

Araştırma Makalesi

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONU VE KATILIM ENGELLERİNİN İNCELENMESİ

HIGH SCHOOL STUDENTS INVESTIGATION OF MOTIVATION AND BARRIERS TO PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY

Gönderilen Tarih: 26/04/2024
Kabul Edilen Tarih: 14/08/2024

Nilay YILMAZ

Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Balıkesir, Türkiye

Orcid: 0000-0002-4689-7904

Mehmet YANIK

Balıkesir Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi Balıkesir, Türkiye

Orcid: 0000-0003-3235-3874

* Sorumlu Yazar: Nilay YILMAZ, E-Mail: nilayyilmaz05@hotmail.com

* Bu çalışma Doç. Dr. Mehmet YANIK danışmanlığında tamamlanmış olan Nilay YILMAZ 'ın aynı isimli yüksek lisans tezinden türetilmiştir.

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ve Katılım Engellerinin İncelenmesi

ÖZ

Bu çalışmanın amacı lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılımın önündeki var olan engellerin ilişkisinin belirlenmesidir. İlişkisel tarama modelinde desenlenene araştırmanın çalışma grubunu liselerde öğrenim gören kolayda örnekleme yöntemi ile seçilmiş 861 lise öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak "Kişisel Bilgi Formu", Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ) ve "Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Ölçeği" (FAKEÖ) ölçekleri kullanılmıştır. Ölçeklerden elde edilen verilerin değerlendirilmesinde, yapılan normallik analizi sonuçlarına göre verilerin normal dağılım göstermemesi nedeniyle Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H Testi'nin kullanılmasına karar verilmiştir. Ayrıca lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım engelleri arasındaki ilişkiyi belirlemek için Pearson Korelasyon analizi kullanılmıştır. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler arasında anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin cinsiyet ve günlük teknoloji kullanım süreleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı, fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler arasında anlamlı bir farklılık olduğu tespit edilmiştir. Sonuç olarak fiziksel aktiviteye katılımın artırılması için motivasyonun artırılması ve engellerin azaltılması için çeşitli önlemler alınması gerektiği söylenebilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite motivasyonu, fiziksel aktivite engeli, lise öğrencisi

High School Students Investigation of Motivation and Barriers to Participation in Physical Activity

ABSTRACT

In this study, it was aimed to determine the relationship between high school students' motivation to participate in physical activity and the barriers to participation in physical activity. The survey model, one of the relational research methods, was applied in the study. The study group of the research consisted of 861 high school students who were selected by convenience sampling method. "Personal Information Form", Physical Activity Participation Motivation Scale (PAPS) and Physical Activity Participation Barriers Scale (PEPS) scales were used as data collection tools in the study. In the evaluation of the data obtained from the scales, it was decided to use Mann Whitney U Test and Kruskal Wallis H Test since the data did not show normal distribution according to the normality analysis results. In addition, Pearson Correlation analysis was used to determine the relationship between high school students' motivation to participate in physical activity and barriers to participation in physical activity. It was determined that there was a significant relationship between high school students' motivation to participate in physical activity and the factors that prevent participation in physical activity. It was determined that there was no significant difference between the gender and daily technology usage time of the high school students participating in the study and the motivation to participate in physical activity, but there was a significant difference between the factors that prevent participation in physical activity. As a result, it can be said that various measures should be taken to increase motivation and reduce barriers in order to increase participation in physical activity.

Keywords: Physical activity motivation, physical activity disability, high school student

GİRİŞ

Bireysel mutluluğun yolu ruhen ve bedenen sağlıklı olmaktan geçer. Bu amaçla bireylerin öncelikli olarak sağlığını olumlu yönde etkileyecek davranışlara yönelmesi gerekmektedir. Bu tür davranışların başında da bireyin fiziksel uygunluğunu artıracak olan gün içinde yaptığı fiziksel aktiviteler gelmektedir. Fiziksel aktivite kavramına yönelik ilgili literatürde birçok tanımlama görülmüştür. Yapılan bu tanımlamalar genel olarak, bireylerin günlük hayatında kas ve eklemlerini kullanarak kalp-solunum hızındaki artışla beraber enerji tüketimi ve yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler şeklindedir^{1,2}. Hayatımızı kolaylaştıran birçok yenilik zorunlu olarak yaptığımız birçok hareket unsurunu ortadan kaldırarak adeta bizleri hareketsiz yaşamaya mecbur bırakmaktadır. Hareketsizlik modern zamanın insanoğluna sunduğu büyük bir tehlikedir. Hareketsizliğe bağlı olarak, kalp dolaşım sistemi kaynaklı rahatsızlıkların, obezite ve diyabet gibi metabolik hastalıkların, kanser, demans, depresyon rahatsızlıkların görülme sıklığında artış meydana gelmiştir³. Bunların önlenmesinde kuşkusuz fiziksel aktivitelerin yeri son derece önemlidir. Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler bireylerin hem fiziksel hem de ruhsal açısından gelecekte daha sağlıklı bir yaşam kurmalarına olumlu etki sağlar⁴.

Dünya sağlık örgütü (DSÖ),(2020)⁵ düzenli fiziksel aktivitenin bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesinde önemli bir faktör olduğunu ve düzenli fiziksel aktivite yapmayanların %20-30 oranında daha erken öldüklerini belirtmiştir. Ayrıca hareketsizlik kaynaklı hastalıkların tedavisi için yapılan sağlık harcamalarının da hem bireysel hem de ülke ekonomisine ağır yük oluşturduğunu bildirilmiştir. Yine DSÖ raporlarında obezite ve fiziksel aktivite eksikliğinin özellikle çocuk ve gençlerde endişe verici seviyelere ulaştığı bildirilmektedir⁶. DSÖ hareketsizlikle mücadele için her yaş grubuna yönelik birtakım öneriler vermektedir. Örneğin 5-17 yaş arası çocuk ve ergenler için haftada her gün ortalama en az 60 dakika olmak üzere orta-şiddetli yoğunlukta, çoğunlukla aerobik fiziksel aktivite ve bunlardan en az 3 günü kasları güçlendirici aktiviteler olması önerilmiş, hareketsiz geçirilen sürenin sınırlandırılması gerektiği belirtilmiştir⁵.

İnsanoğlu doğum öncesi dönemden başlayarak tüm yaşamı boyunca birbiriyle aynı olmayan farklı gelişim dönemlerinden geçer. Ancak ergenlik dönemi eğitimcilerin özellikle üzerinde durduğu bir dönemdir. Ergenlik, yetişkinlik öncesi ya da yetişkinliğe geçiş dönemi olarak bakıldığında hem bireysel hem de toplumsal açıdan son derece önemli bir dönemdir. Bireyler bu dönemde fizyolojik, psikolojik, sosyal, ahlaki vb. olmak üzere hayatı boyunca etkilenebileceği bir dönem geçireceklerdir. Ayrıca bu dönemde fiziksel olarak iyi görünme, başkaları tarafından beğenilme ergenler için son derece önemli bir konudur⁷. Bireylerin ilgi ve ihtiyaç duydukları alanlara yönelmelerinde motivasyonu önemli bir unsur olarak tanımlayan Maehr ve Meyer, (1997)⁷ yaptıkları çalışmalarında öğretme ve öğrenme noktasında motivasyonun etkin bir unsur olduğunu belirtmişlerdir. Buna göre motivasyon günlük yaşamın içerisinde var olan her türlü davranışla ilişkilendirilebilir. Bunlardan birisi de fiziksel aktivite olgusudur. Günlük yaşam içerisinde fiziksel aktivite içinde yer almak her şeyden önce aktivitelerle karşı motive olmakla başlar. Bu sebeple bireylerin öncelikle fiziksel aktiviteye yönelik motivasyonlarının yüksek olması sürekli katılım sağlamak için oldukça önemlidir. Ancak bireylerin günlük yaşam koşulları içerisinde kendilerine zaman ayırıp bir fiziksel aktivite içerisinde yer almalarını olumsuz şekilde etkileyen çeşitli etkenler olabilir. Bu etkenleri bireysel ve çevresel olarak ikiye ayırabiliriz. Bireysel etkenler arasında motivasyon düşüklüğü oldukça önemli bir etkidir. Çevresel etkenler olarak ise bireyin

fiziksel aktiviteye katılmasını destekleyecek tesis ve malzeme yeterliliği, iyi planlanmış bir aktivite programı, aile desteği, okul ve eğitim sistemi, arkadaş çevresi gibi unsurlar akla gelmektedir. Literatürde fiziksel aktiviteye ilişkin yapılmış araştırmalar incelendiğinde katılım motivasyonu üzerine yapılan araştırmalara yoğunlaşıldığı görülmektedir⁸⁻¹⁴. Fiziksel aktiviteye katılım engelleri konusunda yapılan çalışmalar ise genellikle engelli bireyler üzerine odaklanıldığı görülmüştür¹⁵.

Bu bakış açısıyla yaşam boyu sürecek alışkanlıkların kazanıldığı bir dönem olarak da bilinen ergenlik dönemindeki bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik motivasyon düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılımlarına engel olabilecek unsurların bilinmesi bireysel ve toplumsal sağlık açısından önemlidir. Buna göre mevcut araştırmada, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılıma yönelik motivasyon durumları ile katılımlarına engel teşkil eden faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.

MATERYAL VE METOT

Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve katılım engellerini incelenmek amacıyla yapılan bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modelinde kurgulanmıştır. Araştırma öncesinde 23.11.2021 tarih ve 2021/31 toplantı numarası ile Balıkesir Üniversitesi Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu Başkanlığı Etik Kurul onayı ve Balıkesir İl Milli Eğitim Müdürlüğü 29.12.2021 tarih ve 40118548 sayılı yazı ile çalışma izni alınmıştır.

Katılımcılar

Çalışma evrenini lise öğrenimi gören öğrenciler oluşturmaktadır. Örneklem grubunu ise Balıkesir ili Bandırma İlçesinde bulunan kolayda örnekleme yöntemine göre seçilmiş 861 oluşturmaktadır. Katılımcılara ait bilgiler Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1. Demografik Değişkenlere İlişkin Bilgiler

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	365	42.4
	Erkek	496	57.6
Sınıf Düzeyi	9.sınıf	259	30.1
	10.Sınıf	220	25.6
	11.Sınıf	209	24.3
	12.Sınıf	173	20.1
Teknoloji kullanım süresi (Günlük vakit geçirme)	1 saatten az	274	31.8
	1-3saat arası	352	40.9
	3-5 saat arası	130	15.1
	5 saat ve üzeri	105	12.2

Tablo 1’ de katılımcılara ait bilgiler verilmiştir. Buna göre katılımcılarının 365 kişi (%42,4) Kadın, 496 kişi (%57,6) erkeklerden oluşmaktadır. Sınıf düzeyi göre katılımcılardan 259 kişi (%30) 9.sınıf, 220 kişi (%25,6) 10.sınıf, 209 kişi (%24,3)ve 173 kişi (%20,1) 12.sınıf düzeyindedir. Katılımcıların 274 kişi (%31,8)i 1 saatten az, 352 kişi (%40,9) 1-3 saat arası, 130 kişi (%15,1) 3-5 saat arası ve 105 kişi (%12,2) 5 saat ve üzeri günlük teknolojik araç gereçlerle vakit geçirdiklerini belirttikleri görülmektedir.

Verilerin Toplanması

Araştırmada veri toplama aracı olarak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ) ve fiziksel aktiviteye katılım engelleri ölçeği (FAKEÖ) kullanılmıştır. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına yönelik veriler Demir ve

Cicioğlu, (2018)¹⁶ tarafından geliştirilen fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ile toplanmıştır. Ölçek toplamda 3 alt boyuttan (bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik) ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte yer alan sorular “kesinlikle katılmıyorum” ifadesinden “kesinlikle katılıyorum” ifadesine doğru uzanan 5’li likert tipinde derecelendirilmiştir. Ölçekten elde edilen güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla bireysel nedenler=0.89, bireysel nedenler =0.86, nedensizlik=0,82 olarak hesaplanmıştır. Araştırmanın bir diğer değişkeni olan fiziksel aktiviteye katılım engelleri ile ilgileri veriler ise Özbek, (2019)¹⁷ tarafından geliştirilen fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörler ölçeği ile toplanmıştır. Ölçek 5’li likert tipinde oluşturulmuş ve toplamda 27 madde ve 5 alt boyuttan (aile, okul, tesis-kulüp, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre) oluşmaktadır. Ölçekten elde edilen güvenilirlik katsayıları ise sırasıyla aile=0.972, okul=0.963, tesis-kulüp=0.960, eğitim sistemi=0.962 ve arkadaş-çevre=0.976 olarak hesaplanmıştır.

Verilerin Analizi

Araştırmada katılımcılardan elde edilen bilgiler doğrultusunda ölçekte yer alan maddelerin çarpıklık ve basıklık değerlerine bakılmış verilerin normal dağılım göstermediği belirlenmiştir. Bu bağlamda öncelikli olarak katılımcıların cinsiyetleri ile araştırma kapsamında kullanılan ölçeklere arasındaki farklılığı belirlemek için Mann Whitney U Testi, günlük teknoloji kullanım süreleri ile ölçekler arasındaki farklılığı belirlemek içinse Kruskal Wallis-H T Testi yapılmasına karar verilmiştir. Aynı zamanda katılımcıların demografik özellikleri ile ölçek puanları arasında ortaya çıkabilecek farklılıkların belirlenmesinde Post Hoc analizlerinden Tamhane’s T2 testi kullanılmıştır. Katılımcıların ölçekler den elde edilen puanları arasında ilişki Pearson Korelasyon katsayısı hesaplanarak incelenmiştir.

BULGULAR

Araştırmanın bu bölümünde katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ölçeği puanları ve fiziksel aktiviteye katılım engelleri ölçeği puanları ile cinsiyet ve günlük teknoloji kullanım süresine ilişkin analiz sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 2. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra Ortalaması	U	Z	p
Genel Ölçek	Kadın	365	416.57	85254.00	-1,462	0.144
	Erkek	496	441.62			
Bireysel Nedenler	Kadın	365	410.59	83069.50	-2.074	0.038
	Erkek	496	446.02			
Çevresel Nedenler	Kadın	365	413.40	84095.00	-1,786	0.074
	Erkek	496	443.95			
Nedensizlik	Kadın	365	449.24	83863.00	-1,862	0.063
	Erkek	496	417.58			

Tablo 2’te katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları cinsiyet değişkenine göre incelenmiş olup gruplar arasında farklılığın olmadığı görülmüştür (Z= -1.462, p>0.05).

Tablo 3. Teknoloji Kullanım Süresine Göre Kruskal-Wallis H Testi Sonuçları

	Teknoloji	N	Sıra	X ²	p	Farkın Kaynağı
	Kullanım Süresi		Ortalaması			
Genel Ölçek	1 saatten az ¹	274	434.02	2.902	0.407	
	1-3 saat arası ²	352	443.66			
	3-5 saat arası ³	130	410.53			
	5 saatten fazla ⁴	105	406.01			
Bireysel Nedenler	1 saatten az ¹	274	350.75	44.857	0.000	2>1
	1-3 saat arası ²	352	454.97			3>1
	3-5 saat arası ³	130	485.19			4>1
	5 saatten fazla ⁴	105	492.98			
Çevresel Nedenler	1 saatten az ¹	274	399.19	6.843	0.077	
	1-3 saat arası ²	352	447.84			
	3-5 saat arası ³	130	436.80			
	5 saatten fazla ⁴	105	450.40			
Nedensizlik	1 saatten az ¹	274	524.47	71.564	0.000	1>2
	1-3 saat arası ²	352	415.87			1>3
	3-5 saat arası ³	130	365.37			1>4
	5 saatten fazla ⁴	105	319.07			2>4

Tablo 3'te katılımcıların günlük teknoloji ile vakit geçirme süresine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeği puanları ile yapılan analiz sonucunda katılımcıların ölçek toplam puanları ile günlük teknoloji ile vakit geçirme süreleri arasında anlamlı farklılık saptanmamıştır ($p>0,05$). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeğinin alt boyutlarına göre yapılan incelemede bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında gruplar arasında farklılık görülmüş ($p<0,05$) olup, çevresel nedenler alt boyutunda bir farklılık görülmemiştir ($p>0,05$). Bireysel nedenler alt boyutunda farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analize göre; farklılığın 1 saatten az-1-3 saat arası olan öğrenciler arasında 1-3 saat arası öğrenciler lehine, 1 saatten az-3-5 saat arası olan öğrenciler arasında 3-5 saat arası öğrenciler lehine, 1 saatten az-5 saatten fazla öğrenciler arasında 5 saatten öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir ($p<0,05$). Nedensizlik alt boyutunda farkın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan post hoc analiz sonucuna göre farklılığın 1 saatten az-1-3 saat arası olan öğrenciler arasında 1 saatten az öğrenciler lehine, 1 saatten az-3-5 saat arası olan öğrenciler arasında 1 saatten az öğrenciler lehine, 1 saatten az-5 saatten fazla öğrenciler arasında 1 saatten az öğrenciler lehine, 1-3 saat arası-5 saatten fazla öğrenciler arasında 1-3 saat arası öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0,05$).

Tablo 4. Cinsiyete Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Engelleri Mann-Whitney U Testi Sonuçları

	Cinsiyet	N	Sıra	U	Z	p
			Ortalaması			
Genel Ölçek	Kadın	365	462.28	79103.00	-3,168	0.002
	Erkek	496	407.98			
Aile	Kadın	365	445.22	85330.00	-1,445	0.148
	Erkek	496	420.54			
Okul	Kadın	365	448.79	84027.50	-1,806	0.071
	Erkek	496	417.91			
Kulüp	Kadın	365	483.38	71403.00	-5,336	0.000
	Erkek	496	392.46			
Eğitim sistemi	Kadın	365	441.49	86691.50	-1,067	0.286
	Erkek	496	423.28			
Arkadaş-Çevre	Kadın	365	440.47	87062.50	-0,975	0.330
	Erkek	496	424.03			

Tablo 4'te katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım engelleri puanları ile cinsiyet değişkenine göre yapılan analiz sonuçları incelenmiş olup gruplar arasında anlamlı farklılık görülmüştür ($Z = -3.168$, $p < 0.05$).

Tablo 5. Teknoloji Kullanım Süresine Göre Kruskal-Wallis H testi sonuçları (FAKEÖ)

	Teknoloji Kullanım Süresi	N	Sıra Ortalaması	X ²	p	Farkın Kaynağı
Genel Ölçek	1 saatten az ¹	274	421.32	10.392	0.016	2>1
	1-3 saat arası ²	352	460.38			
	3-5 saat arası ³	130	412.73			
	5 saatten fazla ⁴	105	380.40			
Aile	1 saatten az ¹	274	446.03	1.644	0.649	
	1-3 saat arası ²	352	425.94			
	3-5 saat arası ³	130	416.27			
	5 saatten fazla ⁴	105	426.97			
Okul	1 saatten az ¹	274	413.09	18.365	0.000	2>1 1>3
	1-3 saat arası ²	352	473.04			
	3-5 saat arası ³	130	385.63			
	5 saatten fazla ⁴	105	392.98			
Kulüp	1 saatten az ¹	274	448.09	9.237	0.026	1>4
	1-3 saat arası ²	352	442.33			
	3-5 saat arası ³	130	414.29			
	5 saatten fazla ⁴	105	369.10			
Eğitim Sistemi	1 saatten az ¹	274	410.43	6.529	0.089	-
	1-3 saat arası ²	352	454.28			
	3-5 saat arası ³	130	435.12			
	5 saatten fazla ⁴	105	401.54			
Arkadaş-Çevre	1 saatten az ¹	274	392.89	15.247	0.002	3>1
	1-3 saat arası ²	352	431.80			
	3-5 saat arası ³	130	490.20			
	5 saatten fazla ⁴	105	454.48			

Tablo 5'te katılımcıların günlük teknoloji ile vakit geçirme süresine göre fiziksel aktiviteye katılım engelleri ölçeği puanları ile yapılan analiz sonucunda katılımcıların günlük teknoloji ile vakit geçirme süreleri ile ölçek toplam puanları arasında anlamlı farklılık saptanmıştır ($X^2 = 10.392$, $p < 0.05$). Farkın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 1 saatten az- 1-3 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). FAKEÖ ölçeğinin alt boyutları ile öğrencilerin günlük teknoloji ile vakit geçirme süreleri arasındaki farklılığa ilişkin Kruskal Wallis test sonuçlarına bakıldığında; okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre alt boyutlarında farklılık görülmüş olup ($p < 0.05$), aile ve kulüp alt boyutlarında farklılık görülmemiştir ($p > 0.05$). Fark bulunan alt boyutlar incelendiğinde ise; Okul alt boyutunda farkın kaynağını tespit etmek amacı ile yapılan post hoc analizine göre farklılığın 1 saatten az- 1-3 saat arası öğrenciler arasında 1-3 saat öğrenciler lehine, 1 saatten az-3-5 saat arası öğrenciler arasında 3-5 saat arası öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Kulüp alt boyutunda farkın kaynağını belirlemek amacı ile yapılan post hoc analiz sonucuna göre farklılığın 1 saatten az-5 saatten fazla öğrenciler arasında 1 saatten az öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir ($p < 0.05$). Arkadaş-çevre alt boyutunda ise farkın 1 saatten az spor yapanlar ile 3-5 saat arası öğrenciler arasında 3-5 saat arası öğrenciler lehine farklılaştığı tespit edilmiştir.

Tablo 6. FAKMÖ ve FAKEÖ Korelasyon Analizi Sonuçları

Ölçekler	FAKMÖ	Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik
FAKEÖ	r:0.245 p:0.000	r:0.153 p:0.000	r:0.155 p:0.000	r:0.138 p:0.000
Aile	r:0.163 p:0.000	r:0.060 p:0.079	r:0.100 p:0.003	r:-0.134 p:0.000
Okul	r:0.177 p:0.000	r:0.062 p:0.069	r:0.124 p:0.000	r:-0.129 p:0.000
Kulüp	r:0.077 p:0.369	r:0.060 p:0.076	r:0.009 p:0.787	r:-0.078 p:0.023
Eğitim Sistemi	r:0.177 p:0.000	r:0.125 p:0.000	r:0.135 p:0.000	r:0.063 p:0.065
Arkadaş-Çevre	r:0.108 p:0.001	r:0.240 p:0.000	r:0.088 p:0.009	r:-0.119 p:0.000

Araştırmaya katılan öğrencilerin FAKEÖ ve FAKMÖ ölçeklerine ilişkin verdikleri cevaplar doğrultusunda yapılan pearson korelasyon analizi sonucuna göre katılımcıların FAKEÖ toplam puanları ile FAKMÖ toplam puanları arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=.245$, $p<0.05$). Ayrıca FAKEÖ toplam puanları ile FAKMÖ ölçeğinin alt boyutları arasında yer alan bireysel nedenlerle pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.153$, $p<0.05$), çevresel nedenlerle pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.155$, $p<0.05$) ve nedensizlik alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.138$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeği ile FAKEÖ ölçeği alt boyutları arasında yer alan aile alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.163$, $p<0.05$), okul alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.177$, $p<0.05$), kulüp alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=-.077$, $p>0.05$), eğitim sistemi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.177$, $p<0.05$) ve arkadaş-çevre alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.108$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutlarından bireysel nedenler ile FAKEÖ ölçeğinin alt boyutlarından aile alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.060$, $p>0.05$), okul alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.062$, $p>0.05$), kulüp alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.0060$, $p>0.05$), eğitim sistemi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.125$, $p<0.05$) ve arkadaş-çevre alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.240$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutlarından çevresel nedenler ile FAKEÖ ölçeğinin alt boyutlarından aile alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.100$, $p<0.05$), okul alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.124$, $p<0.05$), kulüp alt boyutu ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.009$, $p>0.05$), eğitim sistemi ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=.135$, $p<0.05$) ve arkadaş-çevre alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.088$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

FAKMÖ ölçeğinin alt boyutlarından nedensizlik ile FAKEÖ ölçeğinin alt boyutlarından aile alt boyutu negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.134$, $p<0.05$), okul alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.129$, $p<0.05$), kulüp alt boyutu ile negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu ($r=-.078$, $p<0.05$), eğitim sistemi ile anlamlı bir ilişki olmadığı ($r=.063$, $p>0.05$) ve arkadaş-çevre alt boyutu ile pozitif yönde anlamlı bir ilişki ($r=.119$, $p<0.05$) olduğu tespit edilmiştir.

TARTIŞMA

Bu araştırmada, lise öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri ve fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen faktörler arasındaki ilişkisi katılımcıların cinsiyet ve günlük teknoloji ile vakit geçirme süreleri açısından incelenmiştir. Araştırma sonucunda, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım engelleri ölçeği toplam puanları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ortalama puanları arasında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık tespit edilmediği görülmüştür. Ancak ölçek alt boyutlarına göre yapılan değerlendirmede bireysel nedenler alt boyutunda kadın öğrenciler lehine anlamlı bir farklılık görülmüştür. Bunun nedeninin kadın öğrencilerin estetik sebeplerden dolayı fiziksel aktivitelere katılıma yönelik daha fazla isteğe sahip olmalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Butt ve ark.(2011)¹⁸ yaptıkları çalışmada kadınların güzel bir vücuda sahip olma arzularının erkeklerden daha yüksek olduğunu, bununda fiziksel aktivitelere katılmaya daha istekli oldukları anlamına geldiğini belirtmişlerdir. Ulukan, (2020)¹⁹ yaptığı çalışmada kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının erkeklere göre daha fazla olduğunu gözlemlemiştir. Çakır, (2019)²⁰ lise öğrencileri ile yaptığı çalışmada cinsiyetin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerinde farklılık oluşturmadığını belirtmiştir. Bir diğer araştırmada benzer bulguyu tespit eden Hazar ve ark. (2017)²¹ ve Kondric ve ark. (2013)²² yaptıkları çalışmada kadın ve erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımında aynı motivasyon düzeyine sahip olduklarını belirtmişlerdir. Yine Demir ve Cicioğlu, (2019)¹² lise öğrencileri ile yaptıkları çalışmada benzer sonuçları tespit edip, cinsiyetin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerinde bir farklılık oluşturmadığını belirtmişlerdir. Ancak yapılan araştırma bulgusunun aksine Kudaş ve ark.(2005)²³ yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin kadınlara oranla daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Literatürde yer alan araştırma sonuçların çoğunluğunun yapılan çalışma ile benzerlik göstermesi çalışma yapılan örneklem gruplarının evreni temsil etmedeki yeterliliği olarak düşünülmektedir. Elde edilen farklı bulguların ise örneklem grubu kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım engelleri ortalama puanlarına göre kadınlar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. Aynı zamanda bu farklılık ölçek alt boyutu olan kulüp alt boyutunda görülmüştür. Konuya ilişkin yapılan çalışmalarda benzer sonuçların elde edildiği gözlemlenmiştir. Örneğin Adak ve Yüksel, (2021)²⁴ yaptıkları çalışmada fiziksel aktiviteye katılımlarının engellenmesinde cinsiyetin önemli bir etken olduğu gözlemlediklerini belirtmişlerdir. Benzer şekilde Özbek, (2019)¹⁷ cinsiyetin fiziksel aktiviteye katılım engelli konusunda ön sıralarda yer aldığını belirtmiştir. Bununla birlikte ilgili alan yazında çalışma bulgularını destekleyen Gümüş ve ark. (2017)²⁵ ve Hudson, (2000)²⁶ yaptıkları çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılım engelleri ortalamalarında kadınların daha yüksek ortalama gösterdiklerini belirtmişlerdir. Tüm bunların sebepleri olarak ise toplumsal bakış açısından rahat bir şekilde spor yapabilme algılarının erkekler lehine daha fazla olması ve kadınların aile, okul ve sosyal çevrelerinde başarı algısının akademik başarı ile orantılı düşünülmediğinden akademik gelişime daha fazla zaman ayırma düşüncesi içinde olduklarından kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Katılımcıların günlük teknoloji kullanma süreleri ile fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ölçeğinden elde edilen ortalama puanlar doğrultusunda yapılan değerlendirmede gruplar arasında anlamlı bir farklılığın olmadığı tespit edilmiştir. Ancak fiziksel aktivitelere katılım motivasyonları ölçeği alt boyutlarına göre yapılan analizde bireysel nedenler ile nedensizlik alt boyutlarında gruplar arasında bir farklılığın olduğu tespit edilmiştir. Benzer çalışma konusunda yapılan literatür incelemesinde bireylerin teknolojik aletlerle geçirdiği sürenin aynı zamanda fiziksel aktiviteye olan motivasyonu olumsuz yönde etkilediği, teknoloji kullanım sürelerinin egzersiz motivasyonunu düşürdüğü belirten çalışmalara rastlanılmıştır ^{12,27-28}.

Katılımcıların günlük teknoloji kullanım süreleri ile fiziksel aktiviteye katılım engelleri ölçeği puan ortalamasına göre aralarında anlamlı farklılığın olduğu görülmüştür. Benzer farklılık ölçeğin okul, kulüp ve arkadaş-çevre alt boyutlarında da gözlemlenmiştir. Konuya ilişkin yapılan literatür incelemesinde benzer sonuçları gösteren çalışmalar görülmüştür. Bunlardan Orhan ve Yoncalık, (2016)²⁹ yaptıkları çalışmada bireylerin teknolojik araç gereç kullanım sürelerinin aynı zamanda daha hareketsiz bir yaşam sergilemelerine neden olduğunu bu nedenle de fiziksel aktiviteye katılım konusunda engelleyici bir faktör olduğunu belirtmişlerdir. Bu nedenle de teknoloji ile geçirilen sürenin fiziksel aktiviteleri engelleyici olduğunu ifade etmişlerdir. Aynı şekilde Kim ve ark.(2015)³⁰ araştırmalarında telefon bağımlısı olan öğrencilerin fiziksel aktivitelere daha az katıldığını bildirmişlerdir. Karayagız ve ark. (2009)³¹ bilgisayarda fazla zaman geçirenlerin spor yapma gibi etkinliklere daha az katılım gösterdiklerini bu sebeple çeşitli rahatsızlıklarla karşı karşıya kaldıklarını belirtmişlerdir. Bu araştırmalara ek olarak literatürde benzer sonuçları gösteren birçok araştırma yer almaktadır ^{21,27,32-34}. Ancak benzer konuda yapılan bazı çalışmalarda ise Çubuk, (2019)³⁴, teknolojik aletlerle gün geçirmenin fiziksel aktivitelere katılımı da farklılık göstermediği belirtilmiştir. Genel olarak bireyleri aktif bir yaşamdan uzak tutacak her türlü etkinliğin fiziksel aktiviteye katılım süresini azaltacağından fiziksel aktivitelere katılıma engel olabilecek bir etken olarak düşünülmektedir.

Araştırmaya katılan lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım engelleri ölçeği toplam puanları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü ilişki görülmüştür. Buna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun aynı zamanda katılımı engelleyen faktörlerle açıklanabileceği söylenebilir. Başka bir ifade ile açıklanacak olursa fiziksel aktiviteye katılımı da etkili olan unsurların doğrudan motivasyonu etkilediği söylenebilir. Bu sonuç doğrultusunda katılımcıların motivasyonlarında yaşanacak artış ya da azalış aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörlerden kaynaklı olabileceği söylenebilir. Özellikle yapılan araştırma neticesinde aile, okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre gibi faktörlerin fiziksel aktiviteye olan motivasyonu etkilediği tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; çalışma bulgularına göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile fiziksel aktivitelere katılımına engel olan etkenler arasında ilişkinin anlamlı olduğu görülmüştür. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerinde etkili olan faktörler ise aile, okul, eğitim sistemi ve arkadaş-çevre gibi değişkenler olarak sıralanmaktadır. Bu nedenle bu faktörlerde meydana gelen değişim aynı zamanda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını da doğrudan etkileyerek değişime neden olabilecektir.

Araştırmadan elde edilen bulgular doğrultusunda;

Öğrencilerin fiziksel aktivite katılım motivasyonlarını artırabilmek için fiziksel aktivitelerin bireye sağladığı faydalar noktasında aileler daha fazla bilgilendirilebilir. Ayrıca katılıma engel olabilecek günlük teknoloji kullanımına sınırlama getirilmesi konusunda kurumlar ve aileler arasında iş birliği yapılabilir.

Yerel yönetimlerin desteği ile spor faaliyetlerinin rahatça yapılabileceği ortamların oluşturulması ve özellikle maddi yetersizliği olan öğrencilerin spora ulaşımının ekonomik yönden desteklenmesi sağlanabilir. Özellikle kadınların spora ulaşımı konusunda çeşitli kampanyalar yapılabilir.

KAYNAKLAR

1. Sharif K., Watad A., Bragazzi NL., Lichtbroun M., Amital H., Shoenfeld, Y. (2018). Physical activity and autoimmune diseases: Get moving and manage the disease. *Autoimmun Reviews*. 17(1), 53-72.
2. İşin V., Özcan F. (2018). Kırsal kesimdeki bir aile sağlığı merkezine başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*. 10(3), 322-330.
3. Jansson E., Hagströmer M., Anderssen, S. A. (2015). Fysisk aktivitet – Nya vägar och val i rekommendationerna för vuxna. *Lakartidningen*. 112(47), 2094.
4. Zhao M., Chen, S. (2018). The effects of structured physical activity program on social interaction and communication for children with autism. *BioMed Research International*. 18(13), 1-14
5. World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization, 1-582.
6. Ding D, Lawson KD, Kolbe-Alexander TL, Finkelstein EA, Katzmarzyk PT, Van Mechelen W, Pratt M. (2016). The economic burden of physical inactivity: A global analysis of major non-communicable diseases. *The Lancet*. 388(10051), 1311-1324.
7. Maehr ML., Meyer HA. (1997). Understanding motivation and schooling: Where we've been, where we are, and where we need to go. *Educational Psychology Review*. 9, 371-409.
8. McGaughey T., Vlaar J., Naylor PJ., Hanning RM., Le Mare L., Mâsse LC. (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.
9. Namlı S., Tekkurşun Demir G. (2020). The Relationship between attitudes towards digital gaming and sports. *Turkish Online Journal of Educational Technology*. 19(1), 40-52.
10. Kanatsız D., Gökçe H. (2020). Ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım durumuna göre beden memnuniyeti ve sosyal görünüş kaygı düzeylerinin incelenmesi. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*. 9(3), 1863-1870.
11. Güler, MS., Çakır E. (2020). Analysis of the relationship between digital game playing motivation and physical activity. *African Educational Research Journal*, 8, 9-16.
12. Tekkurşun Demir G., Cicioğlu Hİ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 17(3), 23-34.

13. Küçük Kılıç, S. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*. 5(2), 69-85.
14. Castro-Sánchez M., Chacón-Cuberos R., Ubago-Jiménez JL., Zafra-Santos E., ZuritaOrtega F. (2018). An explanatory model for the relationship between motivation in sport, victimization, and video game use in school children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 15(9), 1866.
15. Esatbeyoğlu F., Karahan BG. (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 25(2), 43-55.
16. Tekkurşun Demir G., Cicioğlu, Hİ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *International Journal of Human Sciences*. 15(4),2479-2492.
17. Özbek S, (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeğinin geliştirilmesi. Doktora Tezi, Kırıkkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Kırıkkale.
18. Butt J., Weinberg RS., Jeff DB., Randal PC. (2011). Adolescent physical activity participation and motivational determinants across gender, age, and race. *Journal of Physical Activity & Health*. 8, 1074-83.
19. Ulukan M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 202-218.
20. Çakır E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 21(1), 30-39.
21. Hazar Z., Tekkurşun Demir G., Namlı S., Türkeli, A. (2017). Investigation of the relationship between digital game addiction and physical activity levels of secondary school students. *Niğde University Journal of Physical Education & Sport Sciences*.11(3), 320-332.
22. Kondrič M., Sindik J., Furjan-Mandić G., Schiefler B. (2013). Differences in the structure of motivation for participation in sport activities among sport students in three countries. *Kinesiologia Slovenica*. 19(1), 14-31.
23. Kudaş S., Ülkar B., Erdoğan A., Çırççı E. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları, *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*. 16(1),19-29.
24. Adak S., Yüksel MF. (2021). Lise öğrencilerinin akademik öz yeterlik ve fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörlerin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(3), 507-519.
25. Gümüş H., Alay ÖS., Karakılıç, M. (2017). Fiziksel aktivite için park ve rekreasyon alanlarına gelen kullanıcıların mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler. *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1), 31-38.
26. Hudson S. (2000). The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women. *Journal of Travel Research*. 38 (4), 363-368
27. Orhan E. (2018). 10-14 yaş arasındaki çocukların fiziksel aktivite seviyesi, dijital oyun bağımlılığı ve dikkat düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü. Niğde

28. Gülbetekin E., Güven E., Tuncel O. (2021). Adolesanların dijital oyun bağımlılığı ile fiziksel aktivite tutum ve davranışlarını etkileyen faktörler. *Bağımlılık Dergisi*. 22(2), 148-160.
29. Orhan R., Yoncalık O., (2016). Türkiye'deki ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor alışkanlıkları. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 6(1), 353-376.
30. Kim SE., Kim JW., Jee YS.(2015). Relationship between smartphone addiction and physical activity in Chinese international students in Korea. *Journal of Behavioral Addictions*. 4(3), 200-205.
31. Karayağız-Muslu G., Bolışık B. (2009). Çocuk ve gençlerde internet kullanımı. *TSK Koruyucu Hekimlik Bülteni*. 8(5), 445-450.
32. Gowski K., Subramanian K. (2019). Smartphone addiction and physical activity-time to strike the balance. *E-Cronicon Psychology and Psychiatry*. 8, 1046-1048.
33. Zağarla Sánchez ML., Cachón-ZagalazJ., Sánchez-Zafra M., Lara-Sánchez A. (2019). Mini review of the use of the mobile phone and its repercussion in the deficit of physical activity. *Frontiers in Psychology*. 10, 1307.
34. Çubuk A. (2019). Ortaokul öğrencilerinin internet bağımlılığı, fiziksel aktivite düzeyleri ve akademik başarı durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi Yüksek Lisans Tezi, Marmara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

