

T.C.
SİNOP ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI



**REKREASYONEL TENİS OYNAYAN BİREYLERİN FİZİKSEL
AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ**

VEYSEL KARANİ ÇINAR

YÜKSEK LİSANS TEZİ

DANIŞMAN

DOÇ. DR. MURAT TURĞUT

SİNOP-2025

TEZ KABUL

VEYSEL KARANİ ÇINAR tarafından hazırlanan “**REKREASYONEL TENİS OYNAYAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ**” başlıklı bu çalışma, **18/07/2025** tarihinde yapılan savunma sınavı sonucunda başarılı bulunarak, jürimiz tarafından oybirliği/oyçokluğu ile YÜKSEK LİSANS TEZİ olarak kabul edilmiştir.

Başkan Doç. Dr. Onur Mutlu YAŞAR İmza
İzmir Demokrasi Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi

Üye Doç. Dr. Murat TURĞUT İmza
(Danışman) Sinop Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi

Üye Doç. Dr. Serhat ÖZDENK İmza
Sinop Üniversitesi/Spor Bilimleri Fakültesi

Enstitü Müdürü Prof. Dr. Hüseyin Turan ARAT

ETİK BEYAN

Tez Yazım Kurallarına uygun olarak hazırladığım bu tez çalışmasında; tez içinde sunduğum verileri, bilgileri ve dokümanları akademik ve etik kurallar çerçevesinde elde ettiğimi, tüm bilgi, belge, değerlendirme ve sonuçları bilimsel etik ve ahlak kurallarına uygun olarak sunduğumu, tez çalışmasında yararlandığım eserlerin tümüne uygun atıfta bulunarak kaynak gösterdiğimi, kullanılan verilerde herhangi bir değişiklik yapmadığımı, bu tezde sunduğum çalışmanın özgün olduğunu, bildirir, aksi bir durumda aleyhime doğabilecek tüm hak kayıplarını kabullendiğimi beyan ederim.

Veysel Karani ÇINAR

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

REKREASYONEL TENİS OYNAYAN BİREYLERİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

VEYSEL KARANİ ÇINAR

SİNOP ÜNİVERSİTESİ LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

ANTRENÖRLÜK EĞİTİMİ ANABİLİM DALI

DANIŞMAN: DOÇ. DR. MURAT TURĞUT

Bu araştırmanın amacı, rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını çeşitli demografik değişkenler açısından incelemektir. Bu doğrultuda 197'si erkek (%49,5), 201'i kadın (%50,5) olmak üzere toplam 398 gönüllü birey araştırmaya katılmıştır. Veriler, katılımcıların demografik bilgilerini toplamak amacıyla hazırlanan "Kişisel Bilgi Formu" ve "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği" ile elde edilmiştir. Veri analizi SPSS 30.0 programı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Ölçeğin alt boyutlarına ait Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları .77 ile .80 arasında bulunmuş, bu da ölçeğin güvenilirliğini ortaya koymuştur. Verilerin normal dağılıp dağılmadığı Skewness ve Kurtosis değerleriyle incelenmiş ve dağılımın normal olduğu belirlenmiştir. İkili grup karşılaştırmaları için Bağımsız Örneklem T-Testi, ikiden fazla grup karşılaştırmaları için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda farkın kaynağını belirlemek amacıyla LSD testi uygulanmıştır. Ayrıca yaş değişkeniyle ilişkiyi analiz etmek için Pearson Korelasyon analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçları, rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek olduğunu göstermiştir. Bunun yanı sıra, yaş, eğitim, gelir durumu, haftalık tenis oynama süresi ve yaşanılan bölge gibi değişkenlere göre motivasyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

ANAHTAR KELİMELE: Fiziksel Aktivite, Tenis, Motivasyon

2025 Temmuz, 73 Sayfa

ABSTRACT

MSC THESIS

AN EXAMINATION OF THE PARTICIPATION MOTIVATIONS IN PHYSICAL ACTIVITY AMONG RECREATIONAL TENNIS PLAYERS

VEYSEL KARANİ ÇINAR

SINOP UNIVERSITY INSTITUTE OF GRADUATE STUDIES

DEPARTMENT OF COACHING EDUCATION

SUPERVISOR: ASSOC. PROF. DR. MURAT TURĞUT

The aim of this study is to examine the physical activity participation motivations of individuals who play tennis recreationally in relation to various demographic variables. Accordingly, a total of 398 volunteers participated in the study, consisting of 197 males (49.5%) and 201 females (50.5%). Data were collected using a “Personal Information Form” designed to gather demographic details and the “Physical Activity Participation Motivation Scale”. The data were analyzed using the SPSS 30.0 statistical software. The Cronbach's alpha coefficients for the sub-dimensions of the scale ranged between .77 and .80, indicating acceptable internal consistency. Skewness and kurtosis values were examined to assess normality, and the data were found to be normally distributed. Independent samples t-tests were used for comparisons between two groups, while one-way ANOVA was employed for comparisons involving more than two groups. Following significant ANOVA results, LSD post-hoc tests were conducted to determine the source of the differences. In addition, Pearson correlation analysis was used to examine the relationship between age and motivation. The findings revealed that individuals who play recreational tennis exhibit high levels of motivation for participating in physical activity. Moreover, significant differences were found in motivation levels according to demographic variables such as age, education level, income, weekly duration of tennis participation, and region of residence.

KEYWORDS: Physical Activity, Tennis, Motivation

2025 July, 73 Pages

TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim boyunca bana her konuda yol gösteren, desteğini her zaman hissettiğim değerli hocam ve danışmanım sayın Doç. Dr. Murat TURĞUT'a en içten duygularla teşekkür eder, şükranlarımı sunarım.

Yüksek lisans eğitim sürecinde bana destek olan ve tecrübelerini aktaran değerli hocalarım Prof. Dr. Metin BAYRAM, Prof. Dr. Cansel ARSLANOĞLU, Doç. Dr. Hüseyin ÖZKAMÇI, Doç. Dr. Ulaş Can YILDIRIM ve Dr. Öğr. Üyesi Halit ŞAR'a, veri toplama sürecinde gerekli izinleri sağlayan ve destekleyen Sinop Üniversitesi Rektörlüğüne, Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğüne; ankete katılıp çalışmama katkı sağlayan değerli tenis severlere teşekkür ederim. Ayrıca bu süreçte desteğini hiçbir zaman esirgemeyen değerli babam Av. Abdülvahap ÇINAR, annem Hayriye ÇINAR, eşim Kader ÇINAR, kızım Ahsen Yağmur ÇINAR, ağabeylerim Muhammet Rıfat ÇINAR, Av. Mustafa Faruk ÇINAR ve Av. Ahmet Fuat ÇINAR'a ve son olarak beni Spor Bilimlerine yönlendirip daima yol yöntem gösteren kuzenim Yasir ÇINAR'a sonsuz teşekkür ederim.

Bu tez, çocukluk yıllarımdan itibaren hayatımın en kıymetli parçalarından biri olan, dostluğu, vefası ve yüreğiyle iz bırakan can arkadaşım Berati ÇELEBİ'nin aziz hatırasına ithaf edilmiştir.

Seninle paylaştığım her an, bugünümün temel taşlarından biri oldu. Vefatın, içimde kapanmayan bir boşluk, ama aynı zamanda bu çalışmayı tamamlamam için bir sebep oldu.

Sonsuzluğa gidişinle yarım kalan cümleleri, bu tezde senin adına tamamlamak istedim.

Adını yaşatmak artık bir görev değil, onurlu bir vefa borcudur.

Ruhun şad olsun, can kardeşim.

Veysel Karani ÇINAR

İÇİNDEKİLER

TEZ KABUL	ii
ETİK BEYANI.....	iii
ÖZET	iv
ABSTRACT.....	v
TEŞEKKÜR	vi
İÇİNDEKİLER	vii
TABLolar DİZİNİ	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ	x
1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Amacı.....	2
1.2. Araştırmanın Önemi	2
1.3. Problem Cümlesi.....	3
1.3.1. Alt problemler.....	3
1.4. Sınırlılıklar	3
1.5. Sayıtlılar.....	4
2. GENEL BİLGİLER.....	5
2.1. Fiziksel Aktivite.....	5
2.1.1. Fiziksel aktivitenin önemi.....	7
2.1.2. Fiziksel aktiviteye verilebilecek örnekler	8
2.1.3 Fiziksel aktiviteye katılımın insan üzerindeki etkileri	9
2.1.5. Fiziksel aktivitenin faydaları	13
2.1.6. Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler	14
2.1.7. Fiziksel aktiviteye katılımı ailenin rolü.....	15
2.1.8. Fiziksel aktiviteye katılımı okulların rolü	16
2.1.9. Fiziksel aktiviteye katılımı öğretmenlerin rolü	16

2.1.10. Fiziksel aktiviteye katılımı çevrenin rolü.....	17
2.1.11. Fiziksel aktiviteye katılımın önündeki engeller.....	18
2.1.12. Fiziksel aktiviteyi değerlendirme yöntemleri	19
2.1.13. Motivasyonun fiziksel aktiviteye etkisi	20
2.2. Motivasyon Kavramı	21
2.2.1. İçsel Motivasyon.....	22
2.2.2. Dışsal Motivasyon	23
2.3. İlgili Araştırmalar	24
3. YÖNTEM	27
3.1. Araştırmanın Modeli.....	27
3.2. Araştırma Grubu	27
3.3. Veri Toplama Araçları	28
3.3.1. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ)	28
3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi	29
3.5. Etik Kurul İzni	30
4. BULGULAR.....	31
5. TARTIŞMA VE SONUÇ	39
5.1. Tartışma	39
5.2. Sonuç	44
6. ÖNERİLER.....	45
KAYNAKLAR	47
EKLER	57
ÖZGEÇMİŞ	63

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 3.1. Araştırma Kapsamına Alınan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgiler	28
Tablo 3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği İç Tutarlık Katsayıları	29
Tablo 3.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri	30
Tablo 4.1. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Maddelerine Vermiş Oldukları Yanıtlara İlişkin Betimsel İstatistik Bilgiler.....	31
Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Puanlarının T-testi ile İncelenmesi.....	32
Tablo 4.3. Katılımcıların Lisanslı Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Puanlarının T-testi ile İncelenmesi.....	32
Tablo 4.4. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları.....	33
Tablo 4.5. Gelir Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları.....	34
Tablo 4.6. Tenis Oynama Süresi Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları.....	34
Tablo 4.7. Haftalık Tenis Oynama Süresi (Gün) Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları.....	35
Tablo 4.8. Haftalık Tenis Oynama Süresi (Saat) Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları.....	36
Tablo 4.9. Katılımcıların Yaşadığı Bölge Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları.....	37
Tablo 4.10. Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları.....	38

SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

SPSS

Statistical Package for the Social Sciences



1. GİRİŞ

Günümüzde fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için vazgeçilmez bir unsurdur. Ancak, yoğun çalışma temposu, modern ulaşım araçlarının yaygın kullanımı ve teknolojik gelişmelerle birlikte günlük hareket miktarının azalması, fiziksel aktiviteye katılımı olumsuz etkilemektedir (Demir & Hazar, 2018; Tekkurşun Demir & Mutlu Bozkurt, 2019). Özellikle çocuklar ve gençler, sınav stresi ve dijital oyunların cazibesi nedeniyle fiziksel aktivitelerden uzaklaşmaktadır (Demir & Cicioğlu, 2018). Fiziksel aktivite, sadece bedensel sağlığı desteklemekle kalmayıp, aynı zamanda zihinsel, duygusal ve sosyal gelişim için de temel bir gereksinimdir (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2019; Yüceant, 2023). Düzenli fiziksel aktivitenin, kaygı ve depresyon gibi psikolojik sorunları azaltma ve yaşam kalitesini artırmada önemli etkileri olduğu da çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur (Ströhle, 2009; Saxena & ark., 2005).

Fiziksel aktiviteye katılımda motivasyon, bireyi harekete geçiren en temel faktörlerden biridir (Bozkurt & Tamer, 2020). Motivasyon, kişinin hedeflerine ulaşmak için duyduğu içsel enerji ve yönlendirme gücüdür (Demir & Cicioğlu, 2018). İçsel ve dışsal motivasyon biçimleri olmak üzere farklı motivasyon türleri bulunmakta ve bireyin spora veya fiziksel aktiviteye devam etmesinde belirleyici rol oynamaktadır (Deci & Ryan, 2017). Ayrıca, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, bireylerin sosyal etkileşim, sağlık kaygıları, estetik beklentiler ve rekabetçi tutum gibi çok çeşitli motivasyonel kaynaklardan beslenmektedir (Demir & Cicioğlu, 2018; Karakaş vd., 2015).

Rekreasyonel tenis gibi spor dallarına katılımın motivasyonel dinamiklerinin incelenmesi, fiziksel aktiviteye devamlılık sağlanması açısından önemlidir. Rekreasyon, bireylerin boş zamanlarını değerlendirmek, rahatlamak, eğlenmek, sosyal ilişkiler kurmak ve fiziksel ya da zihinsel sağlıklarını desteklemek amacıyla yaptıkları gönüllü ve keyfi faaliyetler bütünüdür (Demirel vd., 2022). Bu anlamda, rekreasyonel tenis, bireylerin hem fiziksel hem de sosyal gereksinimlerini karşılayan, stres atmaya ve yaşam kalitesini artırmaya yardımcı olan bir aktivite olarak değerlendirilebilir (Akdeniz & Ardahan, 2019). Literatürde spora katılım motivasyonuna dair çalışmalar mevcut olmakla birlikte, rekreasyonel tenis özelinde ve motivasyonel faktörlerin kapsamlı analizine yönelik araştırmalar sınırlıdır (Çakır, 2019; Demir & Cicioğlu, 2018). Bu bağlamda, rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının

belirlenmesi hem sporun yaygınlaştırılması hem de bireylerin yaşam kalitelerinin artırılması açısından önem taşıdığı düşünülmektedir.

Bu araştırma, rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını çeşitli demografik ve sosyal değişkenler açısından inceleyerek, motivasyonel faktörlerin anlaşılmasına katkı sağlamayı amaçlamaktadır. Böylece, fiziksel aktivite alışkanlığının sürdürülebilirliği ve bireylerin sağlıklı yaşam biçimine dönüşmesi için öneriler geliştirilmesi hedeflenmektedir.

1.1. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın temel amacı, rekreasyonel amaçla tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelemek ve bu motivasyon düzeylerinin cinsiyet, yaş, eğitim düzeyi, gelir seviyesi ve spor geçmişi gibi demografik değişkenler açısından farklılık gösterip göstermediğini belirlemektir. Ayrıca, bireylerin içsel ve dışsal motivasyon kaynaklarının fiziksel aktiviteye katılım davranışları üzerindeki etkisini ortaya koymak da çalışmanın hedefleri arasındadır. Bu doğrultuda elde edilen bulguların, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımının artırılmasına yönelik öneriler geliştirmeye katkı sağlaması amaçlanmaktadır.

1.2. Araştırmanın Önemi

Fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel, ruhsal ve sosyal sağlığının korunmasında önemli bir rol oynamaktadır. Rekreasyonel sporlar ise bu sürece gönüllü katılımı teşvik ederek bireylerin sağlıklı yaşam biçimi geliştirmelerine katkı sağlamaktadır. Tenis, yaşam boyu sürdürülebilirliği olan rekreasyonel bir spor dalı olarak, bireylerin aktif yaşam alışkanlıkları kazanmalarında etkili bir araçtır. Bu bağlamda, bireylerin tenis gibi rekreasyonel aktivitelere katılım motivasyonlarının anlaşılması, fiziksel aktiviteyi artırmaya yönelik stratejilerin geliştirilmesi açısından önem taşımaktadır. Bu araştırma, bireylerin katılım motivasyonlarını demografik değişkenler açısından inceleyerek, spor ve sağlık politikaları ile ilgili uygulayıcılara, spor eğitmenlerine ve araştırmacılara yol gösterici bilgiler sunmayı hedeflemektedir. Ayrıca elde edilecek veriler, tenis gibi bireysel spor dallarının yaygınlaştırılmasına ve katılımı artırmaya yönelik çalışmaların planlanmasına katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

1.3. Problem Cümlesi

Rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri nedir?

1.3.1. Alt problemler

1. Katılımcıların cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
2. Katılımcıların lisanslı sporcu olma durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanları arasında anlamlı bir fark var mıdır?
3. Katılımcıların eğitim durumu değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
4. Katılımcıların gelir düzeyi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
5. Katılımcıların tenis oynama süresi değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
6. Katılımcıların haftalık tenis oynama süresi (gün) değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
7. Katılımcıların haftalık tenis oynama süresi (saat) değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
8. Katılımcıların yaşadığı bölge değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinden aldıkları puanlar arasında anlamlı bir fark var mıdır?
9. Katılımcıların yaşı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

1.4. Sınırlılıklar

Bu araştırma, belirli bir zaman diliminde ve yalnızca rekreasyonel tenis oynayan bireylerden oluşan bir örneklem grubuyla yürütülmüştür. Bu nedenle elde edilen bulgular, daha geniş kitlelere genellenmeden önce benzer çalışmalarla desteklenmeye ihtiyaç duymaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kullanılan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği, katılımcıların kendi beyanlarına dayanmaktadır; bu durum, bireysel algı farklılıkları ve yanıltıcı önyargısı gibi sınırlayıcı etkenleri beraberinde getirebilir. Bunun yanı sıra, bireylerin motivasyonlarını etkileyebilecek kültürel, çevresel

ve kişisel faktörler bu çalışmada sınırlı düzeyde ele alınmıştır. Kullanılan ölçeğin nicel veri sağlaması, motivasyonun altında yatan daha derin psikolojik ve sosyo-kültürel nedenlerin ayrıntılı biçimde incelenmesini kısıtlamaktadır. Bu doğrultuda, elde edilen bulguların araştırmanın örneklem, ölçme aracı ve yöntemi bağlamında değerlendirilmesi önem arz etmektedir.

1.5. Sayıtlar

Bu çalışmada, katılımcıların anket formunda yer alan ifadelerle dürüst ve samimi şekilde yanıt verdikleri varsayılmaktadır. Bu sayıtlı, elde edilen verilerin güvenilirliği açısından temel bir ön kabul niteliğindedir. Araştırmada kullanılan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği'nin daha önce yapılmış çalışmalarda geçerlilik ve güvenilirlik analizlerinin yapılmış olduğu ve bu bağlamda araştırma amacı doğrultusunda uygun bir ölçme aracı olduğu kabul edilmektedir.

Ayrıca, toplanan verilerin araştırma sorularını yanıtlamada yeterli ve temsil edici olduğu varsayılmaktadır. Katılımcıların verdikleri yanıtların, onların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını doğru bir biçimde yansıttığı düşünülmektedir. Son olarak, elde edilen bulguların yalnızca bu çalışmada yer alan örneklem grubuna ait olduğu ve bu örneklem grubunun belirli özellikleri taşıdığı göz önünde bulundurularak yorumlanması gerektiği kabul edilmektedir.

2. GENEL BİLGİLER

2.1. Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite; günlük yaşantı sırasında kaslar ve eklemlerin çalışmasıyla enerji harcamasını gerektiren, soluk alıp verme hızını yükselten ve kalp ritmini artırarak çeşitli düzeylerde bitkinliğe yol açan bir süreçtir (Bek, 2008). Daha kapsamlı bir tanıma göre; bedensel ve zihinsel iyilik halini artırmak ve sürdürmek, sosyal etkileşimlerde bulunmak, keyifli zaman geçirmek, eğlenmek ya da rekabet ortamlarında başarı elde etmek amacıyla düzenli ya da rastlantısal olarak gerçekleştirilen hareketli etkinliklerdir (Karahüseyinoğlu, 2015).

Fiziksel aktivite, bireylerin hem bedensel hem de ruhsal sağlıkları üzerinde olumlu etkiler yaratan; yalnızca hastalıkların tedavi sürecinde değil, aynı zamanda bu hastalıkların önlenmesinde de önemli bir rol üstlenen ve sağlıkla doğrudan ilişkili bir unsurdur (Balboa-Castillo vd., 2011; Warburton vd., 2006). Günümüzde fiziksel hareketsizlik, küresel düzeyde en yaygın sağlık problemlerinden biri olarak değerlendirilmektedir (Blair, 2009). Fiziksel aktivite, çoğu zaman bireylerin sağlığını koruma ve geliştirme açısından en etkili yöntemlerden biri olarak tanımlanmaktadır. Düzenli fiziksel hareketler; kardiyovasküler sistemin güçlendirilmesinden, tansiyonun dengelenmesine, kas dayanıklılığının artmasından kilo kontrolüne, yaşa bağlı sağlık sorunlarının önlenmesinden bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine kadar birçok fayda sunmaktadır (Bek, 2008; Batoulia & Saba, 2017).

Fiziksel aktivite; iskelet kaslarının kullanımıyla gerçekleştirilen, kalp atış hızında artışa ve enerji tüketimine yol açan hareketlerin (örneğin dans, ev işleri, bahçe işleri vb.) tümünü kapsayan bir kavramdır. Buna karşılık egzersiz ise, bireyin fiziksel sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla düzenli ve planlı biçimde uyguladığı fiziksel etkinliklerdir (Yıldırım, 2017). Koşma, yürüme, yüzme, sıçrama, kol ve bacak hareketleri, çömelip kalkma, bisiklete binme, baş ve gövdeyi hareket ettirme gibi temel motor becerileri içeren çeşitli spor branşları, egzersizler, oyunlar, danslar ve günlük yaşamda gerçekleştirilen birçok aktivite fiziksel aktivite kapsamına girmektedir (İpek, 2018).

Fiziksel aktivite, genel olarak bireyin vücut ağırlığını dengeleme ya da enerji kullanım kapasitesini sürdürebilme amacıyla gerçekleştirdiği hareketler olarak tanımlanabilir (Baltacı & Düzgün, 2008). Yürüme, koşma, oturma ve ayağa kalkma gibi bedensel

hareketlerin tümü bu kapsamda değerlendirilirken, aynı zamanda günlük yaşamda gerçekleştirilen oyunlar ve eğlenceye yönelik etkinlikler de fiziksel aktiviteye dâhil edilmektedir (İşin & Özcan, 2018). Temel düzeyde fiziksel aktivite, iskelet kaslarının çalışmasıyla ortaya çıkan ve enerji harcamasıyla ilişkili bir süreçtir. Fiziksel aktivitenin her biçimi belirli bir düzeyde enerji tüketimini gerektirir (Zorba & Saygın 2017). Caspersen ve arkadaşları (1985) ise fiziksel aktiviteyi, dinlenme durumuna göre daha yüksek düzeyde enerji harcanmasına neden olan çizgili kas hareketleri olarak tanımlamaktadır.

Fiziksel aktivite kavramı çoğu zaman egzersiz ve spor terimleriyle eş anlamlı olarak düşünülse de, bu kavramlar arasında önemli farklar bulunmaktadır. Egzersiz ve spor, fiziksel aktivitenin alt başlıkları olarak değerlendirilmelidir (Budde vd., 2016). Benzer şekilde, fiziksel aktivite ile fiziksel uygunluk terimleri de sıklıkla birbirine karıştırılmakta; ancak her ne kadar ilişkili olsalar da aynı anlamı taşımazlar. Fiziksel aktivite, iskelet kaslarının kasılmasıyla ortaya çıkan ve enerji harcamasını gerektiren her türlü vücut hareketini kapsarken; egzersiz, belirli bir hedef doğrultusunda fiziksel uygunluk düzeyini korumak ya da geliştirmek amacıyla düzenli, yapılandırılmış ve tekrarlı biçimde gerçekleştirilen bir fiziksel aktivite türüdür. Fiziksel uygunluk ise bireyin fiziksel aktivite ya da egzersiz yapabilme kapasitesini ifade eden; iskelet-kas sistemi, kardiyovasküler yapı, dolaşım, metabolik ve nörolojik sistemlerin bütüncül işlevselliğini yansıtan bir sağlık göstergesi olarak değerlendirilmektedir (Martínez-Vizcaíno & Sánchez-López, 2008).

Fiziksel aktivite, bireyin kas ve eklemlerini kullanarak gerçekleştirdiği, enerji tüketimine neden olan, kalp atış hızı ve solunumda artışa yol açan ve çeşitli düzeylerde fiziksel yorgunlukla sonuçlanan tüm hareket biçimlerini kapsamaktadır. Bu bağlamda, günlük yaşam içerisinde yapılan işler ve çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite kapsamında değerlendirilmektedir (Bek, 2008). Düzenli fiziksel aktivite, bireyin fiziksel sağlığını koruma ve pek çok hastalığın ortaya çıkmasını önlemede ya da hastalık riskini azaltmada önemli bir işlev üstlenmektedir. Özellikle yağ dokusunun azaltılmasına katkı sağlayarak kalp-damar hastalıklarının oluşumunu engelleyici bir etki göstermektedir. Bununla birlikte, yaşın ilerlemesiyle birlikte vücutta biriken yağ oranının, bireyin fiziksel aktivite düzeyiyle ters orantılı olarak azaldığı da ifade edilmektedir (Yabancı, 1999).

2.1.1. Fiziksel aktivitenin önemi

Fiziksel aktivitenin bireylerin yaşamındaki önemi yadsınamaz bir gerçektir. Hem fiziksel hem de zihinsel sağlığın sürdürülmesinde temel bir rol oynamaktadır. Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel aktiviteler; kardiyovasküler sağlığın korunmasına, kas ve iskelet sisteminin güçlenmesine, stres düzeyinin azaltılmasına, vücut ağırlığının denetim altında tutulmasına ve yaşam kalitesinin artırılmasına katkı sağlamaktadır. Ancak, günümüzde teknolojik gelişmelerin etkisiyle birlikte bireylerin günlük yaşamda daha az hareket ettiği, dolayısıyla sedanter yaşam biçiminin yaygınlaştığı görülmektedir. Uzun süre oturarak geçirilen zamanın artması ve dijital cihazlarla geçirilen sürenin çoğalması, fiziksel aktivite düzeyini düşürmekte ve buna bağlı olarak çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır (Akyol vd., 2008).

Fiziksel aktivitenin taşıdığı önem, yaşamın tüm evrelerini kapsayacak şekilde çocukluktan ileri yaşlara kadar devam etmektedir. Çocukluk döneminde oyun ve sportif etkinlikler, sağlıklı büyüme ve gelişim açısından temel bir gereklilik olarak öne çıkmaktadır. Yetişkin bireylerde ise düzenli egzersiz alışkanlığı, başta kalp-damar hastalıkları, obezite ve diyabet olmak üzere çeşitli kronik rahatsızlıkların görülme riskini azaltmada etkili bir araçtır. Yaşlılık sürecinde fiziksel hareketlilik, denge kontrolünün sağlanması ve kemik yapısının korunması açısından kritik bir işlev üstlenmektedir. Bununla birlikte, fiziksel aktivitenin yararları yalnızca fiziksel sağlıkla sınırlı kalmamakta; düzenli egzersiz aynı zamanda ruh halini olumlu yönde etkilemekte, depresyon ve anksiyete belirtilerini hafifletmekte, bireyin özgüvenini artırmakta ve genel yaşam kalitesini iyileştirmektedir (Çiçek, 2020).

Fiziksel aktivite, özellikle kardiyovasküler hastalıklar başta olmak üzere, obezite ve metabolik sendrom gibi metabolik bozuklukların, kolon ve meme kanseri gibi bazı kanser türlerinin, düşmeye bağlı kalça kırıkları gibi ortopedik sorunların ve demans ile depresyon gibi zihinsel rahatsızlıkların ortaya çıkma riskini azaltmada etkili bir faktördür (Jansson vd., 2015). Bunun yanı sıra, düzenli fiziksel hareketlilik yalnızca bireylerin fiziksel yeterliliklerini artırmakla kalmaz; aynı zamanda benlik algısının güçlenmesi, sosyal etkileşim becerilerinin gelişmesi, olumlu davranış kalıplarının edinilmesi ve sağlıklı bir yaşam tarzının benimsenmesi gibi psikososyal kazanımlar da sağlayabilir (Zhao & Chen, 2018).

Çocukluk ve ergenlik dönemlerinde düzenli fiziksel aktivite, bireylerin sağlıklı büyüme ve gelişim süreçlerinde temel bir rol üstlenmektedir. Bu dönemde kazanılan hareket alışkanlıkları, çocukların sosyal etkileşim becerilerini geliştirirken, zararlı alışkanlıklardan uzak durmalarına ve erişkinlikte karşılaşılabilecekleri kronik hastalıkların önlenmesine de katkı sağlamaktadır (Baltacı, 2008). Ayrıca, fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı benimsemek, çocuk ve gençlerin genel yaşam kalitesini artıran önemli bir etmendir. Günümüz toplumlarında artan stres, sosyal baskılar, çevresel sorunlar ve çeşitli sağlık problemleri nedeniyle bireylerin hareket düzeylerinde belirgin azalmalar yaşanmaktadır. Ancak fiziksel aktivite, bu tür olumsuzluklara karşı hem bedensel hem de ruhsal açıdan koruyucu bir unsur olarak öne çıkmakta ve bireyleri daha aktif bir yaşama yönlendirmektedir. Aynı zamanda, fiziksel etkinlikler kişilerin sosyal ilişkiler kurmalarını ve bireysel kimliklerini geliştirmelerini desteklemektedir (Öztürk, 1998). Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin yalnızca kronik hastalıkların gelişimini önlemekle kalmayıp, erken ölüm riskini de azalttığını ortaya koymaktadır (Miller vd., 1994). Genel anlamda fiziksel aktivite; kalp-damar hastalıkları, obezite, inme, bazı kanser türleri, kemik erimesi ve diyabet gibi sağlık sorunlarının önlenmesinde etkili olurken, bireylerin psikososyal uyumunu ve akademik başarı düzeylerini de olumlu yönde etkilemektedir (Bates, 2006).

2.1.2. Fiziksel aktiviteye verilebilecek örnekler

Fiziksel aktivite, bireyin yaşam kalitesini artırmak, sağlığını korumak ve geliştirmek amacıyla gerçekleştirdiği planlı ya da plansız bedensel hareketlerin tümünü kapsar (Çelik vd., 2024). Gelişen teknolojiyle birlikte hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması, özellikle çocukluk ve ergenlik dönemlerinde fiziksel aktivitenin önemini daha da artırmıştır. Bu nedenle bireylerin, erken yaşlardan itibaren aktif yaşam alışkanlığı kazanmaları büyük bir gereklilik hâline gelmiştir (Tekkanat, 2008). Fiziksel aktiviteler sadece kas ve iskelet sistemi üzerinde olumlu etkiler yaratmakla kalmaz, aynı zamanda kalp-damar sağlığı, solunum fonksiyonları, ruh sağlığı ve sosyal etkileşim becerilerinin gelişimine de katkı sağlar. Ayrıca obezite, tip 2 diyabet ve bazı kronik hastalıkların önlenmesinde koruyucu bir rol üstlenir (Elmas vd., 2021).

Fiziksel aktivitenin kapsamı oldukça geniştir; yalnızca spor salonlarında yapılan egzersizlerle sınırlı kalmamakta, günlük yaşamın içine entegre edilebilecek birçok hareketi de içermektedir (Elmas vd., 2021). Özellikle çocuklar ve gençler için oyun

temelli aktiviteler, hem fiziksel gelişimi destekler hem de sosyal becerilerin gelişmesine katkıda bulunur. Bu bağlamda, bireylerin yaşına, fiziksel kapasitesine ve yaşam tarzına uygun şekilde planlanan fiziksel aktiviteler, sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçası olarak değerlendirilmelidir (Şahin vd., 2017).

Fiziksel aktiviteler; egzersiz, spor, oyun ya da günlük yaşamdaki hareketli eylemler gibi, vücudun temel motor becerilerini içeren çeşitli hareket türlerini kapsamaktadır. Bu tür aktiviteler arasında sıçrama, yürüme, koşma, yüzme gibi dinamik hareketlerin yanı sıra, kol ve bacakları aktif kullanma ile oturup kalkma gibi temel fiziksel eylemler de yer almaktadır (Parmaksız, 2007). Bu tarz hareketler, bireyin genel sağlık düzeyinin korunmasına ve vücut işlevlerinin etkin bir şekilde sürdürülmesine katkı sağlayan önemli fiziksel faaliyetler olarak değerlendirilmektedir (Elmas vd., 2021).

Fiziksel aktivitenin günlük yaşamla bütünleşmesini sağlamak amacıyla çeşitli stratejiler önerilmektedir. Örneğin; çocukların okula ya da başka yerlere bisikletle gitmesi teşvik edilebilir. Günlük rutin içerisinde asansör yerine merdiven kullanmak, haftada birkaç gün düzenli olarak sporla uğraşmak, belirli aralıklarla yürüyüş yapmak ya da yüzme ve bisiklet gibi dayanıklılığı artırıcı etkinliklere katılmak bu stratejiler arasında yer alır. Ayrıca, kısa mesafeler için motorlu araçlar yerine yürümeyi tercih etmek de fiziksel aktiviteyi artırmanın etkili yollarından biridir (Esatbeyoğlu & Karahan, 2014).

2.1.3. Fiziksel aktiviteye katılımın insan üzerindeki etkileri

Fiziksel aktivitenin birey sağlığı üzerindeki olumlu etkilerini inceleyen araştırmalar, düzenli ve yeterli düzeyde hareketli yaşam süren ergenlerin, hareketsiz bir yaşam tarzı benimseyen yaşlılarına kıyasla hem bedensel hem de zihinsel sağlık açısından daha avantajlı durumda olduklarını göstermektedir (Davies vd., 2012). Ayrıca bu bireylerde psikososyal gelişimin daha sağlıklı ilerlediği ve sosyal becerilerinin de olumlu yönde etkilendiği bildirilmektedir (Suchert vd., 2015).

Egzersiz, kas ve iskelet sistemi üzerindeki yararları da bilimsel verilerle desteklenmiştir. Özellikle kasların güçlenmesi ve kemik mineral yoğunluğunun artması sayesinde, osteoporoz gibi yaşla ilişkili sağlık sorunlarının önüne geçilmesinde etkili olduğu ifade edilmektedir (Donati Zeppa vd., 2020). Düzenli olarak yapılan fiziksel egzersizler; kalp ritmini dengeleyerek, tansiyonu düşürerek ve metabolizmayı düzenleyerek diyabet ve kardiyovasküler hastalık risklerini azaltmaktadır. Bununla

birlikte, iyi huylu kolesterol (HDL) seviyelerinde artış sağlarken, kötü huylu kolesterol (LDL) düzeylerini düşürmektedir. Egzersiz yapan bireylerin bağışıklık sistemlerinin daha dirençli hâle geldiği, enerji düzeylerinin yükseldiği ve kronik yorgunluk hissini azaldığı gözlemlenmiştir. Ayrıca düzenli fiziksel aktivitenin uyku sürecine olumlu katkıda bulunduğu; uykuya dalma süresini kısalttığı ve genel uyku kalitesini artırdığı da ortaya konmuştur (Costa vd., 2018).

Fiziksel aktivitenin zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkileri oldukça belirgindir. Egzersiz yapmak, stres hormonu olarak bilinen kortizol seviyesini azaltırken, mutluluk ve rahatlama hissi veren endorfin hormonunun salgılanmasını artırır. Bu biyolojik değişimler, bireylerin stres ve kaygı düzeylerini düşürerek psikolojik rahatlama sağlar. Düzenli egzersiz uygulamaları, ruh halini dengeleyerek bireylerin daha mutlu hissetmesine katkı sunar; aynı zamanda depresyon ve anksiyete gibi ruhsal sorunların hafifletilmesinde doğal bir destekleyici işlev görür (Donati Zeppa vd., 2020). Araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitelerin hafıza, dikkat süresi ve öğrenme gibi bilişsel becerilerde gelişme sağladığını göstermektedir. Ayrıca, egzersiz yapan bireylerde benlik saygısı ve öz güvenin daha yüksek olduğu, genel sağlık ve enerji düzeylerinin ise daha iyi durumda bulunduğu vurgulanmaktadır. Bu nedenlerle egzersizi yaşamın bir parçası haline getiren bireylerin daha sağlıklı, dengeli ve kaliteli bir yaşam sürdürme şansları artmaktadır (Quinn, 2002).

Bununla birlikte, fiziksel etkinliklere düzenli olarak katılım, bireylerin kendini ifade etme becerilerini geliştirirken, sosyal ilişkilerinde daha anlayışlı, nazik ve güvenli bireyler olmalarına katkı sağlar. Bu tür etkinlikler, zihinsel yorgunluğun azaltılmasına ve kişiler arası bağların güçlenmesine yardımcı olur (Alemdağ & Öncü, 2015). Spor sayesinde bireyler, ekip çalışmasını deneyimleyerek iş birliği yapmayı, paylaşmayı ve hem başarıyı hem de hatalardan çıkarılacak dersleri değerlendirmeyi öğrenirler. Ayrıca, farklı görüşlere saygı duymak, centilmenlik göstermek ve toplumsal sorumluluk bilinci kazanmak gibi sosyal beceriler de gelişir. Bu yönüyle fiziksel aktivite, bireylerin topluma uyum sağlamasını ve sosyal ortamlarda daha etkin bireyler haline gelmesini destekleyen önemli bir araçtır (Şahan, 2008).

2.1.4.1. Fiziksel aktiviteye katılımın fiziksel sağlık üzerine etkileri

Fiziksel aktivite, vücudun neredeyse tüm sistemleri üzerinde etkili olan önemli bir araçtır. Düzenli egzersiz, başta kalp ve damar sistemi olmak üzere birçok fizyolojik sistemi

olumlu yönde etkiler. Kalp kasını güçlendirir, kan dolaşımını artırır ve kalp atışlarını düzenler (Durmaz, 2017). Aynı zamanda akciğer kapasitesini geliştirir, enerji seviyesini yükseltir, yorgunluğu azaltır, kas gücünü artırarak duruş ve dengeyi iyileştirir. Diyabet riskini azaltması, yağ yakımını hızlandırması, bağışıklık sistemini güçlendirmesi ve hastalıklara karşı koruyucu etki göstermesi de önemli faydaları arasındadır (Alpözgen & Özdiñler, 2016).

Çocukluk ve ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktivite, sağlıklı büyüme ve gelişim için kritik öneme sahiptir. Kemik mineral yoğunluğunu artırarak ileriki yaşlarda osteoporoz riskini azaltır. Kas, kemik ve tendonları güçlendirir, iş kapasitesini artırır ve kan lipit profiline olumlu katkı sağlar; HDL ve HDL2 seviyelerini yükseltirken trigliserid düzeyini düşürür (Soyuer & Soyuer, 2008). Haftada 2-3 kez, günde en az 10 dakika yapılan orta yoğunluktaki egzersizlerin kemik gelişimini desteklediği görülmüştür (Janssen & Leblanc, 2010). Ayrıca, çocuk ve ergenlerde yapılan kuvvet ve aerobik egzersizlerin tip 2 diyabet riskini azalttığı belirtilmiştir (Warburton vd., 2006).

Erken yaşta egzersizi yaşam alışkanlığı haline getirmek hem bireysel sağlığı korumak hem de ileride ortaya çıkabilecek hastalıkları önlemek açısından büyük önem taşır (Bek, 2012). Hareketsiz yaşam tarzı sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratırken, sağlık harcamalarını da artırmaktadır. Buna karşılık, düzenli fiziksel aktivite hem bireysel hem toplumsal sağlığı destekler ve sağlık harcamalarının azalmasına katkı sağlar (Sağlık Bakanlığı, 2014).

2.4.1.2. Fiziksel aktiviteye katılımın sosyal açıdan etkileri

İnsan, belli bir zamanda ve kültürel ortamda doğar, sosyalleşme süreciyle çevresine ve topluma uyum sağlamaya çalışır. Bu süreç, önce ailede başlar, sonra okul ve iş yaşamıyla devam eder. Beden eğitimi ve spor etkinlikleri yalnızca fiziksel değil, aynı zamanda zihinsel ve sosyal gelişime de katkı sağlar. Bu çok yönlü etkisi, sporun dünya genelinde önem kazanmasına ve eğitim programlarında yer almasına neden olmuştur. Modern spor anlayışı, bireyin yaşam kalitesini artırmak amacıyla fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimi destekler. Fiziksel aktiviteler, sağlık kazanımı, boş zamanları verimli değerlendirme, performans artırma, özgüven geliştirme ve sosyal ilişkileri güçlendirme gibi birçok amaçla yapılmaktadır (Aracı, 1999).

Fiziksel aktivite, sadece hareket etmekten ibaret olmayıp bireye kimlik kazandıran, grup aidiyetini geliştiren bir süreçtir (Küçük & Koç, 2004). Bu yönüyle bireyleri aileye, mahalleye, şehre veya millete ait hissettirme potansiyeline sahiptir (Yıldıran & Yetim, 1996). İnsanlar bir spor takımına destek verirken başarıları ve başarısızlıkları kendi duygularıyla özdeşleştirir; yalnızken hissetmediği heyecanı kalabalık içinde yaşar. Bu nedenle spor alanları, bastırılmış duyguların dışa vurulabildiği, adeta bir duygusal rahatlama ortamı olarak değerlendirilir (Teyfur vd., 2017).

Sporun etkileri fiziksel faydalarla sınırlı kalmaz; bireyin sosyal kimliğini geliştirmesine ve toplumla bütünleşmesine de yardımcı olur. Birey, grup içinde hareket etmeyi, iş birliği yapmayı ve uyum sağlamayı öğrenir (Küçük & Koç, 2004). Özellikle çocuklar, oyun ve spor yoluyla toplumsal davranışları içselleştirir; liderlik, rol üstlenme, disiplin ve statü kazanma gibi beceriler geliştirir. Bu kazanımlar, onların topluma daha sağlıklı bir şekilde uyum sağlamalarına olanak tanır (Yetim, 2005).

2.1.4.3. Fiziksel aktiviteye katılımın psikolojik sağlık üzerine etkileri

Günümüzde pek çok birey, günlük hareketlerini yeterli fiziksel aktivite olarak görerek, aslında hareketsiz bir yaşam tarzını benimsemektedir. Bu durum, egzersiz yapmadan yaşamlarını sürdüren kişilerin zamanla fiziksel kapasitelerinde azalma yaşamasına neden olmaktadır. Bu azalma ise, ilk olarak fiziksel, ardından ise ruhsal sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına yol açmaktadır (Eroğlu, 2019). Fiziksel aktivite ile ruh hali arasındaki bağlantı, özellikle kanser, diyabet, obezite ve kalp-damar hastalıkları gibi ciddi sağlık problemleri bağlamında dikkat çekmektedir. Yapılan araştırmalar, düzenli fiziksel aktivitenin depresyon riskini %15 oranında azaltabildiğini, olumlu duyguları teşvik ettiğini ve bireyin genel anlamda kendini daha iyi hissetmesini sağladığını göstermektedir. Aynı zamanda fiziksel aktivite, kişinin bedenine bakış açısını geliştirerek, kendisiyle gurur duymasına ve fiziksel görünümüne daha fazla değer vermesine katkı sunmaktadır. Bununla birlikte, egzersizin stresle baş etme becerilerini artırdığı, stres düzeyini düşürdüğü ve uyku problemi yaşayan ya da yaşamayan bireylerde hem uyku süresini hem de uyku kalitesini olumlu yönde etkilediği ifade edilmektedir (Akyol vd., 2008).

Araştırmalar, çocuklar arasında depresyon ve anksiyete gibi ruhsal bozuklukların oldukça sık görüldüğünü ortaya koymaktadır. ABD’de yapılan bir araştırmada, 9-17 yaş aralığındaki çocukların yaklaşık %5’ine depresyon tanısı konulduğu ve bu çocukların ilaç

tedavisine başlandığı tespit edilmiştir. Fiziksel aktiviteye düzenli katılım, olumlu düşüncelerin gelişimini desteklemekte hem bedensel hem de ruhsal sağlığın güçlendirilmesine katkı sağlamakta ve bireylerin sosyal kabulünü kolaylaştırarak ilaç tedavisi kadar etkili bir yöntem olabilmektedir (Meydanlıoğlu, 2015).

Fiziksel aktivitenin bireyler üzerinde birçok olumlu etkisi bulunmaktadır. Bunlardan ilki, kişinin kendini daha mutlu hissetmesini sağlaması ve olaylara karşı daha pozitif bir bakış açısı geliştirmesine yardımcı olmasıdır. Aynı zamanda bireyin kendisine zaman ayırmasını mümkün kılarak, stres ve olumsuz durumlardan uzaklaşmasını destekler. Düzenli yapılan egzersizler sonucunda elde edilen fiziksel görünüm, bireyin kendisiyle barışık olmasını ve sosyal ortamlarda daha rahat hissetmesini sağlar (Teyfur vd., 2017). Bunun yanı sıra, fiziksel aktiviteler kişiye etkili iletişim kurma becerileri kazandırabilir. Stres yönetiminde etkili olup depresyon belirtilerinden uzak kalınmasına yardımcı olur. Ayrıca, kişinin özgüvenini artırarak toplum içinde kendini daha iyi ifade etmesine ve güçlü bir benlik algısı geliştirmesine olanak tanır. Tüm bu kazanımlar, fiziksel aktivitenin hem bedensel hem de ruhsal sağlık üzerindeki çok yönlü ve olumlu katkılarının somut birer örneğidir (Cihantimur, 2025).

2.1.5. Fiziksel aktivitenin faydaları

Fiziksel aktivite, her yaş grubundan birey için sağlık açısından son derece faydalı bir alışkanlıktır. Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, bireylerin yalnızca fiziksel sağlığını değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal iyilik hallerini de olumlu yönde etkilemektedir (Satman, 2018; Erdem vd., 2021). Özellikle zararlı alışkanlıklardan kurtulmada etkili bir yöntem olarak öne çıkan fiziksel aktivite, bireylerin yaşamlarında olumlu değişiklikler yapmalarına yardımcı olur (Akyol vd., 2008). Sosyalleşmeyi teşvik ederek bireyler arasında etkileşimi artırır ve bu sayede sosyal bağları güçlendirir (Alemdağ & Öncü, 2015). Aynı zamanda birçok hastalığın tedavi sürecine destek olan egzersizler, iyileşme sürecini hızlandırmakta ve bireylerin genel sağlık düzeyini yükseltmektedir (Alpözgen & Özdiçler, 2016). Yaşlılık döneminde ise fiziksel aktivite, hareket kabiliyetini koruyarak yaşam kalitesini artırmakta, yaşa bağlı sağlık sorunlarının önüne geçilmesine yardımcı olmaktadır (Soyuer & Soyuer, 2008).

Fiziksel aktivite, kronik hastalıkların önlenmesinde de önemli bir role sahiptir. Tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve bazı kanser türlerinin görülme riskini azaltmasının yanı sıra, iskelet-kas sistemini destekleyerek osteoporoz gibi rahatsızlıkların

önlenmesinde de etkili olmaktadır (Alpözgen & Özdiçler, 2016). Ayrıca, kas ve eklem yaralanmalarında iyileşme sürecini destekleyici etkileri bulunduğu gibi, kilo kontrolüne yardımcı olarak obeziteyle mücadelede de etkin bir araçtır (Şahin vd., 2017). Tüm bunlara ek olarak, fiziksel aktivitenin depresyon semptomlarını hafiflettiği, ruhsal iyilik halini artırdığı ve bireylerin kendilerini daha enerjik ve mutlu hissetmelerini sağladığı bilimsel araştırmalarla desteklenmektedir (Akyol vd., 2008). Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi ve bu konuda farkındalık oluşturulması hem bireysel hem toplumsal sağlık açısından büyük önem taşıdığı düşünülmektedir.

2.1.6. Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler

Fiziksel aktivitelere katılımı etkileyen çeşitli faktörler bulunmaktadır. Bu faktörler; demografik ve biyolojik özellikler, psikolojik, bilişsel ve duygusal durumlar, davranışsal nitelikler ve beceriler, sosyal çevre, kültürel etkiler ve fiziksel çevre gibi çok yönlü unsurları kapsamaktadır. Bireyler; yaş, cinsiyet, sosyal çevre, motivasyon ve yeterlilik gibi kişisel değişkenlerden etkilenebilmektedir (Işıkgöz vd., 2018). Bunun yanı sıra, fizyolojik, psikolojik ve davranışsal değişkenlerin yanında, özellikle çalışan bireyler için zaman yetersizliği fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir engel olarak öne çıkmaktadır (Özbek, 2019).

Araştırmalar, aile ve arkadaş desteğinin fiziksel aktiviteye katılımı olumlu bir etkisi olduğunu göstermektedir. Ailelerinden ve sosyal çevrelerinden destek gören bireylerin fiziksel aktivitelere daha olumlu yaklaştıkları ve aktif yaşam tarzını daha kolay benimsedikleri ifade edilmiştir (Çelik & Terzioğlu, 2019). Bu bağlamda ailenin rolü, bireyin çocukluk döneminden itibaren sağlıklı alışkanlıklar geliştirmesi ve düzenli fiziksel aktiviteye yönelmesinde oldukça kritiktir. Aile bireylerinin örnek olması ve destekleyici tutum sergilemesi, bireyin aktif yaşam alışkanlıklarını sürdürmesine katkı sağlamaktadır.

Okullar, çocukluk ve ergenlik döneminde bireyin fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasında önemli kurumlardan biridir. Okullarda beden eğitimi derslerinin etkin şekilde yürütülmesi, spor kulüplerinin yaygınlaştırılması ve fiziksel etkinlikleri teşvik eden bir okul ikliminin oluşturulması, öğrencilerin aktif yaşam tarzını benimsemelerinde etkili olmaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivitenin sadece ders saatleriyle sınırlı kalmaması, teneffüsler ve okul sonrası etkinliklerle desteklenmesi de büyük önem taşımaktadır (Satman, 2018).

Bu noktada, öğretmenlerin rolü de göz ardı edilmemelidir. Öğretmenler, özellikle beden eğitimi öğretmenleri, öğrencilere fiziksel aktivitenin faydalarını kazandırma, spora karşı olumlu tutum geliştirme ve öğrencileri motive etme konusunda kilit rol oynamaktadır. Aynı zamanda sınıf öğretmenlerinin de aktif öğrenme yöntemleriyle fiziksel etkinlikleri derslere entegre etmesi, çocukların hareketli bir yaşam tarzını benimsemelerine yardımcı olabilir (Alemdağ & Öncü, 2015).

Çevresel faktörler de fiziksel aktiviteye katılım üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Ekonomik düzeyi yüksek bireylerin daha çeşitli ve güvenli rekreasyon alanlarına erişim sağlayabilmesi, onların daha aktif bir yaşam sürmesini kolaylaştırmaktadır. Yaşanılan çevrenin fiziksel yapısı, ulaşım olanakları, açık alanların varlığı ve güvenliği, bireylerin dış mekânda fiziksel aktiviteye katılımını doğrudan etkilemektedir (Özbek, 2019). Bu doğrultuda, çevresel düzenlemelerle sağlıklı yaşam alanlarının artırılması, fiziksel aktivite düzeylerini yükseltmede önemli bir strateji olabilir.

2.1.7. Fiziksel aktiviteye katılımı ailenin rolü

Aileler, çocukların sosyal ve fiziksel gelişiminde özellikle ortaokul çağından itibaren kritik bir rol üstlenir. Ebeveynler; kendi spor geçmişleri, gözlemleri veya çevresel deneyimlerine dayanarak çocuklarını egzersiz ve spor etkinliklerine teşvik edebilirler. Öte yandan, spora dair deneyimi olmayan aileler, bu etkinlikleri gereksiz görerek çocuklarına rehberlik etmekten kaçınabilmektedir. Türkiye’de fiziksel aktivite bilincinin yeterince yaygın olmaması da ebeveynlerin çocuklarını spora yönlendirmesini zorlaştıran bir diğer engeldir (Yavaşcı, 2020). Kış aylarında üşüme, yaz aylarında aşırı terleme veya yorgunluk endişesi, aileleri spora teşvik etmekten alıkoyarak çocukların düzensiz bir yaşam biçimine yönelmesine zemin hazırlayabilir. Bu tutum, ileriki dönemde ebeveyn olacak çocukların da benzer tutumları sürdürmesine ve kuşaktan kuşağa aktarılabilecek bir döngünün oluşmasına neden olabilir (Durmaz, 2017).

Destekleyici aile tutumları ise çocukların fiziksel aktiviteye katılım oranını önemli ölçüde artırmaktadır. Araştırmalar, spora başlamayan çocukların çoğunlukla ailelerinin isteksizliğinden kaynaklandığını göstermektedir (Aslan, 2002). Kotan (2007) da benzer şekilde, aile desteğinin çocukların spora adım atmasında en belirleyici etken olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca Kolukısa & Büyükkalkan’ın (2001) okul dışı spor etkinliklerine ilişkin çalışmalarında, ebeveynlerin müsabakalara izleyici olarak katılmasının, çocukların spora devam motivasyonunu güçlendirdiği tespit edilmiştir. Öztürk (2019) ise genel

olarak çok az sayıda ailenin, çocuklarının fiziksel aktivite süreçlerine aktif destek verdiğini belirtmektedir. Dolayısıyla, ebeveynlerin hem moral desteği hem de fiziksel varlığı, çocukların spor alışkanlığını benimsemesi açısından spora yönlendirmek kadar önemli bir motivasyon kaynağıdır.

2.1.8. Fiziksel aktiviteye katılımıda okulların rolü

Okullar, öğrencilerin büyük bir bölümünün günün önemli bir kısmını geçirdiği; sosyal, fiziksel ve bilişsel becerilerini geliştirdiği temel eğitim kurumlarıdır. Bu ortamlarda çocuklar, yeteneklerini keşfetme ve öğretmenler aracılığıyla desteklenme fırsatı bulur; aynı zamanda akranlarıyla iletişim kurar ve sportif rekabete ilk adımlarını atar. Ne var ki, birçok okulun spor ekipmanları ve altyapısı yetersiz kalmakta, beden eğitimi veya spor alanında uzmanlaşmış öğretmen sayısı az olduğu için öğrencilere planlı ve bilinçli bir hareket eğitimi sunulamamaktadır (Yavaşçı, 2020).

Okul öncesi dönemde, örneğin üç yaş civarında başlaması önerilen jimnastik gibi disiplinler, pek çok kreş ve anaokulunda göz ardı edilmekte, çocuklar erken yaşta gerekli fiziksel uyarımlardan mahrum bırakılmaktadır. İlkokul düzeyinde ise zorunlu beden eğitimi dersleri dahi, alanında uzman sınıf dışı öğretmenler yerine sınıf öğretmenleri tarafından yürütülmektedir; bu durum, spor pedagojisi noktasında kalite kaybına yol açmaktadır. Yasal düzenlemeler, beden eğitimi öğretmenlerinin her okulda istihdamını engellediğinden, çocuklar ortaokul dönemine ulaşana dek yeterli fiziksel aktivite deneyimi yaşayamamaktadır (Özcan, 2021).

Ortaokullarda haftalık zorunlu beden eğitimi süresi genel olarak iki ders saati (İmam Hatip Ortaokullarında bir saat) olarak belirlenmiştir; isteğe bağlı seçmeli derslerle bu süreye ek iki saat daha eklenebilir. Ancak her biri 40 dakikalık bu derslerin toplamı (seçmeliler hariç) sadece 80 dakikadır ve hem öğretmenlerin spor becerisi kazandırması hem de öğrencilerin hareket ihtiyaçlarını karşılaması bakımından yetersiz kalmaktadır (Yorulmaz, 2024). Bu tablo, okul ortamlarının fiziksel gelişim için ne denli kritik olduğunu gösterirken, mevcut düzenlemelerin gözden geçirilmesini gerektirmektedir.

2.1.9. Fiziksel aktiviteye katılımıda öğretmenlerin rolü

Öğretmenler, öğrencilerin günlük yaşamlarının büyük bir bölümünü geçirdikleri okul ortamında, onların fiziksel yeteneklerini keşfetmeleri ve sporla tanışmaları için en etkili

rehberlerdir (Costa vd., 2018). Özellikle beden eğitimi ve spor derslerinde öğretmenlerin ilgisi, yönlendirmeleri ve motive edici yaklaşımları, öğrencilerin sportif aktivitelere yönelik merak ve katılım düzeyini doğrudan etkiler. Ders kapsamında sunulan farklı branşlar; jimnastikten takım sporlarına, bireysel sporlardan dayanıklılık faaliyetlerine kadar değişen uygulamalar sayesinde öğretmenler, her öğrencinin güçlü olduğu alanı gözlemlene imkânı bulur. Bu gözlemler, çocukların henüz fark etmedikleri yeteneklerini ortaya çıkarmada ve geliştirmede kritik bir rol oynar (Yavaşçı, 2020).

Beden eğitimi öğretmenleri, sadece ders sırasında değil, okul dışı spor kulüplerine yönlendirmede de aracılık eder (Işıkgöz vd., 2018). Öğrencilerini ilgi duydukları spor dalları hakkında bilgilendirir, kulüp seçimlerinde destek verir ve aile ile iş birliği yaparak çocuğun devamlılık sağlamasına yardımcı olur. Bu süreç, öğrencinin sporla olan bağını güçlendirir ve düzenli fiziksel aktivitenin yaşam biçimi haline gelmesini kolaylaştırır (Özbek, 2019). Ayrıca sınıf öğretmenlerinin de günlük etkinliklere küçük hareket araları ekleyerek ve öğrencileri fiziksel aktivitenin faydaları konusunda bilinçlendirerek, genel okul ikliminde hareketi teşvik edici bir rol üstlenmesi, tüm öğrencilerin aktif kalma fırsatını artırır. Böylece öğretmen-öğrenci etkileşimi hem bireysel spor yeteneklerinin gelişimine hem de sağlıklı alışkanlıkların yerleşmesine önemli katkıda bulunur (Yavaşçı, 2020).

2.1.10. Fiziksel aktiviteye katılımда çevrenin rolü

Yapılı çevre, fiziksel aktiviteye katılım üzerinde belirleyici bir etkiye sahiptir. Yapılı çevre; konutlar, sokaklar, okullar, parklar, oyun sahaları ve bunları birbirine bağlayan altyapıyı ifade eder (Laddu vd., 2021). Fiziksel aktivite ve ekolojik modeller üzerine yapılan bir çalışma, kentsel tasarım, ulaşım altyazısı, arazi kullanımı planlaması ve nüfus yoğunluğu gibi yapılı çevre unsurlarının fiziksel aktivite düzeyleriyle güçlü ilişkiler taşıdığını göstermiştir. Söz konusu araştırma, bu fiziksel mekân özelliklerinin bireylerin hareket etme eğilimlerini anlamlı ölçüde yönlendirdiğine dair sağlam bulgular ortaya koymaktadır (Sallis vd., 2008; Heath vd., 2012).

Yapılı çevre hem teşvik edici hem de kısıtlayıcı işlev görebilir. Örneğin, yeterli aydınlatma, geniş kaldırımlar ve trafik açısından güvenli sokaklar, bireylerin yürüyüş veya bisiklet gibi aktiviteleri tercih etmesini desteklerken; bakımsız yollar ve yetersiz dinlenme alanları, dış mekân kullanımını azaltır (Bumin vd., 2019). Özellikle çocuklar için güvenli oyun alanlarının sağlanması kritik önem taşır; çünkü mahalledeki güvenlik

endişeleri ve erişim zorlukları, gençlerin dışarıda oynamasını sınırlayabilir (Appelhans & Li, 2016). Buna karşın, suç oranı düşük ve altyapısı iyi düzenlenmiş mahallelerde büyüyen çocukların serbest oyun ve düzenli fiziksel aktiviteye daha sık katıldıkları saptanmıştır (Li vd., 2006).

Ergenlik dönemindeki bireylerde de çevresel düzenlemelerin etkisi büyüktür. Yaya yolları, park erişimi ve spor tesislerinin varlığı, gençlerin hafta içi ve hafta sonu fiziksel aktivite katılımında olumlu değişimlere yol açmaktadır (Bergh vd., 2012). Aksine, kaldırımı olmayan veya bakımsız mahallelerde yaşayan ergenlerin, akranlarına kıyasla yaklaşık 1,3 kat daha fazla hareketsiz kalma riski taşıdığı bulunmuştur (Li vd., 2006). Bu veriler, yapılı çevrenin bireyleri fiziksel aktiviteye teşvik etme veya tam tersine sınırlandırma potansiyelini açıkça göstermektedir.

2.1.11. Fiziksel aktiviteye katılımın önündeki engeller

Fiziksel aktiviteye katılım, bireyin sağlığı üzerinde olumlu etkiler yaratmasına karşın, çeşitli bireysel, çevresel ve sosyo-kültürel etkenler nedeniyle istenilen düzeyde gerçekleştirilememektedir. Bu engelleyici faktörler; demografik özellikler, psikolojik durumlar, çevresel koşullar ve sosyal çevre gibi çok boyutlu unsurları kapsamaktadır (Esatbeyoğlu & Karahan, 2014).

Zaman yetersizliği, bireylerin fiziksel aktiviteden uzak durmasının en yaygın gerekçelerinden biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Bununla birlikte kişinin beden algısı, obezite durumu, geçmiş yaşam deneyimleri ve davranış kalıpları da fiziksel aktivite alışkanlığının oluşmasında belirleyici unsurlar arasındadır (Trost vd., 2002). Yıldırım (2015), fiziksel aktiviteye katılımı engelleyen faktörleri beş ana başlıkta sınıflandırmıştır: bireysel, psikolojik, davranışsal, çevresel ve etkinliğin doğasına ilişkin faktörler. Benzer biçimde Can (2013), psiko-sosyal yapıdan demografik özelliklere, fiziksel çevreden sosyo-kültürel düzeye kadar birçok etkenin bireyin fiziksel aktiviteye yönelimini etkilediğini belirtmiştir.

Fiziksel aktiviteye katılımı yaş, cinsiyet, eğitim durumu ve sosyoekonomik düzey gibi bireysel ve biyolojik değişkenler önemli rol oynamaktadır (Arslan, 2014; Öztürk, 2005). Özellikle ergenlik döneminde bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarının kazandırılması, uzun vadeli sağlık davranışlarının yerleşmesi açısından kritik öneme sahiptir (Akyol vd., 2008). Bununla birlikte teknolojik gelişmeler ve akademik yükler, lise çağındaki

bireylerde fiziksel aktiviteye zaman ayırmayı zorlaştırmakta; bu da genç bireylerin sporla ilişkilerini zayıflatmaktadır (Obuz, 2022).

Çevresel faktörler de fiziksel aktiviteye katılımı belirleyici rol oynamaktadır. Uygun spor alanlarının yetersizliği, güvenlik sorunları, ulaşım problemleri gibi çevresel etmenler özellikle kadınlar ve engelli bireyler açısından katılımı sınırlandırmaktadır (Kirchner vd., 2008; Esatbeyoğlu & Karahan, 2014). Engelli bireylerde fiziksel mimarinin yetersizliği, sosyal desteğin eksikliği ve psikolojik kaygılar önemli kısıtlayıcı faktörler arasında yer almaktadır.

Aile desteğinin olmaması ve arkadaş çevresinin olumsuz tutumları da bireyin fiziksel aktiviteye olan eğilimini olumsuz yönde etkileyebilir. Özellikle ailelerin spora yönelik destekleyici tutum sergilememesi, genç bireylerin fiziksel etkinliklere katılımını sınırlandırmaktadır (Çelik & Terzioğlu, 2019). Ayrıca, bireylerin sosyoekonomik düzeyleri arttıkça, fiziksel aktiviteye erişim ve bu alandaki motivasyonun da arttığı gözlemlenmektedir (Gürsel vd., 2019; Özbek, 2019).

Genel olarak değerlendirildiğinde, fiziksel aktiviteye katılımın önündeki engeller bireyden çevreye kadar geniş bir yelpazeye yayılmaktadır. Bu nedenle, fiziksel aktiviteyi teşvik eden stratejiler geliştirilirken sadece bireysel motivasyon değil, aynı zamanda çevresel düzenlemeler, sosyal destek mekanizmaları ve farkındalık artırıcı eğitim programlarının da göz önünde bulundurulması gerekmektedir.

2.1.12. Fiziksel aktiviteyi değerlendirme yöntemleri

Fiziksel aktivite düzeylerinin bilimsel olarak değerlendirilebilmesi, bireylerin sağlık ve yaşam kaliteleri açısından önemli veriler sağlamaktadır. Ancak, doğrudan ölçüm yöntemlerinin hem yüksek maliyetli olması hem de zaman açısından sınırlayıcı nitelikte bulunması, özellikle geniş örneklem gruplarıyla yapılan araştırmalarda daha pratik ve ekonomik araçların kullanılmasını zorunlu kılmaktadır (Sayın, 2014). Bu nedenle, kolay uygulanabilirliği ve erişilebilirliği nedeniyle anket formları ve öz-bildirim temelli değerlendirme araçları sıklıkla tercih edilmektedir.

Fiziksel aktiviteyi ölçmeye yönelik yöntemler genel olarak doğrudan ve dolaylı yöntemler olarak ikiye ayrılmaktadır (Baş Aslan vd., 2007). Doğrudan yöntemler arasında; oda kalorimetrisi, akselerometre cihazları, gözlem, hareket algılayıcıları, günlük tutma ve çift katmanlı su yöntemi yer almaktadır. Bu yöntemler daha hassas

ölçümler sağlamakla birlikte, genellikle daha fazla uzmanlık ve donanım gerektirmektedir (Loprinzi & Cardinal, 2011). Özellikle çocuklarda fiziksel aktivitenin doğrudan gözlem yoluyla değerlendirilmesi, bireysel uygulamalar için uygun bir seçenek olsa da, zaman ve iş gücü açısından sınırlayıcı olabilmektedir (Atkin vd., 2012).

Dolaylı ölçüm yöntemleri ise daha çok öz-bildirim esaslı araçlara dayanmaktadır. Bunlar arasında besin kayıtları, indirekt kalorimetre verileri, fizyolojik göstergeler ve fiziksel aktivite anketleri bulunmaktadır. Her yöntemin avantaj ve sınırlılıkları bulunduğundan, seçilecek değerlendirme aracı araştırma grubunun özellikleri, örneklem büyüklüğü, ekonomik kaynaklar ve zaman kısıtları doğrultusunda belirlenmelidir (Kudaş vd., 2005).

2.1.13. Motivasyonun fiziksel aktiviteye etkisi

Fiziksel aktiviteye katılma sürecinde motivasyon, bireylerin davranışlarını başlatma, yönlendirme ve sürdürme bakımından merkezi bir rol oynamaktadır. Gençlik dönemindeki motivasyon kaynaklarını inceleyen çalışmalar, yaş, cinsiyet ve kültürel farklılıkların çocukların ve ergenlerin spor etkinliklerine yönelmelerinde belirleyici olduğunu göstermiştir. Örneğin Yan ve McCullagh (2004), çocuk ile ergenlerin çeşitli spor dallarına katılım motivasyonlarının çevresel etkenlerden etkilendiğini ortaya koymuştur. Bu alanda, Harter'in Yetkinlik Motivasyonu Teorisi ve Nicholls'un Başarı Hedefi Teorisi (1989) gibi yaklaşımlar; bireyin yeterlik algısı, başarı beklentisi ve göreve yönelik tutumlarının spor katılımını nasıl şekillendirdiğini açıklamak için kullanılmıştır (Sit & Lindner, 2006).

Motivasyonun fiziksel aktivite üzerindeki etkisi; kişinin egzersiz başlatma isteğinden, düzenlilik ve performansına kadar uzanan çeşitli boyutlarda kendini gösterir. Kişisel hedefler (örneğin kilo kontrolü), değerler ve yaşam tarzı beklentileri, içsel motivasyonu güçlendirerek egzersizi alışkanlık haline getirir; dışsal destek unsurları, örneğin bir egzersiz partneri veya antrenörün rehberliği ise motivasyonun devamlılığını destekler (Ryan & Deci, 2000; Tekkurşun & Cicioğlu, 2019). Ayrıca, egzersizin ruhsal iyilik hâli ve enerji seviyesi üzerindeki olumlu etkileri, motivasyonel döngüyü pekiştirerek fiziksel aktivitenin sürdürülebilirliğini artırır (Fleer, 2009).

Yaş gruplarına özgü motivasyonel dinamikler de farklılıklar taşımaktadır. Çocuklar genellikle yeni deneyimler, eğlence ve ebeveyn desteği gibi unsurlarla harekete geçirilirken, aşırı rekabet veya fazla yapılandırılmış programlar motivasyonlarını

azaltabilir. Ergenlerde ise fiziksel görünüm, sosyal kabul görme, akran ve aile desteği öne çıkan tetikleyicilerdir; buna karşın okulda yaşanan olumsuz deneyimler, sınıf içi baskılar veya öğretmenlerden algılanan destek eksikliği katılımı zayıflatır (Gümüş, 2022; Özcan, 2021). Bu bağlamda, fiziksel aktivite motivasyonunun artırılmasına yönelik stratejiler (hedef belirleme, keyif alarak egzersiz yapma, planlama ve motivasyon konuşmaları) bireylerin düzenli hareket alışkanlığı edinmelerine katkı sağlamaktadır (Tekkurşun & Cicioğlu, 2019).

2.2. Motivasyon Kavramı

Motivasyon, bireyin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere harekete geçmesini sağlayan içsel ve dışsal etkenlerin oluşturduğu dinamik bir süreçtir. Genel anlamda, bireyin ihtiyaçlarını karşılamak, belirli bir hedefe ulaşmak ya da bir davranışı sürdürmek amacıyla enerji ve çaba harcamasını sağlayan bir güdülenme durumu olarak tanımlanabilir (Güney, 2013; Aslan & Doğan, 2020). Latince kökenli "movere" (hareket etmek) kelimesinden türeyen bu kavram, Türkçeye “güdüleme” veya “isteklendirme” olarak geçmiştir ve bireylerin davranışlarının yönünü, şiddetini ve süresini belirlemede temel bir role sahiptir (Eren, 2004; Ekhsan & Parashakti, 2020).

Motivasyon, bireylerin yalnızca davranışlarını yönlendiren bir güç değil, aynı zamanda onların psikolojik ve sosyal bağlamdaki amaçlarına ulaşmalarında rehberlik eden temel bir etkidir. Bu süreçte birey, belirli bir ihtiyacın farkına varır, bu ihtiyaç bir uyarıcı haline dönüşür ve bireyi harekete geçirir. Harekete geçen birey, ihtiyacını karşılamaya çalışır; başarılı olması durumunda doyuma ulaşır ve bu döngü yeni ihtiyaçlarla yeniden başlar (Taşdemir, 2013; Özler, 2013).

Motivasyonun bireysel bir süreç olması, her bireyde farklı biçimlerde tezahür etmesini sağlamaktadır. Bu bağlamda, bireylerin içinde bulundukları çevresel, sosyal ve ekonomik koşullar da motivasyon düzeylerini etkileyen önemli faktörlerdir (Shores vd., 2010). Sosyo-ekonomik düzeyi yüksek bireylerin çeşitli kaynaklara ve başarı imkanlarına erişimi daha fazla olduğundan, motivasyonlarının yönü ve niteliği de bu çerçevede şekillenmektedir.

Motivasyonun psikolojik altyapısı, davranışlara yön verme, bu davranışları sürdürebilme ve bu süreç sonunda doyum sağlama unsurlarını içerir (Yeşil, 2016). Birey, hedefe ulaşmak için hem içsel güdülerden (başarma arzusu, merak, kişisel tatmin) hem de dışsal

güdülerden (ödül, ceza, sosyal takdir) etkilenebilir. Bu nedenle motivasyon sürecinde içsel ve dışsal faktörlerin dengeli bir şekilde var olması, bireyin başarıya ulaşmasında kritik öneme sahiptir (Sarihasan, 2014).

Literatürde motivasyon, farklı açılardan tanımlanmıştır. Bazı araştırmacılar motivasyonu “davranışların başlatılması ve sürdürülmesinde etkili bir içsel güç” olarak ifade ederken (Howland vd., 1997; Wiseman & Hunt, 2001), bazıları ise “bireyin belirli bir isteği gerçekleştirmek için yönlendirilmesi” olarak açıklamıştır (Tras, 2017). Bu tanımlardan yola çıkıldığında, motivasyonun yalnızca bir eylemi başlatmakla kalmayıp, bireyin o eylemde istikrar göstermesini de sağladığı görülmektedir (Ryan & Deci, 2000; Başaran ve Dedeoğlu Orhun, 2013).

Motivasyon kavramına ilişkin literatürde yapılan incelemeler, bu olgunun genel olarak iki temel boyutta ele alındığını ortaya koymaktadır: içsel motivasyon ve dışsal motivasyon. Bireyin davranışlarını başlatan ve sürdüren güdüleyici unsurların kaynaklarına göre sınıflandırıldığı bu yaklaşımda, motivasyonun bireyin iç dünyasından ya da çevresel etkenlerden beslenebileceği ifade edilmektedir. Araştırmalarda, motivasyon sıklıkla bireyi eyleme geçiren itici bir güç olarak tanımlanmakta ve bu gücün kaynağına bağlı olarak içsel ve dışsal biçimde ayrımlaştırıldığı vurgulanmaktadır (Wang & Guthrie, 2004).

2.2.1. İçsel motivasyon

İçsel motivasyon, bireyin herhangi bir dış baskıya maruz kalmaksızın, yalnızca kendi ilgi ve istekleri doğrultusunda bir etkinliğe yönelmesiyle açıklanmaktadır. Bu tür motivasyon, bireyin doğal merak duygusu, öğrenme isteği ya da başarı arzusu gibi içten gelen güdülerle ortaya çıkar (Yılmaz, 2014; Deci & Ryan, 2000). İçsel motivasyona sahip bireyler, gerçekleştirdikleri faaliyetlerde haz, tatmin ve kişisel gelişim gibi pozitif duygularla karşılaşır ve bu durum davranışların sürekliliğini destekler (Güner, 2016; Sabuncuoğlu & Tüz, 2016).

Noels (2005), içsel motivasyonun gelişebilmesi için bireyin üç temel psikolojik gereksiniminin karşılanması gerektiğini vurgulamaktadır: özerklik, yeterlilik ve ilişki kurma ihtiyacı. Birey, kendi kararlarını alabilmeli, yaptığı işte kendisini yeterli hissetmeli ve güvendiği insanlarla ilişkide bulunabilmelidir. Bu bağlamda, özgüven sahibi olmak, potansiyelini fark etmek, sürekli gelişim çabası içinde bulunmak ve yaşamdan keyif

almak gibi özellikler içsel motivasyonun göstergeleri arasında yer alır (Mimaroğlu, 2021).

İçsel motivasyon, aynı zamanda bireyin öğrenme sürecinde aktif rol almasını, zorluklara rağmen çaba göstermesini ve hedeflerine ulaşmak adına kararlılıkla hareket etmesini sağlar (Özsoy, 2022). İlgi çekici ve kişisel anlam taşıyan faaliyetler, bireyin istekli katılımını destekleyerek uzun vadeli başarıyı mümkün kılar. Özellikle spor ve akademik başarı alanlarında, içsel motivasyon bireyin kalıcı performans sergilemesinde etkili bir unsur olarak değerlendirilmektedir (Bartle & Malkin, 2000).

2.2.2. Dışsal motivasyon

Dışsal motivasyon, bireyin belirli bir davranışı, kendi içsel ilgisi veya merakından ziyade, dışsal ödüller veya cezalar gibi çevresel etkiler doğrultusunda gerçekleştirmesidir (Konter, 1995) Bu tür motivasyon, bireylerin davranışlarını sürdürmelerinde önemli rol oynayan maddi ve manevi pekiştireçlerle ilişkilidir. Örneğin, madalya, kupa veya finansal ödüller gibi somut unsurların yanı sıra, sosyal onay, övgü ve takdir gibi soyut pekiştirmeler de bireylerin davranışlarını tekrar etme eğilimini güçlendirebilir (Tekkurşun & Cicioğlu, 2018).

Dışsal motivasyon, özellikle bireyin belirli bir hedefe ulaşmak ya da görevini tamamlamak için gösterdiği çabada belirgin hale gelir. Bu süreçte birey, davranışın sonucunda elde edeceği kazanıma odaklanmakta, davranışın kendisi yerine elde edilecek ödül veya kaçınılacak ceza motivasyonun temelini oluşturmaktadır (Uztemur, 2021; Aslan & Doğan, 2020). Bu yönüyle dışsal motivasyon, davranışın sürdürülebilirliği açısından güçlü bir etkene sahip olsa da uzun vadede bireyin içsel motivasyonunu zayıflatabileceği ifade edilmektedir (Şükran & Bacanlı, 2016).

Gelişimsel açıdan bakıldığında, çocukluk dönemlerinde içsel motivasyonun daha baskın olduğu, ancak yaş ilerledikçe toplumsal roller, görev sorumlulukları ve çevresel beklentiler nedeniyle dışsal motivasyonun ön plana çıktığı belirtilmektedir (Aslan ve Doğan, 2020). Özellikle sporcu motivasyonunda, yeni becerilerin kazanım sürecinde dışsal pekiştireçlerin kullanılması yaygın bir uygulamadır. Ancak bu pekiştireçlerin uzun vadede bireyin kendi içsel güdülerine zarar vermemesi adına, zamanla azaltılması ve içsel motivasyonla desteklenmesi gerektiği vurgulanmaktadır (Özen & Özmutlu, 2023). Bu doğrultuda dışsal motivasyon; bireylerin çevresel uyaranlara bağlı olarak belirli

davranışları gerçekleştirmelerini sağlayan önemli bir güdüleyici faktördür. Ancak bu güdünün sürdürülebilirliği, bireyin içsel motivasyon kaynaklarıyla dengeli bir şekilde desteklenmesine bağlıdır (Mimaroglu, 2021; Amorose & Horn, 2000).

2.3. İlgili Araştırmalar

Wilson & Dishman (2015), yetişkinlerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu incelemişlerdir. Çalışmada, öz-yeterlik, sosyal destek ve içsel motivasyonun fiziksel aktivite sürdürme üzerinde belirleyici olduğu bulunmuştur. Araştırma, kişinin kendi yeteneklerine olan inancının ve çevresel destek sistemlerinin fiziksel aktiviteye devam etmede kritik rol oynadığını vurgulamaktadır.

Ryan & Deci (2017), Öz-determinasyon Teorisi (Self-Determination Theory) çerçevesinde fiziksel aktivite motivasyonunu ele almışlardır. İçsel motivasyonun (keyif alma, ilgi) dışsal motivasyona göre fiziksel aktiviteye katılım ve süreklilikte daha etkili olduğunu göstermişlerdir. Bu teori, bireylerin özerklik, yetkinlik ve ilişki ihtiyaçlarının karşılanmasının motivasyonu artırdığını ortaya koymaktadır.

Kilpatrick, Hebert & Bartholomew (2005) ise genç yetişkinlerde motivasyonel faktörlerin fiziksel aktivite davranışlarına etkisini araştırmışlardır. İçsel motivasyon ve sağlıkla ilgili dışsal motivasyonun fiziksel aktivite sıklığını artırdığı, zorlayıcı dışsal motivasyonların ise sürdürülebilirliği olumsuz etkileyebileceği sonucuna varmışlardır.

Trost, Owen, Bauman, Sallis & Brown (2002), çocuk ve ergenlerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu inceleyen çalışmalarını derlemişlerdir. Sosyal destek, ebeveyn tutumları ve okul ortamının, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımında önemli belirleyiciler olduğunu ortaya koymuşlardır. Ayrıca, motivasyonun artırılması için içsel ve dışsal faktörlerin dengelenmesi gerektiği vurgulanmıştır.

Segar, Eccles & Richardson (2011) tarafından yapılan araştırmada, fiziksel aktivitenin yaşam kalitesine katkıları ve motivasyonel stratejiler incelenmiştir. Araştırmada, insanların fiziksel aktiviteyi sürdürebilmeleri için olumlu duygu durumları ve anlamlı hedeflerin bulunmasının önemli olduğu belirtilmiştir. Bu bağlamda, bireylerin kendileri için anlamlı olan hedeflerle ilişkilendirdikleri fiziksel aktiviteye daha fazla bağlılık gösterdikleri ifade edilmiştir.

Demir & Cicioğlu (2018) tarafından gerçekleştirilen çalışmada, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını ölçmek amacıyla Fiziksel Aktiviteye Katılım

Motivasyonu Ölçeği geliştirilmiştir. Araştırma sonucunda, 16 maddeden oluşan ve bireysel, çevresel, sosyal ile sağlık nedenleri olmak üzere dört alt boyut içeren ölçeğin geçerli ve güvenilir bir ölçme aracı olduğu belirlenmiştir. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayısı 0.91 olarak bulunmuş ve bu da yüksek güvenilirliğe işaret etmiştir.

Mutlu Bozkurt & Tamer (2020) tarafından yapılan çalışmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri incelenmiştir. Bitlis Toki Ortaokulu'nda öğrenim gören 214 öğrencinin katılımıyla gerçekleştirilen çalışmada, erkek öğrencilerin bireysel nedenlere dayalı motivasyon puanlarının kız öğrencilere göre anlamlı derecede yüksek olduğu ortaya konmuştur. Bu bulgu, cinsiyetin fiziksel aktivite motivasyonunda önemli bir değişken olduğunu göstermektedir.

İnan, Yıldırım & Şen (2023) tarafından yapılan çalışmada ise Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları değerlendirilmiştir. Yozgat Bozok Üniversitesi'nden 258 öğrencinin katıldığı çalışmada, cinsiyet, yaş ve bölüm gibi demografik değişkenlere göre motivasyon düzeylerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonuçlar, motivasyonun bireysel özelliklerle ilişkili olduğunu desteklemektedir.

Altun Ekiz, Kır & Ulucan (2021) tarafından yapılan çalışmada, ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri karşılaştırılmıştır. Hatay ilinde gerçekleştirilen çalışmada, yaş ve eğitim düzeyine bağlı olarak motivasyon düzeylerinde farklılıklar gözlemlenmiştir. Bu durum, öğrencilerin gelişim evreleri ve eğitim ortamlarının motivasyon üzerindeki etkisine işaret etmektedir.

Ektirici (2023) tarafından gerçekleştirilen araştırma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, dijital oyun tutumları ve problem çözme becerileri arasındaki ilişkileri incelemiştir. Araştırma, Kastamonu Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi'nde öğrenim gören 272 öğrenciyle yapılmıştır. Elde edilen bulgulara göre, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun tutumları arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki bulunmuş; dijital oyun tutumları ile problem çözme becerileri arasında ise negatif yönde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir. Buna karşın, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile problem çözme becerileri arasında pozitif yönde anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir. Bu sonuçlar, fiziksel aktivitenin öğrencilerin problem çözme becerilerini geliştirebileceğini ve dijital oyunlara yönelik tutumların bu beceriler üzerinde olumsuz etkiler yaratabileceğini göstermektedir.

Kolçak (2020) tarafından yazılan yüksek lisans tezinde, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etkisi incelenmiştir. Kars ilindeki 335 öğrencinin katıldığı çalışmada, dijital oyun oynama süresinin artmasının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu azalttığı ve beden kitle indeksinin yükseldiği tespit edilmiştir.

Orak (2017) tarafından gerçekleştirilen yüksek lisans tezinde, fiziksel aktivite merkezlerine gelen bireylerin hizmet kalite beklentileri ve motivasyonları incelenmiştir. Karabük ilindeki 356 bireyin katıldığı araştırmada, hizmet kalitesi beklentileri ile serbest zaman motivasyonları arasında anlamlı ilişkiler bulunmuş; cinsiyet, eğitim durumu ve meslek gruplarına göre farklılıklar tespit edilmiştir.

Ersöz (2011) tarafından yapılan doktora tezinde, egzersiz katılımcılarının güdüsel yönelimleri, sosyal fizik kaygı ve optimal performans duygu durumları arasındaki ilişkiler incelenmiştir. 698 kadın ve 492 erkek katılımcının yer aldığı çalışmada, egzersiz güdülenmesi, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin egzersiz davranış basamağı ve fiziksel aktivite düzeyine göre farklılaştığı ve bu psikolojik olguların birbirleriyle ilişkili olduğu bulunmuştur.

Özer (2017) tarafından yazılan doktora tezinde, rekreasyonel amaçlı fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyonları, beslenme değişim süreçleri ve fiziksel aktivite düzeyleri incelenmiştir. Pamukkale Üniversitesi'nde 1050 katılımcının yer aldığı çalışmada, cinsiyet değişkeninin fiziksel aktivite düzeyleri ve egzersiz motivasyonunun bazı alt boyutlarında anlamlı farklılıklar gösterdiği ve beslenme değişim süreçlerinde de cinsiyet farklılıklarının bulunduğu tespit edilmiştir.

Aksoy (2016) tarafından gerçekleştirilen doktora tezinde, Samsun il merkezinde 14-95 yaş arasındaki bireylerin egzersiz davranış değişim basamaklarına göre katılımı engelleyen ve güdüleyen faktörler incelenmiştir. 2700 katılımcının yer aldığı çalışmada, egzersiz davranış değişim basamaklarına göre hem egzersiz güdülenmesi hem de engellerin alt boyutlarında anlamlı farklılıklar bulunmuştur.

3. YÖNTEM

Bu bölümde araştırmanın, modeli, araştırma grubu, veri toplama araçları, verilerin toplanma ve çözümlenme süreci, etik onay ve bulguların elde edilmesinde kullanılan istatistiksel analiz teknikleri hakkında bilgiler verilmiştir.

3.1. Araştırmanın Modeli

Bu araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden tarama modeli kapsamında desenlenmiştir. Tarama modeli, bireylerin belirli özellikler açısından mevcut durumlarını betimlemeyi amaçlayan ve geçmişte ya da mevcut zamanda var olan durumu olduğu şekliyle ortaya koyan araştırma desendir (Gürbüz ve Şahin, 2018).

3.2. Araştırma Grubu

Araştırmanın evrenini Türkiye genelindeki 16 yaş ve üzeri rekreasyonel amaçlı tenis oynayan bireyler oluşturmaktadır. Araştırmada evrenin büyüklüğü bilinmediğinden, örneklem büyüklüğü belirlemek için G-Power 3.1.9.7 programı kullanılarak a priori güç analizi yapılmıştır. Yapılan analizde, etki büyüklüğü (d) 0.50 (orta düzey), anlamlılık düzeyi (α) 0.05 ve test gücü ($1-\beta$) 0.80 olarak belirlenmiştir. Elde edilen sonuçlara göre, toplamda 128 kişilik bir örnekleme ulaşılması gerektiği hesaplanmıştır. Bu sayısal yeterlilik, örneklemin istatistiksel olarak anlamlı farkları ortaya koyabilecek güce sahip olduğunu ve dolayısıyla evreni temsil etme yeterliliğini sağladığını göstermektedir. Bu nedenle elde edilen örneklem grubunun, evrene ilişkin genelleme yapabilmek için uygun olduğu kabul edilmiştir. Araştırmada yer alan 398 katılımcı ile bu koşullar sağlanmış ve örneklem büyüklüğü istatistiksel olarak yeterli bulunmuştur. Örneklem grubunu oluşturmak amacıyla kolayda örnekleme yöntemiyle ulaşılabilen bireyler arasından seçilen toplam 398 gönüllü katılımcı örneklem grubunu oluşturmuştur. Örnekleme dâhil edilen bireylerin 197'si erkek (%49,5), 201'i kadın (%50,5) olup; katılımcıların %45,7'si lisanslı sporculardan, %54,3'ü ise lisanssız bireylerden oluşmaktadır. Katılımcılara ait betimsel istatistiksel bilgiler Tablo 3.1'de sunulmuştur.

Tablo 3.1. Araştırma Kapsamına Alınan Bireylere İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Bilgiler

Değişkenler		<i>n</i>	%
Cinsiyet	Erkek	197	49,5
	Kadın	201	50,5
	Toplam	398	100,0
Lisanslı sporcu olma durumu	Evet	182	45,7
	Hayır	216	54,3
	Toplam	398	100,0
Aile gelir düzeyi	Asgari ücretin altı	18	4,5
	Orta	141	35,4
	İyi	159	39,9
	Çok iyi	80	20,1
	Toplam	398	100,0
Tenis oynama süresi	0-6 ay	95	23,9
	6-12 ay	86	21,6
	1-3 yıl	117	29,4
	3 yıldan fazla	100	25,1
	Toplam	398	100,0
Haftalık olarak tenis oynamaya ayrılan süre	1 gün	73	18,3
	2-3 gün	197	49,5
	4-5 gün	105	26,4
	6-7 gün	23	5,8
	Toplam	398	100,0
Katılımcıların yaşadığı bölge	Akdeniz Bölgesi	50	12,6
	Doğu Anadolu Bölgesi	59	14,8
	Ege Bölgesi	51	12,3
	Güney Doğu Anadolu Bölgesi	49	14,3
	İç Anadolu Bölgesi	57	20,1
	Karadeniz Bölgesi	80	13,1
	Marmara Bölgesi	52	12,8
		398	100,0

3.3. Veri Toplama Araçları

3.3.1. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ)

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ): 16 maddeden ve 3 alt boyuttan oluşan ölçek Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Birinci boyut Bireysel Nedenler (madde 6, 5, 4, 3, 2, 1), ikinci boyut Çevresel Nedenler (madde 7, 8, 9, 10, 11, 12), üçüncü boyut ise Nedensizlik (madde 13, 14, 15, 16.) olarak adlandırılmıştır. Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) ölçeğe ilişkin Cronbach Alfa puanlarını bireysel nedenler alt boyutu için ,89, çevresel nedenler için ,86 ve Nedensizlik alt boyutunu ,82 olarak bulmuştur. Bu çalışma kapsamında ise, katılımcılardan toplanan

veriler doğrultusunda Cronbach Alfa puanları bireysel nedenler alt boyutu için ,77, çevresel nedenler için ,83 ve nedensizlik alt boyutunu ,80 olarak tespit edilmiştir. Bu araştırmada elde edilen iç tutarlık katsayıları ise Tablo 2’de sunulmuştur.

Tablo 3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği İç Tutarlık Katsayıları

Alt Boyutlar/Ölçek	Cronbach Alpha (α)
Bireysel Nedenler	,77
Çevresel Nedenler	,83
Nedensizlik	,80
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği	,84

Tablo 3.2’de araştırma çerçevesinde Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinin alt boyutlarından ulaşılan değerlerin ,77 ile ,83 arasında değiştiği görülmektedir. Alpar (2001) bu verilerin güvenilir olduğunu ifade etmektedir.

3.4. Verilerin Toplanması ve Çözümlemesi

Veriler toplanırken veri toplama aracı Google Forms’a aktarılmış ve katılımcılara ulaştırılmıştır. Araştırma kapsamında elde edilen verilerin analizinde Microsoft Excel ve Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 30.0 programları kullanılmıştır. Analiz sürecine geçilmeden önce uç değerler ve eksik veriler incelenmiş; bu doğrultuda 21 katılımcının verisi analiz dışı bırakılmıştır. Böylece analizler, toplam 398 katılımcının verileri üzerinden gerçekleştirilmiştir.

Veri setinin normal dağılıma uygunluğunu değerlendirmek amacıyla çarpıklık (skewness) ve basıklık (kurtosis) değerleri incelenmiştir. Elde edilen skewness ve kurtosis değerlerinin -0,403 ile 0,356 aralığında yer aldığı görülmektedir (Tablo 3.3). Bu değerlerin, Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından belirtilen kabul edilebilir aralıklar içinde yer aldığı görülmüş ve verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda varyansların homojenliğini test etmek amacıyla Levene’s testi kullanılmıştır. Bu doğrultuda parametrik istatistiksel analizlerin uygulanması uygun bulunmuştur.

Normallik varsayımının sağlandığı tespit edildikten sonra, ikili grup karşılaştırmalarında Bağımsız Örneklemeler için t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında ise Tek Yönlü Varyans Analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır. ANOVA sonucunda gruplar arasındaki farklılığın hangi gruptan kaynaklandığını belirlemek amacıyla LSD (Least

Significant Difference) post-hoc testi uygulanmıştır. Bağımsız değişkenler etki büyüklükleri için Cohen's d ve Kısmi eta-kare (partial η^2) değerleri hesaplanmıştır. Cohen's d değerleri 0.2 küçük, 0.5 orta, 0.8 büyük olarak kabul edilmiştir. Kısmi eta-kare (partial η^2) değerleri .01 düşük etki gücü, .06 ortalama etki gücü, .14 ve üstü büyük etki gücü olarak değerlendirilmiştir. Ayrıca, yaş değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkiyi ortaya koymak üzere kısmi Pearson korelasyon analizi gerçekleştirilmiştir.

Tablo 3.3. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğine İlişkin Ortalama, Standart Sapma, Çarpıklık ve Basıklık Değerleri

Alt Boyutlar/Ölçek	n	$\bar{X}$	Ss	Çarpıklık	Basıklık
Bireysel Nedenler	398	4,40	,438	-,201	,321
Çevresel Nedenler	398	3,89	,632	-,311	,254
Nedensizlik	398	4,12	,621	-,397	,226
Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği	398	4,24	,46	-,403	,356

Tablo 3.3'te araştırma verilerinin normallik dağılım durumu test edilmiştir. Elde edilen skewness ve kurtosis değerlerinin -0,403 ile 0,356 aralığında yer aldığı görülmektedir. Bu değerlerin, Tabachnick ve Fidell (2013) tarafından belirtilen $\pm 1,5$ aralığı içinde yer aldığı görülmüş ve verilerin normal dağılım gösterdiği sonucuna varılmıştır.

3.5. Etik Kurul İzni

Sinop Üniversitesi İnsan Araştırmaları Etik Kurulunca alınan 14.02.2025 tarih ve 2025/17 sayılı kararı ile etik kurul izni alınmıştır (Ek 1).

4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan bireylerden elde edilen veriler doğrultusunda yapılan istatistiksel analizlerin sonuçlarına yer verilmiştir. Katılımcıların demografik özelliklerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasındaki farklar ile değişkenler arası ilişkiler tablolar aracılığıyla sunulmuştur.

Tablo 4.1. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Maddelerine Vermiş Oldukları Yanıtlara İlişkin Betimsel İstatistiki Bilgiler

	Maddeler (n= 398)	Ss	$\bar{X}$
Bireysel Nedenler	1 Kendimi iyi hissettirir.	,712	4,47
	2 Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	,742	4,28
	3 Beni huzursuz eder.	,735	4,44
	4 Beni çok eğlendirir.	,658	4,43
	5 Kendime olan güveni artırır.	,603	4,44
	6 Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	,710	4,36
Çevresel Nedenler	7 Okulda adımın tanınmasını sağlar.	,940	3,99
	8 Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1,001	3,90
	9 Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.	,946	4,20
	10 Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	,997	3,93
	11 Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1,099	3,89
	12 Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1,106	3,72
Nedensizlik	13 Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.	,793	4,51
	14 Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.	,919	4,31
	15 Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.	,743	4,48
	16 Emin değilim, aslında çok da umurumda değil.	,730	4,57

Tablo 4.1’de katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğindeki maddelere verdikleri cevaplar incelendiğinde, ölçek maddelerine verilen cevapların aritmetik ortalama puanları $\bar{X}=3,72$ ile $\bar{X}=4,57$ arasında değiştiği görülmektedir.

Tablo 4.2. Katılımcıların Cinsiyet Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Puanlarının T-testi ile İncelenmesi

Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	$\bar{X}$	Ss	t	df	p	Cohen's d
Bireysel Nedenler	Erkek	197	4,42	,489	,799	396	,42	0.08
	Kadın	201	4,38	,467				
Çevresel Nedenler	Erkek	197	3,93	,777	-,127	396	,89	0.01
	Kadın	201	3,94	,722				
Nedensizlik	Erkek	197	4,43	,696	-1,072	396	,28	0.11
	Kadın	201	4,50	,572				

*p<0,01

Tablo 4.2 incelendiğinde, katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarında anlamlı bir fark bulunmadığı görülmektedir. Bireysel Nedenler alt boyutunda erkeklerin ($\bar{X}$ =4,42) ve kadınların ($\bar{X}$ =4,38) puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır ($t(396)=,799$; $p>,05$). Benzer şekilde, Çevresel Nedenler alt boyutunda erkeklerin ($\bar{X}$ =3,93) ve kadınların ($\bar{X}$ =3,94) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($t(396)= -,127$; $p>,05$), Nedensizlik alt boyutunda ise erkeklerin ($\bar{X}$ =4,43) ve kadınların ($\bar{X}$ =4,50) puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmadığı ($t(396)= -,1,072$; $p>,05$) tespit edilmiştir. Bu sonuçlara göre, cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeylerinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmektedir. Cinsiyet değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etki düzeyi incelendiğinde, tüm alt boyutlarda önemsiz bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.3. Katılımcıların Lisanslı Sporcu Olma Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Puanlarının T-testi ile İncelenmesi

Alt Boyutlar	Lisanslı Sporcu	n	$\bar{X}$	Ss	t	df	p	Cohen's d
Bireysel Nedenler	Evet	182	4,42	,442	,578	396	,56	0.06
	Hayır	216	4,39	,507				
Çevresel Nedenler	Evet	182	3,96	,750	,602	396	,54	0.06
	Hayır	216	3,91	,749				
Nedensizlik	Evet	182	4,48	,643	,586	396	,55	0.04
	Hayır	216	4,45	,632				

*p<0,01

Tablo 4.3 incelendiğinde, katılımcıların lisanslı sporcu olma durumlarına göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarında anlamlı bir farklılık bulunmadığı

görülmektedir. Bireysel Nedenler alt boyutunda lisanslı sporcuların ($\bar{X}=4,42$) ve lisanssız katılımcıların ($\bar{X}=4,39$) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($t(396)=,578$; $p>,05$), Çevresel Nedenler alt boyutunda lisanslı sporcuların ($\bar{X}=3,96$) ve lisanssızların ($\bar{X}=3,91$) puanları arasında da anlamlı bir fark bulunmadığı ($t(396)=,602$; $p>,05$) tespit edilmiştir. Nedensizlik alt boyutunda da benzer şekilde, lisanslı sporcuların ($\bar{X}=4,48$) ve lisanssızların ($\bar{X}=4,45$) puanları arasında anlamlı bir fark olmadığı ($t(396)=,586$; $p>,05$) belirlenmiştir. Sonuç olarak, lisanslı sporcu olma durumu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyleri arasında anlamlı bir fark bulunmamaktadır. Lisanslı sporcu olma değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etki düzeyi incelendiğinde, tüm alt boyutlarda önemsiz bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.4. Eğitim Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Eğitim Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	η^2	Fark LSD
Bireysel Nedenler	A: İlkokul ortaokul	22	4,21	,126	,593	,561	,001*	,041	C>A
	B: Lise	125	4,32	,040	,447				C>B
	C: Lisans	190	4,50	,035	,485				C>D
	D: Lisansüstü	61	4,33	,053	,416				
Çevresel Nedenler	A: İlkokul ortaokul	22	3,92	,132	,623	1,24	,29	,009	
	B: Lise	125	3,93	,070	,789				
	C: Lisans	190	3,99	,052	,724				
	D: Lisansüstü	61	3,78	,099	,777				
Nedensizlik	A: İlkokul ortaokul	22	4,40	,121	,569	0,34	,79	,003	
	B: Lise	125	4,43	,062	,693				
	C: Lisans	190	4,48	,045	,630				
	D: Lisansüstü	61	4,50	,072	,563				

* $p<0,05$

Tablo 4.4'te araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, eğitim durumu değişkenine göre incelendiğinde, çevresel nedenler ($F=,561$; $p>,05$; $\eta^2=,009$), nedensizlik ($F=1,24$; $p>,05$; $\eta^2=,003$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Bireysel nedenler ($F=0,34$; $p<,05$; $\eta^2=,041$) alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc LSD analiz sonucuna bakıldığında, eğitim durumu lisans düzeyinde olan katılımcıların puan ortalamalarının eğitim durumu ilkökul ortaokul lise ve lisansüstü olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Eğitim durumu değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etki düzeyi incelendiğinde, bireysel nedenler alt boyutunda küçük etki, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında ise önemsiz bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.5. Gelir Durumu Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	η^2	Fark LSD
Bireysel Nedenler	A: Asgari ücretin altı	18	4,40	,096	,409	,100	,96	,001	
	B: Orta	141	4,40	,043	,511				
	C: İyi	159	4,41	,038	,480				
	D: Çok iyi	80	4,38	,048	,435				
Çevresel Nedenler	A: Asgari ücretin altı	22	3,87	,169	,720	4,857	,002*	,036	C>B D>B
	B: Orta	125	3,77	,062	,739				
	C: İyi	190	3,98	,061	,778				
	D: Çok iyi	61	4,15	,073	,654				
Nedensizlik	A: Asgari ücretin altı	22	4,43	,144	,611	1,249	,29	,009	
	B: Orta	125	4,39	,060	,721				
	C: İyi	190	4,49	,050	,633				
	D: Çok iyi	61	4,55	,051	,463				

*p<0,05

Tablo 4.5'te araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, gelir durumu değişkenine göre incelendiğinde, Bireysel nedenler ($F=,100$; $p>.05$; $\eta^2=,001$), nedensizlik ($F=4,857$; $p>.05$; $\eta^2=,009$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Çevresel nedenler ($F=1,249$; $p<.05$; $\eta^2=,036$) alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc LSD analiz sonucuna bakıldığında, gelir durumu iyi ve çok iyi olan katılımcıların puan ortalamalarının gelir durumu orta olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Gelir durumu değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etki düzeyi incelendiğinde, bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında önemsiz etki, çevresel nedenler alt boyutunda ise küçük etki olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.6. Tenis Oynama Süresi Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Tenis Oynama Süresi	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	η^2	Fark LSD
Bireysel Nedenler	A: 0-6 ay	95	4,33	,048	,476	1,653	,17	,012	
	B: 6-12 ay	86	4,37	,050	,466				
	C: 1-3 yıl	117	4,42	,039	,424				
	D: 3 yıldan fazla	100	4,47	,054	,541				
Çevresel Nedenler	A: 0-6 ay	95	3,78	,081	,791	2,469	,06	,018	
	B: 6-12 ay	86	3,98	,077	,721				
	C: 1-3 yıl	117	4,05	,062	,677				
	D: 3 yıldan fazla	100	3,91	,079	,794				
Nedensizlik	A: 0-6 ay	95	4,32	,070	,689	2,381	,06	,018	
	B: 6-12 ay	86	4,47	,065	,610				

C: 1-3 yıl	117	4,49	,058	,636
D: 3 yıldan fazla	100	4,56	,059	,594

Tablo 4.6’da araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, tenis oynama süresi değişkenine göre incelendiğinde, bireysel nedenler ($F=1,653$; $p>.05$; $\eta^2=.012$), çevresel nedenler ($F=2,469$; $p>.05$; $\eta^2=.018$), nedensizlik ($F=2,381$; $p>.05$; $\eta^2=.018$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği tespit edilmiştir. Tenis oynama süresi değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etki düzeyi incelendiğinde, tüm alt boyutlarda küçük bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.7. Haftalık Tenis Oynama Süresi (Gün) Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Tenis Oynama Süresi	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	η^2	Fark LSD
Bireysel Nedenler	A: 1 gün	73	4,26	,068	,587	2,764	,04*	,021	B>A C>A
	B: 2-3 gün	197	4,42	,032	,452				
	C: 4-5 gün	105	4,46	,043	,448				
	D: 6-7 gün	23	4,42	,077	,372				
Çevresel Nedenler	A: 1 gün	73	3,53	,091	,779	9,261	,001*	,066	B>A C>A D>A
	B: 2-3 gün	197	4,02	,049	,692				
	C: 4-5 gün	105	4,03	,076	,783				
	D: 6-7 gün	23	4,08	,115	,552				
Nedensizlik	A: 1 gün	73	4,28	,081	,693	2,587	,06	,019	
	B: 2-3 gün	197	4,51	,040	,568				
	C: 4-5 gün	105	4,50	,062	,637				
	D: 6-7 gün	23	4,45	,187	,900				

* $p<.05$

Tablo 4.7’de araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, haftalık tenis oynama süresi (gün) değişkenine göre incelendiğinde, bireysel nedenler ($F=2,764$; $p<.05$; $\eta^2=.021$) ve çevresel nedenler ($F=9,261$; $p<.05$; $\eta^2=.066$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc LSD analiz sonucuna bakıldığında, bireysel nedenler alt boyutunda haftalık olarak 2-3,4-5 gün tenis oynayan katılımcıların ortalama puanlarının haftalık olarak 1 gün oynayan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Çevresel nedenler alt boyutunda haftalık olarak 2-3, 4-5, 6-7 gün tenis oynayan katılımcıların ortalama puanlarının haftalık olarak 1 gün oynayan katılımcılardan daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Nedensizlik ($F=2,587$; $p>.05$; $\eta^2=.019$) alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Haftalık tenis oynama süresi (gün) değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etki düzeyi

incelendiğinde, bireysel nedenler alt boyutunda küçük etki, çevresel nedenler alt boyutunda orta etki ve nedensizlik alt boyutunda sınırda anlamlı bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.8. Haftalık Tenis Oynama Süresi (Saat) Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Haftalık Tenis Oynama Süresi	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	η^2	Fark LSD
Bireysel Nedenler	A: 0-2 saat	75	4,28	,061	,529	1,783	,131	,018	
	B: 2-4 saat	134	4,43	,043	,502				
	C: 4-6 saat	103	4,44	,043	,443				
	D: 6-8 saat	49	4,38	,056	,392				
	E: 8 saat ve üzeri	37	4,47	,074	,453				
Çevresel Nedenler	A: 0-2 saat	75	3,53	,816	,816	7,917	,001*	,075	B>A C>A D>A E>A
	B: 2-4 saat	134	3,97	,721	,721				
	C: 4-6 saat	103	4,11	,693	,693				
	D: 6-8 saat	49	4,09	,604	,604				
	E: 8 saat ve üzeri	37	3,94	,765	,765				
Nedensizlik	A: 0-2 saat	75	4,21	,083	,719	4,856	,001*	,047	B>A C>A D>A
	B: 2-4 saat	134	4,56	,044	,518				
	C: 4-6 saat	103	4,53	,066	,672				
	D: 6-8 saat	49	4,55	,059	,418				
	E: 8 saat ve üzeri	37	4,33	,136	,831				

*p<0,05

Tablo 4.8’de araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, haftalık tenis oynama süresi (saat) değişkenine göre incelendiğinde, çevresel nedenler ($F=1,783$; $p<.05$; $\eta^2=.075$) ve nedensizlik ($F=4,856$; $p<.05$; $\eta^2=.047$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Bireysel nedenler ($F=7,917$; $p>.05$; $\eta^2=.018$) alt boyutunda ise istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc LSD analiz sonucuna bakıldığında, çevresel nedenler alt boyutunda haftalık tenis oynama süresi 2 saat ve üzeri olan katılımcıların puan ortalamalarının haftalık tenis oynama süresi 0-2 saat aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Nedensizlik alt boyutunda ise, haftalık tenis oynama süresi 2-4,4-6, 6-8 saat olan katılımcıların puan ortalamalarının haftalık tenis oynama süresi 0-2 saat aralığında olan katılımcılara göre daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Haftalık tenis oynama süresi (saat) değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etki düzeyi incelendiğinde, bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında küçük etki, çevresel nedenler alt boyutunda ise orta etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.9. Katılımcıların Yaşadığı Bölge Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin One-Way Anova Sonuçları

Alt Boyutlar	Bölge	n	$\bar{X}$	Ss	sd	F	p	η^2	Fark LSD
Bireysel Nedenler	A: Akdeniz Bölgesi	50	4,32	,066	,472	10,8 98	,001*	,143	
	B: Doğu Anadolu Bölgesi	59	4,49	,046	,353				B>C B>E
	C: Ege Bölgesi	51	4,19	,039	,280				D>A D>C
	D: Güney Doğu Anadolu Bölgesi	49	4,52	,071	,497				D>E A>E
	E: İç Anadolu Bölgesi	57	4,13	,051	,390				B>F F>C
	F: Karadeniz Bölgesi	80	4,45	,066	,590				G>A G>E
	G: Marmara Bölgesi	52	4,71	,054	,389				
Çevresel Nedenler	A: Akdeniz Bölgesi	50	3,28	,111	,785	16,9 03	,001*	,206	B>A B>D
	B: Doğu Anadolu Bölgesi	59	4,30	,076	,589				B>E B>F
	C: Ege Bölgesi	51	4,24	,043	,307				C>A C>D
	D: Güney Doğu Anadolu Bölgesi	49	3,98	,112	,790				D>A D>E
	E: İç Anadolu Bölgesi	57	3,76	,069	,526				D>F E>A
	F: Karadeniz Bölgesi	80	3,75	,081	,729				F>A G>A
	G: Marmara Bölgesi	52	4,30	,113	,820				G>E G>F
Nedensizlik	A: Akdeniz Bölgesi	50	4,46	,108	,768	2,59 8	,018*	,038	
	B: Doğu Anadolu Bölgesi	59	4,53	,066	,510				
	C: Ege Bölgesi	51	4,29	,057	,411				B>C E>C
	D: Güney Doğu Anadolu Bölgesi	49	4,43	,090	,634				E>F G>C
	E: İç Anadolu Bölgesi	57	4,60	,077	,584				G>F
	F: Karadeniz Bölgesi	80	4,33	,087	,779				
	G: Marmara Bölgesi	52	4,65	,077	,560				

*p<0,05

Tablo 4.9’da araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, katılımcıların yaşadığı bölge değişkenine göre incelendiğinde, bireysel nedenler (F=10,898; p<.05; η^2 =.143), çevresel nedenler (F=16,903; p<.05; η^2 =.206) ve nedensizlik (F=2,598; p<.05; η^2 =.038) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Farkın kaynağını belirlemek için yapılan post-hoc LSD analiz sonucuna bakıldığında, bireysel nedenler alt boyutunda Doğu Anadolu Bölgesi’nde yaşayan katılımcıların bireysel nedenler puan ortalamaları, Ege ve İç Anadolu Bölgelerinde yaşayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Benzer şekilde, Güneydoğu Anadolu Bölgesi’nde yaşayan katılımcılar da Akdeniz, Ege ve İç Anadolu bölgelerine göre daha yüksek puan almıştır. Ayrıca, İç Anadolu Bölgesi, Karadeniz ve Marmara bölgelerine

göre daha düşük puan ortalamasına sahiptir. Bu bulgular, bireysel nedenlerle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bölgesel farklılıklardan etkilendiğini göstermektedir. Çevresel nedenler alt boyutunda, Doğu Anadolu Bölgesi'nde yaşayan katılımcıların puan ortalamaları, Akdeniz, Güneydoğu Anadolu, İç Anadolu ve Karadeniz Bölgelerinde yaşayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ege Bölgesi ise Akdeniz ve Güneydoğu Anadolu bölgelerine göre daha yüksek puan almıştır. Bununla birlikte, Marmara Bölgesi, İç Anadolu ve Karadeniz bölgelerine göre daha yüksek çevresel nedenler puanına sahiptir. Bu bulgular, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun çevresel nedenler bağlamında bölgesel farklılıklar gösterdiğini ortaya koymaktadır. Nedensizlik alt boyutunda, Doğu Anadolu, İç Anadolu ve Marmara Bölgeleri'nde yaşayan katılımcıların nedensizlik puanları, Ege Bölgesi'nde yaşayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Ayrıca, İç Anadolu ve Marmara bölgelerinde yaşayan bireylerin puanları Karadeniz Bölgesi'ne kıyasla daha yüksek bulunmuştur. Katılımcıların yaşadığı bölge değişkeninin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerindeki etki düzeyi incelendiğinde, bireysel nedenler alt boyutunda orta etki, çevresel nedenler alt boyutunda büyük etki ve nedensizlik alt boyutunda küçük bir etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 4.10. Yaş Değişkenine Göre Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeğinden Alınan Puanlara İlişkin Pearson Korelasyon Analiz Sonuçları

Değişkenler		Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik
Yaş	r	,134	,063	,057
	p	,007*	,212	,260
	n	398	398	398
* $p < 0,05$				

Tablo 4.10'da araştırmaya katılan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonun alt boyutları, yaş değişkenine göre incelendiğinde, yaş ile bireysel nedenler arasında ($r = ,134$; $p < ,05$) pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir. Yaş ile çevresel nedenler ($r = ,063$; $p > ,05$) ve nedensizlik ($r = ,057$; $p > ,05$) alt boyutları arasında ise anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

5. TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu bölümde, araştırmada elde edilen bulgular ilgili literatür çerçevesinde yorumlanmakta, rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri çeşitli demografik değişkenler açısından değerlendirilmektedir. Araştırma sonuçları, benzer çalışmalarla karşılaştırılarak anlamlılık düzeyleri ve eğilimler açıklanmakta; motivasyon düzeylerini etkileyen faktörler üzerine olası yorumlara yer verilmektedir. Ayrıca, bulguların uygulamadaki yansımaları ve ileride yapılacak araştırmalara yönelik öneriler tartışılmaktadır.

5.1. Tartışma

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ilişkin verdikleri cevapların ortalama puanları incelendiğinde, değerlerin 3,72 ile 4,57 arasında değiştiği görülmüştür. Bu bulgu, genel olarak rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğunu ortaya koymaktadır. Bu durum, tenis gibi bireysel ve rekabet içeren sporların, katılımcılarda hem içsel (zevk, başarı hissi, gelişim) hem de dışsal (sosyal çevre, sağlık, görünüm) motivasyon kaynaklarını beslediği şeklinde yorumlanabilir.

Özellikle bu yüksek motivasyon düzeyleri, bireylerin fiziksel aktiviteyi yaşamlarının düzenli bir parçası haline getirdiklerini düşündürmektedir. Literatürde benzer şekilde rekreatif amaçlı egzersiz yapan katılımcılar arasında yüksek puanlar elde edildiğini gösteren çalışmalar yer almaktadır (Appelhans & Li, 2016; Roychowdhury & Morris, 2011). Özellikle fiziksel uygunluk, sağlık kazanımı ve psikolojik rahatlama gibi etkenlerin bireylerin motivasyonlarını artırdığı yönündeki bulgular, bu araştırma ile paralellik göstermektedir.

Diğer yandan, motivasyon düzeylerinin bu denli yüksek olması, katılımcıların spora yalnızca fiziksel yararlar için değil, aynı zamanda psikososyal kazanımlar için de yöneldiğini düşündürmektedir. Nitekim rekreasyonel sporlar, bireylerin sosyal etkileşimlerini artırmakta, stresle başa çıkmalarına yardımcı olmakta ve öz-yeterlik duygularını geliştirmektedir (Yeşilyurt & İnan, 2021). Bu bağlamda, araştırmanın bulgusu, rekreasyonel tenis sporunun hem içsel hem de dışsal motivasyon unsurlarını tetikleyerek bireylerde sürdürülebilir bir katılım alışkanlığı oluşturduğunu göstermektedir.

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları cinsiyet değişkenine göre incelendiğinde, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bu sonuç, kadın ve erkek katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım konusunda benzer motivasyon düzeylerine sahip olduğunu göstermektedir. Rekreatif spor bağlamında değerlendirildiğinde, tenis gibi bireysel sporların cinsiyetten bağımsız olarak içsel motivasyon kaynaklarını (keyif alma, beceri geliştirme, fiziksel uygunluk) benzer düzeyde destekleyebildiği söylenebilir.

Bu bulgu, literatürdeki bazı çalışmalarla paralellik göstermektedir. Bozdağ ve Özbek (2020) tarafından yürütülen araştırmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel ve çevresel nedenler alt boyutunda cinsiyet açısından farklılık göstermediği belirlenmiştir. Bu doğrultuda literatürde birçok araştırma yer almaktadır (Çakır, 2019; Demir & Cicioğlu, 2019; Hazar vd., 2017). Bu durum, fiziksel aktiviteye katılımda toplumsal cinsiyet rollerinin etkisinin azalmakta olduğunu ve kadınların da erkekler kadar aktif bir şekilde rekreatif sporlara katıldığını göstermektedir. Özellikle günümüzde kadınların spor ortamlarında daha görünür hale gelmeleri, sportif benlik algılarının artması ve sosyal destek mekanizmalarının güçlenmesi, cinsiyetler arası motivasyon farklarını azaltan önemli etmenlerdendir (Yılmaz & Ulaş, 2016)

Öte yandan, bazı literatürlerde erkeklerin daha yüksek fiziksel aktivite katılım motivasyonuna sahip olduğunu ortaya koyan araştırmalar da yer almaktadır (Çınar ve ark., 2020; Mutlu Bozkurt & Tamer, 2020; Kudaş ve ark., 2005). Ancak bu araştırmada böyle bir farklılığın görülmemesi, örneklem grubunun benzer niteliklere sahip olması veya tenis gibi bir spora yönelimin ortak motivasyon temellerine dayanması ile açıklanabilir. Bu sonuç, spor alanında toplumsal cinsiyet eşitliğine yönelik olumlu bir gösterge olarak da değerlendirilebilir.

Araştırmada, lisanslı sporcu geçmişi olan ve olmayan tenisçilerin bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p>.05$). Bu sonuç, katılımcıların sportif geçmişlerinin, güncel rekreatif tenis aktivitelerine yönelik motivasyonlarını tek başına belirlemediğini göstermektedir. Yani bir bireyin daha önce lisanslı sporcu olarak antrenman, yarışma deneyimi edinmiş olması; zevk alma, sosyal bağ kurma veya “ben yapamam” algısı gibi motivasyonel boyutlarda rekreatif düzeyde fark yaratmamıştır. Literatürde araştırmamız ile benzer bulgular yer almaktadır

(Mutlu Bozkurt & Tamer, 2020; Murcia ve ark., 2007). Bu bağlamda, rekreasyonel tenis gibi bireyin kendi tercih ve zevkine göre şekillenen etkinliklerde, geçmiş başarı ve yarışma odaklı deneyimlerin motivasyonel etkisinin sınırlı kaldığı söylenebilir.

Katılımcıların eğitim durumu ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında bireysel nedenler alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Eğitim durumu lisans olan bireylerin, eğitim durumu ilkokul, ortaokul, lise ve lisansüstü olanlara göre daha yüksek bireysel motivasyona sahip oldukları görülmektedir. Bu durum, lisans düzeyindeki bireylerin fiziksel aktiviteye katılım konusunda daha fazla öz farkındalık, kişisel hedef belirleme ve öz disiplin geliştirmiş olabilecekleri şeklinde yorumlanabilir. Lisans eğitimi, bireylerin yalnızca akademik bilgi edinmelerini değil, aynı zamanda yaşam boyu sağlıklı yaşam alışkanlıkları geliştirme, zaman yönetimi ve bireysel sorumluluk alma gibi becerileri de kazandırmaktadır. Bu beceriler, fiziksel aktiviteye katılımı bireysel motivasyonu artıran önemli faktörler arasında yer almaktadır. Lisansüstü bireylerin motivasyonunun lisans düzeyine göre daha düşük olması, bu grubun akademik ya da mesleki yoğunluk nedeniyle fiziksel aktiviteye daha az zaman ayırması veya fiziksel aktiviteyi önceliklendirmemesi ile açıklanabilir. Bu bulgular, bireylerin eğitim düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını etkileyebileceğini ve özellikle lisans düzeyindeki bireylerin bireysel nedenlerle fiziksel aktiviteye yönelmeye daha yatkın olduklarını göstermektedir. Literatürde de benzer şekilde, eğitim durumu lisans olan bireylerin ya da ebeveyn eğitim durumu lisans düzeyinde olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı daha yüksek motivasyon gösterdiğine dair bulgular yer almaktadır (Öztürk, 2025; Yıkılmaz, 2022).

Araştırmanın bir diğer bulgusu olan gelir düzeyi incelendiğinde, çevresel nedenler ($p<.05$) alt boyutunda gelir düzeyi iyi ve çok iyi olan bireylerin lehine anlamlı farklılık olduğu görülmektedir. Bu durum, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını kolaylaştıran çevresel koşullara daha fazla erişim imkânına sahip olmalarıyla açıklanabilir. Gelir düzeyi yüksek bireyler; spor salonu üyelikleri, bireysel antrenör desteği, güvenli ve donanımlı spor alanları gibi fiziksel aktiviteyi teşvik eden çevresel faktörlere daha kolay ulaşabilmektedir. Aynı zamanda iş ve yaşam dengesini daha iyi kurabilen bu bireylerin fiziksel aktiviteye zaman ayırma konusunda da daha avantajlı oldukları söylenebilir. Buna karşılık, düşük gelir grubundaki bireylerin maddi yetersizlikler, uygun mekân eksikliği, spor ekipmanlarına ulaşım zorluğu ve zaman kısıtlılığı gibi nedenlerle çevresel destekten yoksun oldukları ve dolayısıyla

motivasyonlarının daha düşük olduğu düşünölebilir. Literatürde de benzer şekilde, çevresel faktörlerin fiziksel aktiviteye katılımıda belirleyici olduğu ve bu faktörlerin sıklıkla sosyoekonomik düzeyle ilişkili olduğu vurgulanmaktadır (Gülü & Yapıcı, 2022).

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, tenis oynama süresi değışkenine göre incelendiğinde, bireysel nedenler ($p > .05$), çevresel nedenler ($p > .05$), nedensizlik ($p > .05$) alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediğı tespit edilmiştir. Bu durum, bireylerin tenis oynama süreleri artsa da motivasyon düzeylerinin benzer kaldığını göstermektedir. Dolayısıyla, tenis oynama süresinin bireysel, çevresel ya da nedensizlik temelli motivasyon üzerinde belirleyici bir etkisi olmadığı söylenebilir. Bu bulgu, motivasyonun süreden ziyade başka bireysel veya çevresel faktörlerden etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Araştırma bulgularına göre, bireylerin haftalık tenis oynama süresi değışkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bireysel nedenler alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiği belirlenmiştir ($p < .05$). LSD analizi sonuçlarına göre, haftada 2-3 ve 4-5 gün tenis oynayan bireylerin bireysel motivasyon puanlarının, yalnızca haftada 1 gün oynayan bireylere kıyasla daha yüksek olduğu görölmüştür. Bu durum, daha sık fiziksel aktiviteye katılan bireylerin içsel motivasyon düzeylerinin daha güçlü olduğunu göstermektedir. Tenis gibi bireysel sporlar, psikolojik ihtiyaçları destekleyerek düzenli katılım sağlayan bireylerde daha yüksek bireysel motivasyona yol açabilmektedir (Kaman ve ark., 2017).

Haftalık tenis oynama süresi değışkeni çevresel nedenler alt boyutunda da anlamlı farklılık yaratmıştır ($p < .05$). Yapılan LSD analizine göre, haftada 2-3, 4-5 ve 6-7 gün tenis oynayan bireylerin çevresel motivasyon puanları, haftada yalnızca 1 gün oynayanlara göre anlamlı düzeyde daha yüksektir. Bu sonuç, fiziksel aktiviteye katılımıda çevresel faktörlerin, özellikle spor alanlarına erişim, sosyal çevre ve destekleyici ortam gibi unsurların belirleyici rol oynadığını göstermektedir. Özer (2021) Çevresel koşulların bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkilediğini ve sosyal çevre, altyapı ve ulaşılabilirliğin düzenli katılımıda önemli faktörler olduğunu vurgulamaktadır. Daha sık tenis oynayan bireyler, bu çevresel unsurlarla daha fazla etkileşim içinde olduklarından dolayı motivasyon düzeyleri artış göstermektedir.

Tenis sporcularının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının haftalık tenis oynama süresine göre çevresel nedenler alt boyutunda anlamlı farklılık gösterdiğini ortaya

koymuştur. Haftalık tenis oynama süresi 2 saat ve üzeri olan bireylerin çevresel nedenler puanlarının, 0-2 saat aralığında oynayan bireylere kıyasla daha yüksek olması, sosyal çevre, arkadaşlık ilişkileri, fiziksel ortamın cazibesi gibi dışsal faktörlerin spora katılımı belirleyici olduğunu göstermektedir. Bu durum, bireylerin düzenli olarak tenis oynamaya devam ettikçe çevresel etmenlerden daha fazla etkilendiğini ve bu etmenlerin katılımı motivasyonunu artırıcı bir rol üstlendiğini düşündürmektedir. Nitekim, sosyal destek, grup dinamikleri ve fiziksel ortamın uygunluğu gibi çevresel faktörlerin, bireylerin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını ve devamlılığını olumlu yönde etkilediği literatürde de sıkça vurgulanmaktadır (Crespo & Reid, 2007; Yaşar ve ark., 2017). Bu bağlamda, tenis gibi rekreasyonel sporların çevresel faktörleri güçlendirecek şekilde planlanması, bireylerin spora katılımı motivasyonlarını artırmada önemli bir strateji olarak düşünülebilir.

Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılımı motivasyonu yaşadıkları bölge değişkenine göre incelendiğinde, bireysel nedenler alt boyutunda en yüksek ortalama puanın Marmara Bölgesi'nde yaşayan katılımcılarda görülmesi, dikkat çekici bir bulgudur. Bu durum, Marmara Bölgesi'ndeki bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında içsel motivasyon unsurlarının (kişisel gelişim, başarı arzusu, yetkinlik hissi ve benlik gerçekleştirme) ön planda olduğunu göstermektedir. Gelişmiş kentsel yapısı, spor kültürünün yaygınlığı ve bireysel performansa yönelik rekabetçi ortamın bu sonucu desteklediği söylenebilir. Ayrıca, Güneydoğu Anadolu ve Doğu Anadolu bölgeleri de görece yüksek puanlarla öne çıkmaktadır. Bu bölgelerde bireylerin fiziksel aktiviteye daha çok bireysel bir uğraş ya da kişisel tatmin aracı olarak yönelmesi dikkat çekicidir. Diğer yandan, İç Anadolu Bölgesi'nin bireysel nedenler puan ortalamasının en düşük olması, bireylerin kişisel motivasyon düzeylerinin sınırlı olabileceğini düşündürmektedir. Bulgular, bireysel nedenlere dayalı motivasyonun bölgesel farklılıklar gösterdiğini ve yaşanan çevrenin bireyin içsel motivasyon yapısını etkileyebileceğini ortaya koymaktadır.

Araştırmada yaş değişkeni ile fiziksel aktiviteye katılımı motivasyonu alt boyutları arasındaki ilişkiler incelendiğinde, yaş ile bireysel nedenler arasında pozitif yönde, düşük düzeyde fakat anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r = ,134$; $p < .05$). Bu bulgu, yaş ilerledikçe bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında bireysel motivasyonların (örneğin sağlık, stresle başa çıkma, kişisel hedefler gibi) daha belirleyici hale geldiğini göstermektedir. Nitekim bazı araştırmalar da yaşla birlikte bireylerin sağlık bilincinin

arttığını ve fiziksel aktiviteye katılımın daha çok kişisel sorumluluk ve içsel motivasyonla ilişkilendiğini ortaya koymuştur (Çınar, 2020).

Yaş ile çevresel nedenler ($r = ,063$; $p > .05$) ve nedensizlik ($r = ,057$; $p > .05$) alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmamıştır. Bu durum, çevresel koşulların ya da bireylerin fiziksel aktiviteyi anlamlandıramama durumunun yaşla doğrudan bağlantılı olmadığını ortaya koymaktadır. Çevresel faktörlerin (örneğin ulaşım kolaylığı, spor alanlarına erişim, sosyal destek) bireyin yaşından ziyade yaşadığı bölge, sosyoekonomik düzey veya altyapı koşullarıyla daha yakından ilişkili olabileceği düşünülmektedir (İnan ve ark., 2023). Benzer şekilde, nedensizlik durumu da bireyin kişisel tutumu, ilgi alanları ya da genel yaşam tarzı ile bağlantılı olabilir ve bu nedenle yaşa göre anlamlı bir farklılık göstermemiştir (Gümüş & Çakır, 2023) Bu sonuçlar, yaş ilerledikçe bireysel sorumluluk ve sağlık odaklı motivasyonların önem kazandığını; ancak çevresel etkenlerin ve nedensizlik durumunun yaş değişkeninden bağımsız geliştiğini ortaya koymaktadır.

5.2. Sonuç

Araştırma sonucunda, rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının en yüksek düzeyde bireysel nedenlere dayandığı görülmüştür. Cinsiyet, lisanslı sporcu olma ve tenis oynama süresi gibi değişkenler motivasyon düzeyleri üzerinde anlamlı bir farklılık yaratmazken; eğitim durumu, gelir düzeyi, haftalık tenis oynama süresi (gün ve saat olarak) ve yaşanılan bölge değişkenlerinin bazı alt boyutlarda anlamlı farklara neden olduğu belirlenmiştir. Özellikle lisans düzeyinde eğitime sahip olan bireyler ile gelir durumu yüksek olan bireylerin, bireysel ve çevresel nedenlere bağlı motivasyonlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca haftada daha fazla gün ve saat tenis oynayan bireylerin hem bireysel hem çevresel nedenler açısından daha motive olduğu ortaya çıkmıştır. Yaş ilerledikçe bireysel nedenlerle fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunda bir artış olduğu belirlenmiş; ancak çevresel nedenler ve nedensizlikle yaş arasında anlamlı bir ilişki görülmemiştir. Yaşanılan bölgenin ise üç alt boyutta da anlamlı farklılık yarattığı ve fiziksel aktivite motivasyonunun bölgesel koşullardan etkilendiği sonucuna ulaşılmıştır.

6. ÖNERİLER

Bu bölümde, araştırma kapsamında elde edilen bulgular ışığında rekreasyonel tenis katılım motivasyonunu artırmaya ve gelecek çalışmalarda alanın yöntemsel çeşitliliğini zenginleştirmeye katkı sunacak öneriler yer almaktadır. Her bir madde, hem uygulayıcılar hem de araştırmacılar için somut adımlar ve metodolojik geliştirmeler sunmaktadır.

Bu çalışma nicel bir yöntemle gerçekleştirilmiştir ve motivasyon düzeylerine dair genel eğilimleri ortaya koymuştur. Ancak, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının arka planındaki kişisel, kültürel ve psikososyal dinamiklerin daha derinlemesine anlaşılabilmesi için gelecekte yapılacak araştırmalarda nitel veri toplama yöntemlerinin (görüşme, odak grup, günlük vb.) kullanılması önerilmektedir.

Araştırma sonuçlarında bölgesel farklılıkların anlamlı olduğu görülmüştür. Bu durum, kültürel, sosyoekonomik ve çevresel faktörlerin motivasyon üzerinde etkili olabileceğini göstermektedir. Bu nedenle, Türkiye'nin farklı bölgelerinde ya da farklı ülkelerde yürütülecek karşılaştırmalı çalışmalar ile fiziksel aktivite motivasyonlarının kültürlerarası benzerlik ve farklılıkları ortaya konulabilir.

Fiziksel aktivite motivasyonu hem psikoloji hem sosyoloji hem de beden eğitimi ve spor bilimlerinin ortak ilgi alanına girmektedir. Bu nedenle, gelecekte yapılacak çalışmalarda disiplinlerarası yaklaşımlar benimsenmeli; özellikle sağlık psikolojisi, sosyoloji ve eğitim bilimleriyle iş birliği yapılarak çok yönlü veri setleriyle daha kapsamlı analizler yürütülmesi önerilmektedir.

Elde edilen veriler, yaş, eğitim düzeyi ve gelir gibi değişkenlerin fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde etkili olduğunu göstermektedir. İleride yapılacak araştırmalar, bu demografik değişkenleri aracı ya da düzenleyici değişken olarak kullanarak, motivasyon üzerindeki dolaylı etkileri istatistiksel modelleme (örneğin yapısal eşitlik modellemesi) yoluyla test edilmesi önerilmektedir.

Rekreatif tenis ortamlarında motivasyonu artırmak için antrenmanların eğlenceli ve sosyal yönü ön plana çıkarılmalıdır. Katılımcıların iletişim kurabileceği, takım çalışması yapabileceği ve sosyalleşebileceği oyun temelli antrenmanlara yer verilmesi önerilmektedir.

Rekreatif çalışmalarda müzikli egzersiz, temalı turnuvalar, hafta sonu grup etkinlikleri, kostümlü oyunlar gibi uygulamalarla katılımcıların süreçten keyif alması sağlanabilir. Bu tarz uygulamalar özellikle içsel motivasyonu desteklemekte ve devamlılığı artırmaktadır.

Tenis kulüpleri ya da belediyelere bağlı spor tesislerinde rekreasyonel tenis yapan bireylerin motivasyon kaynaklarını belirlemek amacıyla periyodik memnuniyet ve ihtiyaç anketleri uygulanabilir. Bu anket sonuçlarına göre içerikler güncellenerek motivasyon kaybı nlenebilir.

Katılımcıların bireysel hedef belirlemelerine olanak sağlayan programlar hazırlanmalı; bu hedeflere ulaşma sürecinde küçük ödüller, geri bildirimler ya da gelişim takip sistemleri kullanılmalıdır. Bu yaklaşım bireyin katılım isteğini artırmakta ve sürece olan bağlılığını güçlendirmektedir.

Farklı yaş ve cinsiyet grupları için özel içerikler hazırlanarak motivasyon kaynaklarına uygun programlar geliştirilebilir. Örneğin kadınlara yönelik güvenli ve destekleyici grup çalışmaları ya da ileri yaş grupları için düşük tempolu, sağlık odaklı tenis etkinlikleri düzenlenmesi önerilmektedir.

KAYNAKLAR

- Akdeniz, Y., & Ardahan, F. (2019). Bireyleri rekreasyonel tenise başlamaya motive eden faktörler ölçeğinin geliştirilmesi ve geçerlilik güvenirlik çalışmasının yapılması. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 7(4): 188-207.
- Aksoy, Y. (2016). *Samsun il merkezinde 14-95 yaş arasındaki bireylerin egzersiz davranış değişim basamaklarına göre katılımı engelleyen ve güdüleyen faktörler* (Yayın No. 2016/424859) [Yayınlanmış doktora tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Akyol, A., Bilgiç, P., & Ersoy, G. (2008). *Fiziksel aktivite, beslenme ve sağlıklı yaşam*. Birinci Basım, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Alemdağ, S., & Öncü, E. (2015). Öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım ve sosyal görünüş kaygılarının incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport*, 3 (3), 287-300.
- Alpar, R. (2001). *Spor bilimlerinde uygulamalı istatistik*. Ankara: Nobel.
- Alpözgen, A. Z., Özdiñler, A. R. (2016). Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. *Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi*, 3 (1), 66-72.
- Altun Ekiz, M., Kır, S., & Ulucan, H. (2021). Ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 1-11.
- Amorose J. A., & Horn, T. S. (2000). Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior, *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 22, 63-84.
- Appelhans, B. M., & Li, H. (2016). Organized sports and unstructured active play as physical activity sources in children from low-income Chicago households. *Pediatr. Exerc. Sci*, 2016; 28, 381-387. doi: 10.1123/pes.2015-0249.
- Aracı, H. (1999). *Okullarda beden eğitimi*. Ankara: Bağırhan.
- Arslan, M. (2014). *Marmara Üniversitesi Haydarpaşa kampüsünde çalışan öğretim elemanlarının beslenme alışkanlıkları ve fiziksel aktivite alışkanlıklarının incelenmesi* (Yayın No. 2014/365109) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Marmara Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Aslan, M. H. (2002). Kocaeli bölgesi ilköğretim okullarında okuyan öğrencilerin spora yönelmelerinde ailenin beden eğitimi öğretmeni ve çevrenin etkileri. 7. Uluslar arası Spor Bilimleri Kongresi, Antalya, 27-28 Ekim 2002.
- Aslan, M., & Doğan, S. (2020). Dışsal motivasyon, içsel motivasyon ve performans etkileşimine kuramsal bir bakış. *Süleyman Demirel Üniversitesi Vizyoner Dergisi*, 11 (26), 291-301.
- Atkin, A.J., Gorely, T., Clemes, S.A., Yates, T., Edwardson, C., Brage, S., Salmon, J., Marshall, S.J., & Biddle, S.J. (2012). Methods of measurement in epidemiology: Sedentary Behaviour, *International Journal of Epidemiology* 41:1460-1471.
- Balboa-Castillo, T., Leon-Munoz, L.M., Graciani, A., Rodriguez-Artalejo, F., Guallar-Castillon, P. (2011). Longitudinal association of physical activity and sedentary behavior during leisure time with health-related quality of life in community-dwelling older adults. *Health and Quality of Life Outcomes*, 9: 47.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve Spor*. Klasmat Yayınevi, Ankara 16.

- Baltacı, G., & Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*, 1. Basım. Ankara, Klasmat Matbaacılık ve Yayınevi.
- Bartle L. P., & Malkin M. J. (2000). The motivation to move. *Parks&Recreation*. 35(1), 28-36.
- Baş Aslan, U., Livanelioğlu, A., & Aslan, Ş. (2007). Fiziksel aktivite düzeyinin üniversite öğrencilerinde iki farklı yöntemle değerlendirilmesi. *Fizyoterapi Rehabilitasyon*, 18 (1):11-19
- Başaran, M., & Dedeoğlu Orhun, B. (2013). Öğretmen adaylarının mesleğe ilişkin motivasyonlarını etkileyen faktörler. *İnönü Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 14(3), 129-151.
- Bates, H. (2006). Daily physical activity for children and youth: A review and synthesis of the literature. Alberta Education, Alberta, Kanada 76 p.
- Batoulia, S.A.H., Saba, V. (2017). At least eighty percent of brain grey matter is modifiable by physical activity: A review study. *Behavioural Brain Research*, 332 : 204–217.
- Bek, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. *Sağlık Bakanlığı Yayın*, 730.
- Bek, N. (2012). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Sağlık Bakanlığı Yayın, 730. Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Yayın No: 730.
- Bergh, I. H., Van Stralen, M.M., & Grydeland, M. (2012). Mediators of accelerometer assessed physical activity in young adolescents in the health in adolescents study—A group randomized controlled trial. *BMC Public Health*. 12, 1. doi: 10.1186/1471-2458-12-814.
- Blair, S.N. (2009). Physical inactivity: the biggest public health problem of the 21st century. *British journal of sports medicine*, 43(1), 1-2.
- Bozdağ, B., & Özbek, S. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Mediterranean Journal of Sport Science*, 3(2), 395-406. <https://doi.org/10.38021/asbid.838855>
- Budde, H., Schwarzc, R., Velasques, B., Ribeiro, P., Holzweg, M., Machado, S., Wegner, M. (2016). Egzersiz, fiziksel aktivite ve eğitim arasında ayırım yapma ihtiyacı. *Structure*, 7, 20.
- Bumin, G., Akel, S. B., & Öksüz Ç. (2019). *Ergoterapi teoriler, modeller ve uygulama yaklaşımları* Ankara: Hipokrat Kitabevi. s.49-58.
- Can, S. (2013). *Masa başı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi* (Yayın No. 2013/334162) [Yayınlanmış doktora tezi, Ankara Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Caspersen, C.J., & Powell K.E., Christenson G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985; 100 (2): 126-131.
- Cihantimur, İ. H. (2025). *Lise öğrencilerinin sosyal medya bağımlılık düzeylerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 2025/926748) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Munzur Üniversitesi], Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Costa, E. C., Hay, J. L., Kehler, D. S., Boreskie, K. F., Arora, R. C., Umpierre, D., & Duhamel, T. A. (2018). Effects of high-intensity interval training versus moderate-intensity continuous training on blood pressure in adults with pre-to established hypertension: a systematic review and meta-analysis of randomized trials. *Sports Medicine*, 48, 2127-2142.

- Crespo, M., & Reid, M. M. (2007). Motivation in tennis. *British journal of sports medicine*, 41(11), 769-772.
- 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.
- Çelik, A., Çelik, M. Ş. A., & Yetim, A. (2024). Psikolojik sağlamlığın gelişiminde koruyucu bir faktör olarak spor ve fiziksel aktivite. *The Journal of Academic Social Science Studies*, 5(5 Issue 8), 373-380.
- Çelik, S., & Terzioğlu, T. E. (2019). Investigating the Factors that Influence Pre-service Teachers' Physical Activity Participation. *Kastamonu Education Journal*, 27 (6).
- Çınar, Y., Yarayan, Y. E., İlhan, E. L., & Ünvanlı, Y. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım ile dijital oyun oynama arasındaki ilişkinin incelenmesi: Motivasyon boyutu. *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi / The Journal of International Social Research*, 13(71), 687-695.
- Çiçek, G. (2020). *Fiziksel aktivite ve sağlık*. Ankara: Nobel Yayınları.
- Davies, C. A., Vandelandotte, C., Duncan, M. J., & Van Uffelen, J., G. (2012). Associations of physical activity and screen-time on health related quality of life in adults. *Prev Med*. 55 (1), 46-9.
- Demir, G. T., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik 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).
- Demirel, M., Varol, F., Bozoğlu, M. S., Kaya, A., & Aksu, H. S. (2022). Rekreatif amaçlı tenis oynayan bireylerde akış deneyimi ve serbest zaman ilgilenimi. *Çatalhöyük Uluslararası Turizm Ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*. (9), 54-66. <https://doi.org/10.58455/cutsad.1135074>
- Donati Zeppa, S., Agostini, D., Gervasi, M., Annibalini, G., Amatori, S., Ferrini, F., & Stocchi, V. (2019). Mutual interactions among exercise, sport supplements and microbiota. *Nutrients*, 12 (1), 17.
- Durmaz, E. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması* (Yayın No. 2017/450820) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü].
- Ekhsan, M., & Parashakti, R. D. (2020). The effect of discipline and motivation on employee performance in PT Samsung Elektronik Indonesia. *Journal of Research in Business, Economics and Education*, 2 (3), 1-9.
- Ektirici, A. (2023). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları, dijital oyun oynama tutumları ve problem çözme düzeyleri arasındaki ilişki. *E-Uluslararası Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 14(3), 92-104. <https://doi.org/10.19160/e-ijer.1257874>
- Elmas L., Yüceant M., Ünlü H., & Bahadır, Z. (2021). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik iyi oluş durumları arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORTIVE*, 4(1), 1-17
- Erdem, H. R., Sayan, M., Gökgöz, Z., & Ege, M. R. (2021). Yaşlılarda fiziksel aktivite: Derleme. *Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2, 16-22.
- Eren, E. (2004). *Örgütsel davranış ve yönetim psikolojisi*. Beta Yayınevi.

- Eroğlu, İ. (2019). *Türk ve yabancı uyruklu ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk düzeylerinin belirlenmesi* (Yayın No. 2019/555703) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Aksaray Üniversitesi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Ersöz, G. (2011). *Egzersize katılım güdüsü, sürekli optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin egzersiz davranış basamağına ve fiziksel aktivite düzeyine göre irdelenmesi* (Yayın No. 2011/301458) [Yayınlanmış doktora tezi, Hacettepe Üniversitesi].
- Esatbeyoğlu, F., & Karahan B. G. (2014). Engelli bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarının önündeki engeller. *Spor Bilimleri Dergisi*, 25 (2), 43-55. <https://doi.org/10.17644/sbd.171307>
- Fleer, M. (2009). The demands and motives afforded through digital play in early childhood activity settings. *Learning, Culture and Social Interaction*, 3 (3), 202-209.
- Gülü, M., & Yapıcı, H. (2022). Adölesanların fiziksel aktivite motive edicilerine ilişkin bakış açıları: kesitsel bir çalışma. *The Journal of Kırıkkale University Faculty of Medicine*, 24(2), 388-396. <https://doi.org/10.24938/kutfd.1119505>
- Gümüş, B. (2022). *Elâzığ depremi yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu sağlıklı beslenme düzeyinin incelenmesi* (Yayın No. 2022/724493) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Bitlis Eren Üniversitesi].
- Gümüş, B., & Çakır, E. (2023). Deprem yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve sağlıklı beslenme düzeyinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 15-30.
- Güney, S. (2013). *Davranış bilimleri*. Nobel Akademik Yayıncılık.
- Gürbüz, S., & Şahin, F. (2018). *Sosyal bilimlerde araştırma yöntemleri* (5.Baskı), Ankara: Seçkin.
- Gürsel, N., Güzel, P., & Yıldız, K. (2019). Kadınların rekreasyonel faaliyetlere katılımında motivasyon ve engelleri ile ilgili durum tespiti; Manisa ili örneği. *Spor ve Performans araştırmaları Dergisi*, 10(2), 164-174
- Hazar, Z., Demir, G. T., Namlı, S., & Türkeli, A. (2017). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun bağımlılığı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 11(3), 320-332.
- Heath, G. W., Parra, D. C., & Sarmiento, O. L. (2012). Evidence-based intervention in physical activity: lessons from around the world. *Lancet*, 2012; 380, 272-281.
- Howland, J., Laffey, J., & Espinosa, L.M. (1997) A Computing experience to motivate children to complex performances, *Journal of Computing in Childhood Education*, 8, 291-311.
- Işıkgöz, E., Esentaş, M., & Şahin, H. M. (2018) Beden eğitimi ve spor alanında öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite mekân seçimini ve fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (1) 21-32.
- İnan, M., Yıldırım, M., & Şen, M. (2023). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Uluslararası Bozok Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 61-68.
- İpek, C. (2018). *Genç yetişkinlerde fiziksel aktivite düzeyi ve vücut kompozisyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yayın No. 2018/499187) Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- İşin, V., & Özcan, F. (2018). Kırsal kesimdeki bir aile sağlığı merkezine başvuran erişkinlerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Ortadoğu Tıp Dergisi*, 10 (3), 322-30.

- Janssen, I., & Leblanc, A. G. (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7: 40.
- Jansson, E., Hagströmer, M., ve Andersson, S. A. (2015). Fysisk aktivitet – Nya vägar och val i rekommendationerna för vuxna. *Läkartidningen*, 112(47), 2094.
- Kaman, M. B., Gündüz, N., & Gevat, C. (2017). Tenis sporcularının spora katılım motivasyonlarının incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(2), 65-72. https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000309
- Karahüseyinoğlu, M.F. (2015). *Spor sosyolojisi*. İçinde Demir, E. (Ed.), Spor bilimlerine giriş (ss. 209-252). Ankara: Nobel.
- Karakaş, G., Kolayış, İ. E., & Eskiler, E. (2015). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. *Proceedings of the III Rekreatyon Araştırmaları Kongresi* (s. 5-7). Eskişehir, Türkiye.
- Kilpatrick, M., Hebert, E., & Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. <https://doi.org/10.3200/JACH.54.2.87-94>
- Kirchner, C. E., Gerber, E. G., & Smith, B. C. (2008). Designed to deter: community barriers to physical activity for people with visual or motor impairments. *American Journal for Preventive Medicine*, 34 (4), 349-352.
- Kolçak, S. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna etkisi* (Yayın No. 2020/638025) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Kafkas Üniversitesi].
- Kolukısa, Ş., & Büyükkalkan, F. (2001). Okullarda yapılan spor faaliyetlerinde aile-okul ve kulüp açısından karşılaşılan sorunlar. *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 1 (2), 11-18.
- Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. İzmir: Saray Tıp Kitabevi.
- Kotan, Ç. (2007). *İlköğretim okullarında okuyan sporcu öğrencilerin spor yapmalarında okul ve aile faktörünün etkisi* (Yayın No. 2007/210433) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Sakarya Üniversitesi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Kudaş, D. S., Ülkar, D. B., Erdogan, D. A., Esraçırıcı, D. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 19-29.
- Küçük, V., & Koç, H. (2004). Psiko-sosyal gelişim süreci içerisinde insan ve spor ilişkisi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 10, 131-141.
- Laddu, D., Paluch, A. E., & LaMonte, M. J. (2021). The role of the built environment in promoting movement and physical activity across the lifespan: Implications for public health. *Progress in cardiovascular diseases*. 64, 33-40.
- Li, M., Dibley, M. J., & Sibbritt, D. (2006). Factors associated with adolescents' physical inactivity in Xi'an City, China. *Med. Sci. Sports Exer*, 2006; 38, 2075-2085.
- Loprinzi, P.D., & Cardinal, B.J. (2011). Measuring children's physical activity and sedentary behaviors. *Exerc Sci Fit*, 9, 1: 15-23.
- Martínez-Vizcaíno, V., Sánchez-López, M. (2008). Relationship between physical activity and physical fitness in children and adolescents. *Revista española de cardiología*, 61(2), 108-111.

- Meydanlıoğlu, A. (2015) Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 2015; 7 (2), 125-135.
- Miller, D.J., Freedson, P. S., & Kline, G.M. (1994). Comparison of activity levels using the Caltrac accelerometer and five questionnaires. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 26 (3), 376-382.
- Mimaroğlu, R. (2021). *Vücut geliştirme ve fitness merkezlerinde spor yapan erkek bireylerin spora güdülenmesi (Diyarbakır ili örneği)* (Yayın No. 2021/674673) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Fırat Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Murcia, J. A. M., Blanco, M. D. S., Galindo, C. M., Villodre, N. A., & Coll, D. G. C. (2007). Effects of the gender, the age and the practice frequency in the motivation and the enjoyment of the physical exercise. *Fitness & Performance Journal*, 6(3), 140-146.
- Mutlu Bozkurt, T., & Tamer, K. (2020). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 286-298.
- Noels, K. A. (2005). Orientations to learning german: heritage language learning and motivational substrates. *The Canadian Modern Language Review*, 62(2), 285-299.
- Obuz, T. M. (2022). *Akıllı telefon kullanıcılarının akıllı telefon bağımlılık düzeyi, fiziksel aktivite düzeyi, yaşam kalitesi ve uyku kalitesinin incelenmesi* (Yayın No. 2022/711342) [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Üsküdar Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Orak, M. E. (2017). *Fiziksel aktivite merkezlerine gelen bireylerin hizmet kalite beklentileri ve motivasyonları* (Yayın No. 2017/496920) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Karabük Üniversitesi].
- Özbek, S. (2019). *Lise öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılımını engelleyen faktörler ölçeğinin geliştirilmesi* (Yayın No. 2019/567618) [Yayınlanmış doktora tezi, Kırıkkale Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Özcan, T. A. (2021). *Suriyeli sığınmacı çocuklar ile Türk çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun araştırılması* (Yayın No. 2021/700245) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Özen, G., & Özmutlu, İ. (2023). *Spor & Bilim*. Efe Akademi Yayınları.
- Özer, M. (2021). Fiziksel aktivite, sağlık ve çevre. *Fenerbahçe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 1(3), 3-16.
- Özer, Ö. (2017). *Rekreasyonel amaçlı fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyonları, beslenme değişim süreçleri ve fiziksel aktivite düzeyleri* (Yayın No. 2017/466518) [Yayınlanmış doktora tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Özler, N. D. (2013). *Güdüleme*. Eskişehir: T.C. Anadolu Üniversitesi Yayını.
- Özsoy, D. (2022). *Organizasyonlarda görev almış bireylerin boş zaman yönetimi, motivasyon ve iletişim becerilerinin yaşam memnuniyetine etkisi: Gençlik ve spor gönüllüleri derneği* (Yayın No. 2022/751178) [Yayınlanmış doktora tezi, Marmara Üniversitesi].
- Öztürk M. A. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin karşılaştırılması. *Gelecek Vizyonlar Dergisi*, 3 (1): 12-19.
- Öztürk, F. (1998). *Toplumsal Boyutlarıyla Spor*. Bağırhan, Ankara 100 s.
- Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi* (Yayın No. 2005/194366) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

- Öztürk, M. A. (2025). Ebeveyn eğitim durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile fiziksel aktiviteye yönelik metaforik algı. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 24(1), 277-287. <https://doi.org/10.17755/esosder.1523305>
- Parmaksız, H. (2007). *Yetişkin obezlerde fiziksel aktivite seviyesinin belirlenmesi*. Dokuz Eylül Üniversitesi.
- Quinn, B. (2002). *Herkes İçin Depresyon El Kitabı*. (A.E. Danacı, Çev.). Ankara: HYB Yayıncılık.
- Roychowdhury, D., & Morris, T. (2011). *Examining participant motivation using the physical activity and leisure motivation scale (PALMS)* [Conference presentation]. 6th Asian South Pacific Association of Sport Psychology International Congress, Taipei, Taiwan.
- Ryan, R. M., & Deci, E. (2000). Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation social development and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Sabuncuoğlu, Z., & Tüz, M. V. (2016). *Örgütsel davranış*. Bursa: Alfa Akademi Basım Yayım Dağıtım.
- Sallis, J. F., Owen, N., & Fisher, E. B. (2008). Ecological models of health behavior. In: Glanz K, Rimer B.K., Viswanath K., editors. *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass; San Francisco, CA, USA.
- Sarıhasan, İ. (2014). *Motivasyon teorileri ve motivasyon ile iş tatmin ilişkisi* [Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi], Sosyal Bilimler Enstitüsü, Rize.
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16 (4), 158-178.
- Saxena, M., Van Ommeren, K. C., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445-451.
- Sayın, N. (2014). *15-17 yaş grubu gençlerin fiziksel aktivite düzeyleri ile fiziksel uygunlukları arasındaki ilişki* (Yayın No. 2014/369913) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Selçuk Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Segar, M. L., Eccles, J. S., & Richardson, C. R. (2011). Rebranding exercise: Closing the gap between values and behavior. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8, Article 94. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-94>
- Shores, K.A., Moore, J.B., & Yin, Z. (2010). An examination of triple jeopardy in rural youth physical activity participation. *The Journal of Rural Health*, 26(4), 352-360.
- Sit, C.H., & Lindner, K.J. (2006). Situational state balances and participation motivation in youth sport: A reversal theory perspective. *British Journal of Educational Psychology*, 76(2), 369-384.
- Soyuer, F., & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve fiziksel aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 15 (3): 219-224.
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784.
- Suchert V, Hanewinkel R., & Isensee B. (2015). Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Prev Med*. 76, 48-57.

- Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi İktisadi ve İdari Bilimler Dergisi*, 10 (15), 261-278.
- Şahin, M., Kırandı, Ö., Atabaş, G., Bayraktar, B. (2017). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri (İstanbul Üniversitesi Örneği). *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1): 26- 33.
- Şükran, C., & Bacanlı, H. (2016). Algılanan akademik yeterlik ve özerklik desteğinin özerk akademik motivasyon ve akademik başarıyla ilişkisi. *Mehmet Akif Ersoy Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(40), 300-317.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2013). Using Multivariate Statistics (6th ed.). Boston, MA: Pearson.
- Taşdemir, S. (2013). Motivasyon kavramına genel bir bakış, motivasyon araçları ve Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu ölçeğinde bir model önerisi. *Teknolojileri ve İletişim Kurumu*, 23-50.
- Tekkanat, Ç. (2008). Öğretmenlik bölümünde okuyan öğrencilerde yaşam kalitesi ve fiziksel aktivite düzeyleri (Yayın No. 2008/248409) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Pamukkale Üniversitesi].
- Tekkurşun Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *SPORMETRE Beden Eğitimi Ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34.
- Tekkurşun Demir, G., Mutlu Bozkurt, T. (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği (dootö): geçerlik ve güvenirlik çalışması, *Sportif Bakış: Spor Ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 1 -18.
- Teyfur, M., Akpunar, B., Safalı, S., & Ercengiz, M. (2017). Eğitim Fakültesi Öğrencilerin Akademik Erteleme Davranışları İle Sosyal Medya Bağımlılığı Arasındaki İlişkinin Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi. *Electronic Turkish Studies*, 12 (33)
- THSK. (2014). Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 2014. Çocuk ve ergenlerde fiziksel aktivite. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Ankara: Kuban Matbaacılık.
- Tras, Z. (2017). *Sınıfta motivasyon*. G. Yüksel ve S. Büyükalan Filiz (Ed.), Sınıf yönetimi içinde (s, 74- 88). Ankara: Pegem Akademi.
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: Review and update. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 34(12), 1996–2001. <https://doi.org/10.1097/00005768-200212000-00020>
- Trost, S. G., Owen, N., Bauman, A. E., Sallis, J. F., & Brown, W. (2002). Correlates of adults' participation in physical activity: review and update. *Medicine & science in sports & exercise*, 34(12), 1996-2001.
- Uztemur, Ç. N. (2021). Üstün yetenekli öğrencilerin mükemmeliyetçilik düzeyleri ile içsel dışsal motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi (Yayın No. 2021/671479) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Bahçeşehir Üniversitesi], Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Wang, J. H., & Guthrie, J. T. (2004). Modeling the effects of intrinsic motivation, extrinsic motivation, amount of reading, and past reading achievement on text comprehension between u.s. and chinese students. *Reading Research Quarterly*, 39(2), 162-186.
- Warburton, D.E., Nicol, C.W., & Bredin, S.S. (2006). Health benefits of physical activity: theevidence. *CMAJ: Canadian Medical Association Journal* 14; 174 (6): 801-809.

- Wilson, P. M., & Dishman, R. K. (2015). Self-efficacy and social support mediate the relationship between motivation and physical activity in adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(4), 692–701. <https://doi.org/10.1007/s10865-015-9645-2>
- Wiseman, D., & Hunt, G. (2001). Best practice in motivation and management in the classroom. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher, Ltd.
- Yabancı, N. (1999). *Adölesanlarda fiziksel aktivite düzeyi ile beslenme durumunun kemik mineral yoğunluğu ve vücut bileşimi üzerine etkisi* (Yayın No. 1999/ 80937) [Bilim uzmanlığı tezi, Hacettepe Üniversitesi], Sosyal Bilimler Enstitüsü.
- Yan, J. H., & McCullagh, P. (2004). Cultural Influence on Youth's Motivation of Participation in Physical Activity. *Journal of Sport Behavior*, 27(4), 378-390.
- Yanar, Ş., Kırandı, Ö., & Can, Y. (2017). Tenis ve badminton sporcularının sporcu kimlik algısı ve başarı motivasyon düzeyleri arasındaki farklılıkların incelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 1(1), 51-58.
- Yavaşçı, N. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini etkileyen faktörler* (Yayın No. 2020/654419) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi], Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yeşil, A. (2016). Liderlik ve motivasyon teorilerine yönelik kavramsal bir inceleme, *Uluslararası Akademik Yönetim Bilimleri Dergisi*, 2 (3), 158-180.
- Yeşilyurt, C., & İnan, H. (2021). Rekreatif amaçlı spor yapan bireylerde yaşamda anlam ve olumlu ve olumsuz duygulanım arasındaki ilişki. *Uluslararası Güncel Turizm Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 129-135. <https://doi.org/10.30625/ijctr.1023613>
- Yetim, A. (2005). *Sosyoloji ve spor*. Morpa Kültür Yayınları, İstanbul.
- Yıkılmaz, A. (2022). Determining the attitudes of university students who have sports education towards physical activity games (18-22 ages). *Revista on line de Política e Gestão Educacional*, e022158-e022158. <https://doi.org/10.22633/rpge.v26i00.17469>
- Yıldıran, İ., & Yetim, A. A. (1996). Ortaöğretimde beden eğitimi ve spor dersinin öncelikli amaçları üzerine bir araştırma. *Gazi Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1 (3), 1996.
- Yıldırım, İ. Y. (2017). Egzersiz Bağımlılığı, Yeme Tutum ve Davranışları İlişkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12(1): 43-54.
- Yıldırım, M. (2015). *Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi örneği)* (Yayın No. 2015/426505) [Yayınlanmış doktora tezi, Anadolu Üniversitesi].
- Yılmaz, A., & Ulaş, M. (2017). Kadınların rekreatif alanlarda fiziksel aktivite yapma amaçları ve karşılaştıkları sorunlar. *Spor Bilimleri Dergisi*, 27(3), 101-117. <https://doi.org/10.17644/sbd.296205>
- Yılmaz, E. (2014). *Güçlü yön temelli yaklaşımın yükseköğretimde İngilizce dersinde devam, akademik başarı ve motivasyon üzerindeki etkisinin incelenmesi* (Yayın No. 2014/387215) [Yayınlanmış doktora tezi, Fırat Üniversitesi], Eğitim Bilimleri Enstitüsü.
- Yorulmaz, B. H. (2024). *Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının belirlenmesi* (Yayın No. 2024/898462) [Yayınlanmış yüksek lisans tezi, Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi], Lisansüstü Eğitim Enstitüsü.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitifnegatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.

- Zhao, M., & Chen, S. (2018). The Effects of Structured Physical Activity Program on Social Interaction and Communication for Children with Autism. *BioMed Research International*.
- Zorba, E., & Saygın, Ö. (2017). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk. 4. Baskı. Ankara: Perspektif.



EKLER

EK 1. Etik Kurul İzin Belgesi

Evrak Tarih ve Sayısı: 04.03.2025-330604



T.C.
SINOP ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
İnsan Araştırmaları Etik Kurulu



Sayı : E-57428665-050.04-330604
Konu : 2025/17 Sayılı İnsan Araştırmaları Etik
Kurulu Kararı

04.03.2025

Sayın Veysel Karani ÇINAR

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Etik Kurulumuzca alınan 14.02.2025 tarih ve 2025/17 sayılı kararı yazımız ekinde gönderilmektedir.
Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof. Dr. Rıza BAYRAK
Rektör Yardımcısı

Ek:2025/17 Sayılı İnsan Araştırmaları Etik Kurulu Kararı (12 Sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : BS4L6367B7 Pın Kodu : 29722

Belge Takip Adresi : <https://turkiye.gov.tr/ebd?eK=5743&eD=BS4L6367B7&eS=330604>

Adres Korumuk Mah. Selanık Cad. 15 Temmuz Yerleşkesi Rektörlük Binası No:21B 57010
Merkez/SINOP
Telefon:(0 368) 271 57 68 Faks:(0 368) 271 57 70
e-Posta:marek@sinop.edu.tr Web: www.sinop.edu.tr
Kep Adresi: sinopuniversitesi@hs01.kep.tr

Bilgi için: Fikri ÖZKAYNAR
Unvanı: Bilgisayar İşletmeni
Dahili: 1707



Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 2. Bilgilendirilmiş Onam Formu

Bilgilendirilmiş Onam Formu

Araştırmanın Amacı: Bu araştırmanın amacı, rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelemektir. Araştırma, katılımcıların motivasyonlarını ve bu motivasyonların fiziksel aktiviteye katılımları üzerindeki etkilerini anlamayı hedeflemektedir.

Araştırmanın İçeriği: Araştırma kapsamında, katılımcılara ölçek uygulanacak ve bireysel görüşmeler yapılacaktır. Bu süreçte kişisel bilgileriniz gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır.

Riskler ve Yararı: Bu araştırmanın herhangi bir fiziksel riski yoktur. Elde edilen veriler, fiziksel aktivite motivasyonları hakkında daha iyi bir anlayış sağlanmasına yardımcı olacaktır.

Katılımcının Hakları:

- Katılım isteğe bağlıdır. İstedığınız zaman katılımınızı sona erdirebilirsiniz.
- Araştırma sürecinde herhangi bir sorunuz olursa, araştırmacıya başvurabilirsiniz.

Onam: Ben, yukarıda belirtilen bilgileri okudum ve anladım. Bu araştırmaya katılmayı kabul ediyorum. Katılımımın gönüllü olduğunu ve istediğim zaman çekilme hakkımın bulunduğunu kabul ediyorum.

Katılımcı Bilgileri

- Adı Soyadı: _____
- İmza: _____
- E-posta: _____

Araştırmacı ve İletişim Bilgileri

- Araştırmacı Adı: Veysel Karani ÇINAR
- Araştırma Kurumu: SİNOP ÜNİVERSİTESİ
- Araştırmacının İletişim Bilgileri:
 - E-posta Adresi:
- Danışman Bilgileri
 - Danışman Adı: Doç. Dr. Murat TURĞUT

EK 3. Veri Toplama Aracı

Bu ölçek, rekreasyonel tenis oynayan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelemeyi amaçlayan bir araştırmanın parçasıdır. Araştırmanın sonuçları, bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını etkileyen faktörleri daha iyi anlamamıza yardımcı olacak ve spor kulüpleri, organizasyonlar ve sağlık uzmanlarına önemli bilgiler sağlayacaktır.

Anketi doldururken kişisel bilgileriniz gizli tutulacak ve yalnızca araştırma amacıyla kullanılacaktır. Cevaplarınız anonimdir ve hiçbir şekilde kimlik bilgilerinizle ilişkilendirilmeyecektir. Katılım tamamen gönüllülük esasına dayanmaktadır ve anketi yanıtlamaktan vazgeçmeniz durumunda herhangi bir olumsuz sonuçla karşılaşmazsınız.

Anket, yalnızca 5-10 dakika sürecek ve soruların tamamı sizin deneyimlerinize, düşüncelerinize dayalı olacaktır. Lütfen soruları dürüstçe yanıtlamaya özen gösteriniz. Yanıtlarınızın doğruluğu, araştırmanın güvenilirliği açısından büyük önem taşımaktadır.

Sizin değerli katkılarınız sayesinde, bu araştırma daha anlamlı ve faydalı olacaktır. Katılımınız için şimdiden teşekkür eder, sağlıklı ve mutlu günler dilerim!

Saygılarımla,

Veysel Karani ÇINAR

Kişisel Bilgi Formu:

Cinsiyetiniz: Kız ☐ Erkek ☐

Yaşınız:

Eğitim Durumunuz: İlkokul ☐ Orta Okul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ☐

Ailenizin Eğitim Durumu

İlkokul ☐ Orta Okul ☐ Lise ☐ Lisans ☐ Lisansüstü ☐

Ailenizin Toplam Gelir Durumu ?

Asgari Ücretin Altı ☐ Orta ☐ İyi ☐ Çok İyi ☐

Lisanslı Sporcu Musunuz ?

Evet ☐ Hayır ☐

Tenis Oynama Süreniz ?*

0-6 Ay ☐ 6-12 Ay ☐ 1-3 Yıl ☐ 3 Yılden Fazla ☐

Haftada Kaç Gün Tenis Oynuyorsunuz ?

1 Gün ☐ 2-3 Gün ☐ 4-5 Gün ☐ 6-7 Gün ☐

Haftada Kaç Saat Antrenman Yapmaktasınız ?

0-2 Saat ☐ 2-4 Saat ☐ 4-6 Saat ☐ 6-8 Saat ☐ 8 Ve Üzeri Saat ☐

Hangi Bölgede Yaşıyorsunuz ?*

Karadeniz Bölgesi () Marmara Bölgesi () Ege Bölgesi () Akdeniz Bölgesi ()

Doğu Anadolu Bölgesi () Güneydoğu Anadolu Bölgesi () İç Anadolu Bölgesi ()



EK 4. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Fiziksel Aktiviteye Katılmak;		Kesinlikle katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle katılıyorum
1	Kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
3	<i>Beni huzursuz eder.</i>	1	2	3	4	5
4	Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
5	Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5
8	Okuldaki idareciler ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
9	<i>Derslerdeki akademik başarıyı düşürür.</i>	1	2	3	4	5
10	Arkadaşılarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
13	<i>Bilmiyorum, boşa zaman harcamak gibi geliyor.</i>	1	2	3	4	5
14	<i>Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.</i>	1	2	3	4	5
15	<i>Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.</i>	1	2	3	4	5
16	<i>Emin değilim, aslında çok da umrumda değil.</i>	1	2	3	4	5

EK 5. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Kullanım İzni



ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı : Veysel Karani ÇINAR

Yabancı Dili : İngilizce

Eğitim Durumu

Lise : Balıca 60. Yıl Çok Programlı Lise

Lisans : Kırıkkale Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yöneticiliği

Yüksek Lisans :

Mesleki Deneyim

İş Yeri : Samsun 19 Mayıs Halk Eğt. Merkezi Müdürlüğü, Tenis Antrenörü

İş Yeri : Ordu Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Tenis Antrenörü (2022/2023)

İş Yeri : Samsun Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü, Tenis Antrenörü (2023 / Halen Devam Ediyor)

Yayın Listesi :