



(ISSN: 2587-0238)

Sabah (2022). Examination of The Motivation of Secondary School Students for Participating in Physical Activity, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(17), 546-570.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.467>

Article Type (Makale Türü): Research Article

EXAMINATION OF THE MOTIVATION OF SECONDARY SCHOOL STUDENTS FOR PARTICIPATING IN PHYSICAL ACTIVITY

Seda SABAH

Assist Prof. Dr., Amasya University, Amasya, Turkey, seda.sabah.amasya.edu.tr

ORCID: 0000-0002-7386-0314

Received: 16.12.2021

Accepted: 14.02.2022

Published: 01.03.2022

ABSTRACT

Physical activities are highly effective activities in the development process of children. In addition to contributing to the physical development of children, these activities also play an important role in the development of their characteristics like socialization, gaining self-efficacy and communication. In this context, it is especially important to direct children to physical activities during the development period. On the other hand children's frequent use of technological devices reduces participation in physical activity. As a matter of fact, the role of education in this process is also very important. Therefore, in this study, it is aimed to examine the motivation of students studying in secondary school to participate in physical activity. In the research, a survey research model, which is a type of the descriptive research model, was used as it aims to determine the current situation. The population of the study is composed of students studying in secondary school, and the sample group is composed of 233 students studying in secondary school in Samsun province. The personal information form developed by the researcher and the Motivation Scale for Participation in Physical Activity (FAKMÖ) developed by Tekkurşun Demir and Cicioğlu (2018) were used as data collection tools. All statistical calculations were made in the SPSS 22.0 V statistical package program. In the study, no significant difference was found between the male and female secondary school students' motivation levels to participate in physical activity. On the other hand, it was concluded that there is a significant difference in terms of participation in non-school sports activities, income status, class, interest in sports, branch variable. Finally, it was determined that there is a slight but significant positive relationship between the age of the students and the motivation levels of their participation in physical activity. In conclusion, it is important that schools, local governments, MONE (Ministry of National Education) and families act in cooperation, especially in order to increase the motivation of children in the development process to participate in physical activity.

Keywords: Education, physical activity, motivation, sports.

INTRODUCTION

Human body develops by moving, especially in infancy and childhood. Babies first get into contact with their mothers by moving. Moving is expressed as the basis of a source of happiness in childhood period. Therefore, parents should not restrict the movement of hyperactive children especially in early childhood, on the contrary, it is necessary to increase the area and diversity of movement (Orhan, 2019).

Just as the importance of the academic success of students in education, it is also important that they achieve success in practical activities. In the process of education, various problems can of course be experienced in the process of education in terms of the physical structure of the school, materials, administrative aspects. As a matter of fact, among the problems experienced in education, the issue of teachers' performance and how to increase the current performance is also an important issue (Kusan & Mumcu, 2021). Active participation of students in activities should be ensured by teachers, especially in physical education and sports activities based on practice, and they should be directed to extracurricular activities.

Children in early age group are introduced to practice-based activities in physical education and sports classes especially in development process. As a result of efficient implementation of these activities, besides the physical development of children, progress is also observed in self-confidence, socialization, communication, and etc. matters. In order for removal of barriers to participation in sport and physical activity especially in childhood, to prevent the factors that detract children from sports and physical activities; it is necessary to understand the reasons of participation in sports, and programs and the curriculum should be designed accordingly (Ulukan, 2020).

Today, physical education and sports are activities that bring health to people (intellectually, physically), which are the main source of the growing generations. In this context, it is stated as a necessity that students at all levels who are still at the stage of childhood and youth who are experiencing the age of gaining knowledge, skills, attitudes and habits should be educated in accordance with their own capacities and abilities in compliance with the understanding of education of our era (Yetim, 2017).

In general terms, physical education, sports and physical activity significantly support personal development (Laker, 2000). Although there is a perception in society that the physical activity and the word sports are the same; activities that take place during the day are called physical activity (Kaya et al., 2018). In other words, physical activity is defined as movements that allow energy to be expended through the muscle and skeletal system as a result of the involvement of all or part of the body (Aracı & Aracı, 2014).

Although physical activity is one of the important factors that positively affects human health today, it is observed that participation in these activities decreases day by day. For example, factors such as a decrease in the number of steps due to the use of modern means of transportation, the spread of means of communication, the abandonment of traditional games, the process of preparing for exams can be cited as

factors affecting the decrease in participation in physical activity (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2018). On the other hand, social characteristics also play an important role in the acquisition of this habit (Paffenbarger et al., 1996). However, it is observed that many people do not fully accept this situation (Alricsson, 2013). In this process, the role of education is also very important. As a matter of fact, people learn and are influenced by observing. This interaction increases communication and skill at the same time (Karasüleymanoğlu, 1995).

In parallel with the developing technology, there is a situation of tending to a sedentary life. In order to reduce the health threats to be faced in the future, it is of great importance to acquire the habit of regular activity since childhood and to make exercise an indispensable element of life. (Bozkuş et al., 2013).

Physical activity and sports are an important element for a healthy lifestyle. Regular participation of children and young people in physical activities will allow them to get rid of bad habits, and on the other hand, socialization will positively affect the process of healthy growth and development. In addition, it is known that physical activity and sports also have an impact on the physical, affective, and emotional development of children (Orhan, 2019).

The fact that children acquire the habit of physical activity is an effective element in the formation of a healthy society (Kuşgöz 2005). Therefore, it is necessary to direct and encourage children to physical activities, especially by their families and teachers. Indeed, children's participation in physical activities is also an issue related to motivation over time. Motivation is defined as the behavior of people with their own desires and aspires in order to achieve a goal (Koçel, 2003). At the same time, motivation is called a force that stimulates and directs the individual in accordance with goals or objectives. On the other hand, situations like coping with stress and looking good physically affect a person positively in a motivational sense (Cakır, 2019).

It is observed that physical activities have a psychological, physiological and sociological contribution on people (Yurcu et al.,2018). However, the fact that children frequently use technological devices (phone, television, computer, tablet, etc.) reduces participation in physical activity. In addition, the fact that our education system is exam-oriented also affects this situation and prevents participation in these activities. The fact that children are in a race in this process, the expectations of parents and teachers, the anxiety that they will not succeed in the lesson or exam process may affect the level of participation of children in physical activities. As a matter of fact, psychological relaxation of children, good use of their free time and socialization in this process can be achieved by acquiring the habit of physical activity. Therefore, in the light of all this information, it is aimed in the study to examine the motivation of secondary school students' participation in physical activity.

METHOD

Research Model

Approval was obtained with the 19/11/2021 dated and 108.01-43574 numbered ethics committee decision of Amasya University Social and Human Sciences Ethics Committee on the conduct of this study. In the research, a

survey research model, which is a type of the descriptive research model, was used as it aims to determine the current situation. Research models are research approaches that aim to describe a past or a current situation as it was and is (Karasar, 1999). At the same time, the survey model is expressed as a research type that provides a quantitative description of inclination, attitudes and opinions throughout the population through studies conducted on a determined sample (Creswell, 2013).

In the study, in order to examine the motivation of secondary school students to participate in physical activity, the answers to the following questions were sought:

1. Is there a difference between the age of the students and their motivation levels of participation in physical activity?
2. Is there a difference between the motivation levels of students to participate in physical activity according to gender?
3. Is there a difference between the motivation levels of students to participate in physical activity according to the status of participation in sports activities outside the school?
4. Is there a difference between the motivation levels of students to participate in physical activity according to their income status?
5. Is there a difference between the motivation levels of students to participate in physical activity according to the grade they are studying?
6. Is there a difference between the motivation levels of students to participate in physical activity according to their interest in sports?
7. Is there a difference between the motivation levels of students to participate in physical activity according to sports branch?

Research Group

The study group is composed of secondary school students studying in the 2021-2022 academic year, and the sample group consists of 233 students selected by random sampling method from among secondary school students studying in Samsun province.

Data Collecting Toll

As a data collection tool, the personal information form created by the researchers and the Motivation Scale for Participation in Physical Activity (FAKMÖ) developed by Tekkurşun Demir & Cicioğlu (2018) were used in the study. The personal information form contains questions about the gender, interest in sports, class, sports branch, income level and participation in non-school sports activities of the students participating in the study. The Motivation Scale for Participation in Physical Activity has a 5-point likert-type rating (1. Absolutely Disagree,...,5. Absolutely Agree), and is composed of 16 items and three sub-dimensions (Individual Reasons 1, 2, 3, 4, 5, 6- Environmental Reasons 7, 8, 9, 10, 11, 12- Causelessness 13, 14, 15, 16). Items 3, 9, 13, 14, 15, 16 are reverse ones in the scale. As the scores obtained from the scale increase, it can be concluded that the motivation of the individual to participate in physical activity is high. It was found that the internal consistency

coefficient for all of the Motivation Scale for Participation in Physical Activity is 0.89; the internal consistency coefficient for the sub-dimension of Individual Reasons is 0.89; the internal consistency coefficient for the sub-dimension of Environmental Reasons is 0.86 and the internal consistency coefficient for the sub-dimension of Causelessness is 0,82. (Demir & Cicioğlu, 2018). Analysis regarding the reliability of the scale shows that the internal consistency of both the subscales and the Motivation Scale for Participation in Physical Activity is high.

Data Analysis

In the study, reliability coefficients (cronbach alpha) were calculated in order to check the internal consistency of the responses of secondary school students to the scale items (Table 1).

Table 1. The Internal Consistency Coefficients of the Participants' Responses to the Items of the Scale

Scale and Sub-Dimensions	Internal Consistency Coefficient	Evaluation
<i>Motivation Scale for Participation in Physical Activity</i>	0,763	Moderately Reliable
<i>Individual Reasons</i>	0,646	Moderately Reliable
<i>Environmental Reasons</i>	0,538	Moderately Reliable
<i>Causelessness</i>	0,647	Moderately Reliable

It was determined by Kolmogorov-Smirnov (n<50) or Shapiro-Wilk (n<50) test whether the total scores obtained from the participants' answers to the scale items showed a normal distribution according to the variables in the personal information form (P>0,05). In the study, it was determined by the Student test whether the total scores of the scale and sub-dimension total scores differ according to gender, participation in non-school sports activities (yes-no), and it was determined by One-Way Analysis of Variance and Tukey multiple comparison test whether they differ according to variables such as class, the state of interest in sports, the branch of sports and income level. The study results were shown as mean and standard deviation, and the results were considered as significant at p<0.05. All statistical calculations were made in the SPSS 22.0 V statistical package program.

FINDINGS

The distribution of secondary school students, studying in Samsun province in 2021-2022 academic year and having voluntarily participated in the study, according to their demographic characteristics is given in Table 2.

Table 2. Frequency and Percentage Distributions Related to the Demographic Characteristics of the Participants

Gender	n	%	The status of participation in sports activities outside the school		
			n	%	
Female	119	51,1	Yes	179	76,8
Male	114	48,9	No	54	23,2
Total	233	100,0	Total	233	100,0

Grade	n	%	Income		
			n	%	
5	39	16,7	Low	21	9,0
6	48	20,6	Medium	202	86,7
7	51	21,9	High	10	4,3
8	95	40,8	Total	233	100,0
Total	233	100,0			

Status of interest in sports	n	%	Sport Branch	n	%
Sedentary	31	13,3	Sedentary	31	13,3
Amateur	139	59,7	Individual	51	21,9
Professional	63	27,0	Team	151	64,8
Total	233	100,0	Total	233	100,0

It was determined that 51.1% of the individuals participating in the study voluntarily were female, 76.8% participated in sports activities outside the school, 40.8% were eighth graders, 59.7% were involved in sports as amateurs, 64.8% were involved in team sports, and 9% had a low income level (Table 2).

Table 3. The Level of Motivation of Students' Participation in Physical Activity According to Gender

Scales and Sub-Dimensions	Gender	n	Average	SS	P-value
FAKMÖ	Female	119	60,71	8,40	0,822
	Male	114	60,45	9,09	
Individual Reasons	Female	119	24,29	3,64	0,079
	Male	114	23,39	4,14	
Environmental Reasons	Female	119	21,61	3,56	0,082
	Male	114	22,50	4,25	
Causelessness	Female	119	14,81	3,66	0,574
	Male	114	14,55	3,20	

FAKMÖ: Motivation Scale for Participation in Physical Activity

It was concluded in the study that there is no significant difference between the Motivation levels of male and female secondary school students' Participation in Physical Activity ($P > 0,05$; Table 3).

Table 4. The Level of Motivation of Students' Participation in Physical Activity According to the Status of Participation in Sports Activities outside the School

Scales and Sub-Dimensions	The status of participation in sports activities outside the school	n	Average	SS	P-value
FAKMÖ	Yes	179	61,27	8,62	0,028
	No	54	58,30	8,77	
Individual Reasons	Yes	179	24,06	3,65	0,152
	No	54	23,19	4,64	
Environmental Reasons	Yes	179	22,42	3,70	0,007
	No	54	20,78	4,43	
Causelessness	Yes	179	14,79	3,46	0,396
	No	54	14,33	3,36	

FAKMÖ: Motivation Scale for Participation in Physical Activity

In the study, while a significant difference was determined between the Motivation levels of Participation in Physical Activity ($P = 0.028$) of secondary school students involving and not involving in sports activities outside the school and the total scores of sub-dimension of the environmental reasons ($p = 0.007$), there was no significant difference between the individual reasons and the total scores of the causelessness sub-dimension ($P > 0,05$; Table 4).

Table 5. The Level of Motivation of Students' Participation in Physical Activity According to Income Status

Scales and Sub-Dimensions	Income Status	n	Average	SS	P-value
FAKMÖ	Low	21	59,76	8,24	0,536
	Medium	202	60,80	8,85	
	High	10	57,90	7,11	
Individual Reasons	Low	21	23,71	3,26	0,895
	Medium	202	23,84	4,02	
	High	10	24,40	3,10	
Environmental Reasons	Low	21	21,76	3,78	0,920
	Medium	202	22,08	4,00	
	High	10	21,80	3,08	
Causelessness	Low	21	14,29 a	4,05	0,014
	Medium	202	14,87 a	3,27	
	High	10	11,70 b	4,22	

FAKMÖ: Motivation Scale for Participation in Physical Activity

In the study, while no significant difference was determined between the motivation levels of secondary school students to participate in physical activity, and the sub-dimension total scores of individual reasons and environmental factors according to their income status ($P>0,05$), a significant difference was found between the total scores of the causelessness sub-dimension ($P=0,014$; Table 5).

Table 6. Motivation Level of Students for Participation in Physical Activity According to the Their Grade

Scales and Sub-Dimensions	Grade	n	Average	SS	P- value
FAKMÖ	5	39	60,92 a	5,93	<0,001
	6	48	54,46 b	8,39	
	7	51	64,51 a	9,58	
	8	95	61,42 a	7,83	
Individual Reasons	5	39	24,67 a	2,86	<0,001
	6	48	21,23 b	4,87	
	7	51	24,65 a	3,45	
	8	95	24,42 a	3,44	
Environmental Reasons	5	39	22,87 ab	3,79	<0,001
	6	48	19,90 c	3,97	
	7	51	24,00 a	4,20	
	8	95	21,74 bc	3,20	
Causelessness	5	39	13,38 b	2,76	<0,001
	6	48	13,33 b	3,03	
	7	51	15,86 a	3,61	
	8	95	15,26 a	3,44	

FAKMÖ: Motivation Scale for Participation in Physical Activity

In the study, a significant difference was found between the motivation levels of secondary school students to participate in physical activity according to their grade level ($P<0,001$; Table 6). It was concluded from the study that the motivation levels of students studying in the sixth grade to participate in physical activity were the lowest.

Table 7. Motivation Level of Students for Participation in Physical Activity According Their Status of Interest in Sports

Scales and Sub-Dimensions	Status of interest in sports	n	Average	SS	P-value
FAKMÖ	Sedentary	31	58,48 b	11,81	0,001
	Amateur	139	59,42 b	8,16	
	Professional	63	64,16 a	7,12	
<i>Individual Reasons</i>	Sedentary	31	22,42 b	5,23	0,001
	Amateur	139	23,54 ab	3,70	
	Professional	63	25,25 a	3,22	
<i>Environmental Reasons</i>	Sedentary	31	20,71 b	4,91	0,025
	Amateur	139	21,91 ab	4,15	
	Professional	63	22,98 a	2,45	
<i>Causelessness</i>	Sedentary	31	15,35 ab	3,44	<0,001
	Amateur	139	13,97 b	3,24	
	Professional	63	15,92 a	3,49	

FAKMÖ: Motivation Scale for Participation in Physical Activity

In the study, a significant difference was found between the motivation total scores of secondary school students to participate in physical activity, individual reasons, environmental factors and causelessness sub-dimension total scores according to their status of interest in sports ($P < 0,05$; Table 7). It was determined from the study that the motivation levels of the students to participate in physical activity, who declared that they were professionally interested in sports, were high.

Table 8. Motivation Level of Students for Participation in Physical Activity According to Sports Branch

Scales and Sub-Dimensions	Sports Branch	n	Average	SS	P-value
FAKMÖ	Sedentary	31	59,68	11,84	0,096
	Individual	51	58,53	8,86	
	Team	151	61,46	7,82	
<i>Individual Reasons</i>	Sedentary	31	22,58	5,63	0,086
	Individual	51	23,55	4,01	
	Team	151	24,22	3,39	
<i>Environmental Reasons</i>	Sedentary	31	21,29 ab	4,79	<0,001
	Individual	51	20,39 b	4,57	
	Team	151	22,75 a	3,29	
<i>Causelessness</i>	Sedentary	31	15,81	3,12	0,145
	Individual	51	14,59	3,20	
	Team	151	14,48	3,55	

FAKMÖ: Motivation Scale for Participation in Physical Activity

In the study, no significant difference could be determined between the motivation levels of secondary school students to participate in physical activity and the total scores of individual reasons and causelessness sub-dimensions according to their sports branches ($P > 0,05$), a significant difference was found between the total scores of the environmental reasons sub-dimension ($P < 0,001$; Table 8). It was concluded from the study that the motivation levels of the students, stating that they were interested in team sports, to participate in physical activity related to environmental reasons were high.

Table 9. Relationship between Age Distribution of Students and Motivation Level for Participation in Physical Activity

		FAKMÖ	Individual Reasons	Environmental Reasons	Causelessness
Age	r -value	0,166	0,129	0,090	0,170
	P-value	0,011	0,049	0,171	0,009

It was determined from the study that there is a weak but significant positive relationship between the age of the students and the motivation levels for participating in physical activity (Table 9). It was observed in the study that the motivation levels of students to participate in physical activity increased as their age increased.

CONCLUSION and DISCUSSION

In this study, it was aimed to examine the motivation of secondary school students to participate in physical activity. For this purpose, the following results have been achieved. In the study, it was concluded that there is no significant difference between the motivation levels of male and female secondary school students to participate in physical activity. In addition, it was determined that the causelessness sub-dimension scores of the students with middle income level were higher (lower). This situation can be interpreted as the fact that students with a middle income level cannot make of physical activities and do not care. Similarly, it was determined from the study that the motivation levels of sixth grade students to participate in physical activity were at the lowest level. On the other hand, a significant difference was found in the sub-dimension of environmental factors when examined in terms of the status of participation in non-school sporting activities and branch variable. Therefore, it was determined that the motivation levels for participating in physical activity of the students who participated in sports activities outside the school and also involved in team sports were higher. In this context, it can be said that factors like being recognized at school, being able to use sports equipment, proving abilities, etc. are effective in cases of students’ participation in physical activity. Finally, it has been determined that the motivation levels of the students who are professionally involved in sports are high and it has been observed that the motivation levels of the students to participate in physical activity increase as the students’ age increases.

When other studies that coincide with or differ from the study findings in the literature were examined, it has been determined that the attitudes of secondary school students towards physical activity are positive (Öztürk, 2021), participation level of secondary school students to physical activity is low (Bozkurt & Tamer, 2020), students' motivational perceptions of participation in physical activity are at a moderate level (Küçük Kılıç, 2020), students who have increased motivation to participate in physical activity have also experienced an increase in their level of continuous hope (Ulukan, 2020). In addition, it has been determined that life without physical activity can cause health problems later on (Şahin & Gencay, 2021), physical activity and sports have an impact on children's development in terms of self-confidence, self-efficacy, academic success, and concentration (Orhan, 2019), gender variable is not a significant difference in terms of participation in physical activity (Aydın & Solmaz, 2016), it is effective in children's attitudes towards physical activity being exhibited on behavioral dimension (Spruijt-Metz, & Saelens, 2016). In addition, it was determined that the levels of

students' participation in physical activity were moderate (Işık et al., 2015), regular physical activities improve a person's physical fitness and, at the same time, promote a healthy lifestyle (Bozkuş et al., 2013), there was no significant relationship in terms of participation in physical activity when examined in terms of gender variable (Haugen et al., 2013), male students' level of participation to activities were higher (Vassigh, 2012), while girls tend to engage in activities of milder severity, boys prefer activities of moderate severity (Saygin et al., 2011). Furthermore, it has been determined that physical activities contribute to participating in physical education and sports classes in terms of motivation (Cox, et al., 2008). In addition to all this, it has been concluded that physical activity improves the quality of life (Bulgu et al., 2007), that physical activity can prevent chronic diseases (Pitta et al., 2006), the level of physical activity of girls is lower than that of boys (Savcı et al., 2006), physical activity contributes to individuals from a physiological and psychological point of view (Kalyon, 1997), physical activities performed during childhood and adolescence period contribute not only to having a high level of performance in sports, but also in terms of health (Bailey & Martin 1994).

In the study, it is determined that there is a significant difference in the sub-dimension of environmental factors in general. At the same time, it is found that the motivation levels of professional athletes are high. Especially in this process, physical education and sports teachers should direct the child to the physical activities in question. It is important to introduce to children and ensure them make use of various materials related to activities as well.

It is clear that physical activities contribute to the personality, social and physical development of children. On the other hand, this will also contribute to the development of empathy, tolerance, sharing, etc. traits by reducing the child's stress state. In particular, local authorities are required to take encouraging measures to increase the participation of children in physical activities from an early age. In other words, a culture should be created in this sense in society. As a result, in order to increase the motivation of children to participate in physical activity, school institutions, local authorities, Ministry of Education and families should act in cooperation.

RECOMMENDATIONS

- First of all, raising awareness of families in order to direct children to physical activity, especially during the development process
- Application of the reward method to ensure the participation of children in physical activity
- Informing all stakeholders that success of children in practical courses is also important besides their academic achievements
- Providing missing materials for enabling children to involve in physical activity and sports in school education as well
- Conducting projects in order to attract the attention of children to physical activities
- Creation and supervision of physical activity areas by local authorities where three generations can do activities together

- In order to obtain thorough information on this issue, it is recommended to apply quantitative or mixed research methods.

ETHICAL TEXT

The rules of journal writing, publication principles, research and publication ethics, journal's ethical rules have been followed in this article. The author(s) are responsible for any violations that may occur related to the article."

Approval was obtained with the 19/11/2021 dated and 108.01-43574 numbered ethics committee decision of Amasya University Social and Human Sciences Ethics Committee on the conduct of this study.

Author(s) Contribution Rate: The author's contribution rate to this article is 100%.

REFERENCES

- Alricsson, M. (2013). Physical activity-Why and how? *J Biosafety Health Education*, 1 (4), doi:10.4172/2332-0893.1000e111.
- Aracı, H. ve Aracı Ş. (2014). *Spor bilimleri öğretimi*. Eylül Ofset.
- Aydın, G. ve Solmaz Y.D. (2016). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 34-46, Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/28567/304803>
- Bailey DA., Martin AD., (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science* 6:330-47.
- Bozkuş, T., Türkmen, M. , Kul, M. , Özkan, A. , Öz, Ü. & Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor Yüksekokulu'nda 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. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/8659/108013>
- Bulgu, N, Arıtan, C, & Aşçı, F. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 167-181. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16399/171450>
- 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.
- Cox, AE., Williams, L., & Smith, A.L. (2008). Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school USA. *School of Kinesiology and Recreation*. 43 (2008), 506 –513.
- Creswell, J.W. (2013). *Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları-araştırma deseni*. Eğiten Kitap.
- Demir, GT. ve Cicioğlu, Hİ. (2018). Motivation scale for participation in physical activity (MSPPA): A study of validity and reliability fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15 (4), 2479-2492. DOI: 10. 14687/HS.V1514.5585

- Işık, Ö., Özarslan, A., ve Bekler, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (9), 65-73. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53518/71261>
- Kalyon, TA. (1997). *Özürülülerde spor*. Bağırğan Yayınevi.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayınevi.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). *Yeni boyutlarıyla spor*. Ozan Dağıtım.
- Koçel, T. (2003). *İşletme yöneticiliği*, Beta Yayınları.
- Kusan, M. ve Erdem, H.E. (2021). Examining the job performances of physical education and sports teachers regarding the physical activity levels and individual variables, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6 (14), 1806-1831
- Kuşgöz, A., (2005). "Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi", [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Üniversitesi.
- Küçük Kılıç, S. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning*, 5 (2), 69-85. DOI: 10.48067/ijal.827568
- Laker, A. (2000). *Beyond the boundaries of physical education*. Routledge Falmer.
- Mutlu Bozkurt, T. ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 286-298. <https://doi.org/10.31680/gaunjs.759018>
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 9 (1): 157-176
- Özkatar Kaya., E, Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Kaya, M.(2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5 (3), 89-94, Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbusbed/issue/39368/454301>
- Öztürk, H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları. *Eurasian Research in Sport Science*, 6 (1), 56-63. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eriss/issue/64068/842342>
- Paffenbarger, RS., Blair, SN., Lee IM., & Hyde RT. (1993). Measurement of physical activity to assess health effects free-living populations. *Med Sci Sports Exerc.* 25 (1), 60-70, DOI: [10.1249/00005768-199301000-00010](https://doi.org/10.1249/00005768-199301000-00010)
- Pitta F., Troosters T., Probst, VS., Spruit, MA., Decramer M., & Gosselink R. (2006). Koah'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. *The European Respiratory Journal*: 27, 1040-1055.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34 (3), 166-172.
- Saygın, E., Karacabey, K., & Saygın, Ö. (2011). Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 921-35.

- Spruijt-Metz D, Saelens BE. (2016). 14 behavioral aspects of physical activity in childhood and adolescence. *Handbook of pediatric obesity: Etiology, pathophysiology, and prevention*, Goran, MI. ve Sothorn, MS. (Eds.). Taylor and Francis.
- Şahin, M.F. ve Gençay, ÖA. (2021). Investigation of the effects of the covid-19 pandemic and the social isolation process on physical levels of academicians, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12 (46), 886-899.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1) , 202-218 . DOI: 10.38021/asbid.752630
- Vassigh, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yetim, A. (2017). *Sosyoloji ve spor*. Gazi kitapevi.
- Yurcu, G., Kasalak, MA. ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (2), 517-536.

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONLARININ İNCELENMESİ

Öz

Fiziksel aktiviteler çocukların gelişim sürecinde oldukça etkili faaliyetlerdir. Bu faaliyetler çocukların fiziksel gelişimine katkısının yanında sosyalleşme, öz güven kazanımı, iletişim gibi özelliklerinin gelişiminde de önemli rol oynamaktadır. Bu bağlamda çocukların fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi önem arz etmektedir. Diğer yandan çocukların teknolojik aletleri sıklıkla kullanması fiziksel aktiviteye katılımı azaltmaktadır. Nitekim bu süreçte eğitimin rolü de oldukça önem taşımaktadır. Dolayısıyla bu çalışmada ortaokulda öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırmada, mevcut durumu tespit etmek amaçlandığı için betimsel araştırma deseninin bir çeşidi olan tarama araştırma modeli kullanılmıştır. Çalışmanın evrenini ortaokulda öğrenim gören öğrenciler oluşturmakta olup, örneklem grubu Samsun ilinde ortaokulda öğrenim gören 233 öğrenci kapsamındadır. Veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından geliştirilen kişisel bilgi formu ve Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programında yapılmıştır. Araştırmada kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir. Diğer taraftan okul dışı sportif faaliyetlere katılım, gelir durumu, sınıf, sporla ilgilenme durumu, branş değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Son olarak öğrencilerin yaşı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında zayıf ancak anlamlı pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir. Sonuç olarak özellikle gelişim sürecindeki çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının artırılması amacıyla okul kurumları, yerel yönetimler, MEB ve ailelerin iş birliği içerisinde hareket etmesi önem arz etmektedir.

Anahtar kelimeler: Eğitim, fiziksel aktivite, motivasyon, spor.

GİRİŞ

İnsan vücudu özellikle bebeklik ve çocukluk döneminde hareket ederek gelişmektedir. Bebekler anneleri ile ilk iletişimin hareket ederek kurarlar. Çocukluk döneminde ise hareket etme mutluluk kaynağının temeli olarak ifade edilmektedir. Bu sebeple özellikle erken çocukluk döneminde ebeveynler tarafından çok hareketli çocukların hareket etmeleri kısıtlanmamalı tam tersi hareket alanının ve çeşitliliğinin artırılması gerekmektedir (Orhan, 2019).

Eğitimde öğrencilerin akademik anlamda başarısı ne kadar önemliyse uygulamaya yönelik faaliyetlerde başarı sağlamaları da bir o kadar önem taşımaktadır. Tabii ki eğitim sürecinde okulun fiziki yapısı, materyaller, yönetsel anlamda çeşitli sorunlar yaşanabilmektedir. Nitekim eğitimde yaşanan sorunlar arasında öğretmenlerin performansı ve mevcut performansın nasıl arttırılacağı konusu da önemli bir husustur. (Kusan ve Mumcu, 2021). Özellikle uygulamaya dayalı olan beden eğitimi ve spor faaliyetlerine öğretmenler tarafından; öğrencilerin aktif katılımı sağlanmalı ve aynı zamanda okul dışı faaliyetlere yönlendirilmelidir.

Özellikle gelişim sürecinde küçük yaş grubu çocuklar beden eğitimi ve spor derslerinde uygulamaya dayalı etkinliklerle tanışmaktadır. Söz konusu faaliyetlerin sağlıklı yürütülmesi sonucunda çocukların fiziksel gelişimlerinin yanında aynı zamanda öz güven, sosyalleşme, iletişim vb. hususlarda gelişme gözlemlenmektedir. Özellikle çocukluk döneminde spora ve fiziksel aktiviteye katılımın önündeki engellerin kaldırılması, çocukları spordan ve fiziksel faaliyetlerden uzaklaştıran faktörlerin önüne geçilmesi için; spora katılım nedenlerinin anlaşılması programların ve müfredatın bu doğrultuda düzenlenmesi gerekmektedir (Ulukan, 2020).

Günümüzde beden eğitimi ve spor; yetişmekte olan nesillerin temel kaynağı olan insana sağlık kazandıran (fikren, beden) faaliyetlerdir. Bu bağlamda henüz çocukluk ve gençlik evresinde olan bilgi, beceri, tavır ve alışkanlıklar kazanma çağını yaşayan her kademedeki öğrencilerin, çağımız eğitim anlayışına uygun olarak kendi kapasiteleri ve yetenekleri doğrultusunda yetiştirilmesi bir gereklilik olarak ifade edilmektedir (Yetim, 2017).

Genel anlamda beden eğitimi, spor ve fiziksel aktivite kişisel gelişimi önemli ölçüde desteklemektedir (Laker, 2000). Toplumda fiziksel aktivite ve spor kelimesinin aynı olduğuna dair bir algı olsa da; gün içerisinde gerçekleşen aktiviteler fiziksel aktivite olarak adlandırılmaktadır (Kaya ve ark, 2018). Başka bir ifade ile fiziksel aktivite vücudun tamamının veya bir bölümünün katılımı sonucu kas ve iskelet sistemi vasıtasıyla enerji harcanmasını sağlayan hareketler olarak tanımlanmaktadır (Aracı ve Aracı, 2014).

Fiziksel aktivite günümüzde insan sağlığını olumlu yönde etkileyen önemli etkenlerden biri olmakla birlikte bu aktivitelere katılımın günden güne azaldığı gözlemlenmektedir. Örneğin; modern ulaşım araçlarının kullanımı nedeniyle adım sayısında azalma, iletişim araçlarının yaygınlaşması, geleneksel oyunların terk edilmesi, sınavlara hazırlanma süreci gibi faktörler fiziksel aktiviteye katılımın azalmasında etki eden etmenler arasında gösterilebilir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018). Diğer taraftan bu alışkanlığın kazanılmasında toplumsal özelliklerde önemli rol oynamaktadır (Paffenbarger ve ark., 1996). Ancak insanların birçoğunun bu durumu tam

anlamıyla benimsemediği gözlemlenmektedir (Alricsson, 2013). Bu süreçte eğitimin rolü de oldukça önem taşımaktadır. Nitekim insanlar gözlemleyerek öğrenir ve etkilenirler. Bu etkileşim durumu iletişimi ve aynı zamanda beceriyi de arttırmaktadır (Karasüleymanoğlu, 1995).

Gelişen teknolojiye paralel olarak sedanter bir yaşama yönelme durumu söz konusudur. İleride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması hususunda; çocukluktan itibaren düzenli aktivite alışkanlığının kazandırılması, egzersizin hayatın vazgeçilmez unsuru haline getirme durumu büyük bir öneme sahiptir (Bozkuş ve ark., 2013).

Sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktivite ve spor önemli bir unsurdur. Çocukların ve genç bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitelere katılımı, kötü alışkanlıklardan uzaklaşmalarını sağlayacağı gibi diğer yandan sosyalleşme, sağlıklı büyüme ve gelişim sürecini de olumlu yönde etki edecektir. İlaveten fiziksel aktivite ve sporun çocukların bedensel, duyuşsal, duygusal gelişimleri üzerinde de etkisi olduğu bilinmektedir (Orhan, 2019).

Sağlıklı bir toplumun oluşmasında çocukların fiziksel aktivite alışkanlığı kazanması durumu etkili bir unsurdur (Kuşgöz 2005). Dolayısıyla çocukların özellikle aileleri ve öğretmenleri tarafından fiziksel aktivitelere yönlendirilmesi ve teşvik edilmesi gerekmektedir. Nitekim çocukların fiziksel aktivitelere katılımı aynı zamanla motivasyonla da ilişkili bir husustur. Motivasyon, kişilerin bir amacı gerçekleştirmek amacıyla kendi istek ve arzuları ile davranması şeklinde tanımlanmaktadır (Koçel, 2003). Aynı zamanda motivasyon bireyi amaçlar ya da hedefler doğrultusunda harekete geçiren ve yönlendiren bir güç olarak adlandırılmaktadır. Diğer yandan stresle başa çıkma ve fiziksel anlamda iyi görünme gibi durumlar kişiyi motivasyonel anlamda olumlu yönde etkilemektedir (Çakır, 2019).

Kişiler üzerinde fiziksel aktivitelerin; psikolojik, fizyolojik ve sosyolojik anlamda katkısı olduğu gözlemlenmektedir (Yurcu ve ark.,2018). Ancak çocukların teknolojik aletleri sıklıkla kullanması (telefon, televizyon, bilgisayar, tablet vb.) fiziksel aktiviteye katılımı azaltmaktadır. Bunun yanı sıra eğitim sistemimizin sınav odaklı olması da bu durumu etkilemekte ve söz konusu faaliyetlere katılımı engellemektedir. Çocukların bu süreçte bir yarışta olması, velilerin ve öğretmenlerin beklentileri, ders veya sınav sürecinde başarılı olamayacağı kaygısı çocukların fiziksel etkinliklere katılım düzeyini etkileyebilmektedir. Nitekim çocukların psikolojik olarak rahatlaması, boş zamanlarını iyi değerlendirmesi ve bu süreçte sosyalleşmesi fiziksel aktivite alışkanlığının kazanılmasıyla sağlanabilir. Dolayısıyla tüm bu bilgiler ışığında çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır.

YÖNTEM

Araştırma Modeli

Bu çalışmanın yürütülmesi hususunda, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafınca 19/11/2021 tarihli 108.01-43574 sayılı etik kurul kararı ile onay alınmıştır. Araştırmada, mevcut durumu tespit etmek amaçlandığı için betimsel araştırma deseninin bir çeşidi olan tarama araştırma modeli kullanılmıştır. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen var olan bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma

yaklaşımlarıdır (Karasar, 1999). Aynı zamanda tarama deseni; belirlenen bir örneklem üzerinde yürütülen çalışmalar yoluyla, evren genelindeki eğilim, tutum ve görüşlerin nicel olarak betimlenmesini sağlayan bir araştırma çeşidi olarak ifade edilmektedir (Creswell, 2013).

Çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi amacıyla aşağıda belirtilen sorulara cevap aranmıştır:

1. Öğrencilerin yaşı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
2. Cinsiyete göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
3. Okul dışı sportif faaliyetlere katılım durumuna göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
4. Gelir durumuna göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
5. Okudukları sınıfa göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
6. Sporla ilgilenme durumuna göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında farklılık var mıdır?
7. Spor branşı durumuna göre öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında farklılık var mıdır?

Araştırma Grubu

Çalışmanın evrenini 2021-2022 eğitim öğretim yılında öğrenim gören ortaokul öğrencileri oluşturmakta olup, örneklem grubunu ise Samsun ilinde öğrenim gören ortaokul öğrencileri arasından tesadüfi örneklem yöntemi ile seçilmiş 233 öğrenci oluşturmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Çalışmada veri toplama aracı olarak araştırmacı tarafından oluşturulan kişisel bilgi formu ve Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilen Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) kullanılmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanan kişisel bilgi formunda, araştırmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sporla ilgilenme durumu, sınıf, spor branşı, gelir düzeyini ve okul dışı sportif faaliyetlere katılım durumunu içeren sorular yer almaktadır. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği 5'li likert tipi derecelendirmeye (1.Kesinlikle Katılmıyorum,...5.Kesinlikle Katılıyorum) sahip olup, 16 madde ve üç alt boyuttan (Bireysel Nedenler 1, 2, 3, 4, 5, 6- Çevresel Nedenler 7, 8, 9, 10, 11, 12- Nedensizlik 13, 14, 15, 16) oluşmaktadır. Ölçekte 3, 9, 13, 14, 15, 16. maddeleri ters maddelerdir. Ölçekten alınan puanlarlar yükseldikçe, bireyin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun yüksek olduğu sonucuna ulaşılabilir. Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği'nin tümü için iç tutarlılık katsayısı 0,89; Bireysel Nedenler alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0,89; Çevresel Nedenler alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0,86 ve Nedensizlik alt boyutu için iç tutarlılık katsayısı 0,82 olarak bulunmuştur (Demir ve Cicioğlu, 2018). Ölçeğin güvenilirliğiyle ilgili analizler, gerek alt ölçeklerin gerekse Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği'nin iç tutarlılıklarının yüksek olduğunu göstermektedir.

Verilerin Analizi

Araştırmada ortaokul öğrencilerinin ölçek maddelerine verdiği cevapların iç tutarlılığını kontrol etmek amacı ile güvenilirlik katsayıları (cronbach alpha) hesaplanmıştır (Tablo 1).

Tablo 1. Katılımcıların ölçek maddelerine verdikleri cevaplara ait iç tutarlılık katsayıları

Ölçek ve alt boyutlar	İç Tutarlılık Katsayısı	Değerlendirme
<i>Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği</i>	0,763	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Bireysel Nedenler</i>	0,646	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Çevresel Nedenler</i>	0,538	Orta Düzeyde Güvenilir
<i>Nedensizlik</i>	0,647	Orta Düzeyde Güvenilir

Katılımcıların ölçek maddelerine verdiği cevaplardan elde edilen toplam puanların kişisel bilgi formundaki değişkenlere göre normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Smirnov ($n \geq 50$) veya Shapiro-Wilk ($n < 50$) testi ile belirlenmiştir ($P > 0,05$). Çalışmada, ölçek toplam puanların ve alt boyut toplam puanlarının cinsiyet, okul dışı sportif faaliyetlere katılım durumuna (evet-hayır) göre farklılık gösterip göstermediği Student testi ile, okuduğu sınıf, sporla ilgilenme durumu, spor branşı ve gelir düzeyi gibi değişkenlere göre farklılık gösterip göstermediği ise Tek Yönlü Varyans Analizi ve Tukey çoklu karşılaştırma testi ile belirlenmiştir. Araştırma bulgularının, ortalama ve standart sapma gösterilmiş olup, sonuçlar $p < 0,05$ önem seviyesinde anlamlı kabul edilmiştir. Tüm istatistiksel hesaplamalar SPSS 22.0 V istatistik paket programda yapılmıştır.

BULGULAR

Samsun ilinde 2021-2022 yılında eğitim-öğretim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılan ortaokul öğrencilerin demografik özelliklerine göre dağılımları Tablo 2’de verilmiştir.

Tablo 2. Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Frekans Ve Yüzde Dağılımları

Cinsiyet	n	%	Okul dışı sportif faaliyetlere katılım durumu	n	%
Kadın	119	51,1	Evet	179	76,8
Erkek	114	48,9	Hayır	54	23,2
Toplam	233	100,0	Toplam	233	100,0

Sınıf	n	%	Gelir	n	%
5	39	16,7	Düşük	21	9,0
6	48	20,6	Orta	202	86,7
7	51	21,9	Yüksek	10	4,3
8	95	40,8	Toplam	233	100,0
Toplam	233	100,0			

Sporla ilgilenme durumu	n	%	Spor Branşı	n	%
Sedanter	31	13,3	Sedanter	31	13,3
Amatör	139	59,7	Bireysel	51	21,9
Profesyonel	63	27,0	Takım	151	64,8
Toplam	233	100,0	Toplam	233	100,0

Araştırmaya gönüllü olarak katılan bireylerin % 51,1’inin kadın, % 76,8’inin okul dışı sportif faaliyetlere katılım sağlamakta, % 40,8’inin 8.Sınıf öğrencisi, %59,7’sinin sporla amatör olarak ilgilendiği, % 64,8’inin takım sporuyla uğraştığı ve % 9’unun ise gelir düzeyinin düşük olduğu belirlenmiştir (Tablo 2).

Tablo 3. Cinsiyete Göre Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Cinsiyet	n	Ortalama	SS	P-değeri
FAKMÖ	Kadın	119	60,71	8,40	0,822
	Erkek	114	60,45	9,09	
Bireysel Nedenler	Kadın	119	24,29	3,64	0,079
	Erkek	114	23,39	4,14	
Çevresel Nedenler	Kadın	119	21,61	3,56	0,082
	Erkek	114	22,50	4,25	
Nedensizlik	Kadın	119	14,81	3,66	0,574
	Erkek	114	14,55	3,20	

FAKMÖ: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Araştırmada kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır ($P>0,05$; Tablo 3).

Tablo 4. Okul Dışı Sportif Faaliyetlere Katılım Durumuna Göre Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Okul dışı sportif faaliyetlere katılım durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
FAKMÖ	Evet	179	61,27	8,62	0,028
	Hayır	54	58,30	8,77	
Bireysel Nedenler	Evet	179	24,06	3,65	0,152
	Hayır	54	23,19	4,64	
Çevresel Nedenler	Evet	179	22,42	3,70	0,007
	Hayır	54	20,78	4,43	
Nedensizlik	Evet	179	14,79	3,46	0,396
	Hayır	54	14,33	3,36	

FAKMÖ: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Araştırmada okul dışı sportif faaliyetlere katılım sağlayan ve sağlamayan ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri ($P=0,028$) ve çevresel faktörler alt boyut toplam puanları ($p=0,007$) arasında anlamlı bir farklılık belirlenirken, bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilememiştir ($P>0,05$; Tablo 4).

Tablo 5. Gelir Durumuna Göre Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Gelir Durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
FAKMÖ	Düşük	21	59,76	8,24	0,536
	Orta	202	60,80	8,85	
	Yüksek	10	57,90	7,11	
Bireysel Nedenler	Düşük	21	23,71	3,26	0,895
	Orta	202	23,84	4,02	
	Yüksek	10	24,40	3,10	
Çevresel Nedenler	Düşük	21	21,76	3,78	0,920
	Orta	202	22,08	4,00	
	Yüksek	10	21,80	3,08	
Nedensizlik	Düşük	21	14,29 a	4,05	0,014
	Orta	202	14,87 a	3,27	
	Yüksek	10	11,70 b	4,22	

FAKMÖ: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Araştırmada gelir durumlarına göre ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri, bireysel nedenler ve çevresel faktörler alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenemezken ($P>0,05$), nedensizlik alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P=0,014$; Tablo 5).

Tablo 6. Okudukları Sınıfa Göre Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Sınıf	n	Ortalama	SS	P-değeri
FAKMÖ	5	39	60,92 a	5,93	<0,001
	6	48	54,46 b	8,39	
	7	51	64,51 a	9,58	
	8	95	61,42 a	7,83	
Bireysel Nedenler	5	39	24,67 a	2,86	<0,001
	6	48	21,23 b	4,87	
	7	51	24,65 a	3,45	
	8	95	24,42 a	3,44	
Çevresel Nedenler	5	39	22,87 ab	3,79	<0,001
	6	48	19,90 c	3,97	
	7	51	24,00 a	4,20	
	8	95	21,74 bc	3,20	
Nedensizlik	5	39	13,38 b	2,76	<0,001
	6	48	13,33 b	3,03	
	7	51	15,86 a	3,61	
	8	95	15,26 a	3,44	

FAKMÖ: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Araştırmada okudukları sınıf düzeyine göre ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,001$; Tablo 6). Araştırmada 6. sınıfta okuyan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin en düşük olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 7. Sporla İlgilenme Durumu Göre Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Sporla ilgilenme durumu	n	Ortalama	SS	P-değeri
FAKMÖ	Sedanter	31	58,48 b	11,81	0,001
	Amatör	139	59,42 b	8,16	
	Profesyonel	63	64,16 a	7,12	
Bireysel Nedenler	Sedanter	31	22,42 b	5,23	0,001
	Amatör	139	23,54 ab	3,70	
	Profesyonel	63	25,25 a	3,22	
Çevresel Nedenler	Sedanter	31	20,71 b	4,91	0,025
	Amatör	139	21,91 ab	4,15	
	Profesyonel	63	22,98 a	2,45	
Nedensizlik	Sedanter	31	15,35 ab	3,44	<0,001
	Amatör	139	13,97 b	3,24	
	Profesyonel	63	15,92 a	3,49	

FAKMÖ: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Araştırmada sporla ilgilenme durumlarına göre ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon toplam puanları, bireysel nedenler, çevresel faktörler ve nedensizlik alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,05$; Tablo 7). Araştırmada sporla profesyonel olarak ilgilendiğini beyan eden öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tablo 8. Spor Branş Durumuna Göre Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyi

Ölçekler ve Alt Boyutlar	Spor Branşı	n	Ortalama	SS	P-değeri
FAKMÖ	Sedanter	31	59,68	11,84	0,096
	Bireysel	51	58,53	8,86	
	Takım	151	61,46	7,82	
Bireysel Nedenler	Sedanter	31	22,58	5,63	0,086
	Bireysel	51	23,55	4,01	
	Takım	151	24,22	3,39	
Çevresel Nedenler	Sedanter	31	21,29 ab	4,79	<0,001
	Bireysel	51	20,39 b	4,57	
	Takım	151	22,75 a	3,29	
Nedensizlik	Sedanter	31	15,81	3,12	0,145
	Bireysel	51	14,59	3,20	
	Takım	151	14,48	3,55	

FAKMÖ: Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği

Araştırmada spor branş durumlarına göre ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri, bireysel nedenler ve nedensizlik alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık belirlenemezken ($P>0,05$), çevresel nedenler alt boyut toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($P<0,001$; Tablo 8). Araştırmada takım sporuyla ilgilendiğini beyan eden öğrencilerin çevresel nedenlere bağlı fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tablo 9. Öğrencilerin Yaş Dağılımı ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeyi Arası İlişkiler

Yaş		FAKMÖ	Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik
		r-değeri	0,166	0,129	0,090
	P-değeri	0,011	0,049	0,171	0,009

Araştırmada öğrencilerin yaşı ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında zayıf ancak anlamlı pozitif ilişki olduğu belirlenmiştir (Tablo 9). Çalışmada, öğrencilerin yaşı arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin arttığı gözlemlenmiştir.

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışmada ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Bu amaç doğrultusunda şu sonuçlara ulaşılmıştır. Araştırmada kadın ve erkek ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. İlaveten orta gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin nedensizlik alt boyut puanlarının daha yüksek olduğu (düşük) belirlenmiştir. Bu durum orta gelir düzeyine sahip olan öğrencilerin fiziksel faaliyetlere anlam veremediği ve önemsemediği şeklinde yorumlanabilir. Buna benzer olarak çalışmada 6.sınıf öğrencilerinin de fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin en düşük düzeyde olduğu belirlenmiştir. Diğer yandan okul dışı sportif faaliyetlere katılım durumu ve branş değişkeni açısından incelendiğinde çevresel faktörler alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu saptanmıştır. Dolayısıyla okul dışı sportif faaliyetlere katılan ve aynı zamanda takım sporuyla uğraşan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin daha yüksek olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım durumlarında; okulda tanınmak, spor malzemelerini kullanabilmek, yetenekleri ispatlama vb. etkenlerin etkili olduğu söylenebilir. Son olarak sporla

profesyonel anlamda ilgilenen öğrencilerin ise fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu belirlenmiş olup; öğrencilerin yaşı arttıkça fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin de arttığı gözlemlenmiştir.

Literatürde çalışma bulgularıyla örtüşen veya farklılık gösteren diğer araştırmalar incelendiğinde; ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının olumlu (Öztürk, 2021), ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin düşük (Bozkurt ve Tamer, 2020), öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon algılarının orta düzeyde olduğu (Küçük Kılıç, 2020), fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu artan öğrencilerin sürekli umut düzeylerinde de artış gözlemlendiği (Ulukan, 2020) belirlenmiştir. İlâveten fiziksel aktiviteden uzak bir yaşamın ilerleyen zamanlarda sağlık sorunlarına sebebiyet verebileceği (Şahin ve Gencay, 2021), fiziksel aktivite ve sporun çocukların kendini iyi hissetme, özgüven, öz yeterlik, okul başarısı konsantrasyon gibi gelişimleri üzerinde etkisi olduğu (Orhan, 2019), fiziksel aktiviteye katılımında cinsiyet değişkeni açısından anlamlı bir farklılık olmadığı (Aydın ve Solmaz, 2016), çocukların fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarının, davranış boyutunda sergilenmesinde etkili olduğu (Spruijt-Metz ve Saelens, 2016) belirlenmektedir. Bunlara ek olarak öğrencilerinin fiziksel aktivite katılım düzeylerinin orta (Işık ve ark., 2015), düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitelerin kişinin fiziksel uygunluğunu geliştirdiği ve bununla beraber sağlıklı bir yaşam tarzını desteklediği (Bozkuş ve ark., 2013), cinsiyet değişkeni açısından incelendiğinde fiziksel aktiviteye katılım açısından anlamlı bir ilişki olmadığı (Haugen ve ark, 2013), erkeklerin aktivitelere katılma düzeyinin ise daha yüksek olduğu (Vassigh, 2012), kızların daha hafif şiddette aktivitelere yönelirken erkeklerin ise orta şiddetli aktiviteleri tercih ettikleri (Saygın ve ark., 2011) saptanmıştır. İlâveten fiziksel aktivitelerin beden eğitimi ve spor derslerine katılımında motivasyon açısından katkı sağladığı (Cox, ve ark., 2008) belirlenmektedir. Tüm bunlara ek olarak fiziksel aktivitenin yaşam kalitesini yükselttiği (Bulgu ve ark., 2007), fiziksel aktivitenin kronik hastalıkları önleyebileceği (Pitta ve ark., 2006), kızların fiziksel aktivite düzeylerinin erkeklere oranla daha düşük olduğu (Savcı ve ark., 2006), fiziksel aktivitenin bireylere fizyolojik ve psikolojik açıdan katkı sağladığı (Kalyon, 1997), çocukluk ve ergenlik dönemi süresince yapılan fiziksel aktivitelerin, yalnızca sporda yüksek düzeyde performansa sahip olmayı değil aynı zamanda sağlık açısından da katkı sağladığı (Bailey ve Martin 1994) şeklinde sonuçlara ulaşılmaktadır.

Çalışmada genel itibarıyla çevresel etkenler alt boyutunda anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmektedir. Aynı zamanda profesyonel sporcuların motivasyon düzeylerinin yüksek olduğu saptanmaktadır. Özellikle bu süreçte beden eğitimi ve spor öğretmenlerinin çocuğu söz konusu fiziksel faaliyetlere yönlendirmesi gerekmektedir. Aynı zamanda faaliyetlere ilişkin çeşitli materyallerin çocuklara tanıtılması ve kullanılması önem arz etmektedir.

Fiziksel faaliyetlerin çocukların kişilik, sosyal ve fiziksel gelişiminde katkısı olduğu açıktır. Diğer yandan bu durum çocuğun stres durumunu da azaltarak empati, hoşgörü, paylaşma vb. özelliklerinin gelişiminde de katkı sağlayacaktır. Özellikle yerel yönetimlerin küçük yaşlardan itibaren çocukların fiziksel faaliyetlere katılımını arttırmak için teşvik edici tedbirler alması gerekmektedir. Başka bir ifadeyle toplumda bu anlamda bir kültür

oluşturulmalıdır. Sonuç olarak çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının artırılması amacıyla okul kurumları, yerel yönetimler, MEB ve ailelerin iş birliği içerisinde hareket etmesi gerekmektedir.

ÖNERİLER

- Özellikle gelişim sürecindeki çocukları fiziksel aktiviteye yönlendirmek için öncelikle ailelerin bilinçlendirilmesi
- Çocukların fiziksel aktiviteye katılımlarını sağlamak için ödül yönteminin uygulanması
- Çocukların akademik başarılarının yanında aynı zamanda uygulamalı derslerde de başarısının önemli olduğu hususunda tüm paydaşların bilinçlendirilmesi
- Okul eğitiminde de çocukların fiziksel aktivite ve spor yapabilmeleri hususunda eksik materyallerin sağlanması
- Fiziksel aktivitelerin çocukların ilgisini çekmesi amacıyla projeler yürütülmesi
- Yerel yönetimler tarafından üç kuşağın birlikte yapabileceği fiziksel aktivite alanlarının oluşturularak denetimlerinin yapılması
- Bu konuda derinlemesine bilgi edinebilmek amacıyla nicel veya karma araştırma yöntemlerinin uygulanması önerilmektedir.

Etik Metni

"Bu makalede dergi yazım kuralları, yayın ilkeleri, araştırma ve yayın etiği, dergi etik kurallara uyulmuştur. Makale ile ilgili doğabilecek herhangi bir ihlalin sorumluluğu yazar(lar)a aittir."

Bu çalışmanın yürütülmesi hususunda, Amasya Üniversitesi Sosyal Bilimler Etik Kurulu tarafınca 19/11/2021 tarihli 108.01-43574 sayılı etik kurul kararı ile onay alınmıştır.

Yazar(lar)ın Katkı Oranı Beyanı: Yazarın katkı oranı %100'dir.

KAYNAKÇA

- Alricsson, M. (2013). Physical activity-Why and how? *J Biosafety Health Education*, 1 (4), doi:10.4172/2332-0893.1000e111.
- Aracı, H. ve Aracı Ş. (2014). *Spor bilimleri öğretimi*. Eylül Ofset.
- Aydın, G. ve Solmaz Y.D. (2016). Spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri. *İnönü Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 34-46, Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/inubesyo/issue/28567/304803>
- Bailey DA., Martin AD., (1994). Physical activity and skeletal health in adolescents. *Pediatric Exercise Science* 6:330-47.
- Bozkuş, T., Türkmen, M. , Kul, M. , Özkan, A. , Öz, Ü. & Cengiz, C. (2013). Beden eğitimi ve spor Yüksekokulu'nda 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. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/intjscs/issue/8659/108013>

- Bulgu, N, Arıtan, C, & Aşçı, F. (2007). Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Spor Bilimleri Dergisi*, 18 (4), 167-181. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/sbd/issue/16399/171450>
- 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.
- Cox, AE., Williams, L., & Smith, A.L. (2008). Change in physical education motivation and physical activity behavior during middle school USA. *School of Kinesiology and Recreation*. 43 (2008), 506 –513.
- Creswell, J.W. (2013). *Nitel, nicel ve karma yöntem yaklaşımları-araştırma deseni*. Eğiten Kitap.
- Demir, GT. ve Cicioğlu, Hİ. (2018). Motivation scale for participation in physical activity (MSPPA): A study of validity and reliability fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15 (4), 2479-2492. DOI: 10. 14687/HS.V1514.5585
- Işık, Ö., Özarslan, A., ve Bekler, F. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite uyku kalitesi ve depresyon ilişkisi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 9 (9), 65-73. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/53518/71261>
- Kalyon, TA. (1997). *Özürülülerde spor*. Bağırğan Yayınevi.
- Karasar, N. (1999). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, İlkeler, Teknikler*. Nobel Yayınevi.
- Karasüleymanoğlu, A. (1995). *Yeni boyutlarıyla spor*. Ozan Dağıtım.
- Koçel, T. (2003). *İşletme yöneticiliği*, Beta Yayınları.
- Kusan, M. ve Erdem, H.E. (2021). Examining the job performances of physical education and sports teachers regarding the physical activity levels and individual variables, *International Journal of Eurasian Education and Culture*, 6 (14), 1806-1831
- Kuşgöz, A., (2005). “Pansiyonlu ve normal devlet ilköğretim ile özel ilköğretim öğrencilerinin beslenme, fiziksel aktivite alışkanlıkları ve fiziksel uygunluklarının değerlendirilmesi”, [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Muğla Üniversitesi.
- Küçük Kılıç, S. (2020). Lise öğrencilerinde sosyal görünüş kaygısı ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ilişkisi. *International Journal of Active Learning* , 5 (2) , 69-85. DOI: 10.48067/ijal.827568
- Laker, A. (2000). *Beyond the boundaires of physical education*. Routledge Falmer.
- Mutlu Bozkurt, T. ve Tamer, K. (2020). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu düzeyi. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5 (3), 286-298. <https://doi.org/10.31680/gaunjss.759018>
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi (KÜSBD)*, 9 (1): 157-176
- Özkatar Kaya., E, Sarıtaş, N., Yıldız, K., & Kaya, M.(2018). Sedanter olan ve olmayan bireylerin fiziksel aktivite ve yaşam tatmin düzeyleri üzerine araştırma. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5 (3), 89-94, Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/cbusbed/issue/39368/454301>
- Öztürk, H. (2021). Ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktiviteye yönelik tutumları. *Eurasian Research in Sport Science*, 6 (1), 56-63. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/eriss/issue/64068/842342>

- Paffenbarger, RS., Blair, SN., Lee IM., & Hyde RT. (1993). Measurement of physical activity to assess health effects free-living populations. *Med Sci Sports Exerc.* 25 (1), 60-70, DOI: [10.1249/00005768-199301000-00010](https://doi.org/10.1249/00005768-199301000-00010)
- Pitta F., Troosters T., Probst, VS., Spruit, MA., Decramer M., & Gosselink R. (2006). Koah'ta anketler ve hareket sensörleri ile günlük yaşamdaki fiziksel aktiviteyi belirleme. *The European Respiratory Journal*: 27, 1040-1055.
- Savcı, S., Öztürk, M., Arıkan, H., İnal İnce, D., & Tokgözoğlu, L. (2006). Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeyi. *Türk Kardiyoloji Arşivi*, 34 (3), 166-172.
- Saygın, E., Karacabey, K., & Saygın, Ö. (2011). Çocuklarda fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk unsurlarının araştırılması. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8 (2), 921-35.
- Spruijt-Metz D, Saelens BE. (2016). 14 behavioral aspects of physical activity in childhood and adolescence. *Handbook of pediatric obesity: Etiology, pathophysiology, and prevention*, Goran, MI. ve Sothorn, MS. (Eds.). Taylor and Francis.
- Şahin, M.F. ve Gençay, ÖA. (2021). Investigation of the effects of the covid-19 pandemic and the social isolation process on physical levels of academicians, *International Journal of Eurasia Social Sciences (IJOESS)*, 12 (46), 886-899.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1) , 202-218 . DOI: [10.38021/asbid.752630](https://doi.org/10.38021/asbid.752630)
- Vassigh, G. (2012). *Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite durumları ile sağlıklı beslenme indekslerinin değerlendirilmesi* [Yayımlanmamış yüksek lisans tezi]. Hacettepe Üniversitesi.
- Yetim, A. (2017). *Sosyoloji ve spor*. Gazi kitapevi.
- Yurcu, G., Kasalak, MA. ve Akıncı, Z. (2018). Turistlerin boş zaman motivasyonunu ve tatminini etkileyen faktörler: Beldibi örneği. *Manas Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 7 (2), 517-536.