Sercan ERDOĞMUŞ BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI YÜKSEK LİSANS 2023

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARI İLE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK VE BAŞARI ALGILARININ İNCELENMESİ

Sercan ERDOĞMUŞ

Danışman: Doç. Dr. Sonnur KÜÇÜK KILIÇ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ERZİNCAN
Ağustos 2023
Her Hakkı Saklıdır.

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

YÜKSEK LİSANS

LİSE ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARI İLE PSİKOLOJİK KIRILGANLIK VE BAŞARI ALGILARININ İNCELENMESİ

Sercan ERDOĞMUŞ

Danışman: Doç. Dr. Sonnur KÜÇÜK KILIÇ

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI

ERZİNCAN
Ağustos 2023
Her Hakkı Saklıdır.

Kabul ve Onay

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anablim Dalı Yüksek Lisans programında öğrenci Sercan ERDOĞMUŞ tarafından Doç. Dr. Sonnur KÜÇÜK KILIÇ danışmanlığında hazırlanan **"Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Psikolojik Kırılganlık ve Başarı Algılarının İncelenmesi"** başlıklı tez aşağıdaki jüri üyeleri tarafından 25/08/2023 tarihinde yapılan tez savunma sınavında başarılı bulunmuş ve Yüksek Lisans tezi olarak oybirliği (3/3) ile kabul edilmiştir.

Başkan: İmza:

Üye : İmza:

Üye : İmza:

Yukarıdaki sonuç Enstitü Yönetim Kurulunun …. / …. / 20.... tarih ve …../…….. sayılı kararı ile onaylanmıştır.

Doç. Dr. Filiz YANGILAR
Enstitü Müdürü

Not: Bu tezde kullanılan özgün ve başka kaynaklardan yapılan bildirişlerin, şekil ve tabloların kaynak olarak kullanımı, 5846 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri Kanunundaki hükümlere tabidir.

Bilimsel Etiğe Uygunluk

“Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Psikolojik Kırılganlık ve Başarı Algılarının İncelenmesi” isimli “Yüksek Lisans” tezim tarafımca intihal tespit programı ile incelenmiştir. Buna göre tezimde bilimsel etik ihlali ve intihal olarak nitelendirilebilecek herhangi bir durum olmadığını taahhüt ederim.

Bu çalışmadaki tüm bilgilerin, akademik ve etik kurallara uygun bir biçimde elde edildiğini; aynı zamanda bu kural ve davranışların gerektirdiği gibi, bu çalışmanın özünde olmayan tüm materyal ve sonuçları tam olarak aktardığımı ve referans gösterdiğimi beyan ederim. 25/08/2023

(İmza)

Sercan ERDOĞMUŞ

ÖZET

Yüksek Lisans Tezi

Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Psikolojik Kırılganlık ve Başarı Algılarının İncelenmesi

Sercan ERDOĞMUŞ

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi

Sağlık Bilimleri Enstitüsü

Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

Danışman: Doç. Dr. Sonnur KÜÇÜK KILIÇ

Giriş ve Amaç: Araştırmanın amacı, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile psikolojik kırılganlık ve başarı algı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir.

Materyal ve Metot: Araştırmanın çalışma grubunu yedi farklı lisede öğrenim gören 802 (430 kız, 372 erkek) öğrenci oluşturmuştur. Veri toplama aracı olarak "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği", "Psikolojik Kırılganlık Ölçeği" ve "Başarı Algısı Envanteri-Çocuk Formu" kullanılmıştır. Analizde, betimsel istatistikler, t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson ve Spearman korelasyon ve çoklu doğrusal regresyon testleri kullanılmıştır.

Bulgular: Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve başarı algıları orta seviyenin üzerinde, psikolojik kırılganlık algıları ise orta seviyededir. Katılımcıların FAKMÖ'den aldıkları puanlar cinsiyet, okul türü, aylık gelir, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, okul spor takımında yer alma durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu değişkenlerine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Öğrencilerin PKÖ'den aldıkları puanlar ise yaş, sınıf ve aylık gelir değişkenlerinde göre anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Öte yandan katılımcıların BAE-ÇF puanlarının fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ve okul spor takımında yer alma değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir.

Sonuç: Öğrencilerin psikolojik kırılganlıkları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları çevresel nedenler alt boyutunda azalırken, nedensizlik boyutunda ise artmaktadır. Psikolojik kırılganlık arttıkça başarı algısı azalmakta, başarı algısı arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu artmaktadır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve psikolojik kırılganlık, başarı algısının anlamlı yordayıcılarıdır. Yordayıcı değişkenlerin başarı algısı üzerindeki göreli önem sırası; fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve psikolojik kırılganlık şeklindedir.

2023, 103 Sayfa

Anahtar Kelimeler: Başarı Algısı, Fiziksel Aktivite, Lise Öğrencisi, Motivasyon, Psikolojik Kırılganlık

ABSTRACT
MSc Thesis

Investigation of High School Students' Motivations for Participating in Physical Activity and Perceptions of Psychological Vulnerability and Success

Sercan ERDOĞMUŞ
Erzincan Binali Yıldırım University
Graduate School of Health Sciences
Department of Physical Education and Sports
Supervisor: Assoc. Prof. Dr. Sonnur KÜÇÜK KILIÇ

Introduction and Purpose: The aim of this study is to examine the motivations of high school students to participate in physical activity, psychological fragility and success perception according to some variables and to determine the relationship between them.

Materials and Method: The study group consisted of 802 (430 girls, 372 boys) students studying at seven different high schools. Data collection tools were 'Motivation for Participation in Physical Activity Scale', 'Psychological Vulnerability Scale' and 'Success Perception Inventory-Child Form'. Descriptive statistics, t-test, ANOVA, Pearson and Spearman Correlation and multiple linear regression tests were used for data analyses.

Finding: Motivation to participate in physical activity (MPPA) and success perceptions (SP) were above the middle level, and psychological vulnerability (PV) perceptions of participants were at middle level. The scores of MPPAS differed significantly according to the variables of gender, school type, income, frequency of participation in physical activity, being in the school sports team, mother's education level and father's education level. The scores of PVS differed significantly according to age, grade level and income variables. And SPI-CF scores differed significantly according to the frequency of participation in physical activity and the variable of being in the school sports team.

Result: As the psychological vulnerability increases, motivation to participate in physical activity decreases in the *environmental reason* sub-dimension, and increases in the *uncaused sub-dimension*. As PV increased, SP decreased, and as SP increased, MPPA increased. MPPA and PV were significant predictors of SP. The relative importance of the predictor variables on the SP; MPPA and PV.

2023, 103 Pages

Keywords: High School Student, Motivation, Perception of Success, Physical Activity, Psychological Vulnerability

TEŞEKKÜR

Üniversite hayatım ve çalışma sürecimin tamamında gerek akademik anlamda gerekse hayat görüşü ile bana daima yol gösterici olan, her türlü konuda yardımını eksik etmeyen, bilgi ve tecrübelerini özverili bir şekilde benimle paylaşan, attığım her adımda arkamda hep desteğini hissettiğim ve kendisini her zaman örnek alacağım çok değerli hocam ve tez danışmanım Doç. Dr. Sonnur KÜÇÜK KILIÇ'a sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Lisansüstü eğitimim boyunca yaptığı bilimsel katkılarla gelişmemde büyük payı olan, engin bilgi ve tecrübelerinden yararlanma şansı bulduğum saygıdeğer hocam Prof. Dr. Erman ÖNCÜ'ye sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Üniversite hayatım boyunca desteğini hiç eksik etmeyen anlayışlı tavırları ve kişiliğiyle örnek olan sevgili hocam Doç. Dr. Anıl TÜRKELİ'ye sonsuz minnet ve teşekkürlerimi sunarım.

Her çocuğun hayatına dokunan bir beden eğitimi ve spor öğretmeni vardır. Hayatımı anlamlandıran, bu yola girmeme vesile olan, daima bana destek olan biricik öğretmenim Gülcan AKBULUT'a en içten sevgilerimi ve teşekkürlerimi sunarım.

Üniversite hayatım boyunca birçok şey paylaştığım bana inanan, güvenen, desteğini hiçbir zaman eksik etmeyen ağabeyim, yol arkadaşım Arş. Gör. Emrah SEÇER'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

Ayrıca çalışmanın yürütüldüğü liselerde görev yapan ve çalışma süresince yardımlarını esirgemeyen tüm öğretmenlere, öğrencilere ve okul idarecilerine de teşekkürlerimi sunarım.

Son olarak; hayatımın her anında yanımda olup maddi manevi desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen, bu günlere gelmemde en büyük emeğe sahip olan ve hiçbir fedakârlıktan kaçınmadan arkamda duran yüreği güzel aileme minnettarım.

Sercan ERDOĞMUŞ

Ağustos, 2023

İÇİNDEKİLER

Sayfa

Kabul ve Onay ..... **iii**
Bilimsel Etiğe Uygunluk ..... **iv**
ÖZET ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
TEŞEKKÜR ..... **vii**
İÇİNDEKİLER ..... **viii**
TABLOLAR LİSTESİ ..... **xi**
KISALTMALAR ..... **xii**
1. GİRİŞ **1**
2. GENEL BİLGİLER **6**
2.1. Beden Eğitimi ve Spor 6
2.1.1. Beden Eğitiminin Önemi ve Yararları 6
2.1.2. Beden Eğititiminin Gelişim Özellikleri Açısından Fonksiyonu 7
2.2. Egzersiz ve Fiziksel Aktivite 8
2.2.1. Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Farklılıkları 8
2.2.2. Fiziksel Aktivitenin Spordan Farkları 9
2.2.3. Fiziksel Aktivitenin Yararları 9
2.2.4. Fiziksel Aktivite Türleri 10
2.2.5. Fiziksel Aktivitenin İlişkileri 10
2.2.5.1. Kişisel/Demografik İlişkiler 10
2.2.5.2. Psikolojik İlişkiler 10
2.2.5.3. Sosyal İlişkiler 11
2.3. Adölesan Dönem 11
2.3.1. Adölesan Dönem Evreleri 12
2.3.2. Adöesan Dönemde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Önemi 12
2.3.3. Adölesan Dönemde Egzersiz Yapma Neden ve Amaçları 13
2.4. Motivasyon 13
2.4.1. Motivasyon Tanımı ve Önemi 13
2.4.2. İçsel Motivasyon 14
2.4.3. Dışsal Motivasyon 14

2.4.4. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon 15
2.5. Kırılganlık 16
2.5.1. Kırılganlık Kavramı 17
2.5.2. Kırılganlığa Yol Açan Faktörler 17
2.5.3. Psikolojik Kırılganlık 18
2.5.4. Psikolojik Kırılganlığın Özellikleri 19
2.5.5. Kırılganlık ve Spor Arasındaki İlişki 20
2.6. Başarı 21
2.6.1. Başarı Kavramı 21
2.6.2. Başarı Motivasyonu 21
2.6.3. Başarı Algısı Kavramı 21
2.6.4. Görev Yönelimi 22
2.6.5. Ego Yönelimi 24
2.6.6. Görev ve Ego Yönelimi Karşılaştırması 25
2.6.7. Sporda Başarı Algısı 26
2.6.8. Sporda Başarı Algısı ile ilgili Yaklaşımlar 27
2.6.8.1. Nicholls'ün Başarı Hedefleri Kuramı 27
2.6.8.2. Başarı Güdüsü Kuramı 27
2.6.8.3. Başarı Gereksinimi Kuramı 28
2.6.8.4. Erikson'a Göre Başarı Algısı 28
2.6.8.5. Freud'a Göre Başarı Algısı 29
2.6.8.6. Adler'e Göre Başarı Algısı 30
2.6.8.7. Bandura'ya Göre Başarı Algısı 31
2.7. Litartür Taramasının Sonucu 32
2.7.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar 32
2.7.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar 37
3. MATERYAL ve METOT 40
3.1. Araştırmanın Modeli 40
3.2. Araştırmanın Evreni ve Örneklemi 40
3.3. Veri Toplama Araçları 42
3.3.1. Kişisel Bilgi Formu 42
3.3.2. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği 42

3.3.3. Psikolojik Kırılganlık Ölçeği 43
3.3.4. Başarı Algısı Envanteri Çocuk Formu 43
3.4. Verilerin Toplanması 43
3.5. Verilerin Analizi 44
4. BULGULAR 45
5. TARTIŞMA 57
6. SONUÇ ve ÖNERİLER 67
KAYNAKLAR 70
EKLER 95
Ek-1. Anket Formu 96
Ek-2. Etik Kurul Araştırma İzni 97
Ek-3. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni 102
ÖZGEÇMİŞ 104

TABLOLAR LİSTESİ

Sayfa

Tablo 1. Katılımcıların demografik bilgileri 41

Tablo 2. Ölçek puanlarının dağılımı 45

Tablo 3. Ölçek puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları..... 46

Tablo 4. Ölçek puanlarının okul türüne göre t-testi sonuçları 47

Tablo 5. Ölçek puanlarının sınıf düzeyine göre t-testi sonuçları 48

Tablo 6. Gelir durumu ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları 49

Tablo 7. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları 50

Tablo 8. Ölçek puanlarının okul spor takımında yer alma durumu değişkenine göre t-testi sonuçları 51

Tablo 9. Anne eğitim durumu ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları..... 52

Tablo 10. Baba eğitim durumu ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları..... 53

Tablo 11. Yaş ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları 54

Tablo 12. PKÖ ile FAKMÖ ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları 54

Tablo 13. BAE-ÇF ile FAKMÖ ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları 55

Tablo 14. PKÖ ile BAE-ÇF ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları 55

Tablo 15. FAKMÖ ve PKÖ ile BAE-ÇF arasındaki çoklu doğrusal regresyon sonuçları..... 56

KISALTMALAR

DSÖ	Dünya Sağlık Örgütü
IFRC	The International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies
MEB	Milli Eğitim Bakanlığı
MET	Metabolik Eşdeğer
SPSS	Statistical Package for the Social Sciences
USDHHS	United States Department of Health and Human Services
WHO	World Health Organization

1. GİRİŞ

Fiziksel aktiviteye katılım günümüzde çeşitli nedenlere bağlı olarak günden güne azalmaktadır. Bireylerin zihinsel yorgunluk yaşamalarına neden olan yoğun iş saatleri, günlük adım sayısının azalmasına yol açan modern ulaşım araçlarının kullanımı, iletişim araçlarının yaygınlaşması ile her yere kolayca erişilebilmesi, dijital oyunların ortaya çıkmasıyla geleneksel oyunların unutulması, çocukların ve gençlerin geleceklerini etkileyecek sınavlara hazırlanırken yeterli zaman ve enerji bulamamaları gibi etkenler, fiziksel aktivite katılımını düşürebilir (Demir ve Hazar, 2018; Tekkurşun Demir ve Mutlu Bozkurt, 2019).

Aerobik aktiviteler (yürüyüş, yüzme, aerobik, dans), kas güçlendirme egzersizleri (kaya tırmanışı, cimnastik), kemik güçlendirme aktiviteleri (koşu, ip atlama, voleybol, tenis) gibi şekillerde ifade edilen fiziksel aktivite, enerji tüketiminin iskelet kasları aracılığıyla gerçekleştiği bir süreçtir (USDHHS, 2008). Fiziksel aktivite, solunum ve kalp hızını artıran, farklı yoğunluklarda gerçekleşen ve yorgunluğa yol açan eylemlerden oluşur (Bek, 2008). Bu tür aktiviteler, insan vücudunun hareketliliğini sağlayarak fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve bilişsel gelişimi destekler ve sağlıklı yaşamın sürekliliğini sürdüren bir unsur olarak önemlidir. Fiziksel aktiviteye katılım, yaşam kalitesini artırmanın yanı sıra hastalıklardan korunmak için de önemli bir rol oynayabilir (Tekkurşun Demir, 2018). Sağlıklı ve formda bir yaşam sürdürebilmek adına düzenli fiziksel aktivitenin bir gereklilik olduğu unutulmamalıdır. Bu tür aktiviteler, fiziksel uygunluğun sağlanmasının yanı sıra ruhsal iyiliği artırarak stresi azaltmada da etkilidir (İlhan, 2010).

Düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın bireylerin sağlığı üzerinde olumlu etkileri bulunmakta olup, aynı zamanda ruh sağlığı ve sosyal gelişim açısından da depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azalttığı yaygın bir bilgidir (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014).

Öte yandan yapılan çalışmalar fiziksel aktivitenin ruh sağlığı ve psikolojik iyilik hali üzerine yararlarını bilimsel olarak kanıtlamakta ve hem fiziksel hem de psikolojik açıdan önemli sağlık yararları olduğunu göstermektedir (Küçükibiş, 2016; Makar, 2016; Meydanlıoğlu, 2015; Seçer, 2019; Şahan, 2007; Yetim, 2000; Yıldırım, 2015). DSÖ'ye göre, fiziksel aktivite bireylerin fiziksel ve zihinsel sağlığını etkileyen bir faktördür. Ayrıca, aktiviteye katılımı etkileyen psikolojik, bilişsel ve duygusal faktörler arasında "Psikolojik Sağlık" ve WHO'nun sağlık tanımında öne çıkan "Ruhsal İyilik" kavramları yer almaktadır (WHO, 2000). Bu kavramlardan biri, pozitif psikoloji içinde önemli bir rol oynayan ve değerli olan "psikolojik dayanıklılık" kavramıdır.

Kırılganlık genel olarak, fiziksel, psikolojik ve sosyal bir yapıya sahiptir. Bireye birçok yönden zarar veren ve tehdit oluşturan durumlara karşı kişinin tüm bu etkilere duyarlı ve açık olması ile ilişkilendirilebilir (Scanlon ve Lee, 2007). Psikolojik kırılganlık ise bireyin özsaygı duygusunu geliştirmek için başarıya ve sosyal çevresinden onay görme eğilimini yansıtan bilişsel bir kalıp olarak tanımlanmaktadır (Sinclair ve Wallston, 1999). Bireyin somut bir başarıya ve diğer insanların onayına bağımlı hale gelmesi, özsaygı duygusunu yaşayamamasına sebep olmasıyla birlikte hedefine ulaşma yeteneğini önemli derecede etkilemektedir (Sinclair ve Wallston, 1999).

Kişisel, bilişsel ve çevresel olarak meydana gelen faktörler, bireylerin kırılganlık düzeyleri üzerinde ciddi bir etkiye sahiptir (Gudjonsson, 2010). Bireyin benlik saygısını başka bir nedene bağlamaksızın kendisinin gerçekleştirmesi psikolojik kırılganlık düzeyini azaltabilir. Yani kendi düşüncelerine ve benliğine özen gösteren birey daha az kırılgan olacak ve sosyal olarak kendini daha iyi ifade edebilecektir (Ekşi, Bikeç ve Ümmet, 2017).

Literatürde psikolojik kırılganlığın, kendine yabancılaşma, depresyon, algılanan çaresizlik, yalnızlık, olumsuz etki, uyumsuz başa çıkma (Joiner, 1997; Satıcı ve ark., 2013; Sinclair ve Wallston, 1999), anksiyete ve stres gibi olumsuz özelliklerle pozitif yönlü olarak ilişkili olduğu görülmektedir (Cox ve ark., 2001; Sherman ve ark., 2009). Buna karşın otantik yaşam, duygusal ve sosyal destek, olumlu etki ve yaşam doyumu gibi olumlu özeliklerle de negatif yönlü olarak ilişkili olduğu bulunmuştur (Satıcı ve

ark., 2013; Sinclair ve Wallston, 1999). Algılanan sosyal destek (Ay, 2019; Brown ve ark., 1989; Casey ve ark., 2009; Öztürk ve Koca, 2017; Trost ve ark., 2003) ve yaşam doyumu (Durmaz, 2017; Kara ve ark., 2018; Schmiedeberg ve Schröder, 2017) ile ilgili pozitif yönlü ilişkisi olduğu birçok araştırmada belirtilen fiziksel aktivitenin de psikolojik kırılganlığın düşürülmesinde olumlu bir etkiye sahip olacağı düşünülebilir. Bununla birlikte psikolojik kırılganlık olgusunda en çok dikkat çeken iki kavram sosyal onay ve başarıdır (Ekşi ve ark., 2019).

Kavramsal olarak başarı; "genel olarak birey için anlamlı olan amaçların, yapılmış günlük programlarla adım adım gerçekleşmesidir" şeklinde açıklanmıştır (Keskin ve Yapıcı, 2008). Başka bir tanımda ise başarı, kişilerin yaşantılarının önemli olduğunu düşündükleri ve gelecekte bulunmak istedikleri konum için önlerine koydukları hedefler doğrultusunda kendi planlarını uygulayarak en uygun biçimde ve zaman diliminde gerçekleştirmeleri aksi durumlarda ise yeni planlar oluşturarak hedefe ulaşabilmeleridir (Seçer, 2013). Başarılı bir birey kendi yeteneklerini algılayabilme görüşüne sahiptir. Başarı güdülenmesi olarak tanımlanan bu durumda birey mükemmele ulaşma arzusu içerisindedir. Sonuç olarak başarı güdülenmesi kişinin belirli bir konuda başarıya ulaşmak için çabalaması, olumsuz durumlarla karşılaşması durumunda ise ısrar ederek ve başarının vereceği gurur ile motive olarak hedefe yönelmesidir (Cox, 1998; Nicholls, 1984; Sinan, 2015).

Literatür incelendiğinde öz-yeterlik algısı yüksek olan (Canpolat ve Çetinkalp, 2011) ve spor yapan öğrencilerin başarı algılarının da bunlara bağlı olarak akranlarına göre daha yüksek olduğu (Dereceli, 2019), psikolojik kırılganlık düzeylerinin ise diğer öğrencilere göre daha düşük olduğu belirlenmiştir (Bayrı ve Özdemir, 2022). Bu bilgiler neticesinde gelecek nesillerin daha iyi fiziksel ve ruhsal sağlığa sahip olmalarının yanı sıra daha başarılı bireyler olarak yetişmesinin önemi günümüzün en öne çıkan konularından birisidir. Özellikle adölesan bireylerin içinde bulundukları döneme istinaden çevrelerinde gelişen iyi ya da kötü birçok olaydan kolaylıkla etkilendikleri söylenebilir. Bununla birlikte bu bireylerin mevcut durumlarının ortaya koyulması geleceklerinin nasıl şekilleneceğini belirlemek ve onları en iyi geleceğe hazırlamak açısından önem arz etmektedir. Literatür incelendiğinde fiziksel aktivite ve psikolojik kırılganlık (Kirim, 2020), fiziksel aktivite ve başarı algısı (Bozkurt, 2014; Çalmaz ve ark., 2021; Karabulut,

2010; Torun, 2020) kavramlarının ayrı ayrı incelendiği tespit edilmiş fakat üç kavramın birlikte çalışıldığı bir araştırmaya rastlanılmamıştır.

Bu çalışmanın amacı, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile psikolojik kırılganlık ve başarı algı düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemektir. Bu amaçla aşağıdaki sorulara yanıt aranacaktır:

1. Lise öğrencilerinin fiziksel katılım motivasyonları ile psikolojik kırılganlık ve başarı algıları ne düzeydedir?
2. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, psikolojik kırılganlık ve başarı algıları cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
3. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, psikolojik kırılganlık ve başarı algıları okul türü değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
4. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, psikolojik kırılganlık ve başarı algıları sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
5. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, psikolojik kırılganlık ve başarı algıları ile aylık gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
6. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, psikolojik kırılganlık ve başarı algıları ile fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
7. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, psikolojik kırılganlık ve başarı algıları okul spor takımına katılma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
8. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, psikolojik kırılganlık ve başarı algıları anne eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?
9. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, psikolojik kırılganlık ve başarı algıları baba eğitim durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmakta mıdır?

10. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, psikolojik kırılganlık ve başarı algıları ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
11. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve psikolojik kırılganlık algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
12. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve başarı algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
13. Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık algıları ve başarı algıları arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?
14. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve psikolojik kırılganlık algıları, başarı algılarının anlamlı bir yordayıcısı mıdır?

2. GENEL BİLGİLER

2.1.Beden Eğitimi ve Spor

İnsanların vücudunu eğitme ve geliştirme düşüncesi insanoğlunun varlığı kadar eskiye dayanmaktadır. Canlılığın temel bir prensibi olan hareket kavramının da beden eğitimi ile ilişkisi ilk insanlardan başlanarak incelenmelidir. İnsanlığın ilk dönemlerinde insanoğlunun varlığını sürdürebilmesi için vermiş olduğu mücadelede bazı bedensel hareketler gözlemlenmektedir (Alpman, 1972). Bu hareketler ışığında insanoğlu bir yerden başka bir yere gitmek için içgüdüsel olarak yürümeyi, yiyecek ihtiyacını avlanarak karşılamak için av peşinden koşmayı, yine doğal ortamda tırmanmayı ve asılmayı gerçekleştirmiştir. İnsanoğlu doğal yaşam mücadelesinde başarıya ulaşabilmek için süratlı, çevik ve dayanıklı olması gerektiğini farketmiş ve böylelikle bedenlerinin eğitilmesi fikri ortaya çıkmıştır (Alpman, 1972).

Farklı çağlarda ve medeniyetlerde, beden eğitimi anlayışı değişik anlamlar ifade etmiştir. Eski Yunan'da beden ve ruh güzelliklerini sembolize ederken, Roma'da savaşçılığı, Ortaçağ krallıklarında şövalyeliği ve ünlü eğitimci Friedrich Ludwig Jahn gibi figürlerin öğretisinde barış ve dostluğu içeren özüne dönüşü simgeler hale gelmiştir (Fişek, 1998).

Beden eğitiminin bireyin zihinsel ve ruhsal anlamda gelişmesine yardımcı olan en önemli disiplin olduğu söylenebilir. Bununla birlikte 20. yy'ın başında beden eğitimi ve spor, başta Amerika'da bulunan üniversitelerin lisans seviyesindeki programlarında yer almıştır (İnal, 2004; İşcan, 1988; Kale ve Erşen, 2003).

Genel olarak eğitim alanının içinde kendisine önemli bir yer edinen beden eğitimi ve sporun temel amacı öğrencilerin bedensel aktiviteler aracılığıyla hareket kapasitelerini üst seviyelere çıkarmaktır (Kangalgil ve ark., 2006).

2.1.1.Beden Eğitiminin Önemi ve Yararları

Beden eğitimi dışardan gözlemlendiğinde öncelikli olarak fiziksel kazanımlarıyla dikkat çekse de yapılan araştırmalar beden eğitiminin bireye ruhsal ve psiko-sosyal açıdan da yararlı olduğunu göstermektedir. Bununla birlikte beden eğitimi bir rehabilitasyon aracı

görevini görmektedir ve beden eğitimi ve spor aktiviteleri, bireyin birçok yönden değişim ve gelişimine katkı sağlayarak topluma hizmet etmektedir (İlhan, 2010).

Genel olarak eğitim kurumlarının beden eğitimi ve spor alanındaki faaliyetleri öğrencilerin sosyalleşmesi, olumlu davranış kazanması, fizyolojik ve psikolojik olarak sağlıklı olması, yeteneklerinin geliştirilmesi ve motor becerinin daha iyi seviyelere gelmesi yönünden önem arz etmektedir. Bu bağlamda beden eğitimi dersinin okul programlarında yeterli ve istenilen seviyelerde yer alması önemli bir husustur (Taşmektepligil ve ark., 2006).

2.1.2.Beden Eğitiminin Gelişim Özellikleri Açısından Fonksiyonu

Öğrencilerin fiziksel gelişimleri eğitim kademesinin en başında yavaş yavaş ilerlerken adölesan dönem yaklaştığında bilişsel ve psikolojik olarak da hızlanmaktadır. Adölesan çağındaki bireyler bu hızlı büyümeyle birlikte değişime uyum sağlamaya çalışır. Salgılanan hormondan kaynaklı olarak ortaya çıkan enerjinin de uygun ortamlar oluşturularak sağlıklı bir şekilde dışarıya atılması amaçlanır. Bu bağlamda beden eğitimi ve spor faaliyetleri bireye oldukça katkı sağlamaktır (Senemoğlu, 2009). Lumpkin (1990) beden eğitiminin üç önemli amacını şu şekilde ifade etmiştir (akt. Öncü, 2007):

Bilişssel amaçlar kapsamında; vücut fonksiyonları, sağlık, büyüme ve gelişme ile beceri, oyun kuralları, strateji ve korumanın önemli olduğuna,

Duyuşsal amaçlar kapsamında; öz-güven, kişilik gelişimi, öz-kontrol, iletişim becerisi, disiplin, eğlence ve kendini ifade etme becerisi,

Psikomotor amaçlar kapsamında; motor ve temel oyun becerileri, temel hareketler, kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti ve dayanıklılığı ve esnekliğin önemine dikkat çekmiştir.

Beden eğitimi dersi bu yönden çocukların sosyal, fiziksel ve ruhsal açıdan gelişimlerini desteklemekle birlikte özellikle adölesan dönemde vücut uyumunu daha kolay hale getiren bir fonksiyona sahiptir. Bu nedenle adölesan dönem ve öncesinde uygulanan beden eğitimi programları bireyin yaş dönemleri ve gelişim özellikleri göz önüne alınarak geliştirilmelidir (Yaylacı, 2012).

2.2.Egzersiz ve Fiziksel Aktivite

Fiziksel aktivite, kaslar ve eklemler kullanılarak gerçekleştirilen, enerji harcanmasını içeren, kalp ve solunum hızını artıran ve değişen derecelerde yorgunluğa yol açabilen günlük yaşam aktiviteleridir (Bek, 2008). Egzersiz ise fiziksel kondisyonu geliştirmek ve sürdürülebilir hale getirmek için yapılandırılmış ve planlanmış olan fiziksel uygunluğu korumak amacıyla sürekli olarak tekrar eden aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Aynı zamanda egzersiz, fiziksel aktivitenin alt kümesidir (Caspersen ve ark., 2000; Haskell ve Kierman, 2000; Özer, 2013; Wilmore ve ark., 1994).

Düzenli olarak gerçekleştirilen fiziksel egzersiz beynin sinirsel sağlığının ve işlevinin artmasında önemli rol oynamaktadır. Yapılan araştırmalar egzersizin bilişsel işlevin gelişmesine katkıda bulunduğunu göstermektedir (Uysal ve ark., 2005).

Spor psikolojisi alanyazınında birçok çalışmada çocukların spora katılım güdüleri incelenmiş olup fiziksel aktivite ve egzersiz üzerine yapılan araştırmaların kısıtlı olduğu görülmektedir (Torun, 2020; Yüksel ve Bayar, 2015; Zahariadis ve Biddle, 2000). Günümüz çağında çocukların hareketsiz bir yaşam sürdüğü gözlemlenirken bu durumun yetişkinlik evresinde de devam etmesinin tehlikeli hastalıklara yakalanma ihtimalini de artıracağı düşünülmektedir. Çünkü yüksek tansiyon, yüksek kolestrol ve diğer kardiyovasküler sağlık sorunlarının çocukluktan itibaren başlayıp yetişkinliğe kadar ilerlediğini gösteren birçok araştırma bulunmkatadır (Weinberg ve ark., 2000). Buradan hareketle çocukların fiziksel aktiviteye katılımları ve sağlıklı yaşam davranışları gelecek yaşantılarının konforunu belirlediği söylenebilir (Chen ve ark., 2014).

2.2.1.Egzersiz ve Fiziksel Aktivitenin Farklılıkları

Egzersiz, düzenli olarak gerçekleştirilen sürdürülebilir ve planlı etkinlikler olarak tanımlanmaktadır ve fiziksel aktivitenin alt kümesidir (Haskell ve Kiernan, 2000). Fiziksel aktivitenin şiddeti hafif (kitap okumak, telefonla konuşmak ya da harektesiz iken vücut tarafından kullanılan enerji), orta (3-6 MET (metabolic eşdeğerlilik) ve daha fazla olan aktiviteler, toprak kazmak, bisiklet sürmek, yüzmek), yüksek şeklinde (6 MET ve daha fazla basketbol, futbol, istasyon antrenmanı) MET değerine göre sınıflandırılabilmektedir. MET birim zamanda kilogram başına kişinin harcadığı ya da tükettiği oksijene ilişkin bir ölçüttür. Bir MET istirahat sırasında tüketilen oksijen

miktarına (yaklaşık 3.5 ml/kg/dk) karşılık gelir (Ergün ve ark., 2003; İncedayı, 2004; Memiş ve Yıldıran, 2008; Saygın, 2003).

2.2.2.Fiziksel Aktivitenin Spordan Farkları

Fiziksel aktivite, yaşam kalitesinin artmasını, dikkat süresinin yükselmesi sonucu akademik süreçlerin etkili bir şekilde yönetilmesini, iletişim becerisi yüksek ve sosyal açıdan verimli kişiler olunması yönünde toplum tarafından kabul görmeyi aynı zamanda sağlık yönünden de daha az sorunla karşılaşmayı sağlarken spor ise daha çok mücadele ve seyir zevki içerir, fiziksel olarak sınırları zorlar ve mücadele karşılığında bir gelir elde etmeyi sağlar (MEB, 2017).

Fiziksel aktivite ile spor karşılaştırıldığında (MEB, 2017):

- Fiziksel aktivite, kazanmak ve kaybetmek gibi bir durum söz konusu olmamakla birlikte bir alan veya malzeme ile de sınırlandırılmaz.
- Fiziksel aktivite, yaşam biçimini şekillendirmede yardımcı olurken, spor; fiziksel sınırları zorlayan etkinlikler bütünü olarak kabul edilebilir.
- Fiziksel aktivite, yetenek gerektirmezken spor, alana özgü bir yeteneği gerektirmektedir.

2.2.3. Fiziksel Aktivitenin Yararları

Fiziksel aktivite yapmanın sosyal, psikolojik ve fizyolojik olarak birçok faydası vardır. Örnek olarak düzenli fiziksel aktiviteye katılım kişinin kardiyovasküler hastalıklara yakalanma ihtimalini azaltmakla birlikte aşırı kilolu olmasının önüne geçer. Aynı zamanda kanser riskini ve kronik hastalıklara yakalanma riskini de azaltabilir. Fiziksel aktivite alanlarının farklı olma durumundan ötürü birçok kişiyle bir araya gelecek olması bireyin sosyal anlamda farklı kişilerle daha çok iletişim kurma avantajını elde etmesinin yanı sıra psikolojik olarak depresyon, stres gibi durumları da azaltmaya yardımcı olabilir. Ayrıca benlik saygısının artmasına da katkı sağlayabilir (Yan ve Cardinal, 2013).

Yapılan araştırmalara göre kişinin günlük yaşamdaki psikolojik durumunun iyileşmesi, vücudun hastalıklara karşı daha dirençli hale gelmesi, elde edilen enerjinin hareket yoluyla harcanarak fizyolojik gelişim ve koruma sağlanması, sinirsel gerginliklerin azaltılması ve çeşitli sağlıksal sorunlara karşı tüm risklerin azaltılması, daha sosyal bir

birey olunması ve fiziksel olarak sağlıklı kalınması fiziksel aktivitenin sağladığı diğer yararlar arasındadır (Arabacı ve Çankaya, 2007; İlhan, 2010).

2.2.4. Fiziksel Aktivite Türleri

Günlük olarak gerçekleştirilen yürüme, merdiven çıkma, temizlik ve alışveriş yapma gibi rutin hareketler yapılan fiziksel aktivitenin büyük bir bölümünü oluşturur. Buna karşın egzersiz, formda kalmak, sağlıklı ve fit olmak için planlanmış etkinliklerdir. Bisiklet sürme, hızlı yürüme ve step-aerobik gibi düzenli yapılan etkinlikler egzersiz olarak kabul edilir (Çakır, 2019).

Fiziksel aktiviteler üç şekilde değerlendirilir (MEB, 2017):

i. *Düşük yoğunluklu fiziksel aktiviteler:* Örneğin; yavaş yürüyüş, ev işleri vb.
ii. *Orta yoğunluklu fiziksel aktiviteler:* Örneğin; hızlı yürüyüş, düşük tempolu koşu vb.
iii. *Yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteler:* Örneğin; tempolu koşu, basketbol vb.

Fiziksel aktivite yaparken ne kadar geniş kas kütlesiyle hareket uygulanırsa vücutta enerji tüketimi o kadar fazla olur (Kavama, 2019).

2.2.5. Fiziksel Aktivitenin İlişkileri

Fiziksel aktivitenin bireyin içinde bulunduğu ortam ve kişisel durumuna bağlı belirleyici ilişkileri vardır.

2.2.5.1. Kişisel/Demografik İlişkiler

Literatür incelendiğinde eğitim düzeyi ve sosyo-ekonomik statünün yükselmesinin boş zaman fiziksel aktivite eğilimini pozitif yönde etkilediği buna karşın bazı etnik köken ve yaş faktörlerinin bu ilişkiyi negatif yönde etkileyeceği belirtilmektedir (Trost ve ark., 2002). Demografik değişkenler temel olarak bireyin yaşını, genetik kalitesini, spor deneyimi ile sağlık ve fiziksel durumunu içeren bireysel faktörleri bulundurur. Bu bağlamda bireylerin yaşı, öz-yeterliği gibi faktörler fiziksel egzersiz alışkanlıklarıyla ilgili doğrudan etkiye sahiptir (Wang, 2013).

2.2.5.2.Psikolojik İlişkiler

Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını engelleyen bazı faktörler vardır. Psikolojik olarak depresyon ve anksiyete bunların birkaçıdır (King, 2001). Egzersizin düzenli

olarak yapılması depresyonu azaltmakla birlikte bireyin kişisel hakimiyeti ve olumlu benlik saygısının gelişmesinde önemli rol oynamaktadır (Babyak ve ark., 2000). Bununla birlikte yapılan fiziksel aktivite gerginliği ve huzursuzluğu azaltabilir ve ruh halinin kontrol edilmesine yardımcı olabilir. Fiziksel aktivite yapmak bireyin bilişsel olarak gelişmesini de sağlamaktadır (Blake ve ark., 2009).

2.2.5.3.Sosyal İlişkiler

Bireyler fiziksel aktivite aracılığıyla kolaylıkla sosyalleşebilir. Sosyalleşme bireylerin zihinsel sağlıklarının iyileşmesi ve iyi bir ruh haline sahip olmaları açısından önemlidir (Mura ve Carta, 2013). Mahalle gibi kalabalık olabilecek birçok ortamda insanlar fiziksel aktiviteye katılım sağlamaktadır (Trost ve ark., 2002). Bireylerin sosyal etkileşim becerileri gelişir, yaşlılar kendi aralarında arkadaşlık kurma imkanı bulur ve can sıkıntısı giderilir (Taylor ve ark., 2004).

2.3.Adölesan Dönem

Çocukluktan yetişkinliğe kadar olan ve yaklaşık olarak 10-19 yaş aralığındaki zaman olarak belirlenen adölesan dönem, fiziksel ve biyolojik gelişmedeki hızlı değişimler ile birlikte bireyin cinsel ve psikososyal olarak olgunlaşmasını içeren bir hazırlık sürecini ifade etmektedir (Baltacı ve ark., 2008). Ergenlik dönemi olarak da isimlendirilen adölesan dönem, bireyin gelişimi açısından hayatındaki en kritik dönem olarak söylenebilir. Dönem içerisinde bireyde fiziksel, psikolojik ve cinsel değişiklikler gözlemlenmekle birlikte bireyin kendisini nasıl bir yetişkin olarak tanımlayacağını da belirlemektedir (Karadağ, 2008).

Adölesan dönemde, fiziksel gelişimin çok hızlı olması ve bireyin uzuvlarındaki hızlı büyüme denge yeteneğini kötü etkilemekle birlikte kas gücünün koordinasyonunun eksik olması birçok yaralanmaya sebebiyet vermektedir. Gelişimin devam ediyor olması ve büyüme plakalarının kapanmamış olması sebebiyle bu dönemde uygulanan egzersiz programına dikkat edilmelidir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

Bu dönemde yapılan egzersizlerle bireylerin uzamsal bellek ve beyin hücre yoğunluğunun artış gösterdiği tespit edilmiştir. Yapılan fiziksel aktivitenin beynin gelişimi üzerindeki etkilerine ilişkin özellikle hayvanlar üzerinde yapılan araştırmalarda olumlu sonuçlar gözlemlenmiştir (Da Silva ve ark., 2010). Buradan hareketle ergenlik

döneminde yeterli fiziksel aktivite yapan çocukların beyin gelişim düzeylerinin daha yüksek olabileceği söylenebilir.

2.3.1. Adölesan Dönemin Evreleri

Adölesan dönemin evrelerini "erken adölesan dönem, orta adölesan dönem ve geç adölesan dönem" olmak üzere üç başlık altında inceleyebiliriz.

Erken Adölesan Dönem

Demirci'ye (2006) göre erken adölesans dönemi, gençlerin puberte sürecini yaşadığı bir dönem olarak da bilinir. Bu evrede fiziksel ve kişisel gelişim, beden eğitimi ve spor aracılığıyla olumlu bir şekilde yönlendirilebilir. Bu aşama özelinde ortaya çıkabilecek zihinsel ve bedensel zorluklar da göz önünde bulundurulmalıdır.

Orta Adölesan Dönem

Dönem 14-17 yaş arasını kapsamaktadır. Çocuklar bu dönemde bunalımlı bir durumda olabilir ve durumları fiziksel aktivitelerine olumsuz olarak yansıyabilir. Bu dönemde fiziksel büyüme yavaşlamakta ve erişkin boyun yaklaşık olarak %90'ına ulaşılmaktadır. Vücuttaki fiziksel değişiklikleri çocuk kabul eder ve etrafındaki arkadaş grupları önemli bir rol almaya başlar (Derman, 2008).

Geç Adölesan Dönem

Çocuklardaki kimlik duygusu bu dönemde bütünleşir ve çocuk kendini içinde bulunduğu topluluğa ait hissetmeye başlar. Kimlik duygusunun kazanılmış olması aile içinde çatışmalara yol açabilmektedir. Eğer çocuk bu dönemde kimlik gelişimini her açıdan tamamlayamazsa bir kimlik kargaşasına düşebilir (Derman, 2008).

2.3.2. Adölesan Dönemde Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Önemi

Çocukların adölesan dönem içerisinde fiziksel olarak etkinlik gerçekleştirebileceği en uygun zaman beden eğitimi ve spor derslerini içeren zaman dilimidir. Kimlik kazanma çabası içerisinde bulunan çocuklar bu dönemde hayatı sorgulamakla birlikte gelecek planları da yapmaya çalışmaktadır. Bu planlardan ötürü beden eğitimi ve spor dersine verilmesi gereken önem de verilmemektedir. Gerek çocuğun kendisi gerekse çevresi tarafından ders çalışma yönünden almış olduğu dönütler sporsal aktivitelerden uzaklaşmasına sebebiyet vermektedir. Oysa ki beden eğitimi ve spor dersleri bu

dönemde çocukların gelişimleri ve fiziksel aktiviteye katılımları açısından oldukça fazla önem arz etmektedir. Beden eğitimi ve spor dersinin bilinçli olarak aktif ve iyi değerlendirilmesi çocukların bu dönemdeki fiziksel aktivite ihtiyaçlarının neredeyse tamamını karşılayabilir (Arıkan, Metintaş ve Kalyoncu, 2008).

2.3.3. Adölesan Dönemde Egzersiz Yapma Nedenleri ve Amaçları

Adölesan dönem içerisinde yapılan egzersizlerin nedenlerini ve amaçlarını genel olarak sıralamak istenirse kısaca şunlar söylenebilir (Baltacı ve Düzgün, 2008):

- Kemik mineral yoğunluğunu artırmak ve ilerde osteoporoz oluşma riskini azaltmak,
- Yetişkinlikte aktif yaşam tarzı oluşturmak,
- Fiziksel egzersiz, sağlık, kendini iyi hissetme, büyüme ve gelişmeyi sağlamak,
- Aşırı kilo veya obezite insidansını ve yetişkinlikte kronik hastalıkların görülme riskini azaltmaktır.

2.4. Motivasyon

2.4.1. Motivasyonun Tanımı ve Önemi

Bireyleri hedeflerine ulaşmak için istendik davranışlar doğrultusunda harekete geçiren güç, motivasyon olarak tanımlanmaktadır (Deci ve Ryan, 2000). Motivasyon, fikirleri gerçek hayatta uygulamayı sağlayan en önemli araçlardan birisidir. Kelimenin kökü olan “mot” Latinceden gelmekte ve “hareket etme” anlamı taşımaktadır. Motivasyon aynı zamanda bireylerin hedefleri doğrultusunda başarılı olmaları için istikrarlı bir şekilde ilerlemelerine yardımcı olan bir davranış olarak ifade edilmektedir (Coleman ve Barrie, 2000).

Motivasyon, bireylerin ilgi ve ihtiyaçları gibi içsel ya da baskı ve ceza gibi dışsal faktörlerden etkilenir (İlhan, 2009). Bireyler etkili öğrenmeyi gerçekleştirmek için olaylara karşı ortaya koymaları gereken tepkileri motivasyon aracılığıyla gerçekleştirirler. Bunun yanı sıra insanlar genel anlamda merak ettikleri ve ilgi duydukları alanlarla ilgili bilgiyi daha çabuk öğrenmeye yatkındır (İlhan, 2009; Selçuk, 1999).

Alanyazında motivasyon kavramına dair farklı tanımlar bulunmaktadır. Demir ve Cicioğlu'na (2018) göre motivasyon bireylerin amaç ve hedeflerine yönelik istendik davranışları ortaya koyabilmek için gerekli olan güç olarak tanımlanırken, Koçel (2003) ise motivasyonu, bireylerin hedeflerine ulaşma sürecindeki odaklanma durumları ile istek ve arzularına yönelik hareket etme davranışları olarak tanımlamıştır.

Motivasyon, birçok alanda olduğu gibi bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarında da önemli bir güç olarak ortaya çıkmaktadır. Çocuklara ve gençlere fiziksel aktivite katılımıyla istendik yönde davranışlar kazandırılmasında motivasyonel faktörler önemli rol oynamaktadır (Demir ve Cicioğlu, 2018).

2.4.2. İçsel Motivasyon

Bireyin kendi ihtiyaçlarını karşılamak, merak duygusunu gidermek ve ulaşmak istediği hedefler doğrultusunda beklenen davranışları sergilemek olarak tanımlanabilen içsel motivasyon, özgüveni yüksek olan bireylerin kendilerini yönlendirerek başarıya ulaşma çabalarını ifade eder. İçsel motivasyonu yüksek olan kişiler, kendilerine fayda sağlamak için kararlılıkla çalışarak hedefe giden farklı yolları deneyimler. Ayrıca, içsel olarak motive olan insanlar, oyun kurallarına ve kişisel itibarlarına önem verirler. İçsel gurur duygusu, kişiyi motive etmek için en iyiyi başarma yolunda teşvik eder (Ercan, 2003; Konter, 2004; Nicholls ve Robert, 1992).

Yüksel (2004) içsel motivasyonu, bireylerin istekleri doğrultusunda kendi başlarına hareket ederek çalışma sürecine girmesini ifade etmektedir. İçsel olarak motive olan birey, öğrenme çabalarını sarf eder ve yaptığı işin ona değer katacağına inanır. İçsel motivasyonun, bazı zamanlarda ve farklı durumlar karşısında değişebileceği vurgulanmıştır.

2.4.3. Dışsal Motivasyon

Bireyler, dışsal motivasyonla, ödül kazanma, ceza almama, başkalarının hoşnutluğunu sağlama veya başkalarını memnun etme amacıyla bazı davranışlarda bulunurlar. Dışsal motivasyon, bireyler üzerinde olumlu veya olumsuz etkiler yaratarak istenen davranışın tekrarlanmasını artıran veya azaltan maddi ve manevi değerlerle ilişkilidir (Ercan, 2003; Konter, 1995). Yapılan araştırmalar, içsel motivasyona sahip bireylerin başarı ve istek düzeylerinin, dışsal motivasyona sahip bireylere göre daha yüksek olduğunu ortaya koymaktadır (Yüksel, 2004).

Dışsal motivasyon, olayın kendisiyle ilgili olmayan bir durumdur ve dışsal motivasyonda sadece kazanılan şey önemlidir. Bireyler, etkinlikle doğrudan ilişkili olmayan ödüller ve olumlu pekiştirmeler kullanılarak dışarıdan motive edilirler. Bu nedenle, sorumluluklarını yerine getirmemeleri durumunda kişilere verilen cezalar, dışsal motivasyonu öğretmek amacıyla görevlerini yerine getirmeleri için kullanılabilir. Öğrenciye verilen cezalar, yapmama davranışı sonucunda ona dışarıdan motivasyonu öğretebilir (Öncü, 2004).

2.4.4. Fiziksel Aktivite ve Motivasyon

Fiziksel aktivite, bireylerin vücut aktivasyonunu sağlayan, fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak gelişimini destekleyen ve enerji dengesini sağlayarak sağlıklı bir yaşam standardı oluşturmaya çalışan önemli bir bileşendir. Bu bağlamda bireyin fiziksel aktivite katılımı için önemli rol oynayan faktörlerden birinin de motivasyon olduğu söylenebilir (Tekkurşun ve Demir, 2018).

Fiziksel aktivitelere katılım konusunda gençlerin motivasyonunu anlamak, birçok araştırmacı ve uygulayıcı için ilgi çekici bir konudur. Birçok çalışma, spor, yaş, cinsiyet ve kültür arasında gençlerin veya ergenlerin belirli fiziksel aktivitelere katılma motivasyonlarında çevresel etkilerin olup olmadığını inceleyerek, çocukların maruz kaldığı farklılıkları ortaya koymaktadır (Yan ve McCullagh, 2004).

Bazı durumlarda, dikkat çekme ve sosyal çevrede ilgi odağı olma ihtiyacı, fiziksel aktiviteye katılmada önemli bir rol oynayabilir. Özellikle ergenlik döneminde, gençlerin karşı cinsin dikkatini çekme amacıyla fiziksel aktiviteye katılmaları da bu faaliyetler arasında sayılabilir (Demir ve Cicioğlu, 2019; Yüksel ve Bayar, 2015).

Son yıllarda, gençlere yönelik spor faaliyetlerine odaklanan spor psikolojisi araştırmacıları, motivasyonel meselelere artan bir ilgi göstermeye başlamıştır. Bu çalışmalar, fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen motivasyonel faktörleri (Gülü ve Yapıcı, 2022; Şirin ve ark., 2008) ve kaygı ve stres düzeyleri (Dindar ve ark., 2022; Gökçe ve ark., 2020; Küçük Kılıç, 2020; Yavuz ve ark., 2021) gibi çeşitli temaları ele almıştır. Bu davranışların anlaşılması, spor psikologları için kritik öneme sahiptir ve gençlik spor programlarını yönlendirenler için önemli sonuçlar doğurabilir. Bununla birlikte, gençlik sporlarına katılım ve bırakma konularının daha kapsamlı bir şekilde

kavranabilmesi için teorik araştırmaların gerekliliği unutulmamalıdır (McCullagh ve ark., 1993).

2.5.Kırılganlık

Kırılganlık, istenmeyen veya arzulanmayan sonuçlara karşı bireysel hassasiyetin geliştiği bir durumu ifade eder ve yapılan araştırmalar kaygılı çocukların okul değişikliklerini daha stresli bulmalarında temel bir faktör olduğunu göstermiştir (Crawford ve ark., 2006). Aday (2002) tarafından yapılan bir çalışmada, kırılganlık sosyal bir perspektifle ele alınmış ve kırılganlığın toplumsal açıdan incelenmesi gereken bir durum olduğu vurgulanmıştır. Her birimizin toplum içinde yaşayan kırılgan bireyler olduğu belirtilmiştir. Aday (2002) araştırmasında, kırılgan bireyleri psikolojik, fiziksel ve sosyal sağlık açısından risk altında olan kişiler olarak tanımlamıştır. Aynı zamanda yapılan incelemeler, kırılganlığın sosyal baskıyla bağlantılı olduğunu, ayrımcılığa maruz kalma gibi unsurların, ırkçılık veya homofobi gibi olguların kırılganlığı tetikleyip beslediğini ortaya koymuştur (Huebner ve ark., 2014).

Beck (2002) çalışmalarında kırılganlığı, bireyin kişilik yapısıyla bağlantılı bir kavram olarak incelemiş ve kırılganlığın bireyleri psikolojik rahatsızlıklara yatkın hale getirdiğini öne sürmüştür. Bireyler, tehdit olarak algıladıkları durumlarla karşılaştığında psikolojik rahatsızlık deneyimleyebilirler. Bu tür durumlarda, bireyler olayları seçici bir biçimde algılar ve yorumlar, kendilerini merkeze koyarlar ve katı bir şekilde düşünürler; bu da normal bilişsel işlevselliği etkileyebilir. Her bireyin, psikolojik rahatsızlıklara eğilimli kılan özgün bir kırılganlık ve duyarlılık seviyesi olduğu ve bu kırılganlığın bireyin kişisel yapısıyla ilişkilendirildiği vurgulanmaktadır (Gökçakan ve Gökçakan, 2005).

Beck'in (2002) bilişsel depresyon modeline göre, kişilerin işlevsiz düşünce kalıpları (bilişsel şemalar), depresyonun gelişiminde etkili bir kırılganlık faktörü olarak kabul edilir. Ek olarak, bireylerin işlevsiz tutumlarla ilişkilendirilmiş bir kişilik yapısına sahip olmaları, olumsuz şemaların aktive olmasına ve psikolojik zorluklarla karşı kırılganlığın yükselmesine neden olan bir durumu ifade eder (Dykman ve Johll, 1998).

Mongrain ve Blackburn (2005) yaptıkları çalışmada, bireyin kendini değerlendirmesinin başkalarının onun hakkında ne düşündüğü üzerinde yoğunlaşmasının, kendisi için yüksek standartlar belirleyememesi durumunda kendini aşağılanmış hissetmesini ve

olumsuz düşünceleri tetiklemesini içerdiği belirtilmiştir. Bu tür mantıksız, işlevsiz ve sorunlu düşüncelerin olumsuz şemaları aktive ettiği ve ciddi psikolojik sorunlara karşı kırılganlığı artırdığı ifade edilmiştir.

2.5.1.Kırılganlık Kavramı

Kırılganlık kavramı, psikopatoloji alanında uzun bir süredir var olmasına rağmen, henüz yeterli bir tanıma sahip değildir (İngram ve ark., 1998). Literatürde kırılganlık, stresli etkenlerle başa çıkma ve iyileşme kapasitesinde düşüşe eşlik eden, olumsuz sonuçlara yönelik adaptasyon süreci olarak tanımlanır (Clark ve ark., 2007). Kırılganlık, doğrudan stresle yakından ilişkilidir. Bazı bireylerin travmatik olaylarda diğerlerine kıyasla daha fazla etkilenme eğiliminde olduğu görülebilir (Levine, 2004; Vestal, 1980) ve psikolojik sorunlara daha duyarlı hale geldiği ima edilir (İngram ve ark., 1998). Kırılganlık, insan olmanın doğal bir sonucu olarak kabul edilir (Kottow, 2004). Zorlu yaşam deneyimleriyle karşılaşıldığında, kırılgan bireyler daha çabuk geri çekilme eğiliminde olabilirler (Levine, 2004) ve daha olumsuz duygular deneyimlerler (Lyubomirsky ve Lepper, 1999). Ayrıca, stresli olaylardan diğerlerine göre daha fazla etkilenebilirler (Taylor ve ark., 2000). Zihinsel sağlık sorunları için bir risk faktörü olarak kabul edilen durum kırılganlıktır (İngram ve Price, 2010). Bireysel olarak, kırılganlık gelişimsel, duygusal, fiziksel, psikolojik, sosyal ve bilişsel alanlarda araştırılmaktadır (Williams ve Le Menestrel, 2013).

2.5.2.Kırılganlığa Yol Açan Faktörler

Kırılganlık ve sonuçlarını belirlemek için öncelikle hangi tehditlere veya tehlikelere karşı kimin kırılgan olduğu ve kırılganlığa neden olan faktörleri belirlemek gerekmektedir (IFRC, 2019). Tüm bireyler hayatları boyunca farklı alanlarda ve farklı kaynaklardan gelen risklere karşı kırılgan olabilirler. Ancak kırılganlık bir kişilik özelliği değildir. Kişiyi risklere açık hale getiren ve risklerden etkilenme düzeyini artıran bir durumdur ve bu durum bireyin yaşam deneyimlerine ve yaşam boyunca kazandığı becerilere bağlı olarak değişen dinamik bir süreçtir.

UNDP (2014), yaşam döngüsünde bebekliğin ilk 1000 gününden, gençlik dönemine bağlı toplum ve çalışma yaşamına, çalışma yaşamından uzaklaşma ve sağlık sorunlarının yaşandığı yaşlılık dönemine kadar kırılganlık açısından kritik dönemlerin olduğunu vurgulamıştır. Ayrıca, her insan için yaşam döngüsünün doğal bir parçası olan

dönemlerin dışında, toplumun tamamına uygulanmayan başka faktörler de bulunmaktadır. Sağlık durumu, eğitim durumu, gelir durumu, cinsiyet eşitsizliği, sosyal kalıplar, kaynak ve hizmetlere erişim, bilgiye erişim, kamuoyu bilincinin eksikliği, yöneticilere ve temsilcilere sınırlı erişim gibi faktörler kırılganlığa neden olabilen faktörler arasında yer almaktadır (Aysan, 1993).

Çocuklar, hamileler, yaşlılar, yeterli besine ulaşamayan kişiler ve hastalar, felaketlerle ilişkili acil durumların ve hastalık yükünün etkilerinden diğer gruplara göre daha fazla etkilenmektedir. Yoksulluk, yetersiz beslenme, evsizlik, yetersiz barınma ve yoksunluk gibi sonuçlar, kırılganlığı önemli derecede artırmaktadır (WHO, 2019). Ayrıca, dışlanmış ve marjinal gruplar, göçmenler ve mülteciler, sosyal destek ağı olmayan insanlar, yaşlılar, eşi vefat etmiş insanlar ve doğal afet mağdurları, diğer insanlara göre daha kırılgan konumdadır (IFRC, 2019). Bunlara ek olarak, sosyal çevrenin de kırılganlık üzerinde etkisi vardır. Yüksek suç oranına sahip bir bölgede yaşamak, baskı ve ayrımcılığa maruz kalmak, suça maruz kalma olasılığını artıran faktörler kırılganlığı artıran etkenler arasında yer almaktadır (Killias, 1990).

2.5.3.Psikolojik Kırılganlık

Psikolojik kırılganlık, bireyin başarıya ve başkalarının onayına bağımlı bir şekilde kendini algılamasıyla ilgilidir. "Başarı" ve "sosyal onay" bu kırılganlık kavramında önemli temel unsurlardır (Sinclair ve Wallston, 1999). Bu kavramlar, bireyin kontrolü dışında olmaları ve müdahale imkanlarının sınırlı olması nedeniyle bireyin kendisine yabancılaşmasına yol açan bir bağımlılık oluşturur (Satıcı ve ark., 2013).

Psikolojik kırılganlığın ortaya çıkmasında bilişsel ve çevresel faktörler etkilidir (Arslan, 2019). Sinclair ve Wallston (1999) tarafından belirtildiği gibi, öğrenilmiş çaresizlik, utanç, mükemmeliyetçilik ve bağımlılık gibi bilişsel süreçler psikolojik kırılganlığa neden olur. Ayrıca, bireyin özsaygısı ve benlik değerinde azalma, psikolojik kırılganlık seviyesini artırır (Crocker, 2002).

Psikolojik kırılganlık, stres ve zorluklar karşısında bireyi sınırlayan ve başa çıkma becerilerinin işlevselliğini azaltan temel bir faktördür (Sinclair ve Wallston, 1999). Bireyin işlevsel olmayan, olumsuz düşüncelere sahip olması, psikolojik rahatsızlıklara karşı daha kırılgan hale gelmesine neden olabilir (Mongrain ve Blackburn, 2005).

2.5.4.Psikolojik Kırılganlığın Özellikleri

Psikolojik kırılganlığın, Ingram ve ark. tarafından (1998) bazı temel özelliklere sahip olduğu belirtilmiştir. Bu özellikler, psikolojik kırılganlığın yapısını temel bir tanımlama yapmaya ve psikolojik kırılganlıkla ilgili tartışmalarda ana bir tema oluşturmaya yardımcı olacak niteliklere vurgu yapmaktadır. Bu özelliklerden biri, psikolojik kırılganlığın genellikle sabit bir kişilik özelliği olduğu ancak zaman içinde değişebileceği görüşüdür.

Bazı uzmanlar, psikolojik kırılganlığı devamlı bir özellik olarak tanımlamıştır (Ingram ve Price, 2010). Genel olarak, psikolojik kırılganlık, çeşitli psikolojik sorunlarla ilişkilendirilen kalıcı ve sabit bir etmen olarak kabul edilir, fakat bu her zaman geçerli değildir. Örneğin, psikolojik etkenler genetik faktörlerden daha etkili ise, bireyin değişimi mümkün olabilir. Psikolojik kırılganlığın temel nedenlerine bakıldığında, psikolojik faktörlerin genetik etkenlerden daha belirgin olduğu durumlarda, bireyin değişebileceği gözlemlenebilir. Psikolojik kırılganlığın genetik faktörlere dayandığı görüşü, kırılganlığı daha kararlı ve değişmez bir özellik olarak kabul ederken, psikolojik temellere dayalı yaklaşımlar, işlevsiz öğrenmelerin psikolojik kırılganlığı tetikleyebileceğini öne sürer. Bu nedenle, bireyin psikolojik kırılganlık düzeyinin yeni ve faydalı öğrenmelere bağlı olarak değişebileceği belirtilebilir (Ingram ve Luxton, 2005).

Bireylerin psikolojik kırılganlık düzeyleri bazı koşullarda değişebilir. Terapiler, bireylerde olumlu gelişimlere yol açmayı ve kırılganlığı azaltmayı amaçlar. Aynı şekilde, travmatik olarak nitelendirilebilecek durumlar kırılganlığı artırıcı etkiler taşıyabilir. Bu sebeple, kırılganlık sıkı bir şekilde sabit kabul edilse bile değişime açık bir olgu olarak kabul edilebilir (Ingram ve Luxton, 2005). Ingram ve Price (2010), psikolojik kırılganlık düzeyinin artma veya azalma olasılıklarının kırılganlığın sabit veya değişken yapısı arasındaki temel ayrımı yansıttığını öne sürmüş ve bu farkın önemine işaret etmiştir.

Kırılganlık üzerine yapılan araştırmaların vurguladığı başka bir önemli nokta, kırılganlığın içsel bir faktör olduğudur. Bu durum, kırılganlığın hem genetik hem de psikolojik anlayışıyla ilişkili olduğunu göstermektedir (Ingram ve Price, 2010). Bireyin kırılganlığının doğuştan mı geldiği yoksa sonradan mı kazanıldığı sorusu, kırılganlığın

dışsal stresten ayrılmasını sağlamaktadır (Ingram ve Luxton, 2005). Bireylerin psikolojik durumlarında veya psikolojik yatkınlıklarında gözlenen artış ve azalışa dayanarak kırılganlığın hem istikrarlı hem de içsel bir süreç olduğunu iddia eden bazı araştırmacılara karşın, bazı çalışmalar psikolojik kırılganlığın gözlemlenemeyeceğini, bu nedenle varlığına dair fark edilmeyi bekleyen gizli bir süreç olduğunu dile getirmektedir. Bu özellik, araştırmacılar için, sadece gözlemlenebilir kırılganlık göstergeleriyle ilgili deneylerle açıkça anlaşılabilir. Bu yüzden, birçok araştırmacı kırılganlığın varlığına dair deneyler üzerinde çalışmıştır (Ingram ve Price, 2010).

2.5.5.Kırılganlık ve Spor Arasındaki İlişki

Bir bireyin işlevsiz bir kişilik yapısı taşıması, olumsuz düşünceleri tetikleyen ve zihinsel sorunlara karşı hassasiyeti artıran bir durumu ifade eder. Bu kırılganlık aynı zamanda bireylerin kaçınmak istedikleri belirli türden gelişimsel ve psikolojik zararlara duyarlılığı içerir. Kişinin öz değerini oluşturan alanlarda yaşanan başarı veya başarısızlık, özsaygıda azalmalara veya artışlara neden olabilir. Psikolojik kırılganlık, kişinin özsaygı duygusunu sağlamak için başarıya ve diğer insanlar tarafından onaylanmaya bağımlı olduğu bir bilişsel inanç biçimi olarak tanımlanabilir (Uysal, 2015).

Sporun psikolojik sağlık üzerindeki etkilerine dair yapılan çalışmalar, duygudurum, korku, benlik algısı ve depresyon gibi konulara odaklanmıştır. Bu çalışmaların sentezi sonucunda, düzenli fiziksel aktivitenin benlik algısı ve duygusal durumda olumlu bir artışa neden olduğu, korku ve depresyon düzeyinde ise düşüşe yol açtığı gözlemlenmiştir. Ayrıca, düzenli spor aktivitelerinin kırılganlığı azalttığı, özsaygıyı güçlendirdiği ve uyku düzenini olumlu yönde etkilediği ifade edilebilir (İkizler, 2006).

Netice olarak, spor aktivitesinde bulunan bireylerde kırılganlık ve depresyon seviyelerinin, sporla uğraşmayan bireilere kıyasla daha düşük olduğu birçok çalışmanın ortak sonucunu oluşturur. Ancak bu sonuçlar, etkinin nedenini tam olarak açıklamada yetersiz kalmaktadır. Fiziksel egzersizin kırılganlık ve depresyon üzerinde diğer rekreasyonel etkinliklere göre daha etkili ve verimli olduğu söylenebilir (İkizler, 2006).

2.6. Başarı

2.6.1. Başarı Kavramı

Çay (2012) tarafından belirtildiği üzere, başarı istenilen bir hedefe ulaşmak için eylem planı yapmayı, bu planın koşullara uyum sağlamasını, hedefe yönelik tamamlayıcı adımlar atmayı ve tüm bunların sonucunda istenen sonuçlara ulaşmayı ifade eder. Sadıkoğlu (2002) tarafından başarı, zamanında, istenilen tarzda ve istenildiği gibi bir işi tamamlamak olarak açıklanmıştır. Başarı, bireyden bireye değişen bir olgudur. Genellikle akademik başarı olarak düşünülen başarı, Türkiye'de eğitimin genel başarısı veya okul içi sınavlardan elde edilen yüksek puanlarla değerlendirilmektedir (Erdoğan, 2012). Henry Ford ise başarıyı, "Bir araya gelmek bir başlangıçtır. Bir arada bulunmak bir gelişmedir. Beraber çalışabilmek ise başarıdır." şeklinde tanımlamıştır.

2.6.2. Başarı Motivasyonu

Murray'ın perspektifine göre, başarı motivasyonu, bir işi ustalıkla yapma, mükemmel bir şekilde tamamlama, zorlukların üstesinden gelme ve diğerlerine üstünlük sağlama arzusunu içerirken, Gill'in yaklaşımına göre başarısızlığı reddetme, bir görevi başarma çabası ve belirsizlikleri çözme amaçlı çaba gösterme olarak ifade edilebilir (Akt. Tirkayi, 2000).

Motivasyon ve başarı arasındaki ilişkinin, özellikle spor alanında büyük bir öneme sahip olduğu açıktır. Eğer bir bireyin motivasyonu düşükse, başarısızlıkla karşılaşma olasılığı da yüksektir. Her birey, kendini tatmin eden ve huzur veren olayları arama eğilimindedir, aynı zamanda rahatsız edici olaylardan kaçınma eğilimi gösterir. Bu arama ve kaçınma eğilimleri, motivasyonun yapısında bulunmaktadır. Bir birey için hangi eğilim daha belirginse, o yönde motivasyonlar ortaya çıkar. Bu bağlamda, başarı motivasyonu bağlamında iki durumdan bahsetmek mümkündür: başarılı olma hedefi veya başarısızlıktan kaçınma. Bu nedenle, başarı motivasyonunu bir sporcu için yarışa yönelme veya kaçınma davranışları olarak açıklayabiliriz (Aktop, 2002).

2.6.3. Başarı Algısı Kavramı

Bir sporcu, kendi yetenekleri veya sergilediği performansı diğerleriyle karşılaştırarak bir hedef belirler ve bu davranışını anlamlandırmaya çalışır. Spor motivasyonuyla ilgili olarak, bu teorinin ana çıkarımı, bir sporcu için başarının farklı boyutlarda

algılanabileceğidir. Başka bir ifadeyle, bu kuram, sporla ilgilenen bir bireyin motivasyonunu kavramak için başarının bireye hangi anlamı taşıdığını önermektedir (Moran, 2004). Algısal ürün, duyu alıcı hücrelerin çevreden gelen fiziksel enerjiyi sinirsel enerjiye dönüştürerek beyinde işlenmesiyle oluşur. Bu süreçte ortaya çıkan algısal ürüne ise algı adı verilir (Morgan ve Karakaş, 2013).

Başarılı olma algısı, çeşitli faktörlere dayalıdır. Bir bireyin başarılı olması veya başarısızlıkla karşılaşması, olumsuz durumların veya farklı zorlukların ortaya çıkmasına neden olabilir. Bu tür zorlayıcı durumlar arasında kaygı, stres ve özgüven eksikliği gibi duygusal faktörler de yer alabilir (Kaya, 1993).

Çocuğun kendi yeteneğini algılaması, gelişimsel düzeyine bağlı olarak farklılık gösterir. Genellikle çocuklar, performanslarında gelişme olduğunu algıladıklarında bunun yeteneklerine bağlı olduğunu düşünürler. Küçük yaşlarda, çocuklar kendi yeteneklerini geçmiş performanslarına göre değerlendirirken, daha büyük yaşlarda kendi performanslarını başkalarının performanslarıyla karşılaştırarak değerlendirme yapma eğilimindedirler (Cox, 1998).

Son yıllarda sporcuların motivasyon düzeyleriyle ilgili yapılan çalışmalarda, başarı algısı en önemli konulardan biri haline gelmiştir (Bozkurt, 2014; Karaç, 2017; Torun, 2020). Sporda hedeflere ulaşma ve başarı motivasyonunda iki temel yönelim bulunmaktadır. Başarı algısı iki boyutta değerlendirilir. Bunlar; görev yönelimi ve ego yönelimidir (Toros, 2002).

Görev ve ego yönelimi, ayrı kavramlar olmalarına rağmen, birbiriyle sıkı bir ilişki içerirler ve aynı zamanda kişinin yeteneklerini algılama ve yorumlama biçimleriyle ilgili görüşler sunarlar (Daşdan ve ark., 2012).

2.6.4.Görev Yönelimi

Bireyler, görevi tamamlama hedefi öncelikli olduğunda, kendi yeteneklerini nasıl daha etkili bir şekilde kullanarak bu görevi gerçekleştirebileceklerini düşünme eğilimindedir. Bu nedenle, bu bireyler yeni yetenekler kazanmak için daha fazla çaba gösterirler ve aynı zamanda bireysel değerlendirme kriterlerini benimserler. Başarı, kişisel gelişimin bir ifadesi olarak açıklanan bireysel değerlendirme ölçütüdür. Bu bireyler için, kişisel nedenlere bağlı başarısızlık düşük bir ihtimal taşır. Çünkü bireylerin becerilerini

geliştirme sürecinde kişisel hataların yol gösterici bir rol oynadığı düşünülmektedir (Daşdan, 2006).

Kendi özgün yeteneklerini ve içsel kaynaklarını kullanmaya istekli olan, görev odaklı bireylerin kriteri, gelişme ve başarıya yöneliktir. Bu bireyler, yeni bilgiler edinme ve başarılı bir şekilde bireysel gelişimlerini ilerletme ile görev gereksinimlerini yerine getirme konularına odaklanırlar. Fakat, diğer insanları kaynak olarak kullanmaya eğilimli ego odaklı bireylerin ölçütü, diğer kişilere üstünlük sağlama çabasıdır (Daşdan, 2006).

Becerilerin ustalaşması ve yeterlilik hedeflenen görev yönelimi, sporcularda başarılı olmayı amaçlar. Başarılı olmak, sporcu için disiplinli çalışma ve en iyi performansını ortaya koymaktır. Başarı, keyifli bir deneyimdir. Görev odaklı birey, rekabeti kendi gelişim süreci olarak görür. Rakibinin başarısı arttıkça, kendi gelişme potansiyeli de artar (Yılmaz, 2002). Görev odaklı kişiler, bilgi ve yeteneklerinin ilerlemesine büyük önem atfederler. Bu yüzden gelişmekten hoşlanırlar ve zorlu görevlerden kaçınmazlar. Görev odaklı sporcular, yarışmanın yanı sıra çalışma sürecinde de en üst düzey performans göstermeyi amaçlarlar (Yılmaz, 2002).

Spor alanında performans elbette kritiktir ve genellikle sonunda ödüller kazanılır. Sporcular, takımlarındaki rollerinin ve katkılarının farkında olarak hareket ederler. Takım içinde birlikte çalışma ve gelişme önceliklidir. Örneğin, basketbol takımındaki bir oyuncu, diğer arkadaşının öğrenme sürecine destek olup eksiklerini tamamlamak için çaba gösterdiğinde, tüm sporcular bireysel performanslarını iyileştirmeye odaklandıklarında, görev odaklı bir yaklaşımın takımda etkili olduğundan bahsedebiliriz (Yılmaz, 2002).

Görev odaklı amaçlar çerçevesinde, esas vurgulanması gereken nokta, ilgili alandaki yeteneklerin geliştirilmesidir (Sit ve ark., 2005). Görev yönelimi, başarı değerlendirmesiyle özdeşleşmiş kritik unsurlar olan olumlu duygusal durumlar ve bilişsel davranışlarla ilişkilendirilir (Thrash ve ark., 2001).

Bir sporcu başarılı olmak amacıyla yoğun bir çaba harcamalı ve en üst düzeyde performans sergilemelidir. Görev odaklı sporcular, süreçlere büyük önem atfederler ve yarışma anlarından çok uygulama süreçlerinde de en iyi sonuçları elde etmeye yönelirler. Bu tür sporcular için yarışmalar, becerilerini ilerletme fırsatları olarak

değerlendirilir. Rakip ne kadar yetenekli olursa, kendi gelişim potansiyelleri de o derecede yükselir (Yılmaz, 2002).

2.6.5.Ego Yönelimi

Diğer insanlardan daha iyi olma veya en iyi olma hedefini taşıyan ego yönelimli kişiler, kendi güçlerini geliştirmeyi amaçlar. Görev yönelimine sahip olanlar ise kendilerini başkalarıyla karşılaştırmadan, geçmiş performanslarına dayanarak güçlerini geliştirmeyi seçerler. Bu kişilerin daha güçlü çalışma prensipleri ve daha ısrarcı olma olasılıkları yüksektir. Ego yönelimli bireyler ise kendilerini diğer insanlarla kıyaslar, dışarıdan gelen hedeflere yönelirler. Bu bireyler genellikle çabucak vazgeçmeye yatkındır ve kolay görevleri tercih ederler. Örneğin, strateji üreten ve yarışma sırasında zamanı etkili kullanan bir sporcu, görev odaklılığını yansıtır. Diğer taraftan, başkalarıyla karşılaştırıp üstün olmayı amaçlayan bireyler ego yönelimini sergilerler (Daşdan, 2006).

Ego yönelimli kişiler için subjektif başarının temel kaynağı, rakiplerini daha az çaba ile yenmektir (Altıntaş, 2010). Ego yönelimli bireyler için süreç değil sonuç önemlidir, ego hedeflerine öncelik verirler (Toros, 2002). Ego yönelimli bireyler, yeteneklerini geliştirmek yerine sahip oldukları yetenekleri kanıtlamaya çalışırlar (Canpolat, 2011).

Ego odaklı bireyler için başarı, büyük ölçüde şansa dayalıdır. Onlar için yetenek, sıkı çalışma ve çaba yerine daha ağırlıklıdır. Ego odaklı sporcular, kazanmak için gerektiğinde centilmence olmayan davranışlar sergilemeye daha eğilimlidirler (Toros ve ark., 2010; akt. Aceti ve ark., 2016). Bununla birlikte, ego yönelimli bireylerin olumsuz duygusal durumlarına, olumlu duygusal durumlarına göre daha yatkın oldukları düşünülmektedir (Nicholls ve ark., 1989; akt. Ersöz ve ark., 2015).

Spor örneğine gelirsek, bir basketbol takımında oyun kurucu olarak görev yapan bir sporcunun, kendi takımında veya başka bir takımda aynı pozisyonda olan diğer oyunculardan daha üstün bir performans sergilemeyi hedeflemesi ego yönelimine örnek olabilir. Bu bireyler zorluklarla karşılaştıklarında önce çabalarını azaltır ve sonra da zorlandıkları anda denemeyi bırakırlar. Başarısızlıkla karşılaştıklarında sürekli olarak kendileri dışında bahaneler öne sürerler. Ayrıca, öz-yeterlik duygularını korumak amacıyla başarıyı daha garantili gördükleri görevleri tercih etme eğilimindedirler (Weinberg, 2014).

2.6.6. Görev ve Ego Yönelimi Karşılaştırması

Görev odaklı hedeflere sahip bireyler, bir görevin beceri gerektirdiğine inanarak kendi yeteneklerini ilerletmeyi hedeflerler. Ego odaklı hedeflere sahip bireyler ise başkalarından daha iyi olma arzusuyla motive olurlar (Toros, 2004).

Görev yöneliminde, beceri geliştirmek, yeni yetenekler kazanmak, görevde uzmanlaşmak ve disiplinli çalışmaya odaklanma ön plandadır. Ego yöneliminde ise üstün yetenekleri kanıtlama düşüncesi daha baskındır (Arsan, 2007).

Görev yönelimine sahip bir birey, başarının disiplinli çalışma ve işbirliği gerektirdiğini kabul eder ve bu ilkeye göre davranırken, ego odaklı bir birey için başarının temeli, rakiplerini aşmak için daha az çaba harcamaktır (Arsan, 2007).

Fox ve ark. (1994) ego ve görev odaklılığın çocukların spor motivasyonunu nasıl etkilediğini inceleyen bir araştırma, göreve yönelik olan çocukların ego odaklılara kıyasla daha yüksek bir motivasyona sahip olduğunu göstermiştir.

Küçük çocuklar arasında, görev odaklı bireyler genellikle yetenek kavramını çabaya bağlarken, ego odaklı bireyler yeteneği çaba ile eşleştirmezler (Nicholls, 1984).

Örnek olarak, bir sporcu stadyuma girdiğinde ve yoğun seyirci kalabalığıyla karşılaştığında şu şekilde düşünebilir: "Bu seyircilere yeteneklerimi kanıtlamak için harika bir fırsat" veya "Bu seyirci kalabalığının önünde hata yapmak üzücü ve utandırıcı olur." Aynı sahada olan bir sporcu, seyirci kalabalığını olumlu veya olumsuz bir şekilde algılayabilir (Konter, 1996).

Görev yönelimine sahip bireyler, yeteneklerini değerlendirirken kendi içsel ölçütlerine odaklanır ve ego yönelimli bireylere göre daha fazla kişisel gelişim fark edebilirler (Weinberg, 2014). Duda'nın (1992) yaptığı bir araştırmada, görev yönelimi yüksek olan sporcuların ilgilendikleri spor dalında uzun süreli katılım sağladığı, ego yönelimi yüksek olan sporcuların ise istikrarlı bir şekilde devam edemediği ifade edilmiştir (Akt. Kelecek, 2013).

Sporcuların perspektifinden bakıldığında, başarı ve başarısızlık anlayışları görev ve ego yönelimlerine göre şekillenebilir. Görev odaklı sporcular için, başarının temeli içsel motivasyonlarda yatar, ego odaklı sporcular ise daha az emek harcayarak başarının peşindedirler (Aktop, 2002; Tenenbaum, 2007).

Görev yönelimli bireyler, görevlerden keyif alır ve görevlerden kaçınmazlar (Roberts, 1999). Ayrıca, zor ve gerçekçi hedefler belirleme ve bu hedeflere kararlılıkla odaklanma, görev yönelimli sporcuların başarı davranışlarının bir parçasıdır (Sit ve Lindner, 2005). Bu durum, bu bireylerin başarısızlık korkusunun olmadığını gösteren bir gösterge olarak düşünülebilir (Weinberg, 2014).

2.6.7.Sporda Başarı Algısı

Spor alanında, hedef kavramı bireyin bireysel amaçlarını ve görev amaçlarını içerir. Sporcuların hedef yönelimleri ile özsaygıları arasındaki ilişki, başarı hedefi teorisi ile ilişkilendirilerek analiz edilir (Altıntaş ve ark., 2012). Bu ifade, sporla uğraşan ve görevlere yönelik olan bireylerin yüksek özsaygıya sahip olabileceğini vurgulamaktadır. Sporcuların başarılarına dair açıklama ve kişisel olarak olumlu bir tutum sergilemeleri, kendi değerlerini artırabilir (Aktop, 2002).

Abele ve Alfermann'ın çalışmasında, sporcuların görev yönelimli olmalarının içsel motivasyon, spordan zevk alma ve karşılaştıkları problemlere karşı kararlılıkla görevlerini sürdürme davranışları arasında ilişki olduğu bulunmuştur (akt. Altıntaş ve ark., 2012).

Genç sporcuların başarının nasıl algılandığı ve başarıya yaklaşımlarının şekillenmesinde, etkisi olan sosyal çevreleri ve örnek aldıkları kişilerin beklentileri ve yönlendirmeleri önemlidir. Anne, baba, antrenör gibi örnek aldıkları kişilerin kendi başarı hedefleri ile genç sporcuların hedef yönelimleri arasında bir ilişki olduğu bilinmektedir (Carr, 2001). Ebeveynlerin genç sporcuların spor yaşamlarındaki çabalarını desteklemesi ve ilerlemelerini teşvik etmesi gereklidir. Bu ebeveynler için başarının, genç sporun doğru çaba göstermesinin sonucu olarak öne çıktığı şeklinde vurgulanması önemlidir. Bu yaklaşım, genç sporcuların görev odaklı olmalarını teşvik ederken, aksine başarısızlık, hatalar ve düşük performans vurgularıyla yetiştirilen sporcuların ego odaklı yaklaşımlar geliştirmelerine yol açabilir. Bu tür ebeveynler, çocuğun performansını diğer çocukların performanslarıyla karşılaştırarak değerlendirirler. Başarı odaklı ebeveynlere sahip çocukların ego yönelimlerinin yüksek, görev yönelimlerinin ise düşük olduğu görülmüştür (Valdevit, 2013).

Bu açıklamalara göre, çocukluk döneminde sporla başlayan bireylerin ileride görev yönelimli veya ego yönelimli olmalarında ailenin büyük önemi olduğunu söyleyebiliriz.

2.6.8. Başarı Algısı ile ilgili Yaklaşımlar

Başarı algısıyla alakalı araştırmalar ve oluşturulan teoriler genellikle girişimcilik ve spor alanlarına odaklanmıştır. Bu teorilerden bazıları başarı hedefleri yaklaşımı, başarı motivasyon teorisi ve başarı gereksinimi yaklaşımı olarak sıralanabilir.

2.6.8.1. Nicholls'ün Başarı Hedefleri Kuramı

Başarı hedefleri kuramı, bireyin güdülenmesini belirleyen üç temel faktöre odaklanmaktadır. Bu faktörler şunlardır: başarı hedefleri, algılanan yetenek ve başarı davranışları. Bir bireyin motivasyon seviyesini değerlendirirken dikkate alınması gereken husus, başarının veya başarısızlığın nasıl yorumlandığıdır. Özellikle spor etkinliklerinde birçok başarı kriteri bulunmaktadır. Bunlar arasında etkinlikten zevk alma, yetenek seviyesini geliştirme, yüksek puan alma ve rakipleri yenme gibi ölçütler ön plana çıkar. Başarı ve başarısızlık, temel bir motivasyon aracı olarak tanımlanır. Spor müsabakalarında başarı, bireyin en iyi sonucu elde etme durumu olarak kabul edilirken, başarısızlık ise hedefe ulaşmama durumunu ifade eder. Eğitimde de benzer bir durum söz konusudur. Sınav notları, öğretmen veya sistem tarafından belirlenen sınırların üzerinde ise başarıyı; altında ise başarısızlığı temsil eder. Başarı motivasyonunda karşılaştırma ve değerlendirme önemli bir etkiye sahiptir. Okullarda ise bu durum, bireyin sınav hedeflerine yönelik olarak gerçekleşir (Bozkurt, 2014).

2.6.8.2. Başarı Güdüsü Kuramı

1961 yılında McClelland tarafından geliştirilen başarı güdüsü kuramı, genel olarak süreç içindeki başarı güdüsüne odaklanarak sadece sonuca değil, başarı sürecine önem vermektedir. Kurama göre insanın içsel beklentileri, başarı, yakın ilişki ve güç ihtiyacı şeklindedir. Bu üç ihtiyaç, dışsal beklentilerden ziyade içsel motivasyonu yönlendirir. Okul ve sınıf ortamı ise yakın ilişki ihtiyacını karşılayabilir. Başarı güdüsü yüksek olan bireyler, kişisel gelişime önem verirler, sorumluluk üstlenmekten çekinmezler ve zorluklarla karşılaştıklarında kolayca pes etmezler. Başarı ihtiyacı, bu kurama göre uygun eğitim ortamları, olumlu öğretmen ve ebeveyn tutumlarıyla okullarda sağlanabilir (Başol, 2010).

2.6.8.3. Başarı Gereksinimi Kuramı

Başarı gereksinimi kuramı, kişilik etmenlerine odaklanarak başarı motivasyonunu 1938 yılında ilk inceleyen Murray tarafından geliştirilmiştir. Murray'a göre başarı gereksinimi, istek ve arzu olarak tanımlanmaktadır. Bu etmenler, başarı motivasyonu ve başarısızlıktan kaçınma motivasyonu olarak adlandırılan iki farklı başarı güdüsünü içermektedir. Genel olarak, insanların bu iki başarı motivasyonuna sahip olduğu görülmektedir. Başarılı olma motivasyonu, elde edilen başarıdan duyulan gurur ve doyum olarak açıklanabilirken, başarısızlıktan kaçınma motivasyonu, başarısızlık kaynaklı endişe ve üzüntü yaşama durumu olarak tanımlanmaktadır. Bu kuramdaki durum, Erikson'un başarı veya aşağılık duygusuyla örtüşmektedir. Kuram, davranışlarımızın bu iki güdü arasındaki dengeye bağlı olduğunu ileri sürmektedir. Bireyler, başarılı olmayı tercih eder ve bazı hedefleri başardıktan sonra kendilerini iyi hissederler. Ancak başarı için gösterdiğimiz çabalarda başarısız olduğumuzda, kötü performans sergilediğimizde veya hata yaptığımızda kendimizi kötü hissederiz. Başarı davranışlarındaki farklılıklarla ilgili birçok kuram öne sürülmüştür. Bazıları kişilik özelliklerine odaklanırken, diğerleri algılama ve yorumlama süreçlerine odaklanmıştır (Bozkurt, 2014).

2.6.8.4. Erikson'a Göre Başarı Algısı

Erik H. Erikson, psikososyal gelişim kuramını sekiz farklı evre üzerinden ele almıştır. Her evrede bireyin başarmak zorunda olduğu bir görev veya gelişimsel hedef bulunmaktadır. Bu görevlerin başarıyla tamamlanması, bireyin kişilik gelişimine olumlu etki yapmaktadır. Ancak dönemin görevleri başarısızlıkla sonuçlanırsa, çatışmalar ortaya çıkar ve birey bu durumdan zarar görür (Kalender, 2015; Özbingöl ve ark., 2013). Erikson'un kuramı, ergenlik döneminden önce Freud ile benzerlik gösterirken, ergenlikten sonra farklılık göstermektedir. Erikson, dördüncü evreyi başarısızlık duygusu olarak adlandırmıştır. Erikson'a göre, bu evreyi sağlıklı bir şekilde geçebilen birey, diğer evreleri de rahatlıkla aşabilmektedir.

Birey, dördüncü evrede (7-11 yaş) yaşantılarından sonuçlar çıkarmaya başlar ve düşünme yeteneği gelişir. Bu evrede en önemli kazanım, "çalışkanlık" duygusunun edinilmesidir. Bu dönemin belirgin özelliklerinden biri, başarı deneyimi yaşayan çocuklarda, kendilerini diğerleriyle karşılaştırarak hissettikleri yetersizlik ve aşağılık

duygusudur. Okul deneyimi bu dönemde önemli bir etkendir. Okulda yapılan değerlendirme, başarıyı desteklemekle birlikte aşağılık duygusunu da besleyebilir. Ebeveynlerin sağlamakta zorluk yaşayacağı destek zaman zaman okuldan gelebilir. Benzer şekilde, evde başarı hissini pekiştirmeye çalışan ebeveynler tarafından desteklenen bir çocuk, öğretmen tutumları nedeniyle başaramama duygusu yaşayabilir. Öğrendikleri ve başardıklarıyla çevresinde beğeni ve takdir toplamak, bu dönemde vazgeçilmez bir ihtiyaç halindedir. Bu nedenle, ebeveynlerin ve eğitimcilerin bireyin başarı ihtiyacını karşılamadaki önemi oldukça büyüktür. Bireyin başarıya olan inancının sağlanmasında, başaramayacaklarından ziyade başarabilecekleri üzerinde durulmalıdır (Arslan, 2008; Gürses ve Kılavuz, 2011; Şen, 2015).

Bu dönemde birey, faaliyetlerde bulunmak ve üretmek ister. Eğer ebeveynler ve öğretmenler tarafından bu faaliyetlere izin verilir ve somut bir şekilde değerlendirilirlerse, başarı duygusu gelişir. Ancak tam tersi durumda, yaptıkları işin yararsız olarak görülüp başarısızlık olarak değerlendirilmesi, bireyde başaramama ve aşağılık duygusu oluşturur (Arslan, 2008).

Okul deneyimleri, bu dönemde başarma ve başaramama duygularının gelişiminde önemlidir (Arslan, 2008). Aşağılanma duygusu, bireyde sosyal çekingenlik yaratabilir. Bu dönemde, bireyin kendini değerli hissettiren bir ebeveyn veya öğretmenin olması en güzel şeydir (Güneş, 2015).

2.6.8.5. Freud'a göre Başarı Algısı

Freud'un ortaya koyduğu kişilik kuramında birey sırasıyla oral, anal, fallik, latent ve ergenlik evrelerinden geçer. Bu aşamalarda genellikle haz ilkesine odaklanılmıştır (Corey, 2008; Özakkaş, 2004; Öztürk, 2008). Araştırmanın katılımcıları, 5 yaşından 12-13 yaşına kadar olan latent dönemde yer almaktadır. Bu dönemde çocuklar, çevreleriyle sosyal ilişkilere girerler ve ilgilerini genellikle toplumsal beceriler ve oyunlar üzerinde geliştirirler. Önceki dönemlerde kazandıkları özellikleri bu dönemde özümser ve kendilerine özel bir kimlik edinmeye çalışırlar (Adler, 2014a). Spor başarı algısı, önceki dönemlerde de önemli olsa da, latent dönemde okul hayatının başlaması ve sosyalleşmenin artmasıyla daha da ön plana çıkar. Bu dönem, cinsel açıdan sakin geçerken okul, oyun arkadaşları, spor ve sosyalleşme dönemidir (Bayraktar, 2004; Corey, 2008; Cüceloğlu, 2014; Öztürk, 2008). Altı yaşına kadar, bireyin evde edindiği

küçük beceriler ebeveynler tarafından önemsenir. Ancak okul hayatının başlamasıyla birlikte çocuk, dış dünyada yalnız başına kalır ve koruyucu şemsiyesini kaybeder. Bu noktada, çocuk başarı veya başarısızlık arasında bir çatışma yaşar (Özakkaş, 2004). Toplumsal kurumlar ve kurallarla karşılaştıkça, bireyin üst benliği gelişir veya olgunlaşır, ya da tam tersi bir durum ortaya çıkabilir. Bu dönemde, ilişki kurulan öğretmen ve oyun arkadaşları (sınıf arkadaşları) son derece önemlidir (Öztürk, 2008). Özakkaş'a göre (2004), öğretmen ve öğrenciler tarafından takdir edilme, spor başarı algısının olumlu şekilde pekiştirilmesine ve olumlu kimlik gelişimine yol açar.

2.6.8.6. Adler'e göre Başarı Algısı

Bireysel Psikoloji okulunun mimarı Adler'e (2014a) göre, her insan doğuştan acizlik ve yetersizlik duygusuyla gelir. Bu duygu, gerçek ya da hayal gücüyle tasarlanan bedensel ve psikolojik yetersizlikten kaynaklanır. Hayatta tamamlanamama ve kabul edilmeme durumları, aşağılık duygusunun temelini oluşturur. Herkesin kendini yetersiz hissettiği anlar vardır, örneğin çocuklar yetişkinler karşısında kendilerini yetersiz hissederler (Adler, 2014a; Adler, 2014c). Adler, spor başarı algısı için doğum sırasının önemli bir etken olduğunu belirtmiştir. Doğum esnası, çocuklarda farklı deneyimlere neden olur. İlk çocuk, kardeşi gelene dek tahtın sahibidir ve ilgi odağıdır. Ancak ikinci çocuğun gelmesiyle üzerindeki ilgiyi kaybeder (Adler, 2014a; Adler, 2014b; Avşar, 2013). Bu durum kıskançlık duygusuna yol açar, çünkü kıskançlık, ana babanın ilgisini paylaşma zorunluluğunun doğal bir sonucudur (Alper, 2002). Adler, ilk çocukları genel olarak suç eğilimli görmektedir (Adler, 2014a; Adler, 2014b). Avşar (2013) tarafından yapılan bir çalışmada, ilk çocukların vicdanlı ve uyumlu olduğu fakat bazı durumlarda kardeşlerine karşı öfke besledikleri gözlemlenmiştir. İkinci olarak dünyaya gelen çocuklar ise hırslı, kıskanç ve başkaldırıcı gibi özelliklere sahip olabilirler. Önceden doğmuş rakipleri vardır. Bununla birlikte, kendilerinden önce ve sonra doğan kardeşlerinden daha sağlıklı olabilirler (Adler, 2014b). Dünyaya daha sonra gelen kardeşlerin ise daha üretken bir yapıda ve risk almaya eğilimli oldukları belirtilmiştir. Ortanca çocuklar genellikle barışı korumaya yöneliktirler. Abi veya ablası olan kardeşlerde davranış problemlerinin daha az olduğu gözlemlenmiştir. Bu durum kardeşin ruh sağlığı açısından olumlu bir etki yaratır (Avşar, 2013). En son dünyaya gelen, yani son çocuk genellikle şımartılır. Hiçbir zaman büyümezler (Adler, 2014b; Alper, 2002). Problemli ve nörotik yönelimli olabilirler (Adler, 2014a). Tek olan çocuk aile içinde merkezi bir konumdadır. Bundan

ötürü çocuğun bağımsızlık kazanması zor olabilir (Adler, 2014b; Avşar, 2013). Ne yaparsa yapsın, büyükler yardım etmek amacıyla onun elinden çekip alır (Adler, 2014b). Tek çocuklarda sıkça görülen durumlardan biri, şımartılmaları sonucu diğer insanlarla ilişki kurma becerilerinin yeterince gelişmemesidir. Aynı şekilde, yaşadıkları koşullar değiştiğinde veya farklı durumlar ortaya çıktığında uyum sağlama zorluğu yaşarlar (Adler, 2014b; Avşar, 2013; Klein, 2015). Adler'e (2014b) göre, öğretmenin bu dönemdeki görevi, çocuğun hazırlık düzeyindeki eksiklikleri belirlemek ve düzeltmeye çalışarak diğer öğrencilerle aynı seviyeye çıkarmaktır. Öğretmenler, çocuğun cesaretini kırmamaya dikkat etmelidir. Okulda değerli bir iş başarabileceğine dair inancını kaybetmediği sürece, çocuğun suça eğilimli olma durumu engellenebilir. Suç işleyip ceza alan gençlerle ilgilenen uzmanlar, bu bireylerin yararlı bir iş yapabileceklerine olan inançlarını kaybettiklerini belirtmektedirler.

2.6.8.7. Bandura'ya Göre Başarı Algısı

Sosyal öğrenme kuramı, Bandura tarafından geliştirilmiş ve başlangıçta John Dewey tarafından öğrenme süreci olarak ele alınmıştır, ancak Dewey'e göre okul aileye ek olarak toplumun bir uzantısıdır (Bayrakçı, 2007). Sosyal öğrenme yaklaşımında, gözlem ve model alma kavramları önemli bir rol oynamaktadır. Başarı kuramına göre, bireyler başarısızlık riskini en aza indirerek ve başarı duygusunu maksimize ederek gerçekçi hedefler belirlerler. Öğrenciler başarı deneyimleri yaşadıkça başarma motivasyonları güçlenir. Sosyal öğrenme sürecinde, birey sınıf ortamında kendi öğrenme başarısını sergileyebilirse, öğretmen ve arkadaşları tarafından kabul edildiğinde olumlu bir etki yaratır. İlkokul düzeyinde sınıf ortamı, bireyin başarılı olabileceği şekilde planlandığında, başarı elde eden bireylerin ruh sağlığı açısından daha güvenli hissetmeleri mümkün olabilir. Bu bağlamda, öğretmenin tutumu büyük önem taşır. Olumlu ifadeler kullanarak, kolaydan zora doğru öğretim prensiplerini benimseyerek ve öğrencilerini cesaretlendirecek etkinlikler planlayarak öğretmen, bireyin spora yönelik başarı algısını artırabilir (Bayrakçı, 2007; Bayraktar, 2004; Kayaoğlu, 2004).

2.7. Literatür Taramasının Sonucu

2.7.1. Yurt İçinde Yapılan Çalışmalar

Akköse'nin (2020) lise öğrencilerinin dijital oyun oynama ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 1823 gönüllü öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak dijital oyun oynama ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucu olarak öğrencilerin fiziksel ispat etme duyguları artıkça, dijital oyunlara katılımında da huzur ve mutluluğunun artığı bununla birlikte ödül almak ve görevleri başarmak gibi dışsal motivasyon kaynaklarının da artığı söylenebilir.

Güler (2021) lise öğrencilerinin dijital oyun oynama ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya 1221 öğrenci katılmış olup araştırma verilerinin toplanmasında dijital oyun oynama ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçekleri kullanılmıştır. Çalışma sonucunda lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile dijital oyun oynama motivasyonları arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Gümüş'ün (2022) deprem yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve sağlıklı beslenme düzeyini incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya 546 birey katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve beslenmeye ilişkin tutumları arasında yaklaşık %16 oranında pozitif yönlü bir etki bulunmuştur.

Kahiyah'ın (2020) Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını bazı değişkenlere göre incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 304 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda düzenli egzersiz yapmak ya da yapmamanın fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilediği tespit edilmiştir.

Kolçak (2020) ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamıştır. 335 öğrencinin katıldığı araştırmada veri toplama aracı olarak dijital oyun oynama ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçekleri kullanılmıştır. Çalışmada sonuç olarak dijital oyun oynama süresi arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun azaldığı görülmüştür.

Küçük Kılıç'ın (2020) lise öğrencilerinin sosyal görünüş kaygıları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 337 kız öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak sosyal görünüş kaygısı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların sosyal görünüş kaygıları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun *'nedensizlik'* boyutunda negatif yönde ve orta düzeyde anlamlı ilişki olduğu tespit edilmiştir.

Mutlu Bozkurt ve Tamer'in (2020) ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 199 öğrenci katılım göstermiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda ortaokul öğrencilerinin yaşları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu algılarının arttığı, erkek öğrencilerin bireysel nedenler puanlarının anlamlı düzeyde yüksek olduğu belirlenmiştir.

Özcan'ın (2021) Suriyeli sığınmacı çocuklar ile Türk çocuklarını fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu yönünden karşılaştırdığı araştırmaya 1115 öğrenci katılmıştır. Veri toplama aracı olarak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda Suriyeli çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının Türk çocuklarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Tekdinçer (2021) beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin covid-19 virüsüne yakalanma kaygıları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeylerini incelemek amacıyla yapmış olduğu araştırmaya 221 öğretmen katılmış olup verilerin toplanması için anket kullanılmıştır. Çalışma sonucunda düzenli egzersiz yapan ve hareketli bir yaşam tarzı benimseyen öğretmenlerin covid-19 virüsüne yakalanma kaygılarının az olduğu tespit edilmiştir.

Akdeniz'in (2018) beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmaya 982 beden eğitimi öğretmeni katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak psikolojik kırılganlık ile öğrenilmiş güçlülük ölçekleri kullanılmıştır. Araştırma sonucunda beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık algıları ile öğrenilmiş güçlük algıları arasında negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir.

Arslan'ın (2019) psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemaları ile psikolojik kırılganlık düzeyleri arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla gerçekleştirdiği çalışmaya 258 öğrenci katılmıştır. Verilerin toplanmasında anketten yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda katılımcıların erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılganlıkları arasında anlamlı ilişki bulunmuştur.

Bayraktar'ın (2019) antrenörlerin sosyal iyi oluş algılarının psikolojik kırılganlığa olan etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 450 antrenör katılım göstermiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak sosyal iyi oluş algısı ile psikolojik kırılganlık ölçeğinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda sosyal iyi oluş algısı ile psikolojik kırılganlık arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Bilici'nin (2020) duygusal zeka, psikolojik kırılganlık ve yaşam doyumu ilişkisinde kısa semptomların aracı rolünü incelemeyi amaçladığı çalışmasına 673 üniversite öğrencisi katılım göstermiştir. Çalışmada veri toplama aracı olarak çalışılan kavramlarla ilgili geliştirilen ölçekler kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik kırılganlık ve duygusal zeka arasındaki ilişki dışında tüm değişkenlerin birbiri arasında anlamlı ilişkiler saptanmıştır.

Garashli'nin (2020) takım sporu ile bireysel spor yapan sporcularda konuşma kaygısının psikolojik kırılganlığa etkisini incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 219 birey katılım sağlamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak konuşma kaygısı ve psikolojik kırılganlık ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda psikolojik kırılganlık ile konuşma kaygısı arasında pozitif yönde orta düzeyde ilişki olduğu saptanmıştır.

Kırım'ın (2020) spor ve yaşam merkezlerine üye kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık algılarını incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 1005 kadın katılım sağlamıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık ölçekleri kullanılmış olup araştırma sonucunda fiziksel aktivitenin psikolojik iyi oluş üzerine pozitif, psikolojik kırılganlık üzerine negatif etkisinin olduğu ortaya koyulmuştur.

Özkaynak'ın (2020) yetişkin kadınlarda psikolojik ve sosyal kırılganlığın nedenlerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amacıyla yaptığı araştırmaya 394 kadın katılım göstermiştir. Veri toplama aracı olarak psikolojik ve sosyal kırılganlık ölçekleri

kullanılmıştır. Çalışma sonucunda katılımcıların sosyal ve psikolojik kırılganlık düzeyleri arasında pozitif yönde ve orta düzeyde, toplumsal cinsiyet tutumları ile psikolojik kırılganlık algıları arasında negatif yönde düşük düzeyde, sosyal kırılganlık ve toplumsal cinsiyet tutumu arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki bulunduğu tespit edilmiştir.

Sarıçalı'nın (2018) üniversite öğrencilerinde olumlu mizah kullanımı ile özgünlük ilişkisinde bilişsel esnekliğin ve psikolojik kırılganlığın aracılığını incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya çalışmanın nicel boyutu için 660, nitel boyutu için ise aynı örneklem içerisinden 11 öğrenci gönüllü olarak katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda değişkenler arasında kısmi bir aracılık ilişkisinin olduğu, buradan hareketle olumlu mizah kullanımının hem doğrudan hem de bilişsel esneklik ve psikolojik kırılganlık aracılığıyla dolaylı olarak özgünlüğü yordadığı ortaya konmuştur.

Arıkan'ın (2020) psikolojik beceri kıstası olarak özgüvenin, sporcuların başarı algısına katkısını incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmaya 69 erkek güreş sporcusu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak çalışılan kavramlarla ilgili geliştirilen ölçekler kullanılmıştır. Çalışma sonucunda sporcuların sportif özgüven düzeyleri ve başarı algıları arasında pozitif yönde ilişki saptanmıştır.

Aydoğdu'nun (2017) ilkokul öğrencilerinde spor başarı algısı ve matematik kaygısının bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçladığı çalışmasına 374 öğrenci katılım göstermiştir. Araştırmada veri toplama aracı olarak spor başarı algısı ile matematik kaygısı ölçeği kullanılmıştır. Araştırma sonucunda matematik kaygısı ile spor başarı algısı arasında negatif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Ekinci'nin (2018) ortaokul öğrencilerinin sportmenlik davranışları ile başarı algılarının incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya 845 ortaokul öğrencisi katılmıştır. Çalışmada veri toplama aracı olarak sportmenlik davranış ve başarı algıss ölçeklerinden yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda başarı algısının sportmenlik davranışlarını yordadığı tespit edilmiştir.

Elmas'ın (2018) sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerin hayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisini incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmaya 11-15 yaş aralığında 506 kişi katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı

olarak anket kullanılmıştır. Araştırma sonucunda hayal etmenin başarı algısı üzerinde anlamlı etkisi olduğu ortaya koyulmuştur.

Karahan'ın (2021) futbol eğitimi alan çocuklarda sorumluluk duygusu ve başarı algısını incelemeyi amaçladığı çalışmaya 1134 öğrenci katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak sorumluluk duygusu ve başarı algısı ölçeklerinden yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda spor yapma ve kampa katılma durumunun başarı algısı ve sorumluluk üzerine etkisi olduğu belirlenmiştir.

Köksal'ın (2017) ergen basketbolcularda anne-baba ilgilenim düzeyleri ile benlik saygısı ve başarı algısı arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 272 basketbol sporcusu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anketten yararlanılmıştır. Çalışma sonucunda pozitif duygusal destek ve yönlendirici davranışların görev yönelim, ego yönelim ve benlik saygısını anlamlı düzeyde yordamakta olduğu belirlenmiştir.

Soytürk Akın'ın (2019) sportif güvenin belirleyicisi olarak güdülenme ve başarı algısını incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya 215 sporcu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak güdülenme ve başarı algısı ölçeklerinden yararlanılmıştır. Araştırma sonucunda bilişsel yeterliğin ve toplam sportif güvenin en önemli yordayıcısının görev yönelim ve dışsal düzenleme olduğu bununla birlikte psikolojik dayanıklılığın en önemli yordayıcısının görev yönelimi ve içsel güdülenme olduğu belirlenmiştir.

Şenyurt'un (2018) takım sporlarında algılanan antrenör, ebeveyn ve akran güdüsel iklim faktörlerinin başarı algısı üzerine etkisini incelemek amacıyla yaptığı çalışmaya 362 sporcu katılmıştır. Çalışma sonucunda antrenör ve beden eğitimi öğretmenlerinin sporcuların başarı algılarının üzerinde etkisi olduğu belirtilmiştir.

Tanrıkulu'nun (2019) taekwondo, judo ve karate sporu ile uğraşan 10-15 yaş grubu elit sporcuların başarı algılarını incelemek amacıyla gerçekleştirdiği araştırmaya 252 sporcu katılmıştır. Çalışma sonucunda branşlar değerlendirildiğinde karate branşıyla ilgilenen sporcuların başarı yönelimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır.

Torun'un (2020) elit judo sporcularının başarı algısı ve spora katılım güdülerini incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 166 elit judocu katılmıştır. Çalışma sonucunda ego yönelim alt boyutu ile spora katılım güdüsünün başarı faktörü arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişki olduğu saptanmıştır.

Ulubaş'ın (2022) judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeylerini incelemek amacıyla yaptığı araştırmaya 314 lisanslı judo sporcusu katılmıştır. Araştırmada veri toplama aracı olarak mutluluk ve başarı algısı ölçeklerinden yararlanılmış olup araştırma sonucunda ise başarı algısı alt boyutları ile mutluluk arasında pozitif yönde düşük düzeyde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir.

2.7.2. Yurt Dışında Yapılan Çalışmalar

Ahmed ve arkadaşları (2020) yaptıkları çalışmada erken ergenlik, orta ergenlik ve geç ergenlik olmak üzere üç yaş kategorisindeki öğrenciler arasında fiziksel aktivite ve spora katılım motivasyonunu incelemeyi amaçlamıştır. Araştırmaya farklı okullarda öğrenim gören 382 öğrenci katılım sağlamıştır. Araştırma sonucunda spor yapma ve sosyal statü gibi ortaya koyulan iki faktörde her üç yaş kategorisi için de anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin cinsiyetlerine göre sağlık, fitness ve sosyal statü faktörlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir.

Butt ve arkadaşları (2011) yaptıkları araştırmada ergenlerin fiziksel aktiviteye katılım ve motivasyonel belirleyicilerini bazı değişkenlere göre incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 13-16 yaş arasındaki 1163 öğrenci oluşturmuştur. Araştırma sonucunda kız ergenlerin yaşı arttıkça fiziksel aktivitesinin azaldığı, hem kız hem erkek ergenlerde sağlıklı bir vücut imajına sahip olma isteğiyle birlikte fiziksel aktiviteye katılımın da arttığı tespit edilmiştir.

Egli ve arkadaşları (2011) yaptıkları çalışmada yaş, cinsiyet ve ırkın üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersiz motivasyonuna etkisini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın katılımcı grubunu 2199 üniversite öğrencisi oluşturmuştur. Araştırma sonucunda üniversite öğrencilerinin demografik özelliklerine göre fiziksel aktivite ve egzersiz motivasyon algılarında anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Kondric ve arkadaşları (2013) yaptıkları araştırmada üç farklı ülkeden spor öğrencileri arasında spor faaliyetlerine katılma motivasyonlarındaki farklılıkları incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmaya Slovenya, Hırvatistan ve Almanya'da eğitime devam eden 390 spor öğrencisi katılmıştır. Araştırma sonucunda üç farklı ülkeden tüm spor öğrencileri için spor faaliyetlerine katılma motivasyonunda cinsiyet değişkeni için

anlamlı farklılıklar bulunmasına karşın, yaş değişkenine göre anlamlı farklılık tespit edilememiştir.

Zahariadis ve Biddle (2000) yaptıkları çalışmada beden eğitimi ve sporda hedef yönelimleri ve katılım güdülerini incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubunu 412 İngiliz ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonucunda görev yönelimi ile içsel motivasyon, ego yönelimi ile dışsal motivasyon arasında ilişki tespit edilmiştir.

Bartoli ve arkadaşlarının (2010) genç sporcularda yeterlilik, başarı hedefleri, motivasyon ortamı ve psikososyal tatminkarlık statüsünü incelemeyi amaçladığı çalışmaya bireysel ve takım sporlarında yer alan 13-14 yaş grubundaki 320 sporcu katılım göstermiştir. Algılanan spor motivasyonu iklimi, yetkinlik ve kişilerin eğilimli hedef yöneliminin arasındaki ilişkinin ele alındığı bu çalışmanın sonucunda erkek sporcuların ego yönelimlerinin daha fazla olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Li ve arkadaşları (1996) yaptıkları araştırmada görev ve ego yönelimini cinsiyet değişkeni açısından incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmada veri toplama aracı olarak anket kullanılmış olup çalışma sonucunda cinsiyete göre ego yönelim puanlarının anlamlı bir şekilde erkekler lehine farklılaştığı sonucuna ulaşılmıştır.

Wang ve arkadaşlarının (2002) genç ergenlerin hedef yönelimi, algılanan yeterlik profilleri ve motivasyonel fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla gerçekleştirdikleri çalışmaya 11-14 yaş arasındaki 818 öğrenci katılmıştır. Çalışma sonucunda fiziksel aktiviteye güdülenme arttıkça görev ve ego yöneliminin de arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

White ve Zellner (1996) lise ve üniversiteler arası rekreasyonel etkinlik katılımcılarında hedef yönelimi ile spor başarısının nedenlerine yönelik inanç ve sürekli kaygı durumu arasındaki ilişkiyi incelemeyi amaçlamışlardır. Araştırmanın çalışma grubu 251 kişiden oluşturulmuştur. Çalışma sonucunda ego yönelimi fazla olan katılımcıların performans öncesi ve sırasında kaygı durumlarının daha yüksek olabileceğinden ötürü yasa dışı yapılan dopingin başarıya yol açacağına inandıkları tespit edilmiştir. Bununla beraber kadın katılımcıların görev yönelimlerinin daha fazla olduğu saptanmıştır. Ayrıca lise sporcularının ego yönelimlerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Genel olarak literatür incelendiğinde araştırmada çalışılan kavramlar arasında olumlu niteliğe sahip olan fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve başarı algısı kavramlarının alanyazında yapılan çalışmalar neticesinde olumlu faktörlere karşı pozitif, olumsuz faktörlere karşı ise negatif yönlü bir ilişkisinin olduğu görülmektedir (Arıkan, 2020; Aydoğdu, 2017; Ekinci, 2018; Güler, 2021; Gümüş, 2022; Kahiyah, 2020; Karahan, 2021; Kolçak, 2020; Küçük Kılıç, 2020; Tekdinçer, 2021; Torun, 2020; Ulubaş, 2022; Wang ve ark., 2002; Zahariadis ve Biddle, 2000). Buradan hareketle fiziksel aktiviteye katılımın bireyi psikolojik ve fizyolojik olarak daha iyi bir seviyeye getirdiği söylenebilir. Bireylerin olumlu özelliklerine karşın psikolojik kırılganlık kavramı yönünde ise negatif, olumsuz özelliklere karşı ise pozitif yönde ilişkiler tespit edilmiş olup (Akdeniz, 2018; Bayraktar, 2018; Bilici, 2020; Garashli, 2020; Kırım, 2020; Özkaynak, 2020) genel olarak kırılganlık durumunun giderilmesinin bireyin fizyolojik ve psikolojik sağlığını olumlu yönde etkileyeceği düşünülmektedir. Buradan hareketle araştırmaların bu yönde yoğunlaşmasının toplum için daha faydalı olacağı söylenebilir. Sonuç olarak araştırmanın örneklem grubunu oluşturan adölesan dönem öğrencilerinin fizyolojik ve psikolojik olarak daha sağlıklı bir yaşam sürdürmeleri için yapılacak projeler ve uygulamalar ile birlikte olumlu faktörlerin çoğaltılması ve olumsuz faktörlerin ortadan kaldırılması önem arz etmektedir.

3. MATERYAL VE METOT

3.1.Araştırmanın Modeli

Bu araştırmada nicel yaklaşım çerçevesinde ilişkisel tarama modelinde tasarlanmıştır. Bu araştırmalarda amaç, iki ya da daha fazla değişken arasında birlikte değişim olup olmadığını belirlemektir (Karasar, 2012). Araştırmada veri toplama tekniği olarak anket tekniği kullanılmıştır (Nachmias ve Nachmias, 1996).

3.2.Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırmaya 2021-2022 eğitim-öğretim yılı bahar yarıyılında yedi farklı lisede öğrenim gören ve kolayda örnekleme yöntemiyle seçilen 430'u kız (%53.6), 372'si erkek (%46.4) toplam 802 lise öğrencisi katılmıştır. Öğrencilerin yaş ortalamaları 16.12±1.22'dir. Katılımcıların 562'si devlet lisesinde, 240'ı özel lisede öğrenim görmektedir. Öğrencilerden dokuzuncu sınıfta öğrenim görenlerin sayısı 260, onuncu sınıfta öğrenim görenlerin sayısı 212, on birinci sınıfta öğrenim görenlerin sayısı 213 ve on ikinci sınıfta öğrenim görenlerin sayısı ise 117'dir. Katılımcıların 114'ü 0-4000 TL arası gelir durumuna, 246'sı 4001-8000 TL arası gelir durumuna, 207'si 8001-12000 TL arası gelir durumuna ve 235'i ise 12001 TL ve üzeri gelir durumuna sahip olduğunu belirtmiştir. Araştırma grubunu oluşturan öğrencilerden okul spor takımında yer alanların sayısı 260, okul spor takımında yer almayanların sayısı ise 542'dir. Katılımcıların 393'ü haftada 1-2 gün fiziksel aktiviteye katıldığını, 230'u haftada 3-4 gün katıldığını ve 179'u ise haftada 5-7 gün katıldığını belirtmiştir. Öte yandan anne eğitim durumu ilkokul olan katılımcıların sayısı 162, ortaokul olan katılımcıların sayısı 140, lise olan katılımcıların sayısı 268 ve üniversite olan katılımcıların sayısı ise 232'dir. Öte yandan katılımcıların 77'si baba eğitim durumunun ilkokul olduğunu, 86'sı ortaokul olduğunu, 272'si lise olduğunu ve 367'si ise üniversite olduğunu belirtmiştir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Bilgileri

		n	Yüzde (%)
Cinsiyet	Kız	430	53.6
	Erkek	372	46.4
Okul Türü	Devlet	562	70.1
	Özel	240	29.9
Sınıf	9	260	32.4
	10	212	26.4
	11	213	26.6
	12	117	14.6
Gelir	0-4000 TL	114	14.2
	4001-8000 TL	246	30.7
	8001-12000 TL	207	25.8
	12001 TL ve üzeri	235	29.3
Okul Spor Takımında Yer Alma Durumu	Evet	260	32.4
	Hayır	542	67.6
Fiziksel Aktiviteye Katılım Sıklığı	Haftada 1-2 gün	393	49.0
	Haftada 3-4 gün	230	28.7
	Haftada 5-7 gün	179	22.3
Anne Eğitim Durumu	İlkokul	162	20.2
	Ortaokul	140	17.5
	Lise	268	33.4
	Üniversite	232	28.9

Baba Eğitim Durumu	İlkokul	77	9.6
	Ortaokul	86	10.7
	Lise	272	33.9
	Üniversite	367	45.8

3.3.Veri Toplama Araçları

Çalışma kapsamında veri toplama aracı olarak 'Kişisel Bilgi Formu', 'Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği', 'Psikolojik Kırılganlık Ölçeği' ve 'Başarı Algısı Envanteri-Çocuk Formu' kullanılmıştır.

3.3.1.Kişisel Bilgi Formu

Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formu araştırmaya konu olan lise öğrencileri hakkında bilgi toplamak amacıyla yaş, cinsiyet, okul türü, sınıf, fiziksel aktiviteye katılım sıklığı, aylık gelir durumu, okul spor takımlarına katılma durumu, anne eğitim durumu ve baba eğitim durumu ile ilgili sorulardan oluşmaktadır.

3.3.2.Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Tekkurşun ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ), 16 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde (1=Kesinlikle katılıyorum, 5=Kesinlikle katılmıyorum) puanlanmaktadır. Ölçek, *bireysel nedenler* (1, 2, 3, 4, 5, 6. maddeler), *çevresel nedenler* (7, 8, 9, 10, 11 ve 12. maddeler) ve *nedensizlik* (13, 14, 15 ve 16. maddeler) olmak üzere 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer alan 3, 9, 13, 14, 15 ve 16. maddeler tersten puanlanmaktadır. Ölçekten alınabilecek en düşük puan 16 iken, en yüksek puan 80'dir. Ölçekten yüksek puan almak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun olumlu olduğunu göstermektedir. Ölçek geliştirme çalışmasında ölçeğin Cronbach Alfa değerlerinin 0.82 ile 0.89 arasında değiştiği tespit edilmiştir. Mevcut çalışmadan elde edilen veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı toplam ölçek için 0.85, *bireysel nedenler* alt boyutu için 0.81, *çevresel nedenler* alt boyutu için 0.72 ve *nedensizlik* alt boyutu için ise 0.87'dir.

3.3.3.Psikolojik Kırılganlık Ölçeği

Sinclair ve Wallston (1999) tarafından geliştirilen ve Akın ve Eker (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan Psikolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ), 6 maddeden oluşmaktadır. Ölçek, 5'li Likert tipinde "(1= Bana hiç uygun değil, 5= Bana tamamen uygun)" puanlanmaktadır. Ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0.75 olarak hesaplanmıştır. Mevcut çalışmadan elde edilen veriler üzerinde hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı 0. 77'dir.

3.3.4.Başarı Algısı Envanteri Çocuk Formu

Roberts, Treasure ve Balague (1998) tarafından geliştirilen Kazak Çetinkalp ve Doğan (2007) tarafından Türkçeye uyarlanan Başarı Algısı Envanteri-Çocuk Formu, 12 maddeden oluşmakta ve 5'li Likert tipinde "(1=Kesinlikle katılmıyorum, 5=Kesinlikle katılıyorum)" puanlanmaktadır. Envanter, *görev yönelimi* (4, 5, 7, 8, 9, 12) ve *ego yönelimi* (1, 2, 3, 6, 10, 11) olmak üzere 2 alt boyuttan oluşmaktadır. Envanterin Cronbach Alpha değerleri, *görev yönelimi* alt boyutu için 0.87 ve *ego yönelimi* alt boyutu için ise 0.84 olarak hesaplanmıştır. Bu araştırma kapsamında hesaplanan Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı toplam ölçek için 0.96, *görev yönelimi* alt boyutu için 0.94 ve *ego yönelimi* alt boyutu için ise 0.93'tür.

3.4.Verilerin Toplanması

Çalışmada kullanılan veri toplama araçları, 2021-2022 eğitim-öğretim yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulu'nun 28 Şubat 2022 tarih ve E-88012460-050.01.04-155469 sayılı kararı (EK-2) ve Erzincan Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nün 07.04.2022 tarih ve 47403306 sayılı yazılı izniyle (EK-3) araştırma grubunu oluşturan lise öğrencilerine ders saatlerinden önce uygulanmıştır. Çalışmaya katılmanın gizlilik ve gönüllülük esasına dayandığı özellikle belirtilmiş, ayrıca uygulama öncesinde de konu ile ilgili detaylı açıklamalar yapılarak katılmak istemeyen öğrenciler çalışma dışında tutulmuştur. Öğrencilerin ölçekleri doldurması ise yaklaşık 15 dakika sürmüştür. Katılımcılardan toplanan anket formları kontrol edilerek, eksik ya da hatalı doldurulanlar çalışma dışında bırakılmıştır.

3.5.Verilerin Analizi

Verilerin parametrik testlerin ön şartlarını sağlayıp sağlamadığına Skewness ve Kurtosis değerleri, normal dağılım eğrisi ve Levene testi sonuçları incelenerek karar verilmiştir. Ayrıca çoklu doğrusal regresyon analizi için Mahalanobis uzaklığı ve Cook's (Cook'<1) değerlerine göre normallik (çok değişkenli) ve doğrusallık varsayımlarını etkileyen uç değerlerin olup olmadığı incelenmiş, yordayıcı değişkenler arasında yüksek bağlantı katsayısının bulunmaması koşulu için ise yordayıcı değişkenler arasındaki ikili korelasyon katsayıları, VIF, CI değerleri ve tolerans değeri incelenmiştir (Büyüköztürk, 2012). Verilerin analizinde istatistiki yöntem olarak; betimsel istatistikler (frekans, aritmetik ortalama, standart sapma); t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson ve Spearman korelasyon ile çoklu doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Çoklu doğrusal regresyon analizinde enter metodu kullanılmıştır. Ölçeklerin güvenirliklerini belirlemede Cronbach's Alpha iç tutarlık katsayıları hesaplanmıştır. Ayrıca verilerin analizinde anlamlılık düzeyi $p<0.05$ olarak kabul edilmiştir.

4.BULGULAR

Bu bölümde, araştırmaya katılan lise öğrencilerinin veri toplama araçlarından aldıkları puanların dağılımına ve istatistik test sonuçlarına ilişkin bilgilere yer verilmiştir.

Tablo 2'de lise öğrencilerinin ölçeklerden aldıkları puanların dağılımına yer verilmiştir. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ)'nden aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.72, standart sapması ise 0.70'tir. FAKMÖ faktör bazında incelendiğinde en yüksek puanın *nedensizlik* (4.08), en düşük puanın ise *çevresel nedenler* (3.28) alt boyutundan alındığı görülmektedir. Katılımcıların Pskolojik Kırılganlık Ölçeği (PKÖ)'nden aldıkları puanların aritmetik ortalaması 3.26, standart sapması ise 0.97'dir. Öte yandan lise öğrencilerinin Başarı Algısı Envanteri-Çocuk Formu (BAE-ÇF)'ndan aldıkları puanların aritmetik ortalaması 4.18, standart sapması ise 0.84'tür. BAE-ÇF faktör bazında incelendiğinde *görev yönelimi* (4.29) alt boyutundan alınan puanların *ego yönelimi* (4.07) alt boyutundan alınan puanlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Ölçekler ve alt boyutlarından alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılım gösterdiği söylenebilir.

Tablo 2. Ölçek puanlarının dağılımı

	Madde Sayısı	**Ort.**	**Ss**	**Çarpıklık**	**Basıklık**	**Min.**	**Mak.**
FAKMÖ	16	3.72	0.70	-0.36	-0.12	1.19	5.00
Bireysel Nedenler	6	3.92	0.78	-0.72	0.26	1.00	5.00
Çevresel Nedenler	6	3.28	0.89	-0.04	-0.65	1.00	5.00
Nedensizlik	4	4.08	1.06	-1.12	0.43	1.00	5.00
PKÖ	6	3.26	0.97	-0.36	-0.51	1.00	5.00
BAE-ÇF	12	4.18	0.84	-1.72	3.47	1.00	5.00
Görev Yönelimi	6	4.29	0.85	-1.93	4.20	1.00	5.00
Ego Yönelimi	6	4.07	0.93	-1.34	1.75	1.00	5.00

Tablo 3'te lise öğrencilerinin ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Yapılan analizler lise öğrencilerinin FAKMÖ ($t=3.31$, $p<0.01$) ile *bireysel nedenler* ($t=2.74$, $p<0.05$), *çevresel nedenler* ($t=2.53$, $p<0.05$) ve *nedensizlik* ($t=2.46$, $p<0.05$) alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bu bulguya göre erkek lise öğrencilerinin fiziksek aktiviteye katılım motivasyonu algıları kız öğrencilerden yüksektir. Öte yandan lise öğrencilerinin PKÖ'den aldıkları puanların cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir ($t=1.91$, $p>0.05$). Benzer şekilde katılımcıların BAE-ÇF ($t=0.60$, $p>0.05$) ile *görev yönelimi* ($t=0.36$, $p>0.05$) ve *ego yönelimi* ($t=0.76$, $p>0.05$) alt boyutlarından aldıkları puanların da anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 3. Ölçek puanlarının cinsiyete göre t-testi sonuçları

	Kız *(n=430)*		Erkek *(n=372)*			
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
FAKMÖ	3.65	0.71	3.81	0.68	3.31	0.00
Bireysel Nedenler	3.85	0.80	4.00	0.76	2.74	0.01
Çevresel Nedenler	3.21	0.90	3.37	0.88	2.53	0.01
Nedensizlik	3.99	1.08	4.18	1.03	2.46	0.01
PKÖ	3.20	0.97	3.33	0.96	1.91	0.06
BAE-ÇF	4.20	0.84	4.16	0.83	0.60	0.55
Görev Yönelimi	4.30	0.86	4.28	0.84	0.36	0.72
Ego Yönelimi	4.09	0.92	4.04	0.94	0.76	0.45

Tablo 4'te lise öğrencilerinin ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanların okul türü değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Yapılan analizler lise öğrencilerinin FAKMÖ ($t=1.15$, $p>0.05$) ile *bireysel nedenler* ($t=0.40$, $p>0.05$) ve *nedensizlik* ($t=2.46$, $p>0.05$) alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını; *çevresel nedenler* alt boyutundan aldıkları puanların ise anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir ($t=2.15$, $p<0.05$). Bu bulguya göre devlet lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksek aktiviteye katılım motivasyonu algıları *çevresel*

nedenler alt boyutunda özel liselerde öğrenim gören öğrencilerden daha yüksektir. Öte yandan lise öğrencilerinin PKÖ'den aldıkları puanların öğrenim görülen okul türü değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (t=0.24, p>0.05). Benzer şekilde katılımcıların BAE-ÇF (t=1.01, p>0.05) ile *görev yönelimi* (t=0.94, p>0.05) ve *ego yönelimi* (t=0.96, p>0.05) alt boyutlarından aldıkları puanların da öğrenim görülen okul türüne göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 4. Ölçek puanlarının okul türüne göre t-testi sonuçları

	Devlet *(n=562)*		Özel *(n=240)*			
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
FAKMÖ	3.74	0.69	3.68	0.71	1.15	0.25
Bireysel Nedenler	3.92	0.77	3.90	0.81	0.40	0.69
Çevresel Nedenler	3.33	0.88	3.18	0.90	2.15	0.03
Nedensizlik	4.08	1.07	4.09	1.03	0.13	0.89
PKÖ	3.25	0.96	3.27	0.98	0.24	0.81
BAE-ÇF	4.16	0.83	4.22	0.85	1.01	0.31
Görev Yönelimi	4.27	0.84	4.33	0.87	0.94	0.35
Ego Yönelimi	4.05	0.92	4.12	0.94	0.96	0.34

Tablo 5'te katılımcıların ölçeklerden aldıkları puanların öğrenim görülen sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları sunulmuştur. Yapılan ANOVA testi sonuçları, lise öğrencilerinin FAKMÖ [$F_{(3,798)}$=0.68, p>0.05] ile *bireysel nedenler* [$F_{(3,798)}$=1.43, p>0.05], *çevresel nedenler* [$F_{(3,798)}$=1.41, p>0.05] ve *nedensizlik* [$F_{(3,798)}$=0.40, p>0.05] alt boyutlarından aldıkları puanların sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığını göstermektedir. Katılımcıların PKÖ'den aldıkları puanların ise sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı belirlenmiştir [$F_{(3,798)}$=3.09, p<0.05]. Bu bulguya göre katılımcıların ölçekten aldıkları puanlar dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile on birinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler arasında on birinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler lehine; dokuzuncu sınıfta öğrenim gören öğrenciler ile on ikinci sınıfta öğrenim gören öğrenciler arasında on ikinci sınıfta öğrenim gören

öğrenciler lehine anlamlı bir şekilde farklılaşmaktadır. Başka bir deyişle on ikinci sınıfta öğrenim gören öğrencilerin psikolojik kırılganlık algılarının daha yüksek olduğu ve sınıf seviyesi arttıkça psikolojik kırılganlık algısının arttığı söyelenebilir. Öte yandan katılımcıların BAE-ÇF [$F_{(3,798)}$=1.29, p>0.05] ile *görev yönelimi* [$F_{(3,798)}$=1.20, p>0.05] ve *ego yönelimi* [$F_{(3,798)}$=2.10, p>0.05] alt boyutlarından aldıkları puanların sınıf değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı tespit edilmiştir.

Tablo 5. Ölçek puanlarının sınıf düzeyine göre ANOVA sonuçları

	9.Sınıf *(n=260)*		10.Sınıf *(n=212)*		11.Sınıf *(n=213)*		12.Sınıf *(n=117)*				
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**F**	**p**	**Anlamlı Fark**
FAKMÖ	3.76	0.67	3.68	0.72	3.69	0.73	3.75	0.67	0.68	0.57	
Bireysel Nedenler	3.92	0.75	3.88	0.80	3.89	0.84	4.05	0.73	1.43	0.23	
Çevresel Nedenler	3.37	0.85	3.26	0.91	3.25	0.93	3.19	0.88	1.41	0.24	
Nedensizlik	4.11	1.06	4.02	1.06	4.07	1.06	4.14	1.07	0.40	0.75	
PKÖ	3.15	0.91	3.20	1.05	3.38	0.98	3.39	0.91	3.09	0.03	9<11 9<12
BAE-ÇF	4.24	0.71	4.21	0.86	4.12	0.97	4.09	0.80	1.29	0.28	
Görev Yönelimi	4.34	0.71	4.31	0.85	4.20	0.99	4.29	0.83	1.20	0.31	
Ego Yönelimi	4.13	0.82	4.11	0.95	4.04	1.02	3.89	0.91	2.10	0.10	

Tablo 6'da lise öğrencilerinin gelir durumları ile ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Korelasyon sonuçları, lise öğrencilerinin gelir durumları ile FAKMÖ (r=-0.03, p>0.05), *bireysel nedenler* (r=0.03, p>0.05) ve *nedensizlik* (r=0.00, p>0.05) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını, *çevresel nedenler* alt boyutundan alınan puanlar arasında ise negatif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğunu göstermektedir (r=-0.09, p<0.05). Buna göre katılımcıların gelir durumları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları *çevresel nedenler* alt boyutunda azalmaktadır. Lise öğrencilerinin gelir durumları ile PKÖ'den aldıkları puanlar arasında da pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=0.09, p<0.05). Buna göre lise

öğrencilerinin gelir durumları arttıkça psikolojik kırılganlık algıları artmaktadır. Öte yandan katılımcıların BAE-ÇF (r=0.03, p>0.05) ile *görev yönelimi* (r=0.04, p>0.05) ve *ego yönelimi* (r=0.02, p>0.05) algıları ile gelir durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 6. Gelir durumu ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları

		Gelir	
	n	**r**	**p**
FAKMÖ	802	-0.03	0.37
Bireysel Nedenler	802	0.03	0.33
Çevresel Nedenler	802	-0.09*	0.02
Nedensizlik	802	0.00	0.90
PKÖ	802	0.09*	0.01
BAE-ÇF	802	0.03	0.39
Görev Yönelimi	802	0.04	0.24
Ego Yönelimi	802	0.02	0.52

*p<0.05

Tablo 7'de lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları (FAKS) ile ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Korelasyon sonuçları, lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları ile FAKMÖ (r=0.23, p<0.01), *bireysel nedenler* (r=0.21, p<0.01), *çevresel nedenler* (r=0.09, p<0.05) ve *nedensizlik* (r=0.27, p<0.01) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve düşük düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Buna göre lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları da artmaktadır. Öte yandan katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları ile PKÖ'den aldıkları puanlar arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (r=0.02, p>0.05). Lise öğrencilerinin BAE-ÇF (r=0.08, p<0.05) ile *görev yönelimi* (r=0.10, p<0.05) alt boyutundan aldıkları puanlar ile fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arasında anlamlı bir ilişki tespit edilirken, *ego yönelimi* (r=0.06, p>0.05) alt boyutundan aldıkları puanlar arasında anlamlı bir ilişki tespit

edilmemiştir. Buna göre lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları arttıkça başarı ve görev yönelimi algılarının arttığı söylenebilir.

Tablo 7. Fiziksel aktiviteye katılım sıklığı ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları

		FAKS	
	n	**r**	**p**
FAKMÖ	802	0.23**	0.00
Bireysel Nedenler	802	0.21**	0.00
Çevresel Nedenler	802	0.09*	0.02
Nedensizlik	802	0.27**	0.00
PKÖ	802	0.02	0.64
BAE-ÇF	802	0.08*	0.03
Görev Yönelimi	802	0.10*	0.01
Ego Yönelimi	802	0.06	0.07

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 8'de lise öğrencilerinin ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanların okul spor takımında yer alma durumu değişkenine göre t-testi sonuçları sunulmuştur. Yapılan analizler lise öğrencilerinin FAKMÖ (t=9.39, p<0.01) ile *bireysel nedenler* (t=8.83, p<0.01), *çevresel nedenler* (t=5.93, p<0.01) ve *nedensizlik* (t=8.36, p<0.01) alt boyutlarından aldıkları puanların anlamlı bir şekilde farklılaştığını göstermektedir. Bu bulguya göre okul spor takımında yer alan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları, okul spor takımında yer alamayan öğrencilerden daha yüksektir. Öte yandan lise öğrencilerinin PKÖ'den aldıkları puanların okul spor takımında yer alma durumu değişkenine göre anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı belirlenmiştir (t=1.27, p>0.05). Lise öğrencilerinin BAE-ÇF (t=3.65, p<0.01) ile *görev yönelimi* (t=3.59, p<0.01) ve *ego yönelimi* (t=3.32, p<0.01) alt boyutlarından aldıkları puanların okul spor takımında yer alma durumuna göre anlamlı bir şekilde farklılaştığı tespit edilmiştir. Bu bulguya göre okul spor takımında yer alan lise öğrencilerinin başarı algısı, görev ve ego yönelimlerinin daha yüksek olduğu söylenebilir.

Tablo 8. Ölçek puanlarının okul spor takımında yer alma durumu değişkenine göre t-testi sonuçları

	Evet *(n=260)*		Hayır *(n=542)*			
	Ort.	**Ss**	**Ort.**	**Ss**	**t**	**p**
FAKMÖ	4.04	0.60	3.57	0.69	9.39	0.00
Bireysel Nedenler	4.24	0.66	3.76	0.79	8.83	0.00
Çevresel Nedenler	3.55	0.88	3.16	0.87	5.93	0.00
Nedensizlik	4.47	0.82	3.89	1.11	8.36	0.00
PKÖ	3.32	0.98	3.23	0.96	1.27	0.20
BAE-ÇF	4.33	0.80	4.10	0.85	3.65	0.00
Görev Yönelimi	4.44	0.80	4.21	0.86	3.59	0.00
Ego Yönelimi	4.23	0.89	3.99	0.93	3.32	0.00

Tablo 9'da lise öğrencilerinin anne eğitim durumları ile ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Korelasyon sonuçları, anne eğitim durumu ile FAKMÖ ($r=0.01$, $p>0.05$) ve *bireysel nedenler* ($r=0.00$, $p>0.05$) alt boyutundan alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken, *çevresel nedenler* ($r=-0.07$, $p<0.05$) ile negatif yönde ve düşük düzeyde; *nedensizlik* ($r=0.11$, $p<0.01$) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre katılımcıların anne eğitim durumları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları *çevresel nedenler* alt boyutunda azalırken, *nedensizlik* alt boyutunda ise artmaktadır. Öte yandan katılımcıların anne eğitim durumları ile PKÖ'den aldıkları puanlar arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir ($r=0.04$, $p>0.05$). Lise öğrencilerinin BAE-ÇF ($r=-0.01$, $p>0.05$) ile *görev yönelimi* ($r=-0.03$, $p>0.05$) ve *ego yönelimi* ($r=0.01$, $p>0.05$) alt boyutundan aldıkları puanlar ile anne eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 9. Anne eğitim durumu ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları

	Anne eğitim durumu		
	n	**r**	**p**
FAKMÖ	802	0.01	0.85
Bireysel Nedenler	802	0.00	0.93
Çevresel Nedenler	802	-0.07*	0.04
Nedensizlik	802	0.11**	0.00
PKÖ	802	0.04	0.22
BAE-ÇF	802	-0.01	0.84
Görev Yönelimi	802	-0.03	0.38
Ego Yönelimi	802	0.01	0.70

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 10'da lise öğrencilerinin baba eğitim durumları ile ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Korelasyon sonuçları, baba eğitim durumu ile FAKMÖ (r=0.02, p>0.05) ve *bireysel nedenler* (r=0.04, p>0.05) alt boyutundan alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmezken, *çevresel nedenler* (r=-0.11, p<0.01) ile negatif yönde ve düşük düzeyde; *nedensizlik* (r=0.08, p<0.05) alt boyutlarından aldıkları puanlar arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre katılımcıların baba eğitim durumları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları *çevresel nedenler* alt boyutunda azalırken, *nedensizlik* alt boyutunda ise artmaktadır. Öte yandan katılımcıların baba eğitim durumları ile PKÖ'den aldıkları puanlar arasında da anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir (r=-0.02, p>0.05). Lise öğrencilerinin BAE-ÇF (r=-0.02, p>0.05) ile *görev yönelimi* (r=-0.03, p>0.05) ve *ego yönelimi* (r=0.01, p>0.05) alt boyutundan aldıkları puanlar ile baba eğitim durumları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 10. Baba eğitim durumu ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları

	Baba eğitim durumu		
	n	**r**	**p**
FAKMÖ	802	-0.02	0.63
Bireysel Nedenler	802	0.04	0.30
Çevresel Nedenler	802	-0.11**	0.00
Nedensizlik	802	0.08*	0.03
PKÖ	802	0.02	0.56
BAE-ÇF	802	-0.02	0.61
Görev Yönelimi	802	-0.03	0.34
Ego Yönelimi	802	0.01	0.81

**p<0.01, *p<0.05

Tablo 11'de lise öğrencilerinin yaşları ile ölçeklerden ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Korelasyon sonuçları, yaş ile FAKMÖ (r=0.03, p>0.05), *bireysel nedenler* (r=0.04, p>0.05), *çevresel nedenler* (r=0.01, p>0.01) ve *nedensizlik* (r=0.02, p>0.05) alt boyutundan alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir. Katılımcıların yaşları ile PKÖ'den aldıkları puanlar arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir (r=0.08, p<0.05). Buna göre katılımcıların yaşları arttıkça psikolojik kırılganlık algılarının arttığı söylenebilir. Lise öğrencilerinin BAE-ÇF (r=-0.02, p>0.05) ile *görev yönelimi* (r=0.01, p>0.05) ve *ego yönelimi* (r=-0.05, p>0.05) alt boyutundan aldıkları puanlar ile yaşları arasında anlamlı bir ilişki tespit edilmemiştir.

Tablo 11. Yaş ile ölçeklerden alınan puanlar arasındaki korelasyon sonuçları

	Yaş		
	n	**r**	**p**
FAKMÖ	802	0.03	0.38
Bireysel Nedenler	802	0.04	0.22
Çevresel Nedenler	802	0.01	0.84
Nedensizlik	802	0.02	0.49
PKÖ	802	0.08*	0.03
BAE-ÇF	802	-0.02	0.55
Görev Yönelimi	802	0.01	0.83
Ego Yönelimi	802	-0.05	0.20

*p<0.05

Tablo 12'de çalışma kapsamında yer alan katılımcıların PKÖ ile FAKMÖ ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar, psikolojik kırılganlık ile FAKMÖ (r=0.03, p>0.05) ve *bireysel nedenler* (r=0.04, p>0.05) alt boyutundan alınan puanlar arasında anlamlı bir ilişki olmadığını; *çevresel nedenler* (r=-0.11, p<0.01) alt boyutundan alınan puanlar arasında negatif yönde ve düşük düzeyde; *nedensizlik* (r=0.18, p<0.01) alt boyutundan alınan puanlar arasında ise pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre katılımcıların psikolojik kırılganlıkları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları *çevresel nedenler* alt boyutunda azalmakta, *nedensizlik* alt boyutunda ise artmaktadır.

Tablo 12. PKÖ ile FAKMÖ ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları

	Psikolojik Kırılganlık		
	n	**r**	**p**
FAKMÖ	802	0.03	0.35
Bireysel Nedenler	802	0.04	0.24
Çevresel Nedenler	802	-0.11**	0.00
Nedensizlik	802	0.18**	0.00

**p<0.01

Tablo 13'te çalışma kapsamında yer alan katılımcıların BAE-ÇF ile FAKMÖ ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar, başarı algısı ile FAKMÖ (r=0.37, p<0.01) ve *bireysel nedenler* (r=0.37, p<0.01), *çevresel nedenler* (r=0.31, p<0.01) ve *nedensizlik* (r=0.19, p<0.01) alt boyutundan alınan puanlar arasında ise pozitif yönde, düşük ve orta düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre katılımcıların başarı algıları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları artmaktadır.

Tablo 13. BAE-ÇF ile FAKMÖ ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları

		BAE-ÇF	
	n	**r**	**p**
FAKMÖ	802	0.37**	0.00
Bireysel Nedenler	802	0.37**	0.00
Çevresel Nedenler	802	0.31**	0.00
Nedensizlik	802	0.19**	0.00

**p<0.01

Tablo 14'te çalışma kapsamında yer alan katılımcıların PKÖ ile BAE-ÇF ve alt boyutlarından aldıkları puanlar arasındaki korelasyon sonuçları sunulmuştur. Sonuçlar, psikolojik kırılganlık ile BAE-ÇF (r=-0.12, p<0.01), *görev yönelimi* (r=-0.08, p<0.05) ve *ego yönelimi* (r=-0.14, p<0.01) alt boyutlarından alınan puanlar arasında negatif yönde ve düşük düzeylerde anlamlı ilişkiler olduğunu göstermektedir. Bu bulguya göre katılımcıların psikolojik kırılganlıkları arttıkça başarı algıları azalmaktadır.

Tablo 14. PKÖ ile BAE-ÇF ve alt boyutları arasındaki korelasyon sonuçları

		Psikolojik Kırılganlık	
	n	**r**	**p**
BAE-ÇF	802	-0.12	0.00**
Görev Yönelimi	802	-0.08	0.03*
Ego Yönelimi	802	-0.14	0.00**

**p<0.01, **p<0.05

Tablo 15'te fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve psikolojik kırılganlık algısına ilişkin puanların başarı algısının anlamlı bir yordayıcısı olup olmadığını belirlemek için yapılan çoklu doğrusal regresyon analizi sonuçları sunulmuştur. Yapılan tek yönlü ANOVA testi sonuçları, kurulan regresyon modelinin genel olarak anlamlı olduğunu göstermektedir ($F_{(2,799)}$=73.46, p=0.000). Regresyon analizi sonucunda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun (β=0.38) başarı algısının pozitif yordayıcısı; psikolojik kırılganlık algısının (β=-0.13) ise negatif yordayıcısı olduğu tespit edilmiştir (R=0.39, R^2=0.16). Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (FAKM) ve Psikolojik Kırılganlık (PK) algısının birlikte başarı algısının %16'sını açıkladığı tespit edilmiştir. Standardize edilmiş regresyon katsayısına göre, yordayıcı değişkenlerin başarı algısı üzerindeki göreli önem sırası; fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve psikolojik kırılganlık şeklindedir.

Tablo 15. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve psikolojik kırılganlık ile başarı algısı arasındaki çoklu doğrusal regresyon sonuçları

	B	**Standart Hata**	**β**	**t**	**p**
Sabit	2.85	0.17	-	16.59	0.00
FAKM	0.45	0.04	0.38	11.60	0.00
PK	-0.11	0.03	-0.13	-3.91	0.00

R=0.39, R^2=0.16
$F_{(2,799)}$=73.46, p=0.000

5. TARTIŞMA

Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile psikolojik kırılganlık ve başarı algılarını bazı değişkenlere göre incelemek ve aralarındaki ilişkiyi belirlemek amacıyla yürütülen bu çalışmadan elde edilen veriler bu bölümde tartışılmış ve yorumlanmaya çalışılmıştır.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları görece orta seviyenin üzerindedir. Literatür incelendiğinde yapılan bazı çalışmalarda benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Güler, 2021; Kahiyah, 2020; Rasbery ve ark., 2011; Richard ve Lowry, 2009). Çiriş ve Başkonuş (2020) yapmış oldukları çalışmada beden eğitimi öğretmeni adaylarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını orta düzeyde bulmuştur. Öte yandan mevcut durumdan farklı olarak literatürde lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını düşük düzeyde olduğu çalışmalar da bulunmaktadır (Çakır, 2019; Dagkas ve Stathi, 2007; Demorco ve Sidney, 2003).

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre katılımcıların başarı algılarının yine orta seviye üzerinde olduğu belirlenmiştir. Litetatür incelendiğinde elde edilen sonuçlar mevcut araştırmayı destekler niteliktedir (Güven, 2023; Torun, 2020). Bunun yanı sıra Karahan (2021) ve Ulubaş (2022) araştırmalarında katılımcıların ego yönelimi ortalamasının görev yönelimi ortalamasından yüksek olduğunu belirtmiştir.

Öte yandan araştırmadan elde edilen bir diğer sonuç katılımcıların psikolojik kırılganlık algılarının orta seviyede olduğunu göstermektedir. Literatürde yer alan bazı çalışmalarda araştırma sonuçlarına benzer şekilde katılımcı grubunun psikolojik kırılganlık algılarının orta düzeyde olduğu belirtilmiştir (Akdeniz, 2018; Arslan, 2019; Bilici, 2020; Kırım, 2020). Öte yandan Bayraktar (2019) tarafından yapılan çalışmada ise katılımcıların psikolojik kırılganlık algılarının orta seviyenin üzerinde olduğu belirlenmiştir.

Araştırma sonuçları erkek lise öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının kız öğrencilerden yüksek olduğunu göstermektedir. Bunun sebebi olarak kızların fiziksel büyümelerinden ötürü biraz daha çekingen bir yapıda olmaları söylenebilir. Literatür incelendiğinde çalışma sonucumuzu destekleyen araştırmalar bulunmasına karşın (Akköse, 2020; Beighl ve ark., 2006; Bozkurt ve Tamer, 2020; Coşkun, 2019; Çeker ve ark., 2013; Güler, 2021; Jhonston ve Delga, 2007; Kargün ve ark., 2016; Kudaş ve ark., 2005; Öztürk, 2019) desteklemeyen araştırmalara da rastlanılmıştır (Ağaoğlu, 2015; Çakır, 2019; Doğaner ve Balcı, 2017; Kahiyah, 2020; Tekdinçer, 2021; Tekin ve ark., 2014; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2019; Tekkurşun Demir ve İlhan, 2019). Benzer şekilde Bozdağ ve Özbek (2020) çalışmasında lise öğrencilerinde kadınlar lehine fiziksel aktiviteye katılımın nedensizlik boyutunda anlamlı illişki olduğunu belirtmiştir. Yapılan araştırmalarda farklı sonuçların görülmesinin yaş gruplarının çeşitliliğinden kaynaklı olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sonucunda kız ve erkek öğrencilerin psikolojik kırılganlık algıları değişmemektedir. Garashli'nin (2020) sporcularla yapmış olduğu araştırmada cinsiyet faktörünün psikolojik kırılganlık üzerine herhangi bir etkisinin olmadığını tespit etmiş ve bunun sebebini spor eğitimi almak şeklinde yorumlamıştır. Çalışma bulgumuza paralel olarak Bayraktar (2019) ve Sertbaş (2014) yaptığı çalışmalarda katılımcıların psikolojik kırılganlık düzeylerinin cinsiyet değişkeni açısından anlamlı olarak farklılık göstermediğini belirlemiştir. Öte yandan literatür incelendiğinde kadınların daha yüksek psikolojik kırılganlığa sahip olduğunu belirten araştırmalar bulunmaktadır (Akdeniz, 2018; Eroğlu ve ark., 2014; Estingoy ve ark., 2013; Hünler, 2007; Romero-Moreno ve ark., 2014; Thoits, 1982). Literatürden de yola çıkarak öğrencilerin psikolojik kırılganlık algılarının değişmemesinin sebebinin benzer süreçleri yaşamalarından ötürü olduğu söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre kız ve erkek öğrencilerin başarı algıları değişmemektedir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarda mevcut çalışma sonuçlarına benzer bulgular ortaya koyulmuştur (Byoung ve Gill, 1997, akt. Aceti, Canbaz, Yılmaz, Şahin, Işık, 2016; Canpolat ve Çetinkalp, 2011; Elmas, 2018; Karabulut, 2010; Karaca, 2017; Torun, 2020). Literatürde başarı algısı kavramını ego ve görev yönelimli olarak inceleyen çalışmalara bakıldığında mevcut durumdan farklı sonuçlar ortaya koyulmuştur. Li, Harmer ve Acock (1996, akt. Canpolat ve Çetinkalp,

2011) ile Bortoli ve Robazza (2005, akt. Canpolat ve Çetinkalp, 2011) cinsiyete göre görev ve ego yönelimi düzeylerini incelemiş erkeklerin ego yönelim puanlarının kadınlara göre daha yüksek olduğunu belirtmiştir. Öğrencilerin benzer demografik özelliklere sahip olmalarından ötürü başarı algılarının anlamlı bir şekilde farklılaşmadığı söylenebilir.

Araştırma sonucunda devlet lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları (*çevresel nedenler*), özel liselerde öğrenim gören öğrencilerden yüksektir. Literatür incelendiğinde daha önce özel ve devlet okularının birlikte dahil edildiğii çalışmalara rastlanılmasına karşın (Güler, 2021) özel ve devlet okulu karşılaştırılması yapılan bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Devlet lisesinde öğrenim gören öğrencilerin çevresel nedenlerden ötürü fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun yüksek olması özel liselerde öğrenim gören öğrencilerin çevreleri tarafından daha çok akademik kariyer odaklı olarak yönlendirilmesi sebebiyle olduğu bundan ötürü de boş zamanlarında fiziksel aktivite yerine akademik çalışma odaklı oldukları söylenebilir.

Öte yandan araştırma sonuçlarına göre devlet lisesi ve özel liselerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik kırılganlık algıları değişmemektedir. Örneklem grubunun bulunduğu bölgenin sosyo-ekonomik durumunun kısıtlı olmasının karşılaştırılması yapılan grupların birbirine yakın sonuçlar almasına sebep olduğu söylenebilir.

Yine araştırma sonuçlarına bakıldığında devlet lisesi ve özel liselerde öğrenim gören öğrencilerin başarı algıları değişmemektedir. Sinan'ın (2015) lise öğrencileri üzerine yapmış olduğu çalışmada görev yönelimleri okul türüne göre değişmezken ego yönelim ortalamalarının özel okullardaki öğrencilerin lehine anlamlı bir şekilde farklılaştığını belirlemiştir. Çalışmamızda yer alan örneklem grubunun bulunduğu sosyal çevre ve sosyo ekonomik düzeyin sınırlı olmasından kaynaklı olarak öğrencilerin başarı algılarında öğrenim gördükleri lise türünün etkili olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer değişkenlerin daha geniş sosyal çevre ve daha yüksek sosyo ekonomik düzeye sahip olabilecek şehirlerde gerçekleştirilmesi araştırmada elde edilen sonucun geçerliliği konusunda daha net sonuçlar ortaya koyacaktır.

Araştırmadan elde edilen sonuçlar lise öğrencilerinin sınıf seviyeleri arttıkça psikolojik kırılganlık algılarının arttığını göstermektedir. Garashli (2020) üniversite öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada sınıf değişkenine göre psikolojik kırılganlık puanlarının

anlamlı olarak farklılaşmadığı sonucuna ulaşmıştır. Katılımcıların sınıf seviyesi arttıkça üniversite sınavına daha çok yaklaştıkları, gelecekle ilgili daha çok düşünmeye başlamaları bu sonuç üzerinde etkili olabilir.

Öte yandan araştırma sonuçları lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu algılarının öğrenim görülen sınıfa göre değişmediğini göstermektedir. Beden eğitimi ve spor dersi öğrencileri fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak geliştirme kazanımları içerse de öğrenciler için çoğunlukla eğlence ve rahatlama süreci olarak görülmektedir. Öğrencilerin lise döneminin tamamında dersi bu şekilde değerlendirmesi motivasyon algılarının da çok fazla değişmemesine sebep olduğu söylenebilir. Literatürde araştırma sonuçlarını destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Güler, 2021; Kahiyah ve Yarım, 2020; Küçük Kılıç, 2020; Mutlu Bozkurt ve Tamer, 2020; Türkeli ve Namlı, 2019). Buna karşın Çakır (2019) ve Gümüş ve ark. (2014) tarafından yapılan çalışmalarda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile sınıf düzeyi değişkeni arasında anlamlı ilişkiler tespit edildiği görülmektedir. Ayrıca Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2019) lise öğrencileriyle yapmış oldukları çalışmada sınav korkusu yaşamayan alt sınıfların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğunu belirtmiştir.

Yine araştırma sonuçları incelendiğinde lise öğrencilerinin başarı algıları öğrenim görülen sınıfa göre değişmemektedir. Literatürde bulunan çalışmalar incelendiğinde sınıf faktörüyle birlikte yaş faktörü de artmasına karşın mevcut çalışma ile benzer sonuçlara ulaşıldığı görülmektedir (Başoğlu, 2017; Canpolat ve Kazak Çetinkalp, 2011; Elmas, 2008; Karabulut, 2010; Karahan, 2021). Karahan (2021) yapmış olduğu çalışmada sınıf değişkenine göre başarı algısının ego alt boyutunda anlamlı bir farklılık tespit etmiştir. Mevcut araştırmamızdan farklı olarak sınıf değişkeninin ego yönelimini etkileyebileceği söylenebilir.

Çalışmadan elde edilen sonuçlara göre lise öğrencilerinin gelir durumu arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları "*çevresel nedenler*" azalmaktadır. Buradan hareketle öğrencilerin sahip oldukları imkanları çevresel nedenlerden ötürü fiziksel aktivite yerine farklı alanlarda değerlendirme taleplerinin daha fazla olduğu söylenebilir. Halihazırda bir beden eğitimi ve spor dersine sahip olan öğrencilerin ellerindeki imkanları dışarda farklı alanlarda değerlendirmeyi düşündükleri söylenebilir. Kızar ve ark. (2016)

yürüttükleri çalışmada gelir durumu ile yürüme gibi düşük şiddetli fiziksel aktivite katılımı arasında anlamlı ilişki tespit ederken orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite ve gelir durumu arasında anlamlı bir farklılık tespit etmemiştir. Benzer şekilde Küçük Kılıç (2020) lise öğrencileriyle yapmış olduğu çalışmada gelir durumuna göre anlamlı bir farklılık olmadığını tespit etmiştir.

Çalışma sonucunda lise öğrencilerinin gelir durumu arttıkça psikolojik kırılganlık algılarının arttığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle öğrencilerin gelir kaynağı olan ailelerinden etkilenmelerinden ötürü psikolojik kırılganlık algılarının artış gösterdiği düşünülebilir. Softa ve ark. (2015) lise son sınıf öğrencileriyle yaptığı araştırmada orta düzey gelire sahip ailelerin çocuklarının psikolojik kırılganlık ve stres düzeylerinin yüksek gelire sahip ailenin çocuklarına göre daha yüksek olduğunu tespit etmiştir. Öte yandan literatür incelendiğinde farklı örneklem gruplarıyla gerçekleştirilen çalışmalarda gelir durumu ile psikolojik kırılganlık arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı sonucu da görülmektedir (Bayraktar, 2019; Akdeniz, 2018).

Çalışmanın bir diğer sonucu ise lise öğrencilerinin gelir durumu ile başarı algıları arasında ilişki olmadığını göstermektedir. Bozkurt'un (2014) erkek sporcularla yapmış olduğu araştırmada sosyo-ekonomik düzey ile başarı algısı arasında görev yönelimi alt boyutunda anlamlı farklılık tespit etmesine karşın ego yönelimi puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir. Şenyurt'un (2018) 14-17 yaş arasındaki bireyleri kapsayan yüksek lisans tez çalışmasında katılımcı grubunun gelir seviyesi ile başarı durumları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı görülmektedir. Tanrıkulu (2019) 10-15 yaş grubundaki sporcularla yapmış olduğu araştırmada gelir düzeyi ile başarı algısı ve alt boyutlarının puanlarının anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmiştir. Buradan hareketle gelir durumunun yüksek olmasının bireyin motivasyonu açısından önemli bir rol oynadığı düşünülse de başarı algısı için doğrudan bir etksinin olmadığı söylenebilir.

Araştırma sonuçları lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının da arttığını göstermektedir. Fiziksel aktivitenin bireylere sağladığı faydalar bireylerin bu etkinliği daha sık tekrar etmeleri için gerekli motivasyonu da sağlamaktadır. Buradan hareketle sık sık fiziksel aktiviteye katılım gösteren bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivsayonunun da benzer şekilde artacağı söylenebilir. Benzer olarak Gümüş (2022) araştırmasında spor yapma sıklığı

fazla olan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır. Reigal ve ark. (2014) yaptıkları araştırmada fiziksel olarak aktif olan öğrencilerin daha yüksek tutum düzeyine sahip olduklarını tespit etmiştir. Buna karşın Bozdağ ve Özbek (2020) lise öğrencileri üzerine yapmış oldukları araştırmada çevresel nedenler alt boyutunda sedanter öğrencilerin fiziksel aktivitelere katılımının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları arttıça başarı algıları artmaktadır. Öğrencilerin gerçekleştirdiği fiziksel aktiviteden ötürü elde ettikleri psikolojik ve zihinsel gelişimin başarı algılarının da artmasına sebep olduğu söylenebilir. Literatürde benzer örneklem gruplarıyla yapılan çalışmalardan araştırma sonucumuzu destekleyen çalışmalar bulunmaktadır (Bozkurt, 2014; Karahan, 2021). Öte yandan Sinan'ın (2005) 14-18 yaş arası öğrencilerde yapmış olduğu araştırmada spor yapma süresi değişkenine göre başarı algısı düzeyinde anlamlı farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmanın bir diğer sonucu ise katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları ile psikolojik kırılganlık algıları arasında ilişki olmadığını göstermektedir. İstatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmamasına karşın literatürde fiziksel aktivite ve spora katılımın korkuyu azalttığı, öz-güveni artırdığı, bireye depresyon, stres, kırılganlık gibi psikolojik faktörlere karşı olumlu yönde etkisinin olduğu belirtilmiştir (İkizler, 2006).

Araştırmadan elde edilen sonuca göre okul spor takımında yer alan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları daha yüksektir. Öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor alanlarında daha fazla bulunması fiziksel ve zihinsel yönden daha çok gelişim sağlamalarına yardımcı olabilmektedir. Bu sebeple okul spor takımlarında yer alan bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının diğer öğrencilere göre daha yüksek olduğu söylenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuca benzer sonuçlar literatür incelendiğinde de bulunmuştur. Yapılan araştırmalarda fiziksel aktiviteye katılım, spor yapma sıklığı daha fazla olan ve fiziksel olarak daha aktif olan bireylerde daha yüksek bulunmuştur (Bozdağ ve Özbek, 2020; Reigal ve ark., 2014). Murcia ve arkadaşlarının (2007) yapmış olduğu araştırmada fiziksel aktiviteye katılım ile spor yapma sıklığı arasında anlamlı farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Bu bulguya göre spor yapma sıklığı arttıkça fiziksel aktiviteye katılım düzeyi de artmaktadır.

Çalışmanın bir diğer sonucuna göre okul spor spor takımında yer alan öğrencilerin başarı algıları daha yüksektir. Bozkurt (2014) 10-18 yaş arası öğrencilerle yapmış olduğu tez çalışmasında katılımcı grubun başarı algı düzeyleri ve görev yönelimi alt boyutlarının anlamlı olarak farklılaştığı sonucuna ulaşmıştır. Çalışmada başarı algı düzeyinin yüksek olmasının sebebinin örneklem grubundan kaynaklandığı söylenebilir.

Öte yandan araştırma sonuçları öğrencilerin psikolojik kırılganlık algılarının okul spor takımında yer alma durumuna göre değişmediğini göstermektedir. Okul spor takımında yer alma öğrenciler için bir başarı göstergesi olarak görülmektedir. Performans için düzenli olarak spora katılım gösteren öğrencilerin yapacakları fiziksel aktivitelerin psikolojik olarak da olumlu katkılar sağlayacağı söylenebilir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre lise öğrencilerinin anne eğitim durumları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları "*çevresel nedenler*" alt boyutunda azalmaktadır. Ebeveynlerin eğitim durumlarının yüksek olması çocukları çevresel faktörlerden ötürü fiziksel aktivite ortamından uzaklaştırmaya sebep olabilir. Eğitim durumu yüksek olan ebeveyn çocuğunun fiziksel aktiviteye katılımı için farklı yolları tercih edebilir. Öte yandan araştırma sonuçları lise öğrencilerinin anne eğitim durumları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının "*nedensizlik*" alt boyutunda arttığını göstermektedir. Mevcut durumdan farklı olarak Mutlu Bozkurt ve Tamer (2020) yapmış oldukları çalışmada katılımcıların anne eğitim düzeylerinin farklı olmasının araştırmada herhangi bir etkisinin olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Benzer şekilde Blinski ve ark. (2012) çalışmalarında anne ve baba eğitim düzeyinin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımlarını etkilemediğini belirtmiştir.

Çalışma sonucunda katılımcıların anne eğitimi durumları ile psikolojik kırılganlık algıları arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin bulundukları dönemden ötürü girdikleri kimlik arayışında ebeveynlerinin görüşlerinden minimum olarak etkilenmeleri sonucunda psikolojik kırılganlık anlayışlarının da değişmediği söylenebilir. Ebeveyn eğitim durumu her ne kadar yüksek olursa olsun çocuğun psikolojik sürecindeki etkisinin daha az olduğu gözlemlenebilir. Araştırmadan elde edilen sonuç literatür ile benzer niteliktedir. Bayraktar (2019) antrenörler ile yapmış olduğu yüksek lisans tez çalışmasında katılımcı grubunun psikolojik kırılganlık düzeyi ile anne eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığını saptamıştır.

Çalışmanın bir diğer sonucunda katılımcıların anne eğitim durumları ile başarı algıları arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle başarının dışsal etkenlerden ziyade bireyin içsel süreciyle gerçekleştiği söylenebilir. Araştırmanın mevcut durumu literatürde anne ve babanın eğitim düzeyinin etkisini inceleyen araştırmalarla paralellik göstermektedir (Deniz ve Tuna, 2006; Gelbal, 2008; Tucker, 1996; Westberry, 1996;). Benzer şekilde Başoğlu (2017) ve Şenyurt (2018) çalışmalarında anne eğitim durumunun çocukların başarı durumlarına etki etmediği sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan Tanrıkulu (2019) araştırmasında katılımcı grubunun anne eğitim düzeyi ile görev ve ego yönelim puanlarının anlamlı bir şekilde farklılaştığını, eğitim düzeyi yükseldikçe görev ve ego yöneliminin de paralel olarak arttığını tespit etmiştir.

Araştırmadan elde edilen bir diğer sonuca göre lise öğrencilerinin baba eğitim durumları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları "*çevresel nedenler*" alt boyutunda azalmaktadır. Ebeveyn eğitim durumu yükseldikçe ebeveynlerin fiziksel aktivite ortamlarına bakış açılarının farklılaştığı, bu yüzden farklı ortam arayışlarına yöneldikleri düşünülebilir. Öte yandan araştırma sonuçları lise öğrencilerinin baba eğitim durumları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının "*nedensizlik*" alt boyutunda arttığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde baba eğitim düzeyi arttıkça fiziksel aktiviteye katılımın da arttığı (Ergün, 2013; Kolçak, 2020; Şahin ve Tuğrul, 2012) sonuçları görülmekle birlikte Kanada'da yapılan bir araştırmada anne ve baba eğitim düzeyi ile fiziksel aktiviteye katılım arasında anlamlı bir ilişkinin olmadığı belirlenmiştir (Bilinski ve ark., 2012).

Çalışma sonucunda katılımcıların baba eğitim durumları ile psikolojik kırılganlık algıları arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Öğrencilerin içinde bulundukları süreçte kendine kimlik edinme arayışları ebeveynlerinin görüşlerini daha az dikkate almalarına sebep olduğu söylenebilir. Literatür incelendiğinde Bayraktar'ın (2019) antrenör grubuyla yapmış olduğu çalışmasında psikolojik kırılganlık ile baba eğitim durumu arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Buradan hareketle literatürde elde edilen bu sonucun mevcut araştırmamız ile paralel olduğu söylenebilir.

Çalışmanın bir diğer sonucunda katılımcıların baba eğitim durumları ile başarı algıları arasında ilişki olmadığı tespit edilmiştir. Buradan hareketle başarının dışsal etkenlerden ziyade bireyin içsel süreciyle gerçekleştiği söylenebilir. Literatürde anne-baba eğitim

düzeyinin başarı algısı üzerine etkisini inceleyen ve mevcut durumu destekler nitelikte çalışmalar bulunmaktadır (Deniz ve Tuna, 2006; Gelbal, 2008; Tucker, 1996; Westberry, 1996). Benzer şekilde Başoğlu (2017), Şenyurt (2018) ve Tanrıkulu (2019) çalışmalarında baba eğitim durumunun çocukların başarı durumlarına etki etmediği sonucuna ulaşmıştır.

Çalışma sonucunda katılımcıların yaşları arttıkça psikolojik kırılganlık algılarının arttığı tespit edilmiştir. Yaşı büyük olan katılımcı grubunun sınav dönemi yaklaştığından ötürü yaşadığı stres ve kaygı durumlarınının psikolojik kırılganlık algısını pozitif yönde etkilediği ve bu nedenle daha yüksek psikolojik kırılganlığa sahip olduğu söylenebilir. Ngo (2001) yaşlılar üzerine yaptığı çalışmada fiziksel ve sosyal kırılganlıkla beraber psikolojik kırılganlığın da yaş ile paralel olarak yükseldiği sonucuna ulaşmıştır. Öte yandan literatürde mevcut araştırmamızdan farklı olarak yaş değişkeninin psikolojik kırılganlık üzerine etkisinin olmadığını belirten çalışmalar da bulunmaktadır (Akdeniz, 2018; Bayraktar, 2019; Garashli, 2020).

Çalışmanın bir diğer sonucunda ise katılımcıların yaşları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasında ilişki tespit edilememiştir. Öğrencilerin bulundukları bölgenin fiziksel aktivite çeşitliliğinin çok fazla olmamasından ötürü yaşları ilerlese de fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu algılarının belirli düzeylerde kalmasına sebep olduğu söylenebilir. Buna karşın literatür incelendiğinde Altun Ekiz ve ark. (2021) yaş ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu "*bireysel nedenler"* alt boyutunda negatif yönde anlamlı ilişki, Bozkurt ve Tamer (2020) yaş ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu "*çevresel nedenler"* alt boyutunda pozitif yönde anlamlı ilişki olduğunu belirtmişlerdir. Ayrıca Çeker ve ark. (2013) yapmış olduğu araştırmada düzenli fiziksel aktiviteye katılımın yaşa bağlı olarak azaldığı sonucuna ulaşmıştır. Booth ve ark. (1997) ise Avustralya'da 4.404 katılımcının yer aldığı çalışmalarında fiziksel aktiviteye katılmın yaş arttıkça azaldığını fakat eğitim seviyesi arttıkça fiziksel aktiviteye katılımın arttğını belirtmiştir.

Çalışma sonucunda katılımcıların yaşları ile başarı algıları arasında ilişki tespit edilememiştir. Katılımcıların yaşları ilerledikçe daha çok sosyal ve fiziksel kazanımlara odaklandığı söylenebilir. Benzer sonuçlar literatürde 7-18 yaş aralığını kapsayan çalışmalarda görülmektedir (Elmas, 2018; Morris ve ark., 1996; Saap ve

Haubenstricker, 1978; Wankel ve Kreisal, 1985). Yapılan bu araştırmlarda örneklem grubu fiziksel olarak aktif bireylerden seçilirken çalışma sonuçlarında bireylerin aktiviteye katılma sebeplerini daha fazla başarı elde etmekten farklı olarak fiziksel uygunluk, akran birlikteliği ve yeni arkadaş edinme gibi sosyal ve fiziksel kazanımlar yönünde olduğu görülmektedir (Yılmaz, 2002, akt. Bozkurt, 2014).

Araştırmanın sonucuna göre lise öğrencilerinin pisikolojik kırılganlıkları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları "*çevresel nedenler"* alt boyutunda azalmakta "*nedensizlik"* alt boyutunda ise artmaktadır. Bu bulguya göre adölesan dönem içindeki katılımcı grubun sahip olduğu psikolojik güçsüzlüğe karşı rahatlama amaçlı olarak fiziksel aktivitelere daha fazla yöneldiği veya ancak çevresel nedenlerin bu durum üzerinde olumusz etkiye sahip olduğu söylenebilir.

Araştırma sonuçları katılımcıların başarı algıları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının arttığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde okul sporlarına katılan öğrenciler ve elit düzeydeki sporcularla yapılan araştırmalarda katılımcıların başarı algılarının iyi seviyede olduğu görülmektedir (Bozkurt, 2014; Torun, 2020). Mevcut araştırma sonucunda da elde edilen bu bulguya göre fiziksel aktiviteye katılımın genel olarak başarı algısı üzerinde olumlu etkisi olduğu söylenebilir.

Öte yandan çalışma sonuçları katılımcıların psikolojik kırılganlıkları arttıkça başarı algılarının azaldığını göstermektedir. Literatür incelendiğinde yapılan araştırmalarda psikolojik olarak iyi hisseden bireylerin başarı algılarının da yüksek olduğu görülmektedir (Damasio ve ark., 2010; Gil-Monte ve ark., 2011; Karaçam ve Pulur, 2019). Mevcut araştırma sonucunu destekler nitelikte olan bu çalışmalarla birlikte bireylerin psikolojik kırılganlık algılarının düşük olmasının başarı algılarını olumlu yönde etkilediği söylenebilir.

Son olarak araştırma sonucunda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve psikolojik kırılganlık, başarı algısının anlamlı yordayıcıları olup ikisi birlikte başarı algısının %16'sını açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin başarı algısı üzerindeki göreli önem sırası fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve psikolojik kırılganlık şeklindedir.

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile psikolojik kırılganlık ve başarı algılarının incelenmesi ve aralarındaki ilişkinin tespit edilmesini amaçlayan bu araştırmada verilerin analiz edilmesi yoluyla oluşturulan bulgulardan hareketle şu sonuçlara ulaşılmaktadır.

- Çalışma kapsamındaki katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve başarı algıları orta seviyenin üzerinde, psikolojik kırılganlık algıları ise orta seviyededir.
- Erkek lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları kız öğrencilerden yüksek iken, kız ve erkek öğrencilerin psikolojik kırılganlık ve başarı algıları değişmemektedir.
- Devlet lisesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları (*çevresel nedenler*), özel liselerde öğrenim gören öğrencilerden yüksek iken, devlet lisesi ve özel liselerde öğrenim gören öğrencilerin psikolojik kırılganlık ve başarı algıları değişmemektedir.
- Lise öğrencilerinin sınıf seviyesi arttıkça psikolojik kırılganlık algıları artarken, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve başarı algısı öğrenim görülen sınıfa göre değişmemektedir.
- Lise öğrencilerinin gelir durumu arttkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu (*çevresel nedenler*) algıları azalırken, psikolojik kırılganlık algıları artmaktadır, başarı algısı ile gelir arasında ilişki yoktur.
- Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım sıklıkları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve başarı algıları artarken, psikolojik kırılganlık ile fiziksel aktiviteye katılım sıklığı arasında ilişki yoktur.
- Okul spor takımında yer alan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve başarı algıları, okul spor takımında yer almayan öğrencilerden daha yüksek iken, okul spor takımında yer alan ve almayan öğrencilerin psikolojik kırılganlık algıları değişmemektedir.

- Lise öğrencilerinin anne eğitim durumları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları *çevresel nedenler* alt boyutunda azalırken, *nedensizlik* alt boyutunda ise artmaktadır. Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve başarı algıları ile anne eğitim durumları arasında ilişki yoktur.
- Lise öğrencilerinin baba eğitim durumları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları *çevresel nedenler* alt boyutunda azalırken, *nedensizlik* alt boyutunda ise artmaktadır. Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlık ve başarı algıları ile baba eğitim durumları arasında ilişki yoktur.
- Lise öğrencilerinin yaşları arttıkça psikolojik kırılganlık algıları artarken, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve başarı algısı ile yaş arasında ilişki yoktur.
- Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları *çevresel nedenler* alt boyutunda azalmakta, *nedensizlik* alt boyutunda ise artmaktadır.
- Lise öğrencilerinin başarı algıları arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları artmaktadır.
- Lise öğrencilerinin psikolojik kırılganlıkları arttıkça başarı algıları azalmaktadır..
- Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu (pozitif) ve psikolojik kırılganlık (negatif), başarı algısının anlamlı yordayıcıları olup ikisi birlikte başarı algısının %16'sını açıklamaktadır. Yordayıcı değişkenlerin başarı algısı üzerindeki göreli önem sırası; fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve psikolojik kırılganlık şeklindedir.

Araştırmanın sonuçlarına dayalı olarak şu öneriler sunulabilir:

- Araştırma sonucunda lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve başarı algılarının artmasında fiziksel aktiviteye katılım sıklıklarının pozitif yönde etkisi olduğu görülmektedir. Daha sağlıklı ve daha başarılı bireyler yetiştirmek amacıyla lise öğrencilerine beden eğitiim ve spor dersi haricinde fiziksel aktivite programı hazırlanabilir. Beden eğitimi ve spor derslerini en verimli şekilde geçirmeleri için öğretmenlere hizmet içi eğitim programları ya da gelişim seminerleri düzenlenebilir.
- Okul spor takımında yer alan öğrencilerin başarı algılarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Okul spor takımlarına katılımı teşvik etmek amacıyla spor branşı sayısı artırılabilir. Okul çevrelerinin sporsal faaliyetler için uygun hale getirilmesi hususunda projeler düzenlenebilir.

- Genel anlamda erkek öğrenci grubunun fiziksel olarak daha aktif olduğu görülmektedir. Gruplar arasındaki farkın tespiti için bireysel görüşme formları hazırlanarak elde edilen sonuçlar incelenerek karşılaştırmalar yapılabilir.
- Araştırma Erzincan ili ve yedi farklı lisede öğrenim gören öğrenci grubu ile sınırlıdır. Bu sebeple daha nitelikli bilgilere ulaşmak amacıyla araştırma farklı illerde daha geniş ve farklı örneklem gruplarıyla tekrar değerlendirilebilir.

KAYNAKLAR

Abele, A. E. and Alfermann, D. (2001). Sport and exercise psychology: Overview. In N. J. Smelser and P. B. Baltes (Ed.). *International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences,* Amsterdam: Elsevier, pp. 14909-14913.

Aceti., M., Canbaz M.,Yılmaz, T., Şahin, M. ve Işıklı, U. (2016). Taekwondo hakemleri ile antrenörlerinin ego, kişilik ve saldırganlık düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre incelenmesi. *International Journal of Science Culture and Sport* August:4 (Special Issue 1) ISSN:2148-1148.Copyright©IntJSCS (www.iscsjournal.com)-156-162.

Aday, L. A. (2002). At risk in America: The health and health care needs of vulnerable populations in the United States. *John Wiley ve Sons, 13*(1), 371.

Adler, A. (2014a). *Bireysel psikoloji*. İstanbul: Say Yayınları.

Adler, A. (2014b). *Okulda güç eğitilebilir çocuklar*. İstanbul: Cem Yayınevi.

Adler, A. (2014c). *İnsan psikolojisi*. Ankara: Yason Yayıncılık.

Ağaoğlu, S. (2015). Kadın Sağlığı ve Egzersiz. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6* (2), 67- 72.

Ahmed, M. D., Ho, W. K. Y., Al-Haramlah, A. and Mataruna-Dos-Santos, L. J. (2020). Motivation to participate in physical activity and sports: Age transition and gender differences among India's adolescents. *Cogent Psychology*, *7*(1), 1798633.

Akdeniz, H. (2018). *Beden eğitimi öğretmenlerinin psikolojik kırılganlık ve öğrenilmiş güçlülük düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Doktora Tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Akın, A. ve Eker, H. (2011). Turkish version of the psychological vulnerability scale: A study of validity and reliability. *Paper presented at the 32th International Conference of the Stress and Anxiety Research Society (STAR),* July, 18-20, Münster, Germany.

Akköse, H. N. (2020). *Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Aktop, A. (2002). *Spora özgü başarı motivasyonu ile psikolojik ve yapısal özellikler arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Alper, Z. (2002). *Aile psikolojisi ve eğitimi*. (Ed. Dursun Göktağ), Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Alpman, C. (1972). *Eğitimin bütünlüğü içinde beden eğitimi ve çağlar boyunca gelişimi*. Ankara: Millî Eğitim Basımevi.

Altıntaş, A. (2010). *Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.

Altıntaş, A., Bayar Koruç, P. ve Akalan, C. (2012). Sporcuların hedef yönelimleri, algılanan güdüsel iklimleri ve algılanan fiziksel yeterliklerinin cinsiyete ve deneyim düzeyine göre karşılaştırılması. *Türkiye Klinikleri Spor Bilimleri, 4*(1), 1-15.

Altun Ekiz, M., Kır, S. ve Ulucan, H. (2021). Ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi,* 1(2), 1-11.

Arabacı, R. ve Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 20*(1), 1-15.

Arıkan, İ., Metintaş, Ş. ve Kalyoncu, C. (2008). Genç erişkinlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metot karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi, 30*(1), 1-19.

Arsan, N. (2007). *Türkiye'de sporcuların stresle başa çıkma davranışlarının belirlenmesi.* Doktora Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Arslan, A. (2008). *Web destekli öğretimin ve öğretimsel materyal kullanımının öğrencilerin matematik kaygısına, tutumuna ve başarısına etkisi*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Arslan, G. (2019). *Psikoloji ve psikolojik danışmanlık ve rehberlik bölümü öğrencilerinin erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik kırılganlık/incinebilirlik düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Aydın Üniversitesi, İstanbul.

Avşar, A. H. (2013). *Ergen bireylerde sosyal beceri düzeyinin kardeşli ve tek çocuk olma açısından incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Arel Üniversitesi, İstanbul.

Ay, C. (2019). *Adolesanların fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesinde algılanan ebeveyn tutumu ve sosyal desteğin rolü*. Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., Khatri, P., Doraiswamy, M., Moore, K. and Krishnan, K. R. (2000). Exercise treatment for major depression: maintenance of therapeutic benefit at 10 months. *Psychosomatic medicine*, *62*(5), 633-638.

Baltacı, G. ve Düzgün, G. (2008). *Adölesan ve egzersiz*. 1. Basım. Ankara: Klasmat.

Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O. ve Kanbur, N. (2008). *Ergenlerde sağlıklı beslenme ve hareketli yaşam.* 1. Basım. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın, 730(9). Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Başoğlu, B. (2017). Grekoromen yıldız erkek güreş milli takım oyuncularının başarı algısı ve özyeterlilik düzeylerinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *2*(1), 31-40.

Başol, O. (2010). *Girişimci kadın ve erkeklerin spor başarı algısındaki farklılıklar: Küçük ölçekli işletmelerde Bursa ili örneği*. Yüksek Lisans Tezi, Uludağ Üniversitesi, Bursa.

Bayrakçı, M. (2007). Sosyal öğrenme kuramı ve eğitimde uygulanması. *Sakarya Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*. s:14.

Bayraktar, K. S. (2019). *Antrenörlerin sosyal iyi oluş düzeylerinin psikolojik kırılganlığa olan etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.

Bayraktar, R. (2004). *Davranış bilimine giriş*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Bayrı, H. ve Özdemir, P. (2022). Özel yetenekli öğrencilerin duygusal tepkisellik, öz-yeterlik ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi: Bir Karma Yöntem Çalışması. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, *21*(81), 1-20.

Beck, A.T. (2002). Cognitive models of depression. clinical advances in cognitive psychotherapy: *Theory and Application 14*(1): 29-61.

Beighle, A., Morgan, C.F., Le Masurier, G. and Pangrazi, R.P. (2006). Children's physical activity during recessand outside of school. *Journal of School Health, 76* (10): 516- 520.

Bek, N. (2008). *Fiziksel aktivite ve sağlığımız*. Ankara: Sağlık Bakanlığı Yayın, 730.

Bilici, H. (2020). *Duygusal zeka, psikolojik kırılganlık ve yaşam doyumu ilişkisinde kısa semptomların aracı rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi, Trabzon.

Bilinski, H., Semchuk, K.M. and Chad, K. (2012). Understanding physical activity patterns of rural Canadian children. *Online Journal Of Rural Nursing And Health Care, 5*(2), 73-82.

Blake, H., Mo, P., Malik, S. and Thomas, S. (2009). How effective are physical activity interventions for alleviating depressive symptoms in older people? A systematic review. *Clinical Rehabilitation, 23*(10), 873-887.

Booth, M.L., Owen, N., Bauman, A. and Gore, C.J. (1997). Physical activity preferences, preferred sources of assistance and perceived barriers to increased activity among physically inactive Australians. *Pre Med.* 26:131-137.

Bortoli, L., Bertollo, M., Messina, G., Chiariotti, R. and Robazza, C. (2010). Augmented feedback of experienced and less experienced volleyball coaches: A

preliminary investigation. *Social Behavior and Personality: an international journal*, *38*(4), 453-460.

Bozdağ, B. ve Özbek, S. (2020). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3* (3), 112-118.

Bozkurt, M.T. ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 5* (3), 286-298.

Bozkurt, Ş. (2014). *Okul sporlarına katılan öğrencilerin katılım motivasyonu, başarı algısı ve öz-yeterliliklerinin incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Antalya.

Brown, B. A., Frankel, B. G. and Fennell, M. P. (1989). Hugs or shrugs: Parental and peer influence on continuity of involvement in sport by female adolescents. *Sex roles*, *20*(7), 397-412.

Butt, J., Weinberg, R. S., Breckon, J. D. and Claytor, R. P. (2011). Adolescent physical activity participation and motivational determinants across gender, age, and race. *Journal of Physical Activity and Health*, *8*(8), 1074-1083.

Byoung, J.K. and Gill, D.L. (1997). A cross-cultural extension of goalper spective theory to Korean youth sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 19*, 142-155.

Canpolat, A. M. ve Çetinkalp, K. Z. (2011). İlköğretim II. kademe öğrenci-sporcuların başarı algısı ve öz-yeterlik düzeyleri arasındaki ilişki. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, *13*(1), 14-19.

Carr, S. and Weigand, D.A. (2001). Parental, peer, teacher and sporting hero influence on the goal orientations of children in physical education. *European Physical Education Review. 7*(3), 305-328.

Casey, M. M., Eime, R. M., Payne, W. R. and Harvey, J. T. (2009). Using a socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls. *Qualitative health research*, *19*(7), 881-893.

Caspersen, C. J., Pereira, M. A. and Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, *32*(9), 1601-1609.

Chen, S., Sun, H., Zhu, X. and Chen, A. (2014). Relationship between motivation and learning in physical education and after-school physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 85*(4), 468-477.

Clark, D. O., Stump, T. E., Miller, D. K., and Long, J. S. (2007). Educational disparities in the prevalence and consequence of physical vulnerability. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 62(3)*, S193-S197.

Coleman, R., Barrie, G. ve Harmancı, M. (2000). *Yöneticinin kılavuzu: İyi bir yönetici olmak için 525 kural*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Corey, G. (2008). *Psikolojik danışma, psikoterapi kuram ve uygulamaları*. Ankara: Mentis Yayınları.

Cox, R. H. (1998). *Sport psychology: Concepts and applications*. 4th ed. Boston: The McGraw Hill, 236-71.

Cox, B. J., Enns, M. W., Walker, J. R., Kjernisted, K. and Pidlubny, S. R. (2001). Psychological vulnerabilities in patients with major depression vs panic disorder. *Behavior Research and Therapy, 39*, 567–573.

Crawford, E., Wright, M.O. and Masten, A.S. (2006). Resilience and spirituality in youth. the handbook of spiritual development in childhood and adolescence. 355-370.

Crocker, J. (2002). Contingencies of self-worth: Implications for self regulation and psychological vulnerability. *Self and Identity.* 1:143-149.

Cüceloğlu, D. (2014). *İnsan ve davranışı*. İstanbul: Remzi kitapevi.

Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katilim motivasyonlari ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21*(1-A), 30-39.

Çalmaz, A., Yılmazel, G. ve Altay, B. (2021). Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam davranışları ve ruhsal sağlık durumu arasındaki ilişki. *Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 85-93.

Çay, M. (2012). *Hayvan olmak günahtır: Bir bilgelik ansiklopedisi*. Ankara: Çay Yayınları.

Çeker, A., Çekin, R. ve Ziyagil, M. A. (2013). Farklı yaş gruplarındaki kadın ve erkeklerin düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışının değişim basamakları. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *8*(1), 11-20.

Çiriş V, ve Başkonuş T, (2020). Beden eğitimi ve spor öğretmeni adaylarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Turkish Studies Education, 15* (4): 2483-2493.

Çoşkun, A. (2019). *Ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile yakın çevrede yürünebilirlik algılarının incelenmesi (Çanakkale ili örneği).* Doktora Tezi, İstanbul Gedik Üniversitesi, İstanbul.

Da Silva, S. G., Doná, F., da Silva Fernandes, M. J., Scorza, F. A., Cavalheiro, E. A. and Arida, R. M. (2010). Physical exercise during the adolescent period of life increases hippocampal parvalbumin expression. *Brain and Development, 32*(2), 137-142.

Damásio, B. F., Melo, R. L. P. D. and Silva, J. P. D. (2013). Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto), 23*(54), 73-82.

Daşdan, E. N. (2006). *Beden eğitimi derslerindeki öğrencilerin algıladıkları güdüsel iklimleri: ölçek uyarlama çalışması*. Yüksek Lisans Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

Deci, E. L. and 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.

Demir, G. T. ve Bozkurt, T. M. (2019). Dijital oyun oynama tutumu ölçeği (DOOTÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, *6*(1), 1-18.

Demir, G. T. ve Hazar, Z. (2018). Dijital oyun oynama motivasyonu ölçeği (DOOMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *12*(2), 128-139.

Demirci, A. (2006). *İlköğretimde beden eğitimi uygulamaları*. 1. Baskı. Sakarya: Değişim.

Deniz, S. ve Tuna, S. (2006). İlköğretim öğrencilerinin türkçe dersine yönelik tutumları: Köyceğiz Örneklemi, *Millî Eğitim Dergisi, 170*, 339-350.

Dereceli, Ç. (2019). İlköğretim öğrencilerinin başarı algısı ve sorumluluk duygusunun spor yapma değişkenine göre incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 21*(3), 138-147.

Derman, O. (2008). Ergenlerde psikososyal gelişim. *Adolesan Sağlığı II. Sempozyum Dizisi, 63*, s.20-21.

Dindar, M. D., Erduğan, F. ve Atar, Ö. (2019). Mental bozukluklara sahip obez bireylerin egzersize katılım durumlarının değerlendirilmesi. *Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 1-12.

Doğaner, S. ve Balcı, V. (2017). Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 15* (3), 119-128.

Duda, J. L. (1992). Motivation in sport setting: A goal perspective approach. In Roberts, G. C. (Eds.), Motivation in sport and exercise (Pp.57-91). Champaign, Illinois: *Human Kinetics.*

Durmaz, E. E. (2017). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktiviteden hoşlanma yaşam doyumu ve umutsuzluk durumlarının karşılaştırılması*. Yüksek Lisans Tezi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş.

Dykman, B. M. and Johll, M., (1998). Dysfunctional attitudes and vulnerability to depressive symptoms: A 14-Week longitudinal study. *Cognitive therapy and research 22*(4): 337-352.

Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F. and Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. *Journal of American college health*, *59*(5), 399-406.

Ekşi, H., Bikeç, S. M. ve Ümmet, D. (2017). Öğretmen adaylarında kendini sansürleme, psikolojik kırılganlık ve koşullu öz değer. *Pegem Atıf İndeksi*, 439-450.

Ekşi, H., Erök Özkapu, D., Ümmet, D. (2019). Üniversite öğrencilerinde psikolojik Kırılganlıkla öznel zindelik arasındaki ilişkide genel psikolojik sağlığın aracı rolü. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7 (5), 183-190.

Elmas, L. (2018). *Sportif rekreasyon etkinliklerine katılan erken dönem ergenlerinhayal etme düzeylerinin başarı algısı üzerine etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi, Karaman.

Ercan, L. ve Küçükahmet, L. (2003). *Motivasyon. sınıf yönetiminde yeni yaklaşımlar*. Ankara: Nobel.

Erdoğan, M. (2012). *Boş zaman etkinliği yapan ve yapmayan üniversite sınavına hazırlanan 12. sınıf öğrencilerinin test başarı ve kaygı düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi, İstanbul.

Ergün, F. Ş., Fadıloğlu, Ç. ve Payzın, S. (2003). *Kardiyak egzersiz el kitabı*. İstanbul: Türk Kalp Vakfı.

Eroğlu, Y., Akbaba, S., Adıgüzel, O. ve Peker, A. (2014). Learned resourcefulness and coping with stress in mothers of children with disabilities. *Eurasian Journal of Educational Research*, 55:243-262.

Ersöz, G., Çetinkalp, Z. ve Eklund, R., (2015). Kadın ve erkek sporcularda başarı hedeflerini öngormede kendini fiziksel algılama ve yaşam doyumunun rolü. *Spor Bilimleri Dergisi, 26* (2), 65–76.

Estingoy, P., Fort, E., Normand, J.C., Lerond, J. and D'Amato, T. (2013). Psychological vulnerabilities among students: Two surveys about mental health at the University Lyon 1. *In Annales Medıco-Psychologıques, 171*(6):392-396.

Fişek, K. (1998). *Devlet politikası ve toplumsal yapıyla ilişkileri açısından Dünya'da ve Türkiye'de spor yönetimi*. Ankara: Bağırgan Yayınevi.

Fox, K., Goudas, M., Biddle, S., Duda, J. and Armstrong, N. (1994). Children's task and ego goal profiles in sport. *British journal of educational psychology*, *64*(2), 253-261.

Garashli, J. (2020). *Takım sporu ile bireysel spor yapan sporcularda konuşma kaygısının psikolojik kırılganlığa etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.

Gelbal, S. (2008). Sekizinci sınıf öğrencilerinin sosyoekonomik özelliklerinin Türkçe başarısı üzerinde etkisi. *Eğitim ve Bilim, 33*(150), 1-13.

Gill, D. (1986). Psychological dynamics of sport. *Human Kinetics Publishers Inc,* 58-64.

Gil-Monte, P. R., Carlotto, M. S. and Gonçalves Câmara, S. (2011). Prevalence of burnout in a sample of Brazilian teachers. *The European Journal of Psychiatry, 25*(4), 205-212.

Gökçakan, Z., ve Gökçakan, N., (2005). Depresyonda bilişsel terapi. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 1*(1), 91-101.

Gökçe, H., Uygurtaş, M. ve Morca, Ş. (2020). Düzenli fiziksel etkinliklere katılan bireylerin serbest zaman doyumu serbest zamanlarda algılanan özgürlük ve sosyal görünüş kaygı düzeyleri. *OPUS International Journal of Society Researches, 15*(26), 4408-4420.

Gudjonsson, G. H. (2010). Psychological vulnerabilities during police interviews. Why are they important? *Legal and Criminological Psychology*, *15*(2), 161-175.

Güler, H. (2021). *Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi*. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi, Ankara.

Gülü, M. ve Yapıcı, H. (2022). Adölesanların fiziksel aktivite motive edicilerine ilişkin bakış açıları: kesitsel bir çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi, 24*(2), 388-396.

Gümüş, B. (2022). *Elazığ depremi yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu sağlıklı beslenme düzeyinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Bitlis Eren Üniversitesi, Bitlis.

Güneş, A. (2015). *Çocuk eğitiminde 100 temel kural*. İstanbul: Timaş Yayınları.

Gürses, İ. ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişiminin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlâhiyat Fakültesi Dergisi, 20*(2), 153-166.

Güven, E. (2023). *Kano sporcularında psikolojik beceri kıstası olarak özgüven ve başarı algısının bazı değişkenlere göre incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Kütahya Dumlupınar Üniversitesi, Kütahya.

Haskell, W. L. and Kiernan, M. (2000). Methodologic issues in measuring physical activity and physical fitness when evaluating the role of dietary supplements for physically active people. *The American journal of clinical nutrition*, *72*(2), 541S-550S.

Huebner, D. M., Kegeles, S. M., Rebchook, G. M., Peterson, J. L., Neilands, T. B., Johnson, W. D. and Eke, A. N. (2014). Social oppression, psychological vulnerability, and unprotected intercourse among young Black men who have sex with men. *Health Psychology 33*(12): 15-68.

Hünler, O. S. (2007). *Factors related to psychological problems and life satisfaction of newcomer Turkish immigrants in the Netherlands*. Unpublished doctoral dissertation, Middle East Technical University. Ankara.

Ingram, R. E. and Luxton, D. D. (2005). Vulnerability-stress models. *Development of psychopathology: A vulnerability-stress perspective*, *46*(2), 32-46.

Ingram, R. E. and Price, J. M. (Eds.). (2010). Vulnerability to psychopathology: Risk across the lifespan. *Guilford Press*.

Ingram, R. E., Mıranda, J. and Segal, Z. V. (1998). Cognitive vulnerability to depression. *Guilford Press*. 31-83

İkizler, H. C. (2006). *Herkes İçin sağlıklı spor.* İstanbul: Morpa Kültür Yayınları. s. 115-168.

İlhan, E. L. (2009). Voleybolda servis becerisi öğretimine motivasyonel bir yaklaşım. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 3*(3), 196-203.

İlhan, L. (2010). Hareketsiz yaşamlar kültürü ve beraberinde getirdikleri. *Verimlilik Dergisi, 10(*3), 195-210.

İnal, A. N. (2004). *Futbol 'da eğitim öğretim*. Ankara: Nobel.

İncedayı, S. (2004). *Planlı davranış kuramı'na göre geliştirilen fiziksel aktivite ölçeğini Türk toplumuna uyarlama çalışması.* Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi, İzmir.

Johnston, L. D., Delva, J. and O'Malley, P. M. (2007). Sports participation and physical education in American secondary schools: current levels and racial/ethnic and socioeconomic disparities. *American Journal Of Preventive Medicine, 33* (4): 195-208.

Joiner, T. E. (1997). Shyness and low social support as interactive diatheses, with loneliness as mediator: Testing an interpersonal personality view of vulnerability to depressive symptoms. *Journal of Abnormal Psychology, 106,* 386–394.

Kahıyah, A. M. H. ve Yarım, İ. (2020). Arap okullarında okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin bazı değişkenlere göre karşılaştırılması. TURAN: Stratejik Araştırmalar Merkezi; Kars Vol. 12, Iss. 47, 51. DOI:10.15189/1308-8041

Kale, R. ve Erşen, E. (2003). *Beden eğitimi ve spor bilimlerine giriş*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.

Kalender, Ş. (2015). *Öğretmenlerin çocukluk dönemi deneyimlerinin sınıf içi istenmeyen öğrenci davranışlarına yönelik tutumlarına etkisi*. Yüksek Lisans Tezi, Nişantaşı Üniversitesi, İstanbul.

Kangalgil, M., Hünük, D. ve Demirhan, G. (2006). İlköğretim, lise ve üniversite öğrencilerinin beden eğitimi ve spora ilişkin tutumlarının karşılaştırılması. *Spor Bilimleri Dergisi*, 17(2), 48-57.

Kara, F. M., Gürbüz, B., Küçük Kılıç, S. ve Öncü, E. (2018). Beden eğitimi öğretmeni adaylarının serbest zaman sıkılma algısı, yaşam doyumu ve sosyal bağlılık düzeylerinin incelenmesi. *Journal of Computer and Education Research*, *6*(12), 342-357.

Karabulut, G. (2010). *İlköğretim 5. sınıf öğrencilerinin oyun tercihlerine ve spora katılımlarına göre kaygı düzeylerinin ve başarı algılarının incelenmesi.* Doktora Tezi, İzmir.

Karaç, Y. (2017). Sporcu eğitim merkezlerindeki atletizm branşı öğrenci-sporcuların başarı algıları ile spora katılım güdülerinin incelenmesi. Doktora Tezi, Hitit Üniversitesi, Çorum.

Karaçam, A. ve Pulur, A. (2019). Beden eğitimi öğretmenlerinin başarı algılarında yordayıcı olarak akademik iyimserlik, psikolojik iyi oluş ve fiziksel öz saygı. *Kastamonu Eğitim Dergisi*, *27*(1), 209-218.

Karadağ, Ö. (2008). *Ankara'da bulunan yetiştirme yurtlarında yaşayan adolesanlarda sosyodemografik özelliklerin ve fiziksel aktivite düzeyinin ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Karahan, S. D. (2021). *Futbol eğitimi alan çocuklarda sorumluluk duygusu ve başarı algısının incelenmesi: (BJK futbol okulları örneği).* Yüksek Lisans Tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Karasar, N. (2012). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.

Kargün, M., Togo, O., Biner, M. ve Pala, A. (2016). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, *1*(1), 61-72.

Kavarna, D. (2019). Vücut kompozisyon değerleri-kas kütlesi https://www.digime3d.com/vucut-kompozisyon-degerleri-kas-kutlesi-2/ Erişim: 20.02.2020

Kaya, Y. K. (1993). *Eğitim yönetimi*. Ankara: Set Ofset Matbaacılık.

Kayaoğlu, A. (2004). *Sosyal psikoloji*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Kazak Çetinkalp, Z. (2006). The Validity and reliability study of "The children's version of the perception of success questionnaire-POSQCH" for Turkish athletes; *9. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi Bildiri Kitabı*; s.1325.

Kazak Çetinkalp, Z. ve Doğan, B. (2007). Başarı Algısı Envanteri'nin Türk sporcuları için geçerlik güvenirlik çalışması. *Performans Dergisi, 13:*69-74.

Kelecek, S. (2013). *Sporcuların tutkunluk düzeylerinin; optimal performans, duygu durumu, güdüsel yönelim ve hedef yönelimini belirlemedeki rolü*. Yüksek Lisans Tezi, Başkent Üniversitesi, Ankara.

Keskin, H. K. ve Yapıcı, Ş. (2008). Başarılı ve başarısız öğrencilerin kişilik özellikleri ile ilgili öğretmen ve veli görüşleri. *Kuramsal Eğitim Bilim Dergisi*, 1(1), 20-32.

Kırım, G. (2020). *Spor ve yaşam merkezlerine üye olan kadınların psikolojik iyi oluş ve psikolojik kırılganlık düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Kızar, O., Kargün, M., Togo, O. T., Biner, M. ve Pala, A. (2016). The examining of the physical activity level of the university students. *Marmara University J. Sport Sci, 1(*1), 61-72.

King, A. C. (2001). Interventions to promote physical activity by older adults. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences, 56*(suppl_2), 36-46.

Klein, M. (2015). *Çocuk psikanalizi*. (Çev: Ayşegül Demir). İstanbul: Pinhan Yayıncılık. 74-95.

Koçel, T. (2003*). İşletme yöneticiliği*. İstanbul: Beta Yayınları, Genişletilmiş 9. Baskı, 404.

Kolçak, S. (2020). *Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım üzerine etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi, Kars.

Kondric, M., Sindik, J., Furjan-Mandic, G. and Schiefler, B. (2013). Participation motivation and student's physical activity among sport students in three countries. *Journal of sports science & medicine*, *12*(1), 10.

Konter, E. (1995). *Sporda motivasyon*. İzmir: Saray Tıp Kitapevi.

Konter, E. (1996). *Sporda stres ve performans kuramlar ve kontrol etme teknikleri*. İzmir: Saray Tıp Kitabevleri.

Konter, E. (2004). *Antrenörlük ve takım psikolojisi*. Palme Yayınları. 85-88. Ankara.

Kottow, M. (2004). Vulnerability: What kind of principle is it? *Medicine, Health Care and Philosophy, 7*, 281-287.

Kudaş, D., Ülkar, D., Erdogan, D. ve Esraçırçı, D. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi, 16* (1) , 19-29.

Küçük Kılıç, S. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, *5*(2), 69-85.

Küçükibiş, H. F. (2016). *Rol model alma davranışlarının ve fiziksel aktivite tutumlarının ders seçimleri üzerine etkisi*. Doktora tezi, Sakarya Üniversitesi, Sakarya.

Lee, G. A. and Scanlon, A. (2007). The use of the term'vulnerability'in acute care: Why does it differ and what does it mean? *Australian Journal of Advanced Nursing, The, 24*(3).

Li, F., Harmer, P. and Acock, A. (1996). The task and ego orientation in sport questionnaire; Construct equivalence and mean differences across gender; *Research Quartely in Exercise and Sport, 68*, 228-238.

Li, F., Harmer, P. and Acock, A. (1996). The task and ego orientation in sport questionnaire: Construct equivalence and mean differences across gender. *Research quarterly for exercise and sport*, *67*(2), 228-238.

Lumpkin A. (1990). *Physical education and sport: A contemporary ıntroduction*. Missouri: Times Mirror/Mosby College Publishing.

Lyubomirsky, S. and Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social indicators research*, *46*, 137-155.

Makar, E. (2016). *Spor eğitimi gören öğrencilerin, sosyal beceri, fiziksel benlik algısı ve fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi, Bartın.

McCullagh, P., Matzkanin, K. T., Shaw, S. D. and Maldonado, M. (1993). Motivation for participation in physical activity: A comparison of parent–child perceived competencies and participation motives. *Pediatric Exercise Science, 5*(3), 224-233.

Memiş, U. ve Yıldıran, İ. (2008). Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişki. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *13*(1).

Meydanlıoğlu, A. (2015). Çocuklarda fiziksel aktivitenin biyopsikososyal yararları. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 7(2), 125-135.

Milli Eğitim Bakanlığı, MEB. (2017). Beden eğitimi ve spor öğretmenleri için sağlıkla ilgili fiziksel uygunluk karnesi uygulama rehberi. Ankara. Web: https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_04/06161358_BEDEN_EYYTYMY_YYRETMENLERY_YYYN_FYZ._AKT._UYGUNLUK_KARNESY_UYGULAMA_REHBERY_06.04.2017.pdf Erişim: 10.02.2020.

Mongrain, M. and Blackburn, S. (2005). Cognitive vulnerability, lifetime risk, and the recurrence of major depression in graduate students. *Cognitive Therapy and Research 29*(6): 747-768.

Moran, A. (2004). *Sport and exercise psychology. A critical introduction*. New York: Roudledge.

Morgan, C.T., Karakaş, S. ve Eski, R. (Ed.) (2013). *Psikolojiye giriş*. Konya: Eğitim Kitapevi Yayınları.

Morris, T., Clayton, H., Power, H. and Jin-Song, H., (1996). Motives for participationin selected physical activities in Australia. *Technical report to the Australian Sports Commission*. *Canberra: ASC., 4*, 275-291.

Mura, G. and Carta, M. G. (2013). Physical activity in depressed elderly. A systematic review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, *9*, 125.

Murcia, J. A. M., Gimeno, E. C. and Coll, D. G. C. (2008). Relationships among goal orientations, Motivational climate and flow in adolescent athletes: Differences by gender. *The Spanish Journal of Psychology.* 11(1): 181-191.

Nachmias, C. F. and Nachmias, D. (1996). *Research methods in the social sciences*. (5th Ed.) New York: St. Martin's Press.

Ngo, E. B. (2001). When disasters and age collide: Reviewing vulnerability of the elderly. *Natural Hazards Review*, *2*(2), 80-89.

Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. *Research on motivation in education,* 1, 39-73.

Nicholls, J. G. and Robert G. C. (1992). (ed), The General and the specific in the devolopment and expression of achievement motivation; Motivation in sport and exercise, *Human Kinetices Boks*, 65-69.

Nicholls, J.G. (1984). Achievement motivation: Concepts of ability, Subjective experience, Task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 329-346.

Öncü, H. (2004). *Motivasyon*. Ankara: Nobel.

Özakkaş, T. (2004). *Bütüncül Psikoterapi*. İstanbul: Litera.

Özbingöl, N. Tolan, A. Kahraman V. Demir S. Küçükçirkin E. (2013). "Ericson'un sekiz evresi ve Freud, Adler, Berne ve Jung'un kişilik kuramlarıyla ilgili yaklaşımlar" Pdr Öğrenci Makaleleri. Hasan Kalyoncu Üniversitesi.

Özer, K. (2013). *Fiziksel uygunluk*. İstanbul: Nobel.

Öztürk, M. O. (2008). *Psikanaliz ve psikoterapi.* İstanbul: Nobel.

Öztürk, M.A. (2019). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel fiziksel aktivitelere katılım engellerinin karşılaştırılması. *Gelecek Vizyonlar Dergisi, 3* (1), 12-19.

Öztürk, P. ve Koca, C. (2017). Sporcu ergen kızların spora katılımının sosyo-ekolojik model ve toplumsal cinsiyet yaklaşımı bağlamında analizi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(3), 139-148.

Physical Activity Guidelines Advisory Committee. (2008). Physical activity guidelines advisory committee report, 2008. *Washington, DC: US Department of Health and Human Services*, 2008, A1-H14.

Reigal, R.E., Videra, A., and Gil, J. (2014). Physical exercise, general self-efficacy and life satisfaction in adolescence. International *Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport, 15*(55), 561-575.

Roberts, G. C., Treasure, D. C. and Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16(4), 337-347.

Roberts, G.C., Spink, K.S. and Pemberton, C.L. (1999). Learning experiences in sport psychology. 2nd Ed. Champaign,IL: *Human Kinetics*, 115-118.

Romero-Moreno, R., Losada, A., Marquez, M., Laıdlaw, K., Fernández-Fernández, V., Nogales-González, C. and López, J. (2014). Leisure, gender, and kinship in dementia caregiving: Psychological vulnerability of caregiving daughters with feelings of guilt. The Journals of Gerontology Series B: *Psychological Sciences and Social Sciences, 69*(4):502-513.

Sadıkoğlu, G. (2002*). Aile psikolojisi ve eğitimi*. Eskişehir: Anadolu Üniversitesi Yayınları.

Sapp, M. and Haubenstricker, J. (1978). Motivation for joining and reasons for not continuing in youth sports programs in Michigan. In *American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance National Convention, Kansas City, MO*.

Satıcı, S. A., Kayıs, A. R. ve Akın, A. (2013). Predictive role of authenticity on psychological vulnerability in Turkish university students. Psychological Reports: *Mentaland Physicalhealth, 112*(2), 519-528.

Saygın, Ö. (2003). *10-12 yaş çocukların fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel uygunluklarının incelenmesi.* Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, İstanbul.

Schmiedeberg, C. and Schröder, J. (2017). Leisure activities and life satisfaction: An analysis with German panel data. *Applied Research in Quality of Life*, *12*(1), 137-151.

Seçer, E. (2019). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile psikolojik dayanıklılıkları arasındaki ilişki.* Yüksek Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi, Erzincan.

Seçer, H. (2013). *Bireysel kariyer planlama ve kişisel başarı algısı arasındaki ilişki ve Pamukkale Üniversitesi'nde bir araştırma*. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Denizli.

Semin, I. (2005). The effects of regular aerobic exercise in adolescent period on hippocampal neuron density, apoptosis and spatial memory. *Neuroscience letters, 383*(3), 241-245.

Senemoğlu, N. (2009). Gelişim, öğrenme ve öğretim: kuramdan uygulamaya. Ankara: Pegem.

Sertbaş, K. A. (2014). Research on the Learned Resourcefulness and Psychological Vulnerability Levels of the School of Physical Education and Sports Students. *International Online Journal of Educational Sciences, 6*(2):373-380.

Sherman, D. K., Bunyan, D. P., Creswell, J. D. and Jaremka, L. M. (2009). Psychological vulnerability and stress: the effects of self-affirmation on sympathetic nervous system responses to naturalistic stressors. *Health Psychology*, *28*(5), 554–562.

Sinan, S. (2015). *Spor yapan lise öğrencilerinin güdülenme profilleri ve başarı algısı özelliklerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi*. Yüksek Lisans Tezi, Çukurova Üniversitesi, Adana.

Sinclair, V. G. and Wallston, K. A. (1999). The development and validation of the Psychological Vulnerability Scale. *Cognitive Therapy and Research*, *23*(2), 119-129.

Sit, C. H. and Lindner, K. J. (2005). Motivational Orientations in Youth Sport Participation: Using Achievement Goal Theory and Reversal Theory. *Personality and İndividual Differences, 38*(3), 605-618.

Softa, H. K., Karaahmetoğlu, G. U. ve Çabuk, F. (2015). Lise son sınıf öğrencilerinin sınav kaygısı ve etkileyen faktörlerin incelenmesi. *Kastamonu Eğitim Dergisi, 23*(4)

Şahan, H. (2008). Üniversite öğrencilerinin sosyalleşme sürecinde spor aktivitelerinin rolü. *Karamanoğlu Mehmetbey Üniversitesi Sosyal ve Ekonomik Araştırmalar Dergisi*, *2008*(2), 248-266.

Şen, S. (2015). *Erik Erikson'un birey ve din anlayışı*. Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Isparta.

Şenyurt, G. (2018). *Takım sporlarında algılanan antrenör, ebeveyn ve akran güdüsel iklim faktörlerinin başarı algısı üzerindeki etkisi.* Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi, Sivas.

Şirin, E. F., Çağlayan, H. S., Çetin, M. Ç. ve İnce, A. (2008). Spor yapan lise öğrencilerinin spora katilim motivasyonlarina etki eden faktörlerin belirlenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 2*(2), 98-110.

Tanrıkulu, B. (2019). *Taekwondo, judo, karate sporu ile uğraşan 10-15 yaş grubu elit sporcuların başarı algılarının incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Konya.

Taşmektepligil, M. Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., ve Kılcıgil, E. (2006). İlköğretim okullarında beden eğitimi ders hedeflerinin gerçekleşme düzeyi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4*(4) 139-147.

Taylor, A. H., Cable, N. T., Faulkner, G., Hillsdon, M., Narici, M. and Van Der Bij, A. K. (2004). Physical activity and older adults: a review of health benefits and the effectiveness of interventions. *Journal of Sports Sciences, 22*(8), 703-725.

Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R. A. and Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological review*, *107*(3), 411.

Tekin, A., Tekin, G., Çalışır, M. ve Bayrakdaroğlu, S. (2015). Düzenli Aerobik Egzersiz Programının Üniversiteli Obez Kız Öğrencilerin Fiziksel, Motorik Ve Psiko-Sosyal Parametrelerine Etkisi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi, 6* (1), 19- 29.

Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *17*(3) , 23-34. DOI: 10.33689/spormetre.522609

Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, *15*(4), 2479-2492.

Tekkurşun Demir, G. ve İlhan, E. (2019). Spora katılım motivasyonu: Görme engelli sporcular üzerine bir araştırma. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1),157-170. doı: 10.31680/gaunjss.525455

Tenenbaum, G. and Eklund, R. C. (2007). *Handbook of sport psychology*. Third Edition. John Wiley ve Sons; 84-109.

The International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies (IFRC) (2019). Erişim Adresi: [https://www.ifrc.org/en/what-we-do/disaster-management/about-disasters/what-is-a-disaster/what-is-vulnerability/] Erişim Tarihi: 15.03.19.

Thoıts, P. A. (1982). Conceptual, methodological, and theoretical problems in studying social support as a buffer against life stress. *Journal of Health and Social behavior,* 145-159.

Thrash, T. M. and Elliot, A. J. (2001). Delimiting and integrating the goal and motive constructs in achievement motivation. *Trends and Prospects in Motivation Research*, 3-21.

Toros, T. (2002). Elit ve elit olmayan erkek basketbolcularda hedef yönelimi, güdüsel (motivasyonel) iklim ve yaşam doyumu. *H.Ü. Spor Bilimleri Dergisi, 13*(3), 24-36.

Toros, T. (2004). Sporda görev ve ego yönelim ölçeği-"SGEYÖ"- nin Türk sporcuları için güvenirlik ve geçerlik çalışması. *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 15*(3), 155-166.

Toros, T., Akyüz, U. Bayansalduz, M. ve Soyer, F., (2010). Görev ve ego yönelimli hedeflerin yaşam doyumu ile ilişkisinin incelenmesi (Dağcılık sporu yapanlarla ilgili bir çalışma). *Uluslar Arası İnsan Bilimleri Dergisi, 7*(2) 1303-5134.

Torun, F. (2020). *Elit judo sporcularının başarı algısı ve spora katılım güdülerinin incelenmesi.*Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, İstanbul.

Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C. and Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, *25*(4), 277-282.

Tucker, P, (1996). *The effects of parent ınvolvement on reading achievement, student attitudes toward reading, and parent attitudes toward the school: A Longitudinal study. A dissertation presented for the doctor of education degree.* The University of Memphis.

Türkeli, A. ve Namlı, S. (2019). Beden eğitimi ve spor bölümü öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonlarının incelenmesi. K. Aydın ve Z. Sakhi (Ed.), *İksad 4. International Congress of Social Sciences,* s. 12-19.

Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. (2014). Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, 940, Ankara.

Ulubaş, A. (2022). *Judo sporcularının başarı algısı ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi.* Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Manisa.

UNDP (2014). *İnsani gelişme raporu. İnsani ilerlemeyi sürdürmek: Kırılganlıkları azaltmak ve dayanıklılık oluşturmak.* Faik Uyanık ve Nazife Ece (Ed.). Çeviri: Gizem Tezyürek.

Uysal, N., Tuğyan, K., Kayatekin, B. M., Açıkgöz, O., Bağrıyanık, H. A., Gönenç, S. ve Uysal, R. (2015). Social competence and psychological vulnerability: The mediating role of flourishing. *Psychological Reports.117*(2): 554-565.

Valdevit, Z. (2013). Goal orientation and perception of motivational climate initiated by parents of female handball players of different competition levels. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*. *11*(3), 337-345.

Wang, C. J., Chatzisarantis, N. L., Spray, C. M. and Biddle, S. J. (2002). Achievement goal profiles in school physical education: Differences in self-determination, sport ability beliefs, and physical activity. *British Journal of Educational Psychology*, *72*(3), 433-445.

Wang, L. (2013). Research on teaching methods of public table tennis in college and university. *In the 19th International Conference on Industrial Engineering and Engineering Management* (pp. 1307-1313). Springer, Berlin, Heidelberg.

Wankel, L. M. and Kreisel, P. S. (1985). Factors underlying enjoyment of youth sports: Sport and age group comparisons. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, *7*(1), 51-64.

Weinberg, R., Tenenbaum, G., McKenzie, A., Jackson, S., Anshel, M., Grove, R. and Fogarty, G. (2000). Motivation for youth participation in sport and physical activity: relationships to culture, self-reported activity levels, and gender. *International Journal of Sport Psychology, 31*, 321-346.

Weinberg, R S. and Gould, D. (2014). Foundations of sport and exercise psychology, 6E. *Human Kinetics.*

Westberry, J. S. (1996). *The effects of parent involvement on the reading attitude and comprehension scores of sixth-grade students*. University of Miami.

White, S. A. and Zellner, S. R. (1996). The relationship between goal orientation, beliefs about the causes of sport success, and trait anxiety among high school, intercollegiate, and recreational sport participants. *The sport psychologist*, *10*(1), 58-72.

Williams, B. and Le Menestrel, S. M. (2013). Social capital and vulnerability from the family, neighborhood, school, and community perspectives. *New Directions for Youth Development, 2013*(138), 97-107. doi:10.1002/yd.20060

Wilmore, J. H., Costill, D. L. and Kenney, W. L. (1994). Physiology of exercise and sport. *Champaign, IL: Human Kinetics*, *2*(1), 549-573.

World Health Organısatıon (WHO). (2019). Erişim Adresi: [https://www.who.int/topics/womens_health/en/] Erişim Tarihi: 05.04.2019.

World Health Organization. (2000). Obesity: preventing and managing the global epidemic.

Yan, J. H. and McCullagh, P. (2004). Cultural influence on youth's motivation of participation in physical activity. *Journal of sport Behavior, 27*(4), 378-390.

Yan, Z. and Cardinal, B.J. (2013). Increasing Asian ınternational college students' physical activity behavior: a review of the youth physical activity promotion model. *Health Educator, 45*(1), 35-45.

Yavuz, G., Kutlu, Z., Pişkin, N. E., İbiş, S., Aka, H. ve Aktuğ, Z. B. (2021). Covid-19'a yakalanma kaygısı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 6*(3), 232-244.

Yaylacı, F. B. (2012). İlköğretim okullarında "Nasıl bir beden eğitimi dersi istiyorum?" *Milli Eğitim Dergisi, 42*(195), 194-210.

Yetim, A. (2000). Sporun sosyal görünümü. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, *5*(1), 63-72.

Yıldırım, M. ve Bayrak, C. (2019). Üniversite öğrencilerinin spora dayalı fiziksel aktivitelere katılımları ve yaşam kalitelerinin akademik başarı ve sosyalleşme üzerine etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği). *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, *34*(1), 123-144.

Yılmaz, V. (2002). Çocuk sporlarında katılım motivasyonu çocuklar spora neden katılırlar? *Atletizm ve Bilim, 46* (2) 26-39.

Yüksel, G. (2004). *Öğrenme için motivasyon ve sınıf yönetimi*. Ankara: Asil Yayınevi.

Yüksel, H. S. ve Bayar, P. (2015). Ortaokul ve lise öğrencilerinin spora katılım güdülerinin çeşitli değişkenlere göre incelenmesi (Konya ili örneği). *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13*(2), 121-128

Zahariadis, P. N. and Biddle, S. J. (2000). Goal orientations and participation motives in physical education and sport: Their relationships in English schoolchildren. *Athletic Insight: the Online Journal of Sports Psychology*, *2*(1), 1-12.

Zorba, E. ve Saygın, Ö. (2017). *Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk*. Ankara: Perspektif Matbaacılık Tasarım Tic. Ltd. Şti.

EKLER

EK 1. Anket Formu

Değerli Katılımcılar;

Bu anket, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile psikolojik kırılganlık ve başarı algı düzeylerinizi belirlemek amacıyla hazırlanmıştır. Anket sonuçları, yalnızca bu amaçla kullanılacak olup, kişisel amaçlar için anket sonuçlarından yararlanılmayacaktır. Bu nedenle isim yazmanıza gerek yoktur. İstenilen bilgileri içtenlikle cevaplamanız, araştırmanın sağlıklı sonuç vermesi açısından oldukça önemlidir. Yardım ve katkılarınız için teşekkür ederiz.

YL Öğrencisi Sercan ERDOĞMUŞ
Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı

1. Yaşınız: .....

2. Cinsiyetiniz: □ Kadın □ Erkek

3. Okul türü: □ Devlet □ Özel

4. Fiziksel aktivite yapma sıklığınız: Haftada; □ 1-2 gün □ 3-4 gün □ 5-7 gün

5. Aylık geliriniz: □ 0-1000 TL □ 1001-2000 TL □ 2001-3000 TL □ 3001-4000 TL □ 4001 TL ve üzeri

6. Okul spor takımına katılma durumu: □ Evet □ Hayır

7. Anne eğitim durumu:

□ Okur-yazar değil □ Okur-yazar □ İlkokul □ Ortaokul □ Lise □ Üniversite

8. Baba eğitim durumu:

□ Okur-yazar değil □ Okur-yazar □ İlkokul □ Ortaokul □ Lise □ Üniversite

	BAE-Ç Aşağıda kişilerin başarı algılarına ilişkin bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve ifade edilen duruma kendinizle ilgili olarak ne ölçüde katıldığınızı size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.	Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1	Spor yaparken, **diğer sporcuları yendiğim zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
2	Spor yaparken, **belirgin bir biçimde üstün olduğum zaman** kendimi çok başarılı hissederim	1	2	3	4	5
3	Spor yaparken, **en iyi ben olduğum zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
4	Spor yaparken, **çok çalıştığım/emek verdiğim zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
5	Spor yaparken, **belirgin bir biçimde kişisel gelişim gösterdiğim zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
6	Spor yaparken, **rakiplerimden daha iyi performans sergilediğim zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
7	Spor yaparken, **belirlediğim bir hedefe ulaştığım zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
8	Spor yaparken, **zorlukların üstesinden geldiğim zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
9	Spor yaparken, **kişisel hedeflerime ulaştığım zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
10	Spor yaparken, **kazandığım zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
11	Spor yaparken, **diğer sporculara en iyi olduğumu gösterdiğim zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5
12	Spor yaparken, **sahip olduğum yeteneğimin en iyisini uyguladığım zaman** kendimi çok başarılı hissederim.	1	2	3	4	5

	FAKMÖ Aşağıda kişilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ilişkin bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve ifade edilen duruma kendinizle ilgili olarak ne ölçüde katıldığınızı size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.	Hiç katılmıyorum	Çok az katılıyorum	Biraz katılıyorum	Epey katılıyorum	Tamamen katılıyorum
	Fiziksel aktiviteye katılmak;					
1	Kendimi iyi hissettirir.	1	2	3	4	5
2	Derslere daha kolay motive olmamı sağlar.	1	2	3	4	5
3	Beni huzursuz eder.	1	2	3	4	5
4	Beni çok eğlendirir.	1	2	3	4	5
5	Kendime olan güveni artırır.	1	2	3	4	5
6	Olumsuz düşüncelerden uzaklaştırır.	1	2	3	4	5
7	Okulda adımın tanınmasını sağlar.	1	2	3	4	5
8	Okuldaki yönetici ve öğretmenlerle ilişkilerimi iyileştirir.	1	2	3	4	5
9	Derslerdeki akademik başarımı düşürür.	1	2	3	4	5
10	Arkadaşlarıma yeteneklerimi ispatlamamı sağlar.	1	2	3	4	5
11	Okuldaki spor malzemelerini kullanmak için bir fırsattır.	1	2	3	4	5
12	Öğretmenlerimin hakkımdaki olumsuz düşüncelerini yok etme olanağı verir.	1	2	3	4	5
13	Bilmiyorum, boşa zaman gibi geliyor.	1	2	3	4	5
14	Benim için avantaj sağlar mı bilmiyorum.	1	2	3	4	5
15	Önemli mi, bir türlü anlam veremiyorum.	1	2	3	4	5
16	Emin değilim, aslında çok da umurumda değil.	1	2	3	4	5

	PKÖ Aşağıda kişilerin psikolojik kırılganlık algılarına ilişkin bir takım ifadeler verilmiştir. Lütfen her bir maddeyi dikkatlice okuyunuz ve ifade edilen duruma kendinizle ilgili olarak ne ölçüde katıldığınızı size en uygun seçeneğe (X) işareti koyarak belirtiniz.	Bana hiç uygun değil	Bana biraz uygun	Bana uygun	Bana oldukça uygun	Bana tamamen uygun
1	Eğer hedeflerime ulaşamazsam, kendimi başarısız bir insan olarak görürüm.	1	2	3	4	5
2	İnsanların bana davrandıklarından daha iyi davranışları hak ettiğimi hissederim.	1	2	3	4	5
3	Kendimi diğer nisanlardan daha değersiz hissettiğimin çoğunlukla farkındayım.	1	2	3	4	5
4	Kendimi iyi hissetmek için diğerleri tarafından onaylanmaya ihtiyaç duyarım.	1	2	3	4	5
5	Hedeflerimi çok yüksek belirleme eğilimindeyim ve onlara ulaşmaya çalışırken hayal kırıklığına uğrarım.	1	2	3	4	5
6	Diğer insanlar benden faydalandığı zaman çoğunlukla alınan hissederim.	1	2	3	4	5

EK 2. Etik Kurul Araştırma İzni

Evrak Tarih ve Sayısı: 14.03.2022-155469

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Eğitim Bilimleri Etik Kurulu

Sayı : E-88012460-050.01.04-155469 14.03.2022
Konu : Etik Kurul Kararı (Sercan ERDOĞMUŞ)

DAĞITIM YERLERİNE

Üniversitemiz İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri Etik Kurulunun **28 Şubat 2022** tarihli ve **02** sayılı oturumunda alınan 02/05 sayılı kararı yazımız ekinde gönderilmiştir.
Bilgilerini rica ederim.

Prof.Dr. Hüseyin Hüsnü BAHAR
Eğitim Bilimleri Etik Kurulu Başkanı

Ek:Karar 05 (1 sayfa)

Dağıtım:
Gereği:
Sercan ERDOĞMUŞ

Bilgi:
Sonnur KÜÇÜK KILIÇ

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Belge Doğrulama Kodu: BSD4KYS4ZZ Belge Takip Adresi: https://ebys.ebyu.edu.tr/enVision/Validate_Doc.aspx?eD=BSD4KYS4ZZ&eS=155469
Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalnızbağ yerleşkesi Erzincan Sivas karayolu 12. km 24002 Erzincan
Telefon 444 8 024 – (0446) 226 66 66 Faks:(0446) 226 66 65
e-Posta rektorluk@erzincan.edu.tr Web:https://ebyu.edu.tr/tr/
Kep Adresi:erzincanuniv@hs02.kep.tr
Bilgi için: Şehriban AKKUŞ
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu
Tel No: (0446) 226 6666 - 10058

T.C

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ

İNSAN ARAŞTIRMALARI EĞİTİM BİLİMLERİ

ETİK KURULU KARARI

Etik Kurul Toplantı Tarihi	28/02/2022
Protokol No	02/05
Araştırma Başlığı	Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Psikolojik Kırılganlık ve Başarı Algılarının İncelenmesi
Araştırma Türü	Nicel- Tanımlayıcı (tarama)/İlişki arayıcı araştırma
Araştırmacılar	Sercan ERDOĞMUŞ (Sorumlu Araştırmacı) Doç. Dr. Sonnur KÜÇÜK KILIÇ (Danışman)
Karar	Başvuru dosyanıza ait araştırmanız etik açıdan uygun bulunmuştur.

Açıklama:

1. *Etik Kurul Onayı, uygulama ve/veya veri toplama için araştırmacının ilgili kurum veya kuruluşlardan izin alma sorumluluğunu ortadan kaldırmaz.*
2. *Kurul üyelerine ait araştırma önerileri görüşülürken, ilgili yönerge gereğince, öneri sahibi üye görüşmelere katılmamış ve oy kullanmamıştır.*

e-imzalıdır

Prof. Dr. Hüseyin Hüsnü BAHAR
İnsan Araştırmaları Eğitim Bilimleri
Etik Kurul Başkanı

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 13.04.2022-161721

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü

Sayı : E-68867550-044-161721 13.04.2022
Konu : Sercan ERDOĞMUŞ Araştırma İzni

BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI BAŞKANLIĞINA

İlgi : Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 11.04.2022 tarihli ,93368059-044-E.161405 sayılı yazısı.

Anabilim Dalınız yüksek lisans programı öğrencisi Sercan ERDOĞMUŞ' un araştırma iznine ilişkin Öğrenci İşleri Daire Başkanlığından alınan 11.04.2022 tarih ve 161405 sayılı yazı ekte gönderilmiştir.

Gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Papatya KARAKURT
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

Ek:Sercan ERDOĞMUŞ (2 sayfa)

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BS44NK0V7Z Belge Takip Adresi :
Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü 24100 Erzincan Bilgi için: Aslı UZUN BUDAK
Telefon:0 446 224 29 10 Faks:(0446) 226 66 65 Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu
e-Posta:sagbe_yazi@erzincan.edu.tr Web:https://ebyu.edu.tr/tr/
Kep Adresi:erzincansmv@hs02.kep.tr

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Evrak Tarih ve Sayısı: 11.04.2022-161405

T.C.
ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı

Sayı : E-93368059-044-161405 11.04.2022
Konu : Sercan ERDOĞMUŞ

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Biriminiz Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor tezli yüksek lisans programı öğrencisi **Sercan ERDOĞMUŞ**' un araştırma iznine ilişkin Erzincan Valiliği İl Milli Eğitim Müdürlüğünden alınan 08.04.2022 tarih ve 47509979 sayılı yazı ekte gönderilmiştir.

Bilgilerini ve gereğini rica ederim.

Prof.Dr. Adem BAŞIBÜYÜK
Rektör Yardımcısı

Ek:SERCAN ERDOĞMUŞ ARAŞTIRMA UYGULAMA İZNİ ÜNİVERSİTEYE GÖNDERME

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Belge Doğrulama Kodu :BSA4N3D2B2 Belge Takip Adresi :

Adres:Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Rektörlüğü Yalnızbağ yerleşkesi Erzincan Sivas karayolu 12. km 24002 Erzincan
Telefon 444 8 024 – (0446) 226 66 66 Faks:0 446 226 26 60
e-Posta ogrencisleri@erzincan.edu.tr Web https://ebyu.edu.tr/tr/
Kep Adresi erzincanuniv@hs02.kep.tr

Bilgi için: Yaprak YETER ÇELEBİ
Unvanı: Birim Evrak Sorumlusu

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

EK 3. Milli Eğitim Bakanlığı Araştırma İzni

EBYU Tarih ve Sayısı: 11.04.2022-161183

T.C.
ERZİNCAN VALİLİĞİ
İl Milli Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-45468433-605.01-47509979 08.04.2022
Konu : Araştırma Uygulama İzni.

ERZİNCAN BİNALİ YILDIRIM ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Öğrenci İşleri Daire Başkanlığı)

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 1563890 (Genelge 2020/2) sayılı yazısı.
b) 30/03/2022 tarih ve E-158025 sayılı yazımız.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Sercan ERDOĞMUŞ'un **"Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Psikolojik Kırılganlık Algıları ve Başarı Algıları"** konulu araştırma çalışması yapma isteğine ilişkin Müdürlük Makamının 07/04/2022 tarih ve 47403306 sayılı onayı ekte gönderilmiş olup, denetimleri okul/kurum idaresinde olmak üzere, uygulama sırasında okul faaliyetlerini aksatmadan, gönüllülük esasına göre ve ilgi (a) Genelgenin 25. Maddesi gereğince ekte gönderilen mühürlü ve imzalı anket sorularının kullanılması gerekmektedir.

Söz konusu çalışma tamamlandıktan sonra, uygulama sonucunun iki adet örnek CD ortamında hazırlanarak Müdürlüğümüz Strateji Geliştirme Hizmetleri Ar-Ge Birimine gönderilmesi hususunda;

Bilgilerinizi ve gereğini arz ederim.

Ferhat ALBAYRAK
İl Milli Eğitim Müdür V.

Ek:
1. Onay (1 Sayfa)
2. Anket Soruları (5 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır
Adres : Mengüceli Mah. Kamu Loj. 1311 Sokak No:10 ERZİNCAN
Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi için: Strateji Şubesi Ar-Ge Birimi Orhan UZAL
Telefon No : 0 (446) 214 20 73
Unvanı : Şef
E-Posta: arge24@meb.gov.tr
İnternet Adresi: http://erzincan.meb.gov.tr
Faks:4462141185
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden f4b4-6ccf-3d53-9d35-4b21 kodu ile teyit edilebilir.

Bu belge, güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

T.C.
ERZİNCAN VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Sayı : E-45468433-605.01-47403306 07.04.2022
Konu : Araştırma Uygulama İzni.

MÜDÜRLÜK MAKAMINA

İlgi : a) Milli Eğitim Bakanlığı Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğünün 21.01.2020 tarih ve 1563890 (Genelge 2020/2) sayılı yazısı.
b) Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Öğrenci İşleri Daire Başkanlığının 30/03/2022 tarih ve E-158025 sayılı yazısı.

Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Tezli Yüksek Lisans Programı Öğrencisi Sercan ERDOĞMUŞ'un **"Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ile Psikolojik Kırılganlık Algıları ve Başarı Algıları"** konulu araştırma çalışması yapmak istediklerine ilişkin, ilgi (b) yazı ve araştırma çalışması ilişikte sunulmuştur.

İlgi (a) Genelge esaslarına göre "İl Milli Eğitim Anket-Araştırma-Tez Çalışmalarını Değerlendirme Komisyonu" tarafından incelenen ilgililerin anket - ölçek çalışmasını ilimiz resmi ve özel lise müdürlüklerinde uygulanması Müdürlüğümüzce uygun görülmektedir.

Makamlarınızca da uygun görüldüğü takdirde olurlarınıza arz ederim.

Hüseyin EROL
Şube Müdürü

OLUR
07.04.2022

Ferhat ALBAYRAK
İl Milli Eğitim Müdür V.

Ek:
1-Komisyon Kararı (1 Sayfa)
2-Yazi ve Ekleri (25 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.
Adres : Mengüceli Mah. Kamu Laş. 1311 Sokak No:10 ERZİNCAN
Belge Doğrulama Adresi : https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys
Bilgi için: Strateji Şubesi Ar-Ge Birimi Orhan ÜZAL
Telefon No : 0 (446) 214 20 73
Unvan : Şef
E-Posta: strge24@meb.gov.tr
İnternet Adresi: http://erzincan.meb.gov.tr
Faks:4462141185
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr
Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. https://evraksorgu.meb.gov.tr adresinden 96de-f703-32da-bbc2-9b83 kodu ile teyit edilebilir.

ÖZGEÇMİŞ

Araştırmacı, [redacted] doğdu. İlk ve ortaöğretim dönemini aynı ilde tamamladı. 2016 yılında Voleybol branş kontenjanı ile Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Eğitim Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü'ne girdi. 2020 yılında bu programdan Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Bölümü birincisi olarak mezun oldu. Mezun olduktan sonra 2020 yılında Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi'nde Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yöneticiliği Bölümü'nü kazanarak ikinci lisans eğitimine, Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı yüksek lisans programını kazanarak lisansüstü eğitimine başladı. 2022 yılında Spor Yöneticiliği programından Spor Bilimleri Fakültesi ikincisi, Spor Yöneticiliği Bölümü birincisi olarak mezun oldu. Araştırmacı, Yüzme ve Voleybol branşlarında 2.Kademe Temel Antrenör belgesine sahip olup, bu alanlarda eğitim vermekte ve müsabakalarda görev almaktadır.

Sercan ERDOĞMUŞ

[redacted]