

**T.C.**  
**GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ**  
**LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**GENÇ ERGENLERDE EGZERSİZ MOTİVASYONUNUN BİREYSEL  
VE SOSYAL SORUMLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**YÜKSEK LİSANS**

**HİLAL DEMİR**

**Haziran 2026**  
**GÜMÜŞHANE**



**T.C.  
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**GENÇ ERGENLERDE EGZERSİZ MOTİVASYONUNUN BİREYSEL  
VE SOSYAL SORUMLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**THE EFFECT OF EXERCISE MOTIVATION ON LEVELS OF  
INDIVIDUAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY AMONG YOUNG  
ADOLESCENTS**

**YÜKSEK LİSANS**

**HİLAL DEMİR**

**Haziran 2026  
GÜMÜŞHANE**



LEE

**GÜMÜŞHANE  
ÜNİVERSİTESİ**

**Lisansüstü Eğitim Enstitüsü**

**T.C.**

**GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ  
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI**

**GENÇ ERGENLERDE EGZERSİZ MOTİVASYONUNUN BİREYSEL  
VE SOSYAL SORUMLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ**

**THE EFFECT OF EXERCISE MOTIVATION ON LEVELS OF  
INDIVIDUAL AND SOCIAL RESPONSIBILITY AMONG YOUNG  
ADOLESCENTS**

**YÜKSEK LİSANS**

**HİLAL DEMİR**

**DANIŞMAN: DR. ÖĞR. ÜYESİ OKTAY ŞAHİN**

**Haziran 2026**

**GÜMÜŞHANE**

## KABUL VE ONAY

**Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN** danışmanlığında, **Hilal DEMİR** tarafından hazırlanan “**Genç Ergenlerde Egzersiz Motivasyonunun Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Düzeylerine Etkisi**” isimli bu çalışma, 24/06/2026 tarihinde yapılan lisansüstü tez savunma sınavı sonucunda **Oy Birliği** ile başarılı bulunarak jürimiz tarafından **Yüksek Lisans Tezi** olarak kabul edilmiştir.

.....  
**Dr. Öğr. Üyesi Cemalettin BUDAK (Başkan)**

.....  
**Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN (Danışman)**

.....  
**Doç. Dr. Coşkun YILMAZ (Üye)**

Lisansüstü tez savunma sınavında başarılı bulunarak kabul edilen bu tezin ciltlenmiş hali, ..... / ..... / ..... tarihli ve ..... / ..... sayılı Enstitü Yönetim Kurulu toplantısında görüşülmüş ve tez yazım kılavuzuna uygun bulunarak onaylanmıştır.

**Prof. Dr. Duygu ÖZDEŞ**

Enstitü Müdürü

## **BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI**

**Yüksek Lisans Tezi** olarak hazırlamış olduğum “**Genç Ergenlerde Egzersiz Motivasyonunun Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Düzeylerine Etkisi** ” isimli bu tezimin, tamamen kendi çalışmam olduğunu, danışmanımın sorumluluğunda hazırladığımı, her alıntıya kaynak gösterdiğimi, alıntı yaptığım tüm çalışmalarını kaynakçada belirttiğimi ve Gümüşhane Üniversitesi’nin lisanslı kullanıcısı olduğu intihal yazılım programı ile Lisansüstü Eğitim Enstitüsü’nün belirlediği kıstaslara uygun olarak raporladığımı taahhüt ederim. Tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Gümüşhane Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivinde saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

**24/06/2026**

.....

**Hilal DEMİR**

## TEŞEKKÜR

Yüksek lisans eğitimim süresince akademik gelişimime yön veren, bilimsel bakış açısı kazanmamda yol gösterici olan ve tez çalışmamın her aşamasında bilgi, deneyim ve değerli katkılarını esirgemeyen kıymetli danışmanım Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Genç ergenlerde egzersiz motivasyonunun bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerine etkisi başlıklı yüksek lisans tezimin planlanmasından yürütülmesine, verilerin değerlendirilmesinden bilimsel çerçevenin oluşturulmasına kadar geçen süreçte göstermiş olduğu sabır, akademik titizlik ve yapıcı eleştiriler bu çalışmanın şekillenmesinde belirleyici olmuştur. Kendisine duyduğum saygı ve minnettarlık büyüktür. Ayrıca, eğitim hayatım boyunca maddi ve manevi desteklerini her zaman hissettiğim, motivasyonumu ve inancımı güçlendiren kıymetli aileme ve eşime sonsuz teşekkür ederim. Bugünlere ulaşmamda en büyük pay sahibi olan eşim ve ailemin anlayışı, sabrı ve güveni benim için en değerli güç kaynağı olmuştur. Bu çalışmanın gerçekleştirilmesine katkı sağlayan herkese teşekkür ederim. Elde edilen bulguların bilim dünyasına ve uygulama alanına fayda sağlamasını temenni ederim

**Hilal DEMİR**  
**GÜMÜŞHANE – 2026**

## ÖZET

Bu araştırmanın amacı, genç ergenlerde egzersiz motivasyonunun bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemektir. Araştırma, nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Çalışma grubunu 2025–2026 eğitim-öğretim yılında Kahramanmaraş ilinde öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen toplam 297 ergen öğrenci oluşturmaktadır. Veri toplama araçları olarak Kişisel Bilgi Formu, Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği ve Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde tanımlayıcı istatistikler, bağımsız örneklem t testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve doğrusal regresyon analizi uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre, cinsiyet değişkeni açısından egzersiz motivasyonunun “Pozitif Bakış ve Sağlık” ile “Fiziksel Görünüm ve Sağlık” alt boyutlarında erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılıklar bulunurken, “Olumsuz Tutum ve Düşünce” ile bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinde anlamlı farklılık tespit edilmemiştir. Gelir düzeyi değişkenine göre egzersiz motivasyonu ve bireysel-sosyal sorumluluk puanlarında anlamlı farklılık görülmemiştir. Spor yapan öğrencilerin spor yapmayanlara kıyasla egzersiz motivasyonunun olumlu boyutlarında ve bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinde daha yüksek puanlara sahip oldukları belirlenmiştir. Korelasyon analizi sonuçları, egzersiz motivasyonunun tüm alt boyutları ile bireysel ve sosyal sorumluluk arasında pozitif ve anlamlı ilişkiler bulunduğunu göstermiştir. Regresyon analizi sonuçları ise egzersiz motivasyonunun bireysel ve sosyal sorumluluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu ortaya koymuştur. Özellikle “Fiziksel Görünüm ve Sağlık” alt boyutunun bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerini açıklamada en yüksek yordayıcı güce sahip olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak, genç ergenlerde egzersiz motivasyonunun bireysel ve sosyal sorumluluk gelişimini destekleyen önemli bir psikososyal unsur olduğu söylenebilir. Düzenli egzersize katılımı teşvik eden ve motivasyonu artıran uygulamaların, ergenlerin sorumluluk davranışlarının geliştirilmesine katkı sağlayabileceği değerlendirilmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** Bireysel ve sosyal sorumluluk, Egzersiz motivasyonu, Genç ergenler, Sorumluluk davranışı.

## ABSTRACT

The aim of this study was to examine the effect of exercise motivation on individual and social responsibility levels among early adolescents. The research was conducted using a correlational survey design, one of the quantitative research methods. The study sample consisted of 297 adolescent students enrolled in schools in Kahramanmaraş during the 2025–2026 academic year and selected through a convenience sampling method. Data were collected using a Personal Information Form, the Exercise Motivation Attitude Scale, and the Individual and Social Responsibility Scale. Descriptive statistics, independent samples t-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation analysis, and linear regression analysis were employed for data analysis. The findings revealed significant gender-based differences in the “Positive Perspective and Health” and “Physical Appearance and Health” sub-dimensions of exercise motivation in favor of male students, whereas no significant differences were found in the “Negative Attitudes and Thoughts” dimension or in individual and social responsibility levels. No significant differences were observed in exercise motivation or responsibility levels according to income level. Students who regularly participated in sports demonstrated significantly higher scores in the positive dimensions of exercise motivation as well as in individual and social responsibility compared to their non-participating peers. Correlation analysis indicated positive and significant relationships between all dimensions of exercise motivation and individual and social responsibility. Furthermore, regression analysis showed that exercise motivation was a significant predictor of individual and social responsibility. Among the sub-dimensions, “Physical Appearance and Health” emerged as the strongest predictor of responsibility levels. In conclusion, exercise motivation appears to be an important psychosocial factor that supports the development of individual and social responsibility among early adolescents. Interventions and programs designed to enhance exercise motivation and encourage regular participation in physical activity may contribute positively to the development of responsible behaviors during adolescence.

**Keywords:** Individual and social responsibility, Exercise motivation, Young adolescents, Responsible behavior.

## İÇİNDEKİLER

|                                                                                                        |                                          |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| KABUL VE ONAY .....                                                                                    | III                                      |
| BİLİMSEL ETİĞE UYGUNLUK BEYANI.....                                                                    | IIV                                      |
| TEŞEKKÜR.....                                                                                          | V                                        |
| ÖZET.....                                                                                              | VI                                       |
| ABSTRACT.....                                                                                          | VII                                      |
| İÇİNDEKİLER .....                                                                                      | VIIIVIII                                 |
| TABLolar DİZİNİ .....                                                                                  | X                                        |
| EKLER DİZİNİ.....                                                                                      | XI                                       |
| SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ .....                                                                   | XII                                      |
| 1. GİRİŞ .....                                                                                         | 1                                        |
| 2. GENEL BİLGİLER .....                                                                                | 3                                        |
| 2.1. Ergenlik Dönemi ve Gelişim Özellikleri.....                                                       | 3                                        |
| 2.1.1. Ergenlik Dönemi Tanımı ve Önemi.....                                                            | 5                                        |
| 2.1.2. Genç Ergenlik Döneminde Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Gelişim.....                             | 6                                        |
| 2.1.3. Ergenlikte Kimlik Gelişimi ve Davranışsal Yapılanma.....                                        | 9                                        |
| 2.2. Egzersiz ve Egzersiz Motivasyonu .....                                                            | <b>1Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b> |
| 2.2.1. Egzersiz Kavramı ve Ergen Sağlığı Açısından Önemi .....                                         | 13                                       |
| 2.2.2. Egzersiz Motivasyonu Tanımı ve Kuramsal Yaklaşımlar .....                                       | 14                                       |
| 2.2.3. Genç Ergenlerde Egzersiz Motivasyonunu Etkileyen Faktörler.....                                 | 16                                       |
| 2.2.4. Egzersizin Psikososyal Gelişim Üzerindeki Etkileri.....                                         | 18                                       |
| 2.3. Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Kavramı .....                                                       | 20                                       |
| 2.3.1. Bireysel Sorumluluk Kavramı .....                                                               | 21                                       |
| 2.3.2. Sosyal Sorumluluk Kavramı .....                                                                 | 22                                       |
| 2.3.3. Ergenlik Döneminde Sorumluluk Gelişimi.....                                                     | 24                                       |
| 2.3.4. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Sorumluluk Davranışlarına Etkisi 2Hata! Yer işareti tanımlanmamış. |                                          |
| 2.4. Egzersiz Motivasyonu ile Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Arasındaki İlişki ..                       | <b>2Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b> |
| 2.4.1. Egzersiz Motivasyonu ve Psikososyal Davranışlar .....                                           | 27                                       |
| 2.4.2. Fiziksel Aktivitenin Sosyal Uyum ve Sorumluluk Üzerindeki Rolü .....                            | 28                                       |
| 3. MATERYAL VE YÖNTEM .....                                                                            | 30                                       |
| 4. BULGULAR .....                                                                                      | 34                                       |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 5. TARTIŞMA .....             | 41 |
| 6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER ..... | 50 |
| KAYNAKÇA.....                 | 53 |
| EKLER.....                    | 61 |
| ETİK KURUL KARARI .....       | 63 |
| ÖZGEÇMİŞ .....                | 64 |

## TABLÖLAR DİZİNİ

|                                                                                                                                                  |                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| Tablo 1. Ölçeklerin ortalama, güvenilirlik, çarpıklık ve basıklık değerleri. ....3                                                               | <b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b> |
| Tablo 2. Tanımlayıcı Bilgiler. ....                                                                                                              | <b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b> |
| Tablo 3. Cinsiyete göre egzersiz motivasyonu ve bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin karşılaştırılması .....                               | <b>Hata! Yer işareti tanımlanmamış.</b> |
| Şekil tablosu ögesi bulunamadı.                                                                                                                  |                                         |
| Tablo 7. Egzersiz motivasyon alt boyutlarının bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerini tahmin etmedeki rolünün doğrusal regresyon analizi ..... | 39                                      |

## **EKLER DİZİNİ**

|                                             |           |
|---------------------------------------------|-----------|
| Ek 1. Tezde Kullanılan Anket Soruları ..... | <b>61</b> |
| Ek 2. Etik Kurul Kararı .....               | <b>63</b> |

## SİMGELER VE KISALTMALAR DİZİNİ

|            |                                         |
|------------|-----------------------------------------|
| DSÖ        | : Dünya sağlık örgütü                   |
| KSSÖ       | : Kişisel ve sosyal sorumluluk öğretimi |
| $\alpha$ . | : Cronbach alfa kat sayısı              |
| X          | : Ortalama                              |
| p          | : Önem derecesi                         |
| r          | : Korelasyon ilişki kat sayısı          |
| S.S.       | : Standart sapma                        |
| S.H.       | : Standart hata                         |
| $\beta$    | : Beta kat sayısı                       |
| $R^2$      | : Regresyon kat sayısı                  |
| F          | : F değeri                              |

## 1. GİRİŞ

Ergenlik, hızlı fiziksel, psikolojik, bilişsel ve sosyal değişimlerle karakterize edilen kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde bireyler özerklik geliştirmeye, sosyal ilişkiler kurmaya, kişisel kimlik oluşturmaya ve yetişkinliği şekillendiren sorumlulukla ilgili davranışlar edinmeye başlarlar (Laurence Steinberg, 2014). Araştırmacılar, ergenlik dönemindeki psikososyal deneyimlerin davranışsal düzenlemeyi, duygusal gelişimi ve sosyal uyumu önemli ölçüde etkilediğini vurgulamaktadır. Bu bağlamda, egzersiz ve fiziksel aktivite, ergenlerin fiziksel ve psikososyal refahını destekleyen önemli gelişimsel araçlar olarak kabul edilir.

Egzersiz motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılımı başlatan, yönlendiren ve sürdüren içsel ve dışsal faktörleri ifade eder (Deci ve Richard Ryan, 2000). Motivasyon, ergenlik döneminde düzenli egzersiz katılımının en güçlü belirleyicilerinden biridir ve davranışsal süreklilik, öz disiplin ve psikososyal gelişimle yakından ilişkilidir. Öz Belirleme Teorisi'ne dayalı çalışmalar, daha yüksek içsel motivasyona sahip ergenlerin egzersiz ortamlarında daha fazla azim, özerklik, yeterlilik ve duygusal refah sergilediğini göstermektedir. Egzersiz ve spor katılımı, gençlerin olumlu gelişimiyle de ilişkilidir. Organize edilmiş fiziksel aktivite ortamları, ergenlere iletişim becerileri, takım çalışması, disiplin, liderlik, duygusal düzenleme ve sosyal etkileşim yeteneklerini geliştirme fırsatları sunar (Nicholas Holt vd., 2017). Spor aktivitelerine katılım, ergenlerin özgüvenini, sosyal uyumunu ve sorumlulukla ilgili davranışlarını güçlendirirken, stres, sosyal izolasyon ve davranış sorunları gibi psikososyal zorlukları azaltabilir.

Sorumluluk genellikle iki boyutta incelenir: bireysel sorumluluk ve sosyal sorumluluk. Bireysel sorumluluk, öz düzenleme, disiplin, yükümlülükleri yerine getirme ve kişinin eylemlerinin sonuçlarını kabul etmeyi ifade ederken, sosyal sorumluluk empati, işbirliği, başkalarına saygı ve topluma katkıyı içerir (Don Hellison, 2011). Araştırmacılar, spor ve egzersiz ortamlarının, kurallara uyumu, iş birliğini, hedef yönelimini ve sosyal katılımı teşvik ederek sorumluluğun her iki boyutuna da olumlu katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir.

Önceki çalışmalar, spor ortamlarındaki motivasyonel iklimin ve psikolojik ihtiyaç doyumuyla ergenler arasında kişisel ve sosyal sorumluluk gelişiminin önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermektedir. Özerkliği, yeterliliği ve aidiyeti teşvik eden destekleyici egzersiz ortamlarına katılan ergenler, daha güçlü sorumluluk davranışları ve psikososyal uyum sergileyebilirler. Dahası, takım sporlarına ve grup temelli fiziksel aktivitelere katkı-

lım, akran etkileşimi ve işbirlikçi deneyimler yoluyla ergenlerin sosyal yeterliliklerini ve kolektif sorumluluk farkındalıklarını geliştirebilir.

Sosyal-ekolojik çerçeve ayrıca, ergenlerin egzersiz davranışlarının ve psikososyal sonuçlarının, aile desteği, akran ilişkileri, okul ortamı ve motivasyonel süreçler de dahil olmak üzere birden fazla etkileşimli faktörden etkilendiğini öne sürmektedir. Olumlu sosyal ortamlar ve destekleyici motivasyonel iklimler, ergenlerin egzersiz motivasyonunu artırabilir ve daha sağlıklı psikososyal gelişimlerine katkıda bulunabilir.

Spor bilimleri perspektifinden bakıldığında, egzersiz motivasyonu ile sorumluluk davranışları arasındaki ilişkiyi anlamak önemlidir çünkü ergenlik, davranış kalıplarının ve sosyal yeterliliklerin oluşturulduğu hassas bir gelişim evresini temsil eder. Daha yüksek egzersiz motivasyonuna sahip ergenler, düzenli fiziksel aktiviteye katılım yoluyla daha güçlü öz düzenleme, azim, disiplin, işbirliği ve prososyal davranışlar geliştirebilirler. Sonuç olarak, egzersiz motivasyonunun bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemek, ergen psikososyal gelişimi ve fiziksel aktiviteye katılımın gelişimsel rolü hakkında değerli bilgiler sağlayabilir. Son yıllarda, ergenler arasında artan hareketsiz yaşam tarzları, azalan fiziksel aktivite katılımı ve psikososyal zorluklar, dünya çapında önemli halk sağlığı sorunları haline gelmiştir. Bu nedenle, egzersiz motivasyonu ile ilişkili psikososyal faktörlerin belirlenmesi, hem fiziksel aktivite katılımını hem de olumlu gençlik gelişimini destekleyen etkili müdahale stratejilerinin geliştirilmesine katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, egzersiz motivasyonunun sadece fiziksel aktivite katılımında değil, aynı zamanda ergenlerin bireysel ve sosyal sorumluluk gelişiminde de önemli bir rol oynadığı görülmektedir. Bu ilişkilerin anlaşılması, spor bilimleri, ergen psikolojisi, beden eğitimi ve gençlik gelişimi araştırmaları alanlarına önemli katkılar sağlayabilir.

## 2. GENEL BİLGİLER

### 2.1. Ergenlik Dönemi ve Gelişim Özellikleri

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişi temsil eden ve önemli biyolojik, bilişsel, duygusal, psikolojik ve sosyal değişimleri içeren çok boyutlu bir gelişim evresidir. Dünya Sağlık Örgütü, ergenliği 10 ile 19 yaşları arasındaki gelişim dönemi olarak tanımlar ve bu dönemin insan büyümesi ve olgunlaşmasının en kritik aşamalarından biri olduğunu vurgular (World Health Organization [WHO], 2024). Ergenlik döneminde bireyler, gelecekteki sağlık davranışlarını, kişilik yapısını, psikososyal uyumunu ve sosyal kimlik oluşumunu önemli ölçüde etkileyen hızlı gelişimsel dönüşümler yaşarlar (Blakemore ve Choudhury, 2006).

Gelişimsel araştırmacılar, ergenliğin sadece biyolojik bir olgunlaşma süreci olarak değil, çevresel, psikolojik ve sosyokültürel faktörlerin etkileşimiyle şekillenen kapsamlı bir gelişimsel geçiş olarak değerlendirilmesi gerektiğini vurgulamışlardır. Çağdaş gelişim teorileri, ergen gelişiminin aynı anda aile yapısı, akran ilişkileri, okul ortamı, kültürel bağlam ve bireysel özelliklerden etkilendiğini öne sürmektedir. Bu nedenle, ergenlik evrensel olarak tekdüze bir süreçten ziyade dinamik ve karmaşık bir gelişim sistemi olarak kabul edilmektedir (Sebastian v.d., 2008).

Ergenliğin en belirgin özelliklerinden biri de ergenlik gelişimidir. Ergenlik, üreme olgunluğuna ve ikincil cinsel özelliklerin gelişimine yol açan hormonal ve fizyolojik değişiklikleri içerir. Bu biyolojik değişiklikler, boyda, vücut kütlesinde, kas gelişiminde hızlı artışlar ve vücut kompozisyonunda değişikliklerle ilişkilidir. Araştırmacılar, ergenliğin anlık bir olay değil, genetik, çevresel, beslenme ve sosyoekonomik faktörlerden etkilenen kademeli bir gelişim süreci olduğunu belirtmektedir. Dahası, ergenlik zamanlamasındaki farklılıklar ergenlerin duygusal tepkilerini, özsayıgılarını, vücut imajı algılarını ve sosyal uyumlarını etkileyebilir (Crone ve Dahl, 2012).

Ergenlik ayrıca dikkat çekici bilişsel gelişimle de karakterize edilir. Jean Piaget tarafından önerilen bilişsel gelişim teorisine göre, ergenler kademeli olarak somut işlemsel düşünmeden biçimsel işlemsel düşünmeye geçiş yaparak soyut akıl yürütme, varsayımsal düşünme, analitik problem çözme ve geleceğe yönelik planlama yeteneklerini geliştirirler. Bu bilişsel gelişmeler, ergenlerin bağımsız karar verme, ahlaki akıl yürütme ve sosyal normların eleştirel değerlendirme kapasitesini artırır. Ek olarak,

dikkat kontrolü, planlama ve davranış düzenlemesi gibi yürütücü işlevlerdeki gelişmeler ergenlik döneminde giderek daha belirgin hale gelir.

Nörobiyolojik çalışmalar, ergenliğin önemli yapısal ve işlevsel beyin olgunlaşmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir. Özellikle duygusal düzenleme, dürtü kontrolü, karar verme ve ödül duyarlılığıyla ilişkili bölgeler olan prefrontal korteks ve limbik sistemde önemli gelişimsel değişiklikler meydana gelir. Duygusal ve motivasyonel sistemler bilişsel kontrol sistemlerinden daha erken olgunlaştığı için, ergenler bu gelişim evresinde artan duygu arayışı davranışları, duygusal duyarlılık ve risk alma eğilimleri gösterebilir (Sturman ve Moghaddam, 2011). Bununla birlikte, çağdaş araştırmalar, bu özelliklerin yalnızca olumsuz olarak yorumlanmaması gerektiğini, çünkü ergenliğin aynı zamanda artan uyum yeteneği, yaratıcılık, keşif ve gelişimsel esneklik dönemi olduğunu vurgulamaktadır.

Psikososyal gelişim, ergenliğin bir diğer merkezi boyutunu temsil eder. Erik Erikson tarafından ortaya atılan psikososyal gelişim teorisine göre, ergenlik "kimlik ve rol karmaşası" gelişim evresine karşılık gelir. Bu dönemde ergenler, kişisel değerleri, inançları, hedefleri ve sosyal rolleri keşfederken tutarlı bir kimlik duygusu oluşturmaya çalışırlar. Kimlik oluşumu, akran ilişkileri, aile etkileşimleri, okul deneyimleri ve daha geniş sosyal beklentilerden büyük ölçüde etkilenir. Ergenler, ebeveyn kontrolünden giderek daha fazla özerklik ve bağımsızlık ararken, aynı zamanda akran kabulü ve sosyal aidiyetin önemini de artırır (Erikson, 1968).

Sosyal ve duygusal değişimler de ergenlik döneminde oldukça belirgindir. Duygusal dalgalanmalar, sosyal değerlendirmeye karşı artan hassasiyet ve akran kabulüyle ilgili artan endişe yaygın olarak gözlemlenen özelliklerdir. Ergenler daha özbilinçli hale gelir ve başkaları tarafından nasıl algılandıklarına daha fazla önem verirler. Sosyal biliş ve benlik kavramı gelişimi ergenlik boyunca olgunlaşmaya devam ederek kişilerarası ilişkileri, duygusal düzenlemeyi ve davranışsal seçimleri etkiler. Sonuç olarak, sosyal ortamlar ve destekleyici kişilerarası ilişkiler, sağlıklı ergen gelişimini desteklemede önemli bir rol oynar (Piaget, 1972).

Tarihsel olarak, ergenlik dönemi sıklıkla duygusal istikrarsızlık, isyan ve çatışma ile karakterize edilen bir "fırtına ve stres" dönemi olarak kavramsallaştırılmıştır (Trejos-Castillo, ve Vazsonyi, 2011). Bununla birlikte, çağdaş gelişimsel bakış açıları, ergenliğin bunun yerine büyüme, direnç ve olumlu gelişim potansiyeli içeren kritik bir fırsat dönemi olarak görülmesi gerektiğini savunmaktadır. Modern yaklaşımlar, ergenler arasında yetkinlik, özgüven, sosyal bağlantı, sorumluluk ve psikolojik iyilik hâlini destekleyen ortamların önemini vurgulamaktadır (Steinberg, 2014).

Spor bilimleri alanında, ergenlik dönemi özellikle önemli bir gelişim evresi olarak kabul edilir çünkü bu dönemde oluşturulan fiziksel aktivite ve egzersiz davranışları yetişkinliğe kadar devam edebilir. Düzenli egzersiz katılımı, ergenlerde fiziksel sağlık, psikolojik iyilik hâli, özsaygı, sosyal entegrasyon, duygusal düzenleme ve sorumluluk gelişiminde iyileşmelerle ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, ergenliğin gelişimsel özelliklerini anlamak, egzersiz motivasyonunun psikososyal etkilerini ve bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleriyle ilişkisini değerlendirmek için gereklidir.

### **2.1.1. Ergenlik Döneminin Tanımı ve Özellikleri**

Ergenlik, çocukluktan yetişkinliğe geçişi temsil eden ve hızlı fiziksel, psikolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerle karakterize edilen bir gelişim dönemidir. Bu aşama genellikle ergenlikle başlar ve yetişkin rolleri ve sorumluluklarının kazanılmasıyla sona erer. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), ergenliği 10 ile 19 yaş arasındaki dönem olarak tanımlar ve bu gelişim evresinin gelecekteki sağlık davranışlarını, psikososyal uyumu ve genel refahı şekillendirmede kritik bir rol oynadığını vurgular (WHO, 2024).

Ergenlik, bireylerin eşzamanlı biyolojik olgunlaşma ve psikososyal dönüşüm yaşadığı için insan gelişiminin en dinamik ve karmaşık aşamalarından biri olarak kabul edilir. Bu dönemde ergenler, vücut yapısında, hormonal işlevde, duygusal düzenlemede, bilişsel kapasitede ve kişilerarası ilişkilerde önemli değişiklikler geçirirler. Bu çok boyutlu gelişim süreçleri, kişilik oluşumunu, kimlik gelişimini, sosyal uyumu ve davranış kalıplarını önemli ölçüde etkiler (Steinberg, 2014).

Ergenliğin en belirgin özelliklerinden biri de ergenlik gelişimidir. Ergenlik, bireylerin üreme olgunluğuna ulaştığı ve ikincil cinsel özelliklerin geliştiği biyolojik süreci ifade eder. Ergenlikle ilişkili hormonal değişiklikler, boy uzamasında, vücut kütlesinde, kas gelişiminde hızlanmaya ve vücut kompozisyonunda değişikliklere yol açar. Ayrıca, ergenler bu dönemde vücut imajı ve fiziksel görünüm konusunda artan bir farkındalık yaşayabilirler. Araştırmacılar, ergenlik gelişiminin zamanlamasının ve hızının genetik, çevresel, beslenme ve sosyoekonomik faktörlere bağlı olarak değişebileceğini belirtmektedir (WHO, 2024).

Bilişsel gelişim, ergenliğin bir diğer önemli özelliğidir. Piaget'nin bilişsel gelişim teorisine göre, ergenler kademeli olarak somut işlemsel düşünmeden soyut işlemsel düşünmeye geçerler. Bu gelişimsel ilerleme, ergenlerin soyut düşüncelerini, varsayımsal olarak akıl yürütmelerini, birden fazla olasılığı değerlendirmelerini ve karmaşık problem çözme süreçlerine katılmalarını sağlar (Piaget, 1972). Sonuç olarak, ergenler bağımsız

düşünme, gelecek planlama, ahlaki akıl yürütme ve sosyal norm ve beklentilerin eleştirel değerlendirilmesi konusunda giderek daha yetenekli hale gelirler.

Nörogelişimsel araştırmalar, ergenliğin beyinde önemli yapısal ve işlevsel değişikliklerle ilişkili olduğunu daha da göstermiştir. Özellikle karar verme, dürtü kontrolü, planlama ve duygusal düzenleme gibi yürütücü işlevlerden sorumlu olan prefrontal kortekste önemli bir olgunlaşma meydana gelir. Bununla birlikte, limbik sistem prefrontal korteksten daha erken geliştiği için, ergenler bu gelişim evresinde artan duygusal hassasiyet, duygu arayışı eğilimleri ve risk alma davranışları sergileyebilirler (Blakemore ve Choudhury, 2006).

Psikososyal gelişim de ergenlik döneminde oldukça belirgin hale gelir. Erikson, ergenliği bireylerin tutarlı ve istikrarlı bir benlik duygusu oluşturmaya çalıştığı “kimlik ve rol karmaşası” gelişim evresi olarak tanımlamıştır (Erikson, 1968). Ergenler, ebeveyn kontrolünden daha fazla özerklik ve bağımsızlık elde etmeye çalışırken kişisel inançlarını, değerlerini, hedeflerini ve sosyal rollerini sorgulamaya başlarlar. Aynı zamanda, akran ilişkileri giderek önem kazanır ve ergenler akran kabulüne, sosyal onaya ve aidiyete daha duyarlı hale gelirler.

Duygusal olarak, ergenlik dönemi genellikle ruh halindeki dalgalanmalar, artan öz farkındalık ve yükselen duygusal yoğunlukla karakterize edilir. Ergenler, akademik beklentiler, akran ilişkileri, aile dinamikleri ve kimlik arayışı ile ilgili stres yaşayabilirler. Bununla birlikte, çağdaş gelişimsel bakış açıları, ergenliğin yalnızca istikrarsızlık ve çatışma dönemi olarak görülmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Bunun yerine, giderek artan bir şekilde olumlu gençlik gelişimi, sosyal öğrenme, direnç ve kişisel gelişim için kritik bir fırsat olarak kabul edilmektedir (Lerner vd., 2003).

Ergenlik dönemindeki sosyal gelişim, akran gruplarına, sosyal kurumlara ve topluluk etkinliklerine artan katılımı içerir. Ergenler, aile üyeleri, akranları, öğretmenleri ve daha geniş sosyal çevrelerle etkileşim yoluyla kademeli olarak sosyal sorumluluk, empati, iletişim becerileri ve ahlaki farkındalık geliştirirler. Organize spor, fiziksel aktivite ve egzersiz programlarına katılımın, ergenlerin öz saygılarına, disiplinlerine, liderlik becerilerine, sosyal uyumlarına ve sorumluluk davranışlarına olumlu katkıda bulunduğu gösterilmiştir (Steinberg, 2014).

Spor bilimleri açısından bakıldığında, ergenlik dönemi özellikle hassas bir gelişim evresidir çünkü bu dönemde oluşturulan davranış alışkanlıkları ve yaşam tarzı kalıpları yetişkinliğe kadar devam edebilir. Ergenlik döneminde düzenli fiziksel aktivite sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda psikososyal iyiliğe, duygusal düzenlemeye ve sosyal uyuma da katkıda bulunur. Bu nedenle, genç ergenler arasında egzersiz motivasyonu ile

bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için ergenliğin temel özelliklerini anlamak çok önemlidir.

### **2.1.2. Genç Ergenlik Döneminde Fiziksel, Psikolojik ve Sosyal Gelişim**

Ergenliğin başı genellikle 10 ile 14 yaş arasındaki gelişim dönemi olarak tanımlanır ve insan gelişimindeki en kritik geçiş aşamalarından birini temsil eder (Viner ve Christie, 2005). Bu dönem, hızlı fiziksel büyüme, duygusal dalgalanmalar, bilişsel yeniden yapılanma ve sosyal ilişkilerdeki değişikliklerle karakterize edilir. Ergenliğin başlarında, bireyler yavaş yavaş çocukluk bağımlılığından uzaklaşırken, yetişkinlikle ilişkili biyolojik, psikolojik ve sosyal yetkinlikleri geliştirirler (Steinberg, 2014). Araştırmacılar, bu aşamadaki gelişimin çok boyutlu olduğunu ve biyolojik olgunlaşma, çevresel koşullar, aile dinamikleri, akran etkileşimleri ve sosyokültürel faktörlerden etkilendiğini vurgulamaktadır (Meeus, 2016).

Fiziksel gelişim, erken ergenliğin en belirgin özelliklerinden biridir. Ergenlik, cinsel olgunlaşmaya ve hızlanmış fiziksel büyümeye yol açan önemli hormonal ve fizyolojik değişiklikleri başlatır (Blakemore v.d., 2010). Ergenler, boy, vücut ağırlığı, kas kütlesi ve vücut kompozisyonunda hızlı artışlar yaşarlar; buna kızlarda meme gelişimi ve erkeklerde ses kalınlaşması gibi ikincil cinsel özelliklerin gelişimi eşlik eder (Viner ve Christie, 2005). Bu biyolojik değişiklikler, öncelikle östrojen, testosteron ve büyüme hormonlarını içeren hormonal aktivite yoluyla düzenlenir.

Ergenlik gelişiminin zamanlaması ve hızı, genetik, beslenme, çevresel ve sosyoekonomik faktörler nedeniyle ergenler arasında önemli ölçüde değişebilir (Parlaz v.d., 2012). Erken veya geç olgunlaşma, ergenlerin özsaygısını, duygusal iyiliğini, vücut imajı algılarını ve sosyal uyumunu etkileyebilir. Akranlarından daha erken veya daha geç olgunlaşan ergenler, fiziksel görünüm ve akran kabulüyle ilgili artan stres, öz bilinç ve sosyal baskı yaşayabilirler (Steinberg, 2014). Ergenliğin erken dönemlerinde nörolojik gelişim de hızla ilerler. Nörogelişimsel çalışmalar, özellikle prefrontal korteks ve limbik sistemde olmak üzere, ergen beyninde önemli yapısal ve fonksiyonel olgunlaşmayı göstermiştir (Blakemore ve Choudhury, 2006). Prefrontal korteks, planlama, karar verme, dürtü kontrolü ve duygusal düzenleme gibi yürütücü işlevlerle ilişkilidir; limbik sistem ise ödül duyarlılığı ve duygusal işlemeyle yakından ilgilidir. Duygusal sistemler bilişsel kontrol sistemlerinden daha erken olgunlaştığı için, ergenler bu gelişim evresinde artan dürtüsellik, duygusal tepkisellik ve duygu arayışı davranışları sergileyebilirler (Sturman ve Moghaddam, 2011).

Ergenliğin erken dönemindeki psikolojik gelişim, önemli duygusal, bilişsel ve kimlikle ilgili değişiklikleri içerir. Ergenler giderek daha fazla öz farkındalık geliştirirler ve kimlikleri, yetenekleri, değerleri ve toplum içindeki gelecekteki rolleri hakkında daha karmaşık algılar oluşturmaya başlarlar (Sebastian v.d., 2008). Bu gelişim süreci genellikle artan iç gözlem, duygusal hassasiyet, öz imaj ve akran değerlendirmesiyle ilgili kaygıyı içerir.

Jean Piaget tarafından önerilen bilişsel gelişim teorisine göre, ergenler somut işlemsel düşünmeden soyut işlemsel düşünmeye geçerler ve bu da onların soyut akıl yürütme, varsayımsal düşünme ve analitik problem çözme becerilerini geliştirmelerini sağlar (Piaget, 1972). Bilişsel kapasiteler geliştikçe, ergenler sosyal normları değerlendirme, otoriteyi sorgulama, birden fazla bakış açısını anlama ve bağımsız kararlar alma konusunda giderek daha yetenekli hale gelirler. Bu bilişsel gelişmeler, psikososyal olgunluğa ve kimlik oluşumuna önemli ölçüde katkıda bulunur.

Duygusal olarak, ergenliğin erken dönemi sıklıkla ruh hali dalgalanmaları, duygusal hassasiyet ve artan stres tepkileriyle karakterize edilir (Meeus, 2016). Ergenler, akademik beklentiler, akran kabulü, beden imajı ve sosyal aidiyetle ilgili kaygı yaşayabilirler. Bununla birlikte, çağdaş gelişimsel bakış açıları, ergenliğin yalnızca istikrarsızlık ve çatışma dönemi olarak değil, aynı zamanda başa çıkma becerilerini, direnci, duygusal düzenlemeyi ve psikolojik yeterliliği güçlendirmek için bir gelişim fırsatı olarak da görülmesi gerektiğini vurgulamaktadır (Crone ve Dahl, 2012).

Fiziksel aktivite ve spora katılımın, öz saygıyı, duygusal düzenlemeyi, öz güveni ve stres yönetimini artırarak ergenlerin psikolojik gelişimini olumlu yönde etkilediği bildirilmiştir (Steinberg, 2014). Düzenli egzersiz katılımı ayrıca depresif semptomların ve psikolojik sıkıntının azalmasına ve genel psikolojik iyiliğin artmasına katkıda bulunabilir.

Ergenliğin başlarında, akran ilişkilerinin aile ilişkilerine göre giderek daha büyük önem kazanmasıyla sosyal gelişim giderek daha belirgin hale gelir (Sebastian v.d., 2008). Ergenler, artan özerklik ve bağımsızlık arayışına girerken aynı zamanda akran gruplarıyla daha güçlü duygusal bağlar geliştirirler. Sosyal kabul, arkadaşlık kalitesi, grup aidiyeti ve akran onayı, ergenlerin davranışlarını, duygusal durumlarını ve benlik kavramlarını etkileyen son derece etkili faktörler haline gelir (Crone ve Dahl, 2012).

Bu gelişim döneminde ergenler ayrıca sosyal normların, kişilerarası beklentilerin ve ahlaki sorumlulukların daha fazla farkına varırlar. İletişim becerileri, empati, iş birliği, çatışma çözme yetenekleri ve sosyal yeterlilik, akranlarla, aile üyeleriyle, öğretmenlerle ve daha geniş sosyal çevrelerle etkileşimler yoluyla gelişmeye devam eder (Meeus,

2016). Araştırmacılar, destekleyici aile yapılarının ve olumlu akran ilişkilerinin ergenlik döneminde sağlıklı psikososyal uyuma önemli ölçüde katkıda bulunduğunu belirtmektedir (Parlaz v.d., 2012).

Takım sporlarına ve organize fiziksel aktivitelere katılım, özellikle sosyal gelişim için önemlidir çünkü bu ortamlar ergenlere iş birliği, liderlik, disiplin, sorumluluk ve sosyal entegrasyon becerilerini geliştirme fırsatları sunar (Steinberg, 2014). Spor katılımı, akran ilişkilerini güçlendirebilir, iletişim becerilerini geliştirebilir ve aidiyet duygusunu ve kolektif kimliği destekleyebilir. Dahası, fiziksel aktivite ortamları, kurallara bağlılığı, takım çalışmasını ve prososyal etkileşimi teşvik ederek bireysel ve sosyal sorumluluk davranışlarının gelişimine olumlu katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, erken ergenlik, eşzamanlı fiziksel, psikolojik ve sosyal dönüşümleri içeren çok boyutlu bir gelişim evresidir. Bu gelişim alanları güçlü bir şekilde birbirine bağlıdır ve topluca ergenlerin duygusal refahını, davranış kalıplarını, kimlik oluşumunu ve sosyal uyumunu etkiler. Erken ergenliğin gelişimsel özelliklerini anlamak, spor bilimleri açısından özellikle önemlidir çünkü egzersiz katılımı ve motivasyonel süreçler, bu hassas gelişim döneminde sağlıklı psikososyal gelişime ve sosyal sorumluluk oluşumuna önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

### **2.1.3. Ergenlikte Kimlik Gelişimi ve Davranışsal Yapılanma**

Ergenlik, kimlik oluşumu ve davranışsal yapılanma için en kritik gelişim dönemlerinden biri olarak kabul edilir. Bu aşamada bireyler, hızla değişen biyolojik, psikolojik, bilişsel ve sosyal koşullara uyum sağlarken aynı zamanda tutarlı bir benlik duygusu oluşturmaya çalışırlar. Ergenlik dönemindeki kimlik gelişimi, kişisel değerlerin, inançların, hedeflerin, sosyal rollerin ve geleceğe dair beklentilerin oluşumunu içerir; bunların hepsi bütünleşik bir benlik kavramının ortaya çıkmasına katkıda bulunur (Erikson, 1968). Araştırmacılar, kimlik oluşumunun izole bir psikolojik süreç değil, aile, akranlar, okul ortamları, kültürel normlar ve daha geniş sosyal deneyimler arasındaki etkileşimlerle şekillenen çok boyutlu bir gelişimsel olgu olduğunu vurgulamaktadır (Meeus, 2011).

Erik Erikson tarafından önerilen psikososyal gelişim teorisine göre, ergenlik "kimlik ve rol karmaşası" gelişim evresine karşılık gelir (Erikson, 1968). Bu aşamada ergenler, kim oldukları, neye değer verdikleri ve toplum içinde hangi rolleri üstlenecekleri ile ilgili temel soruları yanıtlamaya çalışırlar. Bu gelişimsel krizin başarılı bir şekilde çözülmesi, istikrarlı ve tutarlı bir kimliğin kurulmasına katkıda bulunurken,

kimlik bütünleşmesinin sağlanamaması kafa karışıklığına, belirsizliğe ve psikososyal istikrarsızlığa yol açabilir.

Ergenlik dönemindeki kimlik gelişimi, bilişsel olgunlaşmayla yakından ilişkilidir. Ergenler gelişmiş soyut düşünme ve öz-yansıtma kapasiteleri geliştirdikçe, kişisel inançları, sosyal beklentileri ve gelecekteki olasılıkları değerlendirme konusunda giderek daha yetenekli hale gelirler (Piaget, 1972). Bu bilişsel ilerleme, ergenlerin daha önce kabul edilen normları sorgulamalarına ve ahlak, ilişkiler, kariyer hedefleri ve sosyal sorumluluklar konusunda alternatif bakış açılarını keşfetmelerine olanak tanır. Sonuç olarak, ergenlik, bireylerin kişisel özerklik ve bağımsızlık kurmaya çalıştıkları bir deneme ve öz-keşif dönemi haline gelir.

Araştırmacılar, kişisel kimlik, sosyal kimlik, cinsiyet kimliği, akademik kimlik ve ahlaki kimlik de dahil olmak üzere kimlik gelişiminin birçok boyutunu belirlemişlerdir (Kroger, 2007). Kişisel kimlik, öz farkındalık, özsaygı ve bireysel değerlerin gelişimini içerirken, sosyal kimlik ergenlerin akran grupları, topluluklar ve kültürel bağlamlar içindeki aidiyet duygusunu yansıtır. Ergenlik döneminde akran ilişkileri giderek daha etkili hale gelir ve ergenler kimlik oluşum sürecinin bir parçası olarak genellikle sosyal gruplardan kabul ve onay ararlar (Steinberg, 2014).

Ergenlerin bağımsızlık arzusunun artmasına rağmen, aile ilişkileri kimlik gelişiminde önemli bir rol oynamaya devam etmektedir. Duygusal sıcaklık, iletişim, özerklik desteği ve tutarlı rehberlik ile karakterize edilen destekleyici ebeveynlik stilleri, daha sağlıklı kimlik oluşumu ve psikososyal uyum ile ilişkilendirilmiştir (Meeus, 2011). Tersine, aile içi çatışma, yetersiz duygusal destek ve tutarsız ebeveyn davranışları ergenlerin benlik kavramını, duygusal istikrarını ve davranışsal düzenlemesini olumsuz etkileyebilir. Ergenlik dönemindeki davranışsal yapılanma, kimlik oluşumu ve psikososyal gelişimle yakından ilişkilidir. Ergenler, yetişkinliğe kadar devam edebilecek davranış kalıpları, alışkanlıklar, tutumlar ve başa çıkma stratejileri geliştirirler. Bu davranışlar, duygusal düzenleme kapasitesi, bilişsel olgunluk, akran etkileşimleri, aile ortamı ve sosyokültürel beklentilerden etkilenir (Steinberg, 2014). Bu gelişim döneminde, ergenler akran etkisine karşı artan duyarlılık, yenilik arama eğilimleri ve yeni davranış denemeleri gösterebilirler.

Nörogelişimsel çalışmalar, ergenlik dönemindeki davranışsal eğilimlerin, özellikle prefrontal korteks ve limbik sistemde devam eden beyin olgunlaşmasıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Blakemore ve Choudhury, 2006). Duygusal ve ödülle ilgili sistemler, yürütücü kontrol sistemlerinden daha erken olgunlaştıkları için, ergenler dürtüsellik, duygusal tepkisellik ve risk alma davranışları sergileyebilirler. Ancak, çağdaş gelişimsel

bakış açıları, bu davranışsal eğilimlerin yalnızca olumsuz olarak yorumlanmaması gerektiğini vurgulamaktadır; çünkü ergenlik aynı zamanda uyum sağlama, yaratıcılık, sosyal öğrenme ve psikolojik büyüme dönemidir (Crone ve Dahl, 2012).

Sosyal ortamlar ergenlik döneminde davranışsal yapılanmaya önemli ölçüde katkıda bulunur. Akran grupları ergenlerin tutumlarını, davranışlarını, iletişim stillerini ve sosyal normlarını etkiler. Olumlu akran ilişkileri prososyal davranışları, işbirliğini, empatiyi ve sorumluluğu teşvik edebilirken, olumsuz akran etkileri uyumsuz davranışlara ve psikososyal zorluklara katkıda bulunabilir (Sebastian v.d., 2008). Bu nedenle, sosyal destek sistemleri ve sağlıklı kişilerarası ilişkiler ergenlik gelişimi sırasında temel koruyucu faktörler olarak kabul edilir.

Spor ve fiziksel aktiviteye katılım, ergenlik döneminde olumlu kimlik gelişimini ve davranışsal organizasyonu destekleyen önemli bir faktör olarak tanımlanmıştır. Spor ortamları, ergenlerin öz disiplin, liderlik, takım çalışması, duygusal düzenleme ve sosyal sorumluluk becerilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar (Fraser-Thomas v.d., 2005). Düzenli egzersiz katılımı ayrıca öz saygıyı, beden imajını, dayanıklılığı ve sosyal entegrasyonu güçlendirirken, davranışsal sorunları ve psikolojik sıkıntıyı azaltabilir. Ayrıca, organize spor aktiviteleri, kurallara bağlılığı, adil oyunu, işbirliğini ve başkalarına saygıyı teşvik ederek ergenlerin ahlaki ve davranışsal gelişimine olumlu katkıda bulunabilir. Araştırmacılar, yapılandırılmış fiziksel aktivite programlarına katılan ergenlerin, uyumlu başa çıkma stratejileri, hedef belirleme davranışları ve sosyal sorumluluk sahibi tutumlar geliştirme olasılığının daha yüksek olduğunu öne sürmektedir (Holt v.d., 2017). Sonuç olarak, egzersiz ve spor katılımı, ergenlik döneminde hem kişisel kimliğin hem de davranışsal özelliklerin şekillenmesinde önemli bir rol oynayabilir.

Sonuç olarak, kimlik gelişimi ve davranışsal yapılandırma, ergenlik döneminde temel gelişim süreçlerini oluşturur. Bu süreçler bilişsel olgunlaşma, duygusal gelişim, aile dinamikleri, akran ilişkileri ve sosyokültürel ortamlardan etkilenir. Ergenler, kişisel kimliklerini kademeli olarak oluştururken aynı zamanda yetişkinliğe kadar devam edebilecek davranış kalıpları ve psikososyal yetkinlikler geliştirirler. Spor bilimleri açısından bakıldığında, kimlik gelişimini ve davranışsal yapılanmayı anlamak, egzersiz motivasyonunun ergenlerin bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerini nasıl etkileyebileceğini değerlendirmek için elzemdir.

## **2.2. Egzersiz ve Egzersiz Motivasyonu**

Egzersiz, fiziksel uygunluğu, sağlığı ve genel refahı iyileştirmek veya korumak amacıyla yapılan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan fiziksel aktivite olarak tanımlanır

(WHO, 2024). Düzenli egzersiz, kardiyovasküler dayanıklılığı, kas gücünü, esnekliği, vücut kompozisyonunu ve psikolojik sağlığı iyileştirmede önemli bir rol oynar. Ergenlik döneminde egzersize katılım özellikle önemlidir çünkü bu dönemde geliştirilen fiziksel aktivite alışkanlıkları yetişkinliğe kadar devam edebilir ve uzun vadeli sağlık sonuçlarını önemli ölçüde etkileyebilir (Strong v.d., 2005).

Fiziksel faydalarına ek olarak, egzersiz psikolojik ve sosyal gelişime de olumlu katkıda bulunur. Önceki çalışmalar, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın ergenlerde öz saygıyı, duygusal düzenlemeyi, stres yönetimini, sosyal uyumu ve genel psikolojik refahı artırdığını göstermiştir (Biddle ve Asare, 2011). Egzersiz ortamları ayrıca iletişim, takım çalışması, disiplin ve sosyal etkileşim için fırsatlar sunarak bireysel ve sosyal sorumluluk davranışlarının gelişimini destekleyebilir.

Egzersiz motivasyonu, fiziksel aktiviteye katılımı başlatan, yönlendiren ve sürdüren iç ve dış faktörleri ifade eder (Deci ve Ryan, 2000). Motivasyon, egzersize bağlılık ve katılım sürekliliğinin en önemli belirleyicilerinden biri olarak kabul edilir. Egzersiz motivasyonu yüksek olan bireylerin genellikle düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılma ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını sürdürme olasılıkları daha yüksektir.

Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen Öz Belirleme Teorisi'ne göre, egzersiz motivasyonu içsel motivasyon ve dışsal motivasyon olarak kategorize edilebilir (Deci ve Ryan, 2000). İçsel motivasyon, zevk, tatmin, yeterlilik ve kişisel başarı için egzersize katılmayı ifade ederken, dışsal motivasyon dışsal ödüller, sosyal onay, görünümle ilgili kaygılar veya olumsuz sonuçlardan kaçınmayı içerir. Araştırmalar, içsel motivasyonun uzun vadeli egzersiz katılımı ve psikolojik iyilik haliyle daha güçlü bir şekilde ilişkili olduğunu göstermektedir.

Ergenlik döneminde egzersiz motivasyonunu etkileyen çeşitli faktörler arasında aile desteği, akran ilişkileri, okul ortamı, özsaygı, algılanan yeterlilik ve spor tesislerine erişim yer almaktadır (Dishman v.d., 2005). Olumlu egzersiz deneyimleri ve destekleyici sosyal ortamlar, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılma motivasyonunu artırabilirken, olumsuz deneyimler veya düşük özgüven katılım düzeylerini azaltabilir.

Spor bilimleri açısından bakıldığında, egzersiz motivasyonunu anlamak önemlidir çünkü motivasyon sadece fiziksel aktiviteye katılımı etkilemekle kalmaz, aynı zamanda ergenlik döneminde psikososyal gelişime, davranışsal düzenlemeye ve sorumlulukla ilgili davranışlara da katkıda bulunabilir. Bu nedenle, egzersiz motivasyonu ile bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, ergen gelişimine dair değerli bilgiler sağlayabilir.

### 2.2.1. Egzersiz Kavramı ve Ergen Sağlığı Açısından Önemi

Egzersiz, fiziksel uygunluğu, sağlığı ve genel refahı iyileştirmeyi veya korumayı amaçlayan planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan ve amaçlı fiziksel aktivite olarak tanımlanır (WHO, 2024). Fiziksel aktivite ve egzersiz sıklıkla birbirlerinin yerine kullanılsa da egzersiz fiziksel performansı ve sağlıkla ilgili sonuçları iyileştirmek için sistematik ve özel olarak tasarlanmış olması nedeniyle genel fiziksel aktiviteden farklıdır (Caspersen v.d., 1985).

Ergenlik, düzenli egzersizin sağlıklı büyüme ve gelişmeyi desteklemede önemli bir rol oynadığı kritik bir gelişim dönemidir. Bu dönemde ergenler, yaşam boyu sağlık davranışlarını önemli ölçüde etkileyebilecek hızlı fiziksel, psikolojik ve sosyal değişiklikler yaşarlar (Steinberg, 2014). Araştırmacılar, ergenlik döneminde geliştirilen egzersiz alışkanlıklarının genellikle yetişkinliğe kadar devam ettiğini ve uzun vadeli fiziksel ve zihinsel sağlık sonuçlarına önemli ölçüde katkıda bulunduğunu vurgulamaktadır.

Fizyolojik açıdan bakıldığında, düzenli egzersiz ergenlerde kardiyovasküler dayanıklılığı, kas gücünü, esnekliği, kemik yoğunluğunu, metabolik işlevi ve vücut kompozisyonunu olumlu yönde etkiler (Strong v.d., 2005). Düzenli fiziksel aktiviteye katılımın ilerideki yaşamda obezite, hipertansiyon, tip 2 diyabet ve kardiyovasküler hastalık risklerinin azalmasıyla da ilişkili olduğu gösterilmiştir. Ayrıca, egzersiz, kemik mineralizasyonunu ve kas büyümesini destekleyerek ergenlik döneminde sağlıklı kas-iskelet gelişimine katkıda bulunur.

Egzersiz, ergenlik döneminde psikolojik sağlık için de son derece önemlidir. Önceki çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin stresi, kaygıyı, depresif belirtileri ve duygusal gerginliği azaltırken özsaygıyı, özgüveni, duygusal düzenlemeyi ve genel psikolojik iyiliği iyileştirebileceğini göstermiştir (Biddle ve Asare, 2011). Egzersize katılım, özellikle yüksek öz farkındalık ve akran değerlendirmesine duyarlılıkla karakterize edilen bir gelişim evresinde, ergenlerin yeterlilik ve vücut imajı algılarını da geliştirebilir.

Sosyal olarak, egzersiz ve spor katılımı, ergenlere iletişim becerileri, takım çalışması, disiplin, liderlik, işbirliği ve sosyal sorumluluk davranışları geliştirme fırsatları sunar (Holt v.d., 2017). Organize spor ve fiziksel aktivite ortamlarına katılım, akran ilişkilerini güçlendirebilir, sosyal entegrasyonu artırabilir ve olumlu sosyal uyumu teşvik edebilir. Düzenli egzersiz programlarına katılan ergenlerin, sağlıklı yaşam alışkanlıkları ve sosyal davranış kalıpları geliştirme olasılıkları da daha yüksektir.

Egzersiz iyi belgelenmiş faydalarına rağmen, araştırmalar ergenler arasında fiziksel hareketsizliğin dünya çapında önemli bir halk sağlığı sorunu haline geldiğini göstermektedir (WHO, 2024). Teknolojik gelişmeler, hareketsiz yaşam tarzları, akademik baskılar ve açık hava etkinliklerine katılımın azalması, gençlerde fiziksel aktivite düzeylerinin düşmesine katkıda bulunmuştur. Ergenlik döneminde yetersiz fiziksel aktivite, fiziksel sağlığı, psikolojik iyiliği ve sosyal gelişimi olumsuz etkileyebilir.

Spor bilimleri açısından bakıldığında, ergenlik döneminde egzersize katılımı teşvik etmek sadece fiziksel sağlık için değil, aynı zamanda psikososyal ve davranışsal gelişim için de önemlidir. Egzersiz ortamları, ergenlerin duygusal dayanıklılığını, sosyal yeterliliğini, öz disiplinini ve sorumluluk gelişimini destekleyebilir. Bu nedenle, egzersizin ergen sağlığındaki rolünü anlamak, egzersiz motivasyonunun bu gelişim döneminde bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerini nasıl etkileyebileceğini değerlendirmek için önemlidir.

### **2.2.2. Egzersiz Motivasyonunun Tanımı ve Kuramsal Yaklaşımlar**

Egzersiz motivasyonu, bireylerin fiziksel aktiviteye ve egzersiz davranışlarına katılımını başlatan, yönlendiren ve sürdüren içsel ve dışsal faktörleri ifade eder (Deci ve Ryan, 2000). Motivasyon, egzersize katılımı, bağlılığı, sürekliliği ve performansı etkileyen en önemli psikolojik belirleyicilerden biri olarak kabul edilir. Ergenlik döneminde egzersiz motivasyonu özellikle önemli bir rol oynar çünkü bu gelişimsel dönemde kurulan motivasyonel süreçler, uzun vadeli fiziksel aktivite alışkanlıklarını ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını önemli ölçüde etkileyebilir (Dishman v.d., 2005).

Araştırmacılar, motivasyonun psikolojik, sosyal, çevresel ve davranışsal faktörlerden etkilenen çok boyutlu bir yapı olduğunu vurgulamışlardır. Ergenler arasında egzersize katılım, keyif alma, sağlık iyileştirmesi, fiziksel görünüm, sosyal etkileşim, başarı, rekabet veya dışsal ödüllerle motive edilebilir (Weinberg ve Gould, 2019). Motivasyonun düzeyi ve türü, egzersize katılımın sıklığını, yoğunluğunu ve sürekliliğini doğrudan etkileyebilir.

Egzersiz motivasyonunu açıklayan en yaygın kabul gören teorik çerçevelerden biri, Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen Öz Belirleme Teorisi'dir (ÖBT) (Deci ve Ryan, 2000). Bu teoriye göre, motivasyon içsel motivasyon, dışsal motivasyon ve motivasyonsuzluk olarak sınıflandırılır. İçsel motivasyon, kişisel zevk, tatmin, yeterlilik ve ilgi için egzersiz yapmayı ifade eder. İçsel motivasyona sahip bireyler, fiziksel aktiviteye katılırlar çünkü aktivitenin kendisini ödüllendirici ve keyifli bulurlar. Buna karşılık, dışsal motivasyon, ödüller, sosyal onay, görünümle ilgili kaygılar veya

cezadan kaçınma gibi dış faktörler tarafından yönlendirilen katılımı içerir. Motivasyonsuzluk, egzersiz davranışına katılma motivasyonunun veya niyetinin olmaması anlamına gelir.

Öz Belirleme Teorisi ayrıca üç temel psikolojik ihtiyacın önemini vurgular: özerklik, yeterlilik ve ilişkililik (Deci ve Ryan, 2000). Özerklik, bireylerin davranışlarını özgürce seçtikleri algısını ifade eder; yeterlilik, aktiviteleri gerçekleştirmede etkili ve yetenekli hissetmeyi içerir ve ilişki kurma duygusu, başkalarıyla sosyal bağ kurma ve ait olma hissini yansıtır. Araştırmacılar, bu psikolojik ihtiyaçları destekleyen ortamların içsel motivasyonu artırabileceğini ve egzersize uzun vadeli bağlılığı artırabileceğini öne sürüyor.

Egzersiz motivasyonunu açıklayan bir diğer önemli teorik bakış açısı, John Nicholls tarafından ortaya atılan Başarı Hedefi Teorisi'dir (Nicholls, 1989). Bu teori, bireylerin motivasyonunun başarı ve yeterliliği nasıl tanımladıklarından etkilendiğini öne sürer. Teoriye göre, görev odaklı bireyler kişisel gelişim, beceri geliştirme ve çabaya odaklanırken, ego odaklı bireyler öncelikle başkalarını geride bırakmaya ve üstünlük göstermeye odaklanırlar. Spor psikolojisi alanındaki çalışmalar, görev odaklı motivasyonun genellikle ergenler arasında daha fazla keyif, azim ve psikolojik iyilik haliyle ilişkili olduğunu göstermektedir.

Albert Bandura tarafından geliştirilen Sosyal Bilişsel Teori de egzersiz motivasyonunu anlamaya önemli ölçüde katkıda bulunur (Bandura, 1997). Bu teori, bireylerin belirli davranışları başarıyla gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin inançlarını ifade eden öz yeterliliğin rolünü vurgular. Egzersiz öz yeterliliği daha yüksek olan ergenlerin düzenli fiziksel aktiviteye katılmaya başlamaları ve bunu sürdürmeleri daha olasıdır. Olumlu geri bildirim, başarılı egzersiz deneyimleri, sosyal modelleme ve destekleyici ortamlar, öz yeterlilik algılarını güçlendirebilir ve sonuç olarak egzersiz motivasyonunu artırabilir.

Araştırmacılar, ergenlik dönemindeki egzersiz motivasyonunun aile desteği, akran ilişkileri, antrenör davranışları, okul ortamı, vücut imajı algıları, algılanan yeterlilik ve spor tesislerine erişim gibi birçok faktörden etkilendiğini bildirmiştir (Dishman v.d., 2005). Olumlu egzersiz deneyimleri ve destekleyici sosyal ortamlar motivasyonu artırabilirken, olumsuz sosyal karşılaştırmalar, düşük özgüven ve yetersiz destek egzersiz katılımını azaltabilir.

Egzersiz motivasyonu sadece fiziksel aktivite katılımıyla değil, aynı zamanda öz saygı, duygusal düzenleme, sosyal uyum ve sorumluluk gelişimi gibi psikososyal sonuçlarla da ilişkilidir. İçsel motivasyon nedeniyle düzenli olarak egzersiz yapan

ergenler, daha güçlü öz disiplin, azim, hedef odaklılık ve sosyal sorumluluk davranışları geliştirebilirler (Weinberg ve Gould, 2019). Bu nedenle, egzersiz motivasyonunu ergenlik gelişimi bağlamında incelemek, bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleriyle ilişkisini anlamak için önemlidir.

Sonuç olarak, egzersiz motivasyonu, ergenlik döneminde egzersiz katılımını ve davranışsal sürekliliği önemli ölçüde etkileyen çok boyutlu bir psikolojik yapıdır. Öz Belirleme Teorisi, Başarı Hedefi Teorisi ve Sosyal Bilişsel Teori gibi kuramsal yaklaşımlar, ergenlerin neden fiziksel aktiviteye katıldığını ve motivasyonel süreçlerin davranışsal sonuçları nasıl etkilediğini anlamak için önemli çerçeveler sunmaktadır. Spor bilimleri açısından bakıldığında, egzersiz motivasyonunu anlamak, sağlıklı egzersiz davranışlarını teşvik etmek ve ergenlerin psikososyal gelişimini desteklemek için elzemdir.

### **2.2.3. Genç Ergenlerde Egzersiz Motivasyonunu Etkileyen Faktörler**

Ergenliğin ilk dönemlerinde egzersiz motivasyonu, çok sayıda psikolojik, sosyal, çevresel ve davranışsal faktörden etkilenir. Ergenlik, hızlı fiziksel, duygusal, bilişsel ve sosyal değişimlerle karakterize edilen bir gelişim dönemi olduğundan, egzersiz katılımıyla ilgili motivasyonel süreçler bu aşamada önemli ölçüde dalgalanabilir (Steinberg, 2014). Araştırmacılar, egzersiz motivasyonunu etkileyen faktörleri anlamının, ergenler arasında düzenli fiziksel aktivite katılımını ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını teşvik etmek için çok önemli olduğunu vurgulamaktadır.

Egzersiz motivasyonunu etkileyen en önemli faktörlerden biri, zevk, tatmin ve kişisel ilgi için egzersiz yapmayı ifade eden içsel motivasyondur (Deci ve Ryan, 2000). Egzersizi keyifli ve anlamlı olarak algılayan ergenlerin, düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılma ve uzun vadeli egzersiz alışkanlıklarını sürdürme olasılıkları daha yüksektir. Yeterlilik, başarı, özerklik ve kişisel gelişim duyguları, içsel motivasyonu güçlendirebilir ve egzersize bağlılığı artırabilir.

Algılanan yeterlilik ve öz yeterlilik de ergenlik döneminde egzersiz motivasyonunun önemli belirleyicileridir. Albert Bandura'nın Sosyal Bilişsel Teorisi'ne göre, öz yeterlilik, bireylerin belirli davranışları başarıyla gerçekleştirme yeteneklerine ilişkin inançlarını ifade eder (Bandura, 1997). Egzersiz öz yeterliliği daha yüksek olan ergenler genellikle fiziksel aktiviteye katılmaya ve egzersizle ilgili zorlukların üstesinden gelmeye daha isteklidirler. Olumlu egzersiz deneyimleri, beceri geliştirme, teşvik ve başarılı performans sonuçları, ergenlerin özgüvenini ve motivasyon düzeylerini artırabilir.

Aile desteği, ergenler arasında egzersiz motivasyonunu etkileyen bir diğer önemli faktördür. Ebeveynler, duygusal destek, teşvik, rol modelleme, ulaşım olanakları ve ortak fiziksel aktivitelere katılım yoluyla ergenlerin fiziksel aktivite davranışlarını etkiler (Gustafson ve Rhodes, 2006). Destekleyici aile ortamları, ergenlerin motivasyonunu artırabilir ve spor ve egzersiz programlarına düzenli katılımı kolaylaştırabilir. Tersine, ebeveyn desteğinin eksikliği veya aşırı akademik baskı, egzersiz katılımını olumsuz etkileyebilir.

Akran ilişkileri ve sosyal etkileşim, özellikle erken ergenlik döneminde oldukça etkilidir çünkü bu gelişim evresinde akran kabulü ve sosyal aidiyet giderek daha önemli hale gelir (Sebastian v.d., 2008). Ergenler, arkadaşlarından teşvik ve destek aldıklarında egzersiz ve spor aktivitelerine katılma olasılıkları daha yüksektir. Grup aktivitelerine, takım sporlarına ve okul temelli egzersiz programlarına katılım, sosyalleşme, iş birliği ve akran bağlantısı fırsatları sağlayarak motivasyonu artırabilir.

Okul ortamı ve beden eğitimi programları da egzersiz motivasyonunu şekillendirmede kritik bir rol oynar. Beden eğitimi derslerindeki olumlu deneyimler, destekleyici öğretmen davranışları, keyifli egzersiz aktiviteleri ve spor tesislerine erişim, ergenlerin fiziksel aktiviteye olan ilgisini önemli ölçüde artırabilir (Ntoumanis, 2005). Buna karşılık, aşırı eleştiri, sosyal karşılaştırma veya algılanan yetersizlik gibi olumsuz deneyimler motivasyonu azaltabilir ve egzersiz katılımını engelleyebilir.

Vücut imajı ve fiziksel görünüm algıları, ergenlik döneminde egzersiz motivasyonunu etkileyen ek faktörlerdir. Ergenler fiziksel görünümünün ve akran değerlendirmelerinin giderek daha fazla farkına vardıkça, vücut memnuniyeti veya memnuniyetsizliği, fiziksel aktiviteye katılma motivasyonlarını doğrudan etkileyebilir (Stice ve Whiteman, 2002). Bazı ergenler fiziksel görünümü, vücut kompozisyonunu veya özgüveni geliştirmek için egzersize katılırken, olumsuz vücut imajı algıları utanç veya düşük özsaygı nedeniyle katılımı azaltabilir.

Psikolojik iyilik hali, ergenlik döneminde egzersiz motivasyonu ile yakından ilişkilidir. Stres, kaygı ve depresyon belirtileri daha düşük olan ergenlerin düzenli fiziksel aktiviteye katılma olasılıkları genellikle daha yüksektir (Biddle ve Asare, 2011). Egzersizin kendisi de duygusal düzenlemeye, stres azaltmaya ve psikolojik dayanıklılığa olumlu katkıda bulunarak, psikolojik iyilik hali ile egzersiz motivasyonu arasında karşılıklı bir ilişki yaratabilir.

Teknolojik gelişmeler ve hareketsiz yaşam tarzları, ergenler arasında egzersiz motivasyonunu etkileyen önemli çevresel faktörler olarak ortaya çıkmıştır. Artan ekran süresi, sosyal medya kullanımı, video oyunları ve dijital eğlence, ergenlerin fiziksel

aktivite düzeylerini ve egzersize katılım ilgisini azaltabilir (WHO, 2024). Bu nedenle, aktif yaşam tarzlarını teşvik eden destekleyici sosyal ve çevresel koşullar yaratmak, genç nüfusta egzersiz motivasyonunu artırmak için elzem kabul edilmektedir.

Organize spor ve rekreasyonel aktivitelere katılım, keyif alma, sosyal entegrasyon, disiplin, başarı ve sorumluluk gelişimini teşvik ederek egzersiz motivasyonunu daha da güçlendirebilir (Holt v.d., 2017). Yapılandırılmış spor programlarına katılan ergenler genellikle daha yüksek düzeyde azim, hedef odaklılık ve sosyal yeterlilik sergilerler. Ergenlik dönemindeki olumlu egzersiz deneyimleri, yaşam boyu egzersize bağlılığa ve daha sağlıklı davranış kalıplarına katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, erken ergenlik dönemindeki egzersiz motivasyonu, içsel motivasyon, öz yeterlilik, aile desteği, akran ilişkileri, okul ortamı, beden imajı, psikolojik iyilik hâli ve sosyal bağlam dahil olmak üzere çok çeşitli etkileşimli faktörlerden etkilenir. Bu motivasyonel belirleyicileri anlamak, spor bilimleri açısından önemlidir çünkü ergenlik döneminde egzersize katılım sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda psikososyal gelişime ve sorumlulukla ilgili davranışlara da katkıda bulunur.

#### **2.2.4. Egzersizin Psikososyal Gelişim Üzerindeki Etkileri**

Egzersiz, ergenlik döneminde sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda psikososyal gelişime de katkıda bulunan önemli bir faktör olarak yaygın olarak kabul edilmektedir. Psikososyal gelişim, bireylerin duygusal iyilik hallerini, sosyal uyumlarını, öz algılarını ve davranışsal düzenlemelerini etkileyen psikolojik süreçler ve sosyal deneyimler arasındaki etkileşimi ifade eder (Steinberg, 2014). Ergenlik dönemi hızlı duygusal, bilişsel ve sosyal değişimlerle karakterize edildiğinden, düzenli egzersize katılım sağlıklı psikososyal işlevselliği desteklemede önemli bir rol oynayabilir.

Egzersizin en önemli psikososyal faydalarından biri, öz saygı ve öz güven üzerindeki olumlu etkisidir. Düzenli olarak fiziksel aktiviteye katılan ergenler, genellikle fiziksel yeterlilikleri, vücut imajları ve kişisel yetenekleri konusunda daha olumlu algılar geliştirirler (Biddle ve Asare, 2011). Spor ve egzersiz ortamlarındaki başarı deneyimleri, ergenlerin yeterlilik ve başarı duygularını artırarak öz değer ve psikolojik dayanıklılığa olumlu katkıda bulunabilir. Artan öz güven, ergenlerin sosyal etkileşimlerini ve duygusal uyumlarını da iyileştirebilir.

Egzersize katılımın, duygusal düzenlemeyi ve psikolojik iyiliği de geliştirdiği gösterilmiştir. Önceki çalışmalar, düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı ve depresyon belirtilerini azaltırken olumlu ruh hallerini ve duygusal istikrarı desteklediğini göstermiştir (Eime v.d., 2013). Egzersiz, stres hormonlarında azalma ve ruh haliyle ilgili

nörotransmitter aktivitesinde iyileşme de dahil olmak üzere, zihinsel sağlığı destekleyen fizyolojik ve psikolojik mekanizmaları uyarır. Sonuç olarak, düzenli olarak egzersiz yapan ergenler daha iyi başa çıkma becerileri ve duygusal denge gösterebilirler.

Sosyal gelişim, egzersize katılımın olumlu etkilediği bir diğer önemli psikososyal alandır. Spor ve fiziksel aktivite ortamları, ergenlere iletişim, takım çalışması, işbirliği, liderlik ve akran etkileşimi için fırsatlar sunar (Holt v.d., 2017). Özellikle takım sporlarına katılım, ergenlerin aidiyet duygusunu, sosyal entegrasyonunu ve kişilerarası yetkinliğini güçlendirebilir. Spor katılımı yoluyla kurulan olumlu akran ilişkileri, daha sağlıklı psikososyal uyuma ve sosyal izolasyon duygularının azalmasına da katkıda bulunabilir.

Egzersiz ortamları ayrıca disiplin, sorumluluk, azim ve hedef odaklı davranışların gelişimini de destekleyebilir. Organize spor etkinliklerine katılan ergenler genellikle kurallara uymayı, sorumlulukları yönetmeyi, takım arkadaşlarıyla iş birliği yapmayı ve başkalarına saygı göstermeyi öğrenirler (Fraser-Thomas v.d., 2005). Bu deneyimler, ergenlik döneminde psikososyal olgunluğun önemli bileşenleri olan bireysel ve sosyal sorumluluk davranışlarının gelişimine olumlu katkıda bulunabilir.

Araştırmacılar ayrıca egzersize katılımın ergenlik döneminde kimlik gelişimine katkıda bulunabileceğini öne sürmüşlerdir. Ergenler bu gelişim evresinde sıklıkla kişisel değerlerini, yeteneklerini ve sosyal rollerini keşfettikleri için, spora katılım öz kavramını ve kimlik oluşumunu güçlendirmeye yardımcı olabilir (Sebastian v.d., 2008). Fiziksel aktivite programlarına katılan ergenler, sağlıklı kimlik gelişimini destekleyen önemli faktörler olarak kabul edilen daha güçlü bir yeterlilik, özerklik ve sosyal aidiyet duygusu geliştirebilirler.

Davranışsal açıdan bakıldığında, egzersiz ergenler arasında riskli veya uyumsuz davranışlara katılımı azaltabilir. Çalışmalar, fiziksel olarak aktif ergenlerin saldırganlık, sosyal geri çekilme, madde kullanımı ve antisosyal davranışlar gibi davranışsal sorunlar gösterme olasılığının daha düşük olduğunu göstermektedir (Eime v.d., 2013). Yapılandırılmış egzersiz programlarına katılım, ergenlere uyumlu psikososyal işlevselliği destekleyen olumlu sosyal ortamlar ve yapıcı davranış modelleri sağlayabilir.

Bu olumlu etkilere rağmen, araştırmacılar egzersizin psikososyal sonuçlarının egzersiz türü, motivasyonel iklim, antrenörlük tarzı, akran ilişkileri ve bireysel deneyimler gibi faktörlere bağlı olarak değişebileceğini vurgulamaktadır (Weinberg ve Gould, 2019). Destekleyici, kapsayıcı ve özerkliği artırıcı spor ortamları genellikle daha olumlu psikososyal sonuçlarla ilişkilendirilirken, aşırı rekabetçi veya psikolojik olarak stresli ortamlar ergenlerin duygusal refahını olumsuz etkileyebilir.

Spor bilimleri açısından bakıldığında, egzersiz, ergenlerin duygusal, sosyal ve davranışsal uyumunu destekleyen önemli bir gelişim aracı olarak kabul edilir. Düzenli egzersize katılım, ergenlik döneminde psikososyal yeterliliği, duygusal dayanıklılığı, sosyal sorumluluğu ve kişilerarası becerileri güçlendirebilir. Bu nedenle, egzersizin psikososyal etkilerini anlamak, genç ergenlerde egzersiz motivasyonu ile bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi değerlendirmek için çok önemlidir.

### **2.3. Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Kavramı**

Sorumluluk genel olarak, bireyin kendisine ve topluma karşı görevlerini, yükümlülüklerini ve beklenen davranışlarını yerine getirme bilinci olarak tanımlanır. Ergenlik döneminde, bireyler daha fazla bağımsızlık kazanmaya, kişisel kararlar almaya ve sosyal ilişkiler kurmaya başladıkları için sorumluluk gelişimi giderek daha önemli hale gelir (Steinberg, 2014). Bu bağlamda, sorumluluk genellikle iki boyutta incelenir: bireysel sorumluluk ve sosyal sorumluluk.

Bireysel sorumluluk, bireyin kişisel davranışlarını düzenleme, uygun kararlar alma, görevlerini yerine getirme ve eylemlerinin sonuçlarını kabul etme yeteneğini ifade eder (Ryan ve Bohlin, 1999). Yüksek bireysel sorumluluk duygusuna sahip ergenler genellikle daha öz disiplinli, organize ve akademik, sosyal ve kişisel yükümlülüklerini yönetme konusunda daha yeteneklidirler. Bireysel sorumluluk aynı zamanda öz denetim, özerklik ve duygusal düzenleme ile yakından ilişkilidir. Öte yandan, sosyal sorumluluk, sosyal normların farkında olmayı, başkalarına karşı duyarlılığı, topluma katkıyı ve etik ve sosyal değerlere uygun davranma yeteneğini içerir (Berman, 1997). Sosyal sorumluluk sahibi ergenler, akranlarıyla, aile üyeleriyle ve toplumla ilişkilerinde empati, iş birliği, saygı ve sosyal davranışlar sergileme eğilimindedir. Sosyal sorumluluk, ergenlik döneminde sosyal uyum ve kişilerarası gelişime olumlu katkıda bulunur.

Araştırmacılar, aile ortamı, okul deneyimleri, akran ilişkileri ve spor ve fiziksel aktivitelere katılımın, ergenlik döneminde sorumluluk davranışlarının gelişiminde önemli roller oynadığını öne sürmektedir (Hellison, 2011). Özellikle spor ortamları, ergenlerin disiplin, takım çalışması, liderlik, kurallara uyma ve başkalarına saygı geliştirmelerine yardımcı olarak hem bireysel hem de sosyal sorumluluk gelişimini destekleyebilir. Spor bilimleri perspektifinden bakıldığında, sorumluluk gelişimi, egzersiz katılımı ve motivasyonu ile ilişkili önemli bir psikososyal sonuç olarak kabul edilir. Düzenli olarak egzersiz ve organize spor aktivitelerine katılan ergenler, artan öz düzenleme, iş birliği ve sosyal etkileşim deneyimleri nedeniyle daha güçlü sorumluluk davranışları sergileyebilirler.

### **2.3.1. Bireysel Sorumluluk Kavramı**

Bireysel sorumluluk, bireyin kişisel davranışlarını düzenleme, görev ve yükümlülüklerini yerine getirme, uygun kararlar alma ve eylemlerinin sonuçlarını kabul etme yeteneğini ifade eder (Ryan ve Bohlin, 1999). Bu, öz denetim, disiplin, hesap verebilirlik ve kişisel ve sosyal beklentilere uygun olarak bağımsız hareket etme kapasitesini içerir. Ergenlik döneminde, ergenler yavaş yavaş özerklik kazanmaya ve akademik, sosyal ve kişisel konularda bağımsız kararlar almaya başladıkça, bireysel sorumluluğun gelişimi giderek daha önemli hale gelir (Steinberg, 2014).

Araştırmacılar, bireysel sorumluluğun öz düzenleme ve davranışsal kontrol ile yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Daha yüksek sorumluluk düzeyine sahip ergenler genellikle zamanlarını yönetme, yükümlülüklerini yerine getirme, hedefler belirleme ve tutarlı davranışlar sergileme konusunda daha yeteneklidir (Zimmerman, 2000). Sorumluluk gelişimi ayrıca akademik başarıya, duygusal düzenlemeye ve psikososyal uyuma olumlu katkıda bulunur. Aile ortamı, okul deneyimleri ve sosyal etkileşimler, bireysel sorumluluğun gelişiminde önemli roller oynar. Özerkliği, karar vermeyi ve hesap verebilirliği teşvik eden destekleyici ebeveynlik stilleri, ergenlerin sorumluluk duygusunu güçlendirebilir (Ryan ve Bohlin, 1999). Benzer şekilde, disiplini, bağlılığı ve hedef odaklı davranışı teşvik eden eğitim ve spor ortamları, sorumluluk gelişimine olumlu katkıda bulunabilir.

Egzersiz ve spor aktivitelerine katılım da ergenler arasında bireysel sorumluluğun artmasıyla ilişkilendirilmiştir. Organize fiziksel aktivite ortamları genellikle ergenlerin kurallara uymasını, disiplini korumasını, zamanı etkili bir şekilde yönetmesini ve grup ortamlarında bireysel rollerini yerine getirmesini gerektirir (Hellison, 2011). Bu deneyimler, ergenlerin bireysel sorumluluğun önemli bileşenleri olarak kabul edilen öz disiplin, azim ve hesap verebilirlik geliştirmelerine yardımcı olabilir. Spor bilimleri perspektifinden bakıldığında, bireysel sorumluluk, ergenlik döneminde hem kişisel gelişime hem de davranışsal düzenlemeye katkıda bulunan önemli bir psikososyal özellik olarak kabul edilir. Bu nedenle, genç ergenlerde egzersiz motivasyonu ile psikososyal gelişim arasındaki ilişkiyi değerlendirirken bireysel sorumluluk kavramını anlamak esastır.

### **2.3.2. Sosyal Sorumluluk Kavramı**

Sosyal sorumluluk, bireylerin topluma karşı görevlerinin farkında olmaları ve başkalarının ve toplumun yararına hareket etme istekliliğini ifade eden çok boyutlu bir kavramdır. Bu kavram, başkalarına yardım etme, sosyal değerlere saygı gösterme,

yurttaşlık görevlerini yerine getirme, sosyal refaha katkıda bulunma ve etik ilkelere uygun hareket etme gibi davranışları kapsar. Çağdaş eğitim ve psikoloji literatüründe, sosyal sorumluluk, özellikle kimlik oluşumu ve sosyal katılımın giderek daha önemli hale geldiği ergenlik döneminde, olumlu gençlik gelişiminin temel bileşenlerinden biri olarak kabul edilir (Bartolo v.d., 2023).

Sosyal sorumluluk, prososyal davranış, empati, iş birliği, saygı ve yurttaşlık katılımıyla yakından ilişkilidir. Yüksek düzeyde sosyal sorumluluğa sahip bireylerin, sosyal çevrelerine olumlu katkıda bulunma, sosyal normlara uyma ve topluma fayda sağlayan faaliyetlere katılma olasılıkları daha yüksektir. Bu bağlamda, sosyal sorumluluk sadece kendine karşı yükümlülükleri yerine getirmekle sınırlı değildir, aynı zamanda başkalarının ihtiyaçlarına ve refahına duyarlılığı da içerir. Araştırmacılar, sosyal sorumluluk sahibi bireylerin daha güçlü kişilerarası ilişkiler, daha yüksek psikolojik refah ve daha uyumlu sosyal davranışlar sergileme eğiliminde olduklarını vurgulamaktadır (Flores-Piñero v.d., 2023; Bartolo v.d., 2023).

Ergenlik, sosyal sorumluluk değerlerinin kazanılması için kritik bir gelişim dönemi olarak kabul edilir. Bu aşamada ergenler, akranlarıyla, okullarıyla ve topluluklarıyla daha güçlü ilişkiler kurmaya başlarlar; bu da sosyal kimliklerini ve davranış kalıplarını önemli ölçüde şekillendirir. Sosyal etkileşim, takım çalışması, gönüllülük ve organize fiziksel aktivitelere katılım yoluyla kazanılan deneyimler, sorumlulukla ilgili davranışların gelişimine önemli ölçüde katkıda bulunur. Olumlu sosyal ortamlar, ergenleri iş birliği, saygı, adalet ve başkalarına yardım etme gibi değerleri içselleştirmeye teşvik eder (Bartolo v.d., 2023).

Son çalışmalar, fiziksel aktivite ve spor katılımının ergenler arasında sosyal sorumluluğun geliştirilmesinde önemli bir rol oynayabileceğini vurgulamıştır. Spor ortamları, takım çalışması, iletişim, kurallara uyma, disiplin ve karşılıklı saygı için fırsatlar sunar. Özellikle özerkliği, iş birliğini ve görev katılımını destekleyen motivasyonel ortamlar genç nüfusta artan sosyal davranışlar ve kişisel-sosyal sorumlulukla ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, beden eğitimi dersleri ve organize spor aktiviteleri, sosyal ve ahlaki gelişimi teşvik etmek için etkili ortamlar olarak işlev görebilir (Manzano-Sánchez ve Gómez-López, 2023).

Spor ve eğitimde sorumluluk gelişimine ilişkin en yaygın kabul gören çerçevelerden biri, Hellison'ın Kişisel ve Sosyal Sorumluluk Öğretimi (KSSÖ) Modelidir. Bu model, fiziksel aktivite ve eğitim ortamları aracılığıyla saygı, katılım, öz yönlendirme, başkalarına yardım etme ve liderlik gelişimini vurgular (Harwood v.d., 2024; Lin v.d., 2024). KSSÖ yaklaşımına göre sorumluluk, sosyal deneyimler, yansıtıcı uygulamalar ve

destekleyici öğrenme ortamları yoluyla aşamalı olarak öğrenilir. Bu modeli uygulayan çalışmalar, öğrencilerin motivasyonu, sorumluluk düzeyleri ve psikososyal gelişimleri üzerinde olumlu etkiler göstermiştir (Lin v.d., 2024; Feng v.d., 2024).

Motivasyon, sosyal sorumluluğun gelişimiyle ilişkili bir diğer önemli faktördür. Öz Belirleme Teorisi, içsel motivasyon ve özerklik desteğine dayalı aktivitelere katılan bireylerin olumlu sosyal davranışlarda bulunma ve uzun vadeli katılımı sürdürme olasılığının daha yüksek olduğunu öne sürmektedir (Harwood v.d., 2024). Ebeveynler, akranlar, öğretmenler ve antrenörler tarafından sosyal olarak desteklendiğini hissedен ergenler, daha yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılım, sosyal bağlantı ve sorumlulukla ilgili davranışlar sergilerler. Özellikle, işbirliği ve sosyal destekle karakterize edilen motivasyonel ortamlar, ergenlerin aidiyet duygusuna ve topluluk katılımına olumlu katkıda bulunur (Deng v.d., 2023).

Ayrıca, sosyal sorumluluk psikolojik iyilik hâli ve sosyal uyumla ilişkilendirilmiştir. Daha yüksek düzeyde sosyal sorumluluk sergileyen ergenler, daha güçlü sosyal ilişkiler, artan yaşam memnuniyeti ve daha iyi duygusal işlevsellik bildirme eğilimindedir (García-García v.d., 2023). Sosyal sorumluluk değerleri, ergenleri kendilerini topluma anlamlı katkıda bulunan bireyler olarak algılamaya teşvik ederek özsaygılarını ve sosyal kimliklerini güçlendirir. Son kanıtlar, sosyal sorumluluğun dolaylı olarak artan prososyal davranışlar ve daha güçlü bir topluluk duygusu yoluyla iyilik hâlini artırdığını göstermektedir (Lin v.d., 2024).

Teknolojik gelişmelerin ve bireyselci yaşam tarzlarının yüz yüze sosyal etkileşimi azaltabileceği günümüz toplumunda, ergenler arasında sosyal sorumluluğun teşvik edilmesi giderek daha önemli hale gelmiştir. Bu nedenle okulların, ailelerin ve spor kuruluşlarının iş birliğini, empatiyi, sosyal katılımı ve etik farkındalığı teşvik eden ortamlar sağlaması beklenmektedir. Özellikle spor bilimleri alanında, egzersiz motivasyonu ile sosyal sorumluluk arasındaki ilişkiyi anlamak, ergenlerin psikososyal gelişimini ve sağlıklı yaşam tarzı davranışlarını geliştirmeyi amaçlayan müdahale programlarının geliştirilmesine katkıda bulunabilir (Lin v.d., 2024; Deng v.d., 2023).

Buna göre, ergenlerde egzersiz motivasyonu ile bireysel-sosyal sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek, motivasyon mekanizmalarının ergenlik döneminde sosyal gelişimi nasıl etkilediğine dair değerli bilgiler sağlayabilir. Bu ilişkileri anlamak, eğitimcilerin, antrenörlerin ve politika yapıcıların yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda sosyal ve ahlaki gelişimi de destekleyen daha etkili fiziksel aktivite programları tasarlamalarına yardımcı olabilir.

### **2.3.3. Ergenlik Döneminde Sorumluluk Gelişimi**

Sosyal sorumluluk, bireyin topluma karşı görev ve yükümlülüklerinin farkında olması ve sosyal, ahlaki ve etik değerlere uygun davranma yeteneğini ifade eder (Berman, 1997). Başkalarının ihtiyaçlarına duyarlılık, sosyal normlara saygı, iş birliği, empati ve toplumun refahına olumlu katkıda bulunmayı içerir. Ergenlik döneminde, ergenler sosyal ortamlara ve kişilerarası ilişkilere daha aktif olarak katılmaya başladıkları için sosyal sorumluluk giderek daha önemli hale gelir (Steinberg, 2014).

Araştırmacılar, sosyal sorumluluğun prososyal davranış ve sosyal yeterlilikle yakından ilişkili olduğunu vurgulamaktadır. Güçlü sosyal sorumluluğa sahip ergenler, başkalarına yardım etme, farklılıklara saygı duyma, akranlarıyla iş birliği yapma ve topluluk odaklı faaliyetlere katılma gibi davranışlar sergileme eğilimindedir (Wentzel, 1991). Bu davranışlar sosyal uyuma, akran ilişkilerine ve psikososyal gelişime olumlu katkıda bulunur.

Sosyal sorumluluğun gelişimi aile, okul, akran ilişkileri ve sosyokültürel çevre tarafından etkilenir. Destekleyici aile yapıları ve olumlu eğitim deneyimleri, ergenlerin empati, ahlaki farkındalık ve sosyal kurallara saygı geliştirmelerini teşvik edebilir (Berman, 1997). Okullar ve organize sosyal aktiviteler de ergenlere sosyal farkındalık kazanmaları ve işbirlikçi davranışlar geliştirmeleri için fırsatlar sunar.

Spor ve fiziksel aktivite ortamlarına katılım, ergenlik döneminde sosyal sorumluluğun gelişimini daha da destekleyebilir. Özellikle takım sporları iş birliğini, iletişimi, liderliği, adil oyunu ve başkalarına saygıyı teşvik eder (Hellison, 2011). Organize spor aktivitelerine katılan ergenler genellikle birlikte çalışmayı, kurallara uymayı, takım arkadaşlarını desteklemeyi ve grup ortamlarında sosyal rolleri yerine getirmeyi öğrenirler. Bu deneyimler, sosyal sorumluluk gelişimine olumlu katkıda bulunabilir.

Spor bilimleri perspektifinden bakıldığında, sosyal sorumluluk, egzersiz katılımı ve motivasyonu ile ilişkili önemli bir psikososyal sonuç olarak kabul edilir. Egzersiz ortamları, ergenlerin sosyal etkileşim becerilerini, empatilerini, takım çalışmasını ve prososyal davranışlarını güçlendirerek ergenlik döneminde daha sağlıklı sosyal gelişimi destekleyebilir.

### **2.3.4. Spor ve Fiziksel Aktivitenin Sorumluluk Davranışlarına Etkisi**

Spor ve fiziksel aktivite, ergenlik döneminde sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda psikososyal ve davranışsal gelişime de katkıda bulunan önemli gelişim araçları olarak kabul edilir. Organize sporlara katılım ve düzenli fiziksel aktivite, disiplin, öz

denetim, iş birliği, liderlik ve sosyal kurallara saygı gibi davranışları teşvik ederek ergenlerin sorumluluk davranışlarını olumlu yönde etkileyebilir (Hellison, 2011).

Spor yoluyla geliştirilen sorumluluk davranışları genellikle görevleri yerine getirmeyi, kurallara uymayı, zamanı etkili bir şekilde yönetmeyi, takım arkadaşlarına ve rakiplere saygı göstermeyi ve kişinin eylemlerinin sonuçlarını kabul etmeyi içerir. Spor ortamlarına katılan ergenlerden genellikle bağlılık, azim, takım çalışması ve hesap verebilirlik göstermeleri beklenir; bu da hem bireysel hem de sosyal sorumluluk gelişimini güçlendirebilir (Fraser-Thomas v.d., 2005).

Özellikle takım sporları, iş birliği, iletişim, empati ve kolektif karar alma gerektirdiği için sosyal sorumluluk gelişimi için önemli fırsatlar sunar. Takım temelli fiziksel aktivitelere katılan ergenler, takım arkadaşlarını desteklemeyi, ortak hedeflere doğru çalışmayı ve grup ortamlarında sosyal rolleri yerine getirmeyi öğrenirler (Holt v.d., 2017). Bu deneyimler sosyal uyumu geliştirebilir ve prososyal davranışları teşvik edebilir.

Araştırmacılar ayrıca spor katılımının öz düzenleme ve davranışsal kontrole olumlu katkıda bulunabileceğini vurgulamaktadır. Düzenli olarak egzersiz programlarına katılan ergenler genellikle daha güçlü disiplin, hedef belirleme yeteneği, duygusal düzenleme ve azim geliştirirler (Weinberg ve Gould, 2019). Bu psikososyal beceriler, hem spor ortamlarında hem de günlük yaşamda sorumlu davranışla yakından ilişkilidir.

Spor ortamının kalitesi, sorumluluk gelişimini etkileyen önemli bir faktördür. Destekleyici koçluk davranışları, olumlu akran etkileşimleri ve özerkliği destekleyici motivasyonel ortamlar, ergenlerin sorumluluk davranışlarını ve psikososyal sonuçlarını güçlendirebilir (Hellison, 2011). Buna karşılık, aşırı rekabetçi veya olumsuz spor ortamları, katılımın olumlu gelişimsel etkilerini azaltabilir.

Spor bilimleri açısından bakıldığında, spor ve fiziksel aktivite, ergenlik döneminde olumlu gençlik gelişimini ve sorumlulukla ilgili davranışları teşvik etmede etkili araçlar olarak kabul edilir. Bu nedenle, düzenli egzersiz ve spor aktivitelerine katılım, ergenler arasında hem bireysel hem de sosyal sorumluluk düzeylerini artırmada önemli bir rol oynayabilir.

#### **2.4. Egzersiz Motivasyonu ile Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Arasındaki İlişki**

Egzersiz motivasyonu, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını ve davranışsal gelişimini etkileyen önemli bir psikolojik faktör olarak kabul edilir. Araştırmacılar, egzersize yönelik motivasyonun sadece fiziksel aktiviteye katılımı değil, aynı zamanda öz disiplin, öz düzenleme, işbirliği ve sorumluluk davranışları gibi psikososyal özelliklere

de katkıda bulunabileceğini öne sürmektedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu bağlamda, egzersiz motivasyonu ile bireysel ve sosyal sorumluluk arasındaki ilişkiyi incelemek, spor bilimleri içinde önemli bir konu haline gelmiştir.

Bireysel sorumluluk, öz kontrolü, görevleri yerine getirmeyi, hedef belirlemeyi ve kişinin eylemlerinin sonuçlarını kabul etmeyi içerir (Ryan ve Bohlin, 1999). Daha yüksek egzersiz motivasyonuna sahip ergenlerin genellikle düzenli katılım, disiplin, azim ve egzersizle ilgili hedeflere bağlılık gösterme olasılıkları daha yüksektir. Bu davranışsal özellikler, bireysel sorumluluğun gelişimine olumlu katkıda bulunabilir. Özellikle, içsel olarak motive olmuş ergenler, egzersize gönüllü olarak ve kişisel tatmin için katıldıkları için genellikle daha fazla öz düzenleme ve özerklik sergilerler (Deci ve Ryan, 2000).

Sosyal sorumluluk ise, sosyal normlara saygı göstermeyi, başkalarıyla iş birliği yapmayı, empati kurmayı ve topluma olumlu katkıda bulunmayı ifade eder (Berman, 1997). Egzersiz ve spor ortamlarına katılım, takım çalışmasını, iletişimi, liderliği, adil oyunu ve başkalarına saygıyı teşvik ederek sosyal sorumluluk gelişimini destekleyebilir (Hellison, 2011). Grup temelli fiziksel aktivitelere ve spor programlarına katılmaya motive olan ergenler, daha güçlü sosyal etkileşim becerileri ve prososyal davranışlar geliştirebilirler.

Araştırmacılar, egzersiz ortamlarının ergenlere sorumlulukla ilgili deneyimler kazanmaları için önemli fırsatlar sağladığını bildirmiştir. Organize fiziksel aktivite programları genellikle ergenlerin kurallara uymasını, kendilerine verilen rolleri yerine getirmesini, zamanı etkili bir şekilde yönetmesini ve takım arkadaşlarıyla iş birliği yapmasını gerektirir (Holt v.d., 2017). Bu deneyimler hem kişisel sorumluluğu hem de sosyal farkındalığı güçlendirebilir. Dahası, egzersize yönelik daha yüksek motivasyona sahip ergenler, bu gelişimsel deneyimlere daha aktif bir şekilde katılmaya daha istekli olabilirler.

Öz Belirleme Teorisi de egzersiz motivasyonu ve sorumluluk davranışları arasındaki ilişkiyi açıklamak için önemli bir çerçeve sunmaktadır. Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen teoriye göre, içsel motivasyona sahip bireyler daha yüksek düzeyde özerklik, yeterlilik ve öz düzenleme sergileme eğilimindedir (Deci ve Ryan, 2000). Bu psikolojik özellikler, ergenlik döneminde sorumlu davranış ve psikososyal olgunlukla yakından ilişkilidir.

Ayrıca, spor katılımı, duygusal düzenleme, azim, liderlik ve sosyal uyum gibi sorumluluk gelişimine olumlu katkıda bulunabilir (Weinberg ve Gould, 2019). Düzenli olarak egzersiz yapan ergenler, yapılandırılmış ve kurala dayalı fiziksel aktivite ortamlarına tekrar tekrar maruz kalma yoluyla daha güçlü davranışsal kontrol ve sosyal

yeterlilik geliştirebilirler. Önceki çalışmalar genel olarak fiziksel aktivite katılımı ile psikososyal sonuçlar arasında olumlu ilişkiler gösterse de araştırmacılar bu ilişkilerin gücünün ve yönünün motivasyonel iklime, egzersiz türüne, sosyal ortama ve bireysel farklılıklara bağlı olarak değişebileceğini vurgulamaktadır (Hellison, 2011). Özerkliği, iş birliğini ve olumlu sosyal etkileşimi teşvik eden destekleyici egzersiz ortamlarının, sorumlulukla ilgili davranışları daha fazla teşvik etme olasılığı daha yüksektir. Spor bilimleri açısından bakıldığında, egzersiz motivasyonu ile bireysel ve sosyal sorumluluk arasındaki ilişkiyi anlamak önemlidir çünkü ergenlik döneminde egzersize katılım hem davranışsal düzenlemeye hem de psikososyal gelişime önemli ölçüde katkıda bulunabilir. Bu nedenle, bu ilişkiyi araştırmak, genç ergenlerde egzersiz motivasyonunun gelişimsel rolü hakkında değerli bilgiler sağlayabilir.

#### **2.4.1. Egzersiz Motivasyonu ve Psikososyal Davranışlar**

Egzersiz motivasyonu, ergenlerin fiziksel aktiviteye katılımını ve psikososyal gelişimlerini etkileyen önemli bir psikolojik faktördür. Psikososyal davranışlar arasında duygusal düzenleme, özgüven, iletişim, iş birliği, empati, disiplin ve sosyal uyum yer alır (Steinberg, 2014). Araştırmacılar, egzersize yönelik motivasyonu daha yüksek olan ergenlerin daha olumlu psikososyal davranışlar sergileme ve daha sağlıklı sosyal uyum gösterme olasılığının daha yüksek olduğunu öne sürmektedir.

Edward Deci ve Richard Ryan tarafından geliştirilen Öz Belirleme Teorisine göre, içsel motivasyona sahip bireyler egzersize zevk, tatmin ve kişisel başarı nedeniyle katılırlar (Deci ve Ryan, 2000). İçsel motivasyon, daha yüksek öz saygı, duygusal iyilik hali, azim ve öz düzenleme ile ilişkilendirilmiştir. Gönüllü olarak egzersiz aktivitelerine katılan ergenler, daha güçlü psikolojik direnç ve daha uyumlu davranış kalıpları geliştirebilirler.

Egzersiz motivasyonu ayrıca sosyal davranışlarla da yakından ilişkilidir. Spor ve fiziksel aktivite ortamlarına katılım, ergenlerin iletişim becerilerini, takım çalışmasını, iş birliğini, liderliği ve akran ilişkilerini geliştirmeleri için fırsatlar sunar (Holt v.d., 2017). Egzersiz motivasyonu daha yüksek olan ergenler genellikle sosyal etkileşimlerde daha aktiftir ve daha yüksek sosyal yeterlilik ve prososyal davranışlar sergileyebilirler.

Araştırmacılar, düzenli egzersiz katılımının stresi, kaygıyı ve depresif semptomları azaltırken ruh halini ve psikolojik iyiliği iyileştirerek duygusal sağlığı olumlu yönde etkileyebileceğini bildirmiştir (Biddle ve Asare, 2011). Motivasyonlu ergenlerin düzenli fiziksel aktivite katılımını sürdürme olasılığı daha yüksektir; bu da ergenlik döneminde duygusal düzenleme ve başa çıkma becerilerini daha da güçlendirebilir.

Egzersiz ortamları ayrıca disiplin, sorumluluk ve hedef odaklı davranışların gelişimine de katkıda bulunabilir. Organize fiziksel aktivite programlarına katılan ergenler genellikle kurallara uymayı, sorumlulukları yönetmeyi ve kişisel hedeflere doğru ilerlemeyi öğrenirler (Weinberg ve Gould, 2019). Bu deneyimler psikososyal olgunluğu ve davranışsal gelişimi olumlu yönde etkileyebilir. Spor bilimleri açısından bakıldığında, egzersiz motivasyonu ergenlik döneminde psikososyal gelişimin önemli bir belirleyicisi olarak kabul edilir. Daha yüksek egzersiz motivasyonu seviyeleri, ergenlerin duygusal uyumuna, sosyal yeterliliğine, öz düzenlemesine ve sorumlulukla ilgili davranışlarına olumlu katkıda bulunabilir. Bu nedenle, egzersiz motivasyonu ile psikososyal davranışlar arasındaki ilişkiyi anlamak, sağlıklı ergen gelişimini desteklemek için önemlidir.

#### **2.4.2. Fiziksel Aktivitenin Sosyal Uyum ve Sorumluluk Üzerindeki Rolü**

Fiziksel aktivite, ergenlerin sosyal uyum ve sorumluluk gelişimini desteklemede önemli bir rol oynar. Sosyal uyum, bireyin sağlıklı kişilerarası ilişkiler kurma, sosyal normlara uyma, etkili iletişim kurma ve sosyal ortamlarda başarılı bir şekilde işlev görme yeteneğini ifade eder (Steinberg, 2014). Ergenlik döneminde sosyal ilişkiler ve akran etkileşimleri giderek daha önemli hale gelir ve fiziksel aktiviteye katılım bu gelişim süreçlerine olumlu katkıda bulunabilir.

Araştırmacılar, spor ve fiziksel aktivite ortamlarının ergenlere iletişim, iş birliği, takım çalışması, liderlik ve empati becerilerini geliştirme fırsatları sağladığını öne sürmektedir (Holt v.d., 2017). Takım sporlarına ve organize fiziksel aktivitelere katılım, ergenleri akranlarıyla etkileşime girmeye, ortak hedeflere doğru çalışmaya ve grup ortamlarında sosyal rolleri yerine getirmeye teşvik eder. Bu deneyimler, sosyal yeterliliği güçlendirebilir ve ergenlerin farklı sosyal ortamlara uyum sağlama yeteneğini geliştirebilir.

Fiziksel aktivite ayrıca sorumluluk davranışlarının gelişimiyle de ilişkilidir. Spor ortamlarına katılan ergenlerden genellikle kurallara uymaları, takım arkadaşlarına ve antrenörlere saygı göstermeleri, zamanı etkili bir şekilde yönetmeleri ve kendilerine verilen görevleri yerine getirmeleri beklenir (Hellison, 2011). Bu davranışsal beklentiler hem bireysel hem de sosyal sorumluluk gelişimine olumlu katkıda bulunabilir. Düzenli fiziksel aktiviteye katılım yoluyla ergenler, öz disiplin, hesap verebilirlik ve başkalarına karşı sorumluluklarının daha fazla farkında olma becerisi geliştirebilirler.

Fiziksel aktiviteye katılım yoluyla elde edilen sosyal destek, ergenlerin psikososyal iyilik hâllerini ve sosyal uyumlarını daha da iyileştirebilir. Olumlu akran ilişkileri ve destekleyici takım ortamları ergenlerin aidiyet duygusunu, özgüvenini ve duygusal

güvenliğini artırabilir (Eime v.d., 2013). Egzersize katılım yoluyla sosyal olarak bağlantı kuran ergenlerin genellikle prososyal ve işbirlikçi davranışlar sergileme olasılıkları daha yüksektir.

Araştırmacılar ayrıca fiziksel aktivitenin ergenlik döneminde sosyal izolasyonu ve davranışsal sorunları azaltabileceğini vurgulamaktadır. Yapılandırılmış egzersiz programlarına katılım, ergenlere daha sağlıklı psikososyal gelişimi destekleyen olumlu sosyal deneyimler ve yapıcı davranış modelleri sağlayabilir (Weinberg ve Gould, 2019).

Ek olarak, destekleyici spor ortamları adil oyunu, saygıyı, hoşgörüyü ve etik davranışı teşvik edebilir. Spor bilimleri açısından bakıldığında, fiziksel aktivite ergenlik döneminde sosyal uyum ve sorumlulukla ilgili davranışları geliştirmede etkili bir araç olarak kabul edilir. Bu nedenle, düzenli egzersiz ve spor aktivitelerine katılım, ergenlerin psikososyal gelişimine, kişilerarası yeterliliğine ve sosyal sorumluluk düzeylerine olumlu katkıda bulunabilir.

### **3. MATERYAL VE YÖNTEM**

#### **3.1. Araştırma Modeli**

Bu araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından biri olan ilişkisel tarama modeli kapsamında desenlenmiştir (Karasar, 2017). İlişkisel tarama modeli, iki veya daha fazla değişken arasındaki birlikte değişim düzeyini ve yönünü belirlemeyi amaçlayan bir araştırma yaklaşımıdır. Bu bağlamda çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları ile beden eğitimi bağlamında temel psikolojik ihtiyaçları (özerklik, yeterlilik ve ilişki) arasındaki ilişkiler incelenmiş; ayrıca bu değişkenlerin çeşitli demografik özelliklere göre farklılaşıp farklılaşmadığı analiz edilmiştir. Araştırmada hem betimsel (tanımlayıcı) hem de ilişkisel (korelasyonel ve yordayıcı) analiz tekniklerinden yararlanılmıştır. Betimsel analizler ile katılımcıların demografik özellikleri ve ölçek puanlarının genel dağılımları ortaya konulurken; ilişkisel analizler aracılığıyla değişkenler arasındaki ilişkiler, farklılaşmalar ve yordayıcı etkiler istatistiksel olarak test edilmiştir. Bu doğrultuda araştırma modeli, bağımsız değişkenler olarak katılımcıların cinsiyeti, spor yapma durumu ve aile gelir düzeyi ile Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği (Olumsuz Tutum ve Düşünce, Pozitif Bakış ve Sağlık, Fiziksel Görünüm ve Sağlık); bağımlı değişkenler olarak ise bireysel ve sosyal sorumluluk olacak şekilde yapılandırılmıştır. Çalışma Helsinki Deklarasyonu kriterlerine uygun olarak yapılmış ve araştırma öncesi Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nda 28/11/2025 tarihli oturumunda alınan 2025/09 protokol ile E-95674917-108.99-386257 karar no.lu izni alınmıştır.

#### **3.2. Evren ve Örneklem**

Araştırma grubu belirlenirken "Kolaylıkla Bulunabileni Örneklem" yönteminden yararlanıldı. Araştırmanın örneklemi, Kahramanmaraş ilinde 2025-2026 eğitim-öğretim döneminde aktif olarak devam eden ergen öğrencilerden oluşmaktadır.

#### **3.3. Verilerin Toplanması**

Çalışmaya katılan katılımcılara öncelikle araştırmanın genel amacı ve ölçek formlarının nasıl doldurulacağı hakkında bilgi verildi. Genel hayatlarındaki davranışlarını yansıtarak soruları dürüstçe ve bireysel olarak cevaplamaları istendi.

Ayrıca anketten elde edilecek tüm verilerin gizli tutulacağı ve sadece araştırma amacıyla kullanılacağı bildirildi. Tüm katılımcılara ölçek uygulamaları 5 dk. süreyle yüz yüze uygulandı.

### **3.4. Veri Toplama Araçları**

#### **3.4.1. Kişisel Bilgi Formu**

Çalışmamızda 6 sorudan oluşan ve yaş, boy uzunluğu, vücut ağırlığı, spor yapma, gelir düzeyi, cinsiyet gibi sorular sorulmuştur.

#### **3.4.2. Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği**

Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği (EMTÖ), bireylerin egzersiz yapmaya yönelik zihinsel engellerini, motivasyon kaynaklarını ve egzersizden beklentilerini ölçmek amacıyla geliştirilmiş 20 maddelik bir ölçek aracıdır. Caz (2024) tarafından geliştirilen ölçek, tez çalışmalarında kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir yapıya sahiptir. Ölçek 7'li Likert tipi derecelendirmeye (Örn.: 1=Kesinlikle Katılmıyorum, 7=Kesinlikle Katılıyorum) sahip olup, 20 maddeden ve 3 alt boyuttan (Olumsuz Tutum ve Düşünce, Pozitif Bakış ve Sağlık, Fiziksel Görünüm ve Sağlık) oluşmaktadır. Öçekten alınabilecek toplam puan 20 ile 140 arasında değişir. Puanların yüksekliği, bireyin egzersiz yapmaya yönelik motivasyonel tutumunun olumlu yönde olduğunu gösterir. Aşağıda alt boyutlara dair açıklamalar bulunmaktadır.

*1. Olumsuz Tutum ve Düşünce:* Egzersiz yapmaya karşı geliştirilen direnci, önyargıları ve egzersizi bir yük veya zaman kaybı olarak görme eğilimini ölçer. Kapsam: Bireyin egzersizi "gereksiz", "yorucu" veya "sıkıcı" bulup bulmadığını sorgular. Madde numaraları: 1, 2, 3, 4, 5, 6 ve 7. maddeler bu boyutta yer alır. Bu boyuttaki tüm maddeler olumsuz anlam taşıdıkları için analiz aşamasında ters puanlanmalıdır.

*2. Pozitif Bakış ve Sağlık:* Egzersizin zihinsel ve genel sağlık üzerindeki iyileştirici etkisine olan inancı temsil eder. Kapsam: Egzersiz yapmanın stresi azalttığına, zihinsel rahatlama sağladığına ve genel iyilik hâlini artırdığına dair olumlu tutumları ölçer. Madde Numaraları: 8, 9, 10, 11, 12, 13 ve 14. maddeler bu boyutta yer alır. Bu boyutun yüksek çıkması, bireyin egzersizi sadece fiziksel bir aktivite olarak değil, bir yaşam kalitesi unsuru olarak gördüğünü kanıtlar.

*3. Fiziksel Görünüm ve Sağlık:* Bireyin dış görünüşünü iyileştirme isteği ve fiziksel sağlığını koruma motivasyonuna odaklanır. Kapsam: Kilo kontrolü, daha fit bir vücuda

sahip olma ve fiziksel hastalıklardan korunma amaçlı egzersiz yapma eğilimini ölçer. Madde Numaraları: 15, 16, 17, 18, 19 ve 20. maddeler bu boyutta yer alır.

### **3.4.3. Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği**

Bu ölçek, Hellison'un (2011) "Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Modeli"ne dayanır ve Li ve ark. (2008) tarafından geliştirilmiştir. Filiz ve Demirhan (2015) tarafından Türkçeye uyarlanmıştır. Ölçekte yer alan sorumlulukla ilgili her ifade “Kesinlikle Katılmıyorum (1)” ile “Kesinlikle Katılıyorum (6)” olmak üzere 6'lı Likert maddesi şeklinde puanlanmaktadır. Orijinali İngilizce olan ve sosyal ve bireysel sorumluluk adları altında iki boyuttan oluşan ölçeğin Türkçe versiyonu toplam 13 maddeden ve tek boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 13, en yüksek puan 78'dir. Bu çalışmada ölçeğin Cronbach alpha güvenirlik katsayısı 0,923 olarak hesaplanmıştır. Buna göre, ölçek örneklem grubu için güvenilir bir ölçme aracıdır. Ölçekten alınan toplam puanlar yükseldikçe sorumluluk davranış düzeyi yükselmektedir.

### **3.5. Veri Analizi**

Bu araştırmada elde edilen verilerin analizi, nicel araştırma yöntemlerine uygun olarak çok aşamalı bir istatistiksel süreç çerçevesinde gerçekleştirilmiştir. Analizler öncesinde veri seti, parametrik testlerin varsayımlarını karşılayıp karşılamadığı açısından detaylı olarak incelenmiştir. İlk aşamada veri setinde eksik veri, aykırı değer (outlier) ve veri giriş hataları kontrol edilmiştir. Aykırı değerlerin belirlenmesinde z-skorları ve kutu grafikleri (boxplot) dikkate alınmış,  $\pm 3$  standart sapma sınırları dışında kalan gözlemler değerlendirilmiştir. Veri setinde analizleri bozacak düzeyde uç değer bulunmadığı görülmüştür. Verilerin normal dağılıma uygunluğu, çarpıklık (Skewness) ve basıklık (Kurtosis) katsayıları üzerinden değerlendirilmiştir. İlgili değişkenlere ait çarpıklık ve basıklık değerlerinin  $\pm 2$  aralığında yer aldığı gözlemlenmiş olup, bu durum veri setinin parametrik testler için uygun olduğunu göstermektedir (George ve Mallery, 2010). Literatürde bu değerlerin Büyüköztürk (2007)  $\pm 1$ , George ve Mallery (2010)  $\pm 2$  aralıklarında yer alması, normallikten aşırı sapmaların olmaması şeklinde yorumlanmıştır. Ayrıca örneklem büyüklüğünün ( $n=297$ ) yeterli düzeyde olması, Merkezi Limit Teoremi kapsamında normal dağılım varsayımını desteklemektedir. Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach alfa ( $\alpha$ ) katsayısı ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın genel güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Cronbach's Alpha Katsayısı;  $0,00 \leq \alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir,  $0,40 \leq \alpha < 0,60$  ise ölçek düşük

güvenilirliktedir,  $0,60 \leq \alpha < 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilir,  $0,80 \leq \alpha < 1,00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek olarak değerlendirilmiştir (Çelik 2015). Alt boyutlara ilişkin alfa değerlerinin 0,823 ile 0,940 arasında değiştiği belirlenmiş olup, bu değerler sosyal bilimler için kabul edilebilir yüksek derecede güvenilirlik düzeylerine işaret etmektedir (Tablo 1).

Tablo 1. Ölçeklerin ortalama, güvenilirlik, çarpıklık ve basıklık değerleri

| Ölçekler                                                | Alt boyut                  | Soru sayısı | X     | S.S.  | $\alpha$ | Kurtosis | Skewness |
|---------------------------------------------------------|----------------------------|-------------|-------|-------|----------|----------|----------|
| Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği ( $\alpha:0,930$ )    | Olumsuz Tutum ve Düşünce   | 7           | 42,56 | 6,82  | 0,854    | 1,007    | 1,297    |
|                                                         | Pozitif Bakış ve Sağlık    | 7           | 38,77 | 8,58  | 0,893    | 0,834    | 0,993    |
|                                                         | Fiziksel Görünüm ve Sağlık | 6           | 32,05 | 9,12  | 0,940    | 0,438    | 1,108    |
| Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği ( $\alpha:0,923$ ) |                            | 13          | 62,63 | 13,42 | 0,823    | 0,492    | 0,897    |

Ölçeklerin iç tutarlılığı Cronbach alfa ( $\alpha$ ) katsayısı ile değerlendirilmiştir. Araştırmanın genel güvenilirliği Cronbach's Alpha katsayısı ile değerlendirilmiştir. Cronbach's Alpha Katsayısı;  $0,00 \leq \alpha < 0,40$  ise ölçek güvenilir değildir,  $0,40 \leq \alpha < 0,60$  ise ölçek düşük güvenilirliktedir,  $0,60 \leq \alpha < 0,80$  ise ölçek oldukça güvenilir,  $0,80 \leq \alpha < 1,00$  ise ölçek yüksek derecede güvenilir bir ölçek olarak değerlendirilmiştir (Çelik 2015). Alt boyutlara ilişkin alfa değerlerinin 0,823 ile 0,940 arasında değiştiği belirlenmiş olup, bu değerler sosyal bilimler için kabul edilebilir yüksek derecede güvenilirlik düzeylerine işaret etmektedir (Tablo 1).

### 3.6. Etik İlkeler ve Gönüllülük Esası

Genç ergenlerde egzersiz motivasyonunun bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerine etkisi konulu etik kurul başvurusu Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 28/11/2025 tarihli ve 2025/09 sayılı toplantısında görüşülmüş olup, projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oybirliğiyle karar verilmiştir.

Bu çalışmada etik kurallara tam uyum sağlanacaktır. Katılımcıların bilgileri tamamen gizli tutulacak ve anonim olarak değerlendirilecektir. Çalışmaya katılım gönüllülük esasına dayalı olacak, katılımcılar istedikleri takdirde araştırmadan çekilme hakkına sahip olacaktır. Araştırma sürecinde, Helsinki Bildirgesi'ne ve Türkiye Bilimsel ve Teknolojik Araştırma Kurumu (TÜBİTAK) etik kurallarına uygun hareket edilecektir.

#### 4. BULGULAR

Bu bölümde, araştırmanın amacına ulaşmak için toplanan verilerin analizi sonucunda elde edilen bulgulara yer verilmiştir.

Tablo 2. Tanımlayıcı Bilgiler

| Parametre ↓         | Kız (n:184) |       | Erkek (n:113) |       |
|---------------------|-------------|-------|---------------|-------|
|                     | X           | S.S.  | X             | S.S.  |
| Yaş (yıl)           | 15,95       | 0,96  | 16,10         | 1,05  |
| Vücut Ağırlığı (kg) | 57,28       | 11,71 | 72,24         | 13,88 |
| Boy (cm)            | 163,22      | 5,73  | 175,85        | 6,55  |

Çalışmaya katılan katılımcılardan 184'ü kız, 113'ü ise erkek ergen çocuktan oluşmuştur. Kızların ortalamalarına baktığımızda,  $15,95 \pm 0,96$  yaşında,  $57,28 \pm 11,74$  kg vücut ağırlığında ve  $163,22 \pm 5,73$  cm boy uzunluğuna sahiptiler. Erkeklerde ise  $16,1 \pm 1,05$  yıl yaşında,  $72,24 \pm 13,88$  kg vücut ağırlığında ve  $175,85 \pm 6,55$  cm boy uzunluğuna sahiptiler (Tablo 2).

Tablo 3. Cinsiyete göre egzersiz motivasyonu ve bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin karşılaştırılması

| Ölçekler                             |                            | n     | X     | S.S.  | F     | p      |        |
|--------------------------------------|----------------------------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|
| Egzersiz Motivasyonu<br>Tutum Ölçeği | Olumsuz tutum ve düşünce   | Kız   | 184   | 42,46 | 6,43  | 0,097  | 0,755  |
|                                      |                            | Erkek | 113   | 42,72 | 7,45  |        |        |
|                                      |                            | Total | 297   | 42,56 | 6,82  |        |        |
|                                      | Pozitif bakış ve sağlık    | Kız   | 184   | 37,85 | 8,39  | 5,621  | 0,018* |
|                                      |                            | Erkek | 113   | 40,27 | 8,70  |        |        |
|                                      |                            | Total | 297   | 38,77 | 8,58  |        |        |
|                                      | Fiziksel görünüm ve sağlık | Kız   | 184   | 30,73 | 9,51  | 10,480 | 0,001* |
|                                      |                            | Erkek | 113   | 34,20 | 8,05  |        |        |
|                                      |                            | Total | 297   | 32,05 | 9,12  |        |        |
| Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği | Kız                        | 184   | 62,49 | 12,66 | 0,055 | 0,814  |        |
|                                      | Erkek                      | 113   | 62,87 | 14,62 |       |        |        |
|                                      | Total                      | 297   | 62,63 | 13,42 |       |        |        |

Tablo 3, katılımcıların cinsiyet değişkenine göre egzersiz motivasyonu tutum ölçeği alt boyutları ile bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin karşılaştırılmasına ilişkin bulguları sunmaktadır. Analiz sonuçlarına göre “Olumsuz tutum ve düşünce” alt boyutunda kız ( $\bar{X}=42,46 \pm 6,43$ ) ve erkek ( $\bar{X}=42,72 \pm 7,45$ ) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F=0,097$ ;  $p>0,05$ ).

Bu bulgu, cinsiyet değişkeninin egzersize yönelik olumsuz tutum ve düşünce düzeyleri üzerinde belirleyici bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Buna karşın “Pozitif bakış ve sağlık” alt boyutunda erkek katılımcıların ( $\bar{X}=40,27\pm8,70$ ), kız katılımcılara ( $\bar{X}=37,85\pm8,39$ ) kıyasla anlamlı düzeyde daha yüksek puan ortalamasına sahip olduğu belirlenmiştir ( $F=5,621$ ;  $p<0,05$ ). Bu sonuç, erkek bireylerin egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine ilişkin farkındalıklarının ve olumlu tutumlarının daha yüksek olabileceğini göstermektedir. Cinsiyetin fiziksel aktiviteye yönelik olumlu bilişsel ve duyuşsal değerlendirmelerde farklılık oluşturabileceği söylenebilir. Benzer şekilde “Fiziksel görünüm ve sağlık” alt boyutunda da erkek katılımcıların ( $\bar{X}=34,20\pm8,05$ ), kız katılımcılara ( $\bar{X}=30,73\pm9,51$ ) göre anlamlı düzeyde daha yüksek puan aldığı tespit edilmiştir ( $F=10,480$ ;  $p<0,01$ ). Bu bulgu, erkek bireylerin fiziksel görünüm, beden imajı ve sağlıkla ilişkili motivasyon unsurlarına daha yüksek düzeyde önem atfettiklerini göstermektedir. Fiziksel aktivitenin beden algısı ve fiziksel yeterlilik üzerindeki etkilerinin cinsiyete göre farklılaşabileceği değerlendirilebilir. Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği sonuçlarına göre ise kız ( $\bar{X}=62,49\pm12,66$ ) ve erkek ( $\bar{X}=62,87\pm14,62$ ) katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F=0,055$ ;  $p>0,05$ ). Bu sonuç, bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin cinsiyetten bağımsız olarak benzer düzeylerde olduğunu göstermektedir. Dolayısıyla sorumluluk gelişiminin cinsiyet yerine daha çok çevresel, sosyal ve deneyimsel faktörlerle ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Tablo 4. Gelir durumuna göre egzersiz motivasyonu ve bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin karşılaştırılması

| Ölçekler                          |                                      | n      | X   | S.S.  | F     | p.    |       |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------|-----|-------|-------|-------|-------|
| Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği | Olumsuz tutum ve düşünce             | Düşük  | 13  | 42,00 | 6,93  | 0,048 | 0,953 |
|                                   |                                      | Orta   | 238 | 42,57 | 6,29  |       |       |
|                                   |                                      | Yüksek | 46  | 42,65 | 9,23  |       |       |
|                                   |                                      | Toplam | 297 | 42,56 | 6,82  |       |       |
|                                   | Pozitif bakış ve sağlık              | Düşük  | 13  | 38,00 | 10,60 | 1,126 | 0,326 |
|                                   |                                      | Orta   | 238 | 38,48 | 8,44  |       |       |
|                                   |                                      | Yüksek | 46  | 40,50 | 8,69  |       |       |
|                                   |                                      | Toplam | 297 | 38,77 | 8,58  |       |       |
|                                   | Fiziksel görünüm ve sağlık           | Düşük  | 13  | 32,62 | 8,81  | 1,554 | 0,213 |
|                                   |                                      | Orta   | 238 | 31,61 | 9,26  |       |       |
|                                   |                                      | Yüksek | 46  | 34,17 | 8,34  |       |       |
|                                   |                                      | Toplam | 297 | 32,05 | 9,12  |       |       |
|                                   | Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği | Düşük  | 13  | 62,15 | 13,61 | 0,161 | 0,851 |
|                                   |                                      | Orta   | 238 | 62,85 | 13,20 |       |       |
|                                   |                                      | Yüksek | 46  | 61,65 | 14,70 |       |       |
|                                   |                                      | Toplam | 297 | 62,63 | 13,42 |       |       |

Tablo 4, katılımcıların gelir düzeylerine (düşük, orta ve yüksek) göre Egzersiz Motivasyonu Tutum Ölçeği'nin alt boyutları (olumsuz tutum ve düşünce, pozitif bakış ve sağlık, fiziksel görünüm ve sağlık) ile Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği puanlarının ortalama (X) ve standart sapma (S.S.) değerleri sunulmuştur. Gruplar arasındaki farklılıkların incelenmesinde tek yönlü varyans analizi (One-Way ANOVA) kullanılmıştır.

Elde edilen bulgular, gelir düzeyine göre incelenen değişkenler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermektedir ( $p > 0,05$ ). Olumsuz tutum ve düşünce alt boyutunda gruplar arasında çok düşük düzeyde bir fark gözlenmesine rağmen, bu fark anlamlı değildir ( $F = 0,048$ ;  $p = 0,953$ ). Benzer şekilde, pozitif bakış ve sağlık ( $F = 1,126$ ;  $p = 0,326$ ), fiziksel görünüm ve sağlık ( $F = 1,554$ ;  $p = 0,213$ ) ile bireysel ve sosyal sorumluluk ( $F = 0,161$ ;  $p = 0,851$ ) alt boyutlarında da gelir düzeyine bağlı anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir.

Tablo 5. Spor yapma durumuna göre egzersiz motivasyonu ve bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinin karşılaştırılması

| Ölçekler                             |                                         |       | n   | X     | S.S.  | F      | p.      |
|--------------------------------------|-----------------------------------------|-------|-----|-------|-------|--------|---------|
| Egzersiz Motivasyonu<br>Tutum Ölçeği | Olumsuz tutum ve düşünce                | Evet  | 86  | 43,50 | 7,67  | 2,313  | 0,129   |
|                                      |                                         | Hayır | 211 | 42,18 | 6,43  |        |         |
|                                      |                                         | Total | 297 | 42,56 | 6,82  |        |         |
|                                      | Pozitif bakış ve sağlık                 | Evet  | 86  | 41,60 | 8,40  | 13,777 | 0,001** |
|                                      |                                         | Hayır | 211 | 37,62 | 8,40  |        |         |
|                                      |                                         | Total | 297 | 38,77 | 8,58  |        |         |
|                                      | Fiziksel görünüm ve sağlık              | Evet  | 86  | 35,83 | 7,41  | 22,203 | 0,001** |
|                                      |                                         | Hayır | 211 | 30,51 | 9,32  |        |         |
|                                      |                                         | Total | 297 | 32,05 | 9,12  |        |         |
|                                      | Bireysel ve Sosyal Sorumluluk<br>Ölçeği | Evet  | 86  | 65,14 | 12,32 | 4,272  | 0,040*  |
|                                      |                                         | Hayır | 211 | 61,61 | 13,74 |        |         |
|                                      |                                         | Total | 297 | 62,63 | 13,42 |        |         |

Tablo 5 incelendiğinde, katılımcıların spor yapma durumuna göre egzersiz motivasyonu tutum ölçeği alt boyutları ile bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinde farklılaşmalar olduğu görülmektedir. Analiz sonuçlarına göre “Olumsuz tutum ve düşünce” alt boyutunda spor yapan bireyler ( $\bar{X}=43,50\pm7,67$ ) ile spor yapmayan bireyler ( $\bar{X}=42,18\pm6,43$ ) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $F=2,313$ ;  $p>0,05$ ). Bu bulgu, spor yapma durumunun bireylerin egzersize yönelik olumsuz düşünce ve tutumları üzerinde belirgin bir etkisinin olmadığını göstermektedir. Başka bir ifadeyle, katılımcıların egzersize ilişkin negatif algılarının spor yapıp yapmama durumundan bağımsız olarak benzer düzeylerde olduğu söylenebilir. Buna karşın,

“Pozitif bakış ve sağlık” alt boyutunda spor yapan bireylerin puan ortalamalarının ( $\bar{X}=41,60\pm8,40$ ), spor yapmayan bireylere göre ( $\bar{X}=37,62\pm8,40$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu belirlenmiştir ( $F=13,777$ ;  $p<0,01$ ). Elde edilen bu sonuç, düzenli olarak spor yapan bireylerin egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkilerine ilişkin daha güçlü farkındalığa ve daha olumlu tutumlara sahip olduklarını göstermektedir. Sporun fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlık üzerindeki katkılarının düzenli fiziksel aktiviteye katılan bireylerde daha fazla içselleştirildiği düşünülebilir. Benzer şekilde “Fiziksel görünüm ve sağlık” alt boyutunda da spor yapan bireylerin ortalama puanlarının ( $\bar{X}=35,83\pm7,41$ ), spor yapmayan bireylerden ( $\bar{X}=30,51\pm9,32$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ( $F=22,203$ ;  $p<0,01$ ). Bu bulgu, spor yapan bireylerin fiziksel görünüm, beden sağlığı ve fiziksel uygunlukla ilişkili motivasyon unsurlarını daha güçlü biçimde benimsediklerini göstermektedir. Özellikle düzenli fiziksel aktiviteye katılımın beden algısı, fiziksel yeterlik hissi ve sağlıklı yaşam farkındalığı üzerinde olumlu etkiler oluşturduğu değerlendirilebilir. Bireysel ve Sosyal Sorumluluk Ölçeği sonuçları incelendiğinde ise spor yapan bireylerin puan ortalamalarının ( $\bar{X}=65,14\pm12,32$ ), spor yapmayan bireylere kıyasla ( $\bar{X}=61,61\pm13,74$ ) anlamlı düzeyde daha yüksek olduğu görülmektedir ( $F=4,272$ ;  $p<0,05$ ). Bu sonuç, sporun yalnızca fiziksel gelişimi destekleyen bir unsur olmadığını; aynı zamanda bireylerin sosyal uyum, iş birliği, sorumluluk alma, empati ve toplumsal farkındalık gibi psikososyal özelliklerinin gelişimine de katkı sağladığını ortaya koymaktadır. Spor ortamlarının bireylere disiplin, takım çalışması, kurallara uyum ve sosyal etkileşim fırsatları sunmasının, bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerini artırabileceği düşünülmektedir.

Tablo 6. Egzersiz motivasyon alt boyutları ile bireysel ve sosyal sorumluluk arasındaki korelasyonlar

|                                         |   | Olumsuz<br>tutum ve<br>düşünce | Pozitif bakış ve<br>sağlık | Fiziksel<br>görünüm ve<br>sağlık | Bireysel ve<br>Sosyal<br>Sorumluluk<br>Ölçeği |
|-----------------------------------------|---|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------------|
| Olumsuz tutum ve<br>düşünce             | r | 1                              | 0,511**                    | 0,407**                          | 0,300**                                       |
|                                         | p |                                | <0,001                     | <0,001                           | <0,001                                        |
| Pozitif bakış ve sağlık                 | r |                                | 1                          | 0,635**                          | 0,408**                                       |
|                                         | p |                                |                            | <0,001                           | <0,001                                        |
| Fiziksel görünüm ve<br>sağlık           | r |                                |                            | 1                                | 0,475**                                       |
|                                         | p |                                |                            |                                  | <0,001                                        |
| Bireysel ve Sosyal<br>Sorumluluk Ölçeği | r |                                |                            |                                  | 1                                             |
|                                         | p |                                |                            |                                  |                                               |

Tablo 6, olumsuz tutum ve düşünce, olumlu bakış açısı ve sağlık, fiziksel görünüm ve sağlık ile bireysel ve sosyal sorumluluk dahil olmak üzere ölçeğin alt boyutları arasındaki korelasyon katsayılarını sunmaktadır. Bulgular, tüm alt boyutlar arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif korelasyonlar ( $p < 0,001$ ) olduğunu göstermiştir; bu da bir psikososyal veya sağlıkla ilgili yapıda meydana gelen iyileşmelerin diğerlerinde de olumlu artışlarla ilişkili olduğunu göstermektedir.

Olumsuz tutum ve düşünce ile olumlu bakış açısı ve sağlık arasında orta düzeyde pozitif bir korelasyon gözlemlenmiştir ( $r = 0,511$ ,  $p < 0,001$ ). Bu sonuç, sağlık ve olumlu bakış açısı konusunda daha olumlu algılara sahip katılımcıların, olumsuz tutum ve uyumsuz düşünce kalıplarının daha düşük seviyelerde olduğunu bildirme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Benzer şekilde, olumsuz tutum ve düşünce, fiziksel görünüm ve sağlıkla orta düzeyde pozitif bir ilişki göstermiştir ( $r = 0,407$ ,  $p < 0,001$ ); bu da fiziksel görünüm ve sağlık durumuyla ilgili algıların psikolojik tutumları ve bilişsel değerlendirmeleri etkileyebileceğini göstermektedir. Ek olarak, olumsuz tutum ve düşünce ile bireysel ve sosyal sorumluluk boyutu arasında daha zayıf ancak istatistiksel olarak anlamlı pozitif bir ilişki bulunmuştur ( $r = 0,300$ ,  $p < 0,001$ ). Bu bulgu, sosyal ve bireysel sorumluluk bilincinin artmasının, daha uyumlu psikolojik bakış açılarıyla orta derecede ilişkili olduğunu ima edebilir.

Analizde belirlenen en güçlü korelasyon, olumlu bakış açısı ve fiziksel görünüm ve sağlık arasındaydı ( $r = 0,635$ ,  $p < 0,001$ ). Geleneksel korelasyon sınıflandırmalarına göre, bu bulgu güçlü bir pozitif ilişkiyi temsil eder ve daha olumlu sağlık algılarına sahip bireylerin, fiziksel görünümeleri ve genel sağlık durumları konusunda daha yüksek memnuniyet veya farkındalık gösterme eğiliminde olduklarını gösterir. Bu sonuç, çalışma popülasyonunda psikolojik iyilik hâli ile vücutla ilgili sağlık algıları arasındaki yakın etkileşimi vurgulamaktadır.

Ayrıca, olumlu bakış açısı ve sağlık, bireysel ve sosyal sorumlulukla orta derecede ilişkiliydi ( $r = 0,408$ ,  $p < 0,001$ ), bu da daha güçlü olumlu sağlık algılarına sahip katılımcıların sosyal yükümlülükler ve kişisel sorumluluk konusunda daha fazla farkındalık gösterebileceğini düşündürmektedir.

Benzer şekilde, fiziksel görünüm ve sağlık, bireysel ve sosyal sorumlulukla orta düzeyde pozitif bir korelasyon göstermiştir ( $r = 0,475$ ,  $p < 0,001$ ), bu da fiziksel sağlık ve görünümüne ilişkin daha olumlu değerlendirmeleri olan bireylerin daha güçlü sosyal ve bireysel sorumluluk özelliklerine de sahip olabileceğini vurgulamaktadır.

Tablo 7. Egzersiz motivasyon alt boyutlarının bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerini tahmin etmedeki rolünün doğrusal regresyon analizi

| Model                      | B      | S.H.  | $\beta$ | R <sup>2</sup> | F      | p.     | T      | Model (p) | Durbin Watson |
|----------------------------|--------|-------|---------|----------------|--------|--------|--------|-----------|---------------|
| Constant                   | 37,560 | 4,708 |         |                |        |        | 7,978  | <0,001    |               |
| Olumsuz Tutum ve Düşünce   | 0,589  | 0,109 | 0,300   | 0,090          | 29,092 | <0,001 | 5,394  | <0,001    | 1,936         |
| Constant                   | 37,891 | 3,301 |         |                |        |        | 11,479 | <0,001    |               |
| Pozitif Bakış ve Sağlık    | 0,638  | 0,083 | 0,408   | 0,166          | 58,928 | <0,001 | 7,676  | <0,001    | 1,962         |
| Constant                   | 40,253 | 2,510 |         |                |        |        | 12,501 | <0,001    |               |
| Fiziksel Görünüm ve Sağlık | 0,698  | 0,075 | 0,475   | 0,226          | 85,900 | <0,001 | 6,129  | <0,001    | 1,966         |

Tablo 7, çalışma değişkenlerinin bağımlı sonuç değişkeni üzerindeki tahmin edici etkilerini inceleyen basit doğrusal regresyon analizlerinin sonuçlarını sunmaktadır. Regresyon bulguları, tüm tahmin edici değişkenlerin modele önemli ölçüde katkıda bulunduğunu ve bağımlı değişkenle pozitif olarak ilişkili olduğunu göstermiştir ( $p < 0,001$ ).

İlk regresyon modelinde, olumsuz tutum ve düşünce, sonuç değişkeninin önemli bir tahmin edicisi olarak ortaya çıkmıştır ( $\beta = 0,300$ ,  $t = 5,394$ ,  $p < 0,001$ ). Standartlaştırılmamış regresyon katsayısı, olumsuz tutum ve düşünce puanlarındaki bir birimlik artışın bağımlı değişkende 0,589 birimlik bir artışla ilişkili olduğunu göstermiştir ( $B = 0,589$ ). Model, sonuç değişkenindeki toplam varyansın %9'unu açıklamıştır ( $R^2 = 0,090$ ) ve genel regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F = 29,092$ ,  $p < 0,001$ ). Durbin-Watson katsayısının 1,936 olması, artıklarda önemli bir otokorelasyon sorunu olmadığını ve hataların bağımsızlığı varsayımının karşılandığını göstermektedir.

İkinci modelde, pozitif bakış açısı ve sağlık, birinci modele kıyasla daha güçlü bir tahmin edici olarak bulunmuştur ( $\beta = 0,408$ ,  $t = 7,676$ ,  $p < 0,001$ ). Analiz, olumlu bakış açısı ve sağlık puanlarındaki her bir birimlik artışın bağımlı değişkende 0,638 birimlik bir artışa katkıda bulunduğunu göstermiştir ( $B = 0,638$ ). Bu model, bağımlı değişkendeki varyansın %16,6'sını açıklamıştır ( $R^2 = 0,166$ ), bu da orta düzeyde bir açıklayıcı kapasiteye işaret etmektedir. Regresyon denklemi genel olarak istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F = 58,928$ ,  $p < 0,001$ ). Ayrıca, Durbin-Watson katsayısının 1,962 olması, artıkların bağımsız olduğunu ve regresyon varsayımlarının yeterince karşılandığını doğrulamıştır.

Üçüncü regresyon modeli, incelenen değişkenler arasında fiziksel görünüm ve sağlık algısının en güçlü tahmin edici olduğunu ortaya koymuştur ( $\beta = 0,475$ ,  $p < 0,001$ ). Standartlaştırılmamış katsayıya göre, fiziksel görünüm ve sağlık puanlarındaki birimlik

artış, bağımlı değişkende 0,698 birimlik bir artışı tahmin etmiştir ( $B = 0,698$ ). Bu model, bağımlı değişkendeki varyansın %22,6'sını açıklamıştır ( $R^2 = 0,226$ ), bu da tüm modeller arasında en yüksek açıklayıcı gücü temsil etmektedir. Regresyon modeli istatistiksel olarak anlamlıdır ( $F = 85,900$ ,  $p < 0,001$ ), bu da fiziksel görünüm ve sağlık algıları ile bağımlı değişken arasında önemli bir tahmin edici ilişki olduğunu göstermektedir. 1,966'lık Durbin-Watson istatistiği ayrıca kalıntılar içinde otokorelasyon kanıtı olmadığını göstermiştir.

Genel olarak, regresyon analizleri, olumsuz tutum ve düşünce, pozitif bakış açısı ve sağlık ile fiziksel görünüm ve sağlığın bağımlı değişkenin önemli pozitif belirleyicileri olduğunu göstermiştir. Bu belirleyiciler arasında, fiziksel görünüm ve sağlık en büyük tahmin gücüne sahipken, bunu olumlu bakış açısı ve sağlık ile olumsuz tutum ve düşünce izlemiştir. Modeller genelinde artan  $R^2$  değerleri, bedenle ilgili ve sağlık odaklı algıların, psikososyal ve sağlıkla ilgili yapılar bağlamında bağımlı sonuçla ilgili daha güçlü bir açıklayıcı potansiyele sahip olabileceğini düşündürmektedir. Bu bulgular, spor ve sağlık bilimleri araştırmalarında psikolojik tutumlar, sağlık algıları ve davranışsal veya psikososyal sonuçlar arasındaki çok boyutlu etkileşimi desteklemektedir.

## 5. TARTIŞMA

Bu çalışma, genç ergenler arasında egzersiz motivasyonu ile bireysel-sosyal sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemeyi ve bu değişkenleri cinsiyet, gelir durumu ve spor katılım durumuna göre değerlendirmeyi amaçlamıştır. Bulgular, egzersiz motivasyonunun ergenlik döneminde psikososyal gelişim ve sorumlulukla ilgili davranışlarla önemli ölçüde ilişkili olduğunu göstermiştir. Özellikle, düzenli olarak spor yapan ergenler, spor yapmayanlara kıyasla olumlu egzersiz motivasyonu boyutlarında ve bireysel-sosyal sorumluluk düzeylerinde önemli ölçüde daha yüksek puanlar sergilemiştir. Ayrıca, erkek katılımcılar "Olumlu Bakış Açısı ve Sağlık" ve "Fiziksel Görünüm ve Sağlık" boyutlarında daha yüksek puanlar gösterirken, bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinde anlamlı bir cinsiyet farkı gözlenmemiştir. Korelasyon analizleri ayrıca, egzersiz motivasyonu alt boyutları ve sorumluluk düzeyleri arasında önemli pozitif ilişkiler ortaya koymuş ve daha güçlü egzersizle ilgili motivasyona sahip ergenlerin daha uyumlu psikososyal özellikler gösterebileceğini düşündürmüştür. Genel olarak, bu bulgular, egzersiz ve fiziksel aktivitenin sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda ergenlik döneminde duygusal, davranışsal ve sosyal gelişime de katkıda bulunduğunu vurgulayan giderek artan literatürü desteklemektedir.

Genç ergenler arasında egzersiz motivasyonu ve bireysel-sosyal sorumluluk düzeyleri ile ilgili birkaç önemli sonuç çıkarılabilir. İlk olarak, sonuçlar cinsiyetin egzersiz motivasyonunda kısmi bir rol oynadığını göstermiştir. Erkek katılımcılar, "Pozitif Bakış Açısı ve Sağlık" ve "Fiziksel Görünüm ve Sağlık" boyutlarında anlamlı derecede daha yüksek puanlar bildirmişlerdir; bu da erkek ergenlerin egzersizin sağlıkla ilgili ve görünüm odaklı faydalarına daha fazla önem verebileceğini göstermektedir. Bununla birlikte, egzersize yönelik olumsuz tutumlarda veya bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinde anlamlı bir cinsiyet farkı gözlemlenmemiştir; bu da sorumluluk gelişiminin cinsiyetin kendisinden ziyade psikososyal ve çevresel etkiler tarafından daha güçlü bir şekilde şekillendirilebileceğini düşündürmektedir.

Genç ergenlerde cinsiyet, egzersiz motivasyonu ve sorumluluk üzerine yapılan araştırmalar, egzersiz yapma *nedenlerinde* belirgin cinsiyet kalıpları gösterirken, daha geniş sorumluluk ve tutumla ilgili sonuçlarda daha zayıf veya tutarsız cinsiyet kalıpları ortaya koymaktadır. Egzersiz motivasyonunda cinsiyet farklılıklarına bakıldığında, erkeklerde birçok motivasyon daha yüksek: Çok sayıda çalışma, erkeklerin kızlardan daha çok keyif alma, rekabet, sosyal tanınma, güç/dayanıklılık ve egzersiz yapmaya

yönelik sosyal nedenlerden motive olduklarını bildirmektedir (Ivanović v.d., 2022; Portela-Pino v.d., 2019).

Görünüm ve kilo motivasyonları: Kızlar, erkeklere göre vücut kitle kontrolü ve fiziksel görünüm konusunda daha fazla motive olma eğilimindedir (Ivanović v.d., 2018; Ivanović v.d., 2022). Bazı araştırmalar ayrıca kızların kilo/vücut imajı ve çeviklik/esneklik konularına daha fazla odaklandığını da ortaya koymaktadır (Ivanović v.d., 2022)

Sağlıkla ilgili motivasyonlar: Her iki cinsiyet de aktif olmanın önemli nedenleri olarak sağlığı ve olumlu sağlığı onaylıyor , ancak erkekler genellikle genel motivasyon puanlarında daha yüksek değerler gösteriyor (Portela-Pino v.d., 2019; Frömel v.d., 2022)

Olumlu tutumlar: Erkekler fiziksel aktiviteye kızlardan daha olumlu tutum sergilerken , olumsuz tutumlar her zaman cinsiyete göre farklılık göstermez; bu da cinsiyet etkilerinin "kısmi" olduğu ve olumlu boyutlarda daha belirgin olduğu yönündeki ifadenizle tutarlıdır (Özer v.d., 2024).

Sorumluluk, Sosyal Davranış ve Psikososyal Etkiler boyutunda bakıldığında, programlar sorumluluk duygusunu geliştirebilir: Kişisel ve Sosyal Sorumluluk Temelli Beden Eğitimi, geleneksel eğitime kıyasla kişisel ve sosyal sorumluluğu, öz belirlemeli motivasyonu, sporculuğu ve aktif olma niyetini artırmıştır (Merino-Barrero v.d., 2020). Beden eğitimi derslerinde uygulanan bir sorumluluk programı, gruplar arasındaki sorumluluk düzeyindeki başlangıçtaki farklılıkları azalttı ve antisosyal davranışları değiştirdi; ancak sonuçlar, kısmen programın kısa süresi ve küçük örneklem büyüklüğü nedeniyle karışık oldu (García-García v.d., 2020). Sistematik incelemeler, spor ve fiziksel aktivitelerin çocuklarda ve ergenlerde sosyal davranışları (yardım etme, işbirliği yapma) geliştirebileceğini göstermektedir (Li ve Shao, 2022). Çok düzeyli ve ekolojik çalışmalar, cinsiyet gibi demografik faktörlerin ötesinde, öz yeterlilik, motivasyon, aile desteği ve okul ortamı, aktivite ve ilgili psikososyal sonuçların başlıca belirleyicileri olarak vurgulamaktadır (Hu v.d.,2021; Li v.d., 2024; Zhao v.d., 2025).

Çalışmaların genelinde, cinsiyetin egzersiz motivasyonlarını açıkça şekillendirdiği görülmektedir; erkekler keyif, rekabet ve sosyal/güç faktörlerine önem verirken, kızlar vücut kontrolüne ve görünüme önem vermektedir; her ikisi de sağlığa değer vermektedir. Bununla birlikte, sorumluluk, sosyal davranış ve daha geniş psikososyal sonuçlar, cinsiyetin kendisinden ziyade motivasyon, öz yeterlilik, sosyal destek ve eğitim programlarından daha güçlü bir şekilde etkilenmektedir; bu da psikososyal ve çevresel etkilerin bireysel ve sosyal sorumluluğun gelişiminde merkezi bir rol oynadığı yorumunuzla tutarlıdır.

Gelir durumuyla ilgili bulgular, sosyoekonomik düzeyin egzersiz motivasyonunda veya sorumluluk düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar yaratmadığını göstermiştir. Bu sonuç, egzersize yönelik motivasyonel tutumların ve sorumlulukla ilgili davranışların ergenlik döneminde ekonomik koşullardan bağımsız olarak gelişebileceğini düşündürülebilir. Okul ortamlarının, akran etkileşimlerinin ve sosyal destek sistemlerinin, ergenlerin psikososyal özelliklerini şekillendirmede finansal durumdan daha etkili bir rol oynaması mümkündür.

Ergenlik döneminde sosyoekonomik durum, egzersiz motivasyonu ve sorumluluk üzerinde yapılan araştırmalar, sosyoekonomik statünün fırsatları ve fiili fiziksel aktiviteyi açıkça şekillendirdiğini, ancak motivasyon, tutumlar ve psikososyal niteliklerdeki rolünün daha sınırlı ve genellikle dolaylı olduğunu göstermektedir. Aile, akranlar ve okullar gibi sosyal ortamlar, gençlerin nasıl hissettikleri ve davrandıkları konusunda genellikle tek başına gelirden daha fazla önem taşımaktadır.

Sosyoekonomik durum ve fiziksel aktivite ile motivasyon arasındaki ilişki üzerinde yapılan geniş kapsamlı incelemeler ve uluslararası çalışmalar, özellikle çocuklarda, daha yüksek sosyoekonomik statünün daha fazla spor ve toplam fiziksel aktiviteyle ilişkili olduğunu bildirmektedir; bu sosyoekonomik statü farklılıkları ergenlerde daha küçüktür ve bazı aktivite alanlarında ortadan kalkabilir (O'Donoghue v.d., 2018; Bann v.d., 2019; Owen v.d., 2022; Ke v.d., 2022). Genel bir inceleme, yetişkinlerin aksine, ergenlerde sosyoekonomik durum ile fiziksel aktivite arasında tutarlı bir ilişki bulamadı (O'Donoghue v.d., 2018). Çeşitli ulusal veri setleri, daha yüksek gelir/ebeveyn eğitiminin daha aktif yaşam tarzı ve daha az hareketsiz zamanla bağlantılı olduğunu göstermektedir (Elgar v.d., 2015; Armstrong v.d., 2018; Lee v.d., 2023). Bu durum, sosyoekonomik statünün esas olarak katılımı etkilediğini, ancak gençlerin neden aktif olduklarını mutlaka etkilemediğini öne sürüyor.

Çinli ergenlerde, aile geliri, fiziksel aktivite ile öznel sağlık algısı arasındaki bağlantıyı aracılık ederek etkinin yaklaşık %26'sını açıklamıştır (Wang v.d., 2022). Ailevi "kaynaklar" (annenin eğitimi, geliri, sosyal bağları) fitness aktivitelerine katılımı öngörür; gelir özellikle ücretli organize aktiviteler için önemlidir (Xie v.d., 2025). Başka bir çalışma, sosyoekonomik statünün (SES) motivasyon ve tutumun yanı sıra ergenlerin fiziksel aktivitesini önemli ölçüde etkilediğini ve SES'in çeşitli psikolojik belirleyiciler arasında yer alan bir faktör olduğunu ortaya koymuştur; bu da SES'in psikolojik belirleyicilerden biri olduğunu göstermektedir (Kiyani v.d., 2021).

Yaşam döngüsü incelemelerinde, sosyoekonomik durum (SES), ergen davranışını veya motivasyonunu doğrudan değiştirmekten ziyade, büyük ölçüde dolaylı yollarla (aile

yatırımı, organize sporlara erişim, sosyal kaynaklar) sağlıklı etkiler (O'Donoghue ve ark., 2018; Vollmer v.d., 2021; Ke v.d., 2022; Yuan v.d., 2025). Akademik motivasyon açısından, sosyoekonomik statü motivasyonun yapısını değiştirmez; ancak düşük sosyoekonomik statü, okul ortamlarında daha az öz belirlemeli motivasyon ve daha fazla motivasyonsuzlukla ilişkilidir (Manganelli v.d., 2021). Bu durum, doğrudan test edilmemiş olsa da, egzersiz motivasyonu için olası bir paralellik öneriyor.

Çalışmaların genelinde, sosyoekonomik durum ve gelir, ergenlerin ne kadar ve ne tür fiziksel aktivite yapabileceklerini, esas olarak erişim ve fırsatları şekillendirerek, güvenilir bir şekilde etkilemektedir. Bununla birlikte, motivasyonel tutumlar, sorumlulukla ilgili davranışlar ve direnç, yalnızca mali durumdan ziyade aile desteği, akran ilişkileri ve okul ortamlarıyla daha güçlü bir şekilde ilişkilidir. Bu, destekleyici sosyal ve okul ortamları mevcut olduğu sürece, psikososyal özelliklerin gelirden nispeten bağımsız olarak gelişebileceği fikrini desteklemektedir.

Çalışmanın en dikkat çekici bulgularından biri spor katılım durumuyla ilgiliydi. Düzenli olarak spor aktivitelerine katılan ergenler, spor yapmayanlara kıyasla olumlu egzersiz motivasyonu boyutlarında ve bireysel-sosyal sorumluluk düzeylerinde önemli ölçüde daha yüksek puanlar gösterdi. Bu bulgular, düzenli fiziksel aktiviteye katılımın ergenlerin psikososyal uyumuna, öz disiplinine, iş birliğine, empatiye ve sosyal farkındalığına olumlu katkıda bulunduğunu desteklemektedir. Organize spor ortamları, ergenlere takım çalışması, kurallara uyma, iletişim ve hedef odaklı deneyimler yoluyla sorumlulukla ilgili davranışlar geliştirme konusunda yapılandırılmış fırsatlar sağlayabilir.

Spor katılımı ve ergenlerin motivasyonu, sorumluluk duygusu ve psikososyal becerileri üzerine yapılan araştırmaların büyük bir bölümü sizin ifadenizle örtüşüyor: Düzenli olarak spor yapan ergenler, spor yapmayanlara göre daha güçlü pozitif egzersiz motivasyonu ve daha iyi psikososyal işlevsellik gösterme eğilimindedir. Etkiler, programlar "herhangi bir" aktivite değil, yapılandırılmış ve değer odaklı olduğunda en belirgin şekilde ortaya çıkar.

Egzersiz Motivasyonu ve Sorumluluğu, sosyal-duygusal öğrenmeyi veya sorumluluğu açıkça hedefleyen yapılandırılmış spor ve beden eğitimi programları, ergenlerde öz yönetimi, sorumlu karar vermeyi ve takım çalışmasını geliştirir (Suyato v.d., 2024; Kanaros ve Bourdaniotis, 2025). Sorumluluk odaklı modeller (örneğin, TPSR) kullanan programlar, kontrol grubuna kıyasla genç sporcularda kişisel ve sosyal sorumluluk, sosyal davranış, iş birliği, empati ve duygusal düzenleme becerilerini artırmıştır. (Kanos ve Bourdaniotis, 2025; Pocius ve Malinauskas, 2025). Spor, özellikle değerler bilinçli olarak öğretildiğinde,

ergenlerin disiplin, saygı, iş birliği ve sorumluluk gibi değerleri içselleştirebilecekleri bir ortam olarak öne çıkmaktadır (Cómez-Mármol v.d., 2017; Suyato v.d., 2024).

Psikososyal Uyum ve Sosyal Beceriler üzerine yapılan sistematik incelemeler ve ampirik çalışmalar, sporun işbirliğini, iletişimi, çatışma çözümünü ve sosyal entegrasyonu geliştirebileceğini ve saldırganlığı azaltabileceğini göstermektedir (Li ve Shao, 2022; Huang ve Wang, 2025; Peng v.d., 2025). Özellikle takım sporları, hiçbir spor yapmamaya veya bazı bireysel aktivitelere kıyasla daha iyi sosyal beceriler, aidiyet duygusu ve sosyal benlik algısıyla ilişkilendirilir (Guddal v.d., 2019; Wei v.d., 2025). Risk altındaki veya kurumlarda kalan gençler arasında spor, duygularıyla başa çıkma ve sosyal destekten faydalanmalarına yardımcı olan sosyo-duygusal bir kaynak olarak algılanmaktadır (Teques v.d., 2024).

Akademik çalışmalarda olumlu etkileri en üst düzeye çıkaran koşullar olarak, sorumluluk ve sosyo-duygusal becerilerde en güçlü gelişmeler "amaçlı spor" da görülür: net sosyal-duygusal hedeflere sahip programlar, eğitimli antrenörler ve düzenli yansıtma etkinlikleri (Huang ve Wang, 2025), takım bazlı, kulüp bazlı ve daha uzun süreli katılımlar, kısa süreli veya yapılandırılmamış katılımlara kıyasla daha büyük psikososyal ve ruh sağlığı faydaları sağlama eğilimindedir (Kanos ve Bourdaniotis, 2025; Peng v.d., 2025).

Birçok çalışmada, düzenli olarak spor yapan ergenlerin (özellikle iyi tasarlanmış, değer odaklı ve genellikle takım temelli programlara katılanların) spor yapmayanlara göre daha yüksek pozitif egzersiz motivasyonu ve daha yüksek bireysel-sosyal sorumluluk gösterdikleri görülmüştür. Bu katılım, daha iyi psikososyal uyumla, daha fazla öz disiplin, iş birliği, empati, sosyal farkındalık ve genel ruh sağlığıyla tutarlı bir şekilde ilişkilendirilmiştir.

Ayrıca, korelasyon analizleri, tüm egzersiz motivasyonu alt boyutları ve bireysel-sosyal sorumluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı pozitif ilişkiler ortaya koymuştur. En güçlü ilişki, "Olumlu Bakış Açısı ve Sağlık" ile "Fiziksel Görünüm ve Sağlık" arasında tespit edilmiş olup, daha olumlu sağlık algısına sahip ergenlerin aynı zamanda daha güçlü vücutla ilgili sağlık farkındalığı ve egzersiz motivasyonu gösterme eğiliminde olduklarını göstermektedir. Dahası, egzersiz motivasyonu ile sorumluluk düzeyleri arasındaki pozitif ilişki, egzersize karşı daha güçlü motivasyonel tutumlara sahip ergenlerin daha yüksek psikososyal yeterlilik, davranışsal düzenleme ve sosyal uyum sergileyebileceğini düşündürmektedir.

Çalışmamızın sonuçları ergen araştırmalarındaki daha geniş bir örüntüyle örtüşmektedir: daha olumlu sağlık algıları ve egzersize yönelik bedenle ilgili

motivasyonlar, sorumluluk, sosyal-duygusal yeterlilik ve destekleyici davranış gibi diğer olumlu psikososyal özelliklerle bağlantılıdır. Motivasyon ve sorumluluk benzeri özellikler arasındaki korelasyonlar üzerine yapılan çalışmalar, egzersiz motivasyonu, sosyal-duygusal beceriler ve prososyal/sorumlulukla ilgili sonuçlar arasında sürekli olarak anlamlı pozitif korelasyonlar bulmaktadır. Daha yüksek egzersiz motivasyonu, daha yüksek sosyal-duygusal yeterlilik ve öznel refah ile ilişkilidir (De Freitas ve ark., 2025). Beden eğitiminde, daha yüksek kişisel ve sosyal sorumluluk duygusu, beden eğitimine yönelik içsel motivasyonun/keyif almanın artmasıyla ilişkilidir (Li v.d., 2008).

Beden eğitimi derslerinde kişisel ve sosyal sorumluluğu teşvik eden programlar, antisosyal davranışları azaltabilir ve öğrencilerde ve ailelerde algılanan sorumluluğu artırabilir; bu da sorumluluk duygusunun geliştirilmesinin, egzersiz ortamlarında aktif ve motive olmuş katılımı uyumlu olduğunu göstermektedir (García-García v.d., 2020). Beden eğitimi derslerinde güçlendirici ve motive edici bir ortam, kısmen artan öz yeterlilik ve daha iyi kişilerarası ilişkiler yoluyla, ergenlerin sosyal sorumluluklarını olumlu yönde etkiler (Guo v.d., 2022).

Vücut algısı (görünüm ve işlevsellik) olumlu olan ergenler, daha iyi bir refah ve öznel sağlık durumu bildirmekte ve daha fiziksel olarak aktif olmaktadır (Sollerhed v.d., 2021; Sollerhed v.d., 2022). Daha yüksek fiziksel özsaygı ve psikolojik dayanıklılık, daha güçlü egzersiz motivasyonu ve sosyal destekle ilişkilidir; bu da daha fazla spor katılımını öngörür (Peng v.d., 2025; Tang v.d., 2025). Sistemik incelemeler, yüksek benlik kavramının/benlik algısının sorumlu, istikrarlı ve sosyal olmakla ilişkili olduğunu göstermektedir (Li v.d., 2024).

Çalışmaların genelinde, egzersizle ilgili tüm temel psikososyal değişkenler (motivasyon, olumlu sağlık görüşü, bedenle ilgili güdüler, sosyal-duygusal beceriler ve sorumluluk/sosyal davranış) birlikte yükselme eğilimindedir. Egzersizi sağlık ve fiziksel güç/görünüm için değerli bulan ve bedenleri hakkında iyi hisseden ergenler, motivasyon alt boyutları ile bireysel-sosyal sorumluluk arasında bildirdiğiniz güçlü pozitif korelasyonlarla tutarlı olarak, daha yüksek refah, sosyal beceriler ve sorumluluk benzeri özellikler de göstermektedir.

Egzersiz motivasyonunun tüm alt boyutları, ergenler arasında bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerini önemli ölçüde tahmin etmiştir. Bu tahmin ediciler arasında, "Fiziksel Görünüm ve Sağlık" boyutu en güçlü tahmin edici olarak ortaya çıkarken, bunu "Olumlu Bakış Açısı ve Sağlık" izlemiştir; "Negatif Tutum ve Düşünce" ise daha zayıf ancak yine de anlamlı bir tahmin edici etki göstermiştir. Bu bulgular, daha olumlu sağlık algılarına, daha güçlü vücut farkındalığına ve egzersize yönelik daha yüksek motivasyona

sahip ergenlerin, aynı zamanda daha yüksek düzeyde psikososyal uyum, öz düzenleme ve sorumlulukla ilgili davranışlar sergileyebileceğini düşündürmektedir. Spor bilimleri perspektifinden bakıldığında, sonuçlar egzersiz motivasyonunun sadece fiziksel aktiviteye katılımı sürdürmede değil, aynı zamanda ergenlerin kişisel ve sosyal gelişim süreçlerini desteklemede de önemli bir rol oynayabileceğini göstermektedir.

Genel olarak, çalışmanın bulguları, egzersiz motivasyonunun yalnızca fiziksel aktivite davranışı ile sınırlı olmadığını, aynı zamanda ergenlerin psikososyal gelişimi ve sorumlulukla ilgili özellikleriyle de yakından ilişkili olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, düzenli spor ve fiziksel aktiviteye katılım, ergenlik döneminde daha sağlıklı duygusal, sosyal ve davranışsal sonuçları destekleyen önemli bir gelişim aracı olarak hizmet edebilir.

Bu çalışma, genç ergenlerde egzersiz motivasyonu ile bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye dair değerli bulgular sunmasına rağmen, sonuçları yorumlarken dikkate alınması gereken çeşitli sınırlamalara sahiptir.

Birincisi, çalışma kesitsel bir araştırma tasarımı kullanılarak gerçekleştirilmiştir. Bu nedenle, egzersiz motivasyonu ile sorumluluk düzeyleri arasındaki nedensel ilişkiler kesin olarak belirlenemez. Önemli ilişkiler tespit edilmiş olsa da, daha yüksek egzersiz motivasyonunun sorumluluk davranışlarında artışa yol açıp açmadığını veya daha güçlü sorumluluk özelliklerine sahip ergenlerin daha yüksek egzersiz motivasyonu geliştirme olasılığının daha yüksek olup olmadığını belirlemek mümkün değildir. Bu ilişkilerin yönünü ve nedenselliğini daha iyi açıklığa kavuşturmak için boylamsal ve deneysel çalışmalara ihtiyaç vardır.

İkincisi, örneklem yalnızca sınırlı bir coğrafi ve eğitim bağlamındaki genç ergenlerden oluşmuştur. Katılımcılar belirli bir bölge ve okul popülasyonundan alındığı için, bulguların daha geniş ergen popülasyonlarına genellenebilirliği sınırlı olabilir. Sosyokültürel arka plan, sosyoekonomik durum, eğitim ortamı, aile yapısı ve fiziksel aktivite fırsatlarına erişim, farklı popülasyonlarda önemli ölçüde değişebilir ve hem egzersiz motivasyonunu hem de sorumluluk gelişimini etkileyebilir. Bu nedenle, farklı bölgelerden ve demografik gruplardan daha büyük ve daha çeşitli örneklemeler içeren gelecekteki çalışmalar önerilmektedir.

Çalışmanın bir diğer sınırlaması da öz bildirim ölçüm araçlarına dayanmasıdır. Egzersiz motivasyonu ve sorumluluk düzeylerine ilişkin veriler, yanıt yanlılığı, hatırlama yanlılığı ve sosyal kabul edilebilirlik etkileri riskini artırabilecek öz bildirim anketleri aracılığıyla elde edilmiştir. Ergenler, gerçek davranışlarını veya psikolojik durumlarını tam olarak yansıtmak yerine, sosyal olarak kabul edilebilir olarak algıladıkları yanıtları

vermiş olabilirler. Gelecekteki araştırmalar, daha kapsamlı veriler elde etmek için objektif değerlendirme yöntemlerini, davranışsal gözlemleri, öğretmen-ebeveyn değerlendirmelerini veya karma yöntem yaklaşımlarını dahil etmekten fayda sağlayabilir.

Ayrıca, çalışma öncelikle egzersiz katılımıyla ilgili psikolojik ve motivasyonel değişkenlere odaklanmış, ancak aile desteği, ebeveyn tutumları, akran etkisi, akademik stres, ekran süresi, beslenme alışkanlıkları, kişilik özellikleri veya ruh sağlığı durumu gibi potansiyel olarak etkili diğer faktörleri kapsamlı bir şekilde değerlendirmemiştir. Ergen psikososyal gelişimi çok boyutlu olduğundan, ölçülmemiş bu değişkenler gözlemlenen ilişkileri etkilemiş olabilir.

Çalışma ayrıca katılımcıları egzersiz türüne, sıklığına, süresine, yoğunluğuna veya organize spor katılım düzeyine göre ayırmamıştır. Takım sporları, bireysel sporlar, rekreasyonel egzersiz veya rekabetçi atletizm gibi farklı fiziksel aktivite biçimleri, psikososyal sonuçlara ve sorumluluk gelişimine farklı şekillerde katkıda bulunabilir. Benzer şekilde, antrenörler, öğretmenler veya akranlar tarafından yaratılan motivasyonel iklim özel olarak incelenmemiştir. Gelecekteki çalışmalar, farklı egzersiz bağlamlarının ve katılım özelliklerinin bireysel ve sosyal sorumluluk davranışlarını nasıl etkilediğini araştırmalıdır.

Bir diğer sınırlama ise ergenlik dönemindeki gelişimsel değişkenlikle ilgilidir. Ergenlik, hızlı biyolojik, bilişsel, duygusal ve sosyal değişimlerle karakterize edilir ve gelişimsel olgunlaşma oranları bireyler arasında önemli ölçüde farklılık gösterebilir. Ergenlik zamanlaması, duygusal olgunluk ve bilişsel gelişim gibi faktörler bu çalışmada doğrudan değerlendirilmemiştir, ancak bu değişkenler egzersiz motivasyonunu ve psikososyal işlevselliği etkileyebilir.

Ayrıca, çalışma tasarımı nicel nitelikte olduğundan, bulgular ergenlerin egzersiz katılımı ve sorumluluk gelişimiyle ilgili öznel deneyimlerini, algılarını ve duygusal yorumlarını tam olarak yansıtmayabilir. Görüşmeler veya odak grup çalışmaları gibi nitel araştırma yaklaşımları, bu ilişkilerin altında yatan psikososyal mekanizmalara daha derin bir bakış açısı sağlayabilir.

Son olarak, okul olanakları, spor altyapısına erişim, fiziksel aktiviteye katılım fırsatları ve topluluk destek sistemleri gibi çevresel ve bağlamsal faktörler ayrıntılı olarak incelenmemiştir. Bu faktörler, ergenlerin egzersiz davranışlarını ve psikososyal gelişimlerini önemli ölçüde etkileyebilir ve gelecekteki araştırmalarda dikkate alınmalıdır.

Bu sınırlamalara rağmen, mevcut çalışma, genç ergenler arasında egzersiz motivasyonu ile bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri arasındaki ilişkiye dair önemli

kanıtlar sunarak literatüre katkıda bulunmaktadır. Bulgular, spor bilimleri, ergen gelişimi ve egzersiz psikolojisi alanlarında gelecekteki boylamsal, deneysel ve çok boyutlu çalışmalar için bir temel oluşturabilir.

## 6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bu çalışma, genç ergenlerde egzersiz motivasyonunun bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri üzerindeki etkisini incelemeyi amaçlamıştır. Bulgular, egzersiz motivasyonunun ergenlerin davranışsal, duygusal ve sosyal gelişimleriyle ilişkili önemli bir psikososyal faktör olduğunu göstermiştir. Genel olarak, sonuçlar, egzersiz ve fiziksel aktiviteye karşı daha olumlu tutumlara sahip ergenlerin daha yüksek bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri sergileme eğiliminde olduklarını göstermektedir.

Güvenilirlik analizleri, çalışmada kullanılan ölçüm araçlarının yüksek iç tutarlılığa sahip olduğunu ve elde edilen bulguların istatistiksel olarak güvenilir ve metodolojik olarak uygun olduğunu doğrulamıştır. Ayrıca, korelasyon analizleri, egzersiz motivasyonu boyutları ve bireysel-sosyal sorumluluk düzeyleri arasında anlamlı pozitif ilişkiler ortaya koymuştur. Bu bulgular, egzersiz katılımının sadece fiziksel sağlığa değil, aynı zamanda ergenlik döneminde psikososyal uyum ve sorumlu davranışsal gelişime de katkıda bulunduğu teorik bakış açısını desteklemektedir.

Cinsiyete dayalı karşılaştırmalara göre, egzersize karşı olumsuz tutumlar veya bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleri açısından kadın ve erkek katılımcılar arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Bununla birlikte, erkek ergenler, egzersiz motivasyonunun "Olumlu Bakış Açısı ve Sağlık" ve "Fiziksel Görünüm ve Sağlık" boyutlarında anlamlı derecede daha yüksek puanlar göstermiştir. Bu bulgular, erkek ergenlerin egzersizin sağlıkla ilgili ve görünüm odaklı sonuçlarına daha fazla önem verdiğini gösterebilir. Bununla birlikte, sorumluluk düzeylerinde cinsiyet farklılığının olmaması, sorumluluk gelişiminin yalnızca biyolojik cinsiyetten ziyade çevresel, eğitimsel ve sosyal deneyimlerden daha güçlü bir şekilde etkilenebileceğini düşündürmektedir.

Çalışmanın bir diğer önemli bulgusu ise spor katılım durumuyla ilgiliydi. Düzenli olarak spor yapan ergenler, spor yapmayanlara kıyasla olumlu egzersiz motivasyonu boyutlarında ve bireysel ve sosyal sorumluluk düzeylerinde önemli ölçüde daha yüksek puanlar gösterdi. Bu sonuç, düzenli spor ve fiziksel aktiviteye katılımın ergenlerin öz disiplinine, iş birliğine, sosyal uyumuna, empatiye ve sorumlulukla ilgili davranışlarına olumlu katkıda bulunabileceğini göstermektedir. Organize fiziksel aktivite ortamları, ergenlere kurallara uyma, takım çalışması, hedef odaklılık ve sosyal etkileşim yoluyla psikososyal yetkinlikler geliştirme fırsatları sunmaktadır.

Çalışmada gözlemlenen en güçlü ilişki, “Olumlu Bakış Açısı ve Sağlık” ve “Fiziksel Görünüm ve Sağlık” boyutları arasındaydı. Bu bulgu, ergenlerin sağlık algıları, vücut imajı farkındalığı ve egzersizle ilgili motivasyonel süreçler arasındaki yakın etkileşimi vurgulamaktadır. Ayrıca, sorumluluk düzeyleri ile egzersiz motivasyonu arasındaki pozitif ilişki, daha yüksek psikososyal yeterliliğe ve sosyal farkındalığa sahip ergenlerin düzenli fiziksel aktiviteye katılmaya daha istekli olabileceğini düşündürmektedir.,

Spor bilimleri perspektifinden bakıldığında, bulgular egzersiz motivasyonunun yalnızca fiziksel aktiviteye katılımın belirleyicisi olarak değerlendirilmemesi gerektiğini vurgulamaktadır. Aksine, egzersiz motivasyonu, ergenlik döneminde psikososyal iyilik hali, davranışsal düzenleme ve sorumluluk gelişimi ile ilişkili önemli bir gelişimsel faktör gibi görünmektedir. Bu bağlamda, düzenli fiziksel aktiviteyi teşvik etmek ve destekleyici egzersiz ortamları oluşturmak, ergenler arasında daha sağlıklı psikososyal gelişime önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

Sonuç olarak, bu çalışma, egzersiz motivasyonunun genç ergenlerde bireysel ve sosyal sorumluluk düzeyleriyle anlamlı ve pozitif bir ilişkiye sahip olduğunu göstermektedir. Düzenli spor ve fiziksel aktiviteye katılım, yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda duygusal, davranışsal ve sosyal gelişimi de destekleyebilir. Bu nedenle, ergenlerin egzersize yönelik motivasyonunu artırmak, daha sağlıklı, daha sorumlu ve sosyal olarak uyumlu bireylerin yetiştirilmesinde önemli bir rol oynayabilir.

Bu çalışmadan elde edilen bulgulara dayanarak, araştırmacılar, eğitimciler, aileler, antrenörler ve politika yapıcılar için aşağıdaki öneriler sunulmaktadır:

- Ergenlerin egzersiz motivasyonunu artırmak ve psikososyal gelişimlerini desteklemek için okul temelli fiziksel aktivite ve egzersiz programları genişletilmelidir.
- Beden eğitimi dersleri sadece fiziksel uygunluğu geliştirmekle kalmayıp, sorumluluk, işbirliği, empati, öz disiplin ve sosyal uyum becerilerini de geliştirecek şekilde tasarlanmalıdır.
- Düzenli spor katılımının bireysel ve sosyal sorumluluk gelişimine olumlu katkıda bulunduğu görüldüğünden, ergenlerin düzenli olarak organize spor ve rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılmaları teşvik edilmelidir.
- Aileler, ergenlik döneminde fiziksel aktivitenin önemi konusunda bilgilendirilmeli ve ergenlerin egzersiz ve spor aktivitelerine katılımı için duygusal ve sosyal destek sağlamaları teşvik edilmelidir. Antrenörler ve beden eğitimi öğretmenleri, ergenlerin egzersize yönelik içsel motivasyonunu güçlendiren, destekleyici, özerkliği artırıcı ve kapsayıcı motivasyonel ortamlar oluşturmalarıdır.

- Özellikle egzersizin sağlıkla ilgili ve psikososyal faydaları göz önüne alındığında, olumlu egzersiz algılarını ve katılım oranlarını artırmak için kız ergenlere özel önem verilmelidir.

- Okullar ve yerel yönetimler, ergenler arasında düzenli fiziksel aktivite katılımını teşvik etmek için güvenli, erişilebilir ve genç dostu spor tesislerine erişimi iyileştirmelidir.

- Gelecekteki çalışmalar, nedensel ilişkileri daha iyi anlamak için boylamsal ve deneysel araştırma tasarımları kullanarak egzersiz motivasyonu ve sorumluluk gelişimini araştırmalıdır.

- Daha kapsamlı bir ergen gelişimi anlayışı sağlamak için özsaygı, duygusal zeka, zihinsel dayanıklılık, sosyal bağlantı ve akademik başarı gibi ek psikososyal değişkenler de dahil edilmelidir.

- Bu çalışma belirli bir bölge ve yaş grubundan ergenlerle yapıldığından, genelleştirilebilirliği artırmak için gelecekteki çalışmalar daha büyük ve farklı sosyokültürel geçmişlerden daha çeşitli popülasyonları içermelidir.

- Ergenlerin egzersiz katılımı ve sorumluluk gelişimiyle ilgili kişisel deneyimlerini, algılarını ve motivasyonel süreçlerini daha derinlemesine incelemek için nitel çalışmalar da yapılabilir.

- Ergenlerin sosyal sorumluluk farkındalığını ve sağlıklı davranış kalıplarını geliştirmek için egzersiz katılımını psikososyal eğitimle bütünleştiren müdahale programları geliştirilebilir ve test edilebilir.

Genel olarak, ergenlik döneminde egzersiz motivasyonunu teşvik etmek, yalnızca fiziksel sağlık sonuçlarına değil, aynı zamanda psikolojik olarak dirençli, sosyal sorumluluk sahibi ve davranışsal olarak uyumlu bireylerin gelişimine de önemli ölçüde katkıda bulunabilir.

## KAYNAKÇA

- Armstrong, S., Wong, C., Perrin, E., Page, S., Sibley, L., ve Skinner, A. (2018). Association of Physical Activity With Income, Race/Ethnicity, and Sex Among Adolescents and Young Adults in the United States: Findings From the National Health and Nutrition Examination Survey, 2007-2016. *JAMA Pediatrics*, 172, 732–740. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2018.1273>.
- Bandura, A. *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman. 1. Basım, 1997.
- Bann, D., Scholes, S., Fluharty, M., ve Shure, N. (2019). Adolescents' physical activity: cross-national comparisons of levels, distributions and disparities across 52 countries. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0897-z>.
- Bartolo, M. G., Palermiti, A. L., Servidio, R., ve Costabile, A. (2023). "I Feel Good, I Am a Part of the Community": Social Responsibility Values and Prosocial Behaviors during Adolescence and Their Effects on Well-Being. *Sustainability*, 15(23), 16207. <https://doi.org/10.3390/su152316207>
- Berman, S. *Children's social consciousness and the development of social responsibility*. State University of New York Press. 2. Basım, 1997.
- Biddle, S. J. H., ve Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Blakemore, S. J., Burnett, S., ve Dahl, R. E. (2010). The role of puberty in the developing adolescent brain. *Human Brain Mapping*, 31(6), 926–933. <https://doi.org/10.1002/hbm.21052>
- Blakemore, S. J., ve Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 47(3–4), 296–312. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2006.01611.x>
- Caspersen, C. J., Powell, K. E., ve Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126–131.
- Cómez-Mármol, A., Martínez, B., Sánchez, E., Valero, A., ve González-Víllora, S. (2017). Personal and Social Responsibility Development through Sport Participation in Youth Scholars. *Journal of physical education and sport*, 17, 775.

- Crone, E. A., ve Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636–650. <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- Crone, E. A., ve Dahl, R. E. (2012). Understanding adolescence as a period of social–affective engagement and goal flexibility. *Nature Reviews Neuroscience*, 13(9), 636–650. <https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- Deci, E. L., ve Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- De Freitas, F., Zago, M., Antônio, M., Videira-Silva, A., ve Brandão, M. (2025). Cross-sectional associations between intrinsic and extrinsic motivation for physical activity and body composition in adolescents with obesity. *Obesity Pillars*, 16. <https://doi.org/10.1016/j.obpill.2025.100197>
- Deng, A., Zarrett, N., Moon, J. et al. Changing trajectory of daily physical activity levels among at-risk adolescents: influences of motivational mechanisms. *BMC Public Health* 23, 2089 (2023). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16949-1>
- Dishman, R. K., Motl, R. W., Saunders, R., Felton, G., Ward, D. S., Dowda, M., ve Pate, R. R. (2005). Enjoyment mediates effects of a school-based physical activity intervention. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(3), 478–487. <https://doi.org/10.1249/01.MSS.0000155391.62733.A7>
- Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., ve Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 98. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-98>
- Elgar, F., Pfortner, T., Moor, I., De Clercq, B., ve Currie, C. (2015). Socioeconomic inequalities in adolescent health 2002-2010: a time-series analysis of 34 countries participating in the Health Behaviour in School-aged Children study. *Lancet*, 385 9982, 2088-95. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(14\)61460-4](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(14)61460-4).
- Erikson, E. H. *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company. 2. Basım, 1968.
- Feng, H., Guo, J., Hwang, J., ve Shi, Z. (2024). The Relationship Between Autonomy Support from Parents and Exercise Adherence Among Male Korean Adolescents. *Journal of Men's Health*, 20(2), 38–50.
- Flores-Piñero, M. d. C., Valdivia-Moral, P., Ramos-Mondejar, L., ve González-Hernández, J. (2024). Motivational Climate, Physical Self-Concept, and Social Relationships in Adolescents in Physical Education Classes: A Systematic

- Fraser-Thomas, J., Côté, J., ve Deakin, J. (2005). Youth sport programs: An avenue to foster positive youth development. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 10(1), 19–40. <https://doi.org/10.1080/1740898042000334890>
- Frömel, K., Groffik, D., Šafář, M., ve Mitáš, J. (2022). Differences and Associations between Physical Activity Motives and Types of Physical Activity among Adolescent Boys and Girls. *BioMed Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6305204>.
- García-García, J., Belando-Pedreño, N., Fernández-Río, F. J., ve Valero-Valenzuela, A. (2023). Prosocial Behaviours, Physical Activity and Personal and Social Responsibility Profiles in Children and Adolescents. *Apunts Educación Física y Deportes*, 153, 79–89.
- García-García, J., Manzano-Sánchez, D., Belando-Pedreño, N., ve Valero-Valenzuela, A. (2020). Personal and Social Responsibility Programme Effects, Prosocial Behaviours, and Physical Activity Levels in Adolescents and Their Families. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093184>.
- Guddal, M., Stensland, S., Småstuen, M., Johnsen, M., Zwart, J., ve Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ Open*, 9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-028555>.
- Guo, K., Q., Yao, S., Liu, C., ve Hui, Z. (2022). The Relationship Between Empowering Motivational Climate in Physical Education and Social Responsibility of High School Students: Chain Mediating Effect Test. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752702>.
- Gustafson, S. L., ve Rhodes, R. E. (2006). Parental correlates of physical activity in children and early adolescents. *Sports Medicine*, 36(1), 79–97. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636010-00006>
- Harwood, C. G., Keegan, R. J., Smith, J. M., ve Raine, A. S. (2024). Motivational Climate Dimensions Predict Youth Soccer Players' Psychosocial Well-Being Over Time. *Psychology of Sport and Exercise*, 70, 102518.
- Hellison, D. *Teaching personal and social responsibility through physical activity*. Human Kinetics. 3. Basım, 2011.

- Holt, N. L., Neely, K. C., Slater, L. G., Camiré, M., Côté, J., Fraser-Thomas, J., MacDonald, D., Strachan, L., ve Tamminen, K. A. (2017). A grounded theory of positive youth development through sport based on results from a qualitative meta-study. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 1–49. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2016.1180704>
- Huang, Z., ve Wang, W. (2025). Contemporary prospects of youth sports and social integration among adolescents. *Scientific Reports*, 15. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-11930-x>.
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-McHattan, Z., ve Liu, Z. (2021). Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- Ivanović, M., ve Ivanović, U. (2018). Gender differences during adolescence in the motives for physical exercise, depression, anxiety and stress. *Exercise and Quality of Life*, 10(1), 17–27. <https://doi.org/10.31382/eqol.180602>
- Ivanović, M., ve Ivanović, U. (2022). Gender differences in quality of life and exercise motivation of adolescents of average and increased body mass. *Sport - nauka i praksa*. <https://doi.org/10.5937/snp12-2-41684>.
- Kanaros, D., ve Bourdaniotis, P. (2025). Adolescents' Sport Participation and Socioemotional Learning. *Futurity Education*. <https://doi.org/10.57125/fed.2025.06.25.08>.
- Ke, Y., Shi, L., Peng, L., Chen, S., Hong, J., & Liu, Y. (2022). Associations between socioeconomic status and physical activity: A cross-sectional analysis of Chinese children and adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.904506>.
- Kiyani, T., Kayani, S., Kayani, S., Batool, I., Qi, S., ve Biasutti, M. (2021). Individual, Interpersonal, and Organizational Factors Affecting Physical Activity of School Adolescents in Pakistan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137011>.
- Kroger, J. *Identity development: Adolescence through adulthood*. Sage Publications. 2. Basım, 2007.
- Lee, H., Choi, H., Koh, S., ve Kim, H. (2023). Trends in the effects of socioeconomic position on physical activity levels and sedentary behavior among Korean adolescents. *Epidemiology and Health*, 45. <https://doi.org/10.4178/epih.e2023085>.

- Lerner, R. M., Dowling, E. M., ve Anderson, P. M. (2003). Positive youth development: Thriving as the basis of personhood and civil society. *Applied Developmental Science*, 7(3), 172–180. [https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703\\_8](https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_8)
- Li, J., ve Shao, W. (2022). Influence of Sports Activities on Prosocial Behavior of Children and Adolescents: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph19116484>.
- Lin, H., Chen, H., Liu, Q., Xu, J., ve Li, S. (2024). A Meta-analysis of the Relationship Between Social Support and Physical Activity in Adolescents: The Mediating Role of Self-Efficacy. *Frontiers in Psychology*, 14, 1305425.
- Li, N., Wang, D., Zhao, X., Li, Z., ve Zhang, L. (2024). The association between physical exercise behavior and psychological resilience of teenagers: an examination of the chain mediating effect. *Scientific Reports*, 14. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-60038-1>.
- Li, W., Wright, P., Rukavina, P., ve Pickering, M. (2008). Measuring students' perceptions of personal and social responsibility and the relationship to intrinsic motivation in urban physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 27, 167-178. <https://doi.org/10.1123/jtpe.27.2.167>.
- Manganelli, S., Cavicchiolo, E., Lucidi, F., Galli, F., Cozzolino, M., Chirico, A., ve Alivernini, F. (2021). Differences and similarities in adolescents' academic motivation across socioeconomic and immigrant backgrounds. *Personality and Individual Differences*, 182, 111077. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111077>.
- Manzano-Sánchez, D., & Gómez-López, M. (2023). Personal and Social Responsibility Model: Differences According to Educational Stage in Motivation, Basic Psychological Needs, Satisfaction, and Responsibility. *Children*, 10(5), 864.
- Meeus, W. (2016). Adolescent psychosocial development: A review of longitudinal models and research. *Developmental Psychology*, 52(12), 1969–1993. <https://doi.org/10.1037/dev0000243>
- Meeus, W. (2011). The study of adolescent identity formation 2000–2010: A review of longitudinal research. *Journal of Research on Adolescence*, 21(1), 75–94. <https://doi.org/10.1111/j.1532-7795.2010.00716.x>
- Merino-Barrero, J., Valero-Valenzuela, A., Pedreño, N., ve Fernández-Río, J. (2020). Impact of a Sustained TPSR Program on Students' Responsibility, Motivation, Sportsmanship, and Intention To Be Physically Active. *Journal of Teaching in Physical Education*, 39, 247-255. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2019-0022>.

- Nicholls, J. G. *The competitive ethos and democratic education*. Harvard University Press. 2. Basım, 1989.
- Ntoumanis, N. (2005). A prospective study of participation in optional school physical education using a self-determination theory framework. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 444–453. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.444>
- O'Donoghue, G., Kennedy, A., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Carlin, A., Ciarapica, D., Colotto, M., Condello, G., Coppinger, T., Cortis, C., D'haese, S., De Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., Izzicupo, P., Jaeschke, L., Kanning, M., Ling, F., Luzak, A., Napolitano, G., Nazare, J., Perchoux, C., Pesce, C., Pischon, T., Polito, A., Sannella, A., Schulz, H., Simon, C., Sohun, R., Steinbrecher, A., Schlicht, W., MacDonncha, C., Capranica, L., ve Boccia, S. (2018). Socio-economic determinants of physical activity across the life course: A "Determinants of Diet and Physical ACTivity" (DEDIPAC) umbrella literature review. *PLoS ONE*, 13. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190737>.
- Owen, K., Nau, T., Reece, L., Bellew, W., Rose, C., Bauman, A., Halim, N., ve Smith, B. (2022). Fair play? Participation equity in organised sport and physical activity among children and adolescents in high income countries: a systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01263-7>.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E., ve Öngel, K. (2012). Adolescence period: Physical growth, psychological and social development process. *The Journal of Turkish Family Physician*, 3(4), 10–16.
- Peng, B., Chen, W., Wang, H., ve Yu, T. (2025). From physical self-esteem to sports participation: The mediating role of exercise motivation and social support in adolescents. *PLOS One*, 20. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324588>.
- Piaget, J. *The psychology of the child*. Basic Books. 2. Basım, 1972.
- Pocius, E., ve Malinauskas, R. (2025). Developing positive behavioral skills among adolescents participating in basketball sports schools. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1444333>.
- Portela-Pino, I., López-Castedo, A., Martínez-Patiño, M., Valverde-Esteve, T., ve Domínguez-Alonso, J. (2019). Gender Differences in Motivation and Barriers for The Practice of Physical Exercise in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17. <https://doi.org/10.3390/ijerph17010168>.

- Ryan, K., ve Bohlin, K. E. *Building character in schools: Practical ways to bring moral instruction to life*. Jossey-Bass. 2. Basım, 1999.
- Sebastian, C., Burnett, S., ve Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(11), 441–446. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.008>
- Sollerhed, A., Fransson, J., Skoog, J., ve Garmy, P. (2022). Physical Activity Levels, Perceived Body Appearance, and Body Functioning in Relation to Perceived Wellbeing Among Adolescents. *Frontiers in Sports and Active Living*, 4. <https://doi.org/10.3389/fspor.2022.830913>.
- Sollerhed, A., Lilja, E., Holmgren, E., ve Garmy, P. (2021). Subjective Health, Physical Activity, Body Image and School Wellbeing among Adolescents in South of Sweden. *Nursing Reports*, 11, 81- 822. <https://doi.org/10.3390/nursrep11040076>
- Steinberg, L. *Adolescence* (10. Basım). McGraw-Hill Education. 2014.
- Stice, E., ve Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: A longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669–678. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.38.5.669>
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., Hergenroeder, A. C., Must, A., Nixon, P. A., Pivarnik, J. M., Rowland, T., Trost, S., ve Trudeau, F. (2005). Evidence-based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2005.01.055>
- Sturman, D. A., ve Moghaddam, B. (2011). The neurobiology of adolescence: Changes in brain architecture, functional dynamics, and behavioral tendencies. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 35(8), 1704–1712. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.04.003>
- Suyato, S., Setyawan, H., Sukarti, S., Shidiq, A., Darmawan, A., Hb, G., Zulfahri, Z., Eken, Ö., Pavlovic, R., Latino, F., ve Tafuri, F. (2024). The integration of social values in physical education and sport to develop teenage students' character: a systematic review. *Retos*. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.107763>.
- Özer, Ö., Uyhan, O., Devrilmez, E., Orhan, İ., Bilgiç, M., Uğurlu, A., Tabak, E., Yüksel, O., Şentürk, A., Karakullukçu, A., Eler, N., Özcan, K., ve Akpınar, S. (2024). The relationship between attitude toward physical activity and weight gain in children and young adolescence. *Frontiers in Pediatrics*, 12. <https://doi.org/10.3389/fped.2024.1300613>.

- Tang, M., Peng, B., Chen, W., Liu, Y., Wang, H., ve Yu, T. (2025). The mechanism of how adolescents' physical self-esteem and psychological resilience influence sports participation: the chain mediating roles of exercise motivation and social support. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 17. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01315-y>.
- Teques, A., De Oliveira, R., Bednáríková, M., Bertollo, M., Botwina, G., Khomutova, A., Turam, H., Dinç, I., López-Flores, M., ve Teques, P. (2024). Social and Emotional Skills in at-Risk Adolescents through Participation in Sports. *Sports*, 12. <https://doi.org/10.3390/sports12070181>.
- Trejos-Castillo, E., ve Vazsonyi, A. T. *Transitions into adolescence*. In B. B. Brown ve M. J. Prinstein (Editör), *Encyclopedia of adolescence* (s.s. 372–378). Academic Press. 2011.
- Viner, R. M., ve Christie, D. (2005). Adolescent development. *BMJ*, 330(7486), 301–304. <https://doi.org/10.1136/bmj.330.7486.301>
- Vollmer, J., Lohmann, J., ve Giess-Stüber, P. (2021). Socioeconomic status and global physical self-concept of adolescents: a multilevel structural equation modeling approach. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 51, 160- 169. <https://doi.org/10.1007/s12662-020-00701-7>.
- Wang, M., Shen, X., Deng, L., Yu, F., Lou, Y., Liu, J., ve Huang, Y. (2022). Mediating Effects of Adolescent Physical Activity, Self-Rated Health and Family Income. *Frontiers in Public Health*, 10. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.940141>.
- Wei, D., Xue, J., ve Sun, B. (2025). Team vs. individual sports in adolescence: gendered mechanisms linking emotion regulation, social support, and self-efficacy to psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1636707>.
- Weinberg, R. S., ve Gould, D. *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics, 7. Basım, 2019.
- Wentzel, K. R. (1991). Social competence at school: Relation between social responsibility and academic achievement. *Review of Educational Research*, 61(1), 1–24. <https://doi.org/10.3102/00346543061001001>
- World Health Organization. (2024). *Adolescent health*. 11 Nisan 2026 tarihinde [who.int/health-topics/adolescent-health](https://who.int/health-topics/adolescent-health) adresinden erişilmiştir.
- World Health Organization. (2024). *Physical activity. Adolescent health*. 11 Nisan 2026 tarihinde [who.int/health-topics/adolescent-health](https://who.int/health-topics/adolescent-health) adresinden erişilmiştir.

- Xie, S., Li, N., ve Guo, W. (2025). The impact of family endowment on adolescents' physical activity behavior. *Frontiers in Public Health*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1589515>.
- Yuan, W., Wang, G., ve Wang, Z. (2025). Physical exercise and adolescent mental toughness: mediating effects of family support and socioeconomic status. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1670466>.
- Zhao, C., Yuan, J., ve Huang, W. (2025). Multilevel determinants of physical activity in children and adolescents: a meta-analysis guided by social ecological model. *BMC Sports Sci Med Rehabil*, 17. <https://doi.org/10.1186/s13102-025-01225-z>

## EKLER

### Ek 1. Tezde Kullanılan Anket Soruları

#### GENÇ ERGENLERDE EGZERSİZ MOTİVASYONUNUN BİREYSEL VE SOSYAL SORUMLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ

Yaş: ..... Vücut Ağırlığınız: ..... Boy uzunluğunuz: .....  
Cinsiyet: Kız ( ), Erkek ( ).  
Spor yapıyor musunuz? Evet ( ), Hayır ( ).  
Aile gelir durumu: Düşük ( ), Orta ( ), Yüksek ( ).

| EGZERSİZ MOTİVASYONU TUTUM ÖLÇEĞİ |                                                              | Kesbilde Katılmıyorum | Katılmıyorum | Fakat Katılmıyorum | Kararsızım | Kısmen Katılmıyorum | Katılıyorum | Tamamen Katılıyorum |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|------------|---------------------|-------------|---------------------|
| 1                                 | Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum*          | 1                     | 2            | 3                  | 4          | 5                   | 6           | 7                   |
| 2                                 | Egzersiz yapmak, ruh sağlığımı olumsuz etkiler*              |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 3                                 | Egzersiz yapmak, motivasyonumu düşürür*                      |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 4                                 | Egzersiz yapmak, fiziksel sağlığa zarar verir*               |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 5                                 | Egzersiz yapmak, beni huzursuz eder*                         |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 6                                 | Egzersiz yaptıktan sonra unutkan oluyorum*                   |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 7                                 | Egzersiz yapmanın faydalı olmadığını düşünüyorum*            |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 8                                 | Egzersiz yapmak, zihinsel sağlığı korur                      |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 9                                 | Egzersiz yapmak, kan basıncını düzenler                      |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 10                                | Egzersiz yapmak, motivasyonumu yükseltir                     |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 11                                | Egzersiz yapmak, cilt sağlığımı korur                        |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 12                                | Egzersiz yapmak, sosyal ilişkilerin iyi olmasına destek olur |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 13                                | Egzersiz yapmak, beni olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır     |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 14                                | Egzersiz yaparım çünkü kendime olan güvenim artar            |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 15                                | Sağlıklı bir vücuda sahip olmak için egzersiz yaparım        |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 16                                | Egzersiz yaparım çünkü iyi hissediyorum                      |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 17                                | Çevik bir yapıya sahip olmak için egzersiz yaparım           |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 18                                | Egzersiz yaparım çünkü sağlığımı korumak istiyorum           |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 19                                | Hastalıklardan kaçınmak için egzersiz yaparım                |                       |              |                    |            |                     |             |                     |
| 20                                | Fiziksel esnekliğimi arttırmak için egzersiz yaparım         |                       |              |                    |            |                     |             |                     |

Ek 2. Tezde Kullanılan Anket Soruları (Devamı)

|           | <b>BİREYSEL VE SOSYAL SORUMLULUK ÖLÇEĞİ</b>                                | <b>Kesinlikle katılmıyorum</b> | <b>Biraz katılmıyorum</b> | <b>Katılmıyorum</b> | <b>Katılıyorum</b> | <b>Biraz katılıyorum</b> | <b>Kesinlikle katılıyorum</b> |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------|--------------------|--------------------------|-------------------------------|
| <b>1</b>  | Başkalarına karşı saygı gösteririm                                         | 1                              | 2                         | 3                   | 4                  | 5                        | 6                             |
| <b>2</b>  | Program liderlerime karşı (öğretmenlerime) saygı gösteririm.               |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>3</b>  | Başkalarına yardım ederim.                                                 |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>4</b>  | Başkalarını cesaretlendiririm.                                             |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>5</b>  | Başkalarına karşı nazik davranırım                                         |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>6</b>  | Öfkemi kontrol ederim.                                                     |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>7</b>  | Başkalarına karşı yardımsever davranırım                                   |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>8</b>  | Tüm etkinliklere katılırım.                                                |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>9</b>  | Çalışmalarda elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım.                 |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>10</b> | Kendim için hedefler belirlerim.                                           |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>11</b> | Etkinlikten hoşlanmasam bile, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalışırım |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>12</b> | Kendimi geliştirmek isterim.                                               |                                |                           |                     |                    |                          |                               |
| <b>13</b> | Çalışmalarda iyi bir çaba gösteririm.                                      |                                |                           |                     |                    |                          |                               |

## ETİK KURUL KARARI



T.C.  
GÜMÜŞHANE ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ  
BİLİMSEL ARAŞTIRMA VE YAYIN ETİĞİ KURULU



Sayı : E-95674917-108.99-386257  
Konu : Etik Kurul Onay

08.12.2025

Sayın Dr. Öğr. Üyesi Oktay ŞAHİN

"GENÇ ERGENLERDE EGZERSİZ MOTİVASYONUNUN BİREYSEL VE SOSYAL SORUMLULUK DÜZEYLERİNE ETKİSİ" konulu etik kurul başvurunuz, Gümüşhane Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'nun 28/11/2025 tarih 2025/9 sayılı toplantısında görüşülmüş olup; projenin yürürlükteki mevzuata uygun olduğuna oy birliği ile karar verilmiştir.  
Bilgilerinize rica ederim.

Prof. Dr. Rıdvan ŞAHİN  
Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu : 0K00-OHL8-0HLR

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.nurkiye.gov.tr/gumushane-universitesi-ebys>

Adres:  
Telefon No : Fax No :  
e-Posta : <http://www.gumushane.edu.tr/>  
Kep Adresi : [gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr](mailto:gumushaneuniversitesi@hs01.kep.tr)

Bilgi İçin : Özge DEMİRAL  
İşçi  
Dahili No:



## ÖZGEÇMİŞ

### Kişisel Bilgiler

Adı Soyadı : Hilal DEMİR

### Eğitim Durumu

Lisans Öğrenimi : Gümüşhane Üniversitesi, Beden Eğitim ve Spor  
Yüksekokulu (2020-2024)

Yüksek Lisans Öğrenimi : Gümüşhane Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim  
Enstitüsü (2024)

Bildiği Yabancı Diller : İngilizce

Bilimsel Faaliyetler ve  
Yayınlar :

### İş Deneyimi

Stajlar :

Projeler :

Çalıştığı Kurumlar :

Tarih : 24.06.2026