



Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

cuspor.cumhuriyet.edu.tr

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

Examination of High School and University Students' Levels of Enjoying Physical Activity

Burhan Özkurt^{1,a}

Hüseyin Fatih Küçükbiş^{1,b}

Yasin Altın^{1,c}

¹Faculty of Sport Sciences, Sivas Cumhuriyet University, Sivas, Türkiye

Research Article

History

Received: 06/12/2022

Accepted: 30/12/2022

ABSTRACT

In this study, it is aimed to examine the level of enjoyment of physical activities of high school and university students. The research was carried out with a quantitative research approach, in a cross-sectional, relational research design and on a voluntary basis. The research group consists of a total of 612 individuals, 293 women (47.9%) and 319 men (52.1%) studying at high school and university levels in Sivas. Personal information form and enjoyment of physical activities scale were used as data collection tools in the study. The JAMOVI (2.3.18) program was used in the analysis of the data. The construct validity of the scale used in the research was tested with confirmatory factor analysis. The normality assumption was evaluated based on descriptive statistics. Since the obtained data showed normal distribution, it was tested by applying t-test analysis in pairwise comparisons from parametric tests. In the evaluations made according to gender, it was determined that the level of enjoyment of male participants was higher than that of females ($t = -6.14$ and $p < .05$). In comparisons made according to school level, it was determined that university students' enjoyment levels were higher than high school students ($t = -3.91$ and $p < .05$). As a result of the research, it was concluded that the level of enjoyment of physical activities decreased as the school level increased.

Keywords: Student, Physical Activity, Enjoyment

Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin İncelenmesi

Süreç

Geliş: 06/12/2022

Kabul: 30/12/2022

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

Öz

Bu çalışmada, lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmaktadır. Araştırma nicel araştırma yaklaşımlarından, kesitsel olarak, ilişkisel araştırma deseniyle ve gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırma grubu, Sivas ilinde, lise ve üniversitede yer alan 293 kadın (%47,9) ve 319 erkek (%52,1) olmak üzere toplamda 612 öğrenciden oluşmaktadır. Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve "Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği" kullanılmıştır. Verilerin analizinde JAMOVI (2.3.18) programından yararlanılmıştır. Araştırmada kullanılan ölçeğin yapı geçerliliği doğrulayıcı faktör analizi ile test edilmiştir. Normallik varsayımı betimsel istatistiklere dayalı olarak değerlendirilmiştir. Elde edilen veriler normal dağılım gösterdiğinden dolayı parametrik testlerden ikili karşılaştırmalarda t-testi analizi uygulanarak test edilmiştir. Cinsiyete göre yapılan değerlendirmelerde erkek katılımcıların keyif alma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu belirlenmiştir ($t = -6,14$ ve $p < ,05$). Okul düzeylerine göre yapılan karşılaştırmalarda ise üniversite öğrencilerinin keyif alma düzeylerinin lise öğrencilerinden daha yüksek olduğu tespit edilmiştir ($t = -3,91$ ve $p < ,05$). Araştırma neticesinde, okul düzeyi arttıkça, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin azaldığı sonucuna varılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Öğrenci, Fiziksel Aktivite, Keyif Alma

^a burhanozkurt@cumhuriyet.edu.tr

^b https://orcid.org/0000-0001-9745-9624

^b hfatihkucukibis@gmail.com

^b https://orcid.org/0000-0002-3973-2837

^c yasinaltin@cumhuriyet.edu.tr

^b https://orcid.org/0000-0002-5854-8007

How to Cite: Özkurt, B., Küçükbiş, H. F., and Altın, Y. (2022). Lise ve Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Düzeylerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences*, 3(3): 91-98.

Giriş

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktiviteler, sağlıklı bir yaşam tarzının temel bileşenlerindedir (Mutz vd., 2020). Fiziksel aktivitenin fiziksel, zihinsel ve ruhsal sağlık üzerindeki olumlu etkileri olduğu bilinmektedir (Whitelaw vd., 2010; Reiner vd., 2013; Bay & Yılmaz, 2021; Altın ve Altın, 2021; Altın, 2022). Buna karşın son yıllarda hareketsiz yaşam tarzında bir artış kaydedilmiştir (Kohl vd., 2012; Egger & Dixon, 2014). Özellikle hareketsiz yaşam tarzıyla ortaya çıkan obezite çocuklar ve gençler arasında yayılmaktadır (Eskiler vd., 2016). Ayrıca yetersiz fiziksel aktiviteye bağlı olarak ortaya çıkan kalp hastalıkları, kronik solunum rahatsızlıkları, felç, kanser, diyabet gibi birçok hastalığın küresel yükü de günümüzde daha fazla hissedilmektedir (Babey vd., 2008). Beden sağlığı, zihinsel ve ruhsal sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunan fiziksel aktiviteler, barındırdığı nitelikler bakımından, sağlık yönünden oluşabilecek bu riskleri en aza indirmede ve sağlıklı yaşam biçimini sürdürmede önemli bir etken olarak görülmektedir.

Sağlıklı bir yaşam sürdürmek ve hastalıklardan korunmak için egzersizlerin belirli bir süre ve sıklıkta devam ettirilmesi gerekir (Sağlık Bakanlığı, 2014). Bu nedenle fiziksel aktiviteler, günlük yaşam içine adapte edilmeli ve davranış değişikliğiyle bir yaşam biçimine dönüştürülmelidir (Ilkım & Yurtseven, 2021). Fiziksel aktiviteyi günlük hayatta alışkanlık haline getirerek yaşam boyu sürdürebilmek, birey için olduğu kadar toplum sağlığı açısından da son derece önemlidir (Yıldırım & Bayrak, 2019). Fiziksel aktiviteye katılımın arzu edilen seviyelere ulaşması ve genç yaşta bireylerin düzenli olarak fiziksel aktivitelerde yer alması, daha sağlıklı nesillerin yetişebilmesini sağlayacaktır (Eskiler vd., 2016). Erken yaşlarda fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazandırılması, sağlıklı nesil elde etmenin ön koşulu olarak düşünülebilir. Çünkü erken dönemde kazanılan düzenli fiziksel aktivite ve spor yapma alışkanlığı, yetişkinlik döneminde de devam edecektir (Caspersen vd., 2000; Cervelló vd., 2007; Almagro vd., 2010; Pedreno vd., 2015). Bununla birlikte fiziksel aktivite, yaşlılık döneminde yaşanabilecek birçok kronik rahatsızlığın ve erken yaşta ani ölüm olaylarının engellenmesi bakımından etkili yöntemlerden biri olarak görülmektedir (Soyuer & Soyuer, 2008; Demirtaş vd., 2017). Bu sebeple çocuklar ve gençler arasında fiziksel aktiviteye katılımı artırmada etkili yaklaşımların geliştirilmesi, düzenli fiziksel aktiviteye katılım davranışını sağlayan motivasyonel faktörlerin bilinmesi önem arz etmektedir (Tergerson & King, 2002).

Bireyi davranışa sevk eden, bir davranış başlatan ve devamlılığına sağlayan faktörlerden birisi de kuşkusuz duygulardır (Ekman, 1994; Frijda, 1988). Duyguları, ihtiyaçlarımız doğrultusunda bizi harekete geçiren, çevremizdeki olay ve olgulara karşı en uygun tepkiyi vermeye yönlendiren kılavuzlar olarak tanımlamak mümkündür (Frijda, 1988; Safran, 1991). Ayrıca duygular, bir duruma yaklaşma veya bir durumdan kaçınmaya yönelik motivasyonel eğilimleri de içermektedir (Çeçen, 2002; Gable & Harmon-Jones, 2010). Bireyi etkileyen ve diğer insanlarla iletişim ve etkileşimini sağlayan birçok duygu

bulunmaktadır. Genellikle bu duygular sayesinde eyleme geçmekte ve karar vermekteyiz (Çeçen, 2002). Yaptığımız seçimler, bakış açımız, davranışlarımız ve verdiğimiz kararlar bu duygularımıza göre şekillenmektedir. Hayatımızda yaptığımız tercihlere, tutum ve davranışlarımıza yön veren duygulardan biri de kuşkusuz keyif alma duygusudur.

Keyif alma duygusu, fiziksel aktiviteye katılım, devamlılık ve bağlılığa etki eden temel duyguların başında gelmektedir (Weiss & Chaumeton, 1992; Scanlan, Simons, Carpenter, Schmidt & Keeler, 1993; Carpenter & Coleman, 1998). Keyif: TDK'göre, beden sağlığı, iç rahatlığı ve esenlik hali olarak tanımlanmaktadır. Bu tanıma istinaden "keyif almak" kavramını, hoşla giden bir uyarının kişide uyandırdığı iç huzur ve iyi oluş hali olarak ifade etmek mümkündür. Eğlence, hoşlanma, haz ve zevk alma gibi günlük yaşamımızda keyif alma ifadesiyle benzer anlamlara sahip ve birbirinin yerine oldukça fazla kullanılan kavramlar, organizmanın bir olaya/olguya karşı verdiği olumlu duygusal durumları ortaya koymaktadır. Fiziksel aktivitelerden keyif alma kavramı ise; kişinin fiziksel aktiviteler sırasında ve sonrasında deneyimlediği; zevk/haz, keyif ve eğlence gibi genelleştirilmiş olumlu duygu durumlarını yansıtmaktadır (Scanlan, Carpenter, Lobel, & Simons, 1993). Diğer taraftan eylemlere yönelik dürtü ve motivleri içeren bu kavramlar, davranışsal bileşenler üzerindeki tepkileri koordine etmekte ve hedefe yönelik davranışları gerçekleştirmek için motivasyon sağlamaktadır. Ayrıca, fiziksel aktivite keyfi, fiziksel aktiviteye genel katılımın (McCarthy, Jones & Clark-Carter, 2008; Mullen vd., 2011), uzun süreli devamlılığın (Wankel, 1993) ve fiziksel aktiviteye olan bağlılığının (Scanlan & Simons, 1992) hem nedeni hem de sonucu olarak görülmektedir (Wankel, 1993; Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008; Mullen vd., 2011;). Öte yandan, çocuk, genç ve yetişkinleri fiziksel aktivitelerle karşı güdülemenin ana faktörlerinden birisi de keyif almaktır. (Scalan & Simons, 1992; Scalan vd., 1993a; Weiss vd., 2001). Yapılan birçok araştırmada, fiziksel aktiviteye katılımın ve bu aktiviteleri sürdürmenin en önemli nedenlerinden biri "algılanan keyif" olarak görülmektedir (Scalan ve ark., 1993; Molt ve ark., 2001; Weis ve ark., 2001; Winger ve Pargman, 2003; Woods, Tannehill & Walsh, 2012; Weyland, Finne, Krell-Roesch ve Jekauc, 2020). Keyif alma duygusu her ne kadar içsel motivasyon kavramı ile benzer yapıya sahip olsa da, bu duyguyu yalnızca içsel motivasyon unsurları ile açıklamak mümkün değildir. Fiziksel aktivite ve egzersiz ortamlarında yer alan diğer dışsal unsurlar (sağlıklı olmak, fiziksel görünüm, kilo vermek, sosyalleşme vb.) keyif alma duygusunu olumlu ya da olumsuz olarak etkileyebilir (Scanlan & Lewthwaite 1986; Wiersma 2001; Crouch vd., 2022).

Sonuç olarak, keyif alma duygusu çocuk, genç ve yetişkinlerin katılım gösterdiği fiziksel etkinliklerde bireyleri motive eden önemli bir faktör olarak göze çarpmaktadır (Scalan & Simons, 1992; Scalan vd., 1993b; Weiss vd., 2001). Fiziksel aktiviteler içerisinde önemli bir yere sahip olan keyif

alma duygusu, bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutum ve davranışlarını destekleyici rol oynarken, fiziksel aktiviteye karşı olan ilgi ve isteği arttırarak, fiziksel aktivitenin günlük yaşam içine adapte edilmesine ve alışkanlık biçimine dönüştürülmesine de katkı sağlayacaktır.

Araştırmanın Amacı

Bu çalışma ile lise ve üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır;

1. Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğinden aldıkları puan ortalamaları ne düzeydedir?

2. Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir fark var mıdır?

3. Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile okul düzeyleri değişkeni arasında anlamlı bir fark var mıdır?

Tablo 1. Öğrencilere ait demografik özellikler

		f	%
Cinsiyet	Erkek	319	52,1
	Kadın	293	47,9
Yaş	14-17 yaş	186	30,4
	18-22 yaş	227	37,1
	23-26 yaş	199	32,5
Okul Düzeyleri	Lise	334	54,6
	Üniversite	278	45,4
	Toplam	612	100,0

Tablo 1’de katılımcıların büyük bir çoğunluğunun %37,1 oranla 18-22 yaş aralığında olduğu ve bu yaş aralığını sırasıyla; 23-26 yaş %32,5, 14-17 yaş %30,4 yaş gruplarının takip ettiği gözlemlenmektedir. Katılımcıların cinsiyet açısından dağılımları incelendiğinde; %52, 1’inin erkek %47, 9’unun kadın olduğu görülmektedir. Katılımcıların okul düzeylerine göre dağılımlarında ise %54,6’sının lise %45,4’ünün üniversite öğrencisi olduğu tespit edilmiştir.

Veri Toplama Araçları

Araştırmada kullanılan veri toplama araçlarına ait bilgilere aşağıda yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların katılanların cinsiyet, yaş ve okul düzeylerine (lise, üniversite) ilişkin bilgilerin sorulduğu sorulardan oluşmaktadır.

Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği: Öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerini belirlemek için Mullen ve diğerler (2011) tarafından geliştirilen, Özkurt ve diğerleri (2022) tarafından Türkçe uyarlaması yapılan 8 maddelik “Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği” kullanılmıştır. 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 model-veri uyumu mevcut araştırmada incelenmiştir. Ölçeğin

Yöntem

Araştırmanın Deseni/Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yaklaşımı esas alınmıştır. Bu çalışma, nicel yaklaşımlardan ilişkisel araştırma deseni ile yürütülmüştür. İlişkisel araştırmalar, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki, birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini belirlemeyi amaçlar (Fraenkel vd., 2012).

Araştırma Grubu

Araştırma grubunu, Sivas ilinde lise ve üniversite düzeyinde öğrenim gören ve araştırmaya gönüllü olarak katılım gösteren 319’u erkek (% 52,1), 293’ü kadın (%47,9) olmak üzere toplam 612 öğrenci oluşturmaktadır. Araştırmaya dâhil olan öğrencilere ait demografik özellikler incelendiğinde, katılımcıların 14-26 yaş aralığında (Ortalama yaş = 14,56±1,79) olduğu gözlenmiştir. Araştırmada yer alan öğrencilerin, demografik değişkenlere göre dağılımı Tablo 1’de verilmiştir.

hatalara ilişkin uyum indeksleri kabul edilebilir düzeydedir ($\chi^2 = 91$, $df = 17$ ve $p < ,05$; RMSEA = .08 [%95 Güven Aralığı = AL = 067 ÜL = ,102], CFI = ,98; TLI = ,97). Modelin açıklayıcılığına yönelik uyum iyiliği indeksleri, 97’nin üzerindedir (CFI = ,98; TLI = ,97). Elde edilen bulgular yüksek düzeyde model-veri uyumuna işaret etmektedir. Ölçüm modelinde yer alan bütün yollar istatistiksel olarak anlamlıdır ($1,96 < z$ ve $p < ,05$). Ölçeğin Cronbach Alpha güvenirlik katsayısı örneklem üzerinde yeniden hesaplanmış ve Tablo 2’de raporlanmıştır.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya ilişkin veriler, 2022-2023 eğitim-öğretim yılı içerisinde lise ve üniversiteye devam eden öğrencilerinden elde edilmiştir. Verilerin sağlıklı bir şekilde toplanabilmesi için rehber öğretmenleri ve sınıf danışmanlarından yardım alınmıştır. Öğrencilere araştırma hakkında bilgilendirme yapılmış ve gönüllü katılım gösteren öğrenciler araştırmaya dâhil edilmiştir. Öğrenciler ölçekte yer alan soruları yaklaşık olarak 5-10 dakikada yanıtlamıştır. Toplamda 623 anket online ve yüz yüze olarak dağıtılmış, incelemeler sonunda 11 adet anket hatalı ve eksik olduğu için araştırma dışında tutulmuş, araştırma 612 gözlem ile yürütülmüştür.

Araştırma Etiği

Araştırmanın tüm aşamaları etik ilkelere uygun olarak yürütülmüştür. Araştırma için gerekli etik kurul izni Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'ndan "28.10.2022 tarihli, E-60263016-050.06.04-224126 sayılı" karar ile alınmıştır.

Verilerin Analizi

Verilerin değerlendirilmesinde frekans (f), yüzde(%), ortalama (ort.), standart sapma (ss), basıklık ve çarpıklık

gibi betimsel istatistikler kullanılmıştır. Normallik varsayımı çarpıklık-basıklık gibi betimsel istatistiklere dayalı olarak değerlendirilmiştir. Çarpıklık ve basıklık değerleri için $\pm 1,5$ aralığı normallik varsayımını karşılamaktadır (Tabachnick ve Fidell, 2007). İkili karşılaştırmalar için bağımsız örneklem t-testi, uygulanmıştır. Verilerin analizinde JAMOVI (2.3.18) paket programından faydalanılmıştır.

Tablo 2. Fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğine ilişkin betimsel istatistikler

	Ort.	Ss	Min	Max	Çarpıklık	Basıklık	Güvenirlik Katsayısı
Madde 1	5,80	1,42	1,00	7,00	-1,27	1,256	
Madde 2	5,79	1,48	1,00	7,00	-1,18	0,735	
Madde 3	5,79	1,48	1,00	7,00	-1,22	0,945	
Madde 4	5,77	1,53	1,00	7,00	-1,25	0,977	$\alpha = ,94$
Madde 5	5,83	1,40	1,00	7,00	-1,13	0,787	
Madde 6	5,67	1,40	1,00	7,00	-1,18	1,207	
Madde 7	5,80	1,48	1,00	7,00	-1,21	0,963	$\omega = ,94$
Madde 8	5,91	1,46	1,00	7,00	-1,32	1,106	
Ölçek Toplam Puanı	46,35	9,68	8,00	56,00	-1,15	0,989	

Tablo 2 ye göre, fiziksel aktiviteden keyif alma ölçek maddelerinin ortalama puanları 5,67 ile 5,91 aralığındadır. Ortalama değerleri birbirine yakındır. Basıklık ve çarpıklık değerleri $\pm 1,5$ aralığındadır. Buna göre normallik açısından varsayım ihlali gözlenmemiştir. Ölçek toplam puanı $46,35 \pm 9,68$ 'dir. Araştırma grubunun fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir.

Bulgular

Çalışmanın bu bölümünde araştırmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerine ilişkin bulgulara ve bulgulara ilişkin yorumlara yer verilmiştir. Tablo 3'te cinsiyete göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerine ilişkin t-testi sonuçlarına yer verilmiştir.

Tablo 3. Cinsiyete göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerine ilişkin T-testi sonuçları

Cinsiyet	Ort.	Ss	t	p	Cohen's d
Kadın	43,9	10,0	-6,14	<,001	-0,50
Erkek	48,6	8,77			

Tablo 3'e göre cinsiyete göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri arasında anlamlı fark vardır ($t = -6,14$ ve $p < ,05$). Elde edilen bulgulara göre, erkek katılımcıların

keyif alma düzeylerinin, kadın katılımcılardan daha yüksek olduğu görülmüştür.

Tablo 4. Okul düzeylerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerine ilişkin T-testi sonuçları

Okul Düzeyleri	Ort.	Ss	t	p	Cohen's d
Üniversite	45,0	9,92	-3,91	<,001	-0,32
Lise	48,0	9,13			

Tablo 4'de okul düzeylerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri incelendiğinde anlamlı farklılık olduğu görülmüştür ($t = -3,91$ ve $<,001$). Elde edilen bulgulara

göre, lise öğrencilerinin keyif alma düzeylerinin üniversite öğrencilerinden daha yüksek olduğu belirlenmiştir.

Tartışma ve Sonuç

Bu çalışmada, lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Bu kapsamda ilk olarak, araştırma grubu içerisinde yer alan katılımcıların fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğinden aldığı toplam puan ortalamaları incelenmiş, ardından katılımcıların cinsiyet ve okul düzeylerine göre fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri arasında farklılık olup olmadığı (t-testi) yapılarak değerlendirilmiştir. Elde edilen bu bulgular doğrultusunda, ulaşılan sonuçlar aşağıda kapsamlı bir şekilde açıklanmıştır.

Elde edilen sonuçlara göre, araştırma grubunda yer alan katılımcıların genel olarak fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin yüksek olduğu gözlenmiştir. Fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile cinsiyet değişkenine göre yapılan karşılaştırmalarda erkek katılımcıların keyif alma toplam puan ortalamalarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Elde edilen diğer bir bulguda ise lise öğrencilerinin keyif alma puan ortalamalarının, üniversite öğrencilerinin puan ortalamalarından daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırma sorularına yönelik elde edilen bulgulara bakıldığında, araştırmaya katılan tüm öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamaları incelenmiştir. Yapılan incelemeler neticesinde, araştırma grubunda yer alan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma ölçeğinden aldıkları toplam puan ortalamalarının, 46, 35 olduğu görülmüştür. FAKÖ'nün bütününe bakıldığında en düşük keyif alma düzeyi puanının madde 6 ($\chi=5,67$), en yüksek keyif alma düzeyi puanının ise madde 9 boyutunda ($\chi=5,91$) olduğu görülmektedir (Tablo 2). Elde edilen bu değerler, çalışmada yer alan öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 2).

Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı farklılıkların olup olmadığının belirlenmesi amacıyla yapılan t-testi sonuçları, fiziksel aktivitelerden keyif alma puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar olduğunu belirlenmiştir ($p<,05$). Ulaşılan bu sonuç, erkek öğrencilerin keyif alma düzeylerinin, kadın öğrencilere oranla daha yüksek olduğunu göstermektedir (Tablo 3). Araştırma ile benzer sonuçlara ulaşılan araştırmalar mevcuttur. Johnson ve diğerleri (2017) tarafından ergen öğrenciler üzerine yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin keyif alma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Aynı şekilde, Kaya ve diğerleri (2021), üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarını incelediği araştırmalarında, erkek öğrencilerin keyif alma puanlarının kadın öğrencilerden daha yüksek olduğunu tespit etmişlerdir. Konuyla ilgili Fairclough (2003) tarafından yapılan başka bir çalışmada ise erkek öğrencilerin keyif alma düzeylerinin kadınlardan daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Ayrıca fiziksel aktivite, fiziksel aktivite içeren oyun etkinlikleri ve beden eğitimi dersi içerisindeki fiziksel etkinliklerde yer alan erkek

öğrencilerin, keyif alma düzeylerinin kadınlara göre daha yüksek olduğunu gösteren bir çok araştırma bulunmaktadır (Carroll & Loumidis 2001; Prochaska vd., 2003; Carraro vd., 2008; McCarthy vd., 2008; Dunton vd., 2009; Kalaja vd., 2010; Alıncak, 2016; Yeltekin & Alıncak, 2021). Elde edilen bu sonuçlar, mevcut araştırmada elde edilen bulgularla benzerlik göstermektedir. Yapılan bu araştırmanın sonuçlarından farklı olarak, kadınların keyif alma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır. Örneğin; Ergün (2013) tarafından okul çağı çocuklarında egzersizden hoşlanma ile fiziksel aktiviteye katılma arasındaki ilişkinin incelenmesine yönelik yapılan araştırmadan elde edilen bulgulara göre, kız öğrencilerin keyif alma puanlarının erkeklerden daha yüksek olduğunu belirlemiştir. Moore (2009) tarafından yapılan başka bir çalışmada da kızların fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeylerinin erkeklerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Alanyazında konuyla ilgili elde edilen bu bulguların dışında, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farklılığın olmadığını gösteren araştırmalarda bulunmaktadır. Örneğin Abur'un (2022) yapmış olduğu araştırmada, ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersizden hoşlanma düzeyleri ile cinsiyet düzeyleri arasındaki farklılıklar incelenmiş, anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Benzer şekilde Durmaz (2017) yaşları 18–25 yaş aralığında değişen, toplam 280 üniversite öğrencisi ile gerçekleştirdiği çalışmada, fiziksel aktiviteden hoşlanma düzeyleri ile cinsiyet değişkeni arasında anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmıştır ($p>0,05$).

Araştırmanın problemleri arasında yer alan "Lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile okul düzeyi değişkeni arasında anlamlı bir fark var mıdır?" problemine yanıt bulmak için elde edilen bulgular incelenmiştir. Yapılan incelemelerde, öğrencilerin fiziksel aktivitelerden keyif alma puan ortalamalarının, okul düzeyi değişkenine göre istatistiksel açıdan anlamlı farklılıklar gösterdiği tespit edilmiştir (Tablo 4). Okul düzeylerine göre yapılan karşılaştırmalarda, üniversite öğrencilerinin keyif alma düzeylerinin, lise öğrencilerinden daha yüksek olduğu görülmüştür. Başka bir ifade ile okul düzeyi arttıkça, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyinin azaldığını sonucuna varılmıştır. Alanyazında elde edilen bu bulgularla benzer olduğu değerlendirilebilecek çalışmalar incelenmiştir. Bu kapsamda ele alınan, Huhtiniemi ve diğerleri (2019) tarafından yapılan çalışma, 5. sınıfta eğitim gören öğrencilerin keyif alma puan ortalamalarının, 8. sınıfta eğitim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Uzun ve ark. (2017), tarafından 1001 ortaokul öğrencisinin katılımı ile gerçekleştirilen başka bir çalışmada ise, 8. sınıf öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden hoşlanma puan ortalamalarının 5, 6 ve 7. sınıfta eğitim gören öğrencilerden daha düşük olduğunu belirlemiştir. Ek olarak, fiziksel aktivitelerden keyif alma durumunun yaş düzeyi arttıkça azaldığını gösteren bir çok araştırma bulunmaktadır (Prochaska, vd., 2003; Cairney,

vd., 2012; Abur, 2022). Alanyazında, mevcut araştırmadan elde edilen bu bulgulardan farklı olduğu değerlendirilebilecek araştırmalara da rastlanılmıştır. Ergün (2013), 1075 öğrenci ile yaptığı çalışmada fiziksel aktivitelerden hoşlanma düzeyleri ile sınıf düzeyleri arasındaki farklılıkları paylaşmıştır. Söz konusu bu çalışmada, 8. Sınıfta eğitim gören öğrencilerin hoşlanma puan ortalamalarının, alt sınıflarda (6. ve 7. sınıf) eğitim gören öğrencilerden daha yüksek olduğunu göstermektedir. Ghorbani ve diğerleri (2020) tarafından yapılan çalışmada da öğrencilerin keyif alma puan ortalamalarının eğitim durumlarına göre farklılık gösterdiği görülmüştür. Söz konusu bu sonuçlara göre, 8. sınıfta eğitim gören kız ve erkek öğrencilerin keyif alma puan ortalamalarının 7. sınıfta eğitim gören kız ve erkek öğrencilerden daha yüksek olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Diğer taraftan Kaya ve diğerleri (2021) üniversite öğrencileri ile yapmış olduğu çalışmalarında “Fiziksel Aktivite İçeren Oyunları Oynamaya Yönelik Tutum Ölçeğini” kullanmıştır. Keyif alma alt boyutunu içeren bu ölçek aracılığıyla gerçekleştirilen çalışmada, sınıf düzeylerine ilişkin istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşılmıştır. Yeltekin & Alıncak (2021) tarafından gerçekleştirilen benzer bir araştırmada ise, ortaöğretim öğrencilerinin eğitim durumları açısından fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum ölçeği alt boyutlarından olan keyif alma puan ortalamaları, arasında istatistiksel anlamda bir farklılık olmadığı yönünde bir sonuca varılmıştır. Benzer olarak, Salehian ve diğerleri (2022) de ergen öğrencilerle gerçekleştirdikleri çalışmalarında, öğrencilerin keyif alma puanlarının, sınıf düzeyine göre değişiklik göstermediğini ifade etmişlerdir.

Ulusal alanyazında, lise ve üniversite öğrencilerinin, fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri ile çeşitli değişkenler arasındaki farklılıkları inceleyen başka bir araştırmaya rastlanılmamıştır. Bu sınırlılık, tartışma bölümünde ele alınan konu başlıklarına yönelik net çıkarımlar yapmayı zorlaştırmaktadır. Zira fiziksel aktivitelerde keyif alma yapısını tanımlayan benzer kavramlar (Fiziksel etkinlikten hoşlanma, fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutum) ele alınmış ve araştırma bulgularına göre değerlendirmeler yapılmıştır. Diğer taraftan sınıf düzeylerine ilişkin alanyazında yer alan çalışmalar, okul düzeyi kapsamında yapılan değerlendirmelere kaynak teşkil etmiştir. Mevcut araştırma sonuçlarının gelecekte bu alanda yapılacak olan diğer araştırmalara bilgi sağlayacağı ve kaynak oluşturacağı düşünülmektedir.

Araştırma neticesinde, lise ve üniversite öğrencilerinin fiziksel aktivitelerden keyif alma düzeyleri hakkında bilgiler sunulurken, aynı zamanda alanyazın incelemesi ile de bu aktivitelerde “keyif alma” unsurunun önemli olduğu ortaya konulmaktadır. Bu bakımdan, fiziksel aktivitelerin keyif alma duygusunu artıracak unsurlar ile planlanması, eğitim yürütücülerine önerilmektedir. Ayrıca araştırma, mevcut durumu betimler niteliktedir. Ortaya konulan mevcut çıkarımlar ışığında, fiziksel aktivitelerden keyif almayı sağlayan sebeplerin çeşitli yönleri ile araştırılması, araştırmacılara tavsiye edilmektedir.

Kaynaklar

- Abur, M. (2022). *Ortaokul Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite ve Egzersizden Hoşlanma Düzeyleri İle Saldırganlık Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi* (Yüksek Lisans Tezi) Aksaray Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Aksaray.
- Alıncak, F. (2016). Attitudes of secondary school students including physical activity involving playing games. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 2(3), 1-14. doi:10.5281/zenodo.156163
- Almagro, B. J., Sáenz-López, P., & Moreno-Murcia, J. A. (2010). Prediction of Sport Adherence Through the Influence of Autonomy Supportive Coaching Among Spanish Adolescent Athletes. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(1), 8–14.
- Altın, S., ve Altın, Y. (2021). Pandemi döneminde akıllı telefon kullanan bireylerde nomofobi, kaygı ve fiziksel aktivite ilişkisinin incelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(3), 98-120.
- Altın, Y. (2022). Gençlerde Hafif-Orta Şiddetli Aerobik Egzersizin Engelleyici Bilişsel Kontrole Etkisi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 10-20.
- Babey, S. H., Hastert, T. A., Yu, H., & Brown, E. R. (2008). Physical activity among adolescents: when do parks matter? *American journal of preventive medicine*, 34(4), 345-348.
- Bay, Ü. S. & Yılmaz, E. (2021). Ruhsal bozukluklarda fiziksel aktivite ve egzersizin etkileri. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 437-447.
- Cairney, J., Kwan, M. Y., Veldhuizen, S., Hay, J., Bray, S. R., & Faight, B. E. (2012). Gender, perceived competence and the enjoyment of physical education in children: a longitudinal examination. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9(1), 1-8.
- Carraro, A., Young, M. C., & Robazza, C. (2008). A contribution to the validation of the physical activity enjoyment scale in an Italian sample. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 36(7), 911-918.
- Carroll, B., & Loumidis, J. (2001). Children’s perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European physical education review*, 7(1), 24-43.
- Carpenter, P. J., & Coleman, R. (1998). A longitudinal study of elite youth cricketers’ commitment. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 195–210.
- Caspersen, C. J., Pereira, M. A., & Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1601-1609. doi:10.1097/00005768-200009000-00013
- Cervelló, E. M., Escartí, A., & Guzmán, J. F. (2007). Youth sport dropout from the achievement goal theory. *Psicothema*, 19(1), 65–71.

- Crouch, K. L., Larson, A., & DeBeliso, M. (2022). Motivation Differences between Youth Single-Sport, Multi-Sport, and Single-Sport Specialized Athletes in the Western United States. *Athens Journal of Sports*, 9(1), 37-50.
- Çeçen, A.R (2002). Duygular İnsan Yaşamında Neden Vazgeçilmez ve Önemlidir?, *Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Sosyal Bilimler Dergisi*, 9 (9), 164-170
- Demirtaş, Ş., Güngör, C., & Demirtaş, R. (2017). Sağlıklı Yaşlanma ve Fiziksel Aktivite: Bireysel, Psikososyal ve Çevresel Özelliklerin Buna Katkısı. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 39(1), 100-108.
- Dunton, G. F., Tscherne, J., & Rodriguez, D. (2009). Factorial validity and gender invariance of the physical activity enjoyment scale (PACES) in older adolescents. *Research quarterly for exercise and sport*, 80(1), 117-121.
- Durmaz, E. E. (2017). *Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteden Hoşlanma Yaşam Doyumu Ve Umutsuzluk Durumlarının Karşılaştırılması* (Yüksek Lisans Tezi). Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kahramanmaraş.
- Egger, G., & Dixon, J. (2014). Beyond obesity and lifestyle: A review of 21st century chronic disease determinants. *BioMed Research International*, 731685. doi:10.1155/2014/731685, 2014.
- Ekman, P. (1994). *All emotions are basic*. A. S. Fox, R. C. Lapate, A. J. Shackman and R. J. Davidson (Eds) In book *The Nature of Emotion: Fundamental Questions* (pp. 15-20). Oxford University Press.
- Ergün, S. (2013). Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma ile Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki (Yüksek Lisans Tezi). Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.
- 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.
- Fairclough, S. (2003). Physical activity, perceived competence and enjoyment during high school physical education. *European Journal of Physical Education*, 8(1), 5-18.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education* (7th Edition). McGraw-hill.
- Fraser-Thomas, J., Côté, J., & Deakin, J. (2008). Understanding dropout and prolonged engagement in adolescent competitive sport. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 645-662.
- Frijda, N.H. (1988). "The laws of emotion" *American Psychologist*, 43, 349-358.
- Gable, P., & Harmon-Jones, E. (2010). The motivational dimensional model of affect: Implications for breadth of attention, memory, and cognitive categorisation. *Cognition and Emotion*, 24(2), 322-337.
- Ghorbani, S., Nouhpisheh, S., & Shakki, M. (2020). Gender differences in the relationship between perceived competence and physical activity in middle school students: Mediating role of enjoyment. *International journal of school health*, 7(2), 14-20.
- Huhtiniemi, M., Sääkslahti, A., Watt, A., & Jaakkola, T. (2019). Associations among Basic Psychological Needs, Motivation and Enjoyment within Finnish Physical Education Students. *Journal of sports science & medicine*, 18(2), 239-247.
- Ilkim, M. & Yurtseven, C. (2021). Fiziksel aktivitelere katılan hafif zihinsel engelli bireylerin aktivite anındaki risk durumlarının değerlendirilmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2) , 134-146.
- Johnson, C. E., Erwin, H. E., Kipp, L., & Beighle, A. (2017). Student perceived motivational climate, enjoyment, and physical activity in middle school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 36(4), 398-408. doi:10.1123/jtpe.2016-0172
- Kalaja, S.P., Jaakkola, T.T., Liukkonen, J.O. & Watt, A. (2010). Role of gender, enjoyment, perceived competence, and fundamental movement skills as correlates of the physical activity engagement of finnish physical education students. *Scandinavian Sport Studies Forum (SSSF)*, 69 -87.
- Kaya, D. G., Filiz, B. & Yıldırım, N. (2021). Spor bilimleri fakültesi öğrencilerinin fiziksel aktivite içeren oyunlara yönelik tutumlarının belirlenmesi (18-22 yaş) . *Spor metre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 19(1) , 116-126. doi: 10.33689/spormetre.697578
- Kohl, H. W., Craig, C. L., Lambert, E. V., Inoue, S., Alkandari, J. R., Leetongin, G., & Kahlmeier, S. (2012). The pandemic of physical inactivity: Global action for public health. *The Lancet Physical Activity Series Working Group*, 380(9838), 294-305. doi:10.1016/S0140-6736(12)60898-8.
- 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
- Motl, W.R., Dishman R.K., Saunders R., Dowda M.Felton G. and Pate R.R. (2001). Measuring enjoyment of physical activity in adolescent girls, *American Journal of Preventive Medicine*, 21(2), 110-117.
- Moore, J. B., Yin, Z., Hanes, J., Duda, J., Gutin, B., & Barbeau, P. (2009). Measuring enjoyment of physical activity in children: validation of the physical activity enjoyment scale. *Journal of applied sport psychology*, 21(1), 116-129.
- Mullen, S. P., Olson, E. A., Phillips, S. M., Szabo, A. N., Wójcicki, T. R., Mailey, E. L., Neha P. G. , Jason T. F., Arthur F. K., McAuley, E. (2011). Measuring enjoyment of physical activity in older adults: invariance of the physical activity enjoyment scale (paces) across groups and time. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 103. doi:10.1186/1479-5868-8-103

- Mutz, M., Reimers, A. K., & Demetriou, Y. (2020). Leisure time sports activities and life satisfaction: Deeper insights based on a representative survey from Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 16, 2155–2171. doi:10.1007/s11482-020-09866-7.
- Özkurt, B., Küçükbiş, H. F. & Eskiler, E. (2022). Fiziksel Aktivitelerden Keyif Alma Ölçeği (FAKÖ): Türk Kültürüne Uyarlama, Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 10 (1), 21-37. doi:10.18506/anemon.976300
- Pedreno, N. B., Ferriz-Morel, R., Rivas, S., Almagro, B., Saenz-Lopez, P., Cervello, E., & Moreno-Murcia, J. A. (2015). Sport commitment in adolescent soccer players. *Motricidade*, 11(4), 3–14. doi:10.6063/motricidade.2969.
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., Slymen, J. S., & McKenzie, T. L. (2003). A longitudinal study of children's enjoyment of physical education. *Pediatric Exercise Science*, 15, 170-178.
- Reiner, M., Niermann, C., Jekauc, D., & Woll, A. (2013). Long-term health benefits of physical activity- a systematic review of longitudinal studies. *BMC Public Health*, 13, 813. doi:10.1186/1471-2458-13-813
- Safran, D. J. (1991). *Emotion In Human Functioning: Theory And Therapeutic Implications*. D. Safran, D.J. Greenberg. (Eds.) In book Emotion, Psychotherapy, And Change (pp. 3-13). Guilford Press.
- Salehian, M., Dana, A., Neshati, A., Hemayattalab, A., Mokari Saei, S. (2022). Association between Teaching Style in Online Physical Education with Needs Satisfaction, Motivation, Enjoyment, and Intention Physical Activity in Adolescent Students. *International Journal of School Health*, 9(2), 83-89. doi: 10.30476/intjsh.2022.93768.1197
- Scanlan, T. K., & Lewthwaite, R. (1986). Social psychological aspects of competition for male youth sport participants: IV. Predictors of enjoyment. *Journal of sport psychology*, 8(1).
- Scanlan, T.K., and J.P. Simons (1992). *The construct of sport enjoyment*. G.C. Roberts (Ed.) In book In Motivation in sport and exercise (pp. 199-215). Human Kinetics.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P. J., Lobel, M., & Simons, J. P. (1993a). Sources of enjoyment for youth sport athletes. *Pediatric exercise science*, 5(3), 275-285.
- Scanlan, T. K., Simons, J. P., Carpenter, P. J., Schmidt, G. W., & Keeler, B. (1993b). The sport commitment model: measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Soyuer, F. & Soyuer, A. (2008). Yaşlılık ve Fiziksel Aktivite. *İnönü Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 15(3): 219-224.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2007). *Using Multivariate Statistics* (5th ed.). Allyn and Bacon.
- Tergerson, J. L., & King, K. A. (2002). Do perceived cues, benefits, and barriers to physical activity differ between male and female adolescents? *Journal of school health*, 72(9), 374-380.
- Sağlık Bakanlığı (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi* (2. Baskı). Kuban Matbaacılık Yayıncılık. https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf adresinden erişim sağlanmıştır.
- Uzun, M., Yurdadön, Ü., İmamoğlu, O., Çon, M., Çavuşoğlu, G., ve Taşmektepligil, M. (2017). Ortaokul öğrencilerinin sportif etkinliklere katılma ve fiziksel aktiviteden hoşlanma durumlarının belirlenmesi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 4 (1), 38- 52.
- Wankel, L. M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24, 151–69
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). *Motivational orientations in sport*. T. S. Horn (Ed.) In book Advances in sport psychology (pp. 61–99). Human Kinetics
- Weiss, M. R., Kimmel, L. A., & Smith, A. L. (2001). Determinants of sport commitment among junior tennis players: Enjoyment as a mediating variable. *Pediatric Exercise Science*, 13, 131–144.
- Weyland, S., Finne, E., Krell-Roesch, J., & Jekauc, D. (2020). How Does affect influence the formation of habits in exercise? *Frontiers in Psychology*, 11, 578108. doi:10.3389/fpsyg.2020.578108
- Whitelaw, S., Teuton, J., Swift, J., & Scobie, G. (2010). The physical activity–mental wellbeing association in young people: A case study in dealing with a complex public health topic using a ‘realistic evaluation’ framework. *Mental Health and Physical Activity*, 3(2), 61–66. doi:10.1016/j.mhpa.2010.06.001
- Wiersma, L. D. (2001). Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 5(3), 153-177.
- Winger, S. R., & Pargman, D. (2003). Assessment of factors associated with exercise enjoyment. *Journal of Music Therapy*, 1, 57–73
- Woods, C. B., Tannehill, D., & Walsh, J. (2012). An examination of the relationship between enjoyment, physical education, physical activity and health in Irish adolescents. *Irish Educational Studies*, 31(3), 263–280. doi:10.1080/03323315.2012.710068
- Yeltekin, E. & Alıncak, F. (2021). Ortaöğretim öğrencilerinin oyun kavramına ve fiziksel aktivite içeren oyunları oynamaya yönelik tutumlarının bazı değişkenler açısından incelenmesi. *Eğitim ve Yeni Yaklaşımlar Dergisi*, 4 (1), 83-100. doi: 10.52974/jena.950283.
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2019). Üniversite Öğrencilerinin Spora Dayalı Fiziksel Aktivitelere Katılımları ve Yaşam Kalitelerinin Akademik Başarı ve Sosyalleşme Üzerine Etkisi (Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Örneği), *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 34(1), 123-144.