



**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ
KATILIM DÜZEYLERİ, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ İNANÇLARI VE
EGZERSİZDEKİ DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: BEYŞEHİR ÖRNEĞİ**

Recep CEVHAN

YÜKSEK LİSANS TEZİ

Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı

Doç. Dr. Ercan POLAT

AĞRI-2023

(Her Hakkı Saklıdır)

T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ
BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANA BİLİM DALI

Recep CEVHAN

**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN
EGZERSİZ KATILIM DÜZEYLERİ, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ
İNANÇLARI VE EGZERSİZDEKİ DAVRANIŞSAL
DÜZENLEMELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN
İNCELENMESİ: BEYŞEHİR ÖRNEĞİ**

YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ YÖNETİCİSİ
Doç. Dr. Ercan POLAT

AĞRI-2023



AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN
ÜNİVERSİTESİ
Lisansüstü Eğitim Enstitüsü
TEZ KABUL VE ONAY



**ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ
KATILIM DÜZEYLERİ, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ İNANÇLARI VE
EGZERSİZDEKİ DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELERİ ARASINDAKİ
İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: BEYŞEHİR ÖRNEĞİ**

Doç. Dr. Ercan POLAT danışmanlığında, Recep CEVHAN tarafından hazırlanan bu çalışma, 07/07/2023 tarihinde aşağıdaki jüri tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalında Yüksek Lisans tezi olarak **oybirliği** ile kabul edilmiştir.

Başkan: Prof. Dr. ALİ AYCAN

İmza:

Üye: Doç. Dr. Zekihan HAZAR

İmza:

Üye: Doç. Dr. Ercan POLAT

İmza:

Yukarıdaki sonuç;

Enstitü Yönetim Kurulu .../.../... tarih ve / nolu kararı ile
onaylanmıştır.

Prof. Dr. İbrahim HAN
Enstitü Müdürü

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

LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜNE

Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim-Öğretim ve Sınav Yönetmeliğine göre hazırlamış olduğum “Ortaöğretim Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersiz Katılım Düzeyleri, Sağlıklı Yaşam Biçimi İnançları ve Egzersizdeki Davranışsal Düzenlemeleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Beyşehir Örneği” adlı tezin tamamen kendi çalışmam olduğunu ve her alıntıya kaynak gösterdiğimi taahhüt eder, tezimin kâğıt ve elektronik kopyalarının Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü arşivlerinde aşağıda belirttiğim koşullarda saklanmasına izin verdiğimi onaylarım.

Lisansüstü Eğitim-Öğretim yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca gereğinin yapılmasını arz ederim.

- ☒ Tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.
- ☐ Tezim sadece Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi yerleşkelerinden erişime açılabilir.
- ☐ Tezimin yıl süreyle erişime açılmasını istemiyorum. Bu sürenin sonunda uzatma için başvuruda bulunmadığım takdirde, tezimin tamamı her yerden erişime açılabilir.

10/07/2023

Recep CEVHAN

İÇİNDEKİLER

ÖZET	iii
ABSTRACT	iv
TEŞEKKÜR.....	vi
TABLolar DİZİNİ	vii
SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ	ix

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ	1
1.1. Araştırmanın Temel Problemi	4
1.2. Araştırmanın Alt Problemleri	4
1.3. Araştırmanın Amacı	6
1.4. Araştırmanın Önemi	6
1.5. Araştırmanın Varsayımları	7
1.6. Araştırmanın Güçlükleri	7
1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları	7
1.8. Tanımlar	8

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL TEMELLER	10
2.1. Serbest Zaman	10
2.2. Fiziksel Aktivite	11
2.3. Egzersiz	12
2.3.1. Egzersizin (düzenli fiziksel aktivitenin) faydaları	13
2.3.2. Egzersiz ve fiziksel uygunluk parametreleri	14
2.3.3. Egzersiz çeşitleri	15
2.3.4. Kalp atım sayısı ve egzersiz şiddeti	16
2.3.5. Farklı egzersiz aktivitelerinin enerji tüketimleri	17
2.3.6. Güvenli bir egzersiz programı için tavsiyeler	18

2.4. Ergenlik Döneminde Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz	18
2.5. Sağlıklı Yaşam Biçimi ve İnancı	21
2.6. Öz Belirleme Kuramı ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme	22
2.7. İlgili Literatür	26

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM	52
3.1. Araştırma Yöntemi/Modeli	52
3.2. Evren ve Örneklem	52
3.3. Veri Toplama Araçları	53
3.4. Veri Toplama Süreci	56
3.5. Veri Analizi	56

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

4. ARAŞTIRMA BULGULARI	58
-------------------------------------	-----------

BEŞİNCİ BÖLÜM

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER	74
KAYNAKLAR	113
EK 1: Veri Toplama Araçları	132
EK 2: Ölçek Kullanım İzinleri	134
EK 3: Etik Kurulu Kararı	135
Ek 4: MEB Araştırma İzni	136

ÖZET

YÜKSEK LİSANS TEZİ

ORTAÖĞRETİM ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMAN EGZERSİZ KATILIM DÜZEYLERİ, SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ İNANÇLARI VE EGZERSİZDEKİ DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELERİ ARASINDAKİ İLİŞKİLERİN İNCELENMESİ: BEYŞEHİR ÖRNEĞİ

Recep CEVHAN

Tez Danışmanı: Doç. Dr. Ercan POLAT

Bu araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katımları (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançları (SYBİ) ve egzersizdeki davranışsal düzenlemeleri (EDD) arasındaki ilişki ve farklılıkların demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden ilişkisel tarama modeli kullanılmıştır. Araştırmanın evrenini Milli Eğitim Bakanlığına bağlı Konya ili Beyşehir ilçesindeki tüm ortaöğretim kurumları oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu kurumlar arasından küme örnekleme yöntemiyle seçilen üç ortaöğretim kurumu oluşturmaktadır. Veriler; kişisel bilgi formu, Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 ile toplanmıştır. Veri analizinde normallik-homojenlik testleri ve Merkezi Limit Teoremi dikkate alınarak parametrik (*Pearson Correlation*, *Independent Samples T-testi*, *One Way Anova* ve *Tukey*) testler tercih edilmiştir. Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre SZEK, SYBİ ve EDD (sadece dışsal düzenleme), okul türü faktörüne göre sadece EDD (sadece içe atımla düzenleme), sınıf düzeyi faktörüne göre sadece SYBİ, akademik başarı faktörüne göre sadece SZEK, lisanslı sporculuk faktörüne göre SZEK ve EDD (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve motivasyonsuzluk) değişkenlerinde anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür. Ayrıca aile ikamet yeri faktörüne göre ise SZEK, SYBİ ve EDD değişkenlerindeki farklılıkların anlamlı olmadığı belirlenmiştir. İlişki testleri sonucunda SZEK ile SYBİ ve EDD (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve motivasyonsuzluk) arasında ve SYBİ ile EDD (tüm alt boyutlar) arasında anlamlı ilişkilerin olduğu görülmüştür. Bunların yanında cinsiyet, akademik başarı, lisanslı sporculuk ve aile ikamet yeri faktörlerine göre SZEK ile SYBİ değişkenleri arasındaki ilişkisel farklılıklar z puanları ile incelenmiş ve farklılıkların anlamlı olmadığı belirlenmiştir.

Anahtar Kelimeler: Egzersiz, motivasyon, ortaöğretim, öz belirleme, sağlık, serbest zaman.

ABSTRACT

MASTER’S THESIS

ANALYZING RELATIONSHIPS AMONG LEISURE TIME EXERCISE LEVELS, HEALTHY LIFESTYLE BELIEFS AND BEHAVIOURAL REGULATION IN EXERCISE OF HIGH SCHOOL STUDENTS: BEYŞEHİR SAMPLE

Recep CEVHAN

Thesis Advisor: Assoc. Prof. Dr. Ercan POLAT

In this research, it is aimed to analyse correlations and differences among leisure time exercise attendances (LTEA), healthy lifestyle beliefs (HLB) and behavioural regulation in exercises (BRE) of high school students in aspects of demographical changes. In this research correlational survey model from quantitative research methods is implemented. All high schools from Beyşehir province of Konya constitutes population of the research. The research’s sample constitutes three high school selected via clusters sampling method from Beyşehir population. The data has been collected via Identity Form, Leisure Time Exercise Questionnaire, Healthy Lifestyle Belief Questionnaire and Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2. For data analysing parametric tests (Pearson Correlation, Independent Samples T-test, One Way Anova and Tukey) has been preferred considering normality-homogeneity tests and Central Limit Theorem. When the research findings are analysed, on variables in reference to gender factor LTEA, HLB and BRE (only external adjustment), in reference to school type factor only BRE (only introjection adjustment), in reference to grade level factor only HLB, in reference to academical success only LTEA, in reference to licenced athlete factor LTEA and BRE (internal adjustment, introjection adjustment and lack of motivation) related differences is observed. Besides, it is observed that in regards to place of residence of parents’ LTEA, HLB and BRE differences on variables are correlated. As a result of correlation tests substantive correlations is observed between LTEA, HLB and BRE (internal adjustment, introjection adjustment and lack of motivation) and HLB and BRE (all subscales). Also related differences between LTEA and HLB variables in regards to gender, academic success, being licenced athlete and place of residence factors is analysed with z points and it’s defined that the differences are not relevant.

Key Words: Exercise, motivation, high school, self determination, health, leisure time.

**Hayatıma anlam katan çok değerli eşim Ayşe CEVHAN ve canım oğlum
M. Hamza CEVHAN' a ithafen...**

TEŞEKKÜR

Lisansüstü eğitimimi aldığım bu süreçte akademik bilgisi ile bana yol gösteren ve yüksek lisans tezimin yazım aşamasında güzel kişiliği, sabrı ve azmi ile desteğini benden esirgemeyen saygı değer hocam ve danışmanım Doç. Dr. Ercan POLAT'a teşekkürlerimi sunarım.

Tez yazım aşamasında benden desteğini esirgemeyen değerli meslektaşım Mevlüt ÖZKAN'a, tez savunması sırasında yapıcı eleştirileri ile akademik bakış açımı önemli katkılar sunan Prof. Dr. Ali AYCAN'a ve Doç. Dr. Zekihan HAZAR'a, verileri toplama aşamasında bana kolaylıklar sağlayan saygı değer okul müdürlerine ve sevgili öğrencilere teşekkürlerimi sunarım.

Benim bu günlere gelmeme vesile olan aileme de teşekkürlerimi borç bilirim.

Recep CEVHAN

TABLÖLAR DİZİNİ

Tablo 2.1. Motorik özellikler ve yaş aralıkları	15
Tablo 2.2. Çeşitli aktivitelerinde yaklaşık enerji tüketimi	17
Tablo 2.3. Öz belirleme kuramı ve güdülenme çeşitleri	24
Tablo 2.4. İlgili literatür	30
Tablo 4.1. Cinsiyet değişkenine ait frekans dağılım tablosu.....	58
Tablo 4.2. Okul türü değişkenine ait frekans dağılım tablosu.....	58
Tablo 4.3. Sınıf düzeyi değişkenine ait frekans dağılım tablosu.....	58
Tablo 4.4. Akademik başarı değişkenine ait frekans dağılım tablosu.....	59
Tablo 4.5. Lisanslı spor yapma değişkenine ait frekans dağılım tablosu.....	59
Tablo 4.6. Aile ikamet yeri değişkenine ait frekans dağılım tablosu	60
Tablo 4.7. Serbest zaman egzersiz düzeyi için frekans dağılım tablosu	60
Tablo 4.8. Araştırma ölçeklerine ait ortalama ve yaygınlık değerleri	60
Tablo 4.9. Cinsiyet değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık	61
Tablo 4.10. Cinsiyet değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık	61
Tablo 4.11. Cinsiyet değişkenine göre EDD alt boyut puanlarındaki farklılık	62
Tablo 4.12. Okul türü değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık	62
Tablo 4.13. Okul türü değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık	63
Tablo 4.14. Okul türü değişkenine göre EDD alt boyutlarındaki farklılıklar	63
Tablo 4.15. Sınıf düzeyi değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık	64
Tablo 4.16. Sınıf düzeyi değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık	65
Tablo 4.17. Sınıf düzeyi değişkenine göre EDD alt boyutlarındaki farklılıklar	65
Tablo 4.18. Akademik başarı değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık	66
Tablo 4.19. Akademik başarı değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık	67
Tablo 4.20. Akademik başarı değişkenine göre EDD puanlarındaki farklılıklar	67
Tablo 4.21. Lisanslı sporculuk değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık	67
Tablo 4.22. Lisanslı sporculuk değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık	68
Tablo 4.23. Lisanslı sporculuk değişkenine göre EDD puanlarındaki farklılık	68
Tablo 4.24. Aile ikamet yeri değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık.....	69
Tablo 4.25. Aile ikamet yeri değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık.....	69
Tablo 4.26. Aile ikamet yeri değişkenine göre EDD puanlarındaki farklılık	70
Tablo 4.27. SZEK ile SYBİ arasındaki ilişki düzeyi	70

Tablo 4.28. SZEK ile EDD alt boyutları arasında ilişki düzeyi	70
Tablo 4.29. SYBİ ile EDD alt boyutları arasında ilişki düzeyi	71
Tablo 4.30. Cinsiyet faktörüne göre SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkiyel farklılık ...	71
Tablo 4.31. Akademik başarı faktörüne göre SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkiyel farklılık.....	72
Tablo 4.32. Lisanslı sporculuk faktörüne göre SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkiyel farklılık.....	72
Tablo 4.33. Aile ikamet yeri faktörüne göre SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkiyel farklılık.....	73



SİMGELER VE KISALTMALAR LİSTESİ

WHO: Dünya Sağlık Örgütü

SZEK: Serbest Zaman Egzersiz Katılımı

EDD: Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler

SYBİ: Sağlıklı Yaşam Biçimi İnancı

MEB: Milli Eğitim Bakanlığı

TDK: Türk Dil Kurumu

THSK: Türkiye Halk Sağlığı Kurumu

UFAA: Uluslararası Fiziksel Aktiviteler Anketi

FAAA: Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi

AFAÖ: Adolesanlar İçin Fiziksel Aktiviteler Ölçeği

ÇFAÖ: Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Ölçeği

FAÖ-2: Fiziksel Aktiviteler Ölçeği

FAKM: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu

MTAL: Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (Sağlık Hizmetleri Alanı)

MET: Metabolic Equivalent/Metabolik Eşdeğer

$\bar{x}$: Aritmetik ortalama

ss: Standart sapma

p: Manidarlık düzeyi

r: Korelasyon katsayısı

VK: Varyans Kaynağı

GA: Guruplar Arası

Gi: Grup İçi

Top: Toplam

KT: Kareler toplamı

Sd: Serbestlik derecesi

KO: Kareler ortalaması

t: Evren ve örneklemin ortalaması arasındaki farkın evren ortalamasının standart hatasına bölünmesi ile elde edilen bir katsayıdır (Independent samples t-test).

F: Wan vay anova analizinde kullanılan bir katsayıdır = KO_{GA}/KO_{Gi} .

< : Küçüktür

>: Büyüktür

BİRİNCİ BÖLÜM

1. GİRİŞ

Değişen ve gelişen dünyaya ayak uyduran insanoğlu, daha az hareket ile daha fazla iş yapar hale gelmiştir. Gelişen internet teknolojisi ile birçok işimizi oturduğumuz yerden yapabiliyoruz (mobil bankacılık, internet alışverişi, hastane randevusu vb.), makineleşmeye bağlı olarak ev ve iş yerlerinde temel günlük işlerimizi (temizlik, tarım, ofis işleri vb.) daha az hareket ile halledebiliyoruz, mahalle aralarında oynayan çocuklar yerine apartmanlarda kendilerini bilgisayar başına hapseden çocukları artık daha fazla görüyoruz, yürüme mesafesindeki bir yere dahi yaygınlaşan ulaşım araçlarını kullanarak gidiyoruz. Tüm bu saydığımız örneklerden de anlaşıldığı gibi hızla değişen ve gelişen dünya, bireyleri hareketsiz yaşamın içine çekmektedir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) yayınladığı raporda hareketsiz yaşamın her yıl dünya genelinde ortalama 1,9 milyon kişinin ölümüne sebep olduğunu bildirmektedir (WHO 2002). Atilla (2017) ise yaptığı açıklamada hareketsiz yaşama bağlı olarak her yıl ortalama 3,2 milyon kişinin hayatını kaybettiğini belirtmektedir.

WHO'ya göre sağlık, kişinin sadece hasta ya da engelli olmaması değil aynı zamanda beden, ruhen ve sosyal olarak da tam bir iyilik halinde olmasıdır (Güner ve Özkan 2019). Sağlıklı yaşam, bireylerin tedavisi zor ve önemli hastalıklara yakalanmadan fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönlerden üstün durumda uzun yıllar zevk alarak yaşamaları anlamına gelmektedir (Şahin 2004). Fiziksel aktivite ise, kas ve eklemlerimizin kullanılması ile birlikte enerji tüketimini artıran, kalp ve solunum sistemini hızlandıran ve aktivite sonrası çeşitli şiddetlerde vücuda yorgunluk veren tüm vücut hareketleridir (Bek 2012). Yürüyüş, koşu, yüzme, bisiklete binme, kol ve bacak hareketleri, dans, oyun oynama, merdiven inip çıkma gibi faaliyetler fiziksel aktivitelere verilebilecek örneklerdendir (Güner ve Özkan 2019). WHO (2002)'ya göre fiziksel aktivite, kardiyovasküler hastalık, diyabet, kolon kanseri ve meme kanseri riskini azaltır, kas-iskelet sistemini iyileştirir, vücut ağırlığını kontrol eder, depresyon belirtilerini azaltır ve böylece sağlıklı yaşama katkı sağlar.

Sağlıklı yaşamın tanımı, hareketsiz yaşama bağlı olarak açıklanan ölüm rakamları ve WHO'nun yaptığı açıklamayı dikkate alırsak sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitenin önemli bir yere sahip olduğu söylenebilir.

Zaman, düzenli bir şekilde tükenen ve tüm bireylerin eşit bir şekilde faydalandığı çok önemli ve değerli bir kavramdır (Akataş 2003). Anlaşılması en kolay şekli ile “saatler, günler, haftalar ve aylar” ile tanımlanabilir (Karaküçük ve Gürbüz 2007). De Grazia (1962) zaman kavramını, yaşamı devam ettirmek için kullanılan zaman, çalışma (iş) hayatında geçirilen zaman, çalışma etkinliklerinde kullanılan zaman ve serbest zaman olarak gruplandırmaktadır (Bozgeyikli ve Kesici 2016). Tezcan (1994)' a göre iş, uyku ve zorunluluklar dışında kalan zaman dilimi serbest zaman olarak tanımlanmaktadır. Bazı bireyler serbest zamanlarında hareketsiz kalmak yerine zinde bir vücuda sahip olmak, sağlık açısından kaliteli bir yaşam sürmek veya hareketli yaşamdan keyif almak gibi sebeplerden dolayı fiziksel aktivite planlaması yaparlar. Bireyler bazen bu fiziksel aktiviteleri gelişigüzel yaparlarken bazen de belirli bir plan ve düzen dâhilinde yaparlar. Güner ve Özkan (2019)' a göre düzenli olarak yapılan ve vücut hareketlerini içeren fiziksel aktivitelere ise egzersiz denir. Amerika'da bir Hastalık Kontrol ve Önleme Merkezi ise egzersizi planlanmış, yapılandırılmış ve tekrarlayan vücut hareketleri ile fiziksel uygunluğun bir ya da daha fazla bileşenini korumak veya geliştirmek için yapılan bir tür fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır (NCHS 2017).

Motivasyon, egzersiz davranışımıza yön veren önemli bir etkidir (Tekkanat 2008). Motivasyon kelimesi İngilizce “*motivation*”, “*motive*” kelimelerinden ve bu kelimeler de Latince 'de “hareket etmek” anlamına gelen “*movere*” kelimesinden türetilmiştir (Adair 2013). Türkçede “güdüleme ve isteklendirme” kelimeleri ile de ifade edilmektedir (Düren 2000). Motivasyon, ihtiyaç hissi veya tutku gibi duygular ile kişiyi kesin bir çizgide harekete geçiren bir kavram olarak tanımlanmaktadır (Adair 2013). Sarı (2012) ise motivasyonu, davranışlarımızı yönlendiren, davranışlarımızın devamlılığını sağlayan, içsel ve dışsal uyarıcıları ve bunların çalışma prensiplerini tanımlayan bir kavram olarak ifade etmektedir.

Bu tanımlayıcı ifadelerden yola çıkarak motivasyon kavramı, ihtiyaç hissi veya tutku gibi içsel ya da dışsal uyarıcılar ile bireyi davranışa yönlendiren ve davranışta devamlılık sağlayan bir güç olarak tanımlanabilir.

Tarih sürecinde davranışların sebeplerini araştıran düşünce ve kuramlar ortaya çıkmıştır. Bu kuramlar arasında önemli bir yere sahip olan “Öz Belirleme Kuramı” çerçevesinde çalışmalar yapan Markland ve Tobin, egzersiz davranışı üzerinde etkili olan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk kavramlarından bahsetmektedirler. İçsel düzenleme, davranışın kendi doğasında var olan keyif ve tatmin için; içe atımla düzenleme, dış kontrollerin içselleştirilmesi ve sonrasında suçluluktan kaçınmak veya özsaygıyı sürdürmek için; dışsal düzenleme ise yalnızca dış baskıları tatmin etmek veya dışsal olarak dayatılan ödülleri elde etmek için bir davranışta bulunmayı ifade eder. Motivasyonsuzluk ise davranışta bulunma motivasyonundan yoksun olma durumudur ve tamamen kendi kendini belirlemeyen bir düzenleme şeklidir (Markland ve Tobin 2004).

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) Ortaöğretim Kurumlar Yönetmeliği’ne göre zorunlu ilk sekiz yıl eğitimini tamamladıktan sonra dört yıllık (hazırlık sınıfları hariç) resmî ve özel okul kurumlarında örgün olarak eğitim-öğretim alan öğrenciler ortaöğretim öğrencileri olarak tanımlanmaktadır (MEB 2013). Ortaöğretim öğrencilerinin gelecekteki sorumluluk ve görevlerini yerine getirebilmek adına okul, kurslar ve sınavların getirdiği stresli bir iş yüküne sahip oldukları bilinmektedir. Stresi yaşamlarının çeşitli aşamalarında barındıran ortaöğretim öğrencilerinin serbest zamanlarını düzenli fiziksel aktivite (egzersiz) ile değerlendirmeleri sağlıklı bir nesil yetişmesi açısından oldukça önemlidir (Kaplan 2016; Yerlisu Lapa *et al.* 2016). Bu çağdaki bir neslin sağlıklı olarak büyüme ve gelişmelerinde, zararlı alışkanlıklardan uzak durarak sosyal bir yaşam tarzı benimsemelerinde ve yaşam kalitelerinin artırılmasında egzersiz önemli faydalar sağlar (Baltacı vd 2006). Tüm bunların yanında egzersizin insan sağlığına birçok fayda sağladığı biliniyor olmasına rağmen egzersiz yapmayan bireylerin olduğu da bilinen ve düşündürücü bir durumdur (Ersöz 2011). Ortaöğretim öğrencilerinin önemli bir kısmının da egzersize yeterli seviyede zaman ayırmadıkları düşünülmektedir.

Yukarda değinilen konulardan yola çıkarak ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımları (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançları (SYBİ) ve egzersizdeki davranış düzenlemeleri (EDD) arasındaki ilişki ve farklılıkların incelenmesi amacı ile yapılan bu çalışmanın ortaöğretim öğrencileri için yapılacak bilimsel çalışmalara önemli katkılar sunacağı düşünülmektedir.

1.1. Araştırmanın Temel Problemi

Ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımları (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançları (SYBİ) ve egzersizdeki davranışsal düzenlemeleri (EDD) arasındaki ilişki ve farklılıkların demografik değişkenlere göre incelenmesi bu araştırmanın temel problem alanını oluşturmaktadır.

1.2. Araştırmanın Alt Problemleri

Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin eğitim aldıkları okul türlerine göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin eğitim aldıkları sınıf düzeylerine göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD

alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı olarak spor yapma (halen, önceden) ya da yapmama durumlarına göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ikamet yerlerine (şehir merkezi dışında veya şehir merkezinde) göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımları (SZEK) ile sağlıklı yaşam biçimi inançları (SYBİ) arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin SZEK ile EDD alt boyutları (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk) arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ile EDD alt boyutları (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk) arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre SYBİ ile SZEK değişkenleri arasında ilişkisel farklılık var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre SYBİ ile SZEK değişkenleri arasında ilişkisel farklılık var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı olarak spor yapma (halen, önceden) ya da yapmama durumlarına göre SYBİ ile SZEK değişkenleri arasında ilişkisel farklılık var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ikamet yerlerine göre (şehir merkezi dışında ve şehir merkezinde) SYBİ ile SZEK değişkenleri arasında ilişkisel farklılık var mıdır?

1.3. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmada, ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katımları, sağlıklı yaşam biçimi inançları ve egzersizdeki davranışsal düzenlemeleri arasındaki ilişki ve farklılıkların demografik değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.

1.4. Araştırmanın Önemi

Geleceğimizin temellerini oluşturan ortaöğretim öğrencileri aynı zamanda eğitim ve öğretimin kilit taşı konumundadırlar. Ortaöğretim öğrencilerinin eğitim-öğretim kurumlarındaki zamanlarının büyük bir kısmını sıralarda oturarak geçirdiği bilinmektedir ve birçoğunun ise okul dışında kalan zamanlarında yetersiz fiziksel aktiviteye sahip oldukları düşünülmektedir. Ayrıca bu yaş grubundaki bireylerin ergenlik döneminin getirdiği fizyolojik, bilişsel, psikolojik ve sosyal değişimlere ayak uydurmaları da gerekmektedir. Bu durumlar değerlendirildiğinde ortaöğretim öğrencilerinin bu hareketsiz yaşam tarzının dışına çıkabilmeleri, ergenlik ile gelen değişimlere ayak uydurabilmeleri ve sağlıklı bir yaşam biçimine sahip olabilmeleri için egzersizli hayatlarına yerleştirmeleri gerektiği düşünülmektedir. Sağlıklı yaşam için büyük öneme sahip olan egzersiz değişkenini ortaöğretim öğrencilerinin hangi düzeyde yaptıkları, sağlıklı yaşam biçimine ne kadar inandıkları ve egzersizli özerk olarak mı yoksa herhangi bir kontrol ya da baskı sonucu mu yaptıkları bilinirse literatüre önemli bir bilgi kaynağı sunulabileceği düşünülmektedir. Konu çerçevesinde yapılan ulusal alan yazın taraması sonucunda EDD konusu üzerine yapılan çalışmaların daha çok 18 yaş üzerindeki bireyler üzerinde yapıldığı fark edilmiştir. Ayrıca literatür taraması sonucunda ortaöğretim öğrencileri üzerinde

SYBİ ile EDD ve SZEK arasında ilişki arayan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bu sebeple ilişkisel tarama modeli ile ortaöğretim öğrencileri üzerinde yapılan bu çalışmada SZEK, SYBİ ve EDD arasındaki ilişkilerin ve farklılıkların farklı demografik değişkenlere (okul türü, cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı, lisanslı olarak spor yapma ve ailenin ikamet yeri) göre incelenmesi amaçlanmıştır. Bu bağlamda mevcut bu araştırma, ortaöğretim öğrencileri için yapılmış veya yapılacak bilimsel çalışmalara kaynak teşkil edebilecek özgün bir çalışma olması sebebiyle önemlidir.

1.5. Araştırmanın Varsayımları

Araştırma kapsamında uygulanan yöntemin amaca uygun yöntem olduğu, örneklem grubunun araştırmanın evrenini temsil eder nitelikte olduğu, çalışma kapsamında yöneltilen soruların, araştırmada elde edilmesi hedeflenen bilgilere ulaşma noktasında geçerliğe ve güvenilirliğe sahip olduğu ve araştırmaya katılan bireylerin kendilerine sunulan sorulara gerçekçi ve samimi cevaplar verdikleri varsayılmaktadır.

1.6. Araştırmanın Güçlükleri

Bu araştırmanın yapılması için Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulundan ve Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden gerekli izinler alınmıştır. Bu durum süreçsel bir güçlüktür.

Araştırma verileri, okul çalışma programını aksatmayacak şekilde toplanmıştır. Ayrıca veriler, her bir sınıftan ayrı ayrı olarak şekilde farklı zaman dilimlerinde toplanmıştır. Veriler toplanırken her sınıfta öğrencilere açıklamalar yapılmıştır. Bu durumlar fiziksel ve zamansal bir güçlüktür.

Araştırma verileri, yüz yüze anket yöntemi ile toplandığı için anket çıktıları ekonomik bir güçlük oluşturmuştur.

1.7. Araştırmanın Sınırlılıkları

Araştırma;

- Belirlenen konu ile ilgili ulaşılabilen kaynakların sağladığı veriler ile sınırlıdır.
- Veri toplama araçlarındaki kişisel bilgiler, SYBİ Ölçeği ile elde edilen veriler, EDDÖ-2 ile elde edilen veriler, SZEK anketi ile elde edilen veriler ile sınırlıdır.
- Anketler ile elde edilen verilerin geçerliği ve güvenilirliği ile sınırlıdır.
- 2021-2022 eğitim öğretim yılında oransız küme örnekleme yöntemi ile seçilen Konya'nın Beyşehir ilçesindeki ortaöğretim kurumlarındaki öğrenciler ile sınırlıdır.

1.8. Tanımlar

- Ortaöğretim: Zorunlu ilk sekiz yıl eğitimden sonra örgün olarak eğitim-öğretim veren dört yıllık (hazırlık sınıfları hariç) resmî ve özel okul kurumlarıdır (MEB 2013).
- Serbest Zaman: İş, uyku ve zorunluluklar dışında kalan zaman dilimidir (Tezcan 1994).
- Fiziksel Aktivite: Kas ve eklemlerimizin kullanılması ile birlikte enerji tüketimini artıran, kalp ve solunum sistemini hızlandıran ve aktivite sonrası çeşitli şiddetlerde vücuda yorgunluk veren tüm vücut hareketleridir (Bek 2012).
- Egzersiz: Fiziksel uygunluk bileşenlerinden (kas ve kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, esneklik, sürat, güç, koordinasyon vb.) birinin ya da daha fazlasının korunmasını veya geliştirilmesini sağlayan düzenli, planlı ve tekrarlı olarak yapılan fiziksel aktivitelerdir (Demirel vd 2014).
- Sağlık: WHO'ya göre kişinin sadece hasta ya da engelli olmaması değil aynı zamanda bedenlen, ruhen ve sosyal olarak da tam bir iyilik halinde olmasıdır (Güner ve Özkan 2019).
- Sağlıklı Yaşam: Bireylerin tedavisi zor ve önemli hastalıklara yakalanmadan fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönlerden üstün durumda uzun yıllar zevk alarak yaşamalarıdır (Şahin 2004).
- Sağlıklı Yaşam Biçimi: Bireyin sağlığını etkileyen bütün davranışları kontrol etmesi, günlük işlerini ve yapacaklarını düzenlerken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesidir (Özabacı 1997).

- Öz Belirleme (Hür irade/Kendi kaderini tayin): Davranışların ve seçimlerin dış faktörlerin etkisi ile değil de kişinin kendi değer yargı ve inançlarına dayanarak aldığı kararlar sonucu ortaya konmasıdır (Budak 2001).
- Motivasyon (Güdülenme): İhtiyaç hissi veya tutku gibi duygular ile kişiyi kesin bir çizgide harekete geçiren güçtür (Adair 2013).
- İçsel Düzenleme: Davranışı ortaya koymanın doğasında yer alan zevk ve tatmin olma gibi duygular ile faaliyette yer almayı gerektiren güdülenme çeşididir (Markland ve Tobin 2004).
- Özdeşimle/Tanımlanmış Düzenleme: Kişisel olarak önemli görülen hedeflere ulaşmak için davranışın öneminin bilinçli olarak kabul edilmesi ve bu bilinçle harekete geçmeyi sağlayan güdülenme çeşididir (Markland ve Tobin 2004).
- İçer Atımla (Yansıtılmış) Düzenleme: Daha çok suçluluk ve endişeden kaçmak ya da gurur, ego tatmini gibi kendi içine empoze edilen baskılar sonucunda dış kontrollerin içselleştirilmesi ile harekete geçmeyi sağlayan güdülenme çeşididir (Markland ve Tobin 2004).
- Dışsal Düzenleme: Dış baskıları memnun etmek ya da dışarıdan vaat edilen ödülleri elde etmek için davranışta bulunmayı sağlayan güdülenme çeşididir (Markland ve Tobin 2004).
- Motivasyonsuzluk: Davranış ile arzu edilen sonuçlar arasındaki algılanan olumsuzluğun eksikliği, davranışın kişiyi başarılı bir şekilde meşgul etmek için yetersiz oluşu, davranışa değer verilmemesi gibi sebeplerden dolayı bireyin davranışı yapma niyetinden yoksun olmasıdır. Tamamen kendi kaderini tayin etmeyen bir düzenleme şeklidir. (Markland ve Tobin 2004).

İKİNCİ BÖLÜM

2. KURAMSAL TEMELLER

Bu bölümde mevcut bu araştırmanın daha iyi anlaşılabilmesi adına konu ile ilgili literatür bilgilerden öz bir şekilde bahsedilmiştir.

2.1. Serbest Zaman

Zaman, düzenli bir şekilde tükenen ve tüm bireylerin eşit bir şekilde faydalandığı çok önemli ve değerli bir kavramdır (Akatay 2003). Anlaşılması en kolay şekli ile “saatler, günler, haftalar ve aylar” ile tanımlanabilir (Karaküçük ve Gürbüz 2007). Güven ve Yeşil (2015) zaman kavramını duyularımız ile hissedilemeyen, belirli bir olayın gerçekleşmesi için ihtiyaç duyulan ve aynı zamanda felsefi, psikolojik ve sosyolojik boyutları olan süre olarak tanımlamaktadır. Bu ifadelerden yola çıkarak zaman kavramı her koşulda sürekli tükenen, tükendiğinde geri getirilemeyen, her bireyin eşit olarak faydalandığı, duyu organlarımız ile hissedilemeyen, bir olayın gerçekleşebilmesi için gerekli olan çok önemli ve değerli bir olgu olarak tanımlanabilir.

De Grazia (1962) zaman kavramını, yaşamı devam ettirmek için kullanılan zaman, çalışma (iş) hayatında geçirilen zaman, çalışma etkinliklerinde kullanılan zaman ve serbest zaman olarak gruplandırmaktadır (Bozgeyikli ve Kesici 2016). Meyer ve diğerleri (1970) ise zaman kavramını önce çalışma zamanı ve çalışma dışı zaman olarak ikiye ayırmışlar ve sonrasında da çalışma dışı zaman kavramını varoluşla ilgili zaman ve özgür (serbest) zaman olarak gruplamışlardır (Karaküçük ve Akgül 2016). Serbest zaman kavramı çok eski yıllara dayanan bir terimdir ve yabancı dillerde boş zaman olarak da kullanılmaktadır. Serbest zaman, İngilizcede boş vakit anlamına gelen *leisure* kelimesinden ve Latince de ise özgür olmak (izin verilmiş) anlamına gelen *licere* kelimesinden türetilmiştir (Cizmeci 2015). Mieczkowski (1990)’ye göre serbest zaman, dıştan gelen zorlamalardan bağımsız olarak eğlenmek, hoşnut olmak, tatmin olmak, mutluluk duygusunu uyandırmak için yapılan ve herhangi bir ücret beklentisi olmadan deneyimlerin yaşandığı zaman

dilimidir (Önder 2003). Türk Dil Kurumu (TDK), serbest kelimesinin anlamlarını verirken hiçbir şarta bağlı olmamak, istenildiği gibi davranmak, zamanı istediği gibi kullanmak, bazı kurallara bağlı olmamak, rahat, özgür ve bağımsız olmak gibi ifadelerle yer vermiştir (TDK 2022). Görülüyor ki bu ifadeler arasında zamana da vurgu yapılmış, zamanın özgürce ve istenildiği gibi kullanılması anlamına değinilmiştir. Bu bilgilerden hareketle serbest zaman kavramında kurallara bağlı kalmadan özgürce hareket edebilme özelliğinin barındığı söylenebilir. Tezcan (1994) serbest zaman kavramını tanımlarken “iş, uyku ve zorunluluklar dışında kalan zaman dilimi” ifadelerini kullanmaktadır. Kılbaş (2010) ise serbest zaman kavramını, bireyin çalışma hayatının, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve istediği yönde harcayabildiği zaman dilimi olarak tanımlamıştır. Zorunlulukların/mecburiyetlerin dışında kalmak genellikle serbest zamanın anahtar özelliğidir (Torkildsen 2005). Bu tanım ve ifadelerden yola çıkarak serbest zaman kavramı şu şekilde tanımlanabilir: Uyku, ev işleri, öz bakım, çalışma hayatı gibi mecburi yapılması gereken etkinliklere ayrılan zaman diliminin dışında kalan ve belirli kurallara bağlı kalmadan özgürce kullanılabilen bir zaman dilimidir.

2.2. Fiziksel Aktivite

İskelet-kas sistemini kullanarak ve enerji harcarak yapılan tüm bedensel hareketlere fiziksel aktivite denir (Demirel vd 2014). Vücudumuzda kalp ve solunum sistemini hızlandıran ve vücuda çeşitli seviyelerde yorgunluk veren bedensel hareketlere fiziksel aktivite denir (Bek 2012). Kas iskelet sisteminin aktivitesine bağlı olarak istirahat düzeyinin üzerinde enerji harcanarak yapılan ve farklı yorgunluk seviyeleri ile sonuçlanan iş yeri aktiviteleri, ev işleri, ulaşım, yürüyüş, bisiklete binme, fiziksel hareket içeren oyunlar, rekreasyon aktiviteleri, boş zaman etkinlikleri gibi faaliyetlerde ortaya konan tüm bedensel hareketlere fiziksel aktivite denir (WHO 2022). T.C. Sağlık Bakanlığı (2022a) yürüme, koşma, sıçrama, yüzme, bisiklete binme, kol-bacak-baş-gövde hareketleri gibi fiziksel hareketleri içeren oyun, dans, egzersiz, spor ve gün içerisindeki aktiviteleri fiziksel aktivite olarak tanımlamaktadır. Fiziksel aktivite tanımlarının genelinde iskelet kaslarının kullanımı

ve metabolik istirahat düzeyinin üzerinde enerji harcanması ile sonuçlanan tüm vücut hareketlerinin fiziksel aktivite olduğu belirtilmiştir.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu fiziksel aktiviteleri aşağıda da görüldüğü gibi düşük, orta ve yüksek şiddetli aktiviteler diye üç grupta sınıflandırmıştır (THSK 2014). Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler, nefes ve kalp atım hızını metabolik istirahat seviyesine göre biraz artıran ve çok az çaba gerektiren yavaş yürüyüş, ev işleri, basit iş aktiviteleri gibi günlük yaşam aktivitelerini kapsar. Orta şiddetli fiziksel aktiviteler, nefes ve kalp atım hızının metabolik istirahat seviyesine göre daha fazla zorlanmaya başladığı ve kişinin konuşabildiği ama şarkı söyleyemediği hızlı yürüyüş, hafif tempolu koşu, dans, ip atlama, yüzme, masa tenisi, yavaş tempolu bisiklet sürme gibi aktiviteleri kapsar. Yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler ise nefes ve kalp atım hızının metabolik istirahat seviyesine göre çok daha fazla zorlandığı ve kişinin nefesi kesilmeden birkaç kelimedenden fazlasını konuşamadığı tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol, tenis, tempolu step aerobik, tempolu dans gibi çok fazla uğraş gerektiren aktiviteleri kapsar.

Fiziksel aktivite, ortam ve zamana göre sınıflandırılırken genellikle ev, ev çevresi, iş, ulaşım ve serbest zaman aktiviteleri olarak gruplandırılmaktadır (Burton and Turrell 2000). Serbest zaman aktivitelerinin ise spor, yenilenme aktiviteleri, tırmanma, yürüme, bisiklet binme ve egzersiz gibi alt boyutlarda yapılabileceği belirtilmektedir (Howley 2001). Bu ifadelerden hareketle fiziksel aktivitenin spor ve egzersiz gibi alt boyutlarının olduğu yani egzersiz aktivitelerinin de bir fiziksel aktivite olduğu çıkarımında bulunulabilir.

2.3. Egzersiz

Egzersiz, fiziksel sağlığı belirli bir oranda iyileştirmeyi amaçlayan, belirli bir plan, program, sistem ve düzen içinde yapılan fiziksel aktivitelerdir (Kaya vd 2011). Egzersiz, fiziksel uygunluk bileşenlerinden (kas ve kardiyovasküler dayanıklılık, kas kuvveti, esneklik, sürat, güç, koordinasyon vb.) birinin ya da daha fazlasının korunmasını veya geliştirilmesini sağlayan düzenli, planlı ve tekrarlı olarak yapılan

fiziksel aktivitelerdir (Demirel vd 2014; Özer 2001; Altun ve Koçak 2011). Egzersiz, fiziksel zindeliğin iyileştirilmesini veya sürdürülmesini amaçlayan planlı, yapılandırılmış ve tekrarlayan fiziksel aktivitelerdir (Herting and Chu 2017). Egzersiz ile vücuttaki oksijen dağılımını ve metabolik süreçleri düzene koymak, vücut kuvveti ve dayanıklılığı geliştirmek, kas eklem koordinasyonu ve hareketliliğini iyileştirmek ve vücut yağını azaltmak gibi amaçlar belirlenebilir (Karacabey ve Özmerdivenli 2007).

2.3.1. Egzersizin (düzenli fiziksel aktivitenin) faydaları

- Bedeni geliştirir ve düzgün bir fiziksel görünüm sağlar (Karacabey ve Özmerdivenli 2007).
- Sinir kas sistemi tepkilerini geliştirir (Alpkaya ve Mengütay 2004).
- Vücut yağ oranını düşürür ve buna bağlı olarak diyabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve astım gibi hastalıkların önüne geçilmesine yardımcı olur (Memiş ve Yıldırım 2008).
- Orta şiddetli fiziksel aktivite, kemik yoğunluğunu artırır ve kaslarımızın gelişimini sağlar (Crespo *et al.* 2002).
- Erken ölüm riskini azaltır, çeşitli kronik hastalıkların oluşmasını geciktirir ya da önler (Zengin Alpözgen ve Özdiğerler 2016).
- Osteoporozu önler (T.C. Sağlık Bakanlığı 2022a).
- Kalp hastalığı, inme ve çeşitli kanser hastalıklarının önlenmesi ve kontrol altına alınmasına yardımcı olur (WHO 2020).
- Vücut dayanıklılığını ve dengesini artırır, eklem hareketliliği sağlar ve sürdürür, vücudun mineral ve su dengesini sağlar, vücut direncindeki artışa bağlı olarak vücut enfeksiyon riskini azaltır (Bek 2012).
- Mental sağlığı geliştirir, kendine güveni artırır, anksiyete/depresyonu azaltır, davranış, disiplin ve sorumlulukları geliştirir (T.C. Sağlık Bakanlığı 2022b).
- Bilişsel gerilemenin ve depresyonun önlenmesine yardımcı olur (WHO 2022).
- Egzersiz ile salgılanan endorfin gibi hormonlar sayesinde stres ve kaygı gibi durumlarla daha kolay mücadele edilebilir (Karacabey ve Özmerdivenli 2007).

- Sosyal ilişkileri ve iletişim becerilerini geliştirir (THSK 2014).

2.3.2. Egzersiz ve fiziksel uygunluk parametreleri

Fiziksel uygunluk, bireyin fiziksel aktiflik gerektiren günlük ihtiyaçlarını fiziki, fizyolojik ve psikolojik yönden aşırı yorgunluk hissetmeden gerçekleştirebilme yeteneğidir. Fiziksel uygunluğun kalp-solunum dayanıklılığı, kas dayanıklılığı/kuvveti/gücü, esneklik, hız, çeviklik, denge, vücut kompozisyonu (kilo, vücut yağ oranı vs.) gibi bileşenleri vardır (Özer 2010). Adolesan çağı (ergenlik dönemi) bireylerin fiziksel uygunluk parametrelerinin egzersiz ile ilişkisi aşağıda madde madde açıklanmıştır.

- Ergenlik dönemi bireyin anatomik ve fizyolojik değişimlerinin üst düzeyde olduğu bir dönemdir. Bu dönemdeki bireylerin hızla büyüyen kemikleri ile kas, kuvvet ve esneklik özellikleri arasında adaptasyon sağlanması konusunda birtakım uyumsuzluklar görülebilir. Bu sebeple bu dönemdeki bireylerin egzersiz programlarında aşırı yüklenmelerden kaçınılmalı ve verilen programlar bireyin kapasitesine uygun olmalıdır. Bu dönemdeki bireylere daha çok kendi vücut ağırlığı ile yapılan egzersizler tavsiye edilir (Baltacı ve Düzgün 2012).
- Çocuklar ve ergenler için uygulanacak egzersiz programlarının şiddeti, çocukların kemik ve kas gelişimini olumsuz etkileyecek ya da herhangi bir sakatlığa sebep olabilecek karakter ve boyutta olmamalıdır (Günay vd 2013).
- Ergenlik döneminde organizma hızlı bir gelişim gösterir. Dayanıklılık egzersizleri için en elverişli dönem ergenlik dönemidir. Bu dönemde genel dayanıklılık, anaerobik dayanıklılık ve sürat gibi parametreler sırası ile geliştirilebilir. Çalışmalarda bireyin kapasitesi aşılmamalıdır. Çalışmalar çeşitli ve eğlendirici nitelikte olmalıdır (Günay vd 2019).
- Çocuk ve gençlerde kas kuvveti, yaş ile orantılı olarak belirgin bir artış gösterir. Eğer ki yeterli sinirsel olgunluk sağlanmış ise bu artışın en belirgin olduğu dönem ise ergenlik dönemidir. Bu durumun çocukluk ve ergenlik dönemindeki hormonal değişikliklerden ve kas kitlesindeki artıştan kaynaklandığı belirtilmektedir. Bu dönemde maksimal kuvvet, çabuk kuvvet ve kuvvette devamlılık çalışmaları yapılabilir. Egzersizde şiddet artışı kademeli olarak ve bireyin

kapasitesine uygun olarak çok fonksiyonlu bir yapıda gerçekleştirilmelidir (Günay vd 2013).

- Sürati etkileyen çabukluk ve reaksiyon zamanının erken ve dar bir alan olan ergenlikte geliştiği ileri sürülür. Maksimal sürat gelişiminin 12-15 yaş arasında olduğu belirtilmektedir. Bu durumun hormonal sistemin gelişmesinden ve önemli kuvvet gelişimini sağlayan testosteron aktivitesinden kaynaklandığı bildirilmektedir. Bunun yanında ergenlik dönemlerinde (13-15 yaş) motor beceriler zenginleşir ve gelişimine devam eder (Günay vd 2019).
- Çocuklarda sinir sistemi aktiviteleri, denge, çeviklik ve koordinasyon özellikleri yaşla doğru orantılı olarak gelişir (Günay vd 2013).
- Ergenliğin ilk dönemlerinde (12-15) fiziksel koordinasyon seviyesi düşer veya orta seviyede kalır. Ergenliğin son dönemlerinde (14-19) ise hareket uygulamaları stabil hale gelir, motorik sevk ve idare, uyum, yer değiştirme gibi kombinasyon becerileri iyi düzeyde uygulanabilir (Günay vd 2019).
- Motorik özelliklerin en iyi kazandırıldığı yaş aralıkları tablo 2.1.'de verilmiştir (Sevim 2010).

Tablo 2.1. Motorik özellikler ve yaş aralıkları

Motorik Özellikler	Yaş Aralığı
Dinamik denge	12-15
Statik hareketlerde denge	11-14
Vücuttan uzakta el hareket doğruluğu	10-15
Vücuda yakın el hareketlerinde doğruluk	11-18
El kuvveti	11-13
Omuz kuvveti	12-14
Sırt Kuvveti	10-12
Görsel uyarım reaksiyonu	14-18
İşitsel uyarım reaksiyonu	18
Dokunarak uyarım reaksiyonu	14-18
Denge hareketlerinde sürat	12-14
El hareketlerinde sürat	10-14
Genel dayanıklılık	15-22

2.3.3. Egzersiz çeşitleri

Fiziksel uygunluğu geliştiren egzersiz çeşitleri aşağıda verilen dört temel başlıkla incelenebilir (Demirel vd 2014).

- Aerobik egzersizler, vücudumuzdaki büyük kasların hareketli ve ritmik olarak çalışması sonucunda akciğerin ve dokuların oksijen kullanma potansiyelini geliştiren egzersizlerdir. Aerobik egzersizlere; düzenli ve tempolu yürüyüşler, bisiklete binme etkinlikleri, uzun süreli yüzme aktiviteleri, bahçe ve tarlada uzun süreli çalışmalar ve tenis oynamak gibi aşırı yoğun olmayan fiziksel aktiviteler örnek olarak verilebilir.
- Kuvvet egzersizleri, kasın dirence karşı güçlü bir şekilde karşı koymasını gerektiren egzersizlerdir. Kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendiren kuvvet egzersizleri, alet ya da vücut ağırlığı yardımı ile yapılabilmektedir. Kuvvet egzersizlerine; ağırlık taşıma, merdiven inip çıkma, çanta taşıma, kol kasları için şınav çekmek, karın kasları için mekik çekmek, ağırlık aletleri ile kuvvet antrenmanı yapmak örnek olarak verilebilir.
- Esneklik egzersizleri, eklemlerin geniş açıda hareket edebilme kabiliyetini geliştiren egzersizlerdir. Başka bir ifade ile egzersiz esnasında gövde, kol ve bacakların daha geniş açıda ve rahat olarak hareket edebilmesini sağlayan egzersizlerdir. Genel anlamda esneklik egzersizlerine; yoga, pilates ve Tai Chi gibi düzenli germe egzersizleri örnek olarak verilebilir.
- Denge egzersizleri ise göz, iç kulak dengesi, derin duyu ve sağlam kasların yardımı ile bedenimizin düşmeden düzgün hareket edebilme kabiliyetini geliştiren egzersizlerdir. Kişinin iyi bir dengeye sahip olduğu ayak parmak uçlarında yürüebilmesinden, gözleri kapalı iken düz bir çizgide dengesini bozmadan yürüebilmesinden, tek ayak üzerinde durabilmesinden, denge tahtasında düşmeden yürüebilmesinden anlayabiliriz. Kuvvet, dayanıklılık ve esnekliği geliştiren etkinlikler aynı zamanda da dengenin gelişmesine zemin hazırlarlar.

2.3.4. Kalp atım sayısı ve egzersiz şiddeti

Maksimum kalp atım sayısı, çok yoğun egzersizlerde kalbinizin en hızlı atım sayısıdır. Kişinin fizyolojik özelliklerine göre kişiden kişiye değişkenlik gösterebilir.

Sağlıklı ve sedanter bireyler için egzersizlerde çıkılabilecek maksimum kalp atım sayısı “220-Yaş” formülü ile bulunabilir. Hedef kalp atım sayısı ise egzersiz süresince dakikada kalbinizin atması gereken sayıdır. Şiddetli fiziksel aktivite yaparken hedef kalp atım sayısı maksimum kalp atım sayısının %70-85’i arasında olmalıdır. Örneğin; 20 yaşındaki bir bireyin maksimum kalp atım sayısı (220-20) formülü ile 200 atım/dakika olur. Hedef kalp atım sayısı ise 140 (200x0.70) atım/dakika ile 170 (200x0.85) atım/dakika arasında olmalıdır. Orta şiddetli fiziksel aktivite yaparken hedef kalp atım sayısı maksimum kalp sayısının %50-70’i arasında olmalıdır. Örneğin; 20 yaşındaki bir bireyin maksimum kalp atım sayısı (220-20) formülü ile 200 atım/dakika olur. Hedef kalp sayısı ise 100 (200x0.50) atım/dakika ile 140 (200x0.70) atım/dakika arasında olmalıdır. Sağlıklı ergen bireyler başlangıç seviyesi egzersizlerde hedef kalp atım sayısını %60 seviyesinde, orta şiddetteki egzersizlerde hedef kalp atım sayısını %75, ileri seviyedeki egzersizlerde ise hedef kalp atım sayısını %85 olarak belirleyebilirler. Fiziksel uygunluğunuzu geliştirmek için 20-30 dakika süresince hedef kalp atım sayınızı korumanız gerekir (T.C. Sağlık Bakanlığı 2022c). Egzersizi yapmadan önce ise “2.3.6. Güvenli bir egzersiz programı için tavsiyeler” başlığının okunması ihmal edilmemelidir.

2.3.5. Farklı egzersiz aktivitelerinin enerji tüketimleri

60 kg ağırlığındaki bireyin çeşitli aktivitelerde 1 saatte harcadığı ortalama enerji miktarları tablo 2.2’ de verilmiştir (Karacabey ve Özmerdivenli 2007).

Tablo 2.2. Çeşitli aktivitelerinde yaklaşık enerji tüketimi

Egzersiz	Enerji (kcal)
Yürüyüş	360
Yavaş koşu	480
Hızlı koşu	960
Golf	270
Tenis	420
Yüzme	480
Masa Tenisi	240

Basketbol	720
Bisiklet (sabit)-düşük	330
Bisiklet (sabit)-ılımlı	420
Bisiklet (sabit)-hızlı	630
Futbol	420

2.3.6. Güvenli bir egzersiz programı için tavsiyeler

Düzenli egzersiz ile sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için gerekli tavsiyeler aşağıda belirtilmiştir (Altun ve Koçak 2011).

- Bir doktora önce genel sağlık durumunuzu kontrol ettirin, genel sağlık durumunuza göre egzersizlere başlayın.
- Egzersiz ile oluşabilecek riskleri en aza indirip egzersiz faydasını en yüksek düzeye çıkarabilmek için egzersiz programına düşük şiddet ve süre ile başlayıp program süre ve şiddetini gelişiminize uygun olarak kademe kademe artırın.
- Keyif alabileceğiniz egzersizleri size en uygun zaman diliminde planlayın ve egzersiz çeşitlerini artırın.
- Egzersizin sağlık üzerindeki etkilerini görmek için düzenli ve uzun süreli bir programa dahil olun.
- Egzersiz ortamının rahat olmasına ve güvenliğinize dikkat edin.
- Egzersiz programını takiben 10 dakika içinde kendinizi normal hissetmiyorsanız, nefes almada zorlanıyorsanız, baygınlık hissediyorsanız ve egzersiz süresince veya sonrasında güçsüz kalıyorsanız egzersiz programınız size ağır gelmiş olabilir, programı tekrar gözden geçirin.
- Üzerinizdeki kıyafetleri ve ayakkabıları egzersize uygun olarak seçin.
- Ailenizi veya arkadaşlarınızı size destek olmaları ve egzersiz programınıza katılmaları için teşvik edin.
- Uzun süreli hedeflerinizi küçük hedefler şeklinde bölebilir ve her küçük hedefi başardığınızda kendinizi kutlayabilirsiniz.

2.4. Ergenlik Döneminde Sağlıklı Yaşam ve Egzersiz

WHO'ya göre sağlık, kişinin sadece hasta ya da engelli olmaması değil aynı zamanda bedenlen, ruhen ve sosyal olarak da tam bir iyilik halinde olmasıdır (Güner ve Özkan 2019). Sağlıklı yaşam, bireylerin tedavisi zor ve önemli hastalıklara yakalanmadan fiziksel, zihinsel ve ruhsal yönlerden üstün durumda uzun yıllar zevk alarak yaşamaları anlamına gelmektedir (şahin 2004). Düzenli fiziksel aktivite, bireyin ve toplumun genel sağlık durumunu iyileştirir (Bulut 2013). Yapılan düzenli fiziksel aktiviteler, çeşidi, yoğunluğu ve sıklığına göre kişiye çeşitli faydalar sağlar (Tüzün 2002). Bu faydaların yanında bireylerin yapmış oldukları düzenli fiziksel aktiviteler ile yaşam biçimleri arasında anlamlı bir ilişki vardır (Cengiz ve Delen 2019). Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler ile bireyin fiziksel, psikolojik, zihinsel ve sosyal gelişimi sağlanmakta ve bireyler bu sayede sağlıklı bir yaşam biçimi elde etmektedirler (Özkan 2018). Düzenli fiziksel aktivite olarak bilinen egzersizin sağlık üzerindeki olumlu etkilerinden faydalanabilmek için pahalı egzersiz aletleri satın almaya ya da maraton koşmaya gerek yoktur, tek yapılması gereken düzenli bir egzersiz programına katılmaktır. Egzersiz aktivitelerinin tüm bu faydalarının bilinmesine rağmen dünyadaki bireylerin egzersizin sağladığı fiziksel aktiflik ile hayatlarını sürdürmek yerine fiziksel olarak aktif olmayan bir yaşam tarzı benimsedikleri bilinmektedir. Demirel ve diğerlerinin (2014) de belirttiği gibi fiziksel hareketsizlik dünyadaki ölümlerin %6'sını oluşturarak dünya insanların ölümüne neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır. Fiziksel hareketsizlik birey sağlığına zarar vermenin yanında toplumun sağlık gelirlerinin de erimesine sebep olmaktadır. WHO (2022) verilerine göre fiziksel hareketsizlik sonucu ortaya çıkan sağlık sorunları küresel olarak sağlık sistemlerine yılda 27 milyar ABD doları zarar verdiği ve 2030 yılına kadar ise 300 milyar ABD doları zarar vereceği bildirilmektedir.

Ergen kelimesi yabancı kaynaklarda adolesan sözcüğu ile karşılık bulmaktadır. Latin kaynaklarında *adolescere* fiil kökünden gelen adolesan kelimesi büyüme ve olgunlaşma sürecini ifade eder (Yavuzer 1994). WHO, 10-19 yaş aralığını “Adolesan” ve 15-24 yaş aralığını “Genç” sözcükleri ile tanımlamaktadır. Adolesan ve gençlik dönemlerinin ortak yaş aralıkları olması itibari ile 10-24 yaş aralığını ise “Genç insanlar” sözcüğu ile ifade etmektedir (Parlaz vd 2012).

Ortaöğretim öğrencileri de ergenlik dönemi yaş aralığında yer aldıkları için ergenlik dönemini ilgilendiren sağlık, sağlıklı yaşam, fiziksel aktivite ve egzersiz ile ilgili konular ortaöğretim öğrencileriyle de doğal olarak ilişkilendirilebilir. Bu sebeple ergenlik kelimesinin kullanıldığı konu içerikleri doğal olarak ortaöğretim öğrencileriyle de ilişkili olacaktır.

Yetişkinlikteki fiziksel aktifliğin temelini oluşturacak ergen aktifliği, sağlık üzerinde olumlu etkiler oluşturur (Aksoydan ve Çakır 2011). Egzersiz ile desteklenen hareketli bir yaşam tarzı ergen sağlığının korunması ve geliştirilmesinde önemli bir yere sahiptir (Akyol vd 2008; Aksoydan ve Çakır 2011; Zengin Alpözgen ve Özdiñler 2016; Yook *et al.* 2017). Egzersiz alışkanlığının erken yaşlarda kazandırılması için çocukluk ve gençlik dönemi en uygun dönem olduğu belirtilmektedir. Erken yaşlarda düşük seviyedeki egzersiz alışkanlığı ileri yaşlarda da kalıcı olabilmektedir (Akyol vd 2008). Egzersiz aktiviteleri ergenlerin fiziksel sağlığına fayda sağlamanın yanında stres, depresyon ve kaygı gibi belirtileri en aza indirir ve duygu durumu, özgüven ve sosyalleşme gibi bileşenlere de önemli faydalar sağlar (Yook *et al.* 2017). Bu sebeple bedensel ve ruhsal yönden sağlığın korunması ve geliştirilmesi, hastalıkların önlenmesi ve tedavi edilmesi için önemli bir yere sahip olan egzersiz aktivitelerinin yetişkinliğe geçiş aşaması olan ergenlik döneminde üst düzeyde tutulması gerektiği belirtilmektedir (Zengin Alpözgen ve Özdiñler 2016). Egzersizler bilişsel gerileme, depresyon ve anksiyetenin önüne geçerek öğrencilerin akademik başarılarının artırılmasında fayda sağlar (WHO 2022). Bu durumun aksine gelişen teknolojinin etkisi, maddi imkansızlıklar, aile ve okul yöneticilerinin yaptıkları akademik başarı baskısı gibi sebepler öğrencileri hareketsiz bir yaşam biçimine yönlendirebilmektedir (Singh *et al.* 2019). En son yapılan küresel araştırma verilerine göre 11-17 yaş aralığındaki ergen bireylerin çoğunluğunun (%81) orta ve yüksek yoğunluktaki fiziksel aktivitelere günde 1 saatten az katıldığı bildirilmektedir (Guthold *et al.* 2020). WHO ve T.C. Sağlık Bakanlığı verilerine göre bu küresel verilerin yetersiz olduğu, ergenlerin günde en az 60 dakika ve haftada en az 3 gün olmak şartı ile orta ve yüksek şiddetli egzersizler planlamaları gerektiği bildirilmektedir. Bu fiziksel aktifliğin sağlanması için çoğunlukla aerobik egzersiz

veya kas ile kemikleri güçlendirici egzersizlerin tercih edilebileceği bildirilmektedir (WHO 2020; T.C. Sağlık Bakanlığı 2022b).

Tüm bu bilgilerden yola çıkarak ergenlik sürecinde yer alan ortaöğretim öğrencilerinin hayatlarının tüm aşamalarında egzersizlere yer vermeleri veya en azından serbest zamanlarında bu duruma dikkat etmeleri gerektiği düşünülmektedir. Bu amaca hizmet etmesi için parklar, rekreasyon alanları, sportif oyun alanları, ulaşım alanları ve okullar gibi yaşam içinde kilit taşı konumunda olan mekanların harekete teşvik amacı ile canlandırılması gerektiği düşünülmektedir.

2.5. Sağlıklı Yaşam Biçimi ve İnancı

Sağlıklı yaşam, bireylerin tedavisi zor ve önemli hastalıklara yakalanmadan fizyolojik, bilişsel ve duyuşsal yönlerden üstün durumda uzun yıllar zevk alarak yaşamaları anlamına gelmektedir (Şahin 2004). Sağlıklı yaşam biçimi, bireyin sağlığını etkileyen bütün davranışları kontrol etmesi, günlük işlerini ve yapacaklarını düzenlerken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi anlamına gelmektedir (Özabacı 1997). Sağlıklı yaşam biçimine sahip bireyler sağlıklı yaşam biçimi uygun davranışlar sergilerler. Pender, sağlıklı yaşam biçimini teşvik eden davranışları altı boyutta (kendini gerçekleştirme, sağlık sorumluluğu, beslenme, egzersiz, kişiler arası ilişkiler ve stres yönetimi) ele almıştır (Walker *et al.* 1990). Kendini gerçekleştirme, bireyin kendini ve yeteneklerini tanıyarak yaşamdaki amaçları doğrultusunda kendini ne kadar geliştirebildiği ve memnun edebildiği anlamına gelmektedir (Bozkuş vd 2013). Kendini gerçekleştirmiş bireyler, kendilerini tanırlar, güçlü ve zayıf yönlerini bilirler ve belirli hedeflere yönelik olarak planlı ve programlı olarak yaşarlar (Bottorff *et al.* 1996). Sağlık sorumluluğu, bireyin kendi iyilik hali için aktif bir şekilde sorumluluk olarak sağlığına dikkat etmesi, sağlığı hakkında bilgi sahibi olması ve ihtiyaç halinde sağlığı için bir uzmandan yardım almasıdır (Bahar vd 2008). Beslenme, bireyin büyümesi, gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak yaşayabilmesi için yeterli miktarda besin ögesini vücuduna almasıdır (Sencer ve Orhan 2005). Egzersiz, fiziksel sağlığı belirli bir oranda iyileştirmeyi amaçlayan, belirli plan, program, sistem ve düzen içinde yapılan fiziksel aktivitelerdir (Kaya vd 2011). Kişiler arası ilişki, bireylerin başkaları ile ilişki

ve iletişim kurması anlamına gelir. İletişim sözel ya da sözel olmayan duygu, düşünce ve mesajları paylaşmayı gerektirir (Bahar vd 2008). Stres yönetimi, bireyin vücut sistemlerinin dengesini bozan çevresel stresörleri yönetebilmesidir (Güçlü 2001). Sağlıklı yaşamı biçimini teşvik eden davranışların benimsenmesi ve desteklenmesi sağlıklı yaşam biçimine sahip olabilmenin anahtarıdır. Bu anlayış için bireylerin sağlığını koruyacak, sürdürecekt ve geliştirecek davranışları kazanması gerekmektedir (Semerci 2007). Bilişsel davranışçı teoriye göre duygu ve davranışlar bireyin dünyayı zihninde yapılandırma biçimine göre şekillenir. Bu teoriye göre olumsuz inançları olan bireyler olumsuz duygu ve davranışa sahip olurlar. Yapılan araştırmada sağlıklı yaşam tarzına sahip olabilme konusundaki güçlü inançlar, daha sağlıklı yaşam tutumları ve daha sağlıklı yaşam tarzı seçimleri ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Melnik *et al.* 2006). Bu konuda çalışma yapan diğer araştırmacılar da sağlıklı yaşam biçimi inancı olumsuz olan bireylerin daha az sağlıklı seçimler yapma eğiliminde oldukları ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarını hayata geçirmekte zorlandıkları belirtilmiştir (Kelly *et al.* 2011). Ayrıca çocukluk ve ergenlik, birçok sosyal hastalığın başlangıç noktası olabilir, ancak sosyal hastalıklar ile ergenlik-yetişkinlik arasındaki bağlantı genellikle göz ardı edilir. (Vicente Rodriguez *et al.* 2007). Bu bilgilerden yola çıkarak ergen bireylerin gündelik ihtiyaçlarını karşılayabilecek sağlığa erişebilmeleri, sağlıklı bir hayat sürdürebilmeleri ve başarılı bir yaşlanma ile hayatlarına devam edebilmeleri için sağlıklı yaşam biçimi inancına sahip olmaları gerekmektedir denilebilir.

2.6. Öz Belirleme Kuramı ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme

Öz belirleme, davranışların ve seçimlerin dış faktörlerin etkisi ile değil de kişinin kendi değer, yargı ve inançlarına dayanarak aldığı kararlar sonucu ortaya konmasıdır (Budak 2001). Öz belirleme, davranışların güç, baskı veya pekiştirici gibi dışsal kaynaklı belirleyiciler yerine ilgi, keyif ve heyecan gibi içsel kaynaklı belirleyiciler tarafından seçilebilme özelliğidir (Deci ve Ryan 1985b). Öz belirleme kuramına (*Self-Determination Theory*) göre birey, dış kontrollerden kurtularak kendi kaderini (davranışlarını) kendisi belirlerse özgür olabilir. (Deci ve Ryan 1985a). Öz belirlenmiş davranış sergileyen bireylerin dört temel özelliği vardır; davranışı özerk

olarak ortaya koyarlar, davranışlarını kendileri düzenlerler, psikolojik olarak güçlü olurlar ve kendilerini gerçekleştirme yönünde davranış sergilerler (Çankaya 2005). “Öz Belirleme” kavramı literatürde “Hür İrade” ve “Kendi Kaderini Tayin” olarak da isimlendirilmektedir. Bireyin kendi kaderini belirleyebilmesi için çevredeki çeşitli unsurları yönetme becerisine sahip olması gerekmektedir. Bireyin davranışları, amaçlar doğrultusunda güvenilir sonuçlar verse de bu kişinin kendi kaderini tayin ettiği anlamına gelmez. Birey, amaçlar doğrultusunda istenen sonuçlara ancak hür iradesi ile ulaşırsa kendi kaderini tayin etmiş yani belirlemiş yani hür olarak seçim yapmış olur. Çeşitli çalışmalar kendi kaderini tayini etme ihtiyacının içsel motivasyon ile ilişkili olduğunu göstermektedir (Deci ve Ryan 1985b).

Motivasyon, ihtiyaç hissi veya tutku gibi duygular ile kişiyi kesin bir çizgide harekete geçiren bir güç olarak tanımlanmaktadır (Adair 2013). İngilizce ve Fransızca’da *motive*, Latince’de ise *movere* kelimelerinden türetilen motivasyon kelimesinin dilimizdeki karşılığı ise güdü ya da harekete geçirici kavramları ile karşılık bulmaktadır. Dilimizde motivasyon ve güdülenme kelimeleri aynı anlamda kullanılmaktadır (Eren 2008). İlgi duygusu, içsel olarak güdülenen davranışlarda önemli bir yönlendiricidir. İnsanların ilgililerini etkileyen ve yönlendiren bazı faktörler vardır, yetkinlik ve özerklik deneyimlerine eşlik eden zevk ve heyecan duyguları bunlara örnek olarak verilebilir. Bu duygular aynı zamanda içsel olarak motive edilmiş davranışların ödülleri temsil eder. İnsanlar içsel olarak motive olduklarında ilgi ve zevk ile bir işi yaparlar, kendilerini yetkin ve kararlı hissederler, davranışlarının sebep odağını içsellik olarak algırlar. Davranışlar, bireylerin hür iradeleri ve içsel motivasyonlarına bağlı olarak ortaya çıkmak yerine baskı, endişe ve aciliyet ile ortaya çıktıklarında orada dışsal motivasyonun etkisinden bahsedebilir (Deci ve Ryan 1985b). İçsel olarak motive edilen bir davranış, baskı ve dış kontrolden bağımsız olarak ilgi, keyif ve haz ile ortaya çıkar. Bunun aksine, dışsal olarak güdümlenmiş davranış ise büyük ölçüde baskıların (içten veya dıştan empoze edilen) ve kontrollerin (yönlendiricilerin) etkisinde ortaya çıkar (Mullan and Markland 1997).

Deci ve Ryan tarafından ortaya konan Öz Belirleme Kuramı, egzersiz psikolojisinde önemli bir yere sahip olan ve sıkça kullanılan bir teorik çerçevedir (Markland and Tobin 2004). Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde mini bir teori olan Bilişsel Değerlendirme Teorisi'nin iki temel ögesi olan “içsel motivasyon” ve “dışsal motivasyon” kavramlarının keskin bir çizgi ile birbirinden ayrılması ve ikilik oluşturacak şekilde ele alınmasının kullanışlı olmadığı ve bunun yerine motivasyonel süreklilik ortaya koyan bir skalanın kullanılabileceği belirtilmiştir (Deci and Ryan 1991). Öz belirleme Kuramının diğer bir mini teorisi olan Organizma Entegrasyon Teorisi'ne göre değişen derecelerde kendi kaderini tayin etmeye çalışan “*davranışsal düzenleme biçimleri*” vardır. Bu motivasyonel davranış düzenleme biçimleri, kendi içerisinde süreklilik arz eden skala ile tanımlanmaktadır. Bu skalada kendi kaderini tayin etme derecesine göre sırası ile dışsal düzenleme (kendi kaderini tayin etmeme) içe yansıtılmış düzenleme (sınırlı kendi kaderini tayin etme), özdeşimle düzenleme (orta derecede kendi kaderini tayin etme) ve içsel düzenleme (tam kendi kaderini tayin etme) faktörleri yer almaktadır (Mullan and Markland 1997). Bu araştırmacılara göre özerklik (hür olmak) veya diğer bir ifade ile kendi kaderini belirleme özelliği egzersizdeki davranışsal düzenleme biçimlerinde içsel düzenlemeden dışsal düzenlemeye doğru azalarak gitmektedir. Hem içsel hem de dışsal güdülenme yoksunluğunun olduğu yani herhangi bir egzersiz davranış düzenlemesinin olmadığı nokta ise motivasyonsuzluk (güdülenmeme) kavramı ile ifade edilmektedir (Markland and Tobin 2004). Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde ortaya konan güdülenme çeşitleri tablo 2.3' de açıklamaktadır (Ryan and Deci 2000).

Tablo 2.3. Öz belirleme kuramı ve güdülenme çeşitleri

Davranış	Öz Belirlenmemiş				Öz Belirlenmiş	
Güdü	Güdülenmeme		Dışsal Güdülenme		İçsel Güdülenme	
Düzenleme Stilleri	Düzenlemenin olmaması		Dışsal düzenleme	İçe atımla düzenleme	Özdeşimle düzenleme	Bütünleşmiş düzenleme
Algılanan Nedensellik	Kişisel Olmayan	Dışsal	Bir Miktar Dışsal	Bir Miktar İçsel	İçsel	İçsel

İçsel düzenleme, davranışı ortaya koymanın doğasında yer alan ilgi, keyif ve tatmin gibi duygular ile faaliyette yer almayı gerektiren güdülenme çeşididir.

“Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım” ifadesi bu güdülenme çeşidine bir örnektir (Markland and Tobin 2004). Bütünleşmiş (entegre) düzenleme, Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde ortaya konan lakin Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler (Mullan *et al.* 1997) ve revize edilmiş Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler-2 (Markland and Tobin 2004) ölçeklerinden çıkarılan bir kavramdır. Özdeşimle (tanımlanmış/belirlenmiş) düzenleme, bireyin bir davranışı değerlendirip o davranışı önemli görmesinden sonra davranışı göstermeye devam etmesini sağlayan güdülenme çeşididir. “Fiziksel gelişime fayda sağladığı için egzersiz yaparım” ifadesi bu güdülenme çeşidine bir örnektir (Markland and Tobin 2004). İçe atımla (içe yansıtılmış) düzenleme, daha çok suçluluk ve endişeden kaçmak ya da gurur, ego tatmini gibi kendi içine empoze edilen baskılar sonucunda dış kontrollerin içselleştirilmesi ile harekete geçmeyi sağlayan güdülenme çeşididir. “Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim” ifadesi bu güdülenme çeşidine bir örnektir (Markland and Tobin 2004). Dışsal düzenleme, dış baskıları memnun etmek ya da dışarıdan vaat edilen ödülleri elde etmek için davranışta bulunmayı sağlayan güdülenme çeşididir. “Başkaları egzersiz yapmamı istediği için egzersiz yaparım” ifadesi bu güdülenme çeşidine bir örnektir (Markland and Tobin 2004). Motivasyonsuzluk, ilgili davranışın yapılması için bir sebebin olmayışını ifade eder (Ingledew *et al.* 2004). Motivasyonsuzluk faktöründe tamamen kendi kaderini belirlemeyen bir düzenleme şekli vardır. Motivasyonsuzluk, davranış ile arzu edilen sonuçlar arasında algılanan olumsuzluğun eksikliğinden, davranışa değer vermemekten veya kişinin onu başarılı bir şekilde meşgul etmek için yeterli olmadığı hissinden kaynaklanır. Motivasyonsuzluk, bir tür önem ve değer eksikliğini yansıtır. “Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum” ifadesi bu güdülenme çeşidine bir örnektir (Markland and Tobin 2004).

Öz Belirleme Kuramı ile ilgili yapılan geniş bir çalışmada, öz belirlenmiş davranış düzenlemelerinin (içsel düzenleme) daha az öz belirlenmiş davranış düzenlemelerine (tanımlanmış düzenleme, içe atımla düzenleme) ve davranış düzenlemesinin olmadığı motivasyonsuzluk durumuna göre egzersiz davranışının sergilemesi konusunda daha olumlu bir görüntü ortaya koyduğu belirtilmiştir (Vallerand *et al.* 1997). Egzersiz davranışlarını içe atımla düzenleme sonucunda

ortaya koyan egzersiz katılımcılarının egzersiz davranışlarının uzun vadede kalıcı olmadığı belirtilmiştir (Pelletier *et al.* 2001). Başka bir Öz Belirleme Kuramı ile ilgili yapılan çalışmada (yetişkin ve adolesan bireyler üzerinde), egzersiz davranışları öz belirlenmiş olarak şekillenen bireylerin egzersiz davranışları dış kontroller ile belirlenen (özerk olmayan) bireylere veya egzersiz davranışına karşı güdülenmeme düzeyi yüksek olan bireylere göre egzersiz davranışlarında daha devamlı oldukları belirtilmiştir (Ingledew and Markland 2008).

Özet olarak şu ifadeleri kullanmak mümkündür. Öz Belirleme Kuramına göre egzersiz davranışlarını içsel ya da dışsal olarak güdüleyen davranış belirleyicileri dereceli (davranışın özerklik derecesi) bir düzlem (skala) üzerinde süreklilik arz eden bir şekilde sıralanmaktadır. Bu düzlem üzerinde en yüksek derecede özerklik sağlayan (öz belirlenmiş) egzersiz davranış belirleyicisi içsel düzenleme biçimidir, özerkliğin olmadığı davranış belirleyicisi ise dışsal düzenleme biçimidir. Egzersiz davranışları ne kadar öz belirlenmiş olarak ortaya çıkarsa davranışa güdülenme o kadar üst seviyede olur. Bu ifadelerden yola çıkarak davranış düzenlenmesinin olmadığı duruma motivasyonsuzluk, davranış düzenlenmesinin dışsal belirleyiciler tarafından kontrol edildiği duruma dışsal düzenleme, davranış düzenlenmesinin dış belirleyicilerden kurtulamadığı ama davranışın içselleştirilmiş belirleyiciler (kısmen öz belirlenmiş) tarafından daha fazla kontrol edildiği duruma içe atımla düzenleme, davranış düzenlenmesinin dış belirleyicilerden kurtulmuş ve öz belirlenmiş olarak gerçekleştiği duruma ise içsel düzenleme denir.

2.7. İlgili Literatür

Alan yazın kaynakları araştırma konusu çerçevesinde incelendiğinde öncelikle konu ile direkt ilgisi olan Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2, Serbest Zaman Egzersiz Anketi ve Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç Ölçeği ile yapılan çalışmalar alan yazın özetlerine dahil edildi. Sonrasında mevcut bu araştırmaya ve bu araştırmayı inceleyecek diğer çalışmalara fayda sağlayabileceği düşüncesi ile mevcut çalışma ile benzer konuları ele alan literatür kaynakları da incelenmiştir. Bu incelemede “fiziksel aktivite düzeyi” ve “fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu” ile

ilgili konular ele alınmıştır. İncelemeler sonucunda Uluslararası Fiziksel Aktiviteler Anketi (UFAA), Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA), Adolesanlar İçin Fiziksel Aktiviteler Ölçeği (AFAÖ), Çocuklar İçin Fiziksel Aktiviteler Ölçeği (ÇFAÖ), Fiziksel Aktiviteler Ölçeği (FAÖ-2) ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ) ile yapılmış bilimsel çalışmalar alan yazın özetlerine dahil edilmiştir. Alan yazın özetlerinin daha iyi anlaşılması adına incelenen bilimsel çalışmalardaki ölçek ve anketler kısa bir şekilde tanıtılacaktır.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ-2), Öz Belirleme (Hür İrade-Kendi Kaderini Tayin) Kuramı çerçevesinde bireylerin egzersize katılım motivasyonlarını belirler. EDDÖ-2 revize edilmeden literatürde EDDÖ olarak yer almıştır. Mullan ve diğerleri (1997) tarafından literatüre kazandırılan EDDÖ, daha sonraları Markland ve Tobin (2004) tarafından revize edilerek motivasyonsuzluk alt boyutunu da içeren EDDÖ-2 olarak literatürde yerini almaya devam etmiştir. Orijinal hali ile 19 madde ve 5 alt boyuttan (içsel düzenleme, özdeşimle düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk) oluşan EDDÖ-2, Ersöz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanmış ve Ersöz ve diğerleri (2012) tarafından geçerlik-güvenirliliği test edilmiştir. Bu yeni hali ile 19 madde ve 4 alt boyut (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk) ile literatürdeki bazı çalışmalarda kullanılmıştır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Ölçeği (FAKMÖ), Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını (FAKM) belirlemek amacı ile literatürde yer almaktadır. Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen ölçek, 16 madde ve 3 boyut ile motivasyon değerlendirmesi yapmaktadır. Bu alt boyutlar bireysel nedenler (içsel motivasyon), çevresel nedenler (dışsal motivasyon) ve nedensizlik (motivasyonsuzluk) olarak belirlenmiştir. Kişinin bireysel nedenler alt boyutundan elde ettiği yüksek değerler fiziksel aktivitenin eğlendirme, özgüveni geliştirme, rahatlatma ve huzur verme özelliğine sahip olduğunu, çevresel nedenler alt boyutundan elde edilen yüksek değerler fiziksel aktivitenin akademik başarıyı artırma, sosyal ilişkileri olumlu etkileme özelliğine sahip olduğunu ve nedensizlik alt boyutundan elde edilen yüksek değerler ise fiziksel

aktivitenin değer, anlam ve yarar bakımından etki edip etmediği hakkında emin olunmadığını göstermektedir (Altay ve Koç 2022).

Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEa), bireylerin serbest zamanlarındaki egzersiz aktiflik düzeyini ler. Godin ve Shephard (1985, 1997) tarafından literatüre kazandırılan anketin Yerlisu Lapa ve diğerleri (2016) tarafından Antalya’da okuyan 13-19 yaş arası ortaöğretim öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirliği test edilmiştir. Anket, ğrencilerin son yedi (7) gün içinde en az on beş (15) dakika olarak serbest zamanda yaptıkları egzersizleri hatırlamaları esasına dayanır. Anket toplam puanından alınan değer sonucunda bireyler; *aktif, orta düzeyde aktif veya yeteri kadar aktif değil* olarak isimlendirilir ve gruplandırılırlar (Yerlisu Lapa vd 2016).

Uluslararası Fiziksel Aktiviteler Anketi (UFAA), bireylerin fiziksel aktivite düzeylerini ler. Anketin geliştirilmesi için ilk çalışmalar 1998-1999 yıllarında yapılmıştır. Anket sekiz versiyon (4 uzun, 4 kısa) olarak literatürde yer almaktadır. Kısa form (7 soru), yürüme, orta seviye ve şiddetli fiziksel aktivitelerde harcanan zaman hakkında bilgi verir. Uzun form (27 soru), bu alanlardaki aktiviteleri ev işi, bahçe işi, işi aktivitesi, ulaşım ve boş zaman aktivitelerine göre detaylı değerlendirmektedir. Bu sorular son 7 gün ya da başka bir zaman diliminde yapılan aktiviteler ile ilgilidir. Anket sonunda MET (dakika) olarak bir skor elde edilmektedir. Bu skor bireylerin ne kadar fiziksel olarak aktif (inaktive, minimal aktif ve çok aktif) olduğu hakkında bilgi vermektedir (ztrk 2005).

Fiziksel Aktivite Alışkanlığı Anketi (FAAA), üç boyuttan oluşmaktadır. Birinci boyut “işi” ile ilgili, ikinci boyut “sportif aktiviteye katılım” ile ilgili ve üçüncü boyut “sportif aktivite dışındaki serbest zaman etkinliklerine katılım” ile ilgilidir. Bireylerin işi, okul, spor ve serbest zaman etkinliklerinde ne derecede fiziksel aktivite alışkanlığı sergiledikleri hesaplanarak anket puanı belirlenir. Anket hem erkek hem de kadın katılımcıların ağır ve hafif düzeydeki fiziksel aktivitelerini doğru şekilde ölçer, bu birçok araştırmacı tarafından kanıtlanmıştır (Albayrak vd 2015).

Adolesanlar İçin Fiziksel Aktiviteler Ölçeği (AFAÖ), adolesan bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını ölçmek amacı ile kullanılmaktadır. Son 7 gün içerisinde yapılan aktiviteleri hatırlamaya yönelik sorular içermektedir. Çalışmaya katılan adolesanlar, ölçeğe verdikleri cevaplara göre “inaktive, orta düzeyde aktif ve aktif” olmak üzere sınıflandırılırlar (Yalçın 2018).

Çocuklar İçin Fiziksel Aktiviteler Ölçeği (ÇFAÖ), 8-14 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacı ile literatüre girmiştir. Ölçekteki sorular, çocukların son yedi (7) gün içerisinde yapmış oldukları fiziksel aktiviteleri hatırlamaları esasına dayanır. fiziksel aktivite düzeylerinin hesaplanmasında anket sorularının tamamının ortalaması alınır. ÇFAÖ’ ye göre beş (5) puan en yüksek fiziksel aktivite düzeyini, bir (1) puan ise en düşük fiziksel aktivite düzeyini ifade etmektedir (Parlaktaş 2018).

Fiziksel Aktiviteler Ölçeği (FAÖ-2), öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerini ölçmek için geliştirilmiştir. Türkçeye geçerlik ve güvenilirlik çalışması da yapılmıştır. Ölçekte fiziksel aktivite düzeyi düşük aktivite (< 600 MET-dk/hafta), yeterli aktivite (600-3000 MET-dk/hafta) ve çok iyi aktivite (>3000 MET-dk/hafta) olarak sınıflandırılmıştır (İri ve Şengür 2022).

Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç (SYBİ) Ölçeği, ortaöğretim öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi inançlarını ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Orijinal yapısında 2 alt boyut ve 16 maddeye sahip olan ölçek, Kaya (2019) tarafından yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi sonucunda yapı geçerliği doğrulanarak faktör (alt boyut) sayısı sabit kalırken ölçeğin madde sayısı 11’e düşürülmüştür. Kaya (2019) bu alt boyutları sağlık davranışlarına (aktivitelerine) yönelik inanç boyutu (6 madde) ve problem çözme/başa çıkmaya yönelik inanç boyutu (5 madde) isimleri ile isimlendirmiştir.

Literatürde mevcut araştırmaya benzer konularda yapılan bilimsel çalışmalarının özetleri aşağıdaki tabloda (Tablo 2.4) verilmiştir. Tabloda kullanılacak bazı kısaltmalar ve anlamları şu şekildedir: AF/anlamli fark (lılık), ELAF/erkekler

lehine anlamlı fark (lılık), KLAf/kadınlar lehine anlamlı fark (lılık). Diğer kısaltmalara ise “Simgeler ve Kısaltmalar Listesi” başlığı ile tezin ön bölümlerinde yer verilmiştir.



Tablo 2.4. İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları/Sonuçları
Karaca 2015	SZEK	Cinsiyet	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin, serbest zaman egzersiz katılımlarının ve ayrıca SZEK düzeylerine göre psikolojik iyi olma durumlarının ve serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin farklılaşıp farklılaşmadığının belirlenmesi amaçlanmıştır.	SZEK puanlarında cinsiyet faktörüne göre ELAF vardır.
Kaplan 2016	SZEK	Cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyet, sınıf düzeyi, akademik başarı faktörlerine göre SZEK, öznel iyi olma ve özyeterliklerinin incelenmesi amaçlanmıştır.	SZEK puanlarında cinsiyet (ELAF) faktörüne göre AF var iken sınıf düzeyi ve akademik başarı faktörlerine göre AF yoktur.
Karaca ve Yerlisu Lapa 2016	SZEK	Cinsiyet	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversite öğrencilerinin cinsiyetlerine göre psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin ve SZEK düzeylerinin farklılaşma durumlarının ve ayrıca öğrencilerin psikolojik iyi olma durumlarının, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejilerinin SZEK ile ilişkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	SZEK puanlarında cinsiyet faktörüne göre ELAF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Aktaş ve Çelebi 2018	SZEK	Cinsiyet, lisanslı sporculuk, akademik başarı	Üniversite (Spor Bilimleri) öğrencileri	Çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu öğrencilerinin sosyal görünüm kaygı düzeyleri ve serbest zaman egzersiz düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.	SZEK düzeylerinde cinsiyet faktörüne göre ELAF ve lisanslı sporcu olma durumlarına göre lisanslı sporcular lehine AF tespit edilmiş iken akademik başarı faktörüne göre AF tespit edilmemiştir.
Kara 2019	SZEK	Cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, lisanslı spor yapma	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin SZEK seviyeleri ile akademik erteleme seviyeleri arasındaki ilişkilerin okul türü, sınıf düzeyi, cinsiyet, lisanslı spor yapma, anne-baba eğitim durumu ve aile gelir durumu değişkenlerine göre belirlenmesi amaçlanmıştır.	SZEK puanlarında cinsiyet (erkekler lehine), lisanslı spor yapma (yapanlar lehine), okul türü (Anadolu lisesi > Meslek Lisesi) ve sınıf düzeyi (9. sınıf >12. sınıf) değişkenlerine göre anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.
Ünal 2019	SZEK	Cinsiyet	Masa başı çalışanlar	Çalışmada, masa başı çalışanların SZEK, depresyon ve yaşam doyumlarının incelenmesi amaçlanmıştır.	SZEK puanlarında cinsiyet faktörüne göre ELAF vardır.
Kara ve Yıldırım 2020	SZEK	Cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, lisanslı spor yapma	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve SZEK düzeylerinin ve akademik erteleme düzeylerinin bazı değişkenlerine göre farklılaşıp farklılaşmadığını belirlenmesi amaçlanmıştır.	SZEK puanlarında cinsiyet (ELAF), lisanslı spor yapma (yapanlar lehine), okul türü (Anadolu lisesi > Meslek Lisesi) ve sınıf düzeyi (9. sınıf >12. sınıf) değişkenlerine göre anlamlı farklılıklara rastlanmıştır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Demirel Bozkurt ve Yağız Altıntaş 2021	SZEK	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile serbest zaman aktifliği arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	SZEA puanları değerlendirildiğinde cinsiyet değişkenine göre ELAF var iken sınıf düzeyi değişkenine göre AF yoktur.
Tekkanat 2008	FAD (UFAA-UF)	Cinsiyet	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversitelerin öğretmenlik bölümü öğrencilerinin yaşam kaliteleri ve fiziksel aktiviteleri arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu iki kavramın cinsiyet ve ikamet yerine göre ilişkisini araştırmak amaçlanmıştır.	Fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet faktörüne göre AF yoktur.
Cana 2012	FAD (UFAA-UF)	Cinsiyet	Üniversite personeli	Çalışmada, Sakarya Üniversitesi personelinin fiziksel aktivite düzeylerinin, bazı fiziksel özelliklerinin ve fiziksel uygunluk seviyelerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Deneklerin % 19,8'inin fiziksel olarak aktif olmayan, %45,3'ünün minimal aktif olan, % 34,9'unun da yeterince aktif olan grupta yer almaktadırlar. Fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet faktörüne göre AF yoktur.
Rahimi Asiabi 2012	FAD (UFAA-UF)	Cinsiyet, lisanslı, akademik başarı	Üniversite (Spor bilimleri) öğrencileri	Çalışmada, sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve fiziksel aktivite alışkanlığı ile akademik başarı arasındaki ilişkiyi belirlemek ve bu durumu etkileyen faktörleri ortaya koymak amaçlanmıştır.	Öğrencilerin %1,1'i inaktif, %56'sı aktif ve %42,9'si çok aktif olarak değerlendirildi. fiziksel aktivite puanlarında akademik başarı, cinsiyet ve lisanslı sporcu olma faktörlerine göre AF yoktur.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Albayrak vd 2015	FAD (FAAA)	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversitedeki çeşitli sınıflarda eğitim alan erkek ve kadın öğrencilerin okul (iş), spor ve serbest zamanlarında fiziksel aktivite alışkanlıklarının hangi düzeyde olduğunun belirlenmesi ve okul yıllarında nasıl değiştiğinin araştırılması amaçlanmıştır.	Serbest zaman fiziksel aktivite puanları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre KLAF var iken sınıf düzeyleri faktörüne göre ise AF yoktur.
Albayrak 2016	FAD (FAAA)	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversitedeki çeşitli sınıflarda eğitim alan erkek ve kadın öğrencilerin okul (iş), spor ve serbest zamanlarında fiziksel aktivite alışkanlıklarının hangi düzeyde olduğunun belirlenmesi ve okul yıllarında nasıl değiştiğinin araştırılması amaçlanmıştır.	Serbest zaman fiziksel aktivite seviyelerinde cinsiyet faktörüne göre KLAF var iken sınıf düzeyi faktörüne göre AF yoktur.
Özer 2017	FAD (UFAA-UF)	Cinsiyet	Egzersiz yapan bireyler	Çalışmada, rekreasyonel faaliyet olarak fitness yapan bireylerin egzersiz motivasyon faktörleri ile bu bireylerin beslenmedeki değişim süreçleri ve fiziksel aktivite seviyelerinin farklı faktörler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.	Fiziksel aktivite toplam puanlarında cinsiyet faktörüne göre ELAF vardır.
Erdal 2018	FAD (UFAA-KF)	Cinsiyet	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite seviyelerinin yaşam kaliteleri ve toplumsal katılım düzeyleri üzerindeki etkilerini belirlemek amaçlanmıştır.	FAD puanlarında cinsiyet faktörüne göre ELAF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
İlhan 2018	FAD (UFAA-KF)	Cinsiyet	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, lise öğrencilerinde algılanan sosyal destek ile fiziksel aktivite arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Öğrencilerinin kısa yürüme ve şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri orta seviyede, genel fiziksel aktivite düzeyleri ise düşük seviyesindedir. Fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet faktörüne göre ELAF vardır.
Keyf 2018	FAD (UFAA-UF)	Cinsiyet	Spor yapan bireyler	Çalışmada, spor yapan bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin ve yeme tutumlarının farklı değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.	Fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet faktörüne göre AF yoktur.
Mohammed 2018	FAD (UFAA-KF)	Cinsiyet, okul türü, sınıf düzeyi	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, farklı ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet faktörüne göre ELAF var iken okul türüne ve sınıf düzeyi değişkenine göre AF yoktur.
Parlaktaş 2018	FAD (ÇFAÖ)	Cinsiyet ve akademik başarı	8. sınıf öğrencileri	Çalışmada, ortaokul 8.sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinde TEOG akademik başarılarına AF yok iken cinsiyet faktörüne göre ise ELAF vardır. Bunun yanında FAD ile TEOG başarıları arasında pozitif ve düşük düzeyde ilişki vardır.
Serel Arslan vd 2018	FAD (UFAA-KF)	FAD ve akademik başarı	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, genç bireylerde fiziksel aktivite düzeyinin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisini belirlenmesi amaçlanmıştır.	FAD ile akademik başarı arasında pozitif yönde ve zayıf ($p=0.02$, $r=0.19$) bir ilişki vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Ünüvar 2018	FAD	Akademik başarı	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, fiziksel aktivitenin ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarısı (genel akademik not ortalaması ve Edebiyat ders notu) üzerine etkisini değerlendirmek amaçlanmıştır.	Fiziksel aktivite yapmayan öğrencilerin not ortalamalarının ve Edebiyat notlarının sporcu öğrencilere göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu ve bunun yanında düzenli fiziksel aktivite yapan öğrencilerin puanlarının sporcu öğrencilerin puanlarına göre anlamlı olarak farklılaşmadığı belirtilmiştir.
Yalçın 2018	FAD (AFAÖ)	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Ortaöğretim öğrencilerinin %38,8 i inaktive, %46,4 ü orta düzeyde aktif, %14,8'i aktif olarak tespit edildiği, fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet faktörüne göre ELAF olduğu, sınıf düzeyi faktörüne göre ise AF tespit edilmediği belirtilmiştir.
Yağcı Şentürk ve Okur 2020	FAD (UFAA-UF)	Cinsiyet	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile serbest zaman memnuniyeti arasındaki ilişkinin incelenmesi ve fiziksel aktivite ile serbest zaman memnuniyeti üzerinde etkili olan faktörlerin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Öğrenciler %11,54'ünün düşük, %45,38'inin orta ve %43,08'inin yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahiptir. Fiziksel aktivite düzeyi puanlarında cinsiyet faktörüne göre ELAF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Deniz Vural 2021	FAD (UFAA-KF)	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının çeşitli demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.	Fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet faktörüne göre ELAF var iken sınıf düzeyi faktörüne göre AF yoktur.
Kasırğa vd 2021	FAD (UFAA-UF)	Cinsiyet	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversite öğrencilerinin mevcut fiziksel aktivite düzeyleri ile algılanan egzersiz yararları ve engellerinin bazı sosyodemografik özelliklerle ilişkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Bireylerin %75,7'sinin yeterli düzeyde fiziksel olarak aktif olmadığı ve fiziksel aktivite düzeyinde cinsiyet faktörüne göre ELAF olduğu belirtilmiştir.
İri ve Şengür 2022	FAD (FAÖ-2)	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, bölüm, sınıf ve cinsiyet faktörlerine göre fiziksel aktivite seviyelerinde ve optimal performans duygu durumlarında ortaya çıkan farklılıkların belirlenmesi amaçlanmıştır.	Fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenine göre AF yoktur.
Soner Karanfil 2022	FAD (UFAA-KF)	Cinsiyet	Doktor ve hemşireler	Çalışmada, doktor ve hemşirelerin obezite sıklığının, yaşam tarzlarının, beden algılarının, yeme tutum ve davranışlarının fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Katılımcıların %50,8'inin inaktive, %39,6'sının minimal aktif, %9,6'sının çok aktif olduğu görülmüştür. Cinsiyet faktörüne göre FAD puanları arasında AF yoktur (Erkeklerin kadınlara göre daha fazla şiddetli aktivitelere katıldıkları da belirtilmektedir).

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Şahin 2022	FAD (UFAA-UF)	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, COVID-19 pandemisi ile ilgili alınan önlemlerin üniversitedeki öğrencilerde fiziksel aktivite davranışı ve fiziksel aktiviteye bağlı duygu durumlarındaki farklılıklar hakkında bilgi edinilmesi amaçlanmıştır.	Fiziksel aktivite düzeylerine göre öğrencilerin %31,1'inin aktif olmadığı ve sadece %19,8'inin yeterince aktif düzeyde olduğu belirtilmektedir. Ayrıca fiziksel aktivite düzeylerinde cinsiyet (KLAF) ve sınıf düzeyi faktörlerine (en yüksek puana üniversite 1. sınıfta okuyan öğrenciler sahip) göre AF vardır.
Weman Joseffson et al. 2015	EDD	Cinsiyet	18 yaş üzeri bireyler	Çalışmada, psikolojik ihtiyaç tatmini, otonom motivasyon ve egzersiz davranışının gizli yapıları arasındaki ilişkilerin tespit edilmesi amaçlanmıştır.	Cinsiyet faktörüne göre EDD alt boyutlarından sadece içe yansıtılmış düzenleme ve dışsal düzenleme faktörlerinde ELAF vardır.
Ersöz et al. 2016	EDD	Cinsiyet	Egzersiz yapan üniversite öğrencileri	Çalışmada, Hür İrade Kuramı perspektifinden egzersizde güdüsel yönelimlerin, psikolojik ihtiyaçların ve psikolojik iyi oluş kavramlarının incelemesi amaçlanmıştır.	EDD alt boyutları incelendiğinde içe atımla düzenleme ve dışsal düzenlemede ELAF tespit edilmiştir. Ayrıca genel sonuçlara göre egzersize hür iradeli katılım egzersizde devamlılığı artırır.
Özdemir vd 2016	EDD	Cinsiyet	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, serbest zamanlarında egzersiz ile uğraşan üniversite öğrencilerinin motivasyonel yönelimlerinin ve psikolojik iyi oluş düzeyleri arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Cinsiyet faktörüne göre içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme alt boyutlarında ELAF ve güdülenmeme boyutunda KLAF vardır. Öğrencilerin EDD alt boyutlarından en yüksek puanları içsel ve içe atımla düzenleme, en düşük puanları ise dışsal düzenleme ve güdülenmeme boyutları almıştır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Gümüş 2017	EDD	Cinsiyet	Öğretmenler	Çalışmada, egzersizde güdüsel yönelimlerin ve sosyal fizik kaygı durumunun, yaşam kalitesi bağlamında incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD toplam puanında cinsiyet faktörüne göre AF yoktur.
İlhan 2017	EDD	Cinsiyet, egzersiz sıklığı	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, egzersiz yapan bireylerde psikolojik dayanıklılık, sürekli optimal performans duygu durumu ve güdülenme düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD alt boyut puanlarında cinsiyet faktörüne göre sadece dışsal düzenleme puanında KLAF var iken egzersiz sıklığı göre ise sadece içe atımla düzenleme boyutunda egzersiz sıklığı fazla olanlar lehine AF vardır.
Erşen 2019	EDD	Cinsiyet	Üniversite öğrencileri	Çalışmada birincil olarak, üniversite öğrencilerinin egzersizde hedef yönelimi ile egzersiz davranışı, EDD ve psikolojik ihtiyaçların ilişkisinin araştırılması ve psikolojik kavramların cinsiyete göre farklılığının belirlenmesi amaçlanmıştır.	EDD alt boyut puanlarında cinsiyet faktörüne göre içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme boyutlarında AF yok iken dışsal düzenleme (ELAF) ve güdülenmeme (KLAF) alt boyutlarında AF bulunmuştur.
Güvendi vd 2019	EDD	Cinsiyet	Üniversite (Spor Bilimleri) öğrencileri	Çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin EDD ve wellness algılarının incelenmesi amaçlanmıştır.	Cinsiyet faktörüne içsel, içe atım ve dışsal düzenleme boyutlarında ELAF ve güdülenmeme boyutunda KLAF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Çavuşoğlu ve Yılmaz 2020	EDD	Cinsiyet	Üniversite (Spor Bilimleri) öğrencileri	Çalışmada, üniversitelerin spor alanında okuyan öğrencilerin egzersizde güdüselleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD puanları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre sadece güdülenmeme alt boyutunda KLAF vardır.
Günkaya 2020	EDD	YGS puanları, cinsiyet, sınıf düzeyi, egzersiz sayısı	Üniversite (Spor Bilimleri) öğrencileri	Çalışmada, spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin EDD ile akademik özyeterlik algıları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	YGS puanları ile EDD puanları arasında anlamlı ilişki yoktur. EDD alt boyut puanlarında cinsiyet faktörüne göre sadece dışsal düzenlemede (KLAF) ve sınıf düzeyi faktörüne göre ise sadece içe atımla düzenleme puanlarında AF vardır. Egzersiz sayısına göre sadece dışsal düzenleme, içe atımla düzenleme ve içsel düzenleme alt boyutlarında egzersiz sayısı fazla olan grup lehine AF vardır.
Keskin 2020	EDD	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Ortaokul öğrencileri	Çalışmada, ortaokul öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersine olan durumsal ilgilerinin beden eğitimi dersine yönelik algıladıkları yeterlilik ve öz düzenlemeleri ile ilişkilerinin incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD toplam ve alt boyut puanları arasında cinsiyet ve sınıf düzeyi faktörlerine göre AF yoktur.
Aksoy 2021	EDD	Cinsiyet	Halter ve boks sporcuları	Çalışmada, sporcularının egzersiz bağımlılığı, EDD ve madde bağımlılığı farkındalıkları arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD ölçeğinin tüm alt boyutlarında (içsel, içe atım, dışsal, motivasyonsuzluk) cinsiyet faktörüne göre AF yoktur.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Ayyıldız Durhan et al. 2021	EDD	Cinsiyet, haftalık egzersiz süresi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, düzenli rekreasyonel egzersize katılan bireylerin egzersiz yapma motivasyon düzeylerini belirlenmesi ve belirli değişkenlerin ne doğrultuda farklılaştırdığının incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD puanları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre içsel düzenleme (ELAF), dışsal düzenleme (KLAF) ve motivasyonsuzluk (ELAF) boyutlarında AF var iken içe atımla düzenleme boyutunda AF yoktur, haftalık egzersiz süresine göre içsel ve içe atımla düzenleme boyutlarında (egzersiz süresi ile egzersiz davranış puanları doğru orantılı) AF var iken diğer boyutlarda AF yoktur.
Yılmaz 2021	EDD	Cinsiyet, sınıf düzeyi, spor geçmişi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, beden eğitimi ve spor yüksekokulu ve spor bilimleri fakülteleri lisans öğrencilerinin egzersiz bağımlılıklarının incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD toplam puanlarında cinsiyet faktörüne göre ELAF var iken sınıf düzeyi ve spor geçmişi faktörlerine göre AF yoktur.
Dindar 2022	EDD	Spor yaşı (geçmişi)	14 yaş ve üzeri sporcular	Çalışmada, Covid-19 salgın döneminde yarışmalardan ve antrenmanlardan uzak kalan judo, güreş ve taekwondo mücadele sporlarındaki milli takım sporcularının spora katılım düzeyleri ve nedenleri ile sporda motivasyon düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD toplam puanı ve alt boyutları (içsel, içe atım, dışsal, güdülenmeme) ile spor geçmişi arasında anlamlı ilişki yoktur.
Doğan 2022	EDD	Cinsiyet	Rekreasyon alanları kullanıcıları	Çalışmada, egzersiz davranışı ve sosyal medya bağımlılığı arasındaki ilişkiyi ve kent parklarının bu ilişkideki aracılık etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD toplam puanında cinsiyet değişkenine göre ELAF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Şipal 2022	EDD	Cinsiyet, sınıf düzeyi, aktif spor yapma durumu	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversite öğrencilerinin egzersizde davranışsal düzenlemeleri, benlik saygısı ve liderlik yönelimleri arasındaki ilişkilerin bazı demografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.	Cinsiyete göre sadece dışsal düzenleme boyutunda (ELAF), aktif sporculuğa göre içsel düzenleme (evet), içe atım (evet) ve güdülenmeme (hayır) alt boyutunda AF vardır. Sınıf düzeyine göre EDD alt boyut puanlarında AF yoktur.
Çakır 2019	FAKM	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin FAKM ile vücut kitle indeksleri arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	FAKM puanlarında cinsiyet faktörüne göre AF yoktur, sınıf düzeyi faktörüne göre bireysel nedenler alt boyutunda 12. sınıfların ve nedensizlik alt boyutunda ise 11. sınıfların puan ortalamaları anlamlı düzeyde düşüktür.
Güvendi ve Serin 2019	FAKM	Egzersiz, cinsiyet, spor geçmiş, sınıf düzeyi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversitelerin sınıf öğretmenliği bölümünde okuyan öğrencilerin oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik geliştirdikleri tutumları ile FAKM arasındaki ilişkinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Egzersiz yapma durumlarına göre FAKM ölçeğinin at boyutlarından bireysel ve çevresel nedenler (egzersiz yapanlar lehine) ve nedensizlik puanlarında (egzersiz yapmayanların puanları daha yüksek) AF vardır. Cinsiyet ve yaş faktörüne göre FAKM puanlarında AF yoktur. Spor geçmişine göre bireysel ve çevresel nedenler alt boyutunda daha önce spor yapanlar lehine ve sınıf düzeyi değişkenine göre ise 1. sınıflar lehine AF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Tekkurşun Demir ve Cicioğlu 2019	FAKM	Fiziksel aktivite süreleri, cinsiyet, sınıf düzeyi	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin FAKM ile dijital oyun oynama motivasyonunun belirlenmesi amaçlanmıştır.	FAKM puanları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre AF yoktur ve sınıf düzeyi faktörüne göre 10. sınıflar lehine AF vardır. Günlük fiziksel aktivite katılım sürelerine göre FAKM puanlarında AF yoktur.
Akköse 2020	FAKM	Cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü, spor yapma ya da yapmama	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonlarının ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır.	FAKM alt boyut puanlarında cinsiyet faktörüne göre sadece bireysel nedenler puanlarında ELAF var iken çevresel nedenler ve nedensizlik puanlarında AF yoktur, sınıf düzeyi faktörüne göre FAKM toplam puanı ve tüm alt boyut puanlarında AF yoktur, okul türü faktörüne göre çevresel nedenler ve nedensizlik puanlarında AF vardır, spor yapma faktörüne göre bireysel ve çevresel nedenler puanlarında spor yapanlar lehine AF var iken nedensizlik alt boyutunda ise spor yapmayanların puanları anlamlı olarak yüksektir.
Çiriş ve Başkonuş 2020	FAKM	Cinsiyet, sınıf düzeyi	Üniversite (Spor Bilimleri) öğrencileri	Çalışmada, Beden Eğitimi ve Spor öğretmeni adaylarının FAKM puanlarının belirlenmesi amaçlanmıştır.	FAKM puanları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre AF olmadığı görülmüştür, sınıf düzeyi faktörüne göre FAKM toplam puanı ve çevresel nedenler puanlarında 3. sınıflar lehine, nedensizlik alt boyutunda ise 4. sınıflar lehine AF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Bozdağ ve Özbek 2020	FAKM	Cinsiyet, sınıf düzeyi, spor yapma durumu	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin FAKM puanlarının belirlenerek çeşitli değişkenlerle karşılaştırılması amaçlanmıştır.	FAKM puanları incelendiğinde bireysel nedenler alt boyut puanı yüksek, çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyut puanları ve toplam FAKM puanı orta düzey olarak belirtilmiştir. Cinsiyet faktörüne göre sadece nedensizlik boyutunda (KLAF), sınıf düzeyine göre bireysel/çevresel nedenler alt boyutlarında (10. sınıflar lehine) ve nedensizlik alt boyutunda (11. sınıflar lehine), spor yapma değişkenine göre çevresel nedenler alt boyut puanında (sedanter bireyler lehine) AF vardır.
Koçak 2020	FAKM	Cinsiyet, sınıf düzeyi, fiziksel aktivite katılım süreleri	Ortaokul öğrencileri	Çalışmada, ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktivite katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	FAKM alt boyut (bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik) puanlarında cinsiyet değişkenlerine göre AF yoktur, sınıf düzeyi değişkenine göre bireysel nedenler alt boyut puanlarında 7. sınıf öğrencileri lehine AF vardır, fiziksel aktivite katılım sürelerine göre sadece nedensizlik boyut puanları arasında AF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Kaniyah 2020	FAKM	Düzenli egzersiz, cinsiyet, sınıf düzeyi	Ortaokul ve ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, Arap öğrencilerin okuduğu ilköğretim ikinci kademe ile ortaöğretim okullarındaki öğrencilerin FAKM düzeylerinin bazı değişkenlere göre incelenmesi amaçlanmıştır.	FAKM toplam ve alt boyut puanlarında düzenli egzersiz yapma durumlarına göre AF vardır. Düzenli egzersiz yapmayanların nedensizlik (motivasyonsuzluk) puanı yapanlara göre daha yüksektir, düzenli egzersiz yapanların ise bireysel nedenler (içsel motivasyon) ve çevresel nedenler (dışsal motivasyon) alt boyut puanları egzersiz yapmayanlara göre yüksektir. Ayrıca cinsiyet (sadece nedensizlik alt boyutunda KLAF var) ve sınıf düzeyi (sadece nedensizlik alt boyutunda AF var) faktörleri fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkilememektedir.
Küçük Kılıç 2020	FAKM	Sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma durumu	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin sosyal görünüş kaygısı ve FAKM düzeylerini bazı değişkenlere göre incelemesi ve aralarındaki ilişkinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	FAKM toplam puanı, bireysel nedenler ve çevresel nedenler alt boyut puanlarında sınıf düzeyi faktörüne göre 11. sınıflar lehine AF vardır iken nedensizlik puanlarında AF yoktur. Okul takımlarında spor yapma faktörüne göre FAKM toplam puanı ve çevresel nedenler alt boyut puanlarında spor yapanlar lehine AF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Altun Ekiz, Kır ve Ulucan 2021	FAKM	Cinsiyet	Ortaokul ve ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, yaşamımıza yön veren ve kişiyi harekete geçiren motivasyonun önemini ve gerekliliğini vurgulamak için ortaokul ve ortaöğretim öğrencileri arasında FAKM düzeylerinin karşılaştırılması amaçlanmıştır.	Katılımcıların FAKM alt boyutlarında bireysel nedenler boyutu en yüksek puana sahiptir, en düşük puana ise nedensizlik boyutu sahiptir. FAKM puanları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre FAKM toplam puanı, bireysel nedenler ve çevresel nedenler puanları (ELAF) ve nedensizlik puanlarında (kadınların puanı daha yüksek) AF vardır.
Karataş 2021	FAKM	Cinsiyet	Beden Eğitimi mezunları	Çalışmada, beden eğitimi alanında mezun olan bireylerin sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkilerin karşılaştırılması amaçlanmıştır.	FAKM nedensizlik alt boyut puanlarında cinsiyet faktörüne KLAf var iken bireysel nedenler, çevresel nedenler alt boyut puanları ve toplam FAKM puanlarında AF yoktur.
Şahin 2021	FAKM	Cinsiyet, fiziksel aktivite adım sayıları	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi öğrencilerinde teknolojik cihaz kullanımının, fiziksel aktivite düzeyine ve vücut kompozisyonuna etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.	FAKM puanlarında cinsiyet faktörüne göre AF yok iken fiziksel aktivite adım sayılarına göre AF vardır (yüksek aktif grubu lehine). Fiziksel aktivite adım sayılarına göre erkeklerin kadınlara oranla daha yüksek aktiflik durumuna sahip olduğu belirtilmiştir.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Tekinçer 2021	FAKM	Cinsiyet	Beden Eğitimi öğretmenleri	Çalışmada, Van kent merkezinde ortaokul ve ortaöğretim kurumlarında görev yapan Beden Eğitimi ve Spor öğretmenlerinin covid-19'a yakalanma kaygıları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır.	FAKM toplam puanları ve FAKM alt boyut (bireysel nedenler, nedensizlik) puanlarında cinsiyet faktörüne göre KLAF var iken çevresel nedenler alt boyut puanlarında ise AF yoktur.
Altay ve Koç 2022	FAKM	Cinsiyet, sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma	Ortaokul öğrencileri	Çalışmada, ortaokul öğrencilerinin FAKM ve dijital oyun oynama motivasyonları arasındaki ilişkinin belirlenmesi ve motivasyon düzeylerinin öğrencilerin demografik özelliklerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.	FAKM puanları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre çevresel nedenler alt boyutunda ELAF var iken bireysel nedenler ve nedensizlik boyutlarında AF yoktur, sınıf düzeyine göre tüm boyutlarda AF yoktur, okul takımlarında bulunma faktörlerine göre okul takımlarında bulunanlar lehine bireysel ve çevresel nedenler alt boyutlarında AF vardır.
Güllü ve Yapıcı 2022	FAKM	Cinsiyet	11-14 yaş grubu adolesan çocuk	Çalışmada, adolesan dönem çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını motive eden faktörlerin incelenmesi amaçlanmıştır.	FAKM puanları cinsiyet faktörüne göre incelendiğinde FAKM toplam puanı, bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik (erkeklerin puanları daha düşük) alt boyut puanlarında ELAF vardır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Ersöz 2011	FAD (UFAA-KF) ve EDD	FAD, cinsiyet	Düzenli egzersiz yapan bireyler	Çalışmada, EDDÖ-2 ölçeğinin geçerliğini ve güvenilirliğini test edilmesi ve egzersizde güdülenme, optimal performans duygu durumu ve sosyal fizik kaygı düzeyinin cinsiyet, egzersizde davranış değişim basamağı ve fiziksel aktivite düzeylerine göre incelenmesi amaçlanmıştır.	Kadın ve erkek bireylerin EDD alt boyut puanları incelendiğinde fiziksel olarak aktif olan bireylerin içsel ve içe atımla düzenleme puanlarının, fiziksel olarak inaktif veya daha az aktif olanların ise güdülenmeme puanlarının anlamlı olarak yüksek olduğu tespit edilmiştir, dışsal düzenleme puanlarında AF yoktur. Cinsiyet faktörüne göre EDD alt boyut puanlarında AF yoktur. Ayrıca fiziksel aktivite düzeyi ve EDD alt boyutları arasında sadece güdülenmeme (negatif yönlü) boyutunda anlamlı ilişki tespit edilmiştir.
Quartiroli and Maeda 2014	FAD (UFAA-KF) ve EDD	FAD-EDD ilişkisi	Yüksek lisans öğrencileri	Çalışmada, kendi kaderini tayin etme perspektifinden sedanter davranışla ilgili motivasyonel yönleri belirlemeyi ve anlamayı amaçlamaktadır.	Katılımcıların orta düzey davranışsal düzenleme seviyeleri tespit edildiği bildirildi. Egzersizdeki davranışsal düzenlemeler (motivasyonsuzluk ve dışsal düzenleme hariç) ile orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite arasında pozitif doğrusal ilişki olduğu tespit edildiği bildirilmiştir.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Ersöz ve Özcan 2020	FAD (UFAA-KF) ve EDD	FAD-EDD ilişkisi	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, üniversite öğrencilerinin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarını öngörmede EDD ve hedef yöneliminin rolünün incelenmesi ve fiziksel aktivite düzeyi ile egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlar, davranışsal düzenlemeler ve hedef yönelimi arasındaki ilişkilerin belirlenmesi amaçlanmıştır.	EDDÖ alt boyutlarından içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme ile FAD arasında pozitif anlamlı bir ilişki tespit edildiği bildirilmiştir.
Yağar 2016	SZEK ve EDD	EDD VE SZEK arasında ilişki, cinsiyet	Düzenli fiziksel aktivite yapan bireyler	Çalışmada, fiziksel aktiviteye katılan yetişkin bireylerde EDD, serbest zaman engelleriyle baş etme stratejileri ve egzersiz düzeyi arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.	EDD ile SZEK arasında pozitif doğrusal bir ilişki vardır. SZEK toplam puanında cinsiyet faktörüne göre ELAF vardır, erkeklerin daha çok yüksek şiddetli egzersizlere katıldıkları ve kadınların ise daha çok düşük ve orta şiddetli egzersizlere katıldıkları bildirilmiştir.
Stephan <i>et al.</i> 2010	Egzersiz ve EDD	Egzersiz programı	Yaşlı kadınlar	Çalışmada, Kendi Kaderini Belirleme Teorisi çerçevesinde yaşlı kadınların egzersiz programını bırakmasının ve fiziksel aktiviteye katılımlarının motivasyonel belirleyicilerinin incelenmesi amaçlanmaktadır.	Çalışmada egzersiz katılımcılarının egzersiz programını bırakma veya devam ettirme durumlarına göre içsel düzenleme (devam ettirenler lehine), içe atımla düzenleme (devam ettirenler lehine) ve motivasyonsuzluk (bırakanların daha yüksek) alt boyutlarında AF var iken dışsal düzenleme alt boyutunda AF yoktur.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Teixeira et al. 2012	Egzersiz ve EDD	Egzersiz ve EDD arasında ilişki	Yetişkin bireyler (18 yaş ve üzeri)	Bu derleme çalışmasında, Hür İrade kuramı tabanlı yapılar ile egzersiz ve fiziksel aktivite arasındaki ilişkilere dair ampirik literatürün incelenmesi amaçlanmıştır. Çalışmaların büyük çoğunluğu (53 çalışma), davranışsal düzenleme ve egzersiz davranışı arasındaki ilişkileri incelemiştir.	Literatürdeki sonuçlar değerlendirildiğinde öz belirlenmiş motivasyon ile egzersiz arasında pozitif anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. İncelenen çalışmalarda egzersiz davranışı ile tanımlanan düzenleme (özdeşimle düzenleme) arasında ve içsel motivasyon arasında pozitif ilişkiler bildirilmiştir. Ayrıca tanımlanmış (özdeşim) düzenleme ile yapılan egzersizlerin içsel düzenleme ile yapılan egzersizlerden daha kısa vadeli olduğu belirtilmiştir. Bazı bağımsız örneklerde (%43) dışsal düzenleme ve egzersiz davranışı arasında negatif ilişkiler olduğu ve kalan numuneler (%57) arasında ise ilişki olmadığı bildirildi. Yine egzersiz davranışları ile içe atımla düzenleme arasında pozitif ilişkiler ve motivasyonsuzluk arasında (%36) negatif ilişkiler olduğu ve kalan motivasyonsuzluk çalışmalarının (9 çalışma) ise anlamlı ilişki oluşturmadığı bildirilmiştir. Literatürde genel olarak egzersizi teşvik etmede özerk (tanımlanmış=özdeşimle düzenleme, içsel düzenleme) davranışlardan bahseden “Öz Belirleme Kuramının” egzersiz davranışını belirlemede etkili olduğu vurgulanmıştır.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
McGovern et al. 2018	SYBİ	Cinsiyet	14-17 yaş ergen bireyler	Çalışmada bilişsel teorinin rehberliğinde ergenlerin inançları, duyguları, sağlıklı yaşam tarzı davranışları ve bu ilişkilerdeki cinsiyet farklılıkları için açıklayıcı bir modeli test etmektedir.	Cinsiyet faktörüne göre SYBİ de ELAF tespit edilmiştir.
Ceylan 2019	SYBİ	8 haftalık rekreasyonel oyun etkinliği	Ortaokul öğrencileri	Çalışmada, adolesan dönem çocuklarda rekreasyonel etkinlik olarak oyunun çocukların sağlıklı yaşam biçimi, fiziksel aktivite hoşlanma düzeyleri ile boy, kilo, beden kitle indeksi, esneklik, çeviklik parametreleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.	Sekiz haftalık ısınma koşusu, esneme hareketleri, eğitsel oyun ve soğuma egzersizleri programından sonra SYBİ ölçeği puanlarında deney grubu lehine istatistiksel olarak anlamlı olduğu tespit edilmiştir.
Kaya 2019	SYBİ	Cinsiyet, sınıf düzeyi, okul türü	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, SYBİ ölçeğinin Türkçeye çevrilmesi, geçerlik ve güvenirlik çalışmalarının yapılması ve ergenlerin SYBİ düzeylerinin bazı sosyodemografik değişkenler açısından incelenmesi amaçlanmıştır.	Sağlıklı yaşam biçimi inanç puanlarında okul türü, sınıf düzeyi ve cinsiyet faktörlerine göre AF yoktur.

Tablo 2.4. (Devam) İlgili literatür

Yazar/Yıl	Bağımlı Değişken	Bağımsız Değişken	Örneklem Gurubu	Çalışmanın Amacı	Araştırma Bulguları-Sonuçları
Kudubeş <i>et al.</i> 2022	SYBİ	Fiziksel aktivite ve egzersiz tutumları	13-18 yaş arası ergen	Çalışmada, Türk ergenlerin sağlıklı yaşam tarzı inançlarının fiziksel aktivite, beslenme, egzersiz ve kilo ile ilgili öz-yeterlik yaşam tarzlarına yönelik tutumları üzerindeki etkisinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Türkiye'deki ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi inançları, fiziksel aktivite seviyelerini etkilemektedir. Ergenlerin sağlıklı yaşam biçimi inançlarındaki olumlu değişiklikler fiziksel aktivite ve egzersiz davranışlarını da olumlu etkilemektedir.
Özendi ve Büyük 2022	SYBİ	Cinsiyet	14-18 yaş adolesan	Çalışmada, adolesanların Covid-19 pandemisi döneminde SYBİ düzeylerinin belirlenmesi amaçlanmıştır.	Cinsiyet faktörüne göre SYBİ ölçeği toplam puanları arasında AF yoktur.
Kelly <i>et al.</i> 2011	SYBİ ve fiziksel aktivite davranışı	SYBİ ve fiziksel aktivite davranışı arasında ilişki	Ortaöğretim öğrencileri	Çalışmada, ergenlerde bilişsel beceriler (SYBİ, seçimleri, tutumları, zorluk algısı), sosyal destek ve sağlıklı yaşam biçimi davranışları (beslenme ve fiziksel aktivite) arasındaki ilişkilerin incelenmesi amaçlanmıştır.	SYBİ ve fiziksel aktivite davranışı arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki vardır.
Ahn and Kim 2022	SYBİ ve EDD	Egzersiz, egzersizde özerklik, SYBİ	Üniversite öğrencileri	Çalışmada, sedanter üniversite öğrencilerinin düzenli egzersize katılarak yaşam tarzlarındaki değişiklikler üzerinde psikolojik faktörler olarak özerklik ve öz kontrolün etkisinin doğrulanması amaçlanmıştır.	Egzersiz programı sonrası deney grubunun SYBİ düzeylerinde AF vardır. Egzersiz katılımında etkili olan özerk motivasyonun sağlıklı yaşam biçimi inançlarında olumlu yönde gelişmeler sağladığı bildirilmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

3. MATERYAL VE YÖNTEM

Bu bölümde araştırma yöntem/modeli, evren ve örneklem, veri toplama araçları, verilerin nasıl toplandığı ve analizlerin nasıl yapıldığına dair bilgiler yer almaktadır.

3.1. Araştırma Yöntemi/Modeli

Mevcut bu çalışmada nicel araştırma yöntemi kullanılmıştır. Araştırma modeli olarak ise genel tarama modelinin bir çeşidi olan ilişkisel tarama modelinin korelasyon ve karşılaştırma türleri kullanılmıştır. İlişkisel tarama modeli, iki ya da daha fazla değişken arasındaki değişimin birlikteliğini ve/veya bu değişim birlikteliğinin hangi derecede olduğunu tespit etmeyi amaçlar. Tarama modelindeki ilişkisel çözümlemede iki tür düzenleme kullanılır. Bunlardan birisi ilişkiyi korelasyonel yaklaşımla ele alırken diğeri ise karşılaştırma yaklaşımı ile ele almaktadır. Korelasyon türü ilişki taramalarında iki değişkenin hangi yönde (yönsüz, aynı yönlü, zıt yönlü) ve hangi düzeyde birlikte değişim gösterdikleri belirlenir. Karşılaştırma türü ilişki taramalarında ise bağımsız değişken grupları arasında bağımlı değişkenlere göre varsa farklılaşma düzeyleri belirlenir. Karşılaştırma türü ilişkisel tarama, deneme modellerine en yakın tarama modelidir (Karasar 2020).

3.2. Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini MEB çatısı altında ve Konya'nın Beyşehir ilçesinde eğitim-öğretim veren tüm ortaöğretim kurumları (Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Fen Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Çok Programlı Anadolu Lisesi) oluşturmaktadır. Araştırmanın örneklem grubunu ise bu kurumlar arasından oransız (rastlantısal) olarak seçilen üç ortaöğretim kurumu (Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi) oluşturmaktadır. Evrendeki bütün kümelerin tek tek eşit seçilme şansına sahip oldukları örneklemeye küme örneklemeye

denir (Karasar 2020). Mevcut bu araştırmada da oransız (rastlantısal) küme örnekleme yöntemi kullanılmıştır.

3.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmanın veri toplama aracı dört bölümden oluşmaktadır; kişisel bilgi formu, SYBİ ölçeği, EDDÖ-2 ve SZEa.

Kişisel Bilgi Formu: Araştırmada kullanılacak okul türü (Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi/Sağlık Hizmetleri Alanı ve Fen Lisesi), cinsiyet (kadın veya erkek), sınıf düzeyi (9,10,11 veya 12. sınıf), akademik başarı düzeyi (düşük: teşekkür ya da takdir belgesi alamamış - yüksek: teşekkür ya da takdir belgesi almış), lisanslı olarak spor yapma durumu (önceden/halen sporcu lisansa sahip veya hiç sporcu lisansa sahip olmamış) ve ailenin ikamet ettiği yerleşim yeri (şehir merkezi ya da şehir merkezi dışında) bilgilerini içeren formdur.

Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZEa): Anket (Leisure Time Exercise Questionnaire-LTEQ), Godin ve Shephard (1985, 1997) tarafından bireylerin serbest zamanlarındaki egzersiz aktiflik düzeyini ölçmek için literatüre kazandırılmıştır. Yerlisu Lapa ve diğerleri (2016) tarafından Antalya’da öğrenim gören 13-19 yaş arası ortaöğretim öğrencileri üzerinde geçerlik ve güvenirliği test edilmiştir. Anket, son 7 gün içerisinde ve en az 15 dakikalık serbest zaman faaliyeti olarak yapılan egzersizlerle ilgili sorulardan oluşmaktadır. Yapılan açımlayıcı faktör analizi sonucunda anketin tek faktörlü yapıdan oluştuğu ve toplam varyansın %48’ini açıklayabildiği bildirilmiştir. Anket sorularının faktör yük değerleri her bir madde için 0,74, 0,81 ve 0,48 olarak sıralanmıştır. Test tekrar test yöntemi ile anketin kararlılık düzeyi ölçülmüş ve elde edilen korelasyon puanları her madde için sırası ile 0,90, 0,93, 0,85 ve anketin geneline ilişkin ise 0,94 olarak tespit edilmiştir. Anket, bireylerin son yedi (7) günde “yüksek şiddetli egzersizlere”, “orta şiddetli egzersizlere” ve “hafif şiddetli egzersizlere” kaç kez katılım sağlandığını belirlemeyi hedeflemektedir. Anket sonucunda toplam puanın hesaplanması için yüksek şiddetli aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddetli aktiviteler ise 3 rakamları ile

çarpılmaktadır. Formülün uygulanmasından sonra elde edilen puan ile serbest zaman içerisinde bireyin ortalama egzersiz aktifliği ölçülür. Bu toplam puandan alınan değer sonucunda 24 ve üzeri puan alanlar “Aktif”, 14 ile 23 arası puan alanlar “Orta düzeyde aktif” ve 13 ve altı puan alanlar ise “Yeteri kadar aktif değil” olarak isimlendirilirler (Yerlisu Lapa vd 2016).

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ-2): Ölçek, çalışmaya katılan öğrencilerin egzersiz davranışlarındaki güdüsel (motivasyonel) yönelimlerini belirlemek için kullanılmaktadır. Mullan ve diğerleri (1997) tarafından Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (EDDÖ) adı ile literatüre kazandırılmıştır. İlk başta dört alt boyuta (içsel düzenleme, tanımlanmış düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenleme) sahip olan ölçek, Markland ve Tobin (2004) tarafından tekrar düzenlenerek bir alt boyut (güdülenmeme) daha eklenerek 5 alt boyutlu bir yapıda Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2 (EDDÖ-2) adı ile literatürde yerini almıştır. Ersöz (2011) tarafından Türkçeye uyarlanan EDDÖ-2 (Behavioural Regulations in Exercise Questionnaire-2/BREQ-2), geçerli ve güvenilir bir ölçek aracıdır (Ersöz vd 2012). Türkçeye çevrilen ölçek, 19 madde ve 4 alt boyut [içsel düzenleme (7 madde), içe atımla düzenleme (4 madde), dışsal düzenleme (4 madde) ve güdülenmeme (4 madde)] olarak literatüre tekrar sunulmuştur. Markland ve Tobin (2004)’in ortaya koyduğu ölçekteki tanımlanmış (özdeşimle) düzenleme alt boyutunu belirleyen 3 madde (Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm, düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir ve düzenli egzersiz için çaba sarfetmenin önemli olduğunu düşünüyorum) Ersöz ve diğerlerinin (2012) revize ettiği ölçekte “içsel düzenleme” alt boyutunda yer almıştır. Diğer özdeşimle düzenleme alt boyutunda yer alan bir madde (Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum) ise “içe atımla düzenleme” alt boyutunda yer almıştır. Ölçek maddeleri, envanteri %54,61 oranında açıklamaktadır. Ölçek alt boyutlarının iç tutarlılık katsayıları 0,58-0,79 arasında hesaplanmıştır. Ölçekten elde edilen faktör yükleri 0,42 ile 0,78 arasında değişmektedir. Ölçeğin cronbach alfa güvenirlik katsayıları içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk için sırası ile 0,81-0,77-0,67-0,69 olarak belirtilmiştir. Mevcut bu araştırmada ise aynı sıralama için 0,85-0,79-0,72-0,76 değerleri tespit edilmiştir. EDDÖ-2, sıfır (0) ile dört (4)

puanları arasında “kesinlikle doğru değil”, “bazen doğru” ve “kesinlikle doğru” şeklinde dereceli olarak puanlanan 5’li likert tipi bir envanterdir. Ersöz ve diğerleri (2012) tarafından ölçeğin geçerlik ve güvenirlik çalışması 17-30 yaş aralığındaki bireyler ile yapılmıştır. Mevcut bu araştırmada ise ölçeğin geçerliği, ortaöğretim öğrencileri (9,10,11 ve 12. sınıf öğrenciler) ile yapılan doğrulayıcı faktör analizi ile doğrulanmıştır.

Sağlıklı Yaşam Biçimi İnanç (SYBİ) Ölçeği: Melnyk ve Small (2003) tarafından ortaya konan ölçeğin (Healthy Lifestyle Beliefs Scale/HLBS) Türkçeye uyarlanması ve ölçeğin geçerlik güvenirliğinin test edilmesi Kaya (2019) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin 14-19 yaş aralığındaki ortaöğretim öğrencileri için geçerli ve güvenilir bir araç olduğu bildirilmiştir. Ölçek, ortaöğretim çağındaki bireylerin sağlıklı yaşam biçimi inançlarını ölçmek amacı ile geliştirilmiştir. Orijinal yapısında 2 alt boyut ve 16 maddeye sahip olan ölçek, Kaya (2019) tarafından yapılan açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi (2 faktörlü yapıdaki ölçeğin, sağlıklı yaşam biçimi inancı ile ilgili toplam varyansın 45,95’ini açıkladığı belirtilmiş) sonucunda yapı geçerliği doğrulanarak faktör (alt boyut) sayısı sabit kalırken ölçeğin madde sayısı 11’e düşürülmüştür. Kaya (2019) bu alt boyutları “sağlık davranışlarına (aktivitelerine) yönelik inanç boyutu (6 madde)” ve “problem çözme/başa çıkmaya yönelik inanç boyutu (5 madde)” isimleri ile isimlendirmiştir. Ölçekteki genel iç tutarlılık katsayısı ise 0,78 (Cronbach Alpha) olarak tespit edilirken mevcut bu araştırmada iç tutarlılık katsayısı 0,83 olarak tespit edilmiştir. Kaya (2019), yaptığı açımlayıcı faktör analizi sonuçlarında ölçeğin alt boyut puanlarının alabileceği puan aralıklarından bahsetmektedir lakin ölçeğin toplam puanı hakkında herhangi bir bilgi vermemektedir. Orijinal ölçeğin psikometrik özelliklerinin incelendiği başka bir çalışmada ise ölçeğin toplam puan üzerinden değerlendirmeler yapabileceği belirtilmiştir (Melnyk *et al.* 2021). Bu konuda yapılan incelemelerde ise toplam puanlar üzerinden çıkarımlar yapan çalışmaların olduğu tespit edilmiştir (McGovern *et al.* 2018; Ceylan 2019; Kaya 2019; Kudubeş and Bektaş 2020; Ahn and Kim 2022; Özendi ve Büyük 2022). Bu sebeple mevcut bu araştırma kapsamında toplanan veriler toplam puan üzerinden değerlendirilmiştir. Ölçek genelinden alınacak en düşük toplam puan 11 ve en yüksek toplam puan ise 55’tir.

3.4. Veri Toplama Süreci

Mevcut bu araştırma, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 23.03.2022 tarih ve 76 sayılı karar ile etik olarak uygun görülmüştür. Konya ili Beyşehir ilçesindeki ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerden anket yöntemi ile veri toplamak için Konya İl Milli Eğitim Müdürlüğü'nden 30.03.2022 tarih ve E-83688308-605.99-46824545 sayılı yazı ile araştırma izni alınmıştır. İzinler sonrasında belirlenen ortaöğretim kurumlarındaki öğrencilerden kurum amirlerinin öncülüğünde veriler toplanmıştır. Veri toplama işlemi anket formları ile sınıflarda yüz yüze olarak yapılmıştır. Anket uygulaması öncesinde gerekli açıklamalar etik ilkeler çerçevesinde hem yazılı hem de sözlü olarak katılımcılara yapılmıştır. Ayrıca katılımcılara araştırmanın amaçları açıklanmış, anket formları ayrıntılı bir şekilde tanıtılmış ve ankete katılma konusunda gönüllülük esasına vurgu yapılmıştır.

3.5. Veri Analizi

Veriler, IBM SPSS istatistik-26 programında analiz edilmiştir. İlk olarak araştırma ölçeklerinin güvenirlik testleri (Cronbach's Alpha) yapılmıştır. Ölçek verilerinin uygunluğuna göre yüzde-frekans, aritmetik ortalama, standart sapma ve en düşük-en yüksek puan değerleri tablolar ile verilmiştir. Ölçek değişkenlerinin dağılım normalliğini kontrol etmek için Skewness (çarpıklık) ve Kurtosis (basıklık) değerleri incelenmiştir. Verilerin dağılım normalliğini değerlendirirken ± 1.5 aralığı referans alınmıştır (Tabachnick and Fidell 2013). Bu incelemeler sonunda analizi yapılacak verilerin çoğunlukla normal ve homojen dağılım gösterdiği görülmüştür. Ayrıca istatistiksel analizi yapılacak değişkenler için her bir gözenek sayısının 30 kişinin üzerinde olduğu görülmüştür. Merkezi Limit Teoremine göre ilgili örneklem genişliğindeki her bir gözenek sayısının 30'un üzerinde olması halinde verilerin normal dağılacığı varsayılmaktadır (Kul 2014). Normallik ve homojenlik testleri ve Merkezi Limit Teoremi dikkate alınarak tüm istatistiksel analizlerde parametrik testler tercih edilmiştir. Değerlendirmeler sonunda iki ortalama arasındaki farkın anlamlılığı için Independent Samples T-testi, çoklu ortalamalar arasındaki farkın anlamlılığı için One Way Anova testi, ortalamalar arasındaki anlamlı farklılığın

hangi grup lehine olduğunu tespit etmek için ise Tukey testi ve ilişki analizlerinde Pearson Correlation testi uygulanmıştır. Ayrıca bazı değişkenler arasındaki ilişki (korelasyon) değerleri z skorlarına çevrilmiş ve gruplar arası ilişkisel farklılıklara da bakılmıştır.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

Araştırma problemleri ile ilgili yapılan analiz sonuçları bu bölümde tablolastırılarak verilmiştir.

4. ARAŞTIRMA BULGULARI

Tablo 4.1. Cinsiyet değişkenine ait frekans dağılım tablosu

Cinsiyet	n	%
Kadın	318	65
Erkek	166	34
Toplam	484	100

Tablo 4.1 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin % 65'inin kadın (318 kişi) ve % 34'ünün (166 kişi) ise erkek olduğu görülmektedir.

Tablo 4.2. Okul türü değişkenine ait frekans dağılım tablosu

Okul Türü	n	%
MTAL	166	34
Anadolu Lisesi	180	37
Fen Lisesi	138	28
Toplam	484	100

Tablo 4.2 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin % 34'ünün Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (MTAL) Sağlık Hizmetleri Alanı'nda (166 kişi), % 37'sinin Anadolu Lisesi'nde (180 kişi) ve % 28'inin ise Fen Lisesi'nde (138 kişi) eğitim aldıkları görülmektedir.

Tablo 4.3. Sınıf düzeyi değişkenine ait frekans dağılım tablosu

Sınıf Düzeyi	n	%
9. sınıf	131	27
10. sınıf	113	23
11. sınıf	110	22
12. sınıf	130	26
Toplam	484	100

Tablo 4.3 incelediğinde farklı okullarda eğitim ve öğretime devam eden araştırma grubunun % 27'sinin (131 kişi) 9. sınıf düzeyinde, % 23'ünün (113 kişi) 10. sınıf düzeyinde, % 22'sinin (110 kişi) 11. sınıf düzeyinde ve % 26'sının (130 kişi) ise 12. sınıf düzeyinde gruplaştığı görülmektedir.

Tablo 4.4. Akademik başarı değişkenine ait frekans dağılım tablosu

Akademik başarı	n	%
Yüksek	279	58
Düşük	199	41
Toplam	478	100

Tablo 4.4'de araştırmaya katılan öğrencilerin bir önceki eğitim-öğretim dönemindeki akademik başarılarının (yüksek-düşük) yüzde-frekans değerleri verilmiştir. Öğrencilerden herhangi bir başarı belgesi (teşekkür veya takdir) alanlar “başarısı yüksek” ve başarı belgesi (teşekkür veya takdir) alamayanlar ise “başarısı düşük” grubunda değerlendirilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin % 58'inin (279 kişi) takdir veya teşekkür belgesi almaya hak kazandıkları (başarısı yüksek) ve % 41'inin (199 kişi) ise takdir ya da teşekkür belgesi almaya hak kazanacak başarıyı sergileyemedikleri (başarısı düşük) görülmektedir.

Tablo 4.5. Lisanslı spor yapma değişkenine ait frekans dağılım tablosu

Lisanslı olarak spor yaptınız mı?	n	%
Evet	135	28
Hayır	348	72
Toplam	483	100

Tablo 4.5'de araştırmaya katılan öğrencilerin hayatlarının herhangi bir zaman diliminde (daha önceden veya halen) lisanslı olarak spor yaptıkları veya yapmadıkları ile ilgili yüzde-frekans değerleri verilmiştir. Tablo incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin % 28'inin (135 kişi) lisanslı olarak spor yaptıkları ve % 72'sinin (348 kişi) ise lisanslı olarak hiç spor yapmadıkları görülmektedir.

Tablo 4.6. Aile ikamet yeri değişkenine ait frekans dağılım tablosu

Aileniz nerede ikamet etmektedir?	n	%
Şehir merkezi dışında (köy-kasaba)	150	31
Şehir merkezinde (ilçe-il)	334	69
Toplam	484	100

Tablo 4.6 incelendiğinde araştırmaya katılan öğrencilerin % 31'inin (150 kişi) şehir merkezi dışında bir mahallede (köy-kasaba) ve % 69'unun (334 kişi) ise şehir merkezinde (ilçe veya il) ikamet ettikleri görülmektedir.

Tablo 4.7. Serbest zaman egzersiz düzeyi için frekans dağılım tablosu

SZED	n	%
Yeteri kadar aktif değil	57	11
Orta düzeyde aktif	98	20
Aktif	329	68
Toplam	484	100

Tablo 4.7'de araştırmaya katılan öğrencilerin hangi düzeyde serbest zaman egzersizlerine katıldıkları ile ilgili yüzde-frekans değerleri verilmiştir. Serbest zaman egzersiz katılım düzeyleri olarak öğrencilerin % 11'inin (57 kişi) "yeteri kadar aktif değil", % 20'sinin (98 kişi) "orta düzey aktif" ve % 68'inin (329 kişi) ise "aktif" grubunda yer aldıkları görülmektedir.

Tablo 4.8. Araştırma ölçeklerine ait ortalama ve yaygınlık değerleri

		n	$\bar{x}$	Ss	En düşük	En yüksek
SZEK	Zorlayıcı Egzersiz	484	12,61	13,18	0	63
	Orta şiddetli egzersiz	484	13,30	8,91	0	35
	Hafif şiddetli egzersiz	484	8,88	6,67	0	30
	SZEK-top	484	34,79	20,59	0	119
EDD	İçsel düzenleme	446	3,59	0,88	1	5
	İçe atımla düzenleme	475	2,04	0,95	1	5
	Dışsal düzenleme	480	1,41	0,65	1	5
	Motivasyonsuzluk	467	1,65	0,84	1	4,75

SYBİ	SYBİ-top	461	42,18	7,46	15	55
-------------	----------	-----	-------	------	----	----

Tablo 4.8’ de araştırmaya katılan öğrencilerin SZEK anketinde yer alan “zorlayıcı egzersiz”, “orta şiddetli egzersiz”, “hafif şiddetli egzersiz” maddelerinden aldıkları puanların ve SZEK anketinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalamalarının sırası ile 12,61/13,30/8,88/34,79 olduğu, EDDÖ-2’nin alt boyutları olan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk alt boyut maddelerine verdikleri cevapların ortalamalarının sırası ile 3,59/2,04/1,41/1,65 olduğu ve SYBİ ölçeğinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalamasının ise 42,18 olduğu görülmektedir. SZEK anket maddelerinin hepsinde alınan en düşük puanların 0 (sıfır) olduğu görülmektedir. Zorlayıcı egzersiz, orta şiddetli egzersiz, hafif şiddetli egzersiz maddelerinden ve SZEK anketinin genelinden alınan en yüksek puanların ise sırası ile 63/35/30/119 olduğu görülmektedir. EDDÖ-2’nin alt boyutları olan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk alt boyutlarındaki maddelere verilen cevapların ortalamalarına göre alınan en düşük puanın tüm alt boyutlarda 1 (bir), en yüksek puanın ise motivasyonsuzluk alt boyutu (4,75) hariç tüm alt boyutlarda 5 (beş) olduğu görülmektedir. SYBİ ölçeğinden alınan en düşük toplam puanın 15, en yüksek toplam puanın ise 55 olduğu görülmektedir.

Tablo 4.9. Cinsiyet değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	T	Sd	p
SZEK	Kadın	318	32,32	19,47	-3,56	302,73	0,00
	Erkek	166	39,50	21,88			

Tablo 4.9’da araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SZEK düzeylerindeki farklılığın cinsiyet faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda SZEK puanlarındaki farklılığın erkekler lehine ($\bar{x}=39,5>32,32$; $t=-3,56$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,01$).

Tablo 4.10. Cinsiyet değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık

	Cinsiyet	N	$\bar{x}$	ss	t	Sd	p
--	-----------------	----------	-----------------------------	-----------	----------	-----------	----------

SYBİ	Kadın	303	41,58	7,82	-2,56	368,84	0,01
	Erkek	158	43,34	6,59			

Tablo 4.10’da araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SYBİ düzeylerindeki farklılığın cinsiyet faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda SYBİ puanlarındaki farklılığın erkekler lehine ($\bar{x}=43,34>41,58$; $t=-2,56$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.11. Cinsiyet değişkenine göre EDD alt boyut puanlarındaki farklılıklar

EDD	Cinsiyet	n	$\bar{x}$	ss	t	Sd	p
İçsel düzenleme	Kadın	295	3,56	0,86	-1,11	444	0,27
	Erkek	151	3,66	0,91			
İçe atımla düzenleme	Kadın	310	2,00	0,90	-1,08	292,67	0,28
	Erkek	165	2,11	1,05			
Dışsal düzenleme	Kadın	316	1,36	0,61	-2,14	292,03	0,03
	Erkek	164	1,50	0,70			
Motivasyonsuzluk	Kadın	307	1,66	0,84	0,22	465	0,82
	Erkek	160	1,64	0,84			

Tablo 4.11’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin egzersiz davranışlarındaki motivasyonel yönelim (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) farklılıklarının cinsiyet faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda cinsiyet faktörüne göre sadece dışsal düzenleme alt boyut puanlarındaki farklılığın anlamlı olduğu ($p<0,05$), bu farklılığın erkekler ($\bar{x}=1,50>1,36$; $t=-2,14$) lehine olduğu ve diğer alt boyutlar için ortaya çıkan farklılıkların ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.12. Okul türü değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık

	Okul	n	$\bar{x}$	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Post Hoc
SZEK	MTAL	166	33,52	18,50	GA	973,53	2	486,77	1,15	0,32	-
	Anadolu L.	180	36,62	21,96	Gİ	203754,12	481	423,61			

Fen L.	138	33,92	21,10	Top.	204727,65	483
Toplam	484	34,79	20,59			

Tablo 4.12’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SZEK düzeylerindeki farklılığın okul türü faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (one way anova-tek yönlü varyans analizi) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda okul türü faktörüne göre SZEK puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.13. Okul türü değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık

	Okul	n	$\bar{x}$	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Post Hoc
SYBİ	MTAL	154	42,83	7,97	GA	106,32	2	53,16	0,96	0,39	-
	Anadolu L.	175	41,71	7,52	Gİ	25472,38	458	55,62			
	Fen L.	132	42,05	6,73	Top.	25578,69	460				
	Toplam	461	42,18	7,46							

Tablo 4.13’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SYBİ düzeylerindeki farklılığın okul türü faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (one way anova-tek yönlü tek yönlü varyans analizi) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda okul türü faktörüne göre SYBİ puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.14. Okul türü değişkenine göre EDD alt boyutlarındaki farklılıklar

EDD	Okul	n	$\bar{x}$	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Post H.
İçsel düzenleme	MTAL	150	3,56	0,91	GA	0,56	2	0,28	0,37	0,70	-
	Anadolu L.	172	3,64	0,85	Gİ	342,97	443	0,77			
	Fen L.	124	3,57	0,88	Top.	343,53	445				
	Toplam	446	3,59	0,88							
İçe atımla düzenleme	MTAL	162	1,90	0,88	GA	5,82	2	2,91	3,24	0,04	Fen L. > MTAL
	Anadolu L.	177	2,06	0,98	Gİ	423,76	472	0,90			
	Fen L.	136	2,18	0,98	Top.	429,57	474				
	Toplam	475	2,04	0,95							

Tablo 4.14. (Devam) Okul türü değişkenine göre EDD alt boyutlarındaki farklılıklar

EDD	Okul	n	$\bar{x}$	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Post Hoc
Dışsal düzenleme	MTAL	165	1,35	0,60	GA	1,65	2	0,82	1,98	0,14	-
	Anadolu L.	178	1,38	0,64	Gİ	197,90	477	0,42			
	Fen L.	137	1,50	0,70	Top.	199,55	479				
	Toplam	480	1,40	0,65							
Motivasyonsuzluk	MTAL	161	1,62	0,76	GA	1,54	2	0,77	1,10	0,33	-
	Anadolu L.	175	1,62	0,81	Gİ	325,36	464	0,70			
	Fen L.	131	1,75	0,95	Top.	326,90	466				
	Toplam	467	1,65	0,84							

Tablo 4.14’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin egzersiz davranışlarında motivasyonel yönelim sağlayan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk puanlarındaki farklılığın okul türü faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (one way anova/tek yönlü tek yönlü varyans analizi ve post hoc) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda okul türü faktörüne göre içsel düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı ve bunun yanında Fen Lisesi’nin içe atımla düzenleme puanlarının ($F=3,24$; $\bar{x}=2,18>1,90$) MTAL’nin içe atımla düzenleme puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$, $p>0,05$).

Tablo 4.15. Sınıf düzeyi değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık

	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Post H.
SZEK	9	131	38,30	20,79	GA	2579,5	3	859,8	2,04	0,11	-
	10	113	34,62	19,35	Gİ	202148,2	480	421,1			
	11	110	33,80	21,64	Top.	204727,7	483				
	12	130	32,22	20,27							
	Top.	484	34,79	20,59							

Tablo 4.15’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SZEK düzeylerindeki farklılığın sınıf düzeyi faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (one way anova-tek yönlü tek yönlü varyans analizi) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda sınıf düzeyi faktörüne göre SZEK puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.16. Sınıf düzeyi değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık

	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Post Hoc
SYBİ	9	123	42,39	7,05	GA	912,39	3	304,13	5,64	0,00	12>10
	10	108	39,91	7,38	Gİ	24666,30	457	53,97			
	11	105	42,30	7,90	Top.	25578,69	460				
	12	125	43,85	7,12							
	Top.	461	42,18	7,46							

Tablo 4.16’da araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SYBİ düzeylerindeki farklılığın sınıf düzeyi faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (one way anova-tek yönlü tek yönlü varyans analizi) sonuçları yer almaktadır. Yapılan hipotez ve post hoc testi sonuçlarına göre 12. sınıfların SYBİ puanlarının ($F=5,64$; $\bar{x}=43,85>39,91$) 10. sınıfların SYBİ puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.17. Sınıf düzeyi değişkenine göre EDD alt boyutlarındaki farklılıklar

EDD	Sınıf	n	$\bar{x}$	ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Post H.
İçsel düzenleme	9	115	3,62	0,93	GA	1,43	3	0,48	0,62	0,60	-
	10	105	3,51	0,87	Gİ	342,10	442	0,77			
	11	104	3,67	0,85	Top.	343,53	445				
	12	122	3,57	0,88							
	Top.	446	3,59	0,88							
İçe atımla düzenleme	9	129	2,05	0,95	GA	1,05	3	0,35	0,38	0,76	-
	10	111	1,96	0,90	Gİ	428,53	471	0,91			
	11	108	2,09	0,97	Top.	429,57	474				
	12	127	2,06	0,99							

Top.	475	2,04	0,95
------	-----	------	------

Tablo 4.17. (Devam) Sınıf düzeyine göre EDD alt boyutlarındaki farklılıklar

EDD	Sınıf	n	$\bar{x}$	Ss	VK	KT	Sd	KO	F	p	Post H.
Dışsal düzenleme	9	130	1,45	0,64	GA	1,62	3	0,54	1,30	0,27	
	10	113	1,45	0,71	Gİ	197,92	476	0,42			
	11	108	1,30	0,51	Top.	199,55	479				-
	12	129	1,41	0,69							
	Top.	480	1,41	0,65							
Motivasyonsuzluk	9	122	1,63	0,79	GA	1,37	3	0,46	0,65	0,58	
	10	111	1,74	0,85	Gİ	325,53	463	0,70			
	11	109	1,59	0,84	Top.	326,90	466				-
	12	125	1,66	0,87							
	Top.	467	1,65	0,84							

Tablo 4.17’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin egzersiz davranışlarında motivasyonel yönelim sağlayan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk puanlarındaki farklılığın sınıf düzeyi faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (one way anova/tek yönlü tek yönlü varyans analizi ve post hoc) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda sınıf düzeyi faktörüne göre içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.18. Akademik başarı değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık

	Akademik başarı	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
SZEK	Yüksek	279	36,71	21,32	2,61	476	0,01
	Düşük	199	31,77	18,91			

Tablo 4.18’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SZEK düzeylerindeki farklılığın akademik başarı faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan

incelemeler sonucunda SZEK puanlarındaki farklılığın akademik başarısı yüksek öğrenciler lehine ($\bar{x}=36,71>31,77$; $t=2,61$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.19. Akademik başarı değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık

	Akademik başarı	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
SYBİ	Yüksek	264	41,72	7,89	-1,53	453	0,13
	Düşük	191	42,81	6,85			

Tablo 4.19’da araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SYBİ düzeylerindeki farklılığın akademik başarı faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda akademik başarı faktörüne göre SYBİ puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.20. Akademik başarı değişkenine göre EDD puanlarındaki farklılıklar

EDD	Akademik başarı	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
İçsel düzenleme	Yüksek	255	3,58	0,91	-0,29	438	0,78
	Düşük	185	3,60	0,84			
İçe atımla düzenleme	Yüksek	274	1,99	0,97	-1,06	467	0,29
	Düşük	195	2,08	0,92			
Dışsal düzenleme	Yüksek	277	1,38	0,65	-0,87	472	0,39
	Düşük	197	1,43	0,64			
Motivasyonsuzluk	Yüksek	271	1,65	0,80	0,07	460	0,94
	Düşük	191	1,65	0,89			

Tablo 4.20’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin egzersiz davranışlarındaki motivasyonel yönelim farklılıklarının akademik başarı faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda akademik başarı faktörüne göre EDD alt boyutlarında ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.21. Lisanslı sporculuk değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık

	Lisanslı sporculuk yaptınız mı?	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
SZEK	Evet	135	39,21	21,77	2,96	481	0,01
	Hayır	348	33,08	19,91			

Tablo 4.21’de araştırmaya katılan öğrencilerin SZEK düzeylerindeki farklılığın lisanslı sporculuk geçmişine göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda SZEK puanlarındaki farklılığın lisanslı sporculuk geçmişine sahip öğrenciler lehine ($\bar{x}=39,21>33,08$; $t=2,96$) anlamlı olduğu tespit edilmiştir ($p<0,05$).

Tablo 4.22. Lisanslı sporculuk değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık

	Lisanslı sporculuk yaptınız mı?	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
SYBİ	Evet	129	43,16	6,61	1,87	271,41	0,06
	Hayır	331	41,81	7,75			

Tablo 4.22’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SYBİ düzeylerindeki farklılığın lisanslı sporculuk geçmişine göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda lisanslı sporculuk geçmişine göre SYBİ puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.23. Lisanslı sporculuk değişkenine göre EDD puanlarındaki farklılıklar

EDD	Lisanslı sporculuk yaptınız mı?	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
İçsel düzenleme	Evet	125	3,87	0,79	4,25	443	0,00
	Hayır	320	3,49	0,89			
İçe atımla düzenleme	Evet	134	2,31	1,06	3,58	210	0,00
	Hayır	340	1,94	0,89			
Dışsal düzenleme	Evet	134	1,45	0,70	0,89	477	0,37
	Hayır	345	1,39	0,63			
Motivasyonsuzluk	Evet	134	1,51	0,74	-2,60	286	0,01
	Hayır	332	1,71	0,87			

Tablo 4.23’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin egzersiz davranışlarındaki motivasyonel yönelim farklılıklarının lisanslı sporculuk geçmişine göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda lisanslı sporculuk geçmişine göre içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve motivasyonsuzluk puanlarında ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olduğu ($p<0,01$; $p<0,05$) ve dışsal düzenleme puanlarındaki farkın ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$). İçsel düzenleme ($\bar{x}=3,87>3,49$; $t=4,25$), içe atımla düzenleme ($\bar{x}=2,31>1,94$; $t=3,58$) ve motivasyonsuzluk ($\bar{x}=1,51<1,71$; $t=-2,60$) puanlarındaki farkın lisanslı sporculuk geçmişine sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Motivasyonsuzluk puanı düşük öğrencilerin egzersiz davranışına yönelimleri daha yüksek olduğu için motivasyonsuzluk alt boyutunda ters orantı durumu söz konusudur.

Tablo 4.24. Aile ikamet yeri değişkenine göre SZEK puanlarındaki farklılık

	Aile ikamet yeri	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
SZEK	Şehir merkezi dışında	150	33,16	19,97	-1,16	482	0,25
	Şehir merkezi	334	35,51	20,85			

Tablo 4.24’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SZEK düzeylerindeki farklılığın aile ikamet yeri faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda aile ikamet yeri faktörüne göre SZEK puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.25. Aile ikamet yeri değişkenine göre SYBİ puanlarındaki farklılık

	Aile ikamet yeri	n	$\bar{x}$	Ss	t	sd	p
SYBİ	Şehir merkezi dışında	140	42,03	7,90	-0,29	459	0,77
	Şehir merkezi	321	42,25	7,27			

Tablo 4.25’de araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin SYBİ düzeylerindeki farklılığın aile ikamet yeri faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan

incelemeler sonucunda aile ikamet yeri faktörüne göre SYBİ puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.26. Aile ikamet yeri değişkenine göre EDD puanlarındaki farklılıklar

EDD	Aile ikamet yeri	n	$\bar{x}$	ss	t	sd	p
İçsel düzenleme	Şehir merkezi dışında	138	3,55	0,89	-0,71	444	0,48
	Şehir merkezi	308	3,61	0,87			
İçe atımla düzenleme	Şehir merkezi dışında	147	1,94	0,92	-1,49	473	0,14
	Şehir merkezi	328	2,08	0,97			
Dışsal Düzenleme	Şehir merkezi dışında	147	1,38	0,59	-0,60	478	0,55
	Şehir merkezi	333	1,42	0,67			
Motivasyonsuzluk	Şehir merkezi dışında	145	1,70	0,83	0,79	465	0,43
	Şehir merkezi	322	1,63	0,84			

Tablo 4.26’da araştırma örneklemini oluşturan öğrencilerin egzersiz davranışlarındaki motivasyonel yönelim farklılıklarının aile ikamet yeri faktörüne göre belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz (independent samples t-test) sonuçları yer almaktadır. Yapılan incelemeler sonucunda aile ikamet yeri faktörüne göre EDD alt boyut puanlarındaki farklılıkların anlamlı olmadığı tespit edilmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.27. SZEK ile SYBİ arasındaki ilişki düzeyi

	SZEK		
	n	R	p
	461	0,15**	0,01

Tablo 4.27’de araştırmaya katılan öğrencilerin SZEK ile SYBİ arasındaki ilişki değerlerinin belirlenmesi için yapılan istatistiksel analiz sonucunda elde edilen *pearson correlation* değerleri yer almaktadır. İnceleme sonucunda SZEK ile SYBİ arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir ($r=0,15$; $**p<0,01$).

Tablo 4.28. SZEK ile EDD alt boyutları arasında ilişki düzeyi

	SZEK		
	n	R	p
İçsel düzenleme	446	0,38**	0,00
İçe atımla düzenleme	475	0,28**	0,00
Dışsal düzenleme	480	-0,03	0,48
Motivasyonsuzluk	467	-0,17**	0,00

Tablo 4.28’de araştırmaya katılan öğrencilerin SZEK ile EDD alt boyutları arasındaki ilişki değerlerinin belirlemesi için yapılan istatistiksel analiz sonuçlarından elde edilen korelasyon (Pearson Correlation Moment) değerleri yer almaktadır. İnceleme sonucunda SZEK ile içsel düzenleme ($r=0,38$) ve içe atımla düzenleme ($r=0,28$) arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki, motivasyonsuzluk ($r=-0,17$) alt boyutu arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir (** $p<0,01$). SZEK ile dışsal düzenleme ($r=-0,03$) arasındaki ilişkinin ise anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p>0,05$).

Tablo 4.29. SYBİ ile EDD alt boyutları arasında ilişki düzeyi

	SYBİ		
	n	R	p
İçsel düzenleme	430	0,40**	0,00
İçe atımla düzenleme	453	0,21**	0,00
Dışsal düzenleme	457	-0,10*	0,04
Motivasyonsuzluk	447	-0,31**	0,00

Tablo 4.29’da araştırmaya katılan öğrencilerin SYBİ ile EDD alt boyutları arasındaki ilişki değerlerinin belirlemesi için yapılan istatistiksel analiz sonucunda elde edilen korelasyon (Pearson Correlation Moment) değerleri verilmiştir. İnceleme sonucunda SYBİ ile içsel düzenleme ($r=0,40$) ve içe atımla düzenleme ($r=0,21$) arasında pozitif yönlü, dışsal düzenleme ($r=-0,10$) ve motivasyonsuzluk ($r=-0,31$) arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir (* $p<0,05$; ** $p<0,01$).

Tablo 4.30. Cinsiyet faktörüne göre SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkiyel farklılık

	Gruplar	SYBİ			
		n	r	z	p (z)
SZEK	Kadın	303	0,097	-1.203	0.114
	Erkek	158	0,213**		

* p < 0,05

**p < 0,01

Tablo 4.30’da araştırmaya katılan öğrencilerin SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkiyel farklılıkları belirlemek üzere cinsiyet faktörüne göre yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. İlişkiyel farklılığı belirlemek için önce her bir grup için korelasyon (Pearson Correlation Moment) analizleri ile belirlenmiş ilişki değeri (r ve p) hesaplanmış ve sonrasında ilişki analizinden elde edilen r skorları arasındaki farklılığı inceleyen z skor değeri hesaplanmıştır. İncelemeler sonucunda cinsiyet faktörüne göre SZEK ile SYBİ puanları arasındaki ilişkiyel farklılıkların anlamsız olduğu tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.31. Akademik başarı faktörüne göre SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkiyel farklılık

	Gruplar	SYBİ			
		n	r	z	p (z)
SZEK	Yüksek	264	0,170**	0.428	0.334
	Düşük	191	0,130		

* p < 0,05

**p < 0,01

Tablo 4.31’de araştırmaya katılan öğrencilerin SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkiyel farklılıkları belirlemek üzere akademik başarı faktörüne göre yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. İlişkiyel farklılığı belirlemek için önce her bir grup için korelasyon (Pearson Correlation Moment) analizleri ile belirlenmiş ilişki değeri (r ve p) hesaplanmış ve sonrasında ilişki analizinden elde edilen r skorları arasındaki farklılığı inceleyen z skor değeri hesaplanmıştır. İncelemeler sonucunda akademik başarı faktörüne göre SZEK ile SYBİ puanları arasındaki ilişkiyel farklılıkların anlamsız olduğu tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.32. Lisanslı sporculuk faktörüne göre SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkiyel farklılık

	Gruplar	SYBİ			
		n	r	z	p (z)
SZEK	Evet	129	0,161	0.244	0.404
	Hayır	331	0,136*		

* p < 0,05

**p < 0,01

Tablo 4.32’de araştırmaya katılan öğrencilerin SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkisel farklılıkları belirlemek üzere lisanslı sporculuk faktörüne göre yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. İlişkisel farklılığı belirlemek için önce her bir grup için korelasyon (Pearson Correlation Moment) analizleri ile belirlenmiş ilişki değerleri (r ve p) hesaplanmış ve sonrasında ilişki analizinden elde edilen r skorları arasındaki farklılığı inceleyen z skor değerleri hesaplanmıştır. İncelemeler sonucunda lisanslı sporculuk faktörüne göre SZEK ile SYBİ puanları arasındaki ilişkisel farklılıkların anlamsız olduğu tespit edilmiştir (p>0,05).

Tablo 4.33. Aile ikamet yeri faktörüne göre SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkisel farklılık

	Gruplar	SYBİ			
		n	r	z	p (z)
SZEK	Şehir merkezi dışında	140	0,147	-0.05	0.48
	Şehir merkezi	321	0,152**		

* p < 0,05

**p < 0,01

Tablo 4.33’de araştırmaya katılan öğrencilerin SZEK ile SYBİ arasındaki ilişkisel farklılıkları belirlemek üzere aile ikamet yeri faktörüne göre yapılan istatistiksel analiz sonuçları verilmiştir. İlişkisel farklılığı belirlemek için önce her bir grup için korelasyon (Pearson Correlation Moment) analizleri ile belirlenmiş ilişki değerleri (r ve p) hesaplanmış ve sonrasında ilişki analizinden elde edilen r skorları arasındaki farklılığı inceleyen z skor değerleri hesaplanmıştır. İncelemeler sonucunda aile ikamet yeri faktörüne göre SYBİ ile SZEK puanları arasındaki ilişkisel farklılıkların anlamsız olduğu tespit edilmiştir (p>0,05).

BEŞİNCİ BÖLÜM

Bu bölümde mevcut araştırma bulguları ve literatür kaynaklarından elde edilen bilgiler ışığında araştırma problemleri cevaplanacaktır.

5. TARTIŞMA, SONUÇ VE ÖNERİLER

- *Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?*

Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre serbest zaman egzersiz katılım (SZEK) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma örnekleminin SZEK düzeyleri cinsiyet faktörüne göre incelenmiştir. İncelemeler sonucunda erkekler lehine anlamlı farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.9). Literatür kaynakları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinde erkekler lehine anlamlı farklılaşmanın olduğunu bildiren çalışmalara rastlanılmıştır (Kaplan 2016; Kara 2019; Kara ve Yıldırım 2020). Ayrıca üniversite öğrencileri üzerinde yapılan bazı çalışmalarda da erkeklerin SZEK düzeylerinin kadınlardan anlamlı olarak daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Seo *et al.* 2009; Karaca 2015; Karaca ve Yerlisu Lapa 2016; Aktaş ve Çelebi 2018; Demirel Bozkurt ve Yağız Altıntaş 2021). Bu bulguların aksine SZEK düzeylerinde kadınlar lehine anlamlı farklılaşmanın olduğunu bildiren çalışmalara ise rastlanılmamıştır.

Toplumun sosyokültürel yapısı gereği erkekler, egzersiz yapacakları zaman dilimini ve egzersiz ortamlarını daha fazla elde edebilmektedirler. Ayrıca erkeklerin fizyolojik alt yapıları ve kendini ispat etme çabaları gereği kadınlara göre daha fazla zorlayıcı egzersizlere katıldığı düşünülmektedir. Araştırma bulguları incelendiğinde ise zorlayıcı egzersizlerde erkeklerin daha fazla katıldığı görülmektedir. Karaca'nın (2008) yaptığı çalışmada da erkeklerin kadınlara göre daha fazla zorlayıcı

egzersizlere katıldıkları belirtilmektedir. Zorlayıcı egzersizler, SZEK puanlarının belirlenmesinde etkili bir katsayıya sahiptir. Araştırma bulguları ve literatür kaynakları çerçevesinde egzersiz mekanı, zamanı ve şiddeti (zorlayıcı egzersiz) dikkate alındığında erkek ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinin kadın ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinden anlamlı olarak daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre sağlıklı yaşam biçimi inanç (SYBİ) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma örnekleminin SYBİ düzeyleri cinsiyet faktörüne göre incelenmiştir. İncelemeler sonucunda erkekler lehine anlamlı farklılaşmanın olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.10). Literatür kaynakları incelendiğinde 14-17 yaş arasındaki ergen bireyler ile yapılan bir çalışma da SYBİ düzeylerinde erkekler lehine anlamlı farklılaşmanın olduğu bildirilirken (McGovern *et al.* 2018) bazı çalışmalarda ise cinsiyet faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığı bildirilmiştir (Kaya 2019; Özendi ve Büyük 2022). Bunların yanında cinsiyet faktörüne göre SYBİ düzeyinde kadınlar lehine anlamlı farklılık ortaya koyan herhangi bir çalışmaya ise literatürde rastlanılmamıştır.

McGovern ve diğerleri (2018), kadınların erkeklere göre SYBİ konusunda daha fazla olumsuz düşünce ve duygu (depresyon, kaygı ve öfke) barındırdıkları ve bu sebeple de sağlıklı yaşam davranışları yerine yıkıcı davranışları erkeklere göre daha fazla sergiledikleri belirtilmiştir. Ayan (2015), adolesan bireyler ile yaptığı çalışmada kadınların anksiyete düzeylerinin erkeklerden anlamlı olarak yüksek olduğunu belirtmiştir. Depresyon, kaygı ve öfke gibi olumsuz duygu ve düşüncelerin bireylerin SYBİ düzeylerini olumsuz etkilediği düşünülmektedir. Egzersiz ve fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan bireyler, T.C. Sağlık Bakanlığı'nın (2023) da belirttiği gibi bedeni ile barışık olma, stres ile başa çıkabilme ve özgüvenli olma yetisine sahiptirler. Cinsiyet faktörüne göre SYBİ düzeyindeki farklılığı anlamlı bulmayan çalışmalarda (Kaya 2019; Özendi ve Büyük 2022) bireylerin fiziksel aktivite ya da egzersiz düzeylerinin ne olduğu bilinmemekle birlikte mevcut bu araştırma

örneklemindeki erkeklerin SZEK düzeylerinin kadınlara göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmektedir (Tablo 4.9). Bu bilgiler ışığında SZEK düzeyleri kadınlara göre daha yüksek olan erkeklerin “fiziksel aktiflik, egzersiz, sağlıklı yaşam için mücadele etme, kaygı ile başa çıkma, belirlenen hedeflere ulaşabilme, sorunlarla başa çıkabilme” gibi “egzersiz-stres-özgüven” konuları etrafında toplanan SYBİ ölçeğindeki maddelere de kadınlara göre daha yüksek puanlar vermiş oldukları düşünülmektedir. Mevcut araştırmada tespit edilen SZEK ile SYBİ arasındaki anlamlı ve pozitif yönlü ilişki (Tablo 4.27) değerleri de bu düşüncüyü desteklemektedir. Ayrıca Ceylan (2019) yaptığı çalışmada, 8 haftalık egzersiz programı (ısınma koşusu, esneme hareketleri, eğitsel oyun ve soğuma egzersizleri programından) sonunda deney grubunun SYBİ düzeyinde kontrol grubundan farklı olarak anlamlı artış gözlemlediğini belirtmiştir. Yani yüksek egzersiz düzeyine sahip erkek ortaöğretim öğrencilerinin yaptıkları egzersizlere bağlı olarak SYBİ düzeylerinin de yüksek olduğu düşünülmektedir. Literatür kaynakları ve araştırma bulguları bütüncül olarak değerlendirildiğinde ise erkek ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeyinin kadın ortaöğretim öğrencilerine göre daha yüksek olduğu düşünülmektedir.

Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre EDD alt boyutlarındaki (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) farklılıklar

Araştırma örnekleminin egzersiz davranışlarındaki motivasyonel yönelimleri (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) cinsiyet faktörüne göre incelenmiştir. İncelemeler sonucunda sadece dışsal düzenleme alt boyutunda erkekler lehine anlamlı farklılaşmanın olduğu ve diğer alt boyutlardaki farklılıkların ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.11). İlgili araştırma sorusu çerçevesinde literatürde benzer çalışmalar tespit edilmiştir.

İçsel düzenleme boyutunu cinsiyet faktörüne göre ele alan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalardan spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Güvendi vd 2019) ve düzenli rekreasyonel egzersize katılan üniversite öğrencileri (Ayyıldız Durhan et al. 2021) ile yapılan çalışmalarda erkekler lehine anlamlı farklılık olduğu

bildirilmiştir Farklılığı kadınlar lehine anlamlı bulan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bunun yanında 18 yaş ve üzeri bireyler (Weman Josefsson *et al.* 2015), egzersiz yapan üniversite öğrencileri (Ersöz *et al.* 2016), serbest zamanlarında egzersiz ile uğraşan üniversite öğrencileri (Özdemir vd 2016; İlhan 2017), üniversite öğrencileri (Erşen 2019; Şipal 2022), spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Çavuşoğlu ve Yılmaz 2020; Günkaya 2020), ortaokul öğrencileri (Keskin 2020) ve halter-boks sporcuları (Aksoy 2021) ile yapılan çalışmalarda ise farklılığın anlamlı olmadığı bildirilmiştir. Araştırma sorusu ile ilgili tespit edilen çalışmaların çoğunluğu içsel düzenleme boyutunun cinsiyet faktörüne göre anlamsız olarak farklılaştığını belirtmektedir. Bunu yanında farkın erkekler lehine anlamlı olduğunu tespit eden çalışmaların da literatürde yer aldığı görülmekle birlikte farkın kadınlar lehine anlamlı olduğunu bildiren herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

İçe atımla düzenleme boyutunu cinsiyet faktörüne göre ele alan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalardan 18 yaş ve üzeri bireyler (Weman Josefsson *et al.* 2015), egzersiz yapan üniversite öğrencileri (Ersöz *et al.* 2016), üniversite öğrencileri (Özdemir vd 2016) ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Güvendi vd 2019) ile yapılan çalışmalarda erkekler lehine anlamlı farklılık olduğu bildirilmiştir. Farklılığı kadınlar lehine anlamlı bulan çalışmalara rastlanılmamıştır. Bunun yanında serbest zamanlarında egzersiz yapan üniversite öğrencileri (İlhan 2017), üniversite öğrencileri (Erşen 2019), spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Çavuşoğlu ve Yılmaz 2020; Günkaya 2020), ortaokul öğrencileri (Keskin 2020), halter ve boks sporcuları (Aksoy 2021) ve düzenli rekreasyonel egzersize katılan üniversite öğrencileri (Ayyıldız Durhan *et al.* 2021) ile yapılan çalışmalarda ise farklılığın anlamlı olmadığı bildirilmiştir. Araştırma sorusu ile ilgili tespit edilen çalışmaların çoğunluğu içe atımla düzenleme boyutunun cinsiyet faktörüne göre anlamsız olarak farklılaştığını belirtmektedir. Bunu yanında farkın erkekler lehine anlamlı olduğunu tespit eden çalışmaların literatürde yer aldığı görülmekle birlikte farkın kadınlar lehine anlamlı olduğunu bildiren herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Dışsal düzenleme boyutunu cinsiyet faktörüne göre ele alan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalardan 18 yaş ve üzeri bireyler (Weman Josefsson *et al.*

2015), egzersiz yapan üniversite öğrencileri (Ersöz *et al.* 2016; İlhan 2017), üniversite öğrencileri (Özdemir vd 2016; Erşen 2019; Şipal 2022) ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Güvendi vd 2019) ile yapılan çalışmalarda erkekler lehine anlamlı farklılık olduğu bildirilmiştir. Bunun yanında spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Günkaya 2020) ve düzenli rekreasyonel egzersize katılan üniversite öğrencileri (Ayyıldız Durhan *et al.* 2021) ile yapılan çalışmalarda kadınlar lehine anlamlı farklılığın olduğu bildirilmiştir. Spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Çavuşoğlu ve Yılmaz 2020), ortaokul öğrencileri ile (Keskin 2020) ve halter-boks sporcuları ile (Aksoy 2021) yapılan çalışmalarda ise farklılığın anlamlı olmadığı bildirilmiştir. Araştırma sorusu ile ilgili tespit edilen çalışmaların çoğunluğu dışsal düzenleme boyutunun erkekler lehine anlamlı olarak farklılaştığını belirtse de bunun yanında farkın kadınlar lehine anlamlı olduğunu ya da cinsiyete göre farklılaşmanın anlamsız olduğunu tespit eden çalışmalar da literatürde yer almaktadır.

Motivasyonsuzluk boyutunu cinsiyet faktörüne göre ele alan çalışmalar incelenmiştir. Bu çalışmalardan üniversite öğrencileri (Özdemir vd 2016) ve spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Güvendi vd 2019; Çavuşoğlu ve Yılmaz 2020) ile yapılan çalışmalarda erkeklerin motivasyonsuzluk puanlarının daha yüksek yani egzersize yönelim motivasyonlarının daha düşük olduğu bildirilmiştir. Bunun yanında üniversite öğrencileri (Erşen 2019) ve düzenli rekreasyonel egzersize katılan üniversite öğrencileri (Ayyıldız Durhan *et al.* 2021) ile yapılan çalışmalarda kadınların motivasyonsuzluk puanlarının daha yüksek yani egzersize yönelim motivasyonlarının daha düşük olduğu bildirilmiştir. 18 yaş ve üzeri bireyler (Weman Josefsson *et al.* 2015), egzersiz yapan üniversite öğrencileri (Ersöz *et al.* 2016; İlhan 2017), spor bilimleri fakültesi öğrencileri (Günkaya 2020), ortaokul öğrencileri (Keskin 2020), halter-boks sporcuları (Aksoy 2021) ve üniversite öğrencileri ile (Şipal 2022) ile yapılan çalışmalarda ise farklılığın anlamsız olduğu bildirilmiştir. Araştırma sorusu ile ilgili tespit edilen çalışmaların çoğunluğu motivasyonsuzluk boyutunun cinsiyet faktörüne göre anlamsız olarak farklılaştığını belirtse de farkın erkekler ya da kadınlar lehine anlamlı olduğunu tespit eden çalışmalar da literatürde yer almaktadır.

Araştırma bulguları incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin egzersize katılımda keyif, ilgi ve isteklerini ön planda tuttukları ve bu sebeple hem erkeklerin hem de kadınların egzersizlere dışsal motivasyon faktörleri etkisinden daha çok içsel motivasyon faktörlerinin etkisinde katıldıkları görülmektedir (Tablo 4.11). Deci ve Ryan'ın (2002) da belirttiği gibi keyif, ilgi ve istek gibi temel motivasyonel ihtiyacın cinsiyete göre değişmeyeceği düşüncesi ile içsel düzenleme puanlarında cinsiyete göre anlamlı farklılık oluşmadığı düşünülmektedir. Egzersizlere daha çok keyif ilgi ve haz ile katılan kadın ve erkek öğrencilerin egzersize katılımda başarısızlık, suçluluk ya da ego tatmini gibi duyguları daha geri planda bırakacakları ve bu sebeple içe atımla düzenleme boyutunda cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılığın oluşmadığı düşünülmektedir. Yine egzersizlere daha çok içsel olarak katılan kadın ve erkek öğrencilerin motivasyonsuzluk puanlarının benzer olarak düşük olması Hür İrade Kuramında da beklenen bir durumdur. Bunların yanında kadın öğrencilere göre yüksek SZEK düzeyine sahip olan erkek öğrencilerin (Tablo 4.9), kendi cinslerini kadın öğrencilere göre daha fazla egzersiz davranışına sevk ettikleri ve bu sebeple arkadaşlarını memnun etmek ya da onları kırmamak için egzersizlere katılan erkek öğrencilerin dışsal düzenleme puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğu düşünülmektedir. Literatür kaynakları ve araştırma bulguları bütüncül olarak değerlendirildiğinde ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışına yönelik motivasyonlarından dışsal düzenleme alt boyutunda erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılaşmanın olduğu lakin içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve motivasyonsuzluk alt boyutlarında ise cinsiyet faktörüne göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı söylenebilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin eğitim aldıkları okul türlerine göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin eğitim aldıkları okul türlerine göre serbest zaman egzersiz katılım (SZEK) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma örnekleminin SZEK düzeyleri okul türü faktörüne göre incelenmiştir. İncelemeler sonucunda farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.12). Literatür kaynakları incelendiğinde Kara (2019), Anadolu Lisesi öğrencilerinin SZEK düzeylerinin Fen Lisesi ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden ve Kara ve Yıldırım (2020) ise Anadolu Lisesi öğrencilerinin SZEK düzeylerinin Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi öğrencilerinden daha yüksek olduğunu belirtmişlerdir. Araştırma konusu ile benzer konuda çalışma yapan Mohammed (2018), okul türü faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerindeki farklılığın anlamlı olmadığını belirtmiştir. Mohammed (2018) çalışmasında oturma, yürüme, orta şiddetli fiziksel aktivite ve şiddetli fiziksel aktivite seviyelerini belirlerken harcanan MET (Metabolic Equivalent/metabolik oksijen tüketim seviyesini) değerlerini kullanmıştır. Ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerindeki farklılığı okul türü faktörüne göre anlamsız bulan çalışmalara ise rastlanılmamıştır.

Öğrencilerin egzersiz yapabilmek için sahip oldukları fiziksel çevre (okul spor alanları, spor salonu, yürüyüş alanları vb.) ve egzersiz ile ilgili okul atmosferlerinin araştırma içindeki okullar arasında benzerlik gösterdiği kadar literatür kaynaklarındaki çalışmalardan da farklılık gösterebileceği ihtimal dahilindedir. Bu duruma bağlı olarak literatürdeki araştırma sonuçları ile mevcut araştırma bulguları farklılık gösterse de ortaöğretim öğrencilerinin okul türü faktörüne göre SZEK düzeylerinde benzer sonuçların ortaya çıktığı düşünülmektedir. Bu sebeple okul türü faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığı söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin eğitim aldıkları okul türlerine göre sağlıklı yaşam biçimi inanç (SYBİ) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma örnekleminin SYBİ düzeyleri okul türü faktörüne göre incelenmiştir. İncelemeler sonucunda farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.13). Literatür kaynakları incelendiğinde Kaya'nın (2019) Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi ve Fen Lisesi

öğrencileri ile yaptığı çalışmadan elde ettiği sonuçlar da bu bulguyu destekler niteliktedir. Farklılığı anlamlı bulan çalışmalara ise literatürde rastlanılmamıştır. Konu ile ilgili araştırmaların literatür kaynaklarında yeterli sayıda yer almadığı görülmektedir.

MEB müfredat programına göre “Beden Eğitimi ve Spor”, “Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü” ve “Biyoloji” derslerinde sağlıklı yaşam konuları tüm ortaöğretim kurumlarının ders planlarında yer almaktadır (Çelenkoğlu 2019; MEB 2021). Bu dersler öğrenciler üzerinde genelleyici bir sağlıklı yaşam inancı oluşturmuş olabilir. Bunun yanında kitle iletişim araçlarında sağlıklı yaşam ile ilgili duyuru, haber ve yayınların sıklıkla yer alması da tüm ortaöğretim öğrencileri üzerinde genelleyici bir sağlıklı yaşam inancı oluşturmuş olabilir. Mevcut bu araştırmada SYBİ ölçeğinden alınan puanların yüksek değerlerde olması da bu düşünceleri destekler niteliktedir (Tablo 4.13). Ayrıca araştırmada yer alan mevcut üç okulun birbirine yakın çevrelerde yer almasından dolayı da SYBİ konusunda okul kültürlerinin de birbirini etkilediği düşünülmektedir. Bu sebeplerden yola çıkarak ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerinde okul türü faktörüne göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin eğitim aldıkları okul türlerine göre EDD alt boyutlarındaki (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) farklılıklar

Araştırma örnekleminin egzersiz davranışlarındaki motivasyonel yönelimleri (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) okul türü faktörüne göre incelenmiştir. İncelemeler sonucunda sadece içe atımla düzenleme boyutundaki farklılığın anlamlı olduğu tespit edilmiştir. İçe atımla düzenleme boyutunda ise Fen Lisesi’nin MTAL’den anlamlı olarak farklılaştığı ve Fen Lisesi’nin puanlarının daha yüksek olduğu belirlenmiştir (Tablo 4.14).

İlgili araştırma sorusu çerçevesinde literatür kaynakları incelenmiş ve konu ile benzer araştırma çalışmaları tespit edilmiştir. Akköse (2020) yaptığı çalışmada,

ortaöğretim öğrencilerin FAKM ölçeğine verdiği cevaplara göre çevresel nedenler (dışsal motivasyon) ve nedensizlik (motivasyonsuzluk) alt boyutlarında okul türü faktörüne göre anlamlı farklılıklar olduğunu ifade ederken bireysel nedenler alt boyutundaki farklılığın ise anlamlı olmadığını belirtmiştir. Çevresel nedenler alt boyutunda Meslek Lisesi ile İmam Hatip Lisesi arasında Meslek Lisesi lehine, Fen Lisesi ve İmam Hatip Lisesi arasında Fen Lisesi lehine anlamlı farklılığın olduğunu söylemiştir. Nedensizlik alt boyutunda ise Meslek Lisesi ile Anadolu Lisesi, İmam Hatip Lisesi ve Fen Lisesi arasında Meslek Lisesi lehine farklılığın anlamlı olduğunu ifade etmiştir. Ayrıca Anadolu Lisesi ile Fen Lisesi arasında da nedensizlik alt boyutu karşılaştırıldığında Anadolu Lisesi lehine farklılığın anlamlı olduğunu belirtmiştir. Gümüş ve diğerleri (2014) yaptıkları çalışmada, ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının okul türü faktörüne göre anlamlı farklılıklara sebep olduğunu tespit etmişlerdir. Meslek Lisesinde okuyan öğrencilerin Fen Lisesi ve Anadolu Lisesi öğrencilerine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının anlamlı olarak daha fazla olduğu belirtilmiştir. Ulukan (2020), farklı okullarda öğrenim göre ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım motivasyonlarında (bireysel nedenler, çevresel nedenler ve motivasyonsuzluk) okul türü faktörüne göre anlamlı farklılıkların görülmediğini belirtmiştir. Tezcan, Kardaş ve Sadık (2018) Anadolu Lisesi ve Meslek Lisesinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri ile yaptıkları çalışmada, okul türü faktörüne göre boş zaman motivasyonlarında anlamlı farklılığın olmadığını belirtmişlerdir. Binbaşoğlu ve Tuna (2014), üniversite öğrencilerinin boş zaman motivasyonlarını ve boş zaman faaliyetlerini değerlendirmişlerdir. Bu çalışmada, öğrencilerin boş zamanlarında en çok yaptıkları faaliyetlerden birinin spor olduğu ifade edilmiştir. Bunun yanında mezun olduğu okul türü faktörlerine göre boş zaman motivasyonlarındaki farklılıkların anlamsız olduğunu da belirtilmiştir.

Literatür kaynakları Hür İrade Kuramı çerçevesinde incelendiğinde okul türü faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışlarındaki motivasyonel yönelimlerinde (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) farklılıkları inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Benzer konuda yapılan araştırmalar ise FAKM, fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ve boş

zaman motivasyonu ile ilgilidir. Literatür kaynaklarındaki bu konular mevcut araştırma sorusu hakkında fikir verse de araştırma sorusuna doğrudan cevap verebilecek özellikte değildir. Bu farklılıktan dolayı araştırma bulguları ile literatür kaynaklarındaki araştırma sonuçları birbirini kesin bir çizgide destekliyor ya da reddediyor denemez. Fen Lisesi öğrencileri, başarıya odaklı bir motivasyona sahip olmaları itibari ile egzersiz yapmadıklarında da kendilerini başarısız, huzursuz ve suçlu hissedebilecekleri ve bu sebeple MTAL öğrencilerine göre daha fazla içe atımla düzenleme faktörünün etkisinde egzersizlere katıldıkları düşünülmektedir. Ayrıca araştırma bulgularına göre tüm okullarda öğrencilerin genellikle içsel düzenleme faktörleri ile egzersize katıldıkları görülmektedir (Tablo 4.14). Ergenlik çağındaki öğrencilerin ilgi, istek ve keyif gibi faktörleri hayatlarında ön planda tuttukları ve bu sebeple içsel düzenleme boyutundan yüksek puan aldıkları düşünülmektedir. Öz belirleme kuramına göre de içsel düzenleme ile egzersize katılan bireylerin dışsal düzenleme ve motivasyon puanlarının düşük olması olağan bir durumdur. Mevcut bu araştırmada da bu durum desteklenmektedir (Tablo 4.14). İncelemelerin yapıldığı ilçenin küçük olmasından dolayı okul çevreleri ve egzersiz için kullanılan alanlar birbirine yakındır. Bu sebeple içsel düzenleme ile egzersize katılan farklı okul öğrencilerinin egzersize katılım yönünden birbirini etkilediği ve teşvik ettiği düşünülmektedir. Bu sebeple içsel düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk puanlarında anlamlı farklılıkların oluşmadığı düşünülmektedir. Üzerinde durulan bilgiler bütüncül olarak değerlendirildiğinde ise okul türü faktörüne göre egzersizde davranışsal düzenlemelerin genelinde (içsel düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar olmasa da Fen Lisesi öğrencilerinin MTAL öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek içe atımla düzenleme puanına sahip olduğu söylenebilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin eğitim aldıkları sınıf düzeylerine göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre serbest zaman egzersiz katılım (SZEK) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma örnekleminin SZEK düzeyleri sınıf düzeyi faktörüne göre incelenmiştir. İncelemeler sonucunda farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.15). İlgili araştırma sorusu çerçevesinde literatür kaynakları incelenmiş ve konu ile benzer araştırma çalışmaları tespit edilmiştir. Bu araştırma kaynaklarında Kaplan (2016) ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada ve Demirel Bozkurt ile Yağız Altıntaş (2021) ise üniversite öğrencileri ile yaptığı çalışmada sınıf düzeyi faktörüne göre SZEK düzeylerindeki farklılığın anlamlı olmadığını belirtmişlerdir. Bu bulgulardan farklı olarak Kara ve Yıldırım'ın (2020) yaptığı araştırma çalışmasında 9. sınıf ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinin 12. sınıf ortaöğretim öğrencilerinden anlamlı olarak yüksek olduğu belirtilmiştir.

Kara ve Yıldırım (2020), Fen Lisesi, Anadolu İmam Hatip Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve iki Anadolu Lisesinden öğrenci seçerek örneklem grubunu oluşturmuşlardır. Sınıf düzeyi faktörüne göre SZEK düzeyi puanlarında anlamlı farklılıkların olmasını ise 12. sınıf öğrencilerinin üniversite giriş sınavına hazırlanmaları itibari ile serbest zamanlarında egzersiz ile daha az ilgilenebildiklerinden kaynaklandığını belirtmişlerdir. Erdoğan'ın (2012) yaptığı çalışmada 12. sınıf öğrencilerinin başarı düzeylerine göre (vasat-65 kişi, orta-74 kişi, iyi-93 kişi) boş zaman faaliyetlerine katılım sürelerinin değiştiği belirtilmiştir. Ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyleri ile ilişkili olabileceği düşünülen fiziksel aktivite seviyesi bazı çalışmalarda sınıf düzeyi faktörüne göre anlamlı farklılık göstermemektedir (Mohammed 2018; Yalçın 2018). Kara ve Yıldırım (2020) ile Erdoğan'ın (2012) araştırma sonuçları birlikte değerlendirildiğinde ortaöğretim öğrencilerin egzersizlere ayırdıkları süre miktarlarının belirlenmesinde sınıf düzeylerinin yanında akademik başarı durumlarının da etkili olduğu belirtilmektedir. Mevcut bu çalışmada ise serbest zaman egzersiz katılım düzeylerindeki farklılığın sadece sınıf düzeyi ve akademik başarı durumlarındaki farklılıktan kaynaklanmadığı düşünülmektedir. Bu faktörlerin yanında kişinin planlı ve programlı olması, egzersize verdiği önem ve egzersiz için gereken fiziksel imkanlara sahip olması gibi faktörlerin de serbest zaman egzersiz

düzeylerindeki farklılıkların ortaya çıkmasında kritik öneme sahip olduğu düşünülmektedir. Bu faktörler bütüncül olarak değerlendirildiğinde ise sınıf düzeyi faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinde anlamlı olarak farklılaşmadığı söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre sağlıklı yaşam biçimi inanç(SYBİ) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma bulgularına göre 12. sınıfların SYBİ puanlarının 10. sınıfların SYBİ puanlarına göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.16). Literatür kaynakları incelendiğinde bu bulguyu destekleyen çalışmalara rastlanılmamıştır. Berçin (2010), 9 ve 12 sınıflar ile yaptığı çalışmada sınıf düzeyi faktörüne göre SYBİ toplam puanları arasındaki farkın anlamlı olmadığını belirtmiştir. Yalçın (2018), ortaöğretim öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeğinden alınan toplam puanın sınıf düzeyi faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığını belirtmektedir. Kaya'nın (2019) yaptığı çalışmada da ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerinin sınıf düzeyi faktörüne anlamlı olarak farklılaşmadığı görülmektedir. Ergenlik dönemi fiziksel, bilişsel ve duygusal değişimlerin yoğun yaşandığı bir dönemdir (Kulaksızoğlu 2013). Çevresel ve kişisel özelliklerin etkisinde ergenlerin duygu düzenlemelerinde dalgalanmalar yaşanabilir. Duygu düzenlemesi, kişinin ruhsal durumu veya stresi gibi olumlu ya da olumsuz yansımalarını da kapsayacak şekilde bütün duygusal süreçlerinin düzenlemesi olarak tanımlanmaktadır (Koole 2009). Araştırma bulguları incelendiğinde 12. sınıfların 10. sınıflara göre SYBİ ölçeğindeki duygu düzenleme becerisi ile ilişkili maddelere (kaygılarla başa çıkma, sorunlarla başa çıkma, sağlığın korunması için elinden gelenin en iyisini yapma, diğer insanların baskıları ile başa çıkma, beni üzen ve sıkıntı veren durumlarda ne yapacağını bilme, aktif olmanın eğlenceli olacağına inanma) daha yüksek puanlar verdikleri görülmektedir. Duygu düzenleme becerisi ile ilişkili verilen cevaplardan dolayı 12. sınıfların SYBİ düzeyleri 10. sınıflardan yüksek çıkmıştır. Demireğen ve Şener (2021), ergenlik dönemindeki ortaöğretim öğrencilerinin duygu düzenleme becerilerini ölçmüşler ve sınıf düzeyine göre 12.

sınıf öğrencilerin puanlarının 10. sınıf öğrencilerin puanlarına göre anlamlı olarak yüksek olduğunu belirtmişlerdir. 12. sınıf öğrenciler, yaş grubu faktöründen kaynaklı olarak 10. sınıf öğrencilerine göre duygularını daha iyi kontrol ediyor denilebilir. Bu bilgilerden hareketle ergenlerin gelişimsel duygu düzenleme durumları dikkate alınırsa 12. sınıf ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerinin 10. sınıf ortaöğretim öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin sınıf düzeylerine göre EDD alt boyutlarındaki (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) farklılıklar

Araştırma bulgularına göre ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışlarındaki motivasyonel yönelimleri (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) öğrenim gördükleri sınıf düzeyine göre incelendiğinde tüm alt boyutlardaki farklılıkların anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.17). İlgili araştırma sorusu çerçevesinde literatür kaynakları incelenmiş ve konu ile benzer araştırma çalışmaları tespit edilmiştir. Günkaya (2020), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada sadece içe atımla düzenleme boyutundaki farklılığın 1. ve 2. sınıfta okuyan öğrenciler lehine anlamlı olduğunu, içsel düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk boyutlarında ise sınıf düzeyi faktörüne göre anlamlı farklılıkların olmadığını belirtmiştir. Yılmaz (2021) Spor Bilimleri Fakülte öğrencileri ile, Şipal (2022) üniversite öğrencileri ile ve Keskin (2020) ise ortaokul öğrencileri ile yaptıkları çalışmalarda sınıf düzeyi faktörüne göre içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk puanlarındaki farklılığın anlamsız olduğunu belirtmişlerdir. Sınıf düzeyi faktörüne göre EDD alt boyutlarında farklılığa bakan çalışmaların yanında FAKM alt boyutları arasında farklılığa bakan çalışmalardan bazıları farklılığı anlamlı bulurken (Çakır 2019; Güvendi ve Serin 2019; Tekkurşun Demir ve Cicioğlu 2019; Çiriş ve Başkonuş 2020; Bozdağ ve Özbek 2020; Kolçak 2020; Kaniyah 2020; Küçük Kılıç 2020) bazıları ise farklılığı anlamsız (Akköse 2020; Altay ve Koç 2022) olarak bulduklarını belirtmişlerdir.

Literatür kaynakları Hür İrade Kuramı çerçevesinde incelendiğinde sınıf düzeyi faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışlarındaki motivasyonel yönelimlerini (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) inceleyen herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Tespit edilen literatür kaynaklarındaki örneklem gruplarının yaşları, incelenen okul türleri ya da araştırma konuları bakımından mevcut araştırmadan farklılık göstermektedir. Bu sebepten dolayı araştırma bulguları, araştırma konusu ile benzer özellik gösteren bazı literatür kaynaklarının sonuçlarından farklılık göstermiş olabilir. Mevcut araştırmadaki tüm sınıf düzeylerde SZEK düzeylerinin yüksek seviyede olduğu (Tablo 4.15) ve öğrencilerin daha çok içsel motivasyon etkisinde egzersize katıldıkları görülmektedir (Tablo 4.17). Albert Bandura, bireysel faktörlerin, çevrenin ve bireyin davranışlarının birbirlerini karşılıklı olarak etkilediklerini ve bu durum karşılıklı belirleyicilik ilkesi olarak ifade edildiğini belirtmiştir (Senemoğlu 2005). Karşılıklı belirleyicilik ilkesi temele alındığında egzersizlere içsel motivasyon (keyif, ilgi, istek vb.) ile katılan öğrencilerin okul içinde birbirlerini egzersize teşvik ettikleri düşünülmektedir. Sınıf düzeyindeki farklılıkların ise okul içindeki bu olumlu etkiyi kıramadığı ve bu sebeple sınıf düzeyleri arasında egzersiz davranışına yönelim motivasyonlarında anlamlı farklılıkların oluşmadığı söylenebilir. Literatür kaynakları ve araştırma bulguları bütüncül olarak değerlendirildiğinde ise ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışına yönelim motivasyonunda belirleyici olan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk alt boyutlarında sınıf düzeyi faktörüne göre anlamlı farklılıkların oluşmadığı söylenebilir.

- *Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılık var mıdır?*

Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre serbest zaman egzersiz katılım (SZEK) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma bulguları incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinde akademik başarıları yüksek olan öğrenciler lehine anlamlı farklılık tespit

edilmiştir (Tablo 4.18). Bu konuyu inceleyen benzer araştırma kaynakları tespit edilmiştir. Kaplan (2016), yaptığı araştırma çalışmasında ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinin akademik başarı faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığını bildirmiştir. Rahimi Asiabi (2012), üniversite öğrencilerinin SZEK düzeylerinin akademik başarı faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığını bildirmiştir. Parlaktaş (2018), akademik başarı faktörüne göre 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığını lakin bu iki değişken arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki olduğunu bildirmiştir. İşgüder (2019), ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyleri ile akademik başarı faktörü arasında negatif yönlü ve zayıf bir ilişki tespit ettiğini bildirmiştir. Serel Arslan ve diğerleri (2018), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada akademik başarı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü ve zayıf bir ilişki tespit ettiklerini bildirmişlerdir. Yıldırım ve Bayrak (2019), üniversite öğrencileri ile yaptıkları çalışmada akademik başarı ile fiziksel aktivite düzeyi arasında pozitif yönlü ve orta düzey bir ilişki tespit ettiklerini bildirmişlerdir.

Araştırma bulgularını destekleyen çalışmaların (Serel Arslan vd 2018; Yıldırım ve Bayrak 2019) yanında araştırma bulgularını desteklemeyen çalışmaların (Rahimi Asiabi 2012; Kaplan 2016; Parlaktaş 2018; İşgüder 2019) da literatürde yer aldığı görülmektedir. Kaplan (2016), çalışmasında tek bir çeşit ortaöğretim kurumundaki (Anadolu Lisesi) öğrencilerin SZEK düzeylerini incelemiştir. Bu çalışmada akademik başarı faktörüne göre normal dağılım göstermeyen veriler üzerinden analizler yapılmıştır. Mevcut bu çalışmada ise 3 farklı ortaöğretim kurumundaki (Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi, Fen Lisesi) öğrenciler ile örneklem grubu oluşturulmuş ve akademik başarı faktörüne göre normal dağılım gösteren veriler üzerinden analizler yapılmıştır. Bu farklılıklardan dolayı iki çalışma bulguları arasında tutarsız sonuçlar ortaya çıkmış olabileceği düşünülmektedir. Diğer çalışmalardaki (Rahimi Asiabi 2012; Parlaktaş 2018; İşgüder 2019) sonuçlar ve araştırma bulguları arasındaki farklılıkların ise örneklem gruplarının eğitim seviyeleri, yaş grupları ve çalışmada kullanılan ölçeklerin farklılıklardan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Araştırma bulgularını desteklemeyen araştırma çalışmalarının yanında egzersiz gibi sportif faaliyetlerin, bireylerin akademik

başarılarını artırdığını belirten çalışmalar da tespit edilmiştir (Field *et al.* 2001; Trudeau and Shephard 2008; Esteban Cornejo *et al.* 2014). Ayrıca başka bir çalışmada ise fiziksel aktivite etkinliklerinin bilişsel işlevselliğe yol açan nöral yolları harekete geçirdiğinden bahsedilmiştir (Jaakkola *et al.* 2015). Araştırma sorusu ile ilgili genel çerçeve değerlendirildiğinde ise akademik başarı faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinin akademik başarıları yüksek olan öğrenciler lehine anlamlı olarak farklılaştığı söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre sağlıklı yaşam biçimi inanç (SYBİ) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma bulguları incelendiğinde akademik başarı faktörüne göre SYBİ puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.19). Literatür kaynakları incelendiğinde akademik başarı veya not ortalaması faktörlerine göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerini inceleyen çalışmalara rastlanılmasa da benzer konularda çalışmalar tespit edilmiştir. Üniversite öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları (SYBD) inceleyen Rahimi Asiabi (2012), akademik başarı faktörüne göre SYBD düzeylerindeki farklılığın anlamlı olmadığını tespit etmiştir. Öğretmen adaylarının akademik başarıları ile SYBD düzeylerini inceleyen Kara (2018), bu ilişkiyi zayıf ve pozitif yönlü olarak tespit etmiştir. Üniversite öğrencilerinin SYBD durumlarını ve ruhsal sağlık durumlarını inceleyen Çalmaz ve diğerleri (2021), akademik başarı algısı iyi olan öğrencilerin ruhsal sağlık durumlarının % 55.3 oranında iyi ve akademik başarı algıları kötü olan öğrencilerin ise ruhsal sağlık durumlarının % 66.7 oranında kötü olduğunu tespit etmişlerdir. Yani akademik başarı algısı ile ruhsal sağlık durumunun pozitif ilişkili olduğu belirtilmiştir.

Anadolu Lisesi, Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ve Fen Lisesi kurumlarında MEB müfredatına göre Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü, Biyoloji ve Beden Eğitimi ve Spor derslerinde sağlıklı yaşam konuları/kazanımları yer

almaktadır. Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü dersi sadece 9. sınıf ders programında, Biyoloji dersi sadece 9. ve 10. sınıf ders programında ve Beden Eğitimi ve Spor dersi ise tüm sınıf düzeylerinde zorunlu olarak yer almaktadır (Çelenkoğlu 2019; MEB 2021). Düzen, disiplin ve özveri ile ders çalışan akademik başarısı yüksek öğrencilerin bu derslerde de başarılı olup sağlıklı yaşam konusunda bilgi sahibi olmaları gerekir. Sağlıklı yaşam konusunda sahip oldukları bilgiler ışığında akademik başarısı düşük olan öğrencilere göre daha yüksek SYBİ düzeyine sahip olmaları gerektiği düşünülmektedir. Lakin araştırma bulguları incelendiğinde ise ortaöğretim müfredatında yer alan sağlıklı yaşam konularının, öğrencilerin SYBİ düzeylerinde akademik başarı faktörüne göre anlamlı farklılık oluşturmadığı ve bu durumun mevcut sağlıklı yaşam konularının genel müfredat programı içinde yetersiz oranda yer almasından kaynaklanabileceği düşünülmektedir. Bu durumun yanında kitle iletişim araçları, belediye ya da halk eğitim merkezlerinin halka açık programları ile halk yoğun bir şekilde sağlıklı yaşam biçimine yönlendirilmeye çalışılıyor. Bu yönlendirme sayesinde de tüm ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerinin olumlu yönde etkilendiği düşünülmektedir. Ayrıca literatürde tespit edilen çalışmalar katılımcılarının yaş aralığı, öğrenim seviyeleri ve veri toplamada kullanılan ölçekler bakımından mevcut bu araştırmadan farklılık göstermektedir. Ortaöğretim müfredat programı, kitle iletişim araçları ve literatür ile mevcut bu araştırma arasındaki farklılıklardan kaynaklı olarak araştırma bulgularının bazı literatür kaynaklarından farklılık gösterdiği düşünülmektedir. Araştırma bulguları ve literatür kaynakları genelleyici bir çerçeveden değerlendirildiğinde ise akademik başarı faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığı söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre EDD alt boyutlarındaki (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) farklılıklar

Araştırma bulguları incelendiğinde akademik başarı faktörüne göre EDD alt boyutlarında ortaya çıkan farklılıkların anlamlı olmadığı ve öğrencilerin egzersizlere daha çok içsel motivasyon faktörlerinin etkisinde katıldıkları tespit edilmiştir (Tablo

4.20). İlgili araştırma sorusu çerçevesinde literatür kaynakları incelenmiş ve konu ile benzer çalışmalar tespit edilmiştir. Günkaya (2020), Spor Bilimleri Fakültesi öğrencileri ile yaptığı çalışmada YGS (Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı) puanı ile EDD alt boyutları arasındaki ilişkileri anlamsız olarak bulduğunu bildirmiştir. Günkaya (2020), aynı çalışmada akademik öz yeterlilik ile akademik başarıyı ilişkilendirerek akademik öz yeterlilik ile içsel motivasyon ve güdülenmeme arasında anlamlı zayıf ilişkiler bulunduğunu, akademik öz yeterlilik ile içe atımla düzenleme ve dışsal düzenleme arasındaki ilişkilerin ise anlamsız olduğunu bildirmiştir. Ünüvar (2018), ortaöğretim öğrencilerinin akademik özerk motivasyon ile egzersiz özerk motivasyon arasında ve kontrollü akademik motivasyon ile kontrollü egzersiz motivasyonu arasında pozitif ilişki tespit edildiğini bildirmiştir. Denault and Guay (2017), ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonunun akademik görevlere yönelik motivasyonları etkilediğini bildirmişlerdir.

Araştırma bulguları incelendiğinde egzersiz düzeyleri yüksek olan ortaöğretim öğrencilerinin egzersize katılımı daha çok içsel motivasyon kaynaklarının (keyif, ilgi, istek vb.) güdümünde hareket ettikleri görülmektedir (Tablo 4.8). Hür irade kuramına göre içsel olarak motive edilmiş egzersiz davranışı, organizmanın üç temel ihtiyacının (yeterlilik/yetenlik, özerklik ve ilişkili olma) karşılanması konusunda önem arz etmektedir. Bunlardan yeterlilik, kişinin yapacağı işteki beceri düzeyini ifade eder. Özerklik, kendi seçimlerinde dıştan bağımsız olarak hareket edebilmeyi ifade eder. İlişkili olma, yapılacak işin benimsenme durumunu ifade eder. (Ryan and Deci 2000). Bazı çalışmalar akademik özerklik, akademik öz yeterlilik ve akademik başarı ile egzersize katılım motivasyonu arasında anlamlı bağlantılar tespit etseler de mevcut araştırma bulguları incelendiğinde egzersizlere katılımı etkili olan keyif, ilgi ve istek gibi içsel motivasyon kaynaklarının egzersizlere katılımı akademik başarının etkisini baskılamış olabileceği düşünülmektedir. Ayrıca akademik başarı faktörü (ağırlıklı not ortalaması, YGS puanları, akademik özerk motivasyon, akademik öz yeterlilik), örneklem gruplarının yaş aralıkları veya katılımcıların yakın çevrelerindeki sahip oldukları egzersiz kültürleri gibi etkenlerin mevcut araştırma bulguları ile literatür kaynaklarından elde edilen sonuçlar arasında farklılıklara sebep olabileceği düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler ve araştırma bulguları dikkate alındığında ise ortaöğretim öğrencilerini

egzersiz davranışına sevk eden davranışsal düzenleme boyutlarının (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) akademik başarı faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı söylenebilir.

- *Ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı olarak spor yapma (halen, önceden) ya da yapmama durumlarına göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?*

Ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı spor yapma durumlarına göre serbest zaman egzersiz katılım (SZEK) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma bulgularına göre SZEK puanlarındaki farklılığın lisanslı sporculuk geçmişine sahip olan öğrenciler lehine anlamlı olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.21). Literatür kaynakları ilgili araştırma sorusu çerçevesinde incelenmiştir. Ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerini lisanslı spor yapma değişkenine göre inceleyen Kara ve Yıldırım (2020), lisanslı spor yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edildiğini bildirilmiştir. Üniversite öğrencilerinin SZEK düzeylerinin lisanslı spor yapma değişkenine göre inceleyen Aktaş ve Çelebi (2018), lisanslı spor yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edildiği bildirilmiştir. Araştırma konusu ile benzer özellikler gösteren bir çalışmada da üniversite öğrencilerinin egzersiz düzeylerinin (SYBD ölçeğinin alt boyutu) lisanslı spor yapanlar lehine anlamlı olarak farklılaştığı belirtilmiştir (Rahimi Asiabi 2012).

Literatür kaynaklarında da görüldüğü ortaöğretim ve üniversite öğrencilerinin SZEK düzeylerindeki farklılığın anlamlı olduğunu ve bu farkın da lisanslı olarak spor yapanlar lehine olduğunu belirten çalışmalara rastlanılmıştır. Bu sonuç ile çelişen herhangi bir çalışma ise tespit edilmemiştir. Ortaöğretim öğrencilerinin yaptıkları sporu daha çok okul takımları ve kulüplerde keyif, ilgi, istek için yaptıkları düşünülmektedir. Araştırma bulgularına göre de ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeyleri ile egzersize motivasyonel yönelimde etkili olan içsel düzenleme alt boyutu arasında diğer motivasyonel yönelimlere göre daha kuvvetli ve pozitif yönlü

anlamli iliflkiler tespit edilmitir (Tablo 4.28). Kısacası içsel dzenleme faktörlerinin güdümünde spor yapan adolesan dönem bireylerin serbest zaman egzersizlerini de diğer bireylere göre daha fazla yaptığı düşünölmektedir. Öz belirleme kuramına göre de içsel dzenleme ile davranış sergileyen bireyler, sergiledikleri davranışı sürdürmede daha kararlı oluyorlar (Ryan and Deci, 2000). Sonuç olarak ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinin lisanslı olarak spor yapan öğrenciler lehine anlamli olarak daha yüksek olduğu söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı spor yapma durumlarına sağlıklı yaşam biçimi inanç (SYBİ) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma bulgularına incelendiğinde lisanslı sporculuk geçmişine göre SYBİ puanlarındaki farklılığın anlamli olmadığı tespit edilmitir (Tablo 4.22). Literatür kaynakları ilgili araştırma sorusu çerçevesinde incelendiğinde benzer çalışmaların literatür kaynaklarında yer aldığı görölmektedir. Rahimi Asiabi (2012), lisanslı spor yapma geçmişlerine göre üniversite öğrencilerinin SYBD düzeylerindeki farkın anlamli olmadığını belirtirken Söyleyici (2018) ise lisanslı spor yapma durumlarına göre üniversite öğrencilerinin SYBD düzeylerindeki farkın lisanslı spor yapanlar lehine anlamli olduğunu belirtmitir.

Literatürdeki çalışmaların araştırma konusu, katılımcıların yaş grubu veya veri toplama ölçekleri bakımından mevcut araştırmadan farklılık gösterdiği görölmektedir. Mevcut araştırma örneklemi, üniversite öğrencilerinden daha küçük yaş grubunda yer almaktadır. Bu sebeple ortaöğretim öğrencilerinin lisanlı sporculuk geçmişlerinin de üniversite öğrencilerine göre daha az olabileceği düşünölmektedir. Bu farklılıklardan kaynaklı olarak mevcut bu araştırmada tespit edilen bulgular ile Söyleyici'nin (2018) çalışmasında tespit ettiği bulguların birbirinden farklılık gösterdiği düşünölmektedir. Ortaöğretim öğrencilerinin, sporu sağlıklı yaşam inancından daha çok keyif, ilgi, istek ve sosyal kabul gibi sebeplerle yaptıkları ve lisanslı olarak spor yaptıkları sürenin ise çok uzun olmadığı düşüncesi ile SYBİ düzeylerinde lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre anlamli farklılaşmanın oluşmadığı söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı spor yapma durumlarına göre EDD alt boyutlarındaki (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) farklılıklar

Araştırma bulguları incelendiğinde lisanslı sporculuk geçmişine göre içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve motivasyonsuzluk puanlarında ortaya çıkan farklılıkların lisanslı sporculuk geçmişine sahip öğrenciler lehine anlamlı olduğu ve dışsal düzenleme puanlarındaki farkın ise anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.23). Literatür kaynakları ilgili araştırma sorusu çerçevesinde incelendiğinde benzer çalışmaların literatürde yer aldığı görülmektedir. Yılmaz (2021), üniversite öğrencilerinin EDD toplam puanlarında spor geçmişlerine (en az: 1 yıldan az - en çok: 9 yıl) göre anlamlı farklılıkların oluşmadığını bildirmiştir. Şipal (2022), üniversite öğrencilerinin egzersiz davranışına yönelik motivasyonlarını (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk) incelemiştir. Bu inceleme sonunda aktif spor yapanların içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme puanlarının spor yapmayan bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek ve motivasyonsuzluk puanlarının ise aktif spor yapanlar lehine anlamlı olarak daha düşük olduğunu bildirmiştir. Dindar (2022), 14 yaş ve üzeri sporcular ile yaptığı çalışmada spor geçmişi ile EDD toplam ve alt boyut puanları arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmediğini bildirmiştir. Güvendi ve Serin (2019), üniversite öğrencilerinin FAKM (bireysel ve çevresel nedenler alt boyutları) puanlarının spor geçmişi olan öğrenciler lehine anlamlı olarak farklılaştığını bildirmiştir. Akköse (2020), ortaöğretim öğrencilerinin FAKM (bireysel ve çevresel nedenler alt boyutları) puanlarının spor yapan öğrenciler lehine anlamlı olarak farklılaştığını belirtmiştir. Bozdağ ve Özbek (2020), ortaöğretim öğrencilerinin FAKM alt boyutlarından çevresel nedenler puanlarında spor yapmayan bireyler lehine anlamlı olarak farklılaşmanın olduğu belirtilmiştir. Küçük Kılıç (2020), okul takımlarında lisanslı olarak spor yapma durumuna göre ortaöğretim öğrencilerinin FAKM (toplam puan ve alt boyutlar: bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik) puanlarını incelemiştir. Bu incelemeleri sonunda çevresel nedenler ve nedensizlik alt boyutlarında spor yapanlar lehine anlamlı farklılık tespit edildiğini bildirmiştir. Altay

ve Koç (2022), okul takımlarında bulunma faktörüne göre ortaokul öğrencilerinin FAKM (bireysel ve çevresel nedenler alt boyutları) puanlarını incelemiş, bireysel ve çevresel nedenler alt boyutlarında okul takımlarında yer alan öğrenciler lehine anlamlı farklılaşmanın olduğunu belirtmiştir. Sulu ve diğerleri (2022), Tahran Üniversitesi'ndeki amatör ve profesyonel sporcuların spor motivasyonlarını Hür İrade Kuramı çerçevesinde incelemiştir. İncelemeler sonunda spor motivasyonuna yönelimde etkili olan motivasyonsuzluk alt boyutu hariç diğer alt boyutlarda (içsel düzenleme, entegre düzenleme, tanımlanmış düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenleme) anlamlı farklılıklar tespit edildiğini ve bu farklılıkların profesyonel sporcular lehine anlamlı olduğu bildirmişlerdir.

Literatürdeki çalışmaların araştırma konusu, katılımcıların yaş grubu veya çalışmalarda kullanılan veri toplama ölçekleri mevcut araştırmadan farklılık göstermektedir. Bu farklılıklar, literatürde yer alan bazı çalışmalar ile mevcut araştırma bulgularının farklı sonuçlar vermesine sebep olarak gösterilebilir. Araştırma bulguları ile benzer sonuçların elde edildiği çalışmaların bazılarında içsel düzenleme (Güvendi ve Serin 2019; Akköse 2020; Altay ve Koç 2022; Sulu *et al.* 2022; Şipal 2022), içe atımla düzenleme (Sulu *et al.* 2022; Şipal 2022) veya motivasyonsuzluk (Küçük Kılıç 2020; Sulu *et al.* 2022) alt boyutlarında anlamlı farklılıkların olduğu ve dışsal düzenleme (Dindar 2022; Şipal 2022) alt boyutundaki farklılığın ise anlamlı olmadığını belirtilmiştir. Yani literatürde araştırma bulguları ile farklı denebilecek sonuçlar elde eden çalışmaların yanında araştırma bulguları ile benzer özellikte sonuç elde eden çalışmaların da varlığı dikkat çekmektedir. Ortaöğretim öğrencilerinin daha çok keyif ilgi ve kazanma isteği gibi duyguların yönlendirmesi ile egzersiz veya spor yaptıkları düşünülmektedir. Araştırma bulguları da bu düşünceyi destekler niteliktedir (Tablo 4.8). Ayrıca sportif faaliyetlere içsel motivasyon faktörlerinin etkisinde katılan bireylerin daha çok sebat ve olumlu duygulanım ile hareket ettikleri literatürde belirtilmiştir (Ryan and Deci, 2000). Sportif aktivitelere içsel düzenleme ile katılım gösteren ortaöğretim öğrencilerinin ilgi, istek ve olumlu duygulanımlarını lisanslı olarak spor yaparak bir üst mertebeye taşıdıkları düşünülmektedir. Bu sebeple de egzersiz davranışına yönelimde etkili olan içsel düzenleme boyutunda lisanslı olarak spor yapmış/yapan ortaöğretim öğrencileri

lehine anlamlı farklılık olduğu düşünülmektedir. İçsel motivasyon kadar olmasa da rekabet duygusu ile lisanslı olarak spor yapan ortaöğretim öğrencilerinin kazanma ve başarıma duygusunu tatmadıklarında kendilerinde suçluluk hissedeceği ve bu sebeple egzersize yönelimde etkili olan içe atımla düzenleme boyutunda lisanslı olarak spor yapmış/yapan öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu düşünülmektedir. Bunların yanında egzersiz davranışlarına yönelimde etkili olan içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme gibi motivasyonel yönelim faktörlerinde yüksek puan almış öğrencilerin, motivasyonsuzluk boyutunda ise düşük puan almaları gerektiği öngörülmektedir ve araştırma bulguları da bu durumu desteklemektedir (Tablo 4.23). Bu sebeple lisanslı olarak spor yapma durumuna göre ortaöğretim öğrencilerinin EDD alt boyutlarından içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve motivasyonsuzluk puanlarında lisanslı olarak spor yapan öğrenciler lehine anlamlı farklılıkların olduğu ve dışsal düzenleme puanları arasındaki farkın ise anlamsız olduğu söylenebilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ikamet yerlerine (şehir merkezi dışında veya şehir merkezinde) göre serbest zaman egzersiz katılımlarında (SZEK), sağlıklı yaşam biçimi inançlarında (SYBİ) ve EDD alt boyutlarında (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) anlamlı farklılıklar var mıdır?

Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ikamet yerlerine göre (şehir merkezi dışında ve şehir merkezinde) serbest zaman egzersiz katılım (SZEK) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma bulguları incelendiğinde aile ikamet yeri faktörüne göre SZEK puanlarındaki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.24). İlgili araştırma sorusu çerçevesinde literatür kaynakları incelenmiş ve konu ile benzer araştırma çalışmaları tespit edilmiştir. Özekeş (2011) ergenlerin (13-24 yaş) boş zaman aktivitelerini incelediği çalışmada, ikamet yeri faktörüne göre köyde ve şehirde yaşayan ergen bireylerin FA düzeylerindeki farklılığın anlamlı olmadığını lakin şehirde yaşayan ergenlerin kasabada yaşayan ergenlere göre anlamlı olarak daha yüksek fiziksel aktivite düzeyine sahip olduklarını belirtmiştir. Bulut (2019), ortaöğretim öğrencileri ile yaptığı çalışmada fiziksel aktivite düzeylerinin ikamet yeri (kırsal ve şehir merkezi) faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığını

bildirmiştir. Bir diğer çalışmada ise üniversite öğrencilerinin yaşamlarının çoğunluğunu geçirdikleri yerleşim yerine (küçük yerleşim yeri, şehir merkezi) göre fiziksel aktivite düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı bildirilmiştir (Yılmaz 2019).

Araştırma örneklemini oluşturan ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ikamet yerlerinde farklılıklar olsa da öğrenciler haftanın uzun bir bölümünü (haftada 5 gün) okulda arkadaşları ile geçirmektedirler. Öğrenciler bu uzun zaman diliminde birbirleri ile sürekli etkileşim halindedirler. Karşılıklı belirleyicilik ilkesi dikkate alındığında bu etkileşim sürecinde öğrencilerin birbirlerini SZEK konusunda da olumlu ya da olumsuz olarak etkiledikleri ve bu sebeple de benzer SZEK düzeylerine sahip oldukları düşünülmektedir. Bu durumun yanında egzersizin önemini ya da keyif verici özelliğini vurgulayan haber, yayın ve reklamların gelişen iletişim çağı ile mekan ve zaman fark etmeden tüm bireylerin eşit seviyede ulaşabildiği düşünülmektedir. Ayrıca kırsal yerlerde de herhangi bir materyal olmadan bireylerin egzersiz (evde egzersizleri, yürüyüş, koşu, dağ yürüyüşü, mahalle aralarında yapılan diğer sportif etkinlikler vb.) yapabileceği bilinen bir gerçektir. Tüm bu bilgiler genelleyci bir bakış açısı ile değerlendirildiğinde ise aile ikamet yeri faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığı söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ikamet yerlerine göre (şehir merkezi dışında ve şehir merkezinde) sağlıklı yaşam biçimi inanç (SYBİ) düzeylerindeki farklılıklar

Araştırma bulguları incelendiğinde aile ikamet yeri (şehir merkezi dışında ve şehir merkezinde) faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerindeki farklılığın anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.25). İlgili araştırma sorusu çerçevesinde literatür kaynakları incelenmiş ve konu ile benzer araştırma çalışmaları tespit edilmiştir. Koçoğlu ve Akın (2009), yaşamların büyük kısmının geçirildiği yer (köy, ilçe, il) faktörüne göre 18-65 yaş arasındaki bireylerin SYBD düzeylerini incelemiştir. Bu çalışmaya göre köyde yaşayanların SYBD düzeyi ilçede ya da ilde

yaşayan bireylere göre anlamlı olarak düşüktür. Başka bir çalışmada ise ruhsal sağlık durumu ile genel sağlık durumunun ilişkili olduğunu belirten Çalmaz ve diğerleri (2021), sürekli olarak kaldıkları yeri köy/kasaba olarak belirten üniversite öğrencilerinin ruhsal sağlık ve genel sağlık durumlarını kötü olarak belirttiklerini ifade etmişlerdir. Araştırma sorusu hakkında fikir verebileceği düşünülen literatür kaynaklarında, kırsal bölgede yaşan bireylerin SYBD düzeylerinin düşük olduğu ve genel sağlık durumlarını kötü olarak algıladıkları görülmektedir.

Araştırma örneklemini oluşturan ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ikamet yerlerinde farklılıklar olsa da öğrenciler haftanın uzun bir bölümünü (haftada 5 gün) okulda arkadaşları ve öğretmenleri ile geçirmektedirler. Öğrenciler bu uzun zaman diliminde birbirleri ile sürekli etkileşim halindedirler. Karşılıklı belirleyicilik ilkesi dikkate alındığında bu etkileşim sürecinde öğrencilerin birbirlerini SYBİ konusunda da olumlu ya da olumsuz olarak etkiledikleri ve bu sebeple de benzer SYBİ düzeylerine sahip oldukları düşünülmektedir. Teknoloji çağında sosyal medya, internet ve televizyon aracılığı ile tüm bilgilere ulaşabildiği gibi sağlıklı yaşam ile ilgili bilgilere de ikamet yeri fark etmeksizin anlık olarak ulaşılabilir. Bunun yanında ulaşımın gelişmesine bağlı olarak sağlıkla ilgili destek veren kuruluşlara ulaşım konusunda da yeterli kolaylıklar tüm bireylere sağlanmaktadır. Ayrıca kırsal alanlarda ikamet eden bireyler, yaşam biçimlerine (hayvancılık, tarım, doğal besinler, hareketli bir yaşam vb.) bağlı olarak sağlıklı bir yaşam geçirdiklerini ve şehirde yaşayanlar ise şehrin olanaklarına (sağlık kuruluşları ve egzersiz alanlarının çeşitliliği) bağlı olarak sağlıklı bir yaşam geçirdiklerini öngörüyor olabilirler. Tüm bu sebepler dikkate alındığında ise aile ikamet yeri faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığı söylenebilir.

Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ikamet yerlerine göre (şehir merkezi dışında ve şehir merkezinde) EDD alt boyutlarındaki (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) farklılıklar

Araştırma bulguları incelendiğinde aile ikamet yeri faktörüne göre EDD alt boyut puanlarındaki farklılıkların anlamlı olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.26).

Literatür kaynakları ilgili araştırma sorusu çerçevesinde incelendiğinde benzer çalışmaların literatür kaynaklarında yer aldığı görülmektedir. İstanbul, Ankara, İzmir, Kars, Malatya ve İzmir illerinden 15-18 yaş aralığındaki 513 ergenin egzersiz davranışına yönlendiren düzenleme biçimleri (içsel düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk) incelenmiştir. İnceleme sonunda kentsel bölgede yaşayan ergenlerin egzersiz davranışına yönelimlerinde etkili olan motivasyonsuzluk puanları kırsal bölgedeki ergenlerin motivasyonsuzluk puanlarına göre anlamlı olarak yüksek olduğu bildirilirken diğer egzersiz davranışı düzenleme biçimlerinde (içsel düzenleme, içe yansıtılmış düzenleme ve dışsal düzenleme) ise farkın anlamsız olduğunu bildirilmişlerdir. Kısacası kentsel yaşam süren ergenlerin egzersiz davranışına daha az motivasyon gösterdikleri belirtilmiştir. Bu sonuca sebep olarak ise çevre koşulları ve hareketsiz davranışlar (televizyon izleme, video oyunu oynama) gösterilmiştir (Özen *et al.* 2017). Üç pasifik ada ülkesinde yapılan çalışmada, kırsal kesimdeki bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinin kentsel bölgedeki bireylerin fiziksel aktivite seviyelerinden daha yüksek olduğu bildirilmiştir (Taylor *et al.* 1992). Çin'in kırsal ve kentsel bölgelerinden seçilen 12-17 yaş grubundaki çocuk ve ergenin egzersiz ve oturma düzeyleri ölçülmüştür. Kırsal bölgede ikamet eden ergenlerin orta ve yüksek yoğunluklu egzersize katılma süreleri kentsel bölgedeki ergenlere göre daha fazla olduğu belirlenmiş ve oturma sürelerinin ise daha az olduğu bildirilmiştir (Zou *et al.* 2023). Literatürdeki bu çalışmaların aksine sonuçlar bildiren çalışmalarında da varlığı tespit edilmiştir. Litvanya'da yaşayan 18-79 yaş aralığındaki 924 yetişkin bireyin egzersiz motivasyonlarının incelendiği bir çalışmada, kentsel bölgede yaşayan bireylerin kırsal bölgede yaşayan bireylere göre anlamlı olarak daha yüksek özerk egzersiz motivasyonu gösterdikleri bildirilmiştir (Baceviciene *et al.* 2021). Çin Halk Cumhuriyeti Eğitim Bakanlığının 9-17 yaş aralığındaki ortalama 90.000 öğrenci üzerinde fiziksel aktivite değerlendirmesi yapmıştır. Değerlendirme sonunda şehirdeki ergenlerin kırsaldaki ergenlere göre orta ve şiddetli fiziksel aktivite katılımında daha aktif oldukları bildirilmiştir (Fan and Cao 2017). Ayrıca Amerika Birleşik Devletleri'nde 18 yaş ve üzeri 14.188 katılımcı ile yapılan çalışmada kırsal ve kentsel bölgedeki bireylerin aerobik fiziksel aktivite seviyelerinin (Robertson *et al.* 2018) benzer olduğu bildirilmiştir. Yine başka bir çalışmada dört Avrupa ülkesindeki kırsal ve kentsel

bölgede yaşayan okul çağındaki çocukların aerobik güçlerinin benzer olduğu bildirilmiştir (Rutenfranz *et al.* 1982). Araştırma sorusu ile direk ilişkili olmasa da bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz düzeylerinin de egzersiz davranışına yönlendiren motivasyon faktörlerinin güdümünde geliştiği düşünülmektedir. Bu sebeple bu araştırma sorusuna cevap ararken bireylerin fiziksel aktivite ve egzersiz düzeylerini ilgilendiren çalışmalara da yukarıda değinilmiştir.

Yaşam şartları (coğrafi konum, sosyoekonomik şartlar, okul atmosferi, egzersiz alanları vb.) ve aile desteği gibi faktörlerden kaynaklı olarak literatürdeki bazı sonuçların araştırma bulgularını desteklemediği düşünülmektedir. Araştırma bulguları incelendiğinde anlamsız da olsa ailesi şehir merkezinde ikamet eden öğrencilerin ailesi şehir merkezi dışında ikamet eden öğrencilere göre hem SZEK hem de EDD motivasyon düzeyleri bakımından daha yüksek puanlar aldıkları tespit edilmiştir (Tablo 4.24-Tablo 4.26). Bu farklılık şehir merkezinde göl kenarındaki egzersiz alanlarının, araştırmaya dahil edilen üç okuldaki ikisinin sahip olduğu kapalı spor salonlarının ve şehrin farklı bölgelerinde yer alan sosyal ve sportif aktivite alanlarının varlığına dayandırılabilir. Bunun yanında ailesi ile birlikte şehir merkezi dışında ikamet eden bireylerin ise bilgisayar, tablet, dijital oyunlardan ve şehrin stresli/yorucu yaşamından daha uzak oldukları ve her an evlerinin yakın bölgesinde egzersize uygun açık kırsal alanlara sahip oldukları da bilinen bir durumdur. Bu durum ise ailesi şehir merkezi dışında ikamet eden öğrencilerin şehirdeki öğrencilerden egzersiz davranışı olarak geri kalmamalarına sebep olarak gösterilebilir. Bu çevresel faktörlerin yanında karşılıklı belirleyicilik ilkesi ve adolesan dönemdeki akran etkisi dikkate alındığında ortaöğretim öğrencilerinin EDD belirleyicilerinin şekillenmesinde okul ve arkadaş çevresinin de etkili olduğu düşünülmektedir. Araştırmadaki bu farklılıklar ve benzerliklerin ile birlikte araştırma bulguları ve literatür sonuçları bütüncül olarak değerlendirildiğinde ise ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışına yönelimde belirleyici olan davranışsal düzenleme biçimlerinde (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) aile ikamet yeri faktörüne göre anlamlı farklılaşmanın oluşmadığı söylenebilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin serbest zaman egzersiz katılımları (SZEK) ile sağlıklı yaşam biçimi inançları (SYBİ) arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Araştırma bulgularına göre SZEK ile SYBİ arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.27). Literatür kaynakları incelendiğinde araştırma sorusu ile ilişkili çalışmalar tespit edilmiştir. Kudubeş ve diğerleri (2022), adolesan öğrenciler ile yaptıkları çalışmada SYBİ'nin egzersiz tutumlarını %96,3 ve fiziksel aktivite tutumlarını ise %93,6 oranında etkilediğini ve açıkladığını belirtmişlerdir. Ergenlerde SYBİ düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışları (beslenme ve fiziksel aktivite) arasında ilişki durumunu inceleyen Kelly ve diğerleri (2011), SYBİ ile fiziksel aktivite davranışı arasında pozitif yönlü bir ilişki ($r=0,46$) olduğunu bildirmişlerdir. Ceylan (2019), ortaokul öğrencilerine uyguladığı 8 haftalık rekreasyonel oyun etkinliği programı (ısınma koşusu, stretchingin, eğitsel oyun ve soğuma egzersizleri) sonunda kontrol grubunun ön-test ve son-test SYBİ puanları arasındaki farkın anlamsız olduğunu belirtirken deney grubunun ön-test ve son-test SYBİ puanları arasındaki farkın son-test puanları lehine anlamlı olarak farklılaştığını bildirmiştir. Ahn ve Kim (2022), sedanter üniversite öğrencilerine uyguladıkları egzersiz programından sonra katılımcıların SYBİ düzeylerinin egzersiz programından önceki duruma göre anlamlı olarak yükseldiğini bildirmişleridir. Demirel Bozkurt ve Yağız Altıntaş (2021), hemşirelik öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyleri ile SYBD ölçeği toplam puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit ettiklerini bildirmişlerdir.

Araştırma bulguları ve literatür kaynakları incelendiğinde bireylerin fiziksel aktivite veya egzersiz düzeyleri ile SYBİ düzeyi arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmektedir. Fiziksel olarak aktif (fiziksel aktivite ve egzersiz) bir yaşam tarzı, sağlıklı yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır. Fiziksel olarak aktif bir yaşam süren bireylerin ise hayatlarında sağlıklı bir yaşam biçimine sahip olabileceklerini düşünmektedirler. Bu durumlar dikkate alındığında araştırma bulguları ve literatür kaynakları arasında benzer sonuçlar elde edildiği düşünülmektedir. Bu sebeple ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeyleri ile SZEK düzeyleri arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu söylenebilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin SZEK ile EDD alt boyutları (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk) arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Araştırma bulguları incelendiğinde SZEK ile içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme arasında pozitif yönlü anlamlı ilişki, motivasyonsuzluk arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişki tespit edilmiştir. SZEK ile dışsal düzenleme arasındaki ilişkinin ise anlamlı olmadığı belirlenmiştir (Tablo 4.28). İlgili araştırma sorusu çerçevesinde bazı literatür kaynakları tespit edilmiştir. Bir derleme çalışmasında, 18 yaş üzeri yetişkin bireyler ile yapılan 53 araştırma yazısı incelenmiştir. İncelemeler sonunda egzersiz davranışı ile EDD arasındaki ilişkiyel durum analiz edilmiştir. Bu derleme çalışmasında egzersiz davranışı ile içsel düzenleme (belirgin farkla pozitif ve anlamlı) ve içe atımla düzenleme arasında da pozitif yönlü anlamlı ilişki tespit eden çalışmaların olduğu görülmüştür. Lakin egzersiz davranışı ile içe atımla düzenleme arasında ilişki arayan çoğu çalışmada ise bu ilişkinin anlamsız olduğu bildirilmiştir. Benzer şekilde, egzersiz davranışı ile dışsal düzenleme arasında negatif anlamlı ilişkiler tespit eden çalışmalar olmasına rağmen, bu ilişkiler çoğu çalışmada anlamsız olarak bildirilmiştir (Teixeira *et al.* 2012). Stephan ve diğerleri (2010), yaşlı bireyler ile yaptıkları çalışmada egzersiz davranışı ile içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme arasındaki ilişkileri pozitif yönlü ve anlamlı olarak, motivasyonsuzluk arasındaki ilişkiyi negatif yönlü ve anlamlı olarak ve dışsal düzenleme arasındaki ilişkiyi ise anlamsız olarak tespit etmişlerdir. Yağar (2016), düzenli fiziksel aktivite yapan yetişkin bireylerin SZEK ile EDD toplam puanı arasında pozitif yönlü ve doğrusal ilişki olduğunu tespit etmiştir. Üniversite öğrencilerinin egzersize yönelim motivasyonları (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme, motivasyonsuzluk) ile FAD düzeylerini inceleyen bir başka bir çalışmada ise içsel düzenleme (özerk davranış) puanı yüksek olan bireylerin orta ve yüksek düzeyde aktif olduğu, dışsal düzenleme (kontrollü davranış) ve motivasyonsuzluk puanları yüksek olan bireylerin ise daha az aktif olduğu belirtilmiştir (Ersöz vd 2012). Üniversite öğrencilerinin egzersize yönelim motivasyonlarını inceleyen benzer bir araştırma çalışmasında ise üniversite öğrencilerinin orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite düzeyleri ile içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme puanları arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu ve

bunun yanında fiziksel aktivite düzeyleri ile dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk puanları arasındaki ilişkilerin ise anlamsız olduğu bildirilmiştir (Quartiroli and Maeda 2014).

Literatürde mevcut bu çalışmanın bulgularını desteklemeyen çalışmaların var olduğu görülse de genellikle çalışmaların çoğunluğu araştırma bulgularını destekler niteliktedir. Literatürde tespit edilen çalışmalar, katılımcıların yaş aralığı ve eğitim seviyeleri bakımından mevcut bu araştırmadan farklılık göstermektedir. Bu sebeple bazı literatür kaynaklarının mevcut bu araştırma bulgularını desteklemediği düşünülmektedir. Araştırma bulguları ve literatür kaynaklarından elde edilen sonuçlar Öz Belirleme Kuramı çerçevesinde genelleyici bir yaklaşımla değerlendirildiğinde ise SZEK ile içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme arasında pozitif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu, motivasyonsuzluk arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu ve dışsal düzenleme arasındaki ilişkinin ise anlamsız olduğu belirlenmiştir. Bu ilişkisel durumlar dikkate alındığında ortaöğretim öğrencilerinin serbest zamanlarında yaptıkları egzersizlere daha çok özerk motivasyonlar ile katıldıkları söylenebilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ile EDD alt boyutları (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk) arasında anlamlı ilişki var mıdır?

Araştırma bulgularına göre SYBİ ile egzersize motivasyonel yönelimlerden içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme arasında pozitif yönlü, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir (Tablo 4.29). İlgili araştırma sorusu çerçevesinde bazı literatür kaynakları incelenmiştir. Ahn ve Kim (2022), üniversite öğrencilerine haftada 3 gün olmak üzere 5 hafta fitness egzersizleri uygulamışlardır. Uyguladıkları egzersiz programının öncesi ve sonrasında yaptıkları t-test ve hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda özerk motivasyonun egzersize düzenli katılım yoluyla SYBİ düzeylerini güçlü bir korelasyon ile yükselttiğini vurgulamışlardır. Ayrıca bireyin davranış ve düşüncesinde değişiklik oluşturabilmek için özerkliğin önemli bir yere sahip olduğunu da bildirilmiştir. Literatürde bazı çalışmalarda egzersize motivasyonel

yönelimlerde sergilenen özerk davranışlar ile psikolojik iyi oluş arasında pozitif yönlü ve anlamlı bir ilişki olduğu ve kontrollü (özerk olmayan) davranışlar ile psikolojik iyi oluş arasında negatif yönlü ve anlamlı ilişki olduğu bildirilmiştir (Ryan and Deci, 2000; Standage *et al.* 2012; Özdemir vd 2016). Bu sonuçlardaki psikolojik iyi olma durumunun SYBİ ölçeğindeki problemle başa çıkmaya yönelik inanç boyutu (5 madde) ile ilişkili olduğu düşüncesi ile bu sonuçların mevcut araştırma bulgularını desteklediği söylenebilir. Ayrıca araştırma bulgularında (Tablo 4.28) görüldüğü gibi SZEK ile içsel düzenleme, içe atımla düzenleme arasında pozitif yönlü ve motivasyonsuzluk arasında negatif yönlü anlamlı ilişkilerin tespit edilmesi de SYBİ ölçeğinin diğer alt boyutu olan sağlık davranışlarına (aktivitelerine) yönelik inanç boyutu (6 madde) ile ilişkili olduğu düşüncesi ile bu bulguların da ilgili araştırma sorusunu destekler nitelikte olduğu söylenebilir. Maltby ve Day (2001), düzenli egzersiz yaptıklarını iddia eden üniversite öğrencilerinin egzersiz motivasyonlarını ve psikolojik iyi hal (psikolojik esenlik) durumlarını incelemiştir. İnceleme sonucunda egzersiz yapan bireylerin egzersiz yöneliminde etkili olan dışsal motivasyonun daha zayıf psikolojik iyi olma durumu ile ve içsel motivasyonun ise daha güçlü psikolojik iyi olma durumu ile ilişkili olduğunu belirtmişlerdir. Psikolojik iyi olma durumu ve Öz Belirleme Kuramı çerçevesindeki egzersiz motivasyonu arasındaki ilişkinin SYBİ düzeyi ile içsel düzenleme ve dışsal düzenleme arasındaki ilişki sonucunu destekler nitelikte olduğu düşünülmektedir.

Araştırma sorusu çerçevesinde literatür kaynakları incelendiğinde SYBİ ile ilişkili olduğu düşünülen bazı değişkenler (psikolojik iyi oluş ve psikolojik esenlik) ile egzersiz davranışına motivasyonel yönelimlerde belirleyici olan özerk motivasyon arasında pozitif yönlü anlamlı ilişkiler ve dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk arasında ise negatif yönlü anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Bu ilişkilerde en güçlü korelasyon değerinin SYBİ-içsel düzenleme arasında ve en zayıf korelasyon değerinin ise SYBİ-dışsal düzenleme arasında olduğu görülmektedir. Bu sebeple ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeylerinin egzersiz davranışına yönelimde kontrollü motivasyon faktörlerinden (az da olsa içe atımla düzenleme ve dışsal düzenleme) daha çok özerk motivasyon faktörleri (içsel düzenleme ve az da olsa içe atımla düzenleme) ile pozitif yönde ilişkili olduğu ve bunun yanında egzersiz

davranışındaki motivasyonsuzluk düzeyleri ile ters yönde ilişkisel durumun olduğu söylenebilir.

- *Ortaöğretim öğrencilerinin cinsiyetlerine göre SYBİ ile SZEK değişkenleri arasında ilişkisel farklılık var mıdır?*

Araştırma bulguları cinsiyet faktörüne göre incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ve SZEK düzeylerinde erkek öğrenciler lehine anlamlı farklılık olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.9 ve Tablo 4.10). Literatürde benzer konuda yapılan araştırmaların bazılarında bu bulguları destekleyen sonuçların elde edildiği (Seo *et al.* 2009; Karaca 2015; McGovern *et al.* 2018; Kaplan 2016; Karaca ve Yerlisu Lapa 2016; Aktağ ve Çelebi 2018; Kara 2019; Kara ve Yıldırım 2020; Demirel Bozkurt ve Yağız Altıntaş 2021) ve bazılarında ise araştırma bulgularından farklı sonuçların elde edildiği (Kaya 2019; Özendi ve Büyük 2022) görülmektedir. Bu bilgiler, araştırma sorusu hakkında dolaylı yoldan fikir sahibi olunmasına hizmet etse de araştırma sorusuna net olarak cevap vermemektedir.

Araştırma sorusu ile ilgili bulgular incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ile SZEK düzeyleri arasındaki ilişki düzeylerinde anlamlı farklılaşmanın olmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.30). Araştırma sorusu ile benzer konuda araştırma yapan Ceylan (2019), ortaokul öğrencilerine uyguladığı 8 haftalık rekreasyonel oyun etkinliği programı (ısınma koşusu, esneme hareketleri, eğitsel oyun ve soğuma egzersizleri) sonunda kadın öğrencilerin SYBİ düzeylerindeki değişikliği son-test puanları lehine anlamlı bulurken erkeklerin ön-test ve son-test SYBİ düzeylerindeki farklılığı anlamsız olarak bulmuştur. Bu sonuç değerlendirildiğinde içerisinde egzersizin de yer aldığı rekreasyonel oyun etkinliğinin SYBİ düzeyine etkisinin kızlar lehine anlamlı olduğu söylenebilir. Ceylan'ın (2019) yaptığı araştırmanın sonuçları mevcut bu araştırma bulgularını desteklememektedir. İki çalışma arasındaki bu farklılığın yaş gruplarındaki ve araştırma yöntemlerindeki farklılıktan kaynaklanabileceği düşünülmektedir. MEB ortaöğretim kurumlarında Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü, Biyoloji ve Beden Eğitimi ve Spor derslerinde sağlıklı yaşam konuları yer almaktadır (Çelenkoğlu

2019; MEB 2021). Bu derslerin kazanımlarındaki sağlıklı yaşam ve fiziksel aktiflik ile ilgili konuların kadın ve erkek öğrencileri benzer seviyelerde etkilediği düşünülmektedir. Ayrıca kitle iletişim araçları, belediye ya da halk eğitim merkezlerinin programları sayesinde sağlıklı yaşam ile egzersizin bütünsel bir yapıda olduğu tüm bireylere benimsetilmektedir. Bu şekilde halka geniş çerçevede etki ettiği düşünülen haber, yayın ve programların cinsiyet farklılıklarını baskılayarak her iki cinsiyette de sağlıklı yaşam ve egzersiz konularını benzer seviyelerde ilişkilendirdikleri düşünülmektedir. Tüm bu bilgiler göz önünde bulundurulduğunda ortaöğretim kurumlarında eğitim alan öğrencilerin SYBİ ile SZEK arasındaki ilişki düzeylerinin cinsiyet faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı söylenebilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin akademik başarı durumlarına göre SYBİ ile SZEK değişkenleri arasında ilişkisel farklılık var mıdır?

Araştırma bulguları akademik başarı faktörüne göre incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerinin akademik başarıları yüksek olan öğrenciler lehine anlamlı olarak farklılaştığı (Tablo 4.18) lakin SYBİ düzeylerinde ise akademik başarı faktörüne göre anlamlı farklılaşmanın olmadığı (Tablo 4.19) tespit edilmiştir. Literatürde benzer konudaki araştırmaların bazılarında bu bulguları destekleyen sonuçların elde edildiği (Rahimi Asiabi 2012; Serel Arslan vd 2018; Yıldırım ve Bayrak 2019) ve bazılarında ise araştırma bulgularından farklı sonuçların elde edildiği görülmektedir (Rahimi Asiabi 2012; Kaplan 2016; Kara 2018; Parlaktaş 2018; İşgüder 2019; Çalmaz vd 2021). Bu bilgiler, araştırma sorusu hakkında dolaylı yoldan fikir sahibi olunmasına hizmet etse de araştırma sorusuna net olarak cevap vermemektedir.

Araştırma sorusu ile ilgili bulgular incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ile SZEK düzeyleri arasındaki ilişki düzeylerinin akademik başarı faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.31). Literatürde araştırma sorusu ile doğrudan ilişkili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Ortaöğretim öğrencilerindeki SYBİ ile SZEK arasındaki ilişki düzeylerinin akademik başarı faktörüne göre anlamlı farklılık göstermemesi öncelikli olarak MEB (MEB

2021) müfredat programında yer alan “Beden Eğitimi ve Spor”, “Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü” ve “Biyoloji” derslerinde yer alan sağlıklı yaşam ile ilişkili konuların müfredat genelinde yetersiz oranda yer almasından ya da sağlıklı yaşam konularının öğrenciler üzerinde akademik başarı faktörünü baskılayarak tüm öğrenciler üzerinde genelleyici bir olumlu etki oluşturmamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bunun yanında kitle iletişim araçları, belediye ya da halk eğitim merkezlerinin halka açık programları halkı yoğun bir şekilde sağlıklı yaşam biçimine yönlendirdiği düşünülmektedir. Ayrıca öğrencilerin gelişimsel özellikleri, aile yapıları ya da sosyal çevreleri gibi çok faktörlü durumlar da ortaöğretim öğrencilerin SYBİ ile SZEK arasındaki ilişki durumlarında etkili olduğu düşünülmektedir. Tüm bu sebeplere bağlı olarak ortaöğretim öğrencilerinin SZEK ile SYBİ arasındaki ilişki düzeylerinin akademik başarı faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı söylenebilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin lisanslı olarak spor yapma (halen, önceden) ya da yapmama durumlarına göre SYBİ ile SZEK değişkenleri arasında ilişki farklılık var mıdır?

Araştırma bulguları lisanslı spor yapma faktörüne göre incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeylerindeki farklılığın lisanslı sporculuk geçmişine sahip öğrenciler lehine anlamlı olduğu (Tablo 4.21) lakin SYBİ düzeylerindeki farklılığın ise anlamlı olmadığı (Tablo 4.22) tespit edilmiştir. Literatürde benzer konuda yapılan araştırmaların bazılarında bu bulguları destekleyen sonuçların elde edildiği (Rahimi Asiabi 2012; Aktaş ve Çelebi 2018; Kara ve Yıldırım 2020) ve bir çalışmada ise araştırma bulguları ile örtüşmeyen sonuçların elde edildiği görülmektedir (Söyleyici 2018). Bu bilgiler, araştırma sorusu hakkında dolaylı yoldan fikir sahibi olunmasına hizmet etse de araştırma sorusuna net olarak cevap vermemektedir.

Araştırma sorusu ile ilgili bulgular incelendiğinde lisanslı spor yapma faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ile SZEK düzeyleri arasındaki ilişki farklılıkların anlamsız olduğu tespit edilmiştir (Tablo 4.32). Literatürde araştırma sorusu ile doğrudan ilişkili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır.

Ortaöğretim öğrencilerinin spora katılım sebeplerini inceleyen bir çalışmada, öğrencilerin en çok kazanmaktan zevk duydukları ve sporu sevdikleri için spor yaptıkları belirtilmiştir (Şimşek ve Gökdemir 2006). Elit voleybol sporcuları ile yapılan bir araştırmada, spora katılım nedenleri olarak sporu sevme ve başarmaktan zevk alma duygularının etkili olduğu bildirilmiştir (Bayraktar ve Sunay 2007). Tenis sporu ile ilgilenen 14-16 yaş aralığındaki bireylerin daha çok tenis sporuna karşı duydukları sevgiden dolayı tenis sporu ile uğraştıkları belirtilmiştir (Yıldırım ve Sunay 2009). Bir diğer çalışmada ise Spor Lisesi'nde öğrenim gören öğrencilere spor alanı seçme nedenleri sorulmuştur. Öğrenciler, sporu karşı sevgi beslediklerini ve spor alanını seçme konusunda ise en baskın nedenlerinin bu olduğunu belirtmişlerdir (Yıldız vd 2020). Literatür kaynakları incelendiğinde ortaöğretim öğrencilerinin sporla ilgilenmelerindeki en baskın nedenlerinin sporu sevme duygusu olduğu bildirilmiştir. Bu sebeple ortaöğretim öğrencilerinin yaptıkları spor ya da serbest zaman egzersizlerini sağlıklı yaşam inancından daha çok bu faaliyetlere karşı duyulan sevgi ve ilgiden kaynaklandığı düşünülmektedir. Spora ve egzersizlere bu duygularla katılan ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ile SZEK arasındaki ilişki düzeylerinde lisanslı spor yapma durumuna göre anlamlı farklılaşmanın oluşmadığı söylenebilir.

- Ortaöğretim öğrencilerinin ailelerinin ikamet yerlerine göre (şehir merkezi dışında ve şehir merkezinde) SYBİ ile SZEK değişkenleri arasında ilişki farklılık varmıdır?

Araştırma bulguları incelendiğinde aile ikamet yeri faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ve SZEK düzeylerinin anlamlı olarak farklılaşmadığı tespit edilmiştir (Tablo 4.24; Tablo 4.25). İlgili konu çerçevesinde literatür kaynakları incelenmiş ve benzer araştırma çalışmaları tespit edilmiştir. Bu çalışmalardan bazıları araştırma bulgularını desteklerken (Özekeş 2011; Bulut 2019; Yılmaz 2019) bazılarının ise araştırma bulgularını desteklemediği (Koçoğlu ve Akın 2009; Özekeş 2011; Çalmaz vd 2021) belirlenmiştir. Bu bilgiler, araştırma sorusu

hakkında dolaylı yoldan fikir sahibi olunmasına hizmet etse de araştırma sorusuna net olarak cevap vermemektedir.

Araştırma sorusu ile ilgili bulgular incelendiğinde aile ikamet yeri faktörüne göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ile SZEK arasındaki ilişki düzeylerinin anlamsız olarak farklılaştığı tespit edilmiştir (Tablo 4.33). Literatürde araştırma sorusu ile doğrudan ilişkili herhangi bir çalışmaya rastlanılmamıştır. Karşılıklı belirleyicilik ilkesi sonucunda kişisel faktörler (özellikler), içinde bulunulan çevre ve kişisel davranışların birbirini etkileyerek bir sonraki davranışı şekillendirir (Senemoğlu 2005). Adolesan dönemdeki bireyler, akran gruplarını kendilerine rol-model olarak seçerler, ayrıca akran grupları tarafından kabul görmek isterler (Tuncer 2023). Karşılıklı belirleyicilik ilkesi ve adolesan dönemdeki akran etkisi dikkate alındığında ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ve SZEK arasındaki ilişki düzeylerinin belirlenmesinde zamanlarının büyük bir bölümünü beraber geçirdikleri okul ve arkadaş çevresinin etkili olduğu düşünülmektedir. Bu durumun yanında kitle iletişim araçlarında sağlıklı yaşam ve egzersiz ile ilgili duyuru, haber ve yayınların sıklıkla yer alması da ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ve SZEK arasındaki ilişki düzeylerinin şekillenmesinde etkili olduğu düşünülmektedir. Tüm bu etki ve etkenler dikkate alındığında ise ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ile SZEK ilişki düzeylerinin belirlenmesinde aile ikamet yeri faktörünün etkisiz kaldığı düşünülmektedir. Sonuç olarak ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ ile SZEK arasındaki ilişki düzeylerinin aile ikamet yeri faktörüne göre anlamlı olarak farklılaşmadığı söylenebilir.

-Sonuçlar

- Erkek ortaöğretim öğrencilerinin SZEK ve SYBİ düzeyleri kadın ortaöğretim öğrencilerine göre anlamlı olarak yüksektir. Ayrıca egzersiz davranışına yönelimde motivasyonel düzenleme biçimi olan dışsal düzenleme alt boyutu, erkek öğrencileri kadın öğrencilere göre anlamlı olarak daha fazla egzersiz davranışına yönlendirmektedir.
- Ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışına yönelimde motivasyonel düzenleme biçimleri olan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve

motivasyonsuzluk alt boyutları, cinsiyet değişkenine göre anlamsız olarak farklılaşmaktadır.

- Egzersiz davranışına yönelimde motivasyonel düzenleme biçimi olan içe atımla düzenleme alt boyutu, Fen Lisesi öğrencilerini MTAL öğrencilerine göre anlamlı olarak daha fazla egzersiz davranışına yönlendirmektedir.
- Ortaöğretim öğrencilerinin SZEK ve SYBİ düzeyleri ile egzersiz davranışına yönelimde motivasyonel düzenleme biçimleri olan içsel düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk alt boyutları, okul türü değişkenine göre anlamsız olarak farklılaşmaktadır.
- 12. sınıf düzeyinde öğrenim göre ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeyleri 10. sınıf düzeyinde öğrenim göre ortaöğretim öğrencilerden anlamlı olarak daha yüksektir.
- Ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeyleri ile egzersiz davranışına yönelimde motivasyonel düzenleme biçimleri olan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk alt boyutları, sınıf düzeyi değişkenine göre anlamsız olarak farklılaşmaktadır.
- Akademik başarısı yüksek olan ortaöğretim öğrencilerinin SZEK düzeyleri akademik başarısı düşük olan ortaöğretim öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksektir.
- Ortaöğretim öğrencilerinin SYBİ düzeyleri ile egzersiz davranışına yönelimde motivasyonel düzenleme biçimleri olan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk alt boyutları, akademik başarı değişkenine göre anlamsız olarak farklılaşmaktadır.
- Lisanslı olarak spor yapmış ortaöğretim öğrencilerin SZEK düzeyleri lisanslı olarak spor geçmişi olmayan ortaöğretim öğrencilerine göre anlamlı olarak daha yüksektir.
- Egzersiz davranışına yönelimde motivasyonel düzenleme biçimleri olan içsel düzenleme ve içe atımla düzenleme alt boyutları, lisanslı olarak spor yapmış ortaöğretim öğrencilerini lisanslı olarak spor geçmişi olmayan ortaöğretim öğrencilerine göre anlamlı olarak daha fazla egzersiz davranışına yönlendirmektedir. Ayrıca lisanslı olarak spor yapmış ortaöğretim öğrencilerinin egzersiz davranışına

yönelimde etkili olan motivasyonsuzluk puanları lisanslı olarak spor geçmişi olmayan öğrencilere göre anlamlı olarak daha düşüktür.

- SYBİ düzeyleri lisanslı olarak spor yapma değişkenine göre anlamsız olarak farklılaşmaktadır.
- Ortaöğretim öğrencilerinin SZEK ve SYBİ düzeyleri ile egzersiz davranışına yönelimde motivasyonel düzenleme biçimleri olan içsel düzenleme, içe atımla düzenleme, dışsal düzenleme ve motivasyonsuzluk alt boyutları, aile ikamet yer değişkenine göre anlamsız olarak farklılaşmaktadır.
- SZEK ile SYBİ ve EDD (içsel düzenleme, içe atımla düzenleme ve motivasyonsuzluk) arasında ve SYBİ ile EDD (tüm alt boyutlar) arasında anlamlı ilişkiler vardır.
- Ortaöğretim öğrencilerinin SZEK ile SYBİ düzeyleri arasındaki ilişkisel farklılıkları cinsiyet, akademik başarı, lisanslı sporculuk ve aile ikamet yeri değişkenlerine göre anlamsız olarak farklılaşmaktadır.

- Araştırma Alanına Yönelik Öneriler

- SZEK ile ilgili farklı yaş grupları ile çalışmalar yapılabilir.
- EDDÖ-2 ölçeği kullanılarak adolesan çağındaki bireyler ile yapılan araştırmalar artırılabilir ve çeşitlendirilebilir.
- SYBİ ölçeği ile Türkiye’de yapılan araştırmalar artırılabilir ve çeşitlendirilebilir.
- Ortaöğretim öğrencilerini egzersize yönlendiren içsel motivasyon faktörlerini artıracak çalışmalar yapılabilir.
- SZEK ile akademik başarı arasında ilişki arayan çalışmalar yapılabilir.
- Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu (FAKM) ile fiziksel aktivite düzeyi arasında ilişki arayan çalışmalar yapılabilir.
- Araştırma bulguları incelendiğinde cinsiyet faktörüne göre SZEK, SYBİ ve EDD değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonucun nedenleri üzerinde araştırmalar yapılabilir.

- Araştırma bulguları incelendiğinde okul türü faktörüne göre sadece EDD değişkeninde farklılık tespit edilmiştir. Bu sonucun nedenleri üzerinde araştırmalar yapılabilir.
- Araştırma bulguları incelendiğinde sınıf düzeyi faktörüne göre SYBİ değişkeninde farklılık tespit edilmiştir. Bu sonucun nedenleri üzerinde araştırmalar yapılabilir.
- Araştırma bulguları incelendiğinde akademik başarı faktörüne göre SZEK değişkeninde farklılık tespit edilmiştir. Bu sonucun nedenleri üzerinde araştırmalar yapılabilir.
- Araştırma bulguları incelendiğinde lisanslı sporculuk faktörüne göre SZEK ve EDD değişkenlerinde anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Bu sonucun nedenleri üzerinde araştırmalar yapılabilir.
- Araştırma bulguları incelendiğinde SZEK ile SYBİ ve EDD arasında ve SYBİ ile EDD arasında anlamlı ilişkilerin olduğu tespit edilmiştir. Bu sonucun nedenleri üzerinde araştırmalar yapılabilir.

- Uygulama Alanına Yönelik Öneriler

- Sağlıklı yaşam ve egzersiz arasındaki ilişki düzeyini güçlendirmek amacı ile bu konulardaki kazanımlara MEB müfredatında daha çok yer verilmeli ve bu konuda teşvik edici programlar düzenlenmelidir.
- Sağlıklı yaşam ve egzersiz arasındaki ilişki düzeyini güçlendirmek amacı ile Sağlıklı Yaşam İçin Egzersiz temalı dersler MEB ortaöğretim müfredatına eklenmelidir.
- Ortaöğretim öğrencilerinin ideal egzersiz düzeyine (günde en az 60 dakika ve haftada en az 3 gün olmak şartı ile orta ve yüksek şiddetli egzersizlere) ulaşabilmeleri için Çevre, şehircilik ve İklim Değişikliği Bakanlığı ile belediyeler serbest zaman egzersiz alanlarını (açık ve kapalı) artırmalı ve bu alanların cazibe merkezi haline gelmesi için projeler hazırlamalıdır.
- Ortaöğretim öğrencilerinin ideal egzersiz düzeyine ulaşabilmeleri için Beden Eğitimi ve Spor dersleri haftada 1 günden (2 saat) haftada en az 3 güne çıkarılmalıdır. Ayrıca Beden Eğitimi ve Spor derslerinde öğrencilere branşlaşma

imkanı verilmeli ve Beden Eğitimi ve Spor öğretmenleri de kendilerine en uygun spor dallarında ders vermelidirler.

- “Fiziksel aktivite ve egzersiz sayesinde öğrencilerin akademik başarılarına olumlu yönde katkı sağlandığı” bilinci yaygınlaştırılmalı ve sınav maratonundaki öğrenciler egzersizlerden uzak kalmamalıdır.
- Ortaöğretim öğrencilerinden yetersiz SZEK düzeyine sahip öğrenciler Sağlık Bakanlığı tarafından takip etmeli ve bu konularda öğrencileri teşvik etmek amacı ile MEB ile sürekli iş birliği içinde olunmalıdır.



KAYNAKLAR

- Adair, J., 2013. Etkili Motivasyon (S. Uyan, çev.), 4. Baskı. Babıali Kültür Yayıncılığı, 232 s, İstanbul
- Ahn, J. and Kim, I. 2022. The effect of autonomy and self-control on changes in healthy lifestyles of inactive college students through regular exercise. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(17), 10727. Retrieved from: <https://doi.org/10.3390/ijerph191710727>
- Akatay, A. 2003. Örgütlerde zaman yönetimi. Selçuk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi, 10, 281-300.
- Akköse, H. N., 2020. Lise  ğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Aksoy,  . F., 2021. Halter ve Boks Sporcularının Egzersiz Bağımlılığı ve Egzersizde Davranışsal Düzenlemeleri ile Madde Bağımlılığı Farkındalıkları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.
- Aksoydan, E. ve  akır, N. 2011. Adolesanların beslenme alışkanlıkları, fiziksel aktivite düzeyleri ve vücut kitle indekslerinin değerlendirilmesi. Gülhane Tıp Dergisi, 53, 264-270.
- Aktağ, İ. ve  elebi, M. 2018. Beden eğitimi ve spor yüksekokulu  ğrencilerinin serbest zaman egzersizleri ile sosyal görünüm kaygıları arasındaki ilişki. Uluslararası Eğitim Bilimleri Dergisi, 14, 117-125. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inesj/issue/40042/476228>
- Akyol, A., Bilgi , P. ve Ersoy, G., 2012. Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam, 2. Baskı. Reklam Kurdu Ajansı, 24 s, Ankara.
- Albayrak, E., 2016. Üniversite  ğrencilerinin Fiziksel Aktivite Seviyeleri ile Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Albayrak, E., Ziyagil, M. A. ve  ekin, R. 2015. Okul, spor ve serbest zamanlardaki fiziksel aktivite alışkanlığının  niversite sınıf düzeylerine göre incelenmesi. CB  Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9(2), 8-17. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbubesbd/issue/32240/357830>
- Alpkaya, U. ve Mengütay, S. 2004. Fiziksel aktivitenin reaksiyon süresine etkisinin incelenmesi. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 9, 49-58.
- Altay, A. ve Koç, H. 2022. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin kadın ve erkek öğrenciler arasındaki

farklılıklar açısından incelenmesi . Düzce Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi, 2(1), 45-60. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/dujoss/issue/69271/1091262>

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. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ijtsep/issue/67969/997074>

Altun, Ö. ve Koçak, S., 2011. Egzersiz Kılavuzu, 2. Baskı. ODTÜ Yayıncılık, 88 s, Ankara.

Atilla, S., 2017. Hareketsiz yaşam her yıl 3,2 milyon kişinin ölüm sebebi. Anadolu ajansı web sitesi, <https://www.aa.com.tr/tr/saglik/hareketsiz-yasam-her-yil-3-2-milyon-kisinin-olum-sebebi/815239> (25.05.2023).

Ayan, M., 2015. Lisans Yerleştirme Sınavına (LYS) Hazırlanan Öğrencilerin Stres, Sınav Kaygısı ve Tükenmişlik Durumlarının Beslenme Alışkanlıkları ile İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Haliç Üniversitesi Sosyal Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Ayyıldız Durhan, T., Özdemir, A. S. and Karaküçük, S. 2021. Motivation to participate in exercise in regular recreational exercise. International Journal of Recreation and Sports Science, 5(1), 42-50.

Baceviciene, M., Jankauskiene, R. and Swami, V. 2021. Nature exposure and positive body image: a cross-sectional study examining the mediating roles of physical activity, autonomous motivation, connectedness to nature, and perceived restorativeness. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(22), 12246. Retrieved from: <https://doi.org/10.3390/ijerph182212246>

Bahar, Z., Beşer, A., Gördes, N., Ersin, F. ve Kıssal, A. 2008. Sağlıklı yaşam biçimi davranışları ölçeği II'nin geçerlik ve güvenirlik çalışması. Cumhuriyet Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi, 12(1), 1-13. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/?s=SA%C4%9ELIKLI+YA%C5%9EAM+B%C4%B0%C3%87%C4%B0M%C4%B0+DAVRANI%C5%9ELARI&sm=b&sonuc=25&sirala=baslik> MAKALE

Baltacı, G. ve Düzgün, İ., 2012. Adolesan ve Egzersiz, 2. Baskı. Reklam Kurdu Ajansı, 16 s, Ankara.

Baltacı, G., Ersoy, G., Karaağaoğlu, N., Derman, O. ve Kanbur, N., 2012. Adolesanlarda Sağlıklı Beslenme Hareketli Yaşam, 2. Baskı. Reklam Kurdu Ajansı, 38 s, Ankara.

Bayraktar, B. ve Sunay, H. 2007. Türkiye’de elit bayan ve erkek voleybolcuların spora başlamasına etki eden unsurlar ve spordan beklentileri . Spormetre

- Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 5(2), 63-72. Erişim adresi: https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000077
- Bek, N., 2012. Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız, 2. Baskı. Reklam Kurdu Ajansı, 22 s, Ankara.
- Berçin, T., 2010. Lise Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları ve Bu Davranışları Etkileyen Faktörlerin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Binbaşoğlu, H. ve Tuna, H. 2014. Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarına yönelik tutumları: Doğu Anadolu Bölgesindeki MYO öğrencilerine yönelik bir araştırma . Akademik Yaklaşımlar Dergisi, 5(2), 74-93. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/ayd/issue/3332/46199>
- Bottorff, J. L., Johnson, J. L., Ratner, P. A. and Hayduk, L. A. 1996. The effects of cognitive-perceptual factors on health promotion behavior maintenance. Nursing Research, 45(1), 30-36.
- Bozdağ, B. ve Özbek, S. 2020. Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi, 3(2), 395-406. Erişim adresi: <https://doi.org/10.38021/asbid.838855>
- Bozgeyikli, H. ve Kesici, Ş. 2016. Üniversiteli gençlerin serbest zaman faaliyetlerinin sıralama yargılarına göre ölçeklenmesi. Gençlik Araştırmaları Dergisi, 4(1), 39-72.
- Bozkuş, T., Türkmen, M., Kul, M., Özkan, A., Öz, Ü. ve Cengiz, C. 2013. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulunda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri ile sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının belirlenmesi ve ilişkilendirilmesi. International Journal of Sport Culture and Science, 1(3), 49-65.
- Budak, S., 2001. Psikoloji Sözlüğü. Bilim ve Sanat Yayınları, 902 s, Ankara.
- Bulut, Ö. F., 2019. Kırsal Kesim ile Şehir Merkezinde Yaşayan Ortaöğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Fiziksel Uygunluk Durumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Fırat Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü, Elazığ.
- Bulut, S. 2013. Sağlıkta sosyal bir belirleyici; fiziksel aktivite. Turkish Bulletin of Hygiene and Experimental Biology/Türk Hijyen ve Deneysel Biyoloji, 70(4), 205-214.
- Burton, N. W., and Turrell, G. 2000. Occupation, hours worked, and leisure-time physical activity. Preventive Medicine, 31(6), 673-681. Retrieved from: <https://doi.org/10.1006/pmed.2000.0763>
- Cana, H., 2012. Sakarya Üniversitesinde Çalışan Personelin Fiziksel Aktivite Düzeyleri, Bazı Fiziksel Özellikleri ve Fiziksel Uygunluk Seviyelerinin

Tespiti. Yüksek Lisans Tezi, Sakarya Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Sakarya.

Cengiz, Ş. Ş. ve Delen, B. 2019. Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi (UGEAD), 5(2), 110-122.

Ceylan, E. C., 2019. Rekreatif Etkinliklerin Adolesan Dönem Çocuklarda Bazı Parametrelere ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Konya.

Cizmeci, E. 2015. Yeni medya ve serbest zaman. İletişim Çalışmaları Dergisi, 81-99. Erişim adresi: <https://www.researchgate.net/publication/309740904>

Crespo, C. J., Palmieri, M. R. G., Perdomo, R. P., Mcgee, D. L., Smit, E., Sempos, C. T. and Sorlie, P. D. 2002. The relationship of physical activity and body weight with all-cause mortality: results from the Puerto Rico heart health program. Annals of Epidemiology, 12(8), 543-552. [https://doi.org/10.1016/S1047-2797\(01\)00296-4](https://doi.org/10.1016/S1047-2797(01)00296-4)

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

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 . Erişim adresi: <https://doi.org/10.47115/jsbs.847070>

Çankaya, Z. C., 2005. Öz-Belirleme Modeli: Özerklik Desteği, İhtiyaç Doyumu ve İyi Olma. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.

Çavuşoğlu, G. ve Yılmaz, A. K. 2020. Üniversite öğrencilerinin egzersizde motivasyonel düzenleme ve sosyal fizik kaygı düzeylerinin incelenmesi. Spor Eğitim Dergisi, 4(2), 106-114.

Çelenkoğlu, A. Z., 2019. Milli Eğitim Bakanlığı Lise ve Ortaokul 2018 Ders Müfredatlarında Sağlıklı Yaşam Konularının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.

Çiriş, V. ve Başkonuş, T. 2020. Beden eğitimi ve spor öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi. Turkish Studies Education Sciences, 15(4), 2483-2493. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.47423/TurkishStudies.43234>

De Grazia, S. 1962. Of Time, Work and Leisure. The Twentieth Century Fund, 559 p, Newyork.

- Deci, E.L. and Ryan, R.M., 2004. Handbook of Self-Determination Research. University of Rochester Press, 470 p, New York.
- Deci, E. L. and Ryan, R. M. 1985a. The general causality orientations scale: Self-determination in personality. Journal Of Research In Personality, 19(2), 109-134. Retrieved from: [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- Deci, E. L. and Ryan, R. M., 1991. A Motivational Approach To Self: Integration in Personality. Nebraska Symposium on Motivation, Ed: R. D. Dienstbier. NE: University of Nebraska Press, Lincoln, 237-288.
- Deci, E.L., Ryan, R.M. (1985b). Conceptualizations of Intrinsic Motivation and Self-Determination. In: Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior. Perspectives in Social Psychology. Springer, Boston, MA. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7_2 PDF DOSYAYA ULAŞILDI
- Demireğen, Z. ve Şener Kılınç, T. 2021. Ergenlik dönemindeki öğrencilerin duygu düzenleme becerileri ile akademik güdülenmeleri arasındaki ilişki . Trakya Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 23(2), 593-618. Erişim adresi: <https://doi.org/10.26468/trakyasobed.797481>
- Demirel Bozkurt, Ö. ve Yağız Altıntaş, R. 2021. Hemşirelik öğrencilerinin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ile serbest zaman aktifliği arasındaki ilişki. İnönü Üniversitesi Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksek Okulu Dergisi, 9(3), 981-997. Erişim adresi: <https://doi.org/10.33715/inonusaglik.848998>
- Demirel, H., Kayıhan, H., Özmert, E. N. ve Doğan, A. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi, 2. baskı. Ankara: Kuban Matbaacılık Yayıncılık. KİTAP
- Denault, A. S. and Guay, F. 2017. Motivation towards extracurricular activities and motivation at school: A test of the generalization effect hypothesis. Journal of Adolescence, 54, 94-103. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.11.013>
- Deniz Vural, N., 2021. Temel Eğitim Bölümü Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ağrı.
- Dindar, M., 2022. Covid-19 Salgın Krizi Sırasında Milli Takım Düzeyinde Yarışmakta Olan Sporcuların Spora Katılım Düzeylerinin ve Spora Katılma Nedenlerinin İncelenmesi (Judo, Güreş ve Taekwondo Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Trakya Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Edirne.
- Doğan, K., 2022. Egzersiz Davranışı ve Sosyal Medya Bağımlılığı: Kent Parklarının Aracılık Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Mersin.
- Düren, A. Z., 2000. 2000'li Yıllarda Yönetim. Alfa Basım Yayım Dağıtım, 338 s, İstanbul.

- Erdal, M., 2018. Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Yaşam Kaliteleri ve Toplumsal Katılım Düzeylerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, On dokuz Mayıs Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Samsun.
- Erdoğan, M., 2012. Boş Zaman Etkinliği Yapan ve Yapmayan Üniversite Sınavına Hazırlanan 12. Sınıf Öğrencilerinin Test Başarı ve Kaygı Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Arel Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İstanbul.
- Eren, E., 2008. Örgütsel Davranış ve Yönetim Psikolojisi, 11. Baskı. Beta Yayıncılık, 512 s, İstanbul.
- Ersöz, G. ve Özcan, Y. 2020. Üniversite öğrencilerinin egzersizde temel psikolojik ihtiyaçlarını öngörmeye egzersizde davranışsal düzenlemelerin ve hedef yöneliminin rolü. Turkish Studies Social-Sciences, 15(1), 321-341. Erişim adresi: <https://app.trdizin.gov.tr/makale/TkRFd05qa3pNdZ09>
- Ersöz, G., 2011. Egzersize Katılım Güdüsü, Sürekli Optimal Performans Duygu Durumu ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Egzersiz Davranış Basamağına ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre İrdelenmesi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- Ersöz, G., Aşçı, F. H. ve Altıparmak, E. 2012. Egzersizde davranışsal düzenlemeler ölçeği-2: Geçerlilik ve güvenilirlik çalışması. Türkiye Klinikleri Journal of Sports Sciences, 4(1), 22-31. Erişim adresi: <https://www.turkiyeklinikleri.com/article/tr-egzersizde-davranissal-duzenlemeler-olcegi-2-gecerlilik-ve-guvenilirlik-calismasi-62018.html>
- Ersöz, G., Özşaker, M. and Sasur, S. 2016. A self-determination theory approach to motivational orientations, basic needs satisfaction and psychological well-being in exercise . Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 10(2), 306-317. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53483/711944>
- Erşen, K., 2019. Egzersizde Hedef Yönelimi, Davranışsal Düzenlemeler ve Psikolojik İhtiyaçların İlişkisinin Araştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Esteban Cornejo, I., Tejero González, C., Martinez Gomez, D., Del Campo, J., González Galo, A., Padilla Moledo, C. F., Sallis J. L. and Veiga O. 2014. Independent and combined influence of the components of physical fitness on academic performance in youth. The Journal of Pediatrics, 165(2), 306-312. Erişim adresi: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.04.044>
- Fan, X. and Cao, Z. B. 2017. Physical activity among Chinese school-aged children: National prevalence estimates from the 2016 physical activity and fitness in China-The youth study. Journal of Sport and Health Science, 6(4), 388-394. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2017.09.006>

- Field, T., Diego, M. and Sanders, C. E. 2001. Exercise is positively related to adolescents relationships and academics. *Adolescence*, 36(141), 105-105.
- Godin, G. and Shephard, R. J. 1985. A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3), 141-146.
- Godin, G., and Shephard, R. J. 1997. Godin leisure-time exercise questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 29(6), 36-38. Retrieved from: https://www.ons.org/sites/default/files/Godin%20Leisure-Time%20Exercise%20Questionnaire_070815.pdf
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M. and Bull, F. C. 2020. Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1,6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23-35. Retrieved from: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Güçlü, N. 2001. Stres yönetimi. *Gazi Üniversitesi Gazi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 21(1), 91-109. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gefad/issue/6769/91096>
- Güllü, M. ve Yapıcı, H. 2022. Adolesanların fiziksel aktivite motive edicilerine ilişkin bakış açıları: Kesitsel bir çalışma. *Kırıkkale Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 24(2), 388-396. Erişim adresi: <https://doi.org/10.24938/kutfd.1119505>
- Gümüş, E., 2017. Egzersizde Motivasyonel Düzenlemelerin ve Sosyal Fizik Kaygı Düzeyinin Yaşam Kalitesi Bağlamında İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Afyon Kocatepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Afyon.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö. ve Yıldırım, İ. 2014. Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(1), 814-825.
- Günay, M., Şıktar, E. ve Şıktar, E., 2019. Antrenman Bilimi, 2. Baskı. Gazi Kitabevi, 846 s, Ankara.
- Günay, M., Tamer, K. ve Cicioğlu, İ., 2013. Spor Fizyolojisi ve Performans Ölçümü. Gazi Kitabevi, 609s, Ankara.
- Güner, Ö. ve Özkan, İ., 2019. Ortaöğretim Sağlık Bilgisi ve Trafik Kültürü Ders Kitabı. Ada Matbaacılık, 208 s, Ankara.
- Günkaya, G., 2020. Spor Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Egzersize Yönelik Davranış Düzenleme Durumları ile Akademik Öz Yeterlik Algıları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.

- Güven, M. ve Yeşil, S., 2015. İşletmelerde Zaman Yönetimi. Çağdaş Yönetim Yaklaşımları İlkeler, Kavramlar ve Yaklaşımlar, Bölüm 3, Ed: İ. Bakan. Beta Yayınları, İstanbul, 69-102.
- Güvendi, B. ve Serin, H. 2019. Sınıf öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi, 18(72), 1957-1968. Erişim adresi: <https://doi.org/10.17755/esosder.573789>
- Güvendi, B., Tekkurşun Demir, G. T. ve Dal, S. 2019. Egzersizde davranışsal (motivasyonel) düzenlemeler ile wellness algısı: Spor bilimleri fakültesi öğrencileri örneği. Turkish Studies-Social Sciences, 14(3), 653-666. Erişim adresi: <http://dx.doi.org/10.29228/TurkishStudies.22826>
- Herting, M. M. and Chu, X. 2017. Exercise, cognition and the adolescent brain. Birth Defects Research, 109(20), 1672-1679. Retrieved from: <https://doi.org/10.1002/bdr2.1178>
- Howley, E. T. 2001. Type of activity: Resistance, aerobic and leisure versus occupational physical activity. Medicine and Science in Sports and Exercise, 33(6), 364-369. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00005>
- Ingledeu, D. K. and Markland, D. 2008. The role of motives in exercise participation. Psychology and Health, 23(7), 807-828. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/08870440701405704>
- Ingledeu, D. K., Markland, D. and Sheppard, K. E. 2004. Personality and selfdetermination of exercise behaviour. Personality and Individual Differences, 36(8), 1921-1932. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.pay.2003.08.021>
- İlhan, A., 2017. Egzersiz Katılımcılarının Psikolojik Dayanıklılık, Optimal Performans Duygu Durumu ve GÜdülenme İlişkisi. Doktora Tezi, Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İzmir.
- İlhan, A., 2018. Lise Öğrencilerinin Sosyal Destek ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Batman Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Batman.
- İri, R. ve Şengür, E. 2022. Fiziksel aktivite düzeyleri ve optimal performans duygu durumlarının bazı değişkenler bakımından karşılaştırılması. CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 17(2), 369-379. Erişim adresi: <https://doi.org/10.33459/cbubesbd.1177220>
- İşgüder, İ. H., 2019. Lise Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Akademik Başarı İlişkileri. Yüksek Lisans Tezi, Balıkesir Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Balıkesir.

- Jaakkola, T., Hillman, C., Kalaja, S. and Liukkonen, J. 2015. The associations among fundamental movement skills, self-reported physical activity and academic performance during junior high school in Finland. *Journal of Sports Sciences*, 33(16), 1719-1729. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1004640>
- Kaniyah, A. M. H., 2020. Arap Okullarında Okuyan Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Bazı Değişkenlere Göre Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kaplan, K., 2016. Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Öznel İyi Oluş, Öz-Yeterlik: Lise Öğrencileri Üzerinde Bir İnceleme. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Kara, H., 2018. Öğretmen Adaylarının Fiziksel Aktivite ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Karadeniz Teknik Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Kara, Ö. ve Yıldırım, İ. 2020. Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersize katılım düzeyleri ile akademik erteleme düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Türk Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 70-80. Erişim adresi: <https://doi.org/10.46385/tsbd.773086>
- Kara, Ö., 2019. Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Egzersize Katılım Düzeyleri ile Akademik Erteleme Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Karaca, A. 2008. Yetişkin bireylerde orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin cinsiyete göre incelenmesi. *Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1), 54-62. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/sbd/issue/16392/171421>
- Karaca, A. A. ve Yerlisu Lapa, T. 2016. Serbest zaman katılımı, psikolojik iyi olma ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin üniversite öğrencileri üzerinde incelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 3293-3304. <https://doi.org/10.14687/jhs.v13i2.3778>
- Karaca, A. A., 2015. Serbest Zaman Katılımı, Psikolojik İyi Olma ve Serbest Zaman Engelleri İle Baş Etme Stratejilerinin Üniversite Öğrencileri Üzerinde İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Karacabey, K. ve Özmerdivenli, R., 2007. Sağlıklı Yaşam Bilgisi ve İlk Yardım. İlpress Basın ve Yayın, 312 s, İstanbul.
- Karaküçük, S. ve Akgül, B. M., 2016. Ekorekreasyon: Rekreyasyon ve Çevre. Gazi Kitabevi, 389 s, Ankara.
- Karaküçük, S. ve Gürbüz, B., 2007. Rekreyasyon ve Kent(lî)leşme. Gazi Kitabevi, 195 s, Ankara.

- Karasar, N., 2020. Bilimsel Araştırma Yöntemi: Kavramlar, İlkeler ve Teknikler, 35. Baskı. Nobel akademik yayıncılık, 343 s, Ankara.
- Karataş, B., 2021. Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi Hakkâri İli Örneği. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Kasırğa, Z., Odabaşıoğlu, M. E. ve Dedeoğlu, T. 2021. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ve egzersiz yarar/engel algılarının incelenmesi. Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi, 1, 83-95. Erişim adresi: <https://doi.org/10.35375/sayod.906551>
- Kaya, A., Gedik, V.T., Bayram, F. ve Bahçeci, M., 2011. Obezite, Dislipidemi, Hipertansiyon Hekim için Tanı ve Tedavi Rehberi, 5. Baskı. Miki Matbaacılık, 96 s, Ankara.
- Kaya, B., 2019. Ergenler İçin Sağlıklı Yaşam Biçimi İnançları Ölçeğinin Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışmaları. Yüksek Lisans Tezi, Gazi Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Kelly, S. A., Melnyk, B. M., Jacobson, D. L. and O'Haver, J. A. 2011. Correlates among healthy lifestyle cognitive beliefs, healthy lifestyle choices, social support, and healthy behaviors in adolescents: Implications for behavioral change strategies and future research. Journal of Pediatric Health Care, 25(4), 216-223. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2010.03.002>
- Keskin, A., 2020. Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Yönelik Durumsal İlgilerinin Algılanan Yeterlilik ve Öz Düzenleme Becerileri ile İlişkinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Karamanoğlu Mehmet Bey Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Karaman.
- Keyf, E., 2018. Spor Yapan Bireylerin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ve Yeme Tutumlarının İncelenmesi. Yüksel Lisans Tezi, Erzincan Binali Yıldırım Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Erzincan.
- Kılbaş, Ş., 2010. Rekreasyon Boş Zamanı Değerlendirme, 4. Baskı. Gazi Kitabevi, 378 s, Ankara.
- Koçoğlu, D. ve Akın, B. 2009. Sosyoekonomik eşitsizliklerin sağlıklı yaşam biçimi davranışları ve yaşam kalitesi ile ilişkisi. Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 2(4), 145-154. Erişim adresi: <http://hdl.handle.net/20.500.12397/4535>
- Kolçak, S., 2020. Ortaokul Öğrencilerinin Dijital Oyun Oynama Motivasyonunun Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi, Kafkas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kars.
- Koole, S. 2009. The psychology of emotion regulation: An integrative review. Cognition and Emotion, 23(1), 4-41. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/02699930802619031>

- Kudubeş, A. A. and Bektaş, M. 2020. Original article: Psychometric properties of the Turkish version of the healthy lifestyle belief scale for adolescents. *Journal of Pediatric Nursing*, 53, e57-e63. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2020.02.006>
- Kudubeş, A. A., Ayar, D., Bektaş, İ. and Bektaş, M. 2022. Predicting the effect of healthy lifestyle belief on attitude toward nutrition, exercise, physical activity, and weight-related self-efficacy in Turkish adolescents. *Archives de Pédiatrie*, 29(1), 44-50. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.arcped.2021.11.001>
- Kul, S. 2014. Uygun istatistiksel test seçim kılavuzu/guideline for suitable statistical test selection. *Plevra Bülteni*, 8(2), 26-29. [Doi:10.5152/pb.2014.08](https://doi.org/10.5152/pb.2014.08)
- Kulaksızoğlu, A., 2013. *Ergenlik Psikolojisi*. Remzi Kitabevi, 269 s, İstanbul.
- Küçük Kılıç, S. 2020. Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5(2), 69-85. Retrieved from: <https://doi.org/10.48067/ijal.827568>
- Maltby, J. and Day, L. 2001. The relationship between exercise motives and psychological well-being. *The Journal of Psychology*, 135(6), 651-660. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/00223980109603726>
- Markland, D. ve Tobin, V. 2004. A modification to the behavioral regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 26(2), 191-196. Retrieved from: <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.191>
- McGovern, C. M., Militello, L. K., Arcoletto, K. J. and Melnyk, B. M. 2018. Factors associated with healthy lifestyle behaviors among adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 32(5), 473-480. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2018.04.002>
- Melnyk, B. M., Kelly, S. and Tan, A. 2021. Psychometric properties of the healthy lifestyle beliefs scale for adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 35(3), 285-291. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2020.11.002>
- Melnyk, B. M., Small, L., Morrison Beedy, D., Strasser, A., Spath, L., Kreipe, R., Crean, H., Jacobson, D. and Van Blankenstein, S. 2006. Mental health correlates of healthy lifestyle attitudes, beliefs, choices, and behaviors in overweight adolescents. *Journal of Pediatric Health Care*, 20(6), 401-406. Retrieved from: <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2006.03.004>
- Melnyk, B.M. and Small, L. 2003. Healthy lifestyles belief scale (unpublished work). Arizona State University, Phoenix, Arizona.
- Memiş, U. A. ve Yıldırım, İ. 2008. Çocukluk ve ergenlikteki fiziksel aktivite deneyimleri ile yetişkinlikteki fiziksel aktivite düzeyleri arasındaki

ilişki. Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 13(1), 13-32. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/28040/297773>

Mieczkowski, Z., 1990. World Trend in Tourism and Recreation. Peter Lang Publishing, 388 p, New York.

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2013. Milli eğitim bakanlığı ortaöğretim kurumları yönetmeliği. T.C. Resmî Gazete (Sayı: 28758), <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=18812&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5> (25.05.2023).

Milli Eğitim Bakanlığı (MEB), 2021. Ortaöğretim Kurumları Haftalık Ders Çizelgelerinde Değişiklik Yapılması (Sayı: 45). Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı, <https://ttkb.meb.gov.tr/www/haftalik-ders-cizelgeleri/kategori/7> (25.05.2023).

Mohammed, S. H., 2018. Farklı Liselerde Öğrenim Görmekte Olan Öğrencilerin Fiziksel Aktivite Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.

Mullan, E. and Markland, D. 1997. Variations in self-determination across the stages of change for exercise in adults. Motivation and Emotion, 21(4), 349-362. Retrieved from: <https://doi.org/10.1023/A:1024436423492>

Mullan, E., Markland, D. and Ingledew, D. K. 1997. A graded conceptualisation of self-determination in the regulation of exercise behaviour: Development of a measure using confirmatory factor analytic procedures. Personality and Individual Differences, 23(5), 745-752. Retrieved from: [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(97\)00107-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(97)00107-4)

National Center for Health Statistics (NCHS), 2017,17 February. Adult Physical Activity Information. ABD Centers For Disease Control and Prevention, https://www.cdc.gov/nchs/nhis/physical_activity/pa_glossary.htm (20.05.2023)

Önder, S. 2003. Selçuk üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi, 17(32), 31-38.

Özabacı, M. N. E., 1997. Endüstriyel Alanda Çalışan İşçilerin Sağlık Davranışlarının Saptanması ve Geliştirilmesi. Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Özdemir, O., Özşaker, M. ve Ersöz, G. 2016. Serbest zaman etkinliği olarak egzersiz yapan üniversite öğrencilerinde güdüsel yönelim ve psikolojik iyi oluş ilişkisi. Türk Uluslararası Özel Eğitim ve Rehberlik ve Danışmanlık Dergisi, 5(2), 13-22. Erişim adresi: <http://tijseg.org/index.php/tijseg/article/view/69>

- Özekeş, M. 2011. Ergenlik döneminde boş zaman aktivitelerinin incelenmesi. Ege Eğitim Dergisi, 12(1), 1-21. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/eggefd/issue/4906/67221>
- Özen, G., Kafkas, M. E. and Akalan, C. 2017. Urban and rural adolescents'behavioral regulation in exercise according to body weight status. Pamukkale Journal of Sport Sciences, 8(3), 78-88. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/psbd/issue/34050/281884>
- Özendi, Z. ve Büyük, E. T. 2022. Covid-19 döneminde adolesanların sağlıklı yaşam tarzı inançlarının belirlenmesi. Samsun Sağlık Bilimleri Dergisi, 7(3), 701-712. Erişim adresi: <https://doi.org/10.47115/jshs.1056254>
- Özer, K., 2001. Fiziksel Uygunluk. Nobel Yayın Dağıtım, 250 s, Ankara.
- Özer, K., 2010. Fiziksel Uygunluk, 3. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, 272 s, Ankara.
- Özer, Ö., 2017. Rekreatyonel Amaçlı Fitness Yapan Bireylerin Egzersiz Motivasyon, Beslenme Değişim ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Araştırılması. Doktora Tezi, Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Özkan, A., 2018. Sınıf Öğretmenlerinin ve Adaylarının Enerji ve Besin Ögesi Alımları (Beslenme Alışkanlıkları) ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Bartın Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Bartın.
- Öztürk, M., 2005. Üniversitede Eğitim-Öğretim Göre Öğrencilerde Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketinin Geçerliliği ve Güvenirliği ve Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Belirlenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Parlaktaş, Y., 2018. Ortaokul 8. Sınıf Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Düzeyi ile Akademik Başarı Arasındaki İlişki (Kırıkkale İli Örneği). Yüksek Lisans Tezi, Kırıkkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kırıkkale.
- Parlaz, E. A., Tekgül, N., Karademirci, E. ve Öngel, K. 2012. Ergenlik dönemi: Fiziksel büyüme, psikolojik ve sosyal gelişim süreci. Turkish Family Physician, 3(2), 10-16.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J. and Briere, N. M. 2001. Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation and persistence: A prospective study. Motivation and Emotion, 25(4), 279-306. Retrieved from: <https://doi.org/10.1023/A:1014805132406>
- Quartirol, A. and Maeda, H. 2014. Self-determined engagement in physical activity and sedentary behaviors of US college students. International Journal of Exercise Science, 7(1), 87-97. Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4831897/>

- Rahimi Asiabi, S., 2012. Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinde Fiziksel Aktivite Alışkanlıkları ve Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Akademik Başarı ile İlişkisi. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Robertson, M. C., Song, J., Taylor, W. C., Durand, C. P. and Basen Engquist, K. M. 2018. Urban-rural differences in aerobic physical activity, muscle strengthening exercise, and screen-time sedentary behavior. The Journal of Rural Health, 34(4), 401-410. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/jrh.12295>
- Rutenfranz, J., Andersen, K. L., Seliger, V. and Masironi, R. 1982. Health standards in terms of exercise fitness of school children in urban and rural areas in various European countries. Annals of Clinical Research, 34(14), 33-36.
- Ryan, R. M. and Deci, E. L. 2000. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. American Psychologist, 55(1), 68-78. Retrieved from: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sarı, E., 2012. Diyabetlilerde Fiziksel Aktivite Davranışları ve İlişkili Faktörler. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- Semerci, B., 2007. Ergen Ruh Sağlığı Aileler ve Ergenler İçin, 2. Baskı. Alfa Yayınları, 278, İstanbul.
- Sencer, E. ve Orhan Y., 2005. Klinik Beslenme, 1. baskı. İstanbul Medikal Yayıncılık, 653 s, İstanbul.
- Senemoğlu, N. (2005). Gelişim Öğrenme ve Öğretim Kuramdan Uygulamaya, 12. Baskı. Gazi Kitabevi, 598 s, Ankara.
- Seo, D. S., Torabi, M. R., Jiang, N., Fernandez Rojas, X., Park, B. H. 2009. Correlates of college students' physical activity: Cross-cultural differences. Asia-Pacific Journal of Public Health, 21(4), 421-432. Retrieved from: <https://doi.org/10.1177/1010539509344112>
- Serel Arslan, S., Alemdaroğlu, İ., Öksüz, Ç., Karaduman, A. A. ve Tunca Yılmaz, Ö. 2018. Genç bireylerde fiziksel aktivitenin akademik başarı ve depresyon üzerine etkisi. Ergoterapi ve Rehabilitasyon Dergisi, 6(1), 37-42. Erişim adresi: <https://doi.org/10.30720/ered.417878>
- Sevim, Y., 2010. Antrenman Bilgisi, 8. Baskı. Fil Yayınevi, 548 s, Ankara.
- Singh, A. S., Saliasi, E., Van Den Berg, V., Uijtdewilligen, L., De Groot, R. H., Jolles, J., ... and Chinapaw, M. J. 2019. Effects of physical activity interventions on cognitive and academic performance in children and adolescents: A novel combination of a systematic review and recommendations from an expert panel. British Journal of Sports

- Medicine, 53(10), 640-647. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2017-098136>
- Soner Karanfil, S., 2022. Sağlık Çalışanlarının Yeme Tutum ve Davranışları ile Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. Tıpta Uzmanlık Tezi, Zonguldak Bülent Ecevit Üniversitesi Tıp Fakültesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Zonguldak.
- Söyleyici, Z. S., 2018. Üniversite Öğrencilerinde Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının Fiziksel Aktivite Düzeylerine Göre İrdelenmesi. Doktora Tezi, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Standage, M., Gillison, F. B., Ntoumanis, N. and Treasure, D. C. 2012. Predicting students' physical activity and health-related well-being: a prospective cross-domain investigation of motivation across school physical education and exercise settings. Journal of Sport & Exercise Psychology, 34(1), 37-60. Retrieved from: <https://doi.org/10.1123/jsep.34.1.37>
- Stephan, Y., Boiché, J. and Le Scanff, C. 2010. Motivation and physical activity behaviors among older women: A self-determination perspective. Psychology of Women Quarterly, 34(3), 339-348. Retrieved from: <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2010.01579.x>
- Sulu, B., Esmaili, M., Hassani, F. and Rezasoltani, N. 2022. The comparison of sport motivation factors regarding various variables; based on self-determination theory. International Journal of Sport Culture and Science, 10(1), 1-11. Retrieved from: <https://dergipark.org.tr/en/pub/intjcs/issue/69451/1061532>
- Şahin, C., 2021. Üniversite Öğrencilerinde Teknolojik Cihaz Kullanımının Fiziksel Aktivite Düzeyi ve Vücut Kompozisyonuna Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Şahin, H. M., 2004. Beden Eğitimi ve Sporda Temel Kavramlar Sözlüğü, 2. Baskı. Nobel Yayın Dağıtım, 489 s, Ankara.
- Şahin, M. 2022. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite ve duygu durumlarının incelenmesi. International Journal of Sport Exercise and Training Sciences-IJSETS, 8(2), 45-55. Erişim adresi: <https://doi.org/10.18826/useeabd.1093887>
- Şimşek, D. ve Gökdemir, K. 2006. Ortaöğretimde atletizm yapan sporcu öğrencilerin atletizm branşına yönelme nedenleri ve beklentileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 4(3), 83-90. Erişim adresi: https://doi.org/10.1501/Sporm_00000000066
- Şipal, O., 2022. Üniversite Öğrencilerinin Egzersizde Davranışsal Düzenlemeleri, Benlik Saygısı ve Liderlik Yönelimleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi.

Yüksek Lisans Tezi, Bayburt Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Bayburt.

- T.C. Sağlık Bakanlığı (2022a). Fiziksel aktivite nedir. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-nedir.html#:~:text=Fiziksel%20aktivite%20g%C3%BCnl%C3%BCk%20ya%C5%9Fam%20i%C3%A7erisinde,yorgunlukla%20sonu%C3%A7lanan%20aktiviteler%20olarak%20tan%C4%B1mlanabilir.> (25.05.2023).
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2022b). Fiziksel aktivite. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/yas-gruplarinda-fiziksel-aktivite.html> (25.05.2023).
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2022c). Fiziksel aktivite. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite1.html> (25.05.2023).
- T.C. Sağlık Bakanlığı (2023). Fiziksel aktivite neden önemli. Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı, <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite/fiziksel-aktivite-neden-onemli.html> (25.05.2023).
- Tabachnick, B.G. and Fidell, L.S., 2013. Using Multivariate Statistics, 6th Edition. Pearson Education, 983 p, Boston.
- Taylor, R., Badcock, J., King, H., Pargeter, K., Zimmet, P., Fred, T., ... and Wang, R. L. 1992. Dietary intake, exercise, obesity and noncommunicable disease in rural and urban populations of three Pacific Island countries. Journal of the American College of Nutrition, 11(3), 283-293. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/07315724.1992.10718229>
- Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N. and Ryan, R. M. 2012. Exercise, physical activity and self-determination theory: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9(1), 1-30. Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-9-78>
- Tekdinçer, M., 2021. Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenlerinin Yeni Tip Korona Virüse (Covid-19) Yakalanma Kaygısı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Van Yüzüncü Yıl Üniversitesi Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Van.
- Tekkanat, Ç., 2008. Öğretmenlik Bölümünde Okuyan Öğrencilerde Yaşam Kalitesi ve Fiziksel Aktivite Düzeyleri. Yüksek Lisans Tezi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- 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. Erişim adresi: <https://www.j-humansciences.com/ojs/index.php/IJHS/article/view/5585>

- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioğlu, H. İ. 2019. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34. Erişim adresi: <https://doi.org/10.33689/spormetre.522609>
- Tezcan Kardeş, N. ve Sadık, R. 2018. Ortaöğretimde öğrenim gören öğrencilerin boş zaman motivasyonlarının çeşitli değişkenler açısından incelenmesi . *Spor Eğitim Dergisi*, Özel Sayı 1, 31-38. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/seder/issue/39775/475600>
- Tezcan, N.M., 1994. Boş Zamanların Değerlendirme Sosyolojisi. Atilla Kitabevi, 228 s, Ankara.
- Torkildsen, G., 2005. Leisure And Recreation Management, 5th Edition. Routledge, 590 p, London.
- Trudeau, F. and Shephard, R. J. 2008. Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 5(1), 1-12. Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-5-10>
- Tuncer, B., 2023. Sosyal Gelişim. Eğitimin Kavramsal Temelleri-8: Eğitim Psikolojisi, Ed: A. Kızılkaya Namlı. Efe Akademi Yayınları, İstanbul, 115-130.
- Türk Dil Kurumu (TDK), (2022). Türk Dil Kurumu Sözlükleri. Türk Dil Kurumu Başkanlığı, <https://sozluk.gov.tr/> (25.05.2023).
- Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (THSK), (2014). Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2. Baskı. Kuban Matbaacılık Yayıncılık, 114s, Ankara.
- Tüzün, M. 2002. Fiziksel aktivite ve kemik yoğunluğu. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 7(4), 43-54. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/gbesbd/issue/27974/304850>
- Ulukan, M. 2020. Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 202-218. Erişim adresi: <https://doi.org/10.38021/asbid.752630>
- Ünal, B., 2019. Masa Başı Çalışanların Serbest Zaman Egzersiz Katılımı, Depresyon ve Yaşam Doyumlarının İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Antalya.
- Ünüvar, İ., 2018. Do Students WHO Engage in Regular Physical Activity Perform Better in School?: Implications For Instruction. A Master's Thesis, İhsan Doğramacı Bilkent Üniversitesi Institute of Education Sciences, Ankara.
- Vallerand, R. J., Fortier, M. S. and Guay, F. 1997. Self-Determination and persistence in a real-life setting: Toward a motivational model of high school

- dropout. Journal of Personality and Social Psychology, 72(5), 1161-1176. Retrieved from: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.72.5.1161>
- Vicente Rodriguez, G., Libersa, C., Mesana, M. I., Béghin, L., Iliescu, C., Aznar, L. A. M., ... and Meléndez, P. 2007. Healthy lifestyle by nutrition in adolescence (Helena): A new EU funded project. Therapies, 62(3), 259-270. Retrieved from: <https://doi.org/10.2515/therapie:2007050>
- Walker, N. W., Madeleine, J. K. and Pender, N. J. 1990. A Spanish language version of the health promoting lifestyle profile. Nursing Research, 39(5), 268-273.
- Weman Josefsson, K., Lindwall, M. and Ivarsson, A. 2015. Need satisfaction, motivational regulations and exercise: Moderation and mediation effects. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12, 1-11. Retrieved from: <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0226-0>
- World Health Organization (WHO). (2002). Reducing risks, promoting healthy life. World health report : 2002, <https://www.who.int/publications/i/item/9241562072> (25.05.2023).
- World Health Organization (WHO). (2022). Global status report on physical activity 2022. Geneva: World Health Organization (2022), <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1473751/retrieve> (25.05.2023).
- World Health Organization (WHO). (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization (2020), <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity> (25.05.2023).
- Yağar, G., 2016. Yetişkin Bireylerde Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler, Serbest Zaman Engelleriyle Baş Etme Stratejileri ve Fiziksel Aktivite Düzeyi İlişkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, Akdeniz Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Antalya.
- Yağcı Şentürk, A. ve Okur, E. 2020. Physical activity level and leisure time satisfaction in higher vocational school students. Cumhuriyet Medical Journal, 42(2), 170-178. Retrieved from: <http://dx.doi.org/10.7197/cmj.vi.746302>
- Yalçın, R., 2018. Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyleri ile Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Arasındaki İlişki. Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Yavuzer, H., 1994. Çocuk Psikolojisi, 9. Baskı. Remzi Kitabevi, 366 s, İstanbul.
- Yerlisu Lapa, T., Certel, Z., Kaplan, K. ve Yağar, G. 2016. Serbest zaman egzersiz anketinin adolesan çağı öğrencileri için geçerlik ve güvenirlik çalışması. Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi, 5 (Özel sayı), 1-9. Erişim adresi: <https://toad.halileksi.net/olcek/serbest-zaman-egzersiz-anketi>

- Yıldırım, M. and Bayrak, C. 2019. The participation of university students in physical activities based on sport and the effect of the students' quality of life on academic achievement and socialisation (sample of Eskişehir Osmangazi University). Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi (H. U. Journal of Education) 34(1), 123-144. Retrieved from: <https://hdl.handle.net/11421/14753>
- Yıldırım, Y. and Sunay, H. 2009. Türkiye’de performans tenisi yapan sporcuların tenise başlama nedenleri ve beklentileri. Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 7(3), 103-109. Erişim adresi: https://doi.org/10.1501/Sporm_0000000158
- Yıldız, R., Koçak, Ç. V. and Özdurak Sıngın, R. H. 2020. Öğrencilerin spor liselerini seçme nedenleri ve beklentilerinin incelenmesi. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi, 14(1), 72-83. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53161/676977>
- Yılmaz, A. 2019. Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite, sedanter süre ve yaşam kalitesi ilişkisinin değerlendirilmesi . OPUS International Journal of Society Researches, 10(17), 1433-1453. Erişim adresi: <https://doi.org/10.26466/opus.532283>
- Yılmaz, Ö. E., 2021. Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Lisans Öğrencilerinin Egzersiz Bağımlılıklarının ve Egzersizde Davranışsal Düzenleme Düzeylerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi, İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, İstanbul.
- Yook, Y. S., Kang, S. J. and Park, I. 2017. Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 15(2), 109-117. Retrieved from: <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1069878>
- Zengin Alpözgen, A. ve Razak Özdiñler, A. 2016. Fiziksel aktivite ve koruyucu etkileri: Derleme. Sağlık Bilimleri ve Meslekleri Dergisi, 3(1), 66-72. Erişim adresi: <https://dergipark.org.tr/en/pub/hsp/issue/25147/265530>
- Zou, Y., Huang, L. C., Zhao, D., He, M. J., Su, D. and Zhang, R. H. 2023. Assessment of serum Vit A, D and zinc nutritional status and related dietary and exercise behaviors of children and adolescents in rural and urban area. Frontiers in Nutrition, 9. Retrieved from: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2022.1088155>

K 1: Veri Toplama Araçları

EK 1: VERİ TOPLAMA ARAÇLARI (KİŞİSEL BİLGİ FORMU)

1-	Okul Türü:	() Anadolu Lisesi () Fen Lisesi () Mesleki ve Teknik Anadolu			
2-	Sınıf düzeyiniz:	() 9. Sınıf	() 10. Sınıf	() 11. Sınıf	() 12. Sınıf
3-	Cinsiyetiniz:	() Kız		() Erkek	
4-	Akademik başarı: () Zayıfım var, teşekkür veya takdir alamadım () Zayıfım yok ama teşekkür veya takdir alamadım () Teşekkür aldım () Takdir aldım Not Ortalaması: () 0-49 () 50-69 () 70-84 () 85-100				
5-	Lisanslı olarak spor yapma durumunuz? () Evet, halen lisanslı sporcuyum () Evet, önceden lisanslı sporcuydum ama şimdi değilim () Hayır, hiç lisanslı sporcu olmadım.				
6-	Ailenizin ikamet ettiği yerleşim yeri? () Şehir merkezi dışında (köy-kasaba) () Şehir merkezinde (ilçe-il)				

EK 1: VERİ TOPLAMA ARAÇLARI (SAĞLIKLI YAŞAM BİÇİMİ İNANÇLARI ÖLÇEĞİ)

Aşağıda sağlıklı yaşam biçimi inançları ile ilgili ifadeler yer almaktadır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak yanıtlayınız. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

Sağlıklı Yaşam Biçimi İnançları Ölçeği Size en uygun seçeneği X ile işaretleyiniz.		Değerlendirme;				
1. Kesinlikle katılmıyorum		3. Nötr		5. Kesinlikle katılıyorum.		
1		3		5		
1- Sağlıklı bir yaşam sürmek için elimden gelenin en iyisini yapacağıma eminim.	1	2	3	4	5	
2- Egzersiz yapmanın ve aktif olmanın kendimi daha iyi hissetmeme yardımcı olacağına inanıyorum.	1	2	3	4	5	
3- Beni kaygılandıran şeylerle sağlıklı bir şekilde nasıl başa çıkabileceğimi bilirim.	1	2	3	4	5	
4- Kendim için belirlediğim hedeflere ulaşabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	
5- Sorunlarımın başa çıkabileceğimden eminim.	1	2	3	4	5	
6- Daha aktif olabileceğime inanıyorum.	1	2	3	4	5	
7- Sağlığımı korumak için elimden gelenin en iyisini yapacağıma eminim.	1	2	3	4	5	
8- Diğer insanlardan gelen baskılarla pozitif yollar kullanarak başa çıkabilirim.	1	2	3	4	5	
9- Beni üzen veya sıkıntı veren bir durum olduğunda ne yapacağımı bilirim.	1	2	3	4	5	
10- Eğer düzenli egzersiz yaparsam kendimi daha iyi hissedeceğimden eminim.	1	2	3	4	5	
11- Aktif olmanın eğlenceli olduğuna inanırım.	1	2	3	4	5	

EK 1 (Devam): Veri Toplama Araçları

EK 1: VERİ TOPLAMA ARAÇLARI (EGZERSİZDE DAVRANIŞSAL DÜZENLEMELER ÖLÇEĞİ-2)

Aşağıdaki maddelerde bireylerin egzersiz yapma veya yapmama nedenleri ile ilgili bazı ifadeler yer almaktadır. Lütfen her birini dikkatle okuyunuz ve kendi durumunuzu dikkate alarak yanıtlayınız. Lütfen hiçbir maddeyi boş bırakmayınız.

Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği-2		Size en uygun seçeneği X ile işaretleyiniz.				
Değerlendirme;		0. Kesinlikle doğru değil	Bazen Doğru	4. Kesinlikle doğru	0. Kesinlikle doğru değil	4. Kesinlikle doğru
					0	4
1	Başkaları egzersiz yapmam gerektiğini söyledikleri için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
2	Egzersiz yapmadığımda kendimi suçlu hissederim.	0	1	2	3	4
3	Egzersiz yapmanın yararlarına önem veririm.	0	1	2	3	4
4	Eğlenceli olduğu için egzersiz yaparım.	0	1	2	3	4
5	Neden egzersiz yapmam gerektiğini anlamıyorum.	0	1	2	3	4
6	Arkadaşlarım/ ailem/eşim egzersiz yapmam gerektiğini söylediği için egzersiz yapıyorum.	0	1	2	3	4
7	Bir egzersiz seansını kaçırdığımda utanç duyuyorum.	0	1	2	3	4
8	Düzenli egzersiz yapmak benim için önemlidir.	0	1	2	3	4
9	Neden egzersiz yapma zahmetine gireyim anlamıyorum.	0	1	2	3	4
10	Egzersiz yapmaktan zevk alıyorum.	0	1	2	3	4
11	Egzersiz yapıyorum çünkü yapmazsam çevremdekiler benden hoşlanmayacaktır.	0	1	2	3	4
12	Egzersiz yapmanın gerekliliğini anlamış değilim.	0	1	2	3	4
13	Bir süre egzersiz yapmayınca kendimi başarısız hissediyorum.	0	1	2	3	4
14	Düzenli egzersiz için çaba sarf etmenin önemli olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
15	Egzersiz keyifli bir etkinlik olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4
16	Egzersiz yapma konusunda arkadaşlarımın / ailemin baskını hissediyorum.	0	1	2	3	4
17	Düzenli egzersiz yapmazsam kendimi huzursuz hissediyorum.	0	1	2	3	4
18	Egzersiz yapmaktan haz ve doyum alıyorum.	0	1	2	3	4
19	Egzersiz yapmanın zaman kaybı olduğunu düşünüyorum.	0	1	2	3	4

EK 1: VERİ TOPLAMA ARAÇLARI (SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ANKETİ)

Aşağıdaki maddeler bireylerin serbest zaman içerisinde en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptıkları egzersiz düzeylerini ölçmeye yöneliktir. Bu maddeleri cevaplandırırken lütfen evde yaptığınız zorunlu işleriniz ve okulda (Beden Eğitimi Dersi) yaptığınız fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurmayınız.

Son 7 gününüz göz önüne alındığında, serbest zaman içerisinde aşağıdaki egzersiz türlerini ortalama kaç kez 15 dakikadan fazla yapıyorsunuz?

a) Zorlayıcı/ Yorucu Egzersiz (Yüksek Kalp Atımlı)

(örneğin; koşu, jogging, futbol, squas-raket sporu, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yüzme, güçlü uzun mesafe bisiklet) Haftada kez

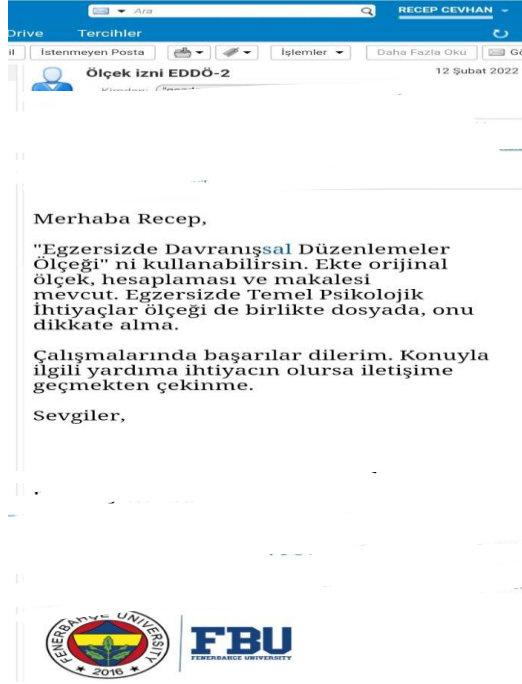
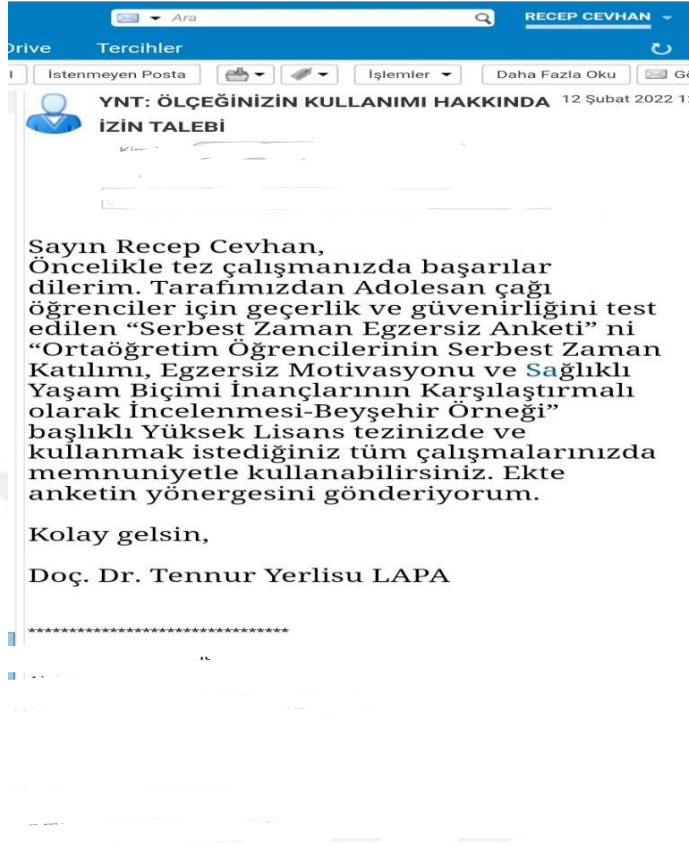
b) Orta Şiddetli Egzersiz (Fazla Yorucu Olmayan)

(örneğin; hızlı adım yürüyüş, beyzbol, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans) Haftada kez

c) Hafif Şiddetli Egzersiz (Yorucu Olmayan)

(örneğin; bowling, binicilik, golf, kar motosikleti, kolay yürüyüş, kolay masa tenisi, kolay dans) Haftada kez

EK 2: Ölçek Kullanım İzinleri



EK 3: Etik Kurulu Kararı

Evrak Tarih ve Sayısı: 24.03.2022-E.37503



T.C.
AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜ
Hukuk Müşavirliği

Sayı : E-95531838-050.99-37503
Konu : Etik Kurul Kararı

24.03.2022

Sayın Doç. Dr. Ercan POLAT

İlgi : Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün 25.02.2022 tarih ve E.34791 sayılı yazısı

Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğünün ilgi yazısına istinaden Doç. Dr. Ercan POLAT'ın danışmanlığını yaptığı, yüksek lisans öğrencisi Recep CEVHAN'ın **"Ortaöğretim Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi İnançları, Egzersizdeki Davranış Düzenlemeleri ve Serbest Zaman Egzersiz Katılım Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Beyşehir Örneği"** başlıklı bilimsel araştırması Ağrı İbrahim Çeçen Üniversitesi Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulunca incelenmiş olup, 23.03.2022 tarih ve 76 sayılı karar ile söz konusu araştırmaya izin verilmiştir. Kurul kararının bir sureti yazımız ekindedir. Bilgilerinizi rica ederim.

Prof. Dr. Güray OKYAR
Etik Kurulu Başkanı

Ek: 1 adet kurul kararı

Mevcut Elektronik İmzalar

Ek 4: MEB Araştırma İzni



T.C.
KONYA VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü



Sayı : E-83688308-605.99-46824545
Konu : Araştırma İzni (Recep CEVHAN)

30.03.2022

AĞRI İBRAHİM ÇEÇEN ÜNİVERSİTESİ REKTÖRLÜĞÜNE
(Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Müdürlüğü)

İlgi : a) Millî Eğitim Bakanlığının (Yenilik ve Eğitim Teknolojileri Genel Müdürlüğü) 21.01.2020 tarihli ve 2020/2 sayılı Genelgesi.
b) 24/03/2022 tarihli ve E-28814003-730.08..03-37451 sayılı yazınız.
c) 22/03/2022 tarihli Araştırma İzinleri Değerlendirme Komisyonu Tutanağı.

Üniversiteniz Lisansüstü Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dalı Tezli Yüksek Lisans Programı öğrencisi Recep CEVHAN'ın "Ortaöğretim Öğrencilerinin Sağlıklı Yaşam Biçimi İnançları, Egzersizdeki Davranışsal Düzenlemeleri ve Serbest Zaman Egzersiz Katılım Düzeyleri Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi: Beyşehir Örneği" konulu araştırmasını uygulama talebi incelenmiştir.

Araştırmanın, Konya ili genelindeki ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilere eğitim öğretimi aksatmamak ve ilgi (a) Genelgede belirtilen açıklamalara uyulması kaydıyla gerçekleştirilmesi ilgi (c) komisyon tutanağı ile uygun görülmektedir. Müdürlüğümüze bağlı eğitim kurumlarındaki çalışmaların 2021-2022 eğitim öğretim yılı içerisinde tamamlanması zorunludur. Araştırma kapsamında yürütülecek çalışmaların 2021-2022 eğitim öğretim yılında tamamlanmaması durumunda Müdürlüğümüzden tekrar izin alınması gerekmektedir.

Araştırmada Müdürlüğümüz tarafından onaylanarak gönderilen veri toplama araçlarının kullanılması, elde edilecek kişisel verilerin gizliliği hususuna dikkat edilmesi ve araştırma sonucunun çalışma bitiminden itibaren 30 gün içerisinde elektronik ortamda istatistik42@meb.gov.tr e-posta adresine ve bir adet kitapçık olarak Müdürlüğümüze gönderilmesi gerekmektedir.

Arz ederim.

Mustafa KURT
Müdür a.
Müdür Yardımcısı

Ek:

- 1-Genelge (3 Sayfa)
- 2-Veli Onam Formu (1 Sayfa)
- 3-Kişisel Bilgi Formu (1 Sayfa)
- 4-Sağlıklı Yaşam Biçimi İnançları Ölçeği (1 Sayfa)
- 5-Egzersizde Davranışsal Düzenlemeler Ölçeği (1 Sayfa)
- 6-Serbest Zaman Egzersiz Anketi (1 Sayfa)

Bu belge güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır.

Adres : Akabe Mahallesi Demirsatan Sok.No:4 Karatay/Konya

Belge Doğrulama Adresi : <https://www.turkiye.gov.tr/meb-ebys>

Telefon No : 0 (332) 353 30 50
E-Posta : istatistik42@meb.gov.tr
Kep Adresi : meb@hs01.kep.tr

Bilgi için: Ali Naci İŞİK -1324
Unvan : Veri Hazırlama ve Kontrol İşletmeni
İnternet Adresi : <http://konya.meb.gov.tr> Faks:3323515940



Bu evrak güvenli elektronik imza ile imzalanmıştır. <https://evraksorgu.meb.gov.tr> adresinden 536b-7924-32cd-8fa6-5e91 kodu ile teyit edilebilir.