

PAPER DETAILS

TITLE: The Effect of Associate Degree Students' Cognitive Behavioral Physical Activity Levels on the Enjoyment of Physical Activities

AUTHORS: agatay Dereceli,Ebru Dereceli,Gökhan Dokuzoglu

PAGES: 39-50

ORIGINAL PDF URL: <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/3816921>

Ön Lisans Öğrencilerinin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Almaya Etkisi

The Effect of Associate Degree Students' Cognitive Behavioral Physical Activity Levels on the Enjoyment of Physical Activities

Çağatay DERECELİ¹ 

¹Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye

Ebru DERECELİ² 

²Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Aydın, Türkiye

Gökhan DOKUZOĞLU³ 

³MEB, Aydın Türkiye



Öz

Bu çalışma ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisinin incelenmesi amacıyla yapılmıştır. Çalışmaya Ege bölgesindeki bir devlet üniversitesinin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda eğitim gören öğrenciler katılmıştır. Katılımcılara dijital yöntemler kullanılarak oluşturulan anket formları ulaştırılmıştır. 414 anket formu değerlendirmeye alınmıştır. Çalışmanın ilk bölümünde kişisel bilgiler formu, ikinci bölümünde Schembre ve ark. (2015) tarafından geliştirilen Eskiler ve ark. (2016) tarafından Türkçeye uyarlanan "Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)" üçüncü bölümünde ise Mullen vd., (2011) tarafından geliştirilen Özkurt ve ark. (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği kullanılmıştır. Katılımcıların cinsiyet, gelir durumu ve yaşadıkları yer değişkenleri ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri arasında anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir. Ayrıca, bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin sonuç beklentisi boyutunda ve toplam puanında yaşanan yer değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri ile yaşanan yer arasında da anlamlı farklılıklar gözlemlenmiştir. Bunun yanı sıra, düzenli spor yapma durumu ile bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri arasında tüm değişkenlerde istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar saptanmıştır. Sonuç olarak, katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerine anlamlı ve pozitif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Bilişsel davranışçı fiziksel aktiviteden keyif alma, fiziksel aktivite, öğrenci

ABSTRACT

This study was conducted to examine the impact of cognitive-behavioral physical activity levels on enjoyment of physical activities among associate degree students. The study involved students enrolled in the Health Services Vocational School of a state university in the Aegean region. Participants were provided with digital survey forms, and 414 survey forms were evaluated. The first section of the study consisted of a personal information form, the second section included the "Cognitive Behavioral Physical Activity Scale (CBPAS)," adapted into Turkish by Eskiler et al. (2016) from the scale developed by Schembre et al. (2015), and the third section utilized the "Physical Activity Enjoyment Scale" adapted into Turkish by Özkurt et al. (2022) from the scale developed by Mullen et al. (2011). Significant differences were found between participants' gender, income status, and place of residence variables and their cognitive-behavioral physical activity levels. Furthermore, statistically significant differences were observed in the outcome expectation dimension and total score of cognitive-behavioral physical activity based on the place of residence variable. Significant differences were also noted between the enjoyment levels of physical activity and the place of residence. Additionally, statistically significant differences were detected in all variables between regular sports participation status

Keywords: Cognitive behavioral enjoying physical activity, physical activity, student

Geliş Tarihi/Received 23.03.2024
Kabul Tarihi/Accepted 24.04.2024
Yayın Tarihi/Publication 20.06.2024
Date

Sorumlu Yazar/Corresponding author:

Ebru DERECELİ

E-mail: edereceli@adu.edu.tr@adu.edu.tr

Cite this article: Derceli, Ç., Derceli, E., & Dokuzoğlu, G. (2024). The effect of associate degree students' cognitive behavioral physical activity levels on the enjoyment of physical activities. *Research in Sport Education and Sciences*, 26(2), 39-50.



Content of this journal is licensed under a Creative Commons Attribution-Noncommercial 4.0 International License.

Giriş

Bilişsel davranışçı fiziksel aktivite, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen, bireylerin düşüncelerini, inançlarını ve motivasyonlarını içeren bir kavramdır. Bu yaklaşım, insanların fiziksel aktiviteyi nasıl algıladıklarını, fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarını ve davranışlarını anlamak için bilişsel ve duyuşsal süreçleri ele alır. Fiziksel aktivitenin gereklilikleri ve ihtiyaçları, sağlıklı bir yaşam sürdürmek, fiziksel ve zihinsel sağlığı desteklemek, vücut fonksiyonlarını düzenlemek ve genel iyilik halini artırmak için önemlidir. Bireylerin psikososyal sağlığından faydalanabilmeleri ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmeleri için spor yapmanın önemi büyüktür (Ağralı Ermiş ve Dereceli, 2023). Eskiler ve ark. (2016)' ya göre; Fiziksel aktiviteye katılımın istenilen seviyelere ulaştırılması, genç yaşta düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılmasıyla birlikte, daha sağlıklı nesillerin yetişebilmesi için kritik öneme sahiptir. Buradan hareketle; insanların fiziksel ve psikolojik olarak daha iyi bir yaşam sürdürebilmeleri için fiziksel etkinliklerin önemi son zamanlarda yapılan çeşitli bilimsel çalışmalar ile daha çok anlaşıldığı söylenebilir (Akt. Altınışik ve Çelik, 2021)

Fiziksel aktivitelerden keyif alma, kişinin fiziksel egzersizler veya aktiviteler sırasında yaşadığı olumlu duygusal deneyimlerdir. Bu deneyimler, spor yaparken veya herhangi bir fiziksel etkinlik sırasında hissedilen zevk, mutluluk, huzur ve canlılık gibi duyguları kapsar. Fiziksel aktivitelerden keyif alma, kişinin aktiviteleri isteyerek ve düzenli olarak yapma motivasyonunu artırabilir. Bu da fiziksel aktivitelerin düzenli bir şekilde devam ettirilmesine ve sağlıklı bir yaşam tarzının sürdürülmesine katkı sağlayabilir. Bu nedenle, fiziksel aktivitelerden keyif alma, fiziksel ve zihinsel sağlığın korunması ve geliştirilmesi açısından önemli bir faktördür. Fiziksel aktivite insanoğlunun varoluşuyla başlayan ve hayatın devamlılığı için gerekli olan bir kavramdır. Kişinin günlük hayatında yapabileceği bütün hareketler (yürüme, merdiven inip çıkma vb.) fiziksel aktivite kavramının kapsamında değerlendirilebilir. Bu bağlamda iskelet sistemimizin enerji tüketimi ile üretmiş olduğu tüm hareketlerin fiziksel aktivitenin bir ürünü olduğu söylenebilir (Kohl vd., 1998; Aykın, 2018; Caspersen vd., 1985; Dunn vd., 1999). Ayrıca sportif etkinlikler ile (yarışma şeklinde ve kurallı olarak yapılan aktiviteler) birlikte yapılan egzersiz (planlı yapılan fiziksel aktiviteler), ev işleri, bağ bahçede yapılan işler, işyerindeki aktiviteler de fiziksel aktivitelerle dâhildir (Speck, 2002; Mura ve Carta, 2013; Güler, 2021). Kartal ve ark. (2020) yaptıkları bir çalışmada fiziksel aktiviteyi arttırmanın vücut bağışıklığını arttırmak ve sağlıklı kalmak için son derece önemli olduğunu dile getirmişlerdir. Balaban vd. 2021 bireylerin serbest zamanda algıladıkları özgürlük düzeylerinin bireylerin yaşam doyumları üzerinde olumlu bir etkisi olduğunu savunmuşlardır.

Yapılan epidemiyolojik araştırmaların sonuçlarına dayanarak, düzenli ve yüksek düzeyde fiziksel aktivitenin depresif semptomların gelişme ihtimalini azalttığı yönünde bir bulguya ulaşıldığıdır. Yani, düzenli egzersizin, depresyon riskini azaltıcı bir etkisi olduğunu gösteren epidemiyolojik bulgulara işaret edilmektedir. Bu, fiziksel aktivitenin sadece bedensel sağlık için değil, aynı zamanda zihinsel sağlık üzerinde de olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir (Camacho vd., 1991; Farmer vd., 1988; Raglin, 1990; Colcombe ve Kramer, 2003; Etgen vd., 2011; Netz vd., 2005). Dolayısıyla bireylere gelişimsel açıdan da katkı sağlamaktadır (Altınışik vd., 2021). Fiziksel aktivite hayatımızın her döneminde fiziksel ve psikolojik sağlığımızı etkilemektedir. Sürekli değişen ve gelişen teknoloji nedeniyle insan gücünün yerini makinaların alması daha az fiziksel aktivite yapmamıza neden oldu denilebilir. 1970'lerden başlayarak günümüze kadar bilgisayar oyunlarının gelişmesi sonucunda çocuklarda, gençlerde ve yetişkinlerde rekreasyon aktivitelerinde yeni bir çağa adım atılmıştır. Yeni bir çağa adım atma sürecinde çeşitli aktiviteler ve girişimler bulunabilir. Örneğin, bilişsel davranışçı yaklaşımların fiziksel aktiviteye olan etkisi, bireylerin motivasyonunu artırarak ve olumlu tutumları teşvik ederek fiziksel aktiviteye katılımlarını artırabilir. Aynı şekilde, fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin incelenmesi, insanların aktiviteyi daha keyifli hale getirecek faktörlerin belirlenmesine ve bu faktörlerin kullanılmasına olanak tanır. Fiziksel aktiviteler bireylerin psikolojik durumlarını ve ruhsal sağlıklarını düzenlemekte ve bunun sonucu olarak da mutlu olan bir beyin bireyin zihninde güçlü olan bir motivasyon durumu yaratmaktadır, motivasyon seviyesinin artış göstermesi ve yüksek olması neticesinde bireyin fiziksel aktiviteye yönelik olan ilgi ve alakası da artacaktır (Klaperski vd., 2012; Özgün vd., 2017; Nguyen-Michel vd., 2006; Kırmıoğlu vd., 2008; Ölçücü vd., 2015; Gerber ve Pühse, 2009).

Fiziksel aktivite düzeyini belirlemekte en çok kullanılan değişkenler yoğunluk, sıklık ve süredir. Ayrıca bu kullanılan değişkenlerin hepsinin beraber kullanılmış olduğu bir başka değişkende enerji harcanmasıdır. Yapılmış birçok araştırmada aktivitenin süresi, aktif biçimde harcanmış olan dakika ya da yüzde şeklinde, fiziksel aktiviteler katılımlarının sıklığı, aktiviteler günlük veya haftalık biçimde katılım sayısı veya katılım yüzdesi şeklinde kaydedilmiştir. Fiziksel aktivitede yoğunluk ise çoğunlukla fiziksel aktiviteyi hafif şiddetli, orta şiddetli ve yüksek şiddetli şekilde kategorize edebilme amacıyla kullanılır (Welk vd., 2015).

Bu çalışma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma alışkanlıklarını anlamak ve geliştirmek için bilişsel yaklaşımın önemini incelemeyi amaçlamaktadır. Bilişsel yaklaşım, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen düşünceleri, inançları ve motivasyonları ele alan bir perspektif sunar. Üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma konusundaki tutumları, öz yeterlik algıları ve sonuç beklentileri gibi bilişsel faktörler, fiziksel aktivite alışkanlıklarını etkileyebilir. Bu nedenle, bu çalışma, üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite yapma davranışlarını anlamak ve desteklemek için bilişsel yaklaşımın potansiyelini araştırmayı amaçlamaktadır.

Araştırmada problemi ayrıntılı olarak çözümleyebilmek için aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

- 1) Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi cinsiyet değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 2) Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi yaş değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 3) Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi kilo değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 4) Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi aylık gelir değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 5) Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi yaşadığı yer değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 6) Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi düzenli olarak bir spor branşı ile uğraşıp uğraşmadığı değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 7) Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi yakın zamana kadar yaptığı ya da bıraktığı bir spor dalı var mı? değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?
- 8) Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi spor dışında katıldığı herhangi bir aktivite var mı? değişkenine göre anlamlı biçimde farklılaşmakta mıdır?

Yöntem

Araştırma Türü

Bu çalışmada, tarama modeli kapsamında olan ilişkisel tarama modeli araştırmacılar tarafından kullanılmıştır. Bu model iki veya daha fazla sayıda değişkenin bir arada değişiminin varlığına ya da derecesine işaret eden modeldir (Büyüköztürk vd., 2020).

Araştırma Grubu

Çalışmaya 2022-2023 Eğitim- Öğretim yılında Ege bölgesindeki bir devlet üniversitesinin Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulunda eğitim gören öğrenciler katılmıştır. Anketi doldurmada gönüllülük esas alınmıştır. Katılımcılara dijital yöntemler kullanılarak oluşturulan anket formları ulaştırılmıştır. Toplam 450 kişiye ulaştırılmış fakat aykırı uç değer gösteren 36 anket formu değerlendirilmeye alınmamıştır. Toplamda 414 anket formu değerlendirmeye alınmıştır. Bu araştırma grubu, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu'ndaki öğrencilerin fiziksel aktiviteyle ilgili tutumlarını ve katılım düzeylerini değerlendirmeyi amaçlamaktadır.

Veri Toplama Araçları

Bu çalışma için etik komite onayı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nden (Tarih: 19 Nisan 2023, Karar No: 11, Protokol No: E-31906847/050.04.04-08) alınmıştır. Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan sözlü onam alınmıştır. Araştırmada, araştırmacılar tarafından araştırmanın amacına uygun olarak hazırlanmış olan demografik bilgiler formu (cinsiyet, yaş, kilo, aylık gelir, yaşadığı yer, düzenli olarak bir spor branşı ile uğraşıp uğraşmadığı, yakın zamana kadar yaptığı ya da bıraktığı bir spor dalı var mı, spor dışında katıldığı herhangi bir aktivite var mı) ile "Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ)" ve "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği" kullanılmıştır.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği (BDFAÖ): Katılımcıların Bilişsel Davranışçı ve Fiziksel Aktivite düzeylerini ölçmek amacıyla Schembre vd., (2015) tarafından geliştirilmiş olan Eskiler vd., (2016) tarafından Türkçe'ye geçerlilik güvenirlik çalışması yapılan ölçek kullanılmıştır. Ölçek; Sonuç Beklentisi, Öz Düzenleme ve Kişisel Engeller olmak üzere 15 maddeden ve aynı zamanda 3 alt boyuttan oluşmaktadır. Ölçekte yer almış olan ifadeler 5'li Likert Tipi derecelendirilmiştir. Değerlendirme ölçeği; 1 "Kesinlikle Katılmıyorum", 2 "Katılmıyorum", 3 "Kararsızım", 4 "Katılıyorum" ve 5 "Kesinlikle Katılıyorum" şeklinde derecelendirilmiştir. Ölçekte üç alt boyut bulunmaktadır: sonuç beklentisi (1, 2, 9, 13, 14), öz düzenleme (3, 4, 5, 6, 8) ve kişisel

engeller (7, 10, 11, 12, 15). Ölçeğin güvenirlik analizi sonucu oluşan Cronbach alpha katsayıları, Sonuç Beklentisi 0.85 Öz Düzenleme 0.79 ve Kişisel Engeller 0.64 ölçek toplam puanının ise 0.84, olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın Cronbach alpha katsayıları Tablo 2’de yer almaktadır.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği: Katılımcıların Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma düzeylerini belirleyebilmek amacıyla Mullen vd., (2011) tarafından geliştirilmiş olan, Özkurt vd., (2022) tarafından Türkçeye uyarlanan Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği tek boyuttan ve 8 maddeden oluşmuştur. Ölçeğin maddeleri 7’li derecelendirmeye sahiptir. Ölçek; algılanan zevk/haz ve keyif alma gibi olumlu duyguları değerlendiren, tek boyutlu bir ölçme aracıdır. Ölçek, 7’li derecelendirme (“1= kesinlikle katılmıyorum”, ..., “7= kesinlikle katılıyorum”) tipinde olup, ters maddesi bulunmamaktadır. Ölçeğin Türkçe uyarlaması çalışmada Cronbach alpha katsayısı 0,95, bu araştırmada ise 0,90 olduğu bulunmuştur. Bu çalışmanın Cronbach alpha katsayısı Tablo 2’de yer almaktadır.

Verilerin Analizi ve Yorumlanması

Bu çalışmanın analizi SPSS 25.0 paket programında yapılmıştır. Ölçeğin dağılım durumunu belirlemek için basıklık çarpıklık katsayılarına bakılmıştır. Verilerin +2, -2 arasında dağılım göstermiş olduğu tespit edilmiştir (George ve Mallery, 2003). Bunun sonucunda analizde parametrik testlerin kullanılmasının uygun olduğuna karar verilmiştir. Çalışmada, yüzde, frekans analizi, Cronbach alpha katsayısı, anova analizi, pearson korelasyon testi ve doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır.

Bulgular

Ön Lisans Öğrencilerinin Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Düzeylerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Almaya Etkisinin bazı değişkenlere göre incelenmesine yönelik yapılan çalışmada, yüzde, frekans analizi, Cronbach alpha katsayısı, anova analizi, pearson korelasyon testi ve doğrusal regresyon analizleri kullanılmıştır. Analiz sonuçları aşağıdaki tablolarda verilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilerin demografik özelliklerine ilişkin veriler ve yorumları Tablo 1’de sunulmuştur.

Tablo 1.
Demografik Değişkenlere İlişkin Frekans Dağılımları

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Kadın	311	75,1
	Erkek	103	24,9
Yaş	18-19 yaş	91	22,0
	20-21 yaş	202	48,8
	22-23 yaş	67	16,2
	24 yaş ve üstü	54	13,0
Gelir Durumu	Düşük	72	17,4
	Orta	268	64,7
	Yüksek	74	17,9
Yaşanılan Yer	Köy-Kasaba	81	19,6
	İlçe	189	45,7
	İl merkezi	144	34,8
Düzenli Spor	Evet	43	10,4
Yapma	Hayır	371	89,6
Toplam		414	100

Tablo 1’de sunulan demografik verilere göre, araştırmaya katılan katılımcıların profili hakkında önemli bilgiler elde edilmektedir. Bu bilgiler, araştırmanın sonuçlarını anlamak ve yorumlamak için önemli bir bağlam sağlamaktadır. Kategorik değişkenler içerisinde en yüksek yüzdeler sırasıyla cinsiyet değişkeninde kadın öğrenciler (%75,1); yaş değişkeninde 20-21 yaş aralığı (48,8); gelir durumunda orta düzey gelire sahip katılımcılar (%64,7); yaşanılan yer değişkeninde ilçe merkezi (%45,7) ve düzenli olarak spor yapmayan katılımcılar yer almaktadır (%89,6).

Tablo 2.
Ölçeklere İlişkin Güvenirlik Analizi Sonuçları

Boyutlar	Alpha
Sonuç Beklentisi	,864
Öz Düzenleme	,843
Kişisel Engeller	,643
BDFA	,818
FAKÖ	,959

BDFAÖ=Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivite Ölçeği; FAKÖ= Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Ölçeği

Tablo 2'deki verilere göre, araştırmada kullanılan ölçeklerin genel olarak güvenilir olduğu sonucuna varılmıştır. Ancak, kişisel engeller alt boyutunun diğerlerine kıyasla daha düşük bir güvenilirlik düzeyine sahip olduğu belirtilmelidir. Bu bulgular, araştırma sonuçlarının güvenilirliğini desteklemekte ve yapılan analizin güvenilirliği hakkında araştırmacılara önemli bilgiler sağlamaktadır.

Tablo 3.
Değişkenlere Yönelik Pearson Korelasyon Analizi Sonuçları

	1-	2-	3-	4-	5-
1-Sonuç Beklentisi	r 1				
	p -				
2-Öz Düzenleme	r ,641**	1			
	p ,000	-			
3-Kişisel Engeller	r ,395**	,405**	1		
	p ,000	,000	-		
4-BDFA	r -,143**	-,127**	-,310**	1	
	p ,004	,010	,000	-	
5- FAKÖ	r ,517**	,727**	,683**	,301**	1
	p <0,001	<0,001	<0,001	<0,001	-

Tablo 3'te değişkenlere uygulanan pearson korelasyon analizi sonucu sonuç beklentisi ile fiziksel aktiviteden keyif alma arasında $r=,517$ olan orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki bulunmuştur ($p<,001$). Bu sonuç, sonuç beklentisinin artmasıyla birlikte fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyinin de arttığını göstermektedir. Öz Düzenleme ile Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma arasında $r=,727$ olan yüksek düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki gözlemlenmiştir ($p<,001$). Bu sonuç, bireylerin öz düzenleme becerilerinin artmasıyla fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin de arttığını öne sürmektedir. Kişisel Engeller ile Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma arasında $r=,683$ olan orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki saptanmıştır ($p<,001$). Bu bulgu, kişisel engellerin azalmasıyla birlikte fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin de arttığını göstermektedir. Fiziksel Aktivite ile Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma arasında $r=,301$ olan orta düzeyde pozitif ve anlamlı bir ilişki tespit edilmiştir ($p<,001$). Bu sonuç, fiziksel aktivitenin artmasıyla birlikte bireylerin fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin de arttığını öne sürmektedir.

Tablo 4.
Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitenin Fiziksel Aktiviteden Keyif Alma Üzerindeki Etkisinin Belirlenmesi Amacıyla Yapılan Basit Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişken	Bağımlı Değişken	R2	F	Beta	Standart Hata	Beta	t	p	Durbin Watson
Sabit				,293	,429	-	,684	,495	
Sonuç Beklentisi	Keyif Alma	,433	39,227	,874	,125	,445	6,977	,000	,628
Kişisel Engeller				-,297	,086	-,159	-3,459	,001	
BDFA				,769	,211	,242	3,645	,000	

Tablo 4'te Analizde, bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin fiziksel aktiviteden keyif alma üzerindeki etkisini belirlemek amacıyla doğrusal regresyon modeli kurulmuştur. Elde edilen sonuçlar incelendiğinde, kurulan modelin anlamlı bir etkiye sahip olduğu görülmektedir ($p<,05$). Bu modelde, bağımsız değişkenler olarak sonuç beklentisi, kişisel engeller ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite kullanılmıştır. Analiz sonucunda elde edilen R2 değeri %43.3 olarak belirlenmiştir, bu da modelin

bağımlı değişkendeki varyansın %43.3'ünü açıkladığını göstermektedir. Sonuç beklentisi, kişisel engeller ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin fiziksel aktiviteden keyif alma üzerindeki etkisini açıklamada önemli bir rol oynamaktadır. Sonuçlara göre, sonuç beklentisi değişkenindeki her bir birimlik artış, fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde anlamlı bir artışa ($\beta=0,874$) yol açmaktadır. Kişisel engeller değişkenindeki her bir birimlik artış ise fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde anlamlı bir azalışa ($\beta=-,297$) neden olmaktadır. Buna karşılık, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite değişkenindeki her bir birimlik artış, fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde anlamlı bir artışa ($\beta=,769$) işaret etmektedir. Bu bulgular, bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde önemli bir etkiye sahip olduğunu ve bu etkinin, sonuç beklentisi ve kişisel engeller gibi faktörlerle etkileşim içinde olduğunu göstermektedir.

Araştırmanın birinci alt problemi kapsamında, Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi yaş değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 5' de sunulmuştur.

Tablo 5.

Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitenin ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Almanın Yaş Değişkeni Anova Analizi Sonuçları

Boyutlar	Yaş	$\bar{X}$	SS	n	F	p
Sonuç Beklentisi	18-19 yaş	4,05	,63	91	,987	,399
	20-21 yaş	3,95	,65	202		
	22-23 yaş	4,00	,63	67		
	24 yaş ve üstü	3,88	,61	54		
Öz Düzenleme	18-19 yaş	3,26	,84	91	2,050	,106
	20-21 yaş	3,09	,72	202		
	22-23 yaş	3,31	,71	67		
	24 yaş ve üstü	3,22	,78	54		
Kişisel Engeller	18-19 yaş	3,17	,67	91	1,310	,271
	20-21 yaş	3,21	,66	202		
	22-23 yaş	3,17	,68	67		
	24 yaş ve üstü	3,38	,69	54		
BDFA	18-19 yaş	3,49	,39	91	1,274	,283
	20-21 yaş	3,42	,39	202		
	22-23 yaş	3,49	,41	67		
	24 yaş ve üstü	3,49	,36	54		
FAKÖ	18-19 yaş	5,66	1,21	91	1,796	,147
	20-21 yaş	5,34	1,29	202		
	22-23 yaş	5,64	1,15	67		
	24 yaş ve üstü	5,43	1,30	54		

Wilks Lamda=,040 F= 1,390

Tablo 5'te, farklı yaş gruplarına göre sonuç beklentisi, öz düzenleme, kişisel engeller, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ve fiziksel aktiviteden keyif alma boyutları için ortalamalar ve diğer istatistiksel değerler bulunmaktadır. Sonuç beklentisi, öz düzenleme, kişisel engeller, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ve fiziksel aktiviteden keyif alma boyutları arasında yaş gruplarına göre anlamlı bir farklılık olup olmadığını belirlemek için MANOVA analizi yapılmıştır. Sonuçlara göre, Wilks Lamda değeri ,040 ve F istatistiği 1,390 olarak bulunmuştur. Analiz sonuçlarına göre, yaş değişkenine göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin ve fiziksel aktiviteden keyif almanın istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık göstermediği görülmektedir ($p>,05$). Bu, yaştan bu iki değişken üzerinde etkili olmadığını ve bu faktörler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki olmadığını göstermektedir.

Araştırmanın ikinci alt problemi kapsamında, Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi cinsiyet değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 6' da sunulmuştur.

Tablo 6.**Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitenin ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Almanın Cinsiyet Değişkeni Manova Analizi Sonuçları**

Boyutlar	Cinsiyet	$\bar{X}$	SS	N	F	p
Sonuç Beklentisi	Kadın	3,95	,64	311	1,937	,165
	Erkek	4,05	,62	103		
Öz Düzenleme	Kadın	3,10	,73	311	12,834	,000
	Erkek	3,41	,78	103		
Kişisel Engeller	Kadın	3,24	,64	311	1,618	,204
	Erkek	3,14	,76	103		
BDFA	Kadın	3,43	,39	311	5,299	,022
	Erkek	3,53	,40	103		
FAKÖ	Kadın	5,41	1,26	311	3,096	,079
	Erkek	5,66	1,23	103		

Wilks Lamda=,969 F= 3,212

Tablo 6'ya göre, bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir ($p<,05$). Özellikle, öz düzenleme ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite boyutlarında erkek katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, cinsiyetin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ve fiziksel aktiviteden keyif alma üzerindeki etkileri arasında önemli bir ilişki olabileceğini göstermektedir. Özellikle, erkeklerin öz düzenleme ve bilişsel davranışçı fiziksel aktivite açısından daha yüksek düzeyde performans gösterdiği ve bu boyutlarda kadınlardan anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir.

Araştırmanın üçüncü alt problemi kapsamında, Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi gelir durumu değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 7' de sunulmuştur.

Tablo 7.**Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitenin ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Almanın Gelir Durumu Değişkenine Göre Manova Analizi Sonuçları**

Boyutlar	Gelir	$\bar{X}$	SS	N	F	p	Bonferonni
Sonuç Beklentisi	Düşük	3,99	,67	72	,564	,569	-
	Orta	3,95	,64	268			
	Yüksek	4,04	,58	74			
Öz Düzenleme	Düşük	3,08	,85	72	3,269	,039	3>1
	Orta	3,15	,75	268			
	Yüksek	3,37	,66	74			
Kişisel Engeller	Düşük	3,17	,72	72	1,268	,282	-
	Orta	3,25	,67	268			
	Yüksek	3,12	,61	74			
BDFA	Düşük	3,41	,44	72	1,144	,320	-
	Orta	3,45	,39	268			
	Yüksek	3,51	,34	74			
FAKÖ	Düşük	5,60	1,35	72	,697	,499	-
	Orta	5,42	1,24	268			
	Yüksek	5,53	1,23	74			

Wilks Lamda=,974 F= 1,369

Tablo 7'ye göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin gelir durumu değişkenine göre manova analizi sonuçlarında sadece öz düzenleme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). Görülen bu farkın hangi gruptan kaynaklanmış olduğunu bulmak amacıyla yapılmış olan Bonferonni analizinde yüksek gelire sahip katılımcıların Öz Düzenleme düzeylerinin düşük gelire sahip öğrencilerden yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Bu bulgular, gelir düzeyinin öz düzenleme üzerindeki etkileri arasında önemli bir ilişki olabileceğini göstermektedir. Özellikle, yüksek gelir düzeyine sahip bireylerin öz düzenleme açısından daha yüksek performans gösterdiği ve bu boyutta düşük gelir gruplarından anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir.

Araştırmanın dördüncü alt problemi kapsamında, Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi yaşanan yer değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 8' de sunulmuştur.

Tablo 8.**Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitenin ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Almanın Yaşanılan Yer Değişkeni Manova Analizi Sonuçları**

Boyutlar	Yer	$\bar{X}$	SS	N	F	p	Bonferonni
Sonuç Beklentisi	Köy-Kasaba	3,71	,64	81	9,347	,000	2,3>1
	İlçe	4,00	,66	189			
	İl merkezi	4,08	,57	144			
Öz Düzenleme	Köy-Kasaba	3,09	,72	81	2,724	,067	-
	İlçe	3,13	,75	189			
	İl merkezi	3,30	,77	144			
Kişisel Engeller	Köy-Kasaba	3,21	,61	81	,012	,989	-
	İlçe	3,22	,73	189			
	İl merkezi	3,21	,62	144			
BDFA	Köy-Kasaba	3,34	,42	81	6,253	,002	3>1
	İlçe	3,45	,39	189			
	İl merkezi	3,53	,36	144			
FAKÖ	Köy-Kasaba	5,18	1,34	81	3,697	,026	3>1
	İlçe	5,46	1,30	189			
	İl merkezi	5,65	1,12	144			

Wilks Lamda=,055 F= 2,818

Tablo 8'e göre bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin yaşanılan yer değişkenine göre manova analizi sonuçlarında sadece sonuç beklentisi boyutunda ve toplam puanında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). Bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak amacıyla yapılmış olan Bonferonni analizi sonucuna göre, ilçe ve il merkezinde yaşayan katılımcıların sonuç beklentilerinin köyde yaşayan katılımcılarınkinden yüksek olduğu belirlenmiştir. Özellikle, il merkezinde yaşayan katılımcıların sonuç beklentilerinin köyde yaşayan katılımcılardan yüksek olduğu ve bu farkın toplam puanlar üzerinde de görüldüğü belirlenmiştir. Benzer şekilde, fiziksel aktiviteden keyif alma boyutunda da yaşanılan yer değişkenine bağlı olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Bonferonni analizi sonucuna göre, il merkezinde yaşayan katılımcıların köyde yaşayan katılımcılara göre daha yüksek fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerine sahip olduğu belirlenmiştir. Bu bulgular, yaşanılan yerin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ve fiziksel aktiviteden keyif alma üzerindeki etkileri arasında önemli bir ilişki olabileceğini göstermektedir. Özellikle, il merkezinde yaşamının sonuç beklentisi ve fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu ve bu boyutlarda köyde yaşayan katılımcılardan anlamlı bir şekilde farklılık gösterdiği görülmektedir.

Araştırmanın beşinci alt problemi kapsamında, Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisi düzenli spor yapma değişkenine göre incelenmiştir ve Tablo 9' da sunulmuştur.

Tablo 9.**Bilişsel Davranışçı Fiziksel Aktivitenin ve Fiziksel Aktiviteden Keyif Almanın Düzenli Spor Yapma Değişkenine göre Manova Analizi Sonuçları**

Boyutlar	Spor	$\bar{X}$	SS	N	F	p
Sonuç Beklentisi	Evet	4,29	,58	43	12,234	,001
	Hayır	3,94	,63	371		
Öz Düzenleme	Evet	3,74	,62	43	28,173	,000
	Hayır	3,11	,74	371		
Kişisel Engeller	Evet	2,83	,75	43	15,923	,000
	Hayır	3,26	,65	371		
BDFA	Evet	3,62	,35	43	8,741	,003
	Hayır	3,44	,39	371		
FAKÖ	Evet	6,10	,81	43	12,210	,001
	Hayır	5,40	1,28	371		

Wilks Lamda=,915 F= 9,540

Tablo 9'da, düzenli spor yapma durumuna göre sonuç beklentisi, öz düzenleme, kişisel engeller, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ve fiziksel aktiviteden keyif alma boyutları için ortalama değerler ve diğer istatistiksel bilgiler yer almaktadır. Analiz sonuçlarına göre, düzenli spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir ($p<,05$). Özellikle, sonuç beklentisi, öz düzenleme, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite toplam puanı ve fiziksel aktiviteden keyif alma

toplam puanlarında düzenli spor yapan katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık belirlenmiştir. Daha spesifik olarak, düzenli spor yapma durumuna göre, düzenli spor yapmayan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu gözlenmiştir. Özellikle, kişisel engeller alt boyutunda bu farklılık belirgindir.

Bu bulgular, düzenli spor yapmanın bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ve fiziksel aktiviteden keyif alma üzerinde olumlu etkileri olduğunu göstermektedir. Özellikle, düzenli spor yapan bireylerin sonuç beklentisi, öz düzenleme ve fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmektedir.

Tartışma

Ön lisans öğrencilerinin bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif almaya etkisini cinsiyet, yaş, kilo, aylık gelir, yaşadığı yer, düzenli olarak bir spor branşı ile uğraşıp uğraşmadığı, yakın zamana kadar yaptığı ya da bıraktığı bir spor dalı var mı, spor dışında katıldığı herhangi bir aktivite var mı değişkenlerine göre incelediğimiz çalışmamızda aşağıda belirtilen sonuçlara ulaşılmıştır. Bu çalışmada, bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin ve fiziksel aktiviteden keyif almanın yaş değişkenine göre olan etkilerini değerlendirdik. Bulgularımız, yaş değişkeni ile bu aktiviteler arasında istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmadığını göstermektedir. Bu sonuç, literatürdeki farklı çalışmalardan elde edilen sonuçların tutarsızlığını yansıtmaktadır (Arabacı & Çankaya, 2007; Genç vd., 2002; Erdoğan vd., 2011). Araştırmanın yaşanılan ortam, yaş grubu ve çalışma koşulları gibi faktörlerden etkilendiğini düşünüyoruz. Elde edilen bu sonuç bize çalışma yaşantılarının farklılığından, okul ortamından, kabul edilen yaş aralığından kaynaklandığını düşündürebilir.

Katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin ve fiziksel aktiviteden keyif almanın cinsiyet değişkenine göre öz düzenleme ve toplam puanında erkek katılımcıların lehine istatistiksel şekilde anlamlı düzeyde bir farklılık olduğu görülmektedir. Benzer şekilde farklı yaş gruplarında yapılmış olan bazı çalışmalarda da erkek bireylerin fiziksel aktivite düzeylerinin kadın bireylerinkine göre daha yüksek olduğu görülmüştür (Kudaş vd., 2005; Hazar vd., 2017; Haase vd., 2004; Leslie vd., 1999; Mc Carthy vd., 2008; Kalaja vd., 2010). Çalışmamızla farklı bir sonuca ulaşan araştırmada Von Bothmer ve arkadaşları üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite düzeylerini değerlendirdikleri çalışmalarında erkek ve kadın öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyleri arasında belirgin bir fark bulamamışlardır (Von Bothmer & Fridlund., 2005). Bu durum erkeklerin kadınlara göre fiziksel aktivitelere katılma isteklerinin daha fazla düzeyde olduğunu göstermektedir.

Bu çalışmada, bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin gelir durumu değişkenine göre öz düzenleme boyutunda istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılığın olduğu görülmektedir ve bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan analiz sonucunda yüksek gelire sahip katılımcıların öz düzenleme düzeylerinin düşük gelire sahip öğrencilerden yüksek olduğunu ortaya çıkarmıştır. Literatüre baktığımızda, çalışmamızla benzer sonuçlara ulaşan farklı gruplar üzerinde yapılmış araştırmaları görmekteyiz (Ergün, 2013; Topsaç & Bişgin, 2014). Bu sonuca göre gelir düzeyi artan üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelere katılma istekli oldukları söylenebilir. Bu durumun nedeni birkaç faktöre bağlı olabilir. Öncelikle, toplumsal cinsiyet rolleri ve beklentileri bu farklılığın bir açıklaması olabilir. Toplum genelinde, erkeklerin fiziksel aktivitelere daha fazla ilgi göstermesi ve katılma isteğinin daha yüksek olması beklenir. Bu durum, erkeklerin daha aktif olmalarını teşvik eden kültürel normlardan kaynaklanabilir. Bunun yanı sıra, biyolojik farklılıklar da rol oynayabilir. Fizyolojik olarak, erkekler genellikle daha yüksek kas kütlesine ve fiziksel güce sahip olma eğilimindedir, bu da onların fiziksel aktivitelere daha fazla ilgi göstermelerine neden olabilir. Ayrıca, bireysel tercihler ve ilgi alanları da bu farklılığı etkileyebilir. Bazı araştırmalar, erkeklerin genellikle rekabetçi sporlara daha fazla ilgi gösterdiklerini ve bu nedenle fiziksel aktivitelere daha fazla katıldıklarını göstermektedir. Ancak, bu sadece bir genellemedir ve her bireyin tercihleri farklılık gösterebilir. Bazı kadınlar da aktif bir yaşam tarzını tercih edebilirken, bazı erkekler daha az fiziksel aktiviteye ilgi gösterebilir. Bu nedenle, cinsiyet ile fiziksel aktivite katılımı arasındaki ilişki karmaşık ve çok yönlüdür.

Araştırma sonuçlarına göre, bilişsel davranışçı fiziksel aktivitenin yaşanılan yer değişkenine göre sonuç beklentisi boyutunda ve toplam puanında istatistiki olarak anlamlı bir farklılık olduğu görülmektedir. Görülen bu farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Bonferonni analizi sonucu sonuç beklentisi alt boyutunda ilçe ve il merkezinde yaşayan katılımcıların sonuç beklentilerinin köyde yaşayan katılımcılara kıyasla yüksek olduğu; ölçeğin toplam puanında ise il merkezinde yaşayan katılımcıların sonuç beklentilerinin köyde yaşayan katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Katılımcıların fiziksel aktiviteden keyif alma düzeyleri ile yaşanılan yer değişkeni arasında uygulanan manova analizi sonucunda istatistiksel bakımdan anlamlı seviyede farklılığın olduğu görülmektedir. Farkın hangi gruptan kaynaklanmış olduğunu bulmak amacıyla yapılan Bonferonni analizi sonucu il merkezinde yaşayan katılımcıların sonuç beklentilerinin köyde yaşayan

katılımcılardan yüksek olduğu ortaya çıkmıştır. Sonuç beklentisi alt boyutu, kişinin bir aktiviteden veya olaydan beklediği sonuçları, sonuçların olumlu veya olumsuz olma ihtimalini ifade eder. Yani, kişinin bir eylem veya aktiviteye başlamadan önce beklentileri ve bu beklentiler doğrultusunda motivasyonu ile ilgilidir. Çalışmamız ile aynı sonuca ulaşan çalışma mevcuttur (Ağırbaş vd., 2019). Bu sonuçlar neticesinde yaşadığımız ortamın konumunun düzenli fiziksel aktivite yapma isteğimizde büyük önem taşıdığı düşünülebilir.

Araştırma da bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeyleri ve fiziksel aktiviteden keyif alma düzeylerinin düzenli spor yapma durumu değişkenine göre analiz sonuçlarında sonuç beklentisi, öz düzenleme, bilişsel davranışçı fiziksel aktivite toplam puanı ve fiziksel aktiviteden keyif alma toplam puanlarında düzenli spor yapan katılımcıların lehine istatistiksel olarak anlamlı düzeyde bir farklılığın olduğu görülürken, kişisel engeller alt boyutunda düzenli bir biçimde spor yapmayan katılımcılar lehine istatistiksel olarak anlamlı farklılık olduğu görüldü. Araştırma sonucumuzla farklı olarak düzenli spor yapan ve yapmayan katılımcılar arasında anlamlı seviyede fark olmadığı sonucuna ulaşan çalışmalar mevcuttur (Gün & Ağırbaş, 2019; Ağırbaş vd., 2019). Baştuğ ve Duman, (2010) Türk ve Alman toplumunda, fiziksel aktivite ve yaşam doyum ilişkisini inceledikleri bir çalışmada, fiziksel aktivite yapan bireylerin yaşam doyum düzeyinin herhangi bir aktivite yapmayan bireylere göre yüksek değerde olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Baştuğ vd. 2020; yapmış oldukları çalışma da üniversite öğrencilerinin serbest zaman aktivitelerine katılım ile yaşam doyum ve mutluluk düzeylerinin incelemişler ve serbest zaman aktivitelerine katılan öğrencilerin yaşam doyum düzeylerinin diğer öğrenciler göre yüksek değerde olduğunu tespit etmişlerdir. (Baştuğ & Dikici, 2020). Bu sonuca göre çalışmamızda spor yapan ön lisans öğrencilerinin bilişsel fiziksel aktivite algısına sahip olmuş oldukları saptanmıştır.

Sonuç olarak, katılımcıların bilişsel davranışçı fiziksel aktivite düzeylerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerine anlamlı düzeyde ve pozitif yönde etkisi olduğu tespit edilmiştir. Gelişen teknolojiler ile gençlerin teknolojik aletleri sık kullanımı neticesinde fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde azalmalar meydana gelmiştir. Aktif bir yaşam için gençlerin desteklenmesi, bilinçlendirilmesi ve özellikle kampüslerde fiziksel aktivite alanlarının oluşturulması gençlerin fiziksel aktiviteye olan algısını daha da genişletecektir. Günlük 40 dk. olacak şekilde gençlerin ilgisini çekecek aktiviteler düzenlenmeli ve düzenli olarak takibi yapılmalıdır.

Sonuç ve Öneriler

- Bu çalışmada fiziksel aktivitelerden keyif alma konu edinilmiştir. Sağlık alanında eğitim gören üniversite öğrencileri üzerine yapılan bu çalışma farklı yaş gruplarında ve farklı alanlarda yapılarak alan yazına katkı sağlayacağı düşünülebilir.
- Üniversite öğrencileri kampüste yapılacak organizasyonlar ile fiziksel aktiviteye yönlendirilebilir.
- Öğrenciler, arta kalan zamanlarını değerlendirirken önceliklerini belirlemelidirler. Örneğin, dersler için hazırlık yapmak, staj deneyimlerini değerlendirmek, dinlenmek ve kişisel ihtiyaçları karşılamak gibi öncelikler belirlenebilir.
- Öğrenciler, bir haftalık veya günlük takvimler oluşturarak zamanlarını planlayabilirler. Bu takvimde ders saatleri, staj laboratuvar uygulamaları, boş zamanlar ve kişisel etkinlikler belirtilmelidir. Böylece zamanı daha verimli bir şekilde kullanabilirler.
- Yoğun bir programa sahip olan öğrencilerin dinlenme ve rekreasyon için zaman ayırmaları önemlidir. Stresi azaltmak ve zihinsel olarak dinlenmek için spor yapmak, yürüyüşe çıkmak, meditasyon yapmak veya hobilerle uğraşmak gibi aktiviteler faydalı olabilir.
- Çalışma zamanlarını daha verimli hale getirmek için öğrencilerin etkili çalışma teknikleri kullanmaları önemlidir. Örneğin, parçalı çalışma yöntemi, zaman yönetimi teknikleri ve dikkat dağıtıcı unsurlardan kaçınma gibi stratejiler kullanılabilir.
- Zaman yönetimiyle birlikte, öğrencilerin sosyal ilişkilerini sürdürmeleri de önemlidir. Arkadaşlarla zaman geçirmek, aileyle iletişim kurmak ve destek almak öğrencilerin motivasyonunu artırabilir.
- Yoğun bir programda çalışan öğrencilerin kendilerine bakmaları da gereklidir. Sağlıklı beslenme, yeterli uyku, düzenli egzersiz ve stresten uzaklaşma önemlidir.
- Zaman zaman mola vermek, öğrencilerin enerjilerini yenilemelerine ve odaklanmalarını korumalarına yardımcı olabilir. Çalışma sürelerinin ardından kısa molalar vermek, verimliliği artırabilir.

- Sorumlulukların üstesinden gelmekte zorlanan öğrencilerin yardım istemekten çekinmemeleri önemlidir. Akademik danışmanlardan, öğretmenlerden veya akranlardan destek almak öğrencilerin başarılarını artırabilir.
- Bu öneriler, sağlık alanında okuyan öğrencilerin yoğun programlarını daha etkili bir şekilde yönetmelerine yardımcı olabilir ve arta kalan zamanları daha verimli bir şekilde değerlendirmelerine katkıda bulunabilir.

Etik Komite Onayı: Bu çalışma için etik komite onayı Aydın Adnan Menderes Üniversitesi'nden (Tarih: 19 Nisan 2023, Karar No: 11, Protokol No: E-31906847/050.04.04-08) alınmıştır.

Hasta Onamı: Çalışmaya katılan tüm katılımcılardan sözlü onam alınmıştır.

Hakem Değerlendirmesi: Dış bağımsız.

Yazar Katkıları: Konsept – G.D., Ç. D., E. D.; Tasarım – G. D., Ç. D., E. D.; Denetim – G. D., Ç. D., E. D.; Kaynaklar – G. D., Ç. D., E. D.; Malzemeler – G.D., Ç. D., E. D.; Veri Toplama ve/veya İşleme – G.D., Ç. D., E. D.; Analiz ve/veya Yorum – G.D., Ç. D., E. D.; Literatür Taraması – G.D., Ç. D., E. D.; Yazma – G.D., Ç. D., E. D.; Eleştirel İnceleme – G.D., Ç. D., E. D.; Diğer – G.D., Ç. D., E. D.;

Çıkar Çatışması: Yazarlar, çıkar çatışması olmadığını beyan etmiştir.

Finansal Destek: Yazarlar, bu çalışma için finansal destek almadığını beyan etmiştir.

Ethics Committee Approval: Ethics committee approval for this study was received from Aydın Adnan Menderes University (Date: April 19, 2023, Decision No: 11, Protocol No: E-31906847/050.04.04-08).

Informed Consent: Verbal consent was obtained from all the participants.

Peer-review: Externally peer-reviewed.

Author Contributions: Concept - G.D., Ç. D., E. D.; Design - G.D., Ç. D., E. D.; Supervision - G.D., Ç. D., E. D.; Resources - G.D., Ç. D., E. D.; Materials - G.D., Ç. D., E. D.; Data Collection and/or Processing - G.D., Ç. D., E. D.; Analysis and/or Interpretation - G.D., Ç. D., E. D.; Literature Search - G.D., Ç. D., E. D.; Writing Manuscript - G.D., Ç. D., E. D.; Critical Review - G.D., Ç. D., E. D.; Other – G.D., Ç. D., E. D.

Conflict of Interest: The authors have no conflicts of interest to declare.

Financial Disclosure: The authors declared that this study has received no financial support.

Kaynaklar

- Ağırbaş Ö., Koç Y., Aggön E., Gün A., Tatlısı B., & Çakmak Yıldızhan, Y. (2019). Lise öğrencilerinin egzersiz bağımlılığı durumlarına göre fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi (Erzincan örneği). *Atatürk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 81-88.
- Altınışık, Ü., & Çelik, A. (2021). Investigation of service quality perceived by fitness center consumers. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 10(15), 3225-3229.
- Altınışık, Ü., İlhan, E.L., & Kurtipek, S. (2021). Zihinsel engelli bireylerde sporun etkilerine yönelik farkındalık: Spor yöneticisi adayları üzerine bir araştırma. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(2), 79-90.
- Arabacı, R., & Çankaya, C. (2007). Beden eğitimi öğretmenlerinin fiziksel aktivite düzeylerinin araştırılması. *Uludağ Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(1), 1-15.
- Aykin, A.G. (2018). Ekonomik aktivite ve yaşam kalitesi. 1. Baskı. İstanbul, Metamorfoz
- Balaban, Turan., Saç, A., & Yıldız, Y. (2021). Rekreatif aktivitelere katılan bireylerin serbest zaman özgürlük düzeyleri ile yaşam doyumları ilişkisinin incelenmesi. *Spor ve Performans Araştırmaları Dergisi*, 12(3), 245-251
- Baştuğ, G., & Duman, S. (2010). Examining life satisfaction level depending on physical activity in Turkish and German societies, WCES 2010, *World Conference on Educational Sciences, Procedia Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 4892-4895.
- Baştuğ, G., Dikici, İ., & Günel, İ. (2020). The investigation of leisure time satisfaction, life satisfaction and happiness of university students who spend their leisure times in youth centers. *Journal of Recreation and Tourism Research/JRTR*, 7(3), 392-404.
- Büyükoztürk, Ş., Çakmak E. K., Akgün, Ö. E., Karadeniz, Ş., & Demirel, F. (2020). Bilimsel araştırma yöntemleri.
- Camacho, T.C., Roberts, R.E., Lazarus, N.B., Kaplan, G.A., & Cohen, R.D. (1991). Physical activity and depression: Evidence from the Alameda County Study. *American Journal of Epidemiology*, 134(2), 220-231.
- Caspersen, C.J., Powell, K.E., & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports*, 100(2), 126-131.
- Colcombe, S., & Kramer, A.F. (2003). Fitness'ın yaşlı yetişkinlerin bilişsel işlevleri üzerindeki etkileri: Bir meta-analitik çalışma. *Psikoloji Bilimi*, 14(2), 125-130.
- Dunn, A.L., Marcus, B.H., Kampert, J. B., Garcia, M.E., Kohl III, H.W., & Blair, S.N. (1999). Comparison of lifestyle and structured interventions to increase physical activity and cardiorespiratory fitness: A randomized trial. *Jama*, 281(4), 327-334.
- Erdoğan, M., Certel, Z., & Güvenç, A. (2011). Masa başı çalışanlarda fiziksel aktivite düzeyi: Obezite ve diğer özelliklere göre incelenmesi (Akdeniz Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi Örneği). *Spor Hekimliği Dergisi*, 46(3), 097-107.
- Ergün, S. (2013). Okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktivite arasındaki ilişki (Doctoral dissertation, Marmara Üniversitesi (Turkey)).
- Ermis, S. A., & Dereceli, E. (2023). Sporda imgeleme ve güdülenme. *Spor Bilimleri Alanında Güncel Yaklaşımlar-II*, 65.
- Eskiler, E., Küçükbiş, F., Gülle, M., & Soyer, F. (2016). The cognitive behavioral physical activity questionnaire: A study of validity and reliability bilişsel davranışçı fiziksel aktivite ölçeği: geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 13(2), 2577-2587.
- Etgen T., Sander D., Bickel H., & Forstl H. (2011). Hafif bilişsel bozukluk ve demans. *Deutsches Arzteblatt Uluslararası*. 108(44):743-750.
- Farmer, M.E., Locke, B.Z., Mościcki, E.K., Dannenberg, A.L., Larson, D.B., & Radloff, L.S. (1988). Physical activity and depressive symptoms: the nhanes i epidemiologic follow-up study. *American Journal of Epidemiology*, 128(6), 1340-1351.
- Genç, M., Eğri, M., Kurçer, M.A., Kaya, M., Pehlivan, E., Karaoğlu, L., & Güneş, G. (2002) Malatya kent merkezindeki banka çalışanlarında fizik aktivite sıklığı. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 9(4) 237-240.
- Gerber, M., & Pühse, U. (2009). Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal*

- of Public Health, 37(8), 801-819.
- Gun, A., & Agirbas, O. (2019). The relationship between exercise addiction, physical activity level and body mass index of the students who are studying at physical education and sports college. *Asian Journal of Education and Training*, 5(1), 50-55.
- Güler, H. (2021). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Haase, A., Steptoe, A., Sallis, J.F., & Wardle, J. (2004). Leisure-time physical activity in university students from 23 countries: associations with health beliefs, risk awareness, and national economic development. *Preventive Medicine*, 39(1), 182-190.
- Hazar, Z., Hazar, K., Gökyürek, B., Hazar, M., & Çelikkalek, S. (2017). Ortaokul öğrencilerinin oyunsallık, dijital oyun bağımlılığı ve saldırganlık düzeyleri arasındaki ilişkinin çeşitli değişkenler açısından incelenmesi. 15. *Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi*.
- Kalaja, S., Jaakkola, T., & Liukkonen, J. (2010). Role of gender, enjoyment, perceived competence, and fundamental movement skills as correlates of the physical activity engagement of Finnish physical education students. In Scandinavian Sport Studies Forum (SSSF). Malmö university.
- Kartal, A., Ergin, E., & Kanmış, H.D. (2020). COVID-19 pandemik salgın döneminde yaşam kalitesini arttırmaya yönelik sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite önerileri. *Avrasya Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(COVID-19), 149-155.
- Kırımoğlu, H., Parlak, N., Dereceli, Ç., & Kipoğlu, A. (2008). Lise öğrencilerinin saldırganlık düzeylerinin spora katılım düzeylerine göre incelemesi. *Niğde Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 147-154.
- Klaperski, S., Seelig, H., & Fuchs, R. (2015). Sportaktivität als Stresspuffer. *Zeitschrift für Sportpsychologie*.
- Kohl 3rd, H.W., Dunn, A.L., Marcus, B.H., & Blair, S.N. (1998). A randomized trial of physical activity interventions: Design and baseline data from project active. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 30(2), 275-283.
- Kudaş, S., Ülkar, B., & Erdogan, A. (2005). Ankara ili 11-12 yaş grubu çocukların fiziksel aktivite ve bazı beslenme alışkanlıkları. *Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 19-29.
- Leslie, E., Owen, N., Salmon, J., Bauman, A., Sallis, J.F., & Lo, S.K. (1999). Insufficiently active Australian college students: perceived personal, social, and environmental influences. *Preventive Medicine*, 28(1), 20-27.
- Mallery, P., & George, D. (2000). SPSS for windows step by step. Allyn & Bacon, Inc..
- McCarthy, P.J., Jones, M.V., & Clark-Carter, D. (2008). Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 142-156.
- Mura, G., & Carta, M.G. (2013). Physical activity in depressed elderly. A systematic review. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 9, 125.
- Netz, Y., Wu, M.J., Becker, B.J., & Tenenbaum, G. (2005). Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies. *Psychology and Aging*, 20(2), 272.
- Nguyen-Michel, S. T., Unger, J. B., Hamilton, J., & Spruijt-Metz, D. (2006). Associations between physical activity and perceived stress/hassles in college students. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 22(3), 179-188.
- Ölçücü, B., Vatansever, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2015(4), 294-303.
- Özgün, A., Yaşartürk, F., Ayhan, B., & Bozkuş, T. (2017). Hentbolcuların spora özgü başarı motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası Kültürel ve Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 3(Special Issue 2), 83-94.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., & Eskiler, E. (2022). Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeği (FAKÖ): Türk kültürüne uyarlama, geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10(1), 21-37.
- Raglin, J.S. (1990). Exercise and mental health: beneficial and detrimental effects. *Sports Medicine*, 9, 323-329.
- Speck, B.J. (2002). From exercise to physical activity. *Holistic Nursing Practice*, 17(1), 24-31.
- Topsaç, M., & Bişgin, H. (2013). Üniversitede okuyan engelli öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerinin incelenmesi. *Dumlupınar Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, (40).
- Von Bothmer, M.I., & Fridlund, B. (2005). Gender differences in health habits and in motivation for a healthy lifestyle among Swedish university students. *Nursing & Health Sciences*, 7(2), 107-118.
- Welk, G.J., Corbin, C.B., & Dale, D. (2000). Measurement issues in the assessment of physical activity in children. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(2), 59-73.