

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi

Berkan BOZDAĞ<sup>1</sup>, Sıtkı ÖZBEK<sup>2</sup>

ORJİNAL ARAŞTIRMA

<sup>1</sup>Yozgat Bozok  
Üniversitesi, Spor  
Bilimleri Fakültesi,  
Yozgat/Türkiye

<sup>2</sup> Hacı Fatma Erdemir  
Anadolu Lisesi,  
Kırşehir/Turkey.

**Öz**

İnsan, doğası gereği fiziksel ve psikolojik yönleriyle bir bütündür. Günümüzde teknolojik gelişmelerin sağladığı konfor ile birlikte insanlar, ev ve işyerlerinde eskiye oranla daha fazla oturarak vakit geçirmeye başlamış ve fiziksel aktivitenin yeri giderek azalmaya başlamıştır. Bu bağlamda bu araştırmanın genel amacı; lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının belirlenerek çeşitli değişkenlerle karşılaştırılmasıdır. İlişkisel tarama modelindeki bu araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Yozgat ilinde eğitimine devam eden 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri, içerisinde kolaylıkla bulunabilen örnekleme yöntemi ile belirlenen 125 kadın 140 erkek olmak üzere toplam 265 katılımcı oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu belirlemek üzere Demir ve Cicioğlu, tarafından geliştirilen “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği” (FAKMÖ), kullanılmıştır. Verilerin analizinde; cinsiyet ve spor yapma değişkenleri için standart sapma, aritmetik ortalama, bağımsız örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda; öğrencilerin fiziksel aktivite katılım motivasyonu ölçeğinden aldıkları toplam puanlarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. Cinsiyete göre nedensizlik alt boyutlarında kadınlar lehine anlamlılık saptanmıştır. Spor yapma durumuna göre çevresel nedenler alt boyutunda sedanter bireyler lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sınıf düzeyine göre ölçeğin genelinde 10. Sınıf öğrencilerinin lehine anlamlı bir farklılık bulunmuştur  $p<0,05$ . Vücut kitle indeksi değişkenine göre nedensizlik alt boyutunda fazla kilolu öğrencilerin lehine anlamlı farklılık tespit edilmiştir.

**Anahtar kelimeler:** Fiziksel aktivite, motivasyon, lise öğrencileri.

**Sorumlu Yazar:**  
Berkan BOZDAĞ

Orcid ID: 0000-0003-  
3657-4359

**Yayın Bilgisi**

Gönderi Tarihi:  
10.12.2020

Kabul Tarihi:  
20.12.2020

Online Yayın Tarihi:  
28.12.2020

Doi:  
10.38021/asbid.838855

**Examination of High School Students' Motivations for Participating in Physical Activity**

**Abstract**

Human beings, by their nature, are a whole with their physical and psychological aspects. Today, with the comfort provided by technological enhancements, people have started to spend more time sitting at home and workplaces compared to the past and the place of physical activity has started to decrease gradually. In this context, the general purpose of this study is to determine the motivation of high school students to participate in physical activity and to compare them with various variables. The working group of this research in the relational screening model consists of 9th, 10th, 11th and 12th grade students who continue their education in Yozgat in the 2019-2020 academic year, and a total of 265 participants, 125 females and 140 males, determined by the sampling method, which can be easily found. The "Motivation for Participation in Physical Activity Scale" (MSPPS), developed by Demir and Cicioğlu, was applied as a data collection tool to determine the motivation of students to participate in Physical Activity. In the analysis of the data; Standard deviation, arithmetic mean, t test for independent samples, one-way analysis of variance (ANOVA), Post-Hoc tests were used for gender and sports variables. As a result of the research; It was determined that the total scores of the students on the motivation to participate in physical activity scale were at a moderate level. There was a significance found in favor of women according to the gender variable in the subscales of causation. There was a significant difference in favor of sedentary individuals found in the environmental reasons sub-dimension according to the state of doing sports. According to the grade level, there was a meaningful difference found in favor of the 10th grade students throughout the scale  $p<0,05$ . Related to the body mass index variable, a significant difference in favor of overweight students was found in the causelessness sub-dimension.

**Keywords:** Physical activity, motivation, high school students

## Giriş

Fiziksel aktivite, insan bedeninin hareketli kılınması yoluyla fiziksel, duygusal, sosyal, fiziksel ve zihinsel gelişimi destekleyerek, sağlıklı ve kaliteli yaşamı sağlayan önemli öğelerden biridir. Fiziksel aktiviteye katılım ile insanoğlu yaşam kalitesini artırabileceği gibi hastalıklardan korunmak adına da önemli adım atabilir (Demir ve Cicioğlu, 2018). Fiziksel aktivite, aerobik, anaerobik veya statik, dinamik gibi yapılan çalışmanın özelliğine göre farklılaşabilir (Zorba ve Saygın, 2017).

İnsanları fiziksel aktiviteye katılıma iten sebepler; başarı/statü, ortam, sosyalleşme, keyifli zaman geçirme, yaşam kalitesi gibi motivasyon kaynaklarıdır (Demir ve Cicioğlu, 2018). Günümüzde teknolojik gelişmelerin neden olduğu makineleşme ve makinelerin kullanımı sonucu hareket azlığı sebebiyle birçok hastalık meydana gelmektedir. Bu hastalıklardan kurtulmanın etkili yöntemi ise fiziksel aktivitelerdir. Yapılan araştırmalara göre düzenli fiziksel aktiviteye katılmak obezite, kalp, tansiyon, kas ve eklem problemleri, gibi hastalıkları önleme noktasındaki rolü büyüktür (Zorba ve Kartal, 1995). Sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürdürebilmek için düzenli, disiplinli fiziksel aktivite yapmak gerekir. Fiziksel aktiviteye katılım, fiziksel uygunluğun sağlanmasının yanı sıra, stresle mücadele edilmesini kolaylaştıran önemli bir bileşendir (İlhan, 2010).

Günümüzde, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının gittikçe azalmasının nedeni teknolojik gelişmelerin sağladığı konfor, yoğun çalışma şartlarının kişilerde mental yorgunluk ve geçmişten günümüze taşınmış geleneksel oyunlardan uzaklaşarak e-oyun tercih edilmesi olarak ifade edilebilir (Demir ve Hazar, 2018; Demir ve Bozkurt, 2019). Yapılan araştırmalarda düzenli fiziksel aktivite imkanı bulamayan bireylerin vücut kitle indeksi daha yüksek olduğunu belirtmiştir (Zeybek ve Aydın, 2002). Bu sonuca bağlı fiziksel aktiviteye düzeyi yetersiz olan bireylerde psikolojik ve fiziksel sorunlara daha çok rastlanılmaktadır (Önsüz vd., 2011). Bunun temel nedeni ise sedanter yaşam tarzının benimsenmesidir. Sedanter ya da inaktif yaşam tarzı, yaşam kalitesini negatif yönde etkilediği gibi bazı hastalıklara maruz kalmayı da kolaylaştırmaktadır (Şahin vd., 2019).

Günümüzde fiziksel aktiviteden kopamama ve fiziksel aktiviteye katılma gibi unsurların kaynağında bireyin motivasyonel yaklaşımının etkili olduğu söylenebilir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018). Dış görünüş olarak ifade edilebilen vücut görüntüsü, fizik, boy ve kilonun orantılı olması, fiziksel özelliklerinden memnun olma, stresle baş edebilme gibi değişkenler bireyi motivasyonel olarak pozitif yönde etkiler. Kişinin motivasyonel olarak pozitif yönde duygu durumuna sahip olmasında fiziksel aktiviteden uzaklaşmama ve fiziksel aktiviteye katılımın etkili olduğu söylenebilir (İlhan, 2010). Motivasyon, kişinin hedeflerine, amaçlarına yönelik fiili olarak

eyleme geçme, eyleme geçmesi ile amacını, hedefini hayata geçirmek noktasında içsel olarak bireyi harekete geçiren enerjidir. Öte yandan kişinin istek veya gereksinimleri nedeniyle amacına ulaşmasını sağlayan motivasyon aynı zamanda, hedefe vardıldıktan sonra duygusal olarak iyi oluşu halini olumlu yönde etkileyecektir (Bozkurt ve Tamer, 20020; Namlı ve Demir, 2020; Tekkurşun, İlhan, Esentürk ve Kan, 2018). Sırgancı vd. (2019) sporcuların egzersiz sırasındaki psikolojik ihtiyaçlarının karşılanma düzeyinin yüksek olmasının spora bağlılık düzeyini motivasyonu artıracığı yönünde görüş belirtmiştir.

Motivasyon kavramının literatürde birçok tanımı bulunmaktadır. Bu tanımlardan biri Motivasyon, kişileri ilgileri ve hedefleri doğrultusunda harekete iten, harekete geçme amacı gerçekleştirmek için kişiyi yönlendiren güç olarak ifade eder (Demir ve Cicioğlu, 2018). Bir diğer tanımda; motivasyon, olumlu ya da olumsuz bir olay sonucunda ortaya çıkan ihtiyaçları karşılamak için kişilerin harekete geçmelerini sağlayan, bir şey yapma isteğidir. Bu istek, ortaya çıkan ihtiyaçları tatmin ettiği sürece kişide bulunmaktadır (Fidan, 1998).

Carroll ve Alexandris 1997 yılında, motivasyona içsel ve dışsal uyarıcıların neden olduğunu, kişinin uyarıcı veya güdüleme yoluyla belirli bir motivasyon düzeyine ulaşabileceğini ifade etmektedir (Carroll ve Alexandris, 1997). Ryan, içsel motivasyonun tanımını yaparken, sadece ve bütün olarak alınacak zevk ve tatmin maksadıyla bir etkinliğe katılmayı öne çıkarmaktadır. Buna karşıt olarak birey etkinliğe, kendi iyiliği ve tatmininden ayrı olarak, başka bir amaç için katılıyor ve davranışlar sergiliyorsa, bu durum dışsal motivasyon olarak gösterilmektedir (Ryan vd., 1985).

Teknolojik gelişmeler, ekonomik kaygılar, sınav hazırlıkları ve hayat temposunun artması gibi fiziksel aktivitelere ayrılan zamanın kısıtlanmasına sebep olan nedenlerin aksine fiziksel aktivitelere devam edebilen bireyleri bu aktiviteleri yapmaya motive eden sebepleri bilmek bireyleri fiziksel aktivite yapmaya yönlendirme açısından gittikçe önem kazanmaktadır. Bu bağlamda araştırmamızın amacı; lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu çeşitli değişkenler açısından incelemektir.

## **Yöntem**

Araştırmada, var olan durumu sorgulayan betimsel araştırma modellerinden tarama deseni kullanılmıştır. Tarama deseni, geçmişte ya da halen var olan bir koşulu var olduğu haliyle betimleyen araştırma desenidir. Bu desen, araştırmaya konu olan vaka, kişi veya nesneyi kendi içinde ve var olduğu gibi ortaya koymaya çalışır (Karasar, 2005).

## Çalışma Grubu

Araştırmanın çalışma grubunu 2019-2020 eğitim-öğretim yılında Yozgat ilinde eğitimine devam eden 9., 10., 11. ve 12. sınıf öğrencileri, içerisinde kolay ulaşılabilir örnekleme yöntemi ile belirlenen 125 kadın 140 erkek olmak üzere toplam 265 öğrenci oluşturmaktadır. Sporcu öğrencileri; okul takımında lisanslı olarak müsabakalara katılan öğrenciler oluşturmaktadır. Öğrencilere ait demografik bilgiler Tablo 1’de verilmiştir.

Tablo 1

Öğrencilerin Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans ve Yüzde Dağılımları

Değişken	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	125	47,2
	Erkek	140	52,8
	Toplam	265	100
Bölüm	Sporcu	120	45,3
	Sedanter	145	54,7
	Toplam	265	100
Sınıf	9.	80	30,2
	10.	90	34,0
	11.	45	17,0
	12.	50	18,9
	Toplam	265	100
BKİ	Zayıf	155	58,5
	Normal	50	18,9
	Fazla Kilolu	60	22,6
	Toplam	265	100

Tablo 1 incelendiğinde öğrencilerin demografik özelliklerine göre frekans ve yüzde dağılımının verildiği görülmektedir. Cinsiyet değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %52,8’si (n=140) erkek, %47,2’si (n=125) kadındır. Spora katılma durumlarına göre öğrencilerin %45,3’ü (n=120) Sporcu, %54,7’si (n=145) Sedanter öğrencilerdir. Sınıf değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %30,2’si (n=80) 1. Sınıf öğrencisi, %34,0’ı (n=90) 3. Sınıf öğrencisi, %17,0’ı (n=45) 3. Sınıf öğrencisi, %18,9’u (n=50) 4. Sınıf öğrencisidir. VKİ değişkenine göre araştırmaya katılan öğrencilerin %58,5’i (n=155) zayıf, %18,9’u (n=50) normal, %22,6’sı (n=60) fazla kiloludur.

## Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak, öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu belirlemek üzere Demir ve Cicioğlu, (2018) tarafından geliştirilen “Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği”, kullanılmıştır.

*Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)*: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen likert tipli bir ölçektir. On altı sorudan oluşmakta olup her soruya 1 - 5 arasında puan verilmektedir. Ölçek “Bireysel Nedenler”, “Çevresel Nedenler” ve “Nedensizlik” şeklinde adlandırılan 3 faktörden oluşmaktadır. Puanlar hesaplanırken 3.,9.,13.,14.,15.,16. sorular tersten toplanmaktadır. Alt boyutların Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısı sırasıyla 0,89; 0,86 ve 0,82’dir

Tablo 2

## Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Değerlendirme Çizelgesi

Seçenekler	Puanlar	Puan Aralığı	Ölçek Değerlendirme
<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>	5	65-80	Çok Yüksek
<b>Katılıyorum</b>	4	49-64	Yüksek
<b>Kararsızım</b>	3	33-48	Orta
<b>Katılmıyorum</b>	2	17-32	Düşük
<b>Kesinlikle Katılıyorum</b>	1	1-16	Çok Düşük

Tablo 2’de görüldüğü üzere ölçekten alınabilecek en yüksek puan 80 en düşük puan 16 alınabilmektedir. Öğrencilerin (FAKMÖ) ölçeğinden yüksek puan almaları fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğu anlamına gelmektedir Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen ölçeğin toplam puanının Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı bireysel nedenler alt boyutu için ,89, çevresel nedenler için ,86 ve Nedensizlik alt boyutunu ,82 olarak bulmuştur. Mevcut araştırma grubunda hesaplanan, Cronbach Alpha güvenilirlik katsayısı ise sırasıyla ,84; ,80; ,76 olarak tespit edilmiştir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018).

**Verilerin Analizi**

Araştırmada elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak çözümlenmiştir. Verilerin normal dağılım gösterip göstermediğini test etmek için verilerin çarpıklık ve basıklık değerleri Büyüköztürk vd., (2017) göre,  $\pm 1$  arasında ise parametrik testler yapılmalıdır. Verilerin normal dağıldığı tespit edildikten sonra öğrencilerin cinsiyet ve bölüm değişkenleri için standart sapma, aritmetik ortalama, bağımsız örneklem için t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Post-Hoc testlerinden yararlanılmıştır.

## Bulgular

Tablo 3

Katılımcıların Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarından Aldıkları Puan Ortalamalarının Dağılımı

Ölçek alt boyutları	N	$\bar{x}$	ss
Bireysel Nedenler	265	4,18	0,76
Çevresel Nedenler	265	3,74	0,77
Nedensizlik	265	3,84	0,88
FAKMÖ (Toplam)	265	3,93	0,68

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktivite katılım motivasyonu ölçeğine göre ( $\bar{x}=3,93$ ) ortalama puanla öğrencilerin fiziksel aktivite motivasyon düzeylerinin orta düzeyde olduğu görülmektedir. FAKMÖ alt boyutlara bakıldığında öğrencilerin almış olduğu ortalama puanların bireysel nedenler ( $\bar{x}=4,18$ ) alt boyutunda yüksek düzeyde, çevresel nedenler ( $\bar{x}=3,62$ ) ve nedensizlik ( $\bar{x}=3,84$ ) alt boyutlarında orta düzeyde olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite motivasyon ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalamanın bireysel nedenler alt boyutunda ( $\bar{X}=4,18$ ) olduğu, en düşük ortalamanın ise çevresel nedenler alt boyutunda  $\bar{X}=3,74$  olduğu görülmektedir.

Tablo 4

Öğrencilerin Cinsiyetlerine Göre Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Bireysel Nedenler	Kadın	125	4,09	0,84	-1,75	263	,08
	Erkek	140	4,26	0,67			
Çevresel Nedenler	Kadın	125	3,75	0,91	0,35	263	,73
	Erkek	140	3,72	0,62			
Nedensizlik	Kadın	125	4,02	0,73	3,22	263	,00**
	Erkek	140	3,68	0,96			
FAKMÖ (Toplam)	Kadın	125	3,95	0,76	0,44	263	,66
	Erkek	140	3,91	0,59			

Tablo 4 incelendiğinde öğrencilerin FAKMÖ toplam puanı ve alt boyutları puan ortalamalarının cinsiyet değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi yer almaktadır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda; öğrencilerin “Nedensizlik” alt boyutu puan ortalamalarının cinsiyete göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,01$ ). Buna göre, kadınların “Nedensizlik” alt boyutu puan ortalamalarının

( $\bar{x}=4,02$ ), erkeklerin puan ortalamalarından ( $\bar{x}=3,68$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $t= 3,22, p=0,01, p<0,01$ ).

Tablo 5

Öğrencilerin Spor Yapma Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Anlamlı Farklılığa İlişkin T Testi Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Bölüm	N	$\bar{x}$	ss	t	df	p
Bireysel Nedenler	Sporcu	120	4,10	0,74	-1,47	263	,14
	Sedanter	145	4,24	0,77			
Çevresel Nedenler	Sporcu	120	3,63	0,68	-2,15	263	,03*
	Sedanter	145	3,83	0,83			
Nedensizlik	Sporcu	120	3,86	0,81	0,42	263	,67
	Sedanter	145	3,82	0,93			
FAKMÖ (Toplam)	Sporcu	120	3,86	0,65	-1,39	263	,17
	Sedanter	145	3,98	0,70			

Tablo 5 incelendiğinde; öğrencilerin FAKMÖ toplam puanı ve alt boyutları puan ortalamalarının spor yapma değişkenine göre farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan bağımsız örneklem t-testi yer almaktadır. Yapılan bağımsız örneklem t-testi sonucunda; öğrencilerin “Çevresel Nedenler” alt boyutu puan ortalamalarının spor yapma durumuna göre anlamlı farklılaştığı belirlenmiştir ( $p<0,05$ ). Buna göre sedanter bireylerin “Çevresel Nedenler” alt boyutu puan ortalamalarının ( $\bar{x}=3,83$ ), Sporcuların puan ortalamalarından ( $\bar{x}=3,63$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır ( $t= -2,15 p=0,03, p<0,05$ ).

Tablo 6

Katılımcıların Sınıf Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları

Ölçek ve Alt Boyutları	Sınıf	N	$\bar{x}$	ss	Levene Test		F	p	Tamhane Scheffe
					istatistik	P			
Bireysel Nedenler	9. (1)	80	23,75	5,40	10,05	0,00	8,16	,00**	1-2 2-3 2-4
	10. (2)	90	26,83	3,02					
	11. (3)	45	25,00	3,63					
	12. (4)	50	24,10	5,10					
Çevresel Nedenler	9. (1)	80	21,19	5,66	7,36	0,00	12,95	,00**	1-2 2-3 2-4
	10. (2)	90	24,72	3,07					
	11. (3)	45	21,44	4,16					
	12. (4)	50	21,10	3,95					
Nedensizlik	9. (1)	80	14,31	3,08	0,61	0,61	4,05	,01**	1-2
	10. (2)	90	15,94	3,74					
	11. (3)	45	16,11	3,07					

	12	(4)	50	15,30	3,75					
	9.	(1)	80	59,25	12,45					
	10.	(2)	90	67,50	7,76					1-2
<b>FAKMÖ (Toplam)</b>	11.	(3)	45	62,56	10,06	5,19	0,00	10,22	,00**	2-3
	12	(4)	50	60,50	10,80					2-4

Tablo 6 incelendiğinde yapılan ANOVA sonucunda öğrencilerin sınıf düzeyine göre FAKMÖ puanlarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $p<0,01$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Puan farkı lehine olan yüksek gruplar (\*) ile gösterilmiştir. Bireysel Nedenler alt boyutunda 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=26,83$ ), 9. sınıf ( $\bar{x}=23,75$ ), 11. sınıf ( $\bar{x}=25,00$ ) ve 12. sınıf ( $\bar{x}=24,10$ ) öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $F=8,16$ ,  $p=0,00$ ,  $p<0,01$ ). Ölçeğin Çevresel Nedenler alt boyutunda; 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=24,72$ ), 9. sınıf ( $\bar{x}=21,19$ ), 11. sınıf ( $\bar{x}=21,44$ ) ve 12. sınıf ( $\bar{x}=21,10$ ) olan öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür. ( $F=12,95$ ,  $p=0,00$ ,  $p<0,01$ ). Ölçeğin ‘‘Nedensizlik’’ alt boyutunda; 10. sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=15,94$ ), 9. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından ( $\bar{x}=14,31$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ( $F=4,05$ ,  $p=0,01$ ,  $p<0,01$ ). FAKMÖ ölçeğin toplam puanları incelendiğinde; Sınıf düzeyleri 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=67,50$ ), 9. sınıf ( $\bar{x}=59,25$ ), 11. sınıf ( $\bar{x}=62,56$ ) ve 12. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından ( $\bar{x}=60,50$ ) anlamlı düzeyde yüksek olduğu görülmüştür ( $F=10,22$ ,  $p=0,00$ ,  $p>0,01$ ).

Tablo 7

Katılımcıların Vücut Kitle İndeksine Değişkenine Göre Fiziksel Aktivite Motivasyon Ölçeği ve Alt Boyutlarındaki Farklılığa İlişkin One-Way ANOVA Sonuçları

Alt Boyutlar	VKİ	N	$\bar{x}$	s.s.	Levene Test		F	p	Tamhan e Scheffe
					istatistik	P			
Bireysel Nedenler	Zayıf (1)	155	25,23	3,99					
	Normal (2)	50	24,70	3,62	10,40	0,00	0,26	,77	-
	Fazla Kilolu (3)	60	25,00	6,28					
Çevresel Nedenler	Zayıf (1)	155	22,61	4,59					
	Normal (2)	50	22,30	3,62	2,25	0,11	0,40	,67	-
	Fazla Kilolu (3)	60	22,00	5,40					
Nedensizlik	Zayıf (1)	155	14,97	3,65					1-3*
	Normal (2)	50	14,70	3,38	0,88	0,42	8,21	,00**	2-3*



	Fazla Kilolu <sup>(3)</sup>	60	16,92	2,71					
	Zayıf <sup>(1)</sup>	155	62,81	10,35					
<b>FAKMÖ (Toplam)</b>	Normal <sup>(2)</sup>	50	61,70	8,77	3,99	0,02	,57	,57	-
	Fazla Kilolu <sup>(3)</sup>	60	63,92	13,43					

Tablo 7 incelendiğinde yapılan ANOVA Sonucunda öğrencilerin *Vücut Kitle İndekslerine* göre FAKMÖ ‘‘Nedensizlik’’ alt boyutunun puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır ( $p<0,01$ ). Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için post hoc testlerinden Scheffe testi uygulanmıştır. Puan farkı lehine olan yüksek gruplar (\*) ile gösterilmiştir. Ölçeğin Nedensizlik alt boyutunda; *Vücut Kitle İndeksine Değişkeni* Fazla Kilolu olan öğrencilerin puan ortalamalarının ( $\bar{x}=16,92$ ) Zayıf ( $\bar{x}=14,97$ ) ve normal ( $\bar{x}=14,70$ ) öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir ( $F=8,21$ ,  $p=0,00$ ,  $p<0,01$ ).

### Tartışma ve Sonuç

Araştırma lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını çeşitli değişkenler açısından incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Araştırmaya 9.,10.,11.,12. Sınıf olmak üzere 125 kadın 140 erkek olmak üzere toplam 265 kişi katılmıştır. Araştırmanın ilk bulgusu incelendiğinde; FAKMÖ ‘‘Nedensizlik’’ alt boyutunda kadın öğrencilerin puan ortalamaları erkek öğrencilerden anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Buna neden olarak kadın öğrencilerin fiziksel aktivite ile ilgili yeterli bilgiye, heyecan ve isteğe sahip olamamalarından kaynaklanıyor olabilir. Literatürde incelendiğinde; araştırma sonucundan farklı olmak üzere Çakır (2019) lise öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkiyi incelediği çalışmasında kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları puan ortalamalarında farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Demir ve Cicioğlu, (2019) araştırmalarında fiziksel aktivite puan ortalamalarının kadın ve erkeğe göre farklılaşmadığını saptamıştır. Yine Hazar, Demir, Namlı ve Türkeli (2017)’nin ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmalarında her iki cinsiyete sahip öğrencilerin benzer fiziksel aktivite düzeyine sahip olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yıldırım, (2017) üniversite takımlarında mücadele eden sporcuların spora katılım motivasyonlarını incelediği çalışması sonucunda cinsiyet değişkenine göre spora katılım motivasyonları alt boyutları arasında hareket/aktif olma boyutunda kadın sporcuların erkek sporculara göre daha fazla önem verdiği sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın diğer bulgusunda lise öğrencilerinin spor yapma değişkenine göre, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin ‘‘Çevresel Nedenler’’ alt boyutu puan ortalamaları sedanter öğrencilerin lehine anlamlı derecede yüksek

olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Literatür incelendiğinde spor yapma durumuna göre fiziksel aktivite motivasyonu incelenen araştırmaya rastlanmamıştır.

Araştırmada, sınıf değişkenine göre, FAKMÖ puanlarını ortalamaları incelendiğinde, istatistiksel açıdan anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda; “Bireysel Nedenler” alt boyutunda 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 9. Sınıf, 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinden; Çevresel Nedenler alt boyutunda; 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 9. Sınıf, 11. Sınıf ve 12. Sınıf olan öğrencilerinin puan ortalamalarından “Nedensizlik” alt boyutunda; 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 9. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından; FAKMÖ ölçeğin toplam puanları incelendiğinde; Sınıf düzeyleri 10. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarının, 9. Sınıf, 11. Sınıf ve 12. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Bu sonuç 10. Sınıf öğrencilerinin zorlu bir sınav süreci geçirmesinden sonra üniversiteye girmesi ve yerleştikleri üniversitede birinci yıllarını geçirerek şehre ve üniversiteye uyum sağlamalarından kaynaklanabilir. Literatür incelendiğinde Çakır (2019) 12. Sınıf öğrencilerinin bireysel nedenler puan ortalamalarının 10. Sınıf öğrencilerinin ve 9. Sınıf öğrencilerinin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde düşük olduğunu belirtmiştir. Meliha vd. (2017) ortaokul öğrencileri üzerinde yapmış olduğu çalışmalarında; 8. Sınıf öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeylerinin 7, 6 ve 5. Sınıflardan anlamlı düzeyde düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Araştırmanın son bulgusunda lise öğrencilerinin Vücut Kitle İndekslerine göre, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları incelenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin ölçeğin ‘Nedensizlik’ alt boyutunun puan ortalamalarının istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği saptanmıştır. Anlamlı farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek için yapılan Scheffe testi sonucunda; Fazla kilolu olan öğrencilerin puan ortalamalarının zayıf ve normal kilodaki öğrencilerin puan ortalamalarından anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir. Buna neden olarak obez öğrencilerin hareketsiz yaşamdan kaynaklı yaşam kalitelerinin düşmesi ve hayal ettikleri beden imajına kavuşmak istemelerinden kaynaklanıyor olabilir. Literatür incelendiğinde Çakır (2019) obez katılımcıların bireysel nedenler alt boyutunda aldıkları puan ortalamalarının, fazla kilolu öğrencilerin, normal öğrencilerin ve zayıf öğrencilerin puan ortalamalarından istatistiksel açıdan anlamlı düzeyde düşük olduğu saptanmıştır. Yetkin ve Uzun, (2000) yapmış olduğu çalışmalarında; VKİ zayıf olan öğrencilerin daha fazla fiziksel aktiviteye katıldıkları sonucuna ulaşılmıştır. Fırıncı, (2012) araştırmasında da VKİ göre zayıf ve normal olan öğrencilerin diğer öğrencilere göre kıyasla daha duyarlı, özgüvenlerinin daha yüksek olduğu akademik başarılarının ve sportif motivasyonlarının daha yüksek olduğunu saptanmıştır.

Sonuç olarak araştırmada lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının orta düzeyde olduğu saptanmıştır. FAKMÖ alt boyutlara bakıldığında öğrencilerin almış olduğu ortalama puanların bireysel nedenler alt boyutunda yüksek düzeyde, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında orta düzeyde olduğu görülmektedir. Fiziksel aktivite motivasyon ölçeği alt boyutlarında en yüksek ortalamanın bireysel nedenler alt boyutunda en düşük ortalamanın ise çevresel nedenler alt boyutunda olduğu tespit edilmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engelleri ortadan kaldırarak kendilerini psikolojik açıdan hazır hissetmelerinin reçetesine motivasyon yazılması olumlu sonuçlar doğuracağı düşünülmektedir. Ayrıca mevcut araştırma sadece lise öğrencileri üzerinde yapılmıştır. Daha büyük bir örneklem grubuyla çalışma tekrarlanabilir. Bununla birlikte velilerinde düşüncelerini kapsayan ve boylamsal araştırmalar ortaya konulabilir.

## Kaynaklar

- Büyüköztürk, Ş., Çakmak, E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş. ve Demirel, F. (2017). Bilimsel araştırma yöntemleri. *Pegem Atf İndeksi*, 1-360.
- Carroll, B. ve Alexandris, K. (1997). Perception Of Constraints And Strength Of Motivation: Their Relationship To Recreational Sport Participation In Greece. *Journal Of Leisure Research*, 29(3), 279-299.
- Çakır, E. (2019). Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları İle Vücut Kitle İndeksi Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Demir, G. T. ve Bozkurt, T. M. (2019). Dijital Oyun Oynama Tutumu Ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6(1), 1-18.
- Demir, G. T. ve 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.
- Demir, G. T. ve Hazar, Z. (2018). Dijital Oyun Oynama Motivasyonu Ölçeği (Doomö): Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması1. *Journal Of Physical Education & Sports Science/Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(2).
- Fırıncı, T. (2012). Ergenlik Çağındaki Gençlerde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Araştırması. *Hacettepe Üniversitesi Sosyolojik Araştırmalar E-Dergisi*, 1-14.
- Fidan, N., (1998), Okulda Öğrenme ve Öğretme, Beta Basımevi.
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S. ve Türkeli, A. (2017). Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Bağımlılığı ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3)
- İlhan, L. (2010). Hareketsiz Yaşamlar Kültürü Ve Beraberinde Getirdikleri, Milli Prodüktivite Merkezi *Verimlilik Dergisi*, 10(3), 195-210.
- Karasar, N. (2005). Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler [Scientific research method: Concepts, principles, techniques]. *Istanbul: Nobel Publications*.
- Meliha, U., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Musa, Ç. O. N., Çavuşoğlu, G. ve 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.

- Namli, S. ve Demir, G. T. (2020). The Relationship between Attitudes towards Digital Gaming and Sports. *Turkish Online Journal of Educational TechnologyTOJET*, 19(1), 40-52.
- Önsüz, M. F., Zengin, Z., Özkan, M., Şahin, H., Gedikoğlu, S., Erseven, S. ve Bektaş, H. (2011). Sakarya'da Bir İlköğretim Okulu Öğrencilerinde Obezite Ve Hipertansiyonun Değerlendirilmesi. *Sakarya Tıp Dergisi*, 1(3), 86-92.
- Ryan, Richard M., James P. Connell, ve Edward L. Deci. "A Motivational Analysis Of Self-Determination And Self-Regulation İn Education." *Research On Motivation İn Education: The Classroom Milieu 2* (1985): 13-51.
- Sahin, S., Sahin, S., Yildirim, D. ve Kirkaya, I. (2019). Evaluation of Body Composition and Quality of Life of University Students. *Asian Journal of Education and Training*, 5(3), 454-458.
- Sırgancı, G., Ilgar A. E. ve Cihan, B. (2019). Spora Bağlılık Ölçeği'nin geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Gençlik Araştırmaları Dergisi*, 7(17), 171-182.
- Sit, C. ve Lindner, K. (2007). Achievement Goal Profiles, Perceived Ability And Participation Motivation For Sport And Physical Activity. *International Journal of Sport Psychology*, 38(3), 283-303.
- Tekkurşun, D. G., İlhan, E. L., Esentürk, O. K. ve Kan, A. (2018). Engelli Bireylerde Spora Katılım Motivasyonu Ölçeği (ESKMÖ): Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması. *Spormetre*, 16(1), 95-106.
- Yetkin, A. ve Özge, U. Eğitimi Sağlıkla İlgili Olan Ve Olmayan Yükseköğretim Öğrencilerinin Sağlık Davranışlarının Karşılaştırılması. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(2).
- Yıldırım, M. (2017). Üniversite Takımlarında Mücadele Eden Sporcuların Spora Katılım Motivasyonlarına Etki Eden Faktörlerin Belirlenmesi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği). *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(1), 41-51.
- Zeybek, Ç. A. ve Aydın, A. (2002). Çocukluk Çağı Obezitesi. *Klinik Çocuk Forumu*, 2:24- 29.
- Zorba, E. ve Kartal R. (1995), *Sağlığımız ve Egzersiz*, Ankara.
- Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk*. (4. Baskı). Ankara.