K123 kodlu katılımcı “fiziksel aktivite, ekmek gibidir. Çünkü yaşamak için enerji verir.” şeklinde ifade etmiştir. Katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik algılarının belirlendiği diğer tema “yarar teması”dır. Bu temada fiziksel aktivite “Sebze, ödev, doktor, hayat, özgüven, uyku, hobi, oruç, diyet, altın bilezik, güneş, hemşire” metaforları ile açıklanmıştır. Bu temaya ait metaforlardan biri “fiziksel aktivite, sebze gibidir. Çünkü bize çok yararlıdır (K93).” şeklindedir. Fiziksel aktiviteye yönelik algıların yer aldığı “gereksinim” teması altında “ders, disiplin, okul, su, sınav, erken kalkmak, para, uyku, yemek yemek, bilgisayar, oyun” metaforları bulunmaktadır. Örneğin bu temada fiziksel aktivite şöyle tanımlanmıştır: “fiziksel aktivite, uyku gibidir. Çünkü uyku olmadan dinç kalamayız (K64).” Fiziksel aktivitenin “değer” olarak ele alındığı temada; “dost, aile, kardeş, elmas, para, araba, hayal, böcek” metaforları bulunmaktadır. Örneğin, K74 kodlu katılımcı fiziksel aktiviteyi vücudun temel ihtiyaçlarından biri olan suya benzetmiştir ve “fiziksel aktivite, aile gibidir. Çünkü bizi her zaman güvende hissettirir” şeklinde ifade etmiştir

### 3. Tartışma ve Sonuç

Araştırmada, 10-13 yaş grubundakilerin ebeveyn eğitim düzeyine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile fiziksel aktiviteye ilişkin metaforik algılarının belirlenmesi amaçlanmıştır.

Araştırmanın ilk bulgusunda katılımcıların annelerinin eğitim düzeyinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilemediği tespit edilmiştir. Bu bağlamda anne eğitim düzeyinin hangi kademede olursa olsun katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımında harekete geçme dürtüsünün benzerlik gösterdiği söylenebilir. Araştırma bulgularına paralel olarak Altay ve Koç (2022) tarafından ortaokul öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırmada da benzer sonuçlara ulaşılarak çocukların annelerinin eğitim düzeyine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda bireysel nedenlerin farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Bozkurt ve Tamer (2020) tarafından 5., 6., 7. ve 8. öğrencileriyle yapılan araştırmada çocukların annelerinin eğitim düzeyinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilemediği saptanmıştır. Başkonuş (2022) tarafından lise öğrencileri ile yapılan bir çalışmada öğrencilerin anne eğitim durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının benzer olduğu ve farklılaşmadığı tespit edilmiştir. Araştırma bulgularından farklı olarak Ergün (2013) ve Ferreira ve arkadaşlarının (2006) yaptıkları araştırmada anne eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında pozitif ilişki olduğunu tespit etmişlerdir. Ayrıca Yıkılmaz tarafından annesi yüksek lisans mezunu olan öğrencilerin fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının genel olarak daha yüksek olduğunu bulgulamıştır (Yıkılmaz, 2022). Akköse'nin (2020) lise öğrencileriyle yaptığı araştırmada öğrencilerin annelerinin eğitim düzeyine göre nedensizlik alt boyutunda farklılaşma olduğu tespit edilmiştir. Güler (2021) tarafından lise öğrencileri üzerine yapılan araştırmada, lise öğrencilerinin annelerinin eğitim durumuna göre bireysel ve çevresel nedenler alt boyutlarında farklılaşma tespit edilmiş ve annesi lisans mezunu olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu ifade edilmiştir.

Araştırmanın diğer bulgusunda katılımcıların babalarının eğitim düzeyine göre bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında anlamlı farklılık saptanmıştır. Bireysel nedenler alt boyutunda anlamlılığın lisans mezunu babaların çocuklarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının, lise ve ortaokul mezunu babaların çocuklarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarından yüksek olmasından kaynaklandığı tespit edilmiştir. Bu durum eğitim durumu lisans olan babaların çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımında içsel hazzın, mutluluğun diğer eğitim düzeyindeki babaların çocuklarından yüksek olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Araştırma bulguların paralel olarak Güler'in (2021) "Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi" isimli araştırmasında babası lisans mezunu olan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu saptanmıştır. Fiziksel aktiviteye katılımında istekli olma ve bu katılımdan keyif alma düzeyinin babanın eğitim düzeyinin ile paralellik gösterdiği ve baba eğitim düzeyindeki artışın fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarını etkilediği belirtilmektedir (Yıkılmaz, 2022). Araştırma bulgularından farklı olarak Altay ve Koç (2022) baba eğitim durumuna göre çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun farklılaşmadığını belirtmiştir. Bozkurt ve Tamer (2020) tarafından ortaokul öğrencileriyle yapılan araştırmada, öğrencilerin babalarının eğitim düzeyine göre bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında farklılaşma göstermediği fakat çevresel nedenler alt boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Başkonuş (2022) tarafından yapılan araştırmada baba eğitim durumunun öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilemediği belirlenmiştir. Ayrıca nedensizlik alt boyutunda lisans mezunu babaların çocuklarının fiziksel

aktiviteye katılım motivasyonlarının ortaokul mezunu babaların çocuklarınınkinden anlamlı düzeyde yüksek olduğu saptamıştır. Buna göre lisans mezunu babaların çocuklarının fiziksel aktiviteye katılım konusunda ortaokul mezunu babaların çocuklarınınkinden daha fazla motivasyon kaybı yaşadığı söylenebilir.

Araştırmanın nitel basamağında katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik ürettikleri metaforların *yaşam kaynağı, yarar, gereksinim ve değer* olmak üzere 4 temadan oluştuğu tespit edilmiştir. Ayrıca katılımcılardan elde edilen tüm metaforların olumlu ifadeleri içerdiği saptanmıştır. *Katılımcıların ekmek, yaşam, nefes, uyku, kuş, anne, baba, telefon, doğru yol, çikolata, silgi, telefon, bulut, sevgi* metaforlarını kullanarak fiziksel aktivite kavramını açıkladığı *yaşam kaynağı* temasında, katılımcıların fiziksel aktiviteyi hayatları ile bütünleştirdiği ve aktif bir hayatın bilişsel, fiziksel, sosyolojik gelişime var olan katkısını fark ettikleri tespit edilmiştir. Çar, Kurtoğlu ve Arslan (2023) tarafından fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada da nefes alıp vermek, uyku, yaşam gibi mevcut çalışmadaki metaforlar ile aynı metaforlar elde edilmiştir. Türkeli'nin (2019) ve Baydar'ın (2021) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, katılımcıların fiziksel aktiviteyi mevcut çalışmadaki nefes, hayat metaforları gibi benzer metaforlara açıkladığı tespit edilmiştir. Kozak ve arkadaşlarının (2020) düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan 88 birey üzerinde yaptığı çalışmada, katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik ürettiği metaforların, mevcut çalışma ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır.

*Yarar* temasında ise; *Sebze, ödev, doktor, hayat, özgüven, uyku, hobi, oruç, diyet, altın bilezik, güneş, hemşire* metaforları ile ilişkilendirdikleri görülmektedir. Bu temaya göre katılımcıların fiziksel aktiviteyi yaşamları için vazgeçilemeyecek kadar faydalı buldukları, değer verdikleri söylenebilir. Buna neden olarak katılımcıların fiziksel aktivite içinde olan bireylerin sağlıklı yaşam sürdürüklerine ve daha mutlu olduklarına olan inancından kaynaklandığı düşünülebilir. Literatürde benzer tema ve kodların yer aldığı araştırmalar bulunmaktadır. Örneğin, Baydar (2021) tarafından yapılan “üniversite öğrencilerinin oyun ve fiziksel aktivite kavramlarına yönelik metaforik algılarının incelenmesi” isimli çalışmada fiziksel aktiviteye yönelik üretilen metaforlar sağlık kaynağı teması altında, fayda sağlama çatısında incelenmiştir.

Araştırmada *gereksinim* teması da katılımcıların fiziksel aktiviteyi; *ders, disiplin, okul, su, sınav, erken kalkmak, para, uyku, yemek yemek, bilgisayar, oyun* şeklinde açıkladığı saptanmıştır. Bu duruma neden olarak katılımcıların fiziksel olarak hareketli olmayı bir ihtiyaç olarak algılamalarından kaynaklandığı düşünülebilir. Alanyazında fiziksel aktivite kavramının metaforlarla açıklandığı çalışmalarda araştırma bulgularına benzer tema ve kodlara rastlanmıştır. Örneğin; Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan 88 bireyin fiziksel aktiviteye yönelik metaforlarını inceleyen Kozak ve ark. (2020) “vazgeçilmez gereksinim” teması elde edilmiştir. Ayrıca Çar, Kurtoğlu ve Arslan (2023) tarafından yapılan “Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ile Fiziksel Aktivite Kavramlarına Yönelik Düşüncelerinin İncelenmesi” isimli çalışmada fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik oluşturduğu metaforların ihtiyaçtan kaynaklı zorunluluk temasında incelendiği saptanmıştır. Baydar (2021) tarafından yapılan çalışmada katılımcılardan elde edilen fiziksel aktivite metaforları ihtiyaç teması altında “su, oksijen, yemek...” gibi metaforlarla incelenmiştir. Türkeli'nin (2019) üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, katılımcıların fiziksel aktiviteyi zorunlu ihtiyaç teması altında tanımladığı belirtilmiştir. Türkeli bu tema altında su, günlük, oksijen gibi metaforlar bulunmaktadır.



Çalışmanın son teması olan *değer teması; dost, aile, kardeş, elmas, para, araba, hayal, böcek* metaforları ile açıklamıştır. Buna neden olarak, fiziksel aktivite ile kendilerini daha mutlu, enerjik hissetmeleri hayatlarının da önemi olan ve anlam ifade eden metaforlar ile ifade etmelerinden kaynaklandığı söylenebilir. Literatürde fiziksel aktiviteye yönelik yapılan metafor çalışmalarında benzer tema, ve kodlar yer almaktadır. Örneğin; Kozak ve arkadaşlarının (2020) düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan 88 birey üzerinde yaptığı araştırmada, katılımcıların fiziksel aktiviteye yönelik ürettiği metaforların, mevcut çalışma ile benzerlik gösterdiği saptanmıştır. Çar, Kurtoğlu ve Arslan (2023) tarafından fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencileri üzerinde yapılan çalışmada, fizyoterapi ve rehabilitasyon bölümü öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik oluşturduğu metaforları huzur, mucize ve mutluluk gibi ifadelerle değer katarak tanımladıkları belirtilmiştir. Türkeli (2019) tarafından yapılan “öğrencilerin fiziksel aktivite kavramına yönelik metaforik algılarının incelenmesi” isimli araştırmada üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye ilişkin altın, gümüş, para gibi metaforlar ürettiğini ve bu metaforların değer teması altında yer aldığını ifade etmiştir.

Araştırma sonucunda, 10-13 yaş grubundaki katılımcıların anne eğitim düzeyine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyinde anlamlı farklılığa neden olmadığı, katılımcıların baba eğitim düzeyinin ise fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyinde anlamlı farklılığa neden olduğu tespit edilmiştir. Araştırmada lisans mezunu babaların çocuklarının bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarındaki fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puan ortalamalarının daha yüksek olduğu sonucuna varılmıştır. Ayrıca katılımcılardan elde edilen metaforların yüzde yüzünün olumlu yönde olduğu, katılımcıların fiziksel aktivite kavramını yaşam kaynağı, yarar, gereksinim ve değer temaları altında yer alan metaforlar yolu ile açıkladığı sonucuna varılmıştır.

## 5. Öneriler

Ülkemizin sağlıklı ve sportif anlamda başarılı nesiller yetiştirmesi gençlerin hayatı aktif olarak yaşamaya teşvik edilmesiyle mümkündür. Bunun sağlanmasında için küçük yaşlardan itibaren ebeveynlerin çocuklarının hareketli yaşama motive etmesi için okulların rehberlik hizmetleri, beden eğitimi öğretmenleri tarafından, ailelerin bilinçlendirilmesi önerilmektedir. Bunun için de okul-öğretmen ve aile işbirliğine dayalı etkinliklerin Milli Eğitim Bakanlığı tarafından düzenlenmesi önerilmektedir.

## Çıkar Çatışması Beyanı

Makalenin yazarları arasında, çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

## Kaynakça

- Akköse, H. (2020). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi, Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Altay, A., & Koç, H. (2022). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin kadın ve erkek öğrenciler arasındaki farklılıklar açısından incelenmesi. *Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), 45-60.
- Arıcan, H. Ö. B. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Oyun Ve Fiziksel Aktivite Kavramlarına Yönelik Metaforik Algularının İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 170-183. <https://doi.org/10.33689/spormetre.945404>
- Arıcan, H. Ö. B. (2021). Üniversite Öğrencilerinin Oyun ve Fiziksel Aktivite Kavramlarına Yönelik Metaforik Algularının İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(4), 170-183. <https://doi.org/10.33689/spormetre.945404>
- Aziz, A. (2015). Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri ve teknikleri. Ankara: Nobel Yayınları.
- Başkonuş, T. (2022). Analysis of high school students' motivations of participation in physical activity according to some variables. *International Online Journal of Education and Teaching (IOJET)*, 10(1). 308-320.
- Bek, N.(2008). Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, Ankara.
- Bozkurt, T. M., & Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298. BOZKURT, T. M., & TAMER, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298.
- Büyüköztürk, Ş., Kılıç Çakmak, E., Akgün, Ö.E., Karadeniz, Ş. & Demirel, F. (2014). Bilimsel araştırma yöntemleri (17. Baskı), Ankara: Pegem Yayınları.
- Creswell, J. W. (2007). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches*, 2nd Ed. Thousand Oaks: SAGE PUBLISHERS.
- Çar, B., Kurtoğlu, A., & Arslan, O. (2023). Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılığı Düzeyleri ile Fiziksel Aktivite Kavramlarına Yönelik Düşüncelerinin İncelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 329-348. <https://doi.org/10.17155/omuspd.1268841>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268 [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Motivation Scale For Participation In Physical Activity (MSPPA): A study of validity and reliability Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492. 10.14687/jhs.v15i4.5585
- Ergen, E., Güner, R., Zergeroğlu, A. M., Ulkar, B., & Kunduracıoğlu, B. (2003). Sporcu sağlığı ve spor yaralanmaları. *Ankara, Nobel Yayın Dağıtım*.
- Ergün, S. (2013). Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma İle Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki. Marmara Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Yüksek Lisans, İstanbul.
- Ferreira, A., Lamarque, S., Boyer, P., Perez-Diaz, F., Jouvent, R., & Cohen-Salmon, C. (2006). Spontaneous appetite for wheel-running: a model of dependency on physical activity in rat. *European Psychiatry*, 21(8), 580-588. 10.1127/0003-9136/2006/0165-0493
- Güler, H. (2021). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi, Doktora tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Gümüş, B., & Çakır, E. (2023). Deprem yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve sağlıklı beslenme düzeyinin incelenmesi, *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (4); 4-15.

- Güney, S. (2013). Davranış bilimleri. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Kozak, M., Bayrakdar, A., Karaman, M., & Zorba, E. (2020). Determination of the perceptions of individuals engaged in regular physical activity on the concept of wellness: A metaphor analysis study. *African Educational Research Journal*, 8(1), 43-48. 10.30918/AERJ.8S1.20.006
- Leech, N. L., & Onwuegbuzie, A. J. (2010). The mixedre searchjourney: Fromwhere Westartedtow here wehopetogo. *International Journal of MultipleResearch Approaches*, 4, 73-88. 10.1002/j.1556-6678.2010.tb00151.x
- Malina, R. M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology: The Official Journal of the Human Biology Association*, 13(2), 162-172. [https://doi.org/10.1002/1520-6300\(200102/03\)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1520-6300(200102/03)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T)
- McGaughey, T., Vlaar, J., Naylor, P. J., Hanning, R. M., Le Mare, L., & Mâsse, L. C. (2020). Individual and environmental factors associated with participation in physical activity as adolescents transition to secondary school: a qualitative inquiry. *International journal of environmental research and public health*, 17(20), 7646. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207646>
- Menteş, E., Mentş, B., & Karacabey, K. (2011). Adölesan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. sage.
- Porter, S. (2002). Physical Activity: An exploration of the issues and attitudes of teenage Girls. *London: Scott Porter Research and Marketing*.
- T.C.S.B., (2024). Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite. *WEB URL: [http://beslenme.gov.tr/content/files/basin\\_materyal/Fiziksel\\_aktivite\\_rehberi/1\\_cocuk\\_ergenler.pdf](http://beslenme.gov.tr/content/files/basin_materyal/Fiziksel_aktivite_rehberi/1_cocuk_ergenler.pdf)*, (Erişim Tarihi: 01.05.2024).
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (2003). *Special issue on mixedmethodsresearch*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications
- Türkeli, A. (2019). Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Kavramına Yönelik Metaforik Algılarının İncelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 119-129.
- U.S. Department of Health and Human Services (2001), “The Surgeon General’s Call to Action to Prevent and Decrease Overweight and Obesity”, <https://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/calltoaction.pdf> (Erişim Tarihi: 11.06.2024).
- WHO (2016), “Obesity and Overweight-Fact Sheet”, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> (Erişim Tarihi: 01.06.2024).
- Yıkılmaz, A. (2022). Determining the attitudes of university students who have sports education towards physical activity games (18-22 ages). *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, e022158-e022158. <https://doi.org/10.22633/rpge.v26i00.17469>
- Yıldırım, A., & Şimşek, H. (2011). Sosyal bilimlerde nitel araştırma yöntemleri. *Seçkin Yayıncılık, Ankara*, 446.