



Research article

Comparison of Motivation Levels of Participation in Physical Activity of Secondary School and High School Students

Meryem ALTUN EKİZ¹, Sevim KIR², Hakkı ULUCAN³,

¹Hatay Mustafa Kemal University, Physical Education and Sports School, Department of Physical Education and Sports Teaching, Hatay

²Niğde Ömer Halisdemir University, Social Sciences Institute, Department of Physical Education and Sports Teaching, Niğde

³Erciyes University, Sport Sciences Faculty, Department of Sport Management Education, Kayseri

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 17 September 2021

Received in revised form: 21 December 2021

Accepted: 23 December 2021

Available online: 31 December 2021

Keywords

Physical Activity,

Motivation,

Secondary School,

High School.

ABSTRACT

In this study, it was aimed to compare the motivation levels of participation in physical activity among secondary and high school students in order to emphasize the importance and necessity of motivation, which is an important factor in activating the person in all areas of our lives. 116 students studying at Büyüктаç Secondary School in Hatay and 152 students studying at Hüseyin Özbuğday Anatolian High School voluntarily participated in there search. Relational research model was used in this study. The data of there search, Personal Information Form in the first part, Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2018) in these cond part; The scale of motivation to participate in physical activity (FAKMÖ) was collected by the question naire method. Descriptives tatistics were made in the analysis of there search data. The normality distributions between the independent variables were examined and the parametric test was decided in line with the results. In this direction, t-Test and Pearson Correlation Analysis tests, which are parametric tests, were used. As a result of there search, a significant difference was found in favor of males according to gender and in favor of Büyüктаç Secondary School according to school level. A negative significant correlation was found between the a gevariable and the individual causes sub-dimensi on of FACME. A weak negative relationship was observed between age and individual reasons sub-dimension. As a result, internal compulsion sare an effective motivating factor for physical activity. At the same time, it can be said that demographic characteristics such as gender, ageand school are effective as internal necessity is affected by environmental conditions and external obligations.

Araştırma makalesi

Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması

Meryem ALTUN EKİZ, Sevim KIR, Hakkın ULUCAN,

¹Hatay Mustafa Kemal Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Hatay

²Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü, Niğde

³Erciyes Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği Bölümü, Kayseri

MAKALE BİLGİSİ

ÖZET

Makalegeçmişi:

Gönderim: 17 Eylül 2021

Düzeltilme: 21 Aralık 2021

Kabul: 23 Aralık 2021

Online yayınlama: 31 Aralık 2021

Anahtar kelimeler

Fiziksel Aktivite,

Motivasyon,

Ortaokul,

Lise.

Bu çalışmada yaşamımızın her alanında yer alan, kişiyi harekete geçirmekte önemli bir etken olan motivasyonun önemini ve gerekliliğini vurgulamak için ortaokul ve lise öğrencileri arasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Araştırmaya Hatay ilinde yer alan Büyüktaç Ortaokulunda öğrenim gören 116 öğrenci ve Hüseyin Özbuğday Anadolu Lisesinde öğrenim gören 152 öğrenci gönüllü olarak katılmıştır. Bu çalışmada ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. Araştırmanın verileri, ilk bölümünde Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümünde Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen; Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ) yer alan anket kullanılarak toplanmıştır. Araştırma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Bağımsız değişkenler arası normallik dağılımları incelenmiş ve çıkan sonuçlar doğrultusunda parametrik teste karar verilmiştir. Bu doğrultuda parametrik testlerden olan t Testi ve Pearson Korelasyon Analizi testlerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda cinsiyete göre erkeklerin lehine ve okul düzeyine göre Büyüktaç Ortaokulu lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Yaş değişkeni ile FAKMÖ bireysel nedenler alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Yaş ile bireysel nedenler alt boyutu arasında negatif yönlü zayıf bir ilişki görülmüştür. Sonuç olarak içsel zorunluluklar fiziksel aktivite için etkili bir güdüleyici unsurdur. Aynı zamanda içsel zorunluluk çevre koşullarından ve dışsal zorunluluklardan etkilendiği için cinsiyet, yaş ve okul gibi demografik özelliklerin etkili olduğu söylenebilir.

Giriş

İnsanlığın oluşum temelinde hareket olduğu düşünülebilir. İnsanı harekete geçirebilmek için içsel ya da dışsal bir gereklilik söz konusudur. Bireyleri bilinçli ya da bilinçsiz bir hareketi ya da davranışı meydana getirmeye yönelten süreci motivasyon olarak adlandırabiliriz. İnsanlığın gelişmesi ve çağımıza değin hızla ilerleme kaydetmesi bir bakıma temel güdüler sayesinde ortaya çıkan, yeni ihtiyaçların karşılanması için gereken güçlü güdülerin harekete geçirdiği insanların yapıtlarıdır. Diğer bir deyişle insanları arayışa iten bu güdüler güçlendikçe hareket ve üretim ortaya çıkmaktadır.

Düşünceyi harekete geçirmedeki en önemli etkenlerden biri de motivasyondur. Latince “mot” kelimesinden türeyen motivasyon “hareket etme” anlamına gelmektedir. Kişileri başarıya erişmede belli bir amaç yönünde olumlu biçimde etkileyen bir davranış şekli olarak tanımlanmaktadır (Coleman ve Barrie, 2000). Motivasyon, kişinin herhangi bir uyarandan etkilenerek güdülenmesi ve kişinin bu doğrultuda harekete geçmesidir. Kişilerin farklı ortamlarda tepki ve davranışlarını yönlendiren bir kavramdır (Çam, 1990). Bireylerin hareket yönlerini belirleyen ve onların harekete geçmesini sağlayan, bireylerin umut, arzu, istek, ihtiyaç, düşünce ve korkularıdır (Örücü ve Kambur, 2008). Motivasyon, bireyin öğrenme sürecinde, bir davranış değişikliği sırasında kullandığı enerji olarak görülebilir (Abeles, Hoffer ve Klotman, 1995). Organizmanın gereksinimlerini giderebilmesi için belli bir doğrultuda harekete geçmesi güdü, bu gereksinimi giderme çabası güdülenme olarak adlandırılır (Baymur, 1983). Koçel (2003)’e göre motivasyon, organizmayı harekete geçirmek, belli bir amaca erişmekte kendi isteği doğrultusunda davranmak ve amaca odaklanmaya yardımcı olmaktır. Motivasyon en genel manada, bireyi belir bir durum veya nesneye erişme yönünde harekete geçiren itici güç, fiziksel ya da psikolojik durumu başlatan, ilerleten ve yönelten bir süreçtir (Budak, 2003). Yapılan tanımlamalar incelendiğinde motivasyon, çeşitli etkenler doğrultusunda kişiyi istek ve gereksinimleri yönünde harekete geçiren bir kavramdır. Hareketin temelinde motivasyonun yer aldığı düşünülmektedir ve bu doğrultuda bireylerin aktif harekette buldukları fiziksel aktiviteler esnasında motivasyonun etkisi yadsınamaz bir gerçektir.

Literatürde yapılan tarama da fiziksel aktivite kavramı ile ilgili birçok tanım yer almaktadır. Vural, Eler ve Güzel’e (2010) göre iskelet kasları kullanımı ile enerji kullanımını arttıran vücut hareketlerinin tümüne fiziksel aktivite adı verilir. Yıldırım’a (2012) göre fiziksel aktivite kas, kemik ve iskelet sisteminin kasılmasıyla birlikte ortaya çıkan, birincil düzeyin üstünde enerji harcanması ile açığa çıkan fiziksel hareketler bütünüdür. Dinlenim durumu sonrasında açığa çıkan enerjinin eğlence ya da farklı amaçlar doğrultusunda beden hareketi olarak ortaya çıkan etkinlik fiziksel aktivite olarak tanımlanmaktadır (Warburton, Nicol ve Bredin, 2006). İnsan bedeni hareket için şekillendirilmiştir. Fiziksel aktiviteler bireylerin kendilerini geliştirmesinde ve sosyal çevresinde sağlıklı ilişkiler kurmasına büyük miktarda rol oynar. Bireyler sosyal kümelerle etkileşim kurarak kendini ifade etmeyi ve grup içerisinde kabul görmeyi hedefler (Karaküçük, 2005). Günlük yaşamda ortaya çıkan yürüme, koşma, zıplama, dönme, çömelme, kalkma, bisiklet sürme, yüzme, temel vücut hareketleri, çeşitli spor branşlarının uygulanması, oyun, dans, egzersiz gibi faaliyetler fiziksel aktivite olarak adlandırılabilir (Orhan, 2019). Yapılan tanımlamalar incelendiğinde temelinde hareket ve enerji tüketimi yer alan birçok tanım bulunmaktadır. Günümüz yaşam koşulları göz önüne alındığında, teknolojinin gelişip hayatımızı kolaylaştırdığı bu dönemde insan yaşamında harekete olan ihtiyaç giderek azalmıştır. İçsel ya da dışsal zorunluluk bulunmadan yapılan fiziksel aktivitelerin temeli çocukluk döneminde atılmaktadır.

Erken yaşlarda yapılan fiziksel aktiviteler çocukların gelişimlerini desteklemek açısından büyük önem taşır (Uzun ve ark. 2017). Hareket çocukların gelişim sürecinin temel koşulları arasında yer alır. Çocuklar fiziksel aktiviteler sayesinde güçlü yönlerini ve sınırlarını tanırlar (Gohla, 2010). Erken ve orta çocukluk sürecinde oluşan temel beceriler kalıcı bir etkiye sahiptir (Fried, Roux, Frey ve Wolf, 2003). Çocukların gelişim çağında edindikleri olumlu ya da olumsuz yaşantımlar ve tecrübeler ilerleyen yaşlarda karakterin ve kişiliğin oluşumunda etkili olduğu düşünülmektedir (Orhan, 2019). Özellikle ergenlik sürecinde yapılan fiziksel aktiviteler ortaya çıkabilecek duygusal sorunlar, kötü alışkanlıklar ve stres gibi problemleri engellemeye katkı sağlayacağı gibi kişinin sosyalleşmesini ve yaşam kalitesini arttırmasına katkı sağlar (Tavazar ve ark. 2016). Erken yaşlarda edinilen düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları kişinin o anki sağlığı için faydalı olmasına ek olarak uzun süreli olumlu etkiler de bırakmaktadır. Daha kapsamlı düşünüldüğü zaman yetişkinlerde kişisel ve toplumsal sağlığı etkilemektedir (Malina, 2001). Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde yer alan alışkanlıkların saptanıp, düzeltilmesi, kişinin yetişkinlik döneminde sağlık problemlerinin önlenmesi açısından değerlidir (Mazıcıoğlu ve Öztürk, 2003). Sağlıklı bir toplum, bir nesil yetiştirmek için erken yaşlarda kişilere fiziksel aktiviteler ve bu aktivitelere olumlu bir tutum kazandırmak gereklidir (Wang, 2004). Nasıl ki çocukluk ve ergenlik dönemindeki düzenli fiziksel aktivite alışkanlıkları erişkinlik dönemini olumlu etkiliyorsa, bu alışkanlıkların yokluğu da aynı şekilde erişkinlik dönemini olumsuz etkileyebilir. Bireylerin benimsemiş oldukları hareketsiz yaşam tarzı beraberinde birçok sağlık sorununu getirebilir.

Hareketsizlik ile birlikte oluşabilecek sağlık problemlerini en aza indirgeyebilmek için insanları harekete güdüleyici faktörlerin farkındalığı arttırılmalıdır. Bireylerin, sosyal kabul, fiziksel zorunluluk ve yaşam gerekliliği gibi dışsal nedenler, kendini tanıma, eğlence ve kendini tatmin gibi içsel nedenler bütünüyle fiziksel aktivitelere katılımında bireylere etki eden güdüleyici faktörler olarak iki ayrı kapsamda yer alır. Bu doğrultuda fiziksel aktiviteler üzerinde motivasyonel etkilerin yer aldığı söylenebilir.

Yapılan literatür taramasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu olarak kısıtlı sayıda çalışma bulunurken, mevcut araştırmalar dahilinde ülkemizde ortaokul ve lise öğrencileri arasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeylerinin karşılaştırılmasına benzer araştırmalara rastlanılmaması açısından önemlidir. Bu doğrultudan yola çıkarak yaşamımızın her alanında yer alan kişiyi harekete geçiren en önemli etken olan motivasyonun önemini ve gerekliliğini vurgulamak için ortaokul ve lise öğrencileri arasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması hedeflenmiştir.

Yöntem

Araştırma Modeli

Bu çalışmada ilişkisel araştırma modelinden yararlanılmıştır. İki veya daha fazla değişken arasında ilişki bulunup bulunmadığını ve bu ilişkinin ne çeşit bir ilişki olduğunu tanımlayıp, değişkenlerle ilgili öngörüle bulunabilmek adına tasarlanan deneysel olmayan araştırma çalışması ilişkisel araştırma olarak adlandırılır (Christensen, Johnson ve Turner, 2010).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini 2020-2021 eğitim öğretim yılında Hatay ilinde yer alan Büyüktaç Ortaokulu (5., 6., 7., 8.) ile Hüseyin Özbuğday Anadolu Lisesi (9., 10., 11.) öğrencileri oluşturmaktadır. Çalışmanın örneklem seçim yöntemi olarak uygun örneklem kullanılmıştır. Bu doğrultuda Büyüktaç Ortaokulu 68 kadın 48 erkek, Hüseyin Özbuğday

Anadolu Lisesi 101 kadın 51 erkek olmak üzere toplam 268 öğrenci gönüllü katılım göstermiştir.

Tablo 1: Katılımcılara ait tanımlayıcı istatistikler

<i>Değişken</i>	<i>Grup</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>Top.</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
<i>Cinsiyet</i>	Kadın	169	63.1	268		
	Erkek	99	36.9			
<i>Okul Düzeyi</i>	B. Ortaokulu	116	43.3	268		
	H.Ö. And. Lisesi	152	56.7			
<i>Yaş</i>	10	6	2.2	268	10	18
	11	31	11.6			
	12	32	11.9			
	13	32	11.9			
	14	21	7.8			
	15	46	17.2			
	16	81	30.2			
	17	18	6.7			
18	1	.4				

f = Kişi Sayısı, % = Yüzdeler, Top = Toplam, Min = En düşük puan, Max = En yüksek puan.

Tablo 1’de katılımcıların %63.1’i kadın (n:169), %36.9’u erkek (n: 99)’tir. Katılımcıların %43.3’ü (n:116) B. Ortaokulu, %56.7’si (n:152) H. Ö. And. Lisesinde eğitim görmektedir. Araştırmaya katılanların yaşları min. 10, max.18’dir.

Verilerin Toplanması

Araştırmanın verileri, ilk bölümünde Kişisel Bilgi Formu, ikinci bölümünde Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen; Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ) yer alan anket kullanılarak toplanmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Çalışmada yer alan katılımcıların kişisel bilgilerini elde etmek amacıyla hazırlanmıştır. 3 maddeden oluşan bu değişkenler; cinsiyet, yaş ve okul düzeyidir.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): Dereceleme olarak 5’li likert tipi kullanılan ölçekte, “Kesinlikle Katılıyorum”, “Katılıyorum”, “Kararsızım”, “Katılmıyorum”, “Kesinlikle Katılmıyorum” seçeneklerine yer verilmiştir. 3 alt boyut olmak üzere toplamda 16 maddeden oluşmaktadır. Alt boyutlar; Bireysel Nedenler olarak adlandırılan ilk boyut 6 maddeden (1, 2, 3, 4, 5, 6) oluşmaktadır. Bu boyuttan elde edilebilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30’dur. Çevresel Nedenler olarak adlandırılan ikinci boyut toplam 6 maddeden (7, 8, 9, 10, 11, 12) oluşmaktadır ve bu boyuttan elde edilebilecek en düşük puan 6, en yüksek puan 30’dur. Nedensizlik olarak adlandırılan üçüncü boyut ise toplamda 4 maddeden (13, 14, 15, 16) oluşmaktadır. Tekkurşun Demir ve Cicioğlu’nun (2018) yapmış olduğu açımlayıcı faktör analizi sonucunda, 16 madde ve 3 alt boyuttan oluştuğu belirlenen form, toplam varyansın %54,69’unu açıklamaktadır. Yapılan DFA sonucunda da uyum indeks değerlerine bakılmış ve 16 maddeden oluşan ölçeğin 3 faktörlü yapısının bir model olarak doğrulandığı görülmüştür. Ölçeğin Cronbach-Alfa iç tutarlık değerleri ,82 ile ,89 arasındadır (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018). Mevcut çalışmanın örneklem grubundan elde edilen Cronbach-Alfa iç tutarlık değerleri ,78 ile ,90 arasındadır.

Tablo 2: Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği değerlendirme çizelgesi

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

Tablo 2 incelendiğinde ölçekten elde edilebilecek en yüksek puan 80 iken en düşük puanın 16 olduğu görülmektedir. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının pozitif yönde olduğunu ölçekten aldıkları puanın yüksekliği belirlemektedir. FAKMÖ'den alınan puanlar 65-80 arası çok yüksek, 49- 64 arası yüksek, 33-48 arası orta, 17-32 arası düşük, 1- 16 arası çok düşük olarak değerlendirilmektedir. FAKMÖ'nün ters maddeleri; 3., 9., 13., 14., 15., 16. maddeleridir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018).

Verilerin Analizi

Verilerin gerekli istatistiksel analizi SPSS 22.0 paket programından yararlanılarak yapılmıştır. Araştırma verilerinin analizinde tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Bağımsız değişkenler arası normallik dağılımları incelenmiş ve çıkan sonuçlar doğrultusunda parametrik teste karar verilmiştir. Bağımsız değişkenler için t Testi, ilişki karşılaştırmalarında Pearson Korelasyon Analizi testlerinden yararlanılmıştır.

Bulgular

Tablo 3: Katılımcıların fiziksel aktivite motivasyon ölçeği ve alt boyutlarından aldıkları puan ortalamalarının dağılımı

	Alt boyutlar	N	\bar{x}	S	Min.	Max.
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri	<i>Bireysel Nedenler</i>	268	21.54	3.52	9.00	30.00
	<i>Çevresel Nedenler</i>	268	19.33	4.81	6.00	30.00
	<i>Nedensizlik</i>	268	9.18	3.28	4.00	20.00
	<i>Toplam</i>	268	50.05	6.96	20.00	80.00

n = Frekans, \bar{x} = Aritmetik Ortalama, S = Standart Sapma, Min = En düşük puan, Max = En yüksek puan.

Tablo 3'de fiziksel aktivite motivasyon ölçeği alt boyutları ve toplam puanları incelendiğinde; en yüksek ortalamanın toplam puanında (50.05 ± 6.96), en düşük ortalamanın ise Nedensizlik alt boyutunda (9.18 ± 3.28) olduğu görülmüştür.

Tablo 4: Cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri ölçeği alt boyutları ve toplam puanları

Alt boyutlar		Cinsiyet	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri	Bireysel Nedenler	Kadın	169	21.24	3.53	266	-1.78	.076
		Erkek	99	22.04	3.48			
	Çevresel Nedenler	Kadın	169	18.72	4.81	266	-2.73	.007
		Erkek	99	20.37	4.64			
	Nedensizlik	Kadın	169	9.47	3.21	266	-1.94	.053
		Erkek	99	8.67	3.34			
	Toplam	Kadın	169	49.45	6.55	266	-1.86	.063
		Erkek	99	51.09	7.54			

n = Frekans, \bar{x} = Aritmetik Ortalama, S = Standart Sapma, sd = Serbestlik Derecesi, p = Anlamlılık Değeri.

Tablo 4 incelendiğinde t testi sonuçlarında Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri Ölçeği alt boyutları ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ölçek alt boyutları incelendiğinde; Bireysel Nedenler alt boyutunda (22.04 ± 21.24), Çevresel Nedenler alt boyutunda (20.37 ± 18.72) ve toplam puanlarında (51.09 ± 49.45) erkekler lehine anlamlı farklılık bulunurken, Nedensizlik alt boyutunda (9.47 ± 8.67) kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 5: Okul değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri ölçeği alt boyutları ve toplam puanları

Alt boyutlar		Okul Düzeyi	N	\bar{x}	S	sd	t	p
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri	Bireysel Nedenler	B. Ortaokulu	116	22.18	3.00	266	2.62	.009
		H.Ö. And. Lisesi	152	21.05				
	Çevresel Nedenler	B. Ortaokulu	116	18.78	5.04	266	-1.64	.101
		H.Ö. And. Lisesi	152	19.75				
	Nedensizlik	B. Ortaokulu	116	8.96	2.96	266	-.94	.345
		H.Ö. And. Lisesi	152	9.34				
	Toplam	B. Ortaokulu	116	49.93	7.83	266	-.26	.792
		H.Ö. And. Lisesi	152	50.15				

n = Frekans, \bar{x} = Aritmetik Ortalama, S = Standart Sapma, sd = Serbestlik Derecesi, p = Anlamlılık Değeri.

Tablo 5'te katılımcıların okul değişkenine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri Ölçeği alt boyutları incelenmiştir. Ölçek alt boyutları incelendiğinde; Çevresel Nedenler alt boyutunda, Nedensizlik alt boyutunda ve toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmezken, Bireysel Nedenler alt boyutunda (22.18 ± 21.05) B. Ortaokulu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur.

Tablo 6: Yaş değişkeni ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi sonuçları

		Yaş	Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik	Toplam
Yaş	r	1				
	p					
	N					
Bireysel Nedenler	r	-.140*	1			
	p	.022				
	N	268				
Çevresel Nedenler	r	.098	.446**	1		
	p	.111	.000			
	N	268	268			
Nedensizlik	r	.048	-.419**	-.104	1	
	p	.434	.000	.090		
	N	268	268	268		
Toplam	r	.019	.617**	.868**	.187**	1
	p	.757	.000	.000	.002	
	N	268	268	268	268	

*p<0,05, **p<0,01, r = Korelasyon Katsayısı, p = Anlamlılık Değeri, n = Frekans.

Tablo 6'da katılımcıların yaş değişkenine göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyleri Ölçeği alt boyutları arasındaki ilişkiler Pearson Korelasyon analizi sonuçları incelenmiştir. Yaş değişkeni ile Bireysel Nedenler alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, Çevresel Nedenler, Nedensizlik ve toplam puanlarında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Bireysel Nedenler ile Çevresel Nedenler ve toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, Nedensizlik alt boyutuyla negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Çevresel Nedenler alt boyutuyla Bireysel Nedenler ve toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, Nedensizlik alt boyutuyla anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Nedensizlik ile Bireysel Nedenler arasında negatif yönde, toplam puanlarında ise pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, Çevresel Nedenler alt boyutu arasında anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Toplam puan ve alt boyutlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuştur.

Tartışma

Bu araştırmada yaşamımızın her alanında yer alan, kişiyi harekete geçirmekte önemli bir etken olan motivasyonun önemini ve gerekliliğini vurgulamak için ortaokul ve lise öğrencileri arasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır. Bireyler hareket esnasında bazı iç ve dış zorunluluklara ihtiyaç duyarlar. Bu zorunlulukların temelinde motivasyonun yer aldığı düşünülerek, bu çalışmada ortaokul ve lise öğrencileri arasında cinsiyet, yaş ve okul gibi demografik değişkenleri açısından fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri incelenmiştir.

Elde edilen bulgulara göre, katılımcıların yaş değişkeni ile FAKMÖ bireysel nedenler alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Yaşı küçük olanlarda bireysel nedenlerin görülme sıklığı yaşı büyük olanlara göre daha fazladır. Bu doğrultu da katılımcıların yaşları arttıkça ilgi, arzu, kendini tatmin ve eğlence gibi içsel nedenlerin bastırılıp sınava hazırlık, ders yükünün artması, sorumluluk bilincinin artması gibi dışsal nedenlerle fiziksel aktiviteye katılımın azaldığı şeklinde yorum yapılabilir. Yapılan literatür taramasında Mutlu Bozkurt ve Tamer (2020) yapmış oldukları çalışmalarında yaş değişkeni ile FAKMÖ çevresel nedenler alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı farklılık olduğunu belirtmişlerdir. Literatürde yer alan bazı çalışmalar ise FAKMÖ ve sınıf

düzei arasında farklılık bulunmaması durumundan mevcut araştırma sonuçları ile çelişmektedir (Çakır, 2019; Kahiyah ve Yarım, 2020; Küçük Kılıç, 2020).

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre, FAKMÖ ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ölçek alt boyutları incelendiğinde; bireysel nedenler alt boyutunda, çevresel nedenler alt boyutunda ve toplam puanlarında erkekler lehine anlamlı farklılık bulunurken, nedensizlik alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bağlamda erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarında kadın öğrencilere oranla içsel ve dışsal güdülerini daha fazla ve iki cinsiyet arasındaki ihtiyaç duyulan güdülerin farklı olduğu söylenebilir. Kudaş, Ülkar, Erdoğan ve Çırçı, (2005) yapmış oldukları çalışmalarında kız çocukların fiziksel aktivite düzeyinin erkek çocuklarına oranla daha düşük olduğunu göstermişlerdir. Kargün, Togo, Biner ve Pala, (2016) yaptıkları çalışmalarında, fiziksel aktivite düzeyinde erkek öğrencilerin lehine anlamlı farklılık olduğunu tespit etmişlerdir. Akköse (2020), lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelediği çalışmada, FAKMÖ alt boyutlarından bireysel nedenler alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılık tespit etmiştir. Mutlu Bozkurt ve Tamer'in (2020) yapmış oldukları çalışma sonucu mevcut araştırma sonucu ile paralellik göstermektedir. Mevcut çalışma sonuçlarından farklı bulgulara erişen araştırmalarda kadın ve erkek katılımcıların FAKMÖ puanları arasında anlamlı farklılık bulunmamıştır (Çakır, 2019; TekkurşunDemir, ve İlhan, 2019; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019; Kahiyah ve Yarım, 2020).

Okul düzeyine göre ölçek alt boyutları incelendiğinde; çevresel nedenler alt boyutunda, nedensizlik alt boyutunda ve toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmezken, bireysel nedenler alt boyutunda B. Ortaokulu lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bulgulara göre küçük yaş grubunun dışsal nedenlerden ziyade daha çok istek, arzu, kendini tatmin etme ve eğlence gibi güdüleyici içsel nedenlerin etkili olduğu şeklinde yorumlanabilir. Akköse (2020) yapmış olduğu çalışmada okul türüne göre FAKMÖ alt boyutlarından çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında anlamlı farklılık olduğunu tespit etmiştir. Ulukan (2020), ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerini belirlemek için yaptığı çalışmada FAKMÖ alt boyutlarından bireysel nedenler, nedensizlik ve çevresel nedenler alt boyutları ve toplam puanlarının okul türü değişkenine göre farklılık olmadığını göstermiştir.

Araştırmanın bir diğer bulgusuna göre, bireysel nedenler ile çevresel nedenler ve toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, nedensizlik alt boyutuyla negatif yönde anlamlı ilişki bulunmuştur. Bireysel nedenler puanları arttıkça nedensizlik puanları azalmaktadır. Çevresel nedenler alt boyutuyla bireysel nedenler ve toplam puanlar arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki bulunurken, nedensizlik alt boyutuyla anlamlı bir ilişkiye rastlanmamıştır. Çevresel nedenler puanları arttıkça bireysel nedenler ve toplam puanlar artmaktadır.

Sonuç ve Öneriler

Araştırma sonucunda ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının Tekkurşun Demir ve Cicioğlu'nun (2018) belirlediği puan aralıklarına göre yüksek düzeyde olduğu belirlenmiştir. Yaş değişkeni ile FAKMÖ bireysel nedenler alt boyutu arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki saptanmıştır. Bireysel nedenler, çevresel nedenler ve toplam puanlarında cinsiyet açısından erkeklerin lehine anlamlı farklılıklar bulunurken, nedensizlik alt boyutunda kadınlar lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu bağlamda erkek ve kadınların farklı güdülere sahip olduğu göz önünde bulundurulabilir, erkeklerin kadınlara oranla toplumsal algı ve yaşam biçimlerinden dolayı dış faktörlere daha açık oldukları söylenebilir. FAKMÖ'nde okul düzeyine göre bireysel nedenler alt boyutunda B. Ortaokulu

lehine anlamlı farklılık saptanmıştır. Bu durum küçük yaş gruplarının içsel ve dışsal güdülerinin harekete geçirici etkisi, oyun algısının yüksek olmasına bağlanabilir. Sonuç olarak içsel zorunluluklar fiziksel aktivite için etkili bir güdüleyici unsurdur. Aynı zamanda içsel zorunluluk çevre koşullarından ve dışsal zorunluluklardan etkilendiği için cinsiyet, yaş ve okul gibi demografik özelliklerin etkili olduğu söylenebilir.

Çalışma sonucunda elde edilen bilgiler ışığında bazı öneriler listelenmiştir.

Bunlar;

Yapılan çalışmanın örnekleminin kısıtlı olduğu göz önünde bulundurularak, takip eden çalışmalar daha geniş örneklemeler üzerinde yapılabilir.

Fiziksel aktivite düzeyinin belirleyici dönemleri olarak çocukluk ve ergenlik dönemlerinin önemli bir unsur olduğu düşünülürse, bu dönemlerde çocukların ilgi ve istekleri de göz önünde bulundurularak spora yönlendirmeleri yapılabilir.

Bulunan ortam ve çevresel şartlar göz önünde bulundurularak, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımları teşvik edici ve ilgi çekici hale getirmek adına çalışmalar yapılabilir.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri farklı alanlar ve farklı yaş grupları üzerinde çeşitli değişkenler ile araştırma yapılabilir.

Kaynakça

- Abeles, H. F., Hoffer, C. R. ve Klotman, R. H. (1995). *Foundations of music education*. New York: Simon & Schuster Macmillan.
- Akköse, H. N. (2020). *Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi*. (Yüksek Lisans Tezi. Gazi Üniversitesi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Baymur, F. (1983). *Genel psikoloji*. İstanbul: İnkılap ve Aka Kitap Evleri.
- Budak, S. (2003). *Psikoloji sözlüğü*. Ankara: Bilim ve Sanat Yayınları.
- Büyüköztürk, Ş. (2011). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Ankara: Pegem.
- Christensen, L. B., Johnson, R. B., ve Turner, L. A. (2010). *Research methods, design, and analysis* (11. bs.). Boston: Allyn and Bacon.
- Coleman, R., ve Barrie, G. (2000). *Yöneticinin kılavuzu* (M. Harmancı, Çev.). İstanbul: Remzi.
- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Çam, İ. (1990). *Sporda bir olgu olarak motivasyon ve motivasyonun sportif performans üzerine etkileri*. (Yüksek Lisans Tezi. Dokuz Eylül Üniversitesi). Sağlık Bilimleri Enstitüsü. İzmir.
- Fried, L., Roux, S., Frey, A., & Wolf, B. (2003). *Vorschul pädagogik. Baltmann sweiler:Schneider Hohengehren (Band 1)*.
- Gohla, S. (2010). Die bedeutung von sport und bewegung in der ent wicklung deskindes. [daten2.verwaltungsportal.de/.../leichtathletik_link_facharbeit.doc](https://www.daten2.verwaltungsportal.de/.../leichtathletik_link_facharbeit.doc), adresinden alındı.
- Kahyah, A. M. H., ve Yarım, İ. (2020). Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması. *TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi; Kars Vol. 12, Iss. 47, 51*. DOI:10.15189/1308-8041
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon & boş zamanı değerlendirme*. Ankara: Gazi yayınları.

- Kargün, M., Togo, O., Biner, M., ve Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 61-72. 20 Temmuz 2021 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/musbd/issue/23780/302374> adresinden alındı.
- Koçel, T. (2003). *İşletme yöneticiliği*. İstanbul: Beta.
- Kudaş, S., Ülkar, B., Erdogan, A., ve Çırçı, E. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (1), 19-29. 18 Temmuz 2021 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16404/171469> adresinden alındı.
- Küçük Kılıç, S. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85. DOI: 10.48067/ijal.827568
- Malina, R. (2001). Physical activity and fitness: Path ways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13, 162-172. DOI:10.1002/1520-6300(200102/03)13:2<162::AID-AJHB1025>3.0.CO;2-T.
- Mazıcıoğlu, M. M., ve Öztürk, A. (2003). Üniversite 3 ve 4. Sınıf öğrencilerinde beslenme alışkanlıkları ve bunu etkileyen faktörler. *Erciyes Tıp Dergisi*, 25 (4), 172 - 178.
- Mutlu Bozkurt, T., ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298. DOI: 10.31680/gaunjss.759018
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (1), 157-176. 12 Temmuz 2021 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/kusbd/issue/42808/504210> adresinden alındı.
- Örücü, E., ve Kanbur, A. (2008). “Örgütsel-yönetimsel motivasyon faktörlerinin çalışanların performans ve verimliliğine etkilerini incelemeye yönelik ampirik bir çalışma: Hizmet Endüstrisi Örneği”. Celal Bayar Üniversitesi İ.İ.B.F. Manisa, *Yönetim ve Ekonomi*, 15 (1).
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). *Using multi variat estastistics*. Boston: Pearson.
- Tavazar, H., Erkaya, E., Yavaş, Ö., Tez, Ö., Zerengök, D., Güzel, P. ve diğ. (2016). Lise eğitimi alan genç erişkinlerin fiziksel aktivite ve yaşam kalitesi arasındaki farklılıklarının incelenmesi (Manisa İli Örneği). *International Journal of Sport Culture and Science*, Volume 2 (Special Issue 1). DOI: 10.14486/IJSCS122
- Tekkurşun Demir, G., ve Cicioğlu, H. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3) , 23-34. DOI: 10.33689/spormetre.522609
- Tekkurşun Demir, G., ve İlhan, E. (2019). Spora katılım motivasyonu: görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1),157-170. DOI: 10.31680/gaunjss.525455
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 202-218 . DOI: 10.38021/asbid.752630
- Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M., Çavuşoğlu, G., ve Taşmektepligil, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 38- 52. 10 Temmuz 2021 <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/29864/298598> adresinden alındı.
- Vural, Ö., Eler, S., ve Güzel, N. (2010). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi ve yaşam kalitesi ilişkisi. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 8(2), 69-75. DOI: 10.1501/Sporm_0000000178
- Wang, Y. (2004). Diet, physical activity, childhood obesity and risk of cardiovascular disease. *International Congress Series*, 1262 (C), 176-179. 15 Temmuz 2021 <https://doi.org/10.1016/j.ics.2003.12.018> adresinden alındı.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*. 174 (6) 801-809. 10 Temmuz 2021 DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351> adresinden alındı.
- Yıldırım, Y. (2012). *Farklı sosyoekonomik düzeylerdeki lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması*. (Yüksek Lisans Tezi. Sakarya Üniversitesi). Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.