



Sivas Cumhuriyet University Journal of Sport Sciences

cuspor.cumhuriyet.edu.tr

Founded: 2020

Available online, ISSN: 2717-8919

Publisher: Sivas Cumhuriyet Üniversitesi

The Motivation of 12-18 Years Old Students to Participate in Physical Activity and Their Happiness Levels

Burhan Özkurt^{1, a, *} Hüseyin Fatih Küçükbiş^{1, b}

¹Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Sivas, Türkiye

Research Article

Acknowledgment

*Correspondent Author

History

Received: 26/01/2024

Accepted: 10/05/2024

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the motivation to participate in physical activity and happiness levels of students between the ages of 12 and 18. The study was conducted using a relational research design, one of the quantitative research approaches, and was based on volunteerism. The research data was obtained from a total of 498 students between the ages of 12 and 18 living in Ankara, Kocaeli and Gaziantep. Personal information form, motivation to participate in physical activity scale and happiness scale were used as data collection tools. Convenience sampling method was used for sample selection and face-to-face interview method was preferred for data collection. The data obtained were analyzed using SPSS program. In addition, arithmetic mean, standard deviation, percentage, frequency, T-test, one-way analysis of variance (ANOVA), Pearson correlation and regression tests were used in the analysis of the data, and Cronbach alpha total internal consistency reliability coefficients of the scales used were calculated. The study found a significant relationship between motivation to participate in physical activity and happiness. In addition, as a result of the analyses, it was observed that students' motivation to participate in physical activity positively affected their happiness levels; this relationship was statistically significant ($p<0.05$). Based on these findings, it can be concluded that students' increased motivation for physical activity positively increases their happiness levels.

Keywords: Physical activity, Motivation, Happiness

12-18 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi

Bilgi

*Sorumlu Yazar

Süreç

Geliş: 26/01/2024

Kabul: 10/05/2024

Copyright



This work is licensed under
Creative Commons Attribution 4.0
International License

Öz

Bu çalışmada, 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma, nicel araştırma yaklaşımlarından ilişkisel araştırma deseniyle ve gönüllülük esasına dayalı olarak yürütülmüştür. Araştırma verileri, Ankara, Kocaeli ve Gaziantep'te yaşayan, 12-18 yaş aralığındaki toplam 498 öğrenciden elde edilmiştir. Veri toplama aracı olarak, kişisel bilgi formu, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Mutluluk Ölçeği kullanılmıştır. Örneklem seçiminde kolayda örnekleme yöntemi, verilerin toplanmasında ise yüz yüze anket yöntemi tercih edilmiştir. Elde edilen veriler, SPSS programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Ayrıca veriler analiz edilirken aritmetik ortalama, standart sapma, yüzde, frekans, T testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson Korelasyon ve Regresyon testlerinden faydalanılarak kullanılan ölçeklerin toplam Cronbach Alfa içtutarlılık güvenilirlik katsayıları hesaplanmıştır. Araştırmada fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk arasında anlamlı bir ilişki bulunmuştur. Ayrıca, yapılan analizler sonucunda öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun, mutluluk düzeylerini olumlu yönde etkilediği gözlemlenmiştir; bu ilişki istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ($p<0.05$). Bu bulgulara dayanarak, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik artan motivasyonunun mutluluk düzeylerini olumlu yönde yükselttiği sonucuna ulaşılabilir.

Anahtar Kelimeler: Fiziksel aktivite, Motivasyon, Mutluluk

^aburhanozkurt@cumhuriyet.edu.tr ^b<https://orcid.org/0000-0001-9745-9624>

^bhfatihkucukubis@gmail.com

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

How to Cite: Özkurt, B., & Küçükbiş, H. F. (2024). 12-18 Yaş Aralığındaki Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi. *Sivas Cumhuriyet Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 5(1): 27-37.

Giriş

Fiziksel aktivite, "günlük yaşantımızda, kas ve iskelet sisteminin kullanılmasıyla enerji harcanan hareketler bütünü" olarak tanımlanmaktadır (Baltacı, 2008; Sağlık Bakanlığı, 2014). Fiziksel aktivite, sadece sportif etkinliklerle sınırlı olmayan ve çok daha geniş bir kapsamda ele alınan bir kavramdır (American College of Sports Medicine [ACSM], 2009). Bununla birlikte fiziksel aktivite biyolojik, sosyal, zihinsel ve duygusal ihtiyaçları karşılayan temel bir olgu olarak karşımıza çıkmaktadır (Mahindru, Patil, & Agrawal, 2023; Orhan, 2019; Yüceant, 2023). Fiziksel aktiviteler fiziksel sağlığın yanında özellikle ruhsal sağlığın korunmasında da önemli bir role sahiptir (Singh, Uijtdewilligen, Twisk, van Mechelen, & Chinapaw, 2012; Yüce, 2023). Yapılan araştırmalar, fiziksel aktivitenin, kaygı ve depresyon gibi olumsuz duygu durumlarını azaltma potansiyeline sahip olduğunu göstermektedir (Ströhle, 2009; Saxena, Van Ommeren, Tang, & Armstrong, 2005). Ancak fiziksel aktivitenin psikolojik faydaları, sadece olumsuz duygu durumlarının azaltılmasıyla sınırlı değildir.

Fiziksel aktivitenin en önemli psikolojik etkilerinden biri endorfin salınımını tetikleyerek bireylerde doğal bir mutluluk ve rahatlama hissi yaratmasıdır (Ana-Maria, 2015; Dolu, Bahür, Demirer, Kulak, & Çam, 2016). Fiziksel aktivitenin sağladığı bu duygusal rahatlama, bireylerin günlük yaşamlarında karşılaştıkları stres ve zorluklarla başa çıkmalarını kolaylaştırabilir (Satman, 2018; Terlemez, 2019). Buna ek olarak fiziksel aktivite, hem keyif almanın bir nedeni hem de sonucu olarak değerlendirilebilir (Fraser-Thomas, Côté, & Deakin, 2008; Mullen, Olson, Phillips, Szabo, Wójcicki, Mailey, Gothe, Fanning, & McAuley, 2011). Yani bireyler fiziksel aktiviteye başladığında keyif alabilirler ve bu his onları bu aktivitelere daha sık katılmaya teşvik edebilir. Dolayısıyla bu iki durum, birbirini etkileyen bir döngü şeklinde çalışır. Fiziksel aktivitenin keyif vermesi, bireyin o aktiviteye daha fazla katılmasını teşvik eder; bireyin aktiviteye daha fazla katılması da daha fazla keyif almasını sağlar (Özkurt, Küçükbiş, & Eskiler, 2022). Ayrıca fiziksel aktivitenin sosyal-duygusal boyutunu da göz ardı etmemek gerekir. Örneğin, yalnızlık hissini azaltması, toplumsal birlikteliği artırması ve sosyal uyumu teşvik etmesi gibi faktörler, fiziksel aktivitenin sahip olduğu diğer olumlu yönleridir (Karaküçük, 1997). Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite ise bireyin ruh hali, stres yönetimi, sosyal uyumu ve genel yaşam kalitesi üzerinde olumlu etkiler yaratmaktadır (Yüceant, 2023). Sonuçta fiziksel aktivite bireye, bedensel sağlığının yanında, duygusal ve sosyal olarak da sayısız faydalar sunmaktadır. Fiziksel aktivitenin faydalarını elde etmeleri için öncelikle bireylerin bu aktivitelere düzenli katılımları sağlanmalıdır.

Bireyin herhangi bir davranışı ortaya koymasındaki eğilimini niyetleri belirler (Koç & Turan, 2014). Davranışsal niyet olarak tanımlanan bu karar verme sürecinde bireyin beklentileri ve ihtiyaçları öne çıkar (Küçükbiş, 2016). Fiziksel aktiviteye katılım nedenleri incelendiğinde, bireyin bir ihtiyacının ötesinde farklı gerekçelerle bu aktivitelerin içerisinde yer aldığı görülmektedir. Birey, fiziksel aktivitelere katılarak sağlıklı olma, sosyalleşme ve iyi olma

isteği gibi birçok motivasyon kaynağından beslenebilir (Ng, Ntoumanis, Thøgersen-Ntoumani, Deci, Ryan, Duda, & Williams, 2012; Karakaş, Kolayış, & Eskiler, 2015; Alanoğlu, Işık, & Ayhan, 2020). Motivasyon, "kişilerin belirli bir amacı gerçekleştirmek üzere kendi arzu ve istekleriyle davranmaları" olarak tanımlanmaktadır (Keçecioglu, 2000). Bu tanıma göre, her bireyin davranışları, içsel veya dışsal kaynaklardan beslenen belirli bir motivasyona dayanır. Bireyin günlük yaşamındaki basit alışkanlıklardan özel etkinliklere kadar pek çok eylemi, altında yatan farklı bir motivasyonla gerçekleştirir. Fiziksel aktivitelere katılımın bu tür bir motivasyona dayalı olarak şekillendiğini söylemek mümkündür (Pelletier, Tuson, Fortier, Vallerand, Briere, & Blais, 1995; Tekkurşun-Demir & Cicioğlu, 2019). Bireyin fiziksel aktivitelere, spor yapmaya veya bir egzersiz rutinine başlamasındaki temel itici güç olan motivasyon, bu faaliyetlere olan ilgisini sürdürmesi için de kritik bir öneme sahiptir. Motivasyon, bireyin spora katılımını sağlayan en önemli unsurlardan biridir ve bu durum, devam etme niyeti üzerinde önemli bir etkiye sahiptir (Owen, Smith, Lubans, Ng, & Lonsdale, 2014; Özkurt, 2023).

Fiziksel aktiviteye katılımının arkasında yer alan motivasyon kaynakları bireye özgü olup çok yönlüdür. Bu motivasyon kaynakları; sağlıkla ilgili hedefler, estetik kaygılar, sosyal etkileşim arayışı, rekabetçilik veya kişisel başarıya ulaşma gibi birçok farklı faktöre dayanabilir. Aynı zamanda, sosyo-kültürel, psikolojik ve çevresel faktörler de bireyin motivasyonunu etkileyen diğer önemli etkenlerdir (Knittle, Nurmi, Crutzen, Hankonen, Beattie, & Dombrowski, 2018; Sarı & Sağ, 2021). Ancak, fiziksel aktiviteye katılımın en büyük nedenlerinden biri, bireyin yaşam kalitesini artırma ve iyi olma arayışıdır. Bu arayış, sadece fiziksel olarak daha sağlıklı bir bedene sahip olmayı değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyal olarak da iyi olmayı ifade eder (Teixeira, Marques, & Palmeira, 2018; Başar & Sarı, 2018). Birey, fiziksel aktiviteye katılımıyla bir yönüyle iyi oluşuna katkı sunma arayışındadır. Diğer bir deyişle, fiziksel aktiviteye katılmayı sağlayan en büyük etken, sonuçta ulaşılmaması hedeflenen bu iyi olma isteğidir. Bireyin yaşamında hissettiği "iyi olma" durumu, psikolojik literatürde "öznel iyi oluş" kavramıyla da ifade edilmektedir. Bu kavram, bireyin yaşam kalitesi, yaşamdan aldığı tatmin, yaşantılarının olumlu ve olumsuz yanlarına dair değerlendirmelerini kapsar (Gencer, 2018). Özellikle son yıllarda bu kavram, "mutluluk" olarak da ele alınmaya başlanmış ve pek çok araştırmada bu iki terim birbiriyle özdeşleştirilmiştir (Büyükhahin Çevik & Yıldız, 2016; Aydın, 2019). Mutluluk, bireyin yaşam kalitesini, yaşamın anlamını ve yaşamdan duyduğu memnuniyeti ölçen geniş kapsamlı bir kavramdır. Diener (1984)'in vurguladığı gibi, mutluluk bireyin yaşamında o kadar önemli bir yer tutar ki, yaşamın diğer yönleri üzerinde de derinlemesine bir etkiye sahip olabilir. Bu onun neden bu kadar ilgi çekici bir konu olduğunu açıklamaktadır. Türk Dil Kurumu'na göre mutluluk, "bütün özlemlere eksiksiz ve sürekli olarak ulaşılmaktan duyulan kıvanç durumu" olarak tanımlanmaktadır (TDK, 2023). Bu tanım, mutluluğun birey

için sadece anlık bir his olmadığını aynı zamanda bireyin hayatında istikrarlı ve sürekli bir durum olabileceğini göstermektedir. Mutluluk, her bireyin en derin arzularından biridir ve bu nedenle birçok insan, yaşamının çeşitli aşamalarında mutluluğa ulaşma yollarını araştırır.

Aksoy & Ağca (2017)'ya göre, mutluluk sadece bireyin anlık duygu durumunu değil, aynı zamanda bireyin genel yaşam kalitesini, yaşamdan aldığı tatmini ve yaşamının genel anlamına dönük algısını da yansıtır. Bu bakımdan, mutluluk birey için sadece bir duygu durumu değil, aynı zamanda yaşamının genel bir özeti ve nihai bir amacı olarak da görülebilir. Sonuç olarak, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk arasındaki ilişki, bireyin yaşam kalitesini artırma ve genel iyi oluşunu destekleme potansiyeli nedeniyle büyük bir öneme sahiptir. Motivasyon ve mutluluk kavramları birlikte incelendiğinde, bireyin davranışlarını etkileme yönünden, aralarında güçlü bir ilişkinin olduğu görülmektedir (Özgün, Yaşartürk, Ayhan & Bozkuş, 2017). Birey üzerinde etkili olan bu iki boyutun birlikte araştırılması, bireyin fiziksel aktivite için eyleme geçme sebepleri ile sonuçta ulaşmayı arzu ettiği duygu durumunun anlaşılmasına da ışık tutacaktır. Bu kapsamda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve mutluluklarına ilişkin aşağıdaki sorulara cevaplar aranmıştır:

a) 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin cinsiyet, okul düzeyleri ve yaş değişkenleri ile fiziksel aktiviteye katılım

motivasyonları ve mutluluk düzeyleri arasında farklılık var mıdır? b) 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile mutluluk düzeyleri arasında ilişki var mıdır? c) 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının mutluluk düzeylerini yordayıcı bir etkisi var mıdır?

Yöntem

Araştırma Modeli

Araştırmada, nicel araştırma yaklaşımı esas alınmıştır. 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi amacıyla ilişkisel araştırma modeli kullanılmıştır. İlişkisel araştırmalar, iki veya daha fazla sayıdaki değişken arasındaki birlikte değişimin varlığını ve/veya derecesini ortaya koymayı amaçlar (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2012).

Araştırma Grubu

Araştırmanın evreni, Türkiye'nin Ankara, Kocaeli ve Gaziantep illerinde 12-18 yaş aralığında bulunan öğrencilerden oluşmaktadır. Araştırmanın örneklemini ise bu evrenden kolayda örnekleme yöntemiyle seçilmiş toplam 498 öğrencidir. Bu öğrencilerin 262'si (%52,6) kız, 236'sı (%47,4) erkektir.

Tablo 1. Katılımcıların Demografik Özelliklere Göre Dağılımı

Değişkenler		Sayı (n)	Yüzde (%)
Yaş	12	27	5,4
	13	57	11,4
	14	83	16,7
	15	96	19,3
	16	81	16,3
	17	105	21,1
	18	49	9,8
Cinsiyet	Kadın	262	52,6
	Erkek	236	47,4
Eğitim Durumu	Ortaokul	130	26,1
	Lise	368	73,9
Toplam Katılımcı Sayısı		498	100,0

Tablo 1'e göre, katılımcıların %52,6'sı kadın, %47,4'ü erkek olarak dağılmaktadır. Öğrencilerin yaşı 12 ile 18 aralığında değişmektedir. Eğitim durumlarına göre, örneklemin %26,1'i ortaokul düzeyindeyken, %73,9'u lise düzeyinde olduğu gözlemlenmiştir.

Veri Toplama Aracı

Kişisel Bilgi Formu: Katılımcıların yaş, cinsiyet, eğitim durumuna ilişkin sorulardan oluşmaktadır.

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ).

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu değerlendirmek için Tekkurşun-Demir & Cicioğlu (2018) tarafından 16 madde ve 5'li Likert tipi ile hazırlanan "Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu (FAKMÖ) Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek üç alt boyuttan oluşmaktadır: "Bireysel Nedenler" (6 madde), "Çevresel Nedenler" (6 madde) ve "Nedensizlik" (4 madde). Bireysel Nedenler, kişinin kendi isteği, arzusu ve keyif aldığı durumlar doğrultusunda harekete geçmesini ifade ederken; Çevresel Nedenler, kişinin çevresel

faktörlerden etkilenecek aktiviteye katılma nedenlerini belirtir. "Nedensizlik" alt boyutu ise, kişinin bir aktiviteye neden katılacağı ya da sonucunda ne olacağına dair belirsizlikleri ifade eder (Tekkurşun ve Cicioğlu, 2018). Bu araştırmada ölçeğin iç tutarlık değerleri; Bireysel Nedenler için 0,81, Çevresel Nedenler için 0,79, Nedensizlik için 0,75 olarak hesaplanmıştır.

Mutluluk Ölçeği. Katılımcıların mutluluk düzeylerini ölçmek için Demirci & Ekşi (2018) tarafından geliştirilen 5'li

likert tipi, 6 madde ve tek boyuttan oluşan "Mutluluk Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçekte ters madde bulunmamaktadır. Mutluluk ölçeğinden alınan yüksek puanlar bireylerin mutluluk düzeylerinin yüksek olduğunu ifade eder. Araştırmada kullanılan ölçeğin Cronbach Alpha iç tutarlık katsayısı ise 0,87 olarak belirlenmiştir. Ayrıca mutluluk ölçeğinin özgün faktör yük yapısı mevcut örneklem grubu üzerinde DFA ile sınanmıştır.

Tablo 2. Mutluluk Ölçeğine İlişkin DFA Bulguları.

χ^2 / df	GFI	CFI	TLI	NFI	AGFI	RMSEA	SRMR
1,690	,992	,997	,993	,992	,977	,037	,017

Tablo 2' de model uyum indeksleri incelendiğinde χ^2/sd oranı (1,690)'dur ($p=,000$). Diğer uyum indeks değerlerinin ise, GFI=0,992, CFI=0,997, TLI=0,993, NFI=0,992, AGFI=0,977, RMSEA=0,037, SRMR=0,017 olduğu ve elde edilen değerlerin iyi/mükemmel uyum indeks değerleri aralığında olduğu belirlenmiştir (Schermele-Engel, Moosbrugger, & Müller, 2003; Bentler & Bonett, 1980). Mutluluk ölçeğinin faktör yüklerinin ise 0,50 ile 0,87 arasında değiştiği belirlenmiştir. Elde edilen bu bulgulara göre; mutluluk ölçeğinin 12-18 yaş aralığında öğrenciler için kabul edilebilir bir ölçme aracı olduğu doğrulanmıştır.

Araştırma Etiği

Araştırmanın tüm aşamaları, etik ilkelere uygun bir şekilde gerçekleştirilmiştir. Araştırmanın etik kurul onayı Sosyal ve Beşeri Bilimler Etik Kurulu Başkanlığı'ndan "26.11.2020 tarihli, 60263016-050.06.04-E.494570 sayılı" karar ile alınmıştır.

Bulgular

Tablo 3. Ölçeklere İlişkin Betimsel İstatistikler

Değişkenler	\bar{X}	S.s	Çarpıklık	Basıklık	α
Bireysel Nedenler	3,91	0,69	-,72	,22	,81
Çevresel Nedenler	3,30	0,76	,05	-,57	,79
Nedensizlik	3,15	0,76	-,26	-,29	,75
FAKMÖ	3,49	0,57	,04	-,57	,80
Mutluluk Ölçeği	2,65	0,96	-,64	-,04	,87
Toplam Katılımcı Sayısı= 498					

Tablo 3'e göre, katılımcıların 'Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği' (FAKMÖ) üzerinden aldıkları toplam puanların aritmetik ortalaması $3,49 \pm 9,14$ 'tür. FAKMÖ puanlarına faktör bazında bakıldığında, 'bireysel nedenler' alt boyutunun en yüksek ortalamaya sahip olduğu (Ort=3,91±,69) ve 'nedensizlik' alt boyutunun ise en düşük ortalamaya (Ort=3,15±,76) sahip olduğu görülmüştür. Ölçek toplam puanlarına dayanarak, katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu

Verilerin Analizi

Öğrenciler tarafından doldurulan anket formları bilgisayar ortamına aktarıldıktan sonra, SPSS 22 programı kullanılarak çözümlenmiştir. Veri değerlendirmesinde frekans (f), yüzde (%), ortalama (ort.), standart sapma (ss), basıklık ve çarpıklık gibi betimsel istatistiklerden yararlanılmıştır. Normallik varsayımının kontrolü için çarpıklık ve basıklık değerlerine başvurulmuş, bu değerlerin ± 2 aralığında olması verilerin normal dağılıma sahip olduğunu göstermektedir (George & Mallery, 2003). Veri analizlerinde t-testi, tek yönlü varyans analizi (ANOVA), Pearson korelasyon analizi ve regresyon analizi teknikleri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirliği için Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısı hesaplanmıştır. Ayrıca araştırmada kullanılan mutluluk ölçeğine AMOS programı kullanılarak DFA analizi yapılmıştır. Araştırma sonuçları $p= 0.05$ anlamlılık düzeyinde değerlendirilmiştir.

söylenbilir. Katılımcıların mutluluk ölçeğinden elde ettikleri toplam puanların ortalaması $2,65 \pm ,96$ 'dır. Ölçekten alınan puanların çarpıklık ve basıklık değerleri dikkate alındığında, verilerin normal dağılıma uygun olduğu belirlenmiştir. Araştırmada kullanılan ölçeklerin Cronbach Alfa güvenilirlik değerleri 0,75 ile 0,87 arasında değişmektedir. Büyüköztürk (2006)'e göre, Cronbach Alfa güvenilirlik katsayısının 0,70 ve üzeri olmasının, bir ölçeğin güvenilirliği için yeterli olduğu belirtilmektedir.

Tablo 4. Katılımcıların Cinsiyetleri İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına ve Mutluluk Ölçeğine İlişkin Farklılık Analizi

Değişkenler	Cinsiyet	n	\bar{X}	S.s	t	p
Bireysel Nedenler	Kadın	262	3,99	0,75	-,58	,560
	Erkek	236	4,03	0,78		
Çevresel Nedenler	Kadın	262	3,26	0,77	-1,23	,220
	Erkek	236	3,34	0,75		
Nedensizlik Boyutu	Kadın	262	3,10	0,72	-1,52	,128
	Erkek	236	3,20	0,80		
FAKMÖ	Kadın	262	3,45	0,54	-1,53	,127
	Erkek	236	3,53	0,60		
Mutluluk Ölçeği	Kadın	262	2,65	0,92	-,010	,992
	Erkek	236	2,65	1,01		

Tablo 4, katılımcıların cinsiyetlerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt boyutları ve mutluluk ölçeğindeki puanları karşılaştırmaktadır. Erkek ve kadın katılımcılar arasında bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik boyutları ve mutluluk ölçeği açısından yapılan t-testi sonuçları anlamlı bir farklılık göstermemektedir ($p > 0,05$).

Kadınlar ve erkekler arasında bireysel nedenler için ortalama puanlar sırasıyla 3,99 ve 4,03; çevresel nedenler için 3,26 ve 3,34; nedensizlik boyutu için 3,10 ve 3,20 olarak kaydedilmiştir. Mutluluk ölçeği sonuçlarına göre ise her iki cinsiyet de ortalama olarak aynı puanı (2,65) almıştır.

Tablo 5. Katılımcıların Okul Düzeyleri İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Alt Boyutlarına ve Mutluluk Ölçeğine İlişkin t-Testi Analizi Sonuçları

Değişkenler	Okul Düzeyleri	n	\bar{X}	S.s	t	p
Bireysel Nedenler	Ortaokul	130	4,04	,695	,752	,452
	Lise	368	3,98	,786		
Çevresel Nedenler	Ortaokul	130	3,41	,709	496	,051
	Lise	368	3,25	,772		
Nedensizlik Boyutu	Ortaokul	130	3,09	,794	-,929	,353
	Lise	368	3,16	,748		
FAKMÖ	Ortaokul	130	3,52	,549	,725	,468
	Lise	368	3,47	,580		
Mutluluk Ölçeği	Ortaokul	130	2,91	,899	3,713	,000
	Lise	368	2,55	,968		

Tablo 5 incelendiğinde, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği ve bu ölçeğin alt boyutları olan bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik açısından, öğrencilerin okul düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p > 0,05$). Diğer

tarafından, öğrencilerin okul düzeyleri ile mutluluk seviyeleri arasında yapılan karşılaştırmada, ortaokul düzeyindeki öğrenciler lehine ortaokul öğrencileri lehine istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur ($p < 0,05$).

Tablo 6. Katılımcıların Yaş Düzeyleri İle Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları İle Mutluluk Ölçeğine İlişkin ANOVA Analizi Sonuçları

Değişkenler	Yaş	n	\bar{X}	S.s	F	p	Tukey
Bireysel Nedenler	12-13	84	4,07	,719	1,468	,231	-
	14-15	179	4,05	,740			
	16-18	235	3,94	,793			
	Toplam	498	4,00	,763			
Çevresel Nedenler	12-13 ^A	84	3,44	,714	3,615	,028	A>C
	14-15 ^B	179	3,35	,795			
	16-18 ^C	235	3,21	,738			
	Toplam	498	3,30	,759			
Nedensizlik Boyutu	12-13	84	3,17	,750	,350	,705	-
	14-15	179	3,11	,785			
	16-18	235	3,17	,747			
	Toplam	498	3,15	,760			
FAKMÖ	12-13	84	3,56	,559	1,444	,237	-
	14-15	179	3,51	,600			
	16-18	235	3,45	,553			
	Toplam	498	3,49	,572			
Mutluluk Ölçeği	12-13 ^A	84	2,99	,881	11,646	,000	A>C B>C
	14-15 ^B	179	2,75	,893			
	16-18 ^C	235	2,45	,999			
	Toplam	498	2,65	,963			

Tablo 6 incelendiğinde, öğrencilerin yaş düzeylerine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin toplam puan ortalamaları ($F= 1,444$, $p> 0.05$), bireysel nedenler ($F= 1,468$, $p> 0.05$) ve nedensizlik ($F= 2,350$, $p> 0.05$) alt boyut puanları arasında anlamlı bir farklılık tespit edilmemiştir. Öte yandan, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel nedenler alt boyutunda ($F=3,615$, $p<0.05$) ve mutluluk ölçeğinin puan ortalamalarında ($F=11,646$, $p<0.05$) katılımcıların yaş düzeylerine göre

istatistiksel olarak anlamlı düzeyde farklılıklar bulunmuştur. Çevresel nedenler boyutunda yapılan analizde, en yüksek ortalama puanlar 12-13 yaş grubunda (3,44) görülmüş, bu yaş grubu 14-15 (3,35) ve 16-18 (3,21) yaş gruplarına göre daha yüksek puanlar almıştır. Mutluluk ölçeğinde ise, 12-13 yaş grubunun (2,99) 14-15 (2,75) ve 16-18 (2,45) yaş gruplarına göre daha yüksek puanlara sahip olduğu görülmektedir.

Tablo 7. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutları İle Mutluluk Ölçeğine İlişkin Korelasyon Analizi Sonuçları

Değişkenler		Bireysel Nedenler	Çevresel Nedenler	Nedensizlik	FAKMÖ
Bireysel Nedenler	r	1			
	p				
Çevresel Nedenler	r	,516**	1		
	p	,000			
Nedensizlik	r	,365**	,246**	1	
	p	,000	,000		
FAKMÖ	r	,824**	,810**	,643**	1
	p	,000	,000	,000	
Mutluluk Ölçeği	r	,256**	,151**	,133**	,234**
	p	,000	,001	,003	,000

*** $p<0.001$; ** $p<0.01$; * $p<0.05$

Tablo 7'deki analiz sonuçları incelendiğinde, FAKMÖ'nün toplam puan ortalamasıyla alt boyutları arasında pozitif yönde, orta ile yüksek düzeyde bir korelasyon bulunmaktadır. Araştırma grubunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği toplam puan ortalamasıyla alt boyutları ve mutluluk toplam puan ortalaması arasında da

ilişki saptanmıştır. Bireysel nedenlerde [$r=,256$; $p<0,01$], çevresel nedenlerde [$r=,151$; $p<0,01$], nedensizlik alt boyutunda [$r=,133$; $p<0,05$] ve FAKMÖ toplam puan ortalamasında [$r=,234$; $p<0,01$] istatistiksel olarak düşük seviyede pozitif bir ilişki belirlenmiştir. Motivasyon seviyesi yüksek olan katılımcıların mutluluk durumları da yüksektir.

Tablo 8. Katılımcıların Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği Alt Boyutlarının Mutluluk Düzeyi Üzerine Etkisine Yönelik Regresyon Analizi Sonuçları

Bağımsız Değişkenler	Bağımlı değişken mutluluk						
	B	Std. Hata	β	t	p	Tolerans	VIF
(Sabit)	1,23	,26		4,81	,000		
Bireysel Nedenler	,29	,07	,23	4,31	,000	,67	1,48
Çevresel Nedenler	,03	,07	,02	,44	,662	,73	1,37
Nedensizlik	,06	,06	,04	,94	,348	,86	1,16
			F=11.931**, R ² =.068, DzlR ² =.062				
N=498.					Yöntem: Enter		

*** $p<0.001$; ** $p<0.01$; * $p<0.05$

Tablo 8'deki analiz sonuçları incelendiğinde, Tolerans değerinin, 10'un üzerinde ve 90'ın altında olduğu, buna bağlı olarak da Varyans Enflasyon Faktörü (VIF) değerinin 5'in altında olduğu gözlenmiştir. Ayrıca Durbin-Watson test istatistiğine göre otokorelasyon sorununa rastlanmamıştır (D-W = 1,79 ve $p > 0,05$). Bulgulara göre, bireysel nedenler boyutundaki 1 puanlık artış, mutluluk puanlarında 1,23 puanlık anlamlı bir artışa işaret etmektedir ($t = 4,31$ ve $p < 0,000$). Çevresel nedenler ve nedensizlik boyutları, mutluluk puanları üzerinde istatistiksel olarak anlamlı bir etkiye sahip değildir ($t < 1,96$ ve $p > 0,05$). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu, mutluluk puanlarındaki varyansın yaklaşık %6'sını açıklamaktadır (Düzeltilmiş $R^2 = 0,062$).

Tartışma

Bu bölümde, 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin, fiziksel aktivite katılım motivasyonları ile mutluluk düzeylerine ilişkin elde edilen bulgular, sonuçlarıyla birlikte değerlendirilmiştir. Araştırmada kullanılan Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği (FAKMÖ) alt boyutlarının puanlarının analizine göre; bireysel nedenler alt boyutu en yüksek ortalamaya sahip ($Ort=3,91$) iken, nedensizlik alt boyutu en düşük ortalamaya sahiptir ($Ort=3,15$). Ölçeğin genel puan değerlendirmesinde, katılımcıların fiziksel aktiviteye olan katılım motivasyonlarının yüksek düzeyde olduğu gözlenmiştir. Demir & Cicioğlu'nun (2018) belirttiği puan kriterleriyle yapılan kıyaslama, bu bulguyu destekler niteliktedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve bu ölçeğin alt boyutlarına ilişkin farklılık analizi sonuçları incelenmiştir. Bu analiz, kadın ve erkek öğrenciler arasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve bu motivasyonun alt boyutları (bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik) ile mutluluk ölçeği puanları açısından farklılıkları değerlendirmiştir. Araştırma sonuçları, literatürdeki benzer çalışmalarla uyumlu olarak, cinsiyetler arasında motivasyon düzeylerinde belirgin bir fark olmadığını göstermiştir. Örneğin, Çakır (2019) tarafından lise öğrencileri üzerinde yapılan çalışma ve Tekkurşun-Demir & Cicioğlu (2019) tarafından yapılan araştırma, cinsiyet ve fiziksel aktivite motivasyonu arasında bir farklılık olmadığını belirtmiştir. Ayrıca, Güvendi & Serin (2019) tarafından gerçekleştirilen çalışma, sınıf öğretmenliği öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyon düzeyleri üzerine olumlu sonuçlar sunarak diğer bulgularla örtüşmüştür. Diğer yandan, Kolçak & Çakır (2022) tarafından yapılan bir çalışma, cinsiyetin ortaokul öğrencilerinin fiziksel aktivite motivasyonu üzerinde etkili olduğunu göstermiş ve bu, mevcut araştırmaların sonuçlarından farklı bir bulgu olarak dikkat çekmiştir. Bu sonuçlar, motivasyonun cinsiyetten bağımsız faktörlerle de şekillenebileceğini düşündürmektedir. Özellikle 12-18 yaş arasındaki gençlerde sosyal çevre, kişisel ilgiler ve psikolojik gelişim gibi faktörler motivasyon üzerinde önemli bir rol oynayabilir. Bu bulgular ışığında, gençlerin fiziksel aktiviteye yönlendirilmesinde cinsiyetin yanı sıra bireysel ilgi ve ihtiyaçların da göz önünde bulundurulması gerektiğini göstermektedir. Ancak, bu tür sonuçların daha geniş çaplı araştırmalarla desteklenmesi

önemlidir, bu nedenle benzer konular üzerine daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir.

Katılımcıların cinsiyetleri ile mutluluk ölçeğine ilişkin farklılık analizi sonuçları incelenmiştir. Bu analiz, kadın ve erkek öğrencilerin mutluluk ölçeği puanları arasındaki potansiyel farklılıkları değerlendirmiştir. Elde edilen sonuçlar, cinsiyetler arasında mutluluk ölçeği puanları açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılıkların olmadığını göstermiştir. Bu bulgular, kadın ve erkek öğrencilerin mutluluk düzeylerinin benzer olduğunu ortaya koymaktadır. Literatür incelendiğinde, bu sonuçların benzer yaş grubundaki öğrenciler üzerine yapılan diğer araştırmalarla uyumlu olduğu görülmektedir. Örneğin, Gürkan & Top (2019) tarafından gençler ve yetişkinler üzerinde gerçekleştirilen araştırmada, cinsiyetler arasında mutluluk düzeyleri açısından benzer sonuçlar elde edilmiştir. Taşkaya & Saruhan (2019) da, mutlulukla ilişkili bazı değişkenler ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki farkları incelediklerinde benzer bulgulara ulaşmışlardır. Ayrıca, Aycan & Yıldız (2014) tarafından öğrenciler üzerinde yapılan araştırmada, cinsiyetin mutluluk üzerinde belirgin bir etkisi olmadığı bulunmuştur. Öte yandan, Gülcan & Nedim-Bal'ın (2014) "Genç Yetişkinlerde İyimserliğin Mutluluk ve Yaşam Doyumu Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi" başlıklı araştırması, cinsiyetler arası anlamlı farklılıkların olduğu sonucuna ulaşmışlardır. Kız ve erkek öğrenciler aynı gelişim süreçleri içerisinde benzer problemlerle karşılaşabilirler. Bu süreçte benzer sosyal etkileşimlere ve hedeflere sahip olmaları, mutluluk düzeylerini benzer şekilde etkileyebilir. Bu durum, araştırma sonucunda mutluluk düzeyleri ile cinsiyet arasında anlamlı bir farkın bulunmamasının bir gerekçesi olabilir. Bu bilgiler doğrultusunda, ergenlik dönemindeki kız ve erkek öğrencilerin benzer gelişim süreçlerinden geçmeleri ve karşılaştıkları ortak zorluklar, araştırmamızda cinsiyetler arası mutluluk düzeylerinde anlamlı bir fark bulunmamasının olası bir açıklaması olabilir. Bu durum, literatürde cinsiyet ve mutluluk düzeyleri arasında farklı sonuçlar elde eden diğer araştırmaların varlığını da açıklayabilir.

Katılımcıların okul düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu alt ölçeğine ilişkin t-testi analizi sonuçları incelendiğinde, elde edilen bulgular, öğrencilerin okul düzeyleri (ortaokul ve lise) ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve bu motivasyonun alt boyutları (bireysel nedenler, çevresel nedenler ve nedensizlik) arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığını göstermiştir. Bu sonuçlar, literatürde benzer konular üzerine yapılmış diğer araştırmalarla uyumlu görünmektedir. Örneğin, Altun Ekiz, Kır & Ulucan (2021) tarafından yapılan "Ortaokul ve Lise Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyon Düzeylerinin Karşılaştırılması" konu başlıklı araştırmada çevresel nedenler alt boyutunda, nedensizlik alt boyutunda ve toplam puanlarında anlamlı farklılık görülmezken, bireysel nedenler alt boyutunda ortaokulda öğrenim gören öğrenciler lehine anlamlı farklılık bulunmuştur. Akköse'nin (2020) gerçekleştirdiği araştırma, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin çevresel nedenler ve nedensizlik gibi alt boyutlarında okul türüne göre belirgin farklılıklar

bulduğunu ortaya koymuştur. Öte yandan, Ulukan (2020) tarafından yapılan bir başka araştırma, ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarını ve sürekli umut düzeylerini incelemiş ve FAKMÖ'nün bireysel nedenler, nedensizlik, çevresel nedenler gibi alt boyut puan ortalamaları ve toplam puan ortalamalarında okul türüne göre herhangi bir farklılık olmadığını tespit etmiştir. Mevcut araştırmada elde edilen bulguların bu yönlü çıkma gerekçesi olarak fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkileyen faktörlerin, öğrencilerin okul düzeylerinden bağımsız olarak benzer olması mümkündür. Bu, motivasyonun daha çok bireysel tercihler, kişisel ilgiler ve genel yaşam tarzı gibi faktörler tarafından etkilendiğine gösterebilir.

Katılımcıların okul düzeyleri ile mutluluk ölçeğine ilişkin t-testi analizi sonuçları incelenmiştir. Elde edilen bulgular, öğrencilerin okul düzeyleri (ortaokul ve lise) ile mutluluk düzeyleri arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Yücekaya, (2020) öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin incelenmesi konu başlıklı araştırmada mevcut araştırma ile benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Esentaş-Deveci, Yavaş-Tez & Güzel-Gürbüz (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada benzer sonuçlara ulaşılmıştır. Elde edilen bulguların aksine, Sayın Çakar & Altun'un (2021) gerçekleştirdiği araştırmada, ortaokul ve lise öğrencilerinin öznel iyi oluş üzerindeki yaş değişkeninin etkisi çoklu regresyon analizi ile incelenmiştir. Bu araştırma sonuçları, yaş değişkeninin öğrencilerin öznel iyi oluş düzeyleri üzerinde önemli bir etkisi olmadığını göstermiştir. Ortaokul ve lise öğrencileri arasındaki gelişimsel farklılıklar, bu iki grup arasında mutluluk düzeylerinde gözlenen farklılıkları açıklayabilir. Ortaokul öğrencileri, genellikle ergenliğin başlangıç aşamalarında olup, bu dönemde yaşadıkları duygusal ve sosyal değişimler nispeten daha basittir. Buna karşın, lise öğrencileri ergenliğin daha ileri safhalarını deneyimler ve bu süreçte, akran ilişkileri, romantik ilişkiler ve akademik baskılar gibi daha karmaşık zorluklarla karşı karşıya kalabilirler.

Katılımcıların yaş düzeyleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve bu ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Anova analizi sonuçları incelenmiştir. Sonuçlar, yaş grupları arasında motivasyon ve alt boyutları açısından anlamlı farklılıklar olmadığını ortaya koymuştur. Bu sonuç, farklı yaş gruplarındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun, yaşa bağlı olarak değişmediğini göstermektedir. Konuyla ilgili literatür incelenmiş ve benzer konular üzerine yapılmış diğer araştırmalar da gözden geçirilmiştir. Örneğin, Güvendi & Serin'in (2019) "Sınıf Öğretmenliği Adaylarının Oyun ve Fiziksel Etkinlikler Dersine Yönelik Tutumları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki İlişkinin İncelenmesi" başlıklı araştırması, mevcut araştırmanın bulguları ile benzerlik göstermektedir. Aynı zamanda, Ceylan, Çebi, Eliöz, & Yamak, (2021) tarafından yürütülen "Pandemi Döneminde Üniversite Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonunun İncelenmesi" başlıklı araştırma, pandemi koşullarının öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları üzerindeki etkilerini incelemiştir. Bu araştırmalara ek olarak, Çağlar'ın (2023) "Ortaokul

Öğrencilerinin Akademik Özgüvenleri ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonlarının Bazı Değişkenler Açısından İncelenmesi" başlıklı araştırmaları da benzer bulgular sunarak, mevcut araştırmanın sonuçlarını desteklemektedir. Elde edilen bulguların aksine, literatürde yaş ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu konusyla ilgili farklı sonuçlara ulaşılan araştırmalar da mevcuttur (Gümüş & Çakır, 2023). Elde edilen bulguların yaş grupları arasında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olmaması ve literatürde bu konuyla ilgili farklı sonuçlara ulaşılan araştırmaların varlığı, bu alanın karmaşıklığını ve çok yönlülüğünü göstermektedir. Araştırmada incelenen öğrenci gruplarının fiziksel aktiviteye özgü önceki deneyimleri ve ilgi düzeyleri de sonuçları etkileyebilir. Eğer bir grup öğrenci daha önceki pozitif deneyimlere sahipse veya belirli bir spora daha çok ilgi duyuyorsa, bu, yaş grupları arasında motivasyon seviyelerinde farklılıklara yol açabilir.

Katılımcıların yaş düzeylerine göre yapılan ANOVA analizinin sonuçları, farklı yaş grupları arasında mutluluk puanlarında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar olduğunu ortaya koymuştur. Konuyla ilgili literatür incelenmiş ve benzer konular üzerine yapılmış diğer araştırmalara rastlanılmıştır. Örneğin, Esentaş-Deveci & ark., (2021) "Çocuk Sporcuların Rekreatif Egzersiz Katılım Motivasyonu ve Mutluluk Düzeylerinin İncelenmesi" başlıklı araştırma, mevcut bulgular ile örtüşen sonuçlar sunmaktadır. Benzer şekilde, Öner'in (2023) "Biriktirilen Güzel Anıların Mutluluk Üzerine Etkisi: Sağlık Meslek Yüksek Okulu Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma" başlıklı araştırmada, yaş düzeyleri ile mutluluk puan ortalamaları arasında anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Diğer taraftan, Başdemir'in (2022) "Spor Lisesi ve Fen Lisesi Öğrencilerinin Mutluluk Düzeyleri ile Yaşam Doyumlarının İncelenmesi" başlıklı araştırma, 14-18 yaş aralığındaki öğrencilerin yaş değişkeninin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkisi olmadığı sonucuna ulaşmıştır. Farklı yaş gruplarındaki öğrenciler, psikolojik gelişim, sosyal ilişkiler ve akademik baskılar açısından farklı deneyimler yaşayabilir. Örneğin, ergenlik döneminde yaşanan hızlı değişiklikler ve genç yetişkinlikteki artan sorumluluklar, bu grupların mutluluk düzeylerini farklı şekillerde etkileyebilir. Bu durum, literatürde elde edilen bulguların yaş gruplarına göre farklılık göstermesinin olası bir açıklaması olabilir.

Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeğinin alt boyutları (bireysel nedenler, çevresel nedenler, nedensizlik) ile mutluluk ölçeği puanları arasındaki ilişkiyi incelemek için yapılan korelasyon analizinin sonuçları ele alınmıştır. Elde edilen sonuçlar, 12-18 yaş aralığındaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk düzeyleri arasında düşük düzeyde pozitif yönlü anlamlı bir ilişki olduğunu göstermiştir. Katılımcıların fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyleri arttıkça, mutluluk düzeyleri de artmaktadır. Özgün, Yaşartürk, Ayhan & Bozkuş, (2017) hentbolcularla gerçekleştirdikleri araştırmada, sportif faaliyetlerde elde edilen başarı motivasyonunun mutluluk düzeyi ile birlikte arttığını belirtmişlerdir. Başar & Sarı (2018) araştırmada düzenli egzersizin bireye ruhsal yönden olumlu katkıda

bulduğunu vurgulamışlardır. Benzer şekilde, Eryılmaz (2010) yürüttüğü bir araştırmada, ergen öğrenciler arasında içsel ve dışsal motivasyon ile öznel iyi oluş arasında bir ilişki olduğunu belirtmiştir. Blonska (2022) tarafından yapılan araştırmada, farklı motivasyon türlerinin spor aktivitelerinin yaşam memnuniyeti üzerindeki etkisinin belirleyici olduğu ortaya konmuştur. Literatür incelendiğinde FAKMÖ ile mutluluk ilişkisini doğrudan inceleyen bir araştırmaya rastlanmamış olsa da mevcut çalışma sonrası elde edilen ve literatür tarafından desteklenen bu sonuçlar motivasyon ve mutluluk ilişkisi hakkında bilgi sağlamaktadır.

Bireyin fiziksel aktiviteye fizyolojik olarak hazır olmasının yanında bu aktivitelere psikolojik olarak hazırlanması da çok önemlidir. Dolayısıyla motivasyon, bireyi bu davranışlara hazırlayan, yönlendiren ve bu davranışların sürekliliğini belirleyen içsel ve dışsal uyarıcılardır (Ryan & Deci, 2017; Ryan & Deci, 2000). Birey bu motivasyonel yönelimler sayesinde fiziksel aktiviteye katılım sağlayabilir ve bu davranışa devam edip etmeyeceğine karar verebilir (Cengiz & Delen, 2019). Bunun yanı sıra kişinin istek ya da gereksinimlerin karşılanmasını sağlayan motivasyon beyinde birtakım değişikliklere yol açarak kaygı, stres ve depresyonu azaltacak, enerji ve canlılığı arttırarak kişinin psikolojik anlamda daha iyi ve mutlu hissetmesine katkı sağlayacaktır (Ölçücü, Vatansver, Özcan, Çelik, & Paktaş, 2015). Bu durum, araştırma sonucunda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk düzeyleri arasında anlamlı ilişkinin çıkmasının gerekçesi olabilir.

Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk düzeyleri arasındaki regresyon analiz sonuçlarına göre, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel nedenler alt boyutu mutluluk ile ilişkili bulunmuşken diğer boyutlar ilişkili bulunmamıştır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu mutlulukta meydana gelen değişkenliğin yaklaşık %6'sını açıklamaktadır. Benzer şekilde, Şakar & Uğurlu (2015) spor yapanların mutluluk puanları spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğunu sonucuna ulaşmıştır. Aynı şekilde Mumcu & Mumcu (2019) "Sporun Stres ve Mutluluk Üzerine Etkileri" isimli araştırmada da benzer sonuçlara ulaşmıştır. Tsaur, Yen, & Hsiao, (2013) yapmış olduğu araştırmada sportif aktivitelere katılan bireylerin, fiziksel ve psikolojik anlamda kendilerini daha iyi hissettiği sonucuna ulaşmışlardır.

Sonuç olarak, bu araştırma 12-18 yaş aralığındaki öğrenciler üzerinde odaklanarak, fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile mutluluk düzeyleri arasında olumlu bir ilişki olduğunu ortaya koymuştur. Öğrencilerin genel olarak yüksek düzeyde fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip oldukları gözlemlenmiştir, özellikle bireysel nedenler alt boyutunda yüksek ortalama puanlar elde edilmiştir. Bu, motivasyonun büyük ölçüde kişisel faktörlerle ilişkili olduğunu gösterir. Cinsiyet ve okul düzeyi açısından yapılan analizler, fiziksel aktivite motivasyonu ve mutluluk düzeyleri arasında anlamlı farklılıkların olmadığını ortaya koymuştur. Yaş düzeyleri açısından ise, çevresel nedenler alt boyutunda ve mutluluk ölçeğinde yaşa bağlı anlamlı farklılıklar tespit edilmiştir, bu da genç yaş gruplarının çevresel faktörlerden ve mutluluk seviyelerinden daha fazla etkilendiğini göstermektedir. Korelasyon analizi sonuçları, fiziksel

aktiviteye katılım motivasyonu ile mutluluk arasında düşük düzeyde pozitif bir ilişki olduğunu gösterirken, regresyon analizi sonuçları bireysel nedenlerin mutluluk üzerinde anlamlı bir etkiye sahip olduğunu, ancak çevresel nedenler ve nedensizlik boyutlarının anlamlı bir etki göstermediğini ortaya koymuştur.

Öneriler

Araştırmanın gösterdiği gibi bireysel motivasyon faktörleri önemli olduğundan, beden eğitimi derslerinde ve okul spor aktivitelerinde öğrencilerin kişisel ilgi alanlarına ve motivasyon kaynaklarına odaklanılmalıdır. Öğrencilerin hangi aktivitelerden mutlu oldukları ve bu aktivitelerin onları nasıl motive ettiğini anlamak için detaylı anketler ve görüşmeler yapılabilir. Öğrencilere fiziksel aktivitenin psikolojik faydalarını anlatan eğitim programları geliştirilmeli. Bu programlar, rehber öğretmenler ve psikolojik danışmanlar tarafından yürütülebilir ve öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarını arttırmak için motivasyon sağlayabilir. Araştırmanın bulguları, fiziksel aktivite ve mutluluk arasında bir ilişki olduğunu göstermektedir. Bu nedenle, bu ilişkiyi daha da derinlemesine anlamak için niteliksel ve niceliksel araştırmalar yapılmalıdır. Özellikle, farklı türdeki fiziksel aktivitelerin öğrencilerin mutluluk düzeyleri üzerindeki etkileri incelenebilir. Görüşmeler, odak grupları ve gözlem gibi nitel yöntemler, öğrencilerin fiziksel aktivitelere yönelik tutumlarını, hislerini ve tercihlerini daha iyi anlamak için kullanılabilir. Böylece, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörler hakkında daha kapsamlı ve anlamlı bilgiler elde edilerek, bu bilgiler ışığında daha etkili stratejiler ve programlar geliştirilebilir. Nitel araştırmalar, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımını teşvik etmek için gereken özel ihtiyaçları ve motivasyonel faktörleri ortaya çıkarmada kritik bir rol oynayabilir.

Kaynaklar

- Aksoy, H., & Ağca, Y. (2017). Mutluluk ile toplu konut ilişkisi: TOKİ örneği. *SOBİDER Sosyal Bilimler Dergisi*, 4(17), 395-404.
- Akköse, H. N. (2020). Lise öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. (Yüksek Lisans Tezi). Gazi Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Alanoğlu, S., Işık, O., & Ayhan, C. (2020). The effect of regular recreational activities on adult women's stress, happiness, and life satisfaction levels. *Progress In Nutrition*, 22(2), e2020030. <https://doi.org/10.23751/pn.v22i2.9179>
- Altun Ekiz, M., Kır, S., & Ulucan, H. (2021). Ortaokul ve lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeylerinin karşılaştırılması. *Uluslararası Türk Spor ve Egzersiz Psikolojisi Dergisi*, 1(2), 1-11.
- American College of Sports Medicine. (2009). American college of sports medicine position stand: Progression models in resistance training for healthy adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(3), 687-708.
- Ana-Maria, V. (2015). Study on promoting quality of life through physical exercise. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 180, 1439-1443. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.02.295>

- Aycan, A., & Yıldız, K. (2016). 11-14 yaş grubu öğrencilerin spora katılım motivasyonlarının cinsiyetleri açısından incelenmesi. *International Journal of Social Science Research*, 5(2), 1-9.
- Aydın, M. (2019). Genç yetişkinlerde mutluluğa genel bir bakış. *Anemon Muş Alparslan Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 7(Özel Sayı), 47-64.
- Baltacı, G. (2008). *Çocuk ve spor*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 730. Klasmat Matbaacılık.
- Başar, S., & Sarı, İ. (2018). Düzenli egzersizin depresyon, mutluluk ve psikolojik iyi oluş üzerine etkisi. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 5(3), 25-34.
- Başdemir, (2022). *Spor lisesi ve fen lisesi öğrencilerinin mutluluk düzeyleri ile yaşam doyumlarının incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Sivas Cumhuriyet Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Ana Bilim Dalı, Sivas.
- Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Significance tests and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.
- Blonska, K. (2022). The impact of physical activity on students' happiness in the context of positive and negative motivation. *Physical Education of Students*, 26(2), 89-97.
- Büyükköztürk, Ş. (2006). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı* (6. Baskı). Pegem Akademi Yayıncılık.
- Büyükhahin Çevik, G., & Yıldız, M. A. (2016). Pedagojik formasyon öğrencilerinde umutsuzluk ile mutluluk arasındaki ilişkide benlik saygısının aracı rolü. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, (27), 96-107.
- Cengiz, Ş. Ş., & Delen, B. (2019). Gençlerde fiziksel aktivite düzeyi. *Uluslararası Güncel Eğitim Araştırmaları Dergisi*, 5(2), 110-122.
- Ceylan, L., Çebi, M., Eliöz, M., & Yamak, B. (2021). Investigation of university students' motivation to participate in physical activity during the pandemic period. *Ondokuz Mayıs University Journal of Education*, 40(2).
- Çağlar, (2023). *Ortaokul öğrencilerinin akademik özgüvenleri ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının bazı değişkenlere göre incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Trabzon Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Öğretmenliği Ana Bilim Dalı. Trabzon.
- Çakır, E. (2019). Lise öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ile vücut kitle indeksi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(1-A), 30-39.
- Demirci, İ., & Ekşi, H. (2018). Keep calm and be happy: A mixed method study from character strengths to well-being. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(29), 303-354.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Dolu, N., Bahür, S., Demirel, F., Kulak, E., & Çam, A. (2016). Fiziksel aktivitenin kognitif fonksiyonlar üzerine etkisi. *İzmir Üniversitesi Tıp Dergisi*, D(5).
- Eryılmaz, A. (2010). Ergenlerde öznel iyi oluşu artırma stratejilerini kullanma ile akademik motivasyon arasındaki ilişki. *Klinik Psikiyatri*, 13(2), 77-84.
- Esentaş-Deveci, M., Yavaş-Tez, Ö., & Güzel-Gürbüz, P. (2021). Çocuk sporcuların rekreasyonel egzersize katılım motivasyonu ve mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 4(3), 402-411. <https://doi.org/10.38021/asbid.1031258>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to Design and Evaluate Research in Education* (8th ed.). New York: 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.
- Gencer, N. (2018). Öznel iyi oluş: Genel bir bakış. *Hitit Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 11(3), 2621-2638.
- George, D., & Mallery, M. (2003). *Using SPSS for Windows Step by Step: A Simple Guide and Reference* (4th ed.). Allyn & Bacon.
- Gümüş, B., & Çakır, E. (2023). Deprem yaşayan genç bireylerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ve sağlıklı beslenme düzeyinin incelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(4), 15-30.
- Gürkan, U., & Ayça, T. (2019). Genç ve yetişkinlerde duygusal zekâ ve mutluluk düzeyinin bazı değişkenlere göre incelenmesi. *Avrasya Sosyal ve Ekonomi Araştırmaları Dergisi*, 6(7), 113-132.
- Güvendi, B., & Serin, H. (2019). Sınıf öğretmenliği adaylarının oyun ve fiziksel etkinlikler dersine yönelik tutumları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının incelenmesi. *Elektronik Sosyal Bilimler Dergisi*, 18(72), 1957-1968.
- Karakaş, G., Kolayış, İ.E., & Eskiler, E. (2015). Yüzme egzersizine katılan kadınların egzersiz motivasyonlarının incelenmesi. *Proceedings of the III Rekreasyon Araştırmaları Kongresi* (s. 5-7). Eskişehir, Türkiye.
- Karaküçük, S. (1997). *Rekreasyon, boş zamanları değerlendirme, kavram kapsam ve bir araştırma*. Ankara: Seren Ofset.
- Keçecioglu, T. (2000). *Takım Oluşturmak*. İstanbul: Alfa Yayınları.
- Knittle, K., Nurmi, J., Crutzen, R., Hankonen, N., Beattie, M., & Dombrowski, S. U. (2018). How can interventions increase motivation for physical activity? A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 12(3), 211-230. <https://doi.org/10.1080/17437199.2018.1435299>
- Koç, T., & Turan, A.H. (2014). Mobil SABİS kabul ve kullanımı: Sakarya üniversitesinde ampirik bir değerlendirme. *Bilgi Ekonomisi ve Yönetimi Dergisi*, 9(2), 163-175.
- Kolçak, S., & Çakır, E. (2022). Ortaokul öğrencilerinin dijital oyun oynama motivasyonunun fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu üzerine etkisi. *Research in Sport Education and Sciences*, 24(4), 113-118.
- Küçükbiş, H.F. (2016). *Fiziksel aktivitelerde rol model etkisi* (s. 64-74). Ankara: Gece Kitaplığı Yayınevi.
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: a review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- 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. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-103>
- Mumcu, N., & Mumcu, H. E. (2019). *Sporun stres ve mutluluk üzerine etkileri*. Ankara: Akademisyen Kitabevi.
- Nedim-Bal, P., & Gülcan, A. (2014). Genç yetişkinlerde iyimserliğin mutluluk ve yaşam doyumuna üzerindeki etkisinin incelenmesi. *Asya Öğretim Dergisi*, 2(1(Özel)), 41-52.
- Ng, J. Y., Ntoumanis, N., Thøgersen-Ntoumani, C., Deci, E. L., Ryan, R. M., Duda, J. L., & Williams, G. C. (2012). Self-determination theory applied to health contexts: A meta-analysis. *Perspectives on psychological science*, 7(4), 325-340.
- Orhan, R. (2019). Çocuk gelişiminde fiziksel aktivite ve sporun önemi. *Kırıkkale Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*, 9(1), 157-176.

- Owen, K. B., Smith, J., Lubans, D. R., Ng, J. Y., & Lonsdale, C. (2014). Self-determined motivation and physical activity in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine*, 67, 270-279.
- Ölçücü, B., Vatanserver, Ş., Özcan, G., Çelik, A., & Paktaş, Y. (2015). Üniversite öğrencilerinde fiziksel aktivite düzeyi ile depresyon ve anksiyete ilişkisi. *Uluslararası Türk Eğitim Bilimleri Dergisi*, (4), 294-303.
- Öner, K. (2023). Biriktirilen güzel anıların mutluluk üzerine etkisi: Sağlık meslek yüksekokulu öğrencileri üzerine bir araştırma. *Sağlık Akademisyenleri Dergisi*, 10(3), 387-391.
- 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(Özel Sayı), 83-94.
- Özkurt, B. (2023). Elit güreşçilerde motivasyonel belirleyicilerin spora devam etme niyeti üzerindeki etkisi: Keyif almanın aracı rolü. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Sakarya Uygulamalı Bilimler Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Eğitimi Anabilim Dalı, Sakarya.
- 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.
- Pelletier, L. G., Tuson, K. M., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Briere, N. M., & Blais, M. R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 35-53.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54-67. <https://doi.org/10.1006/ceps.1999.1020>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publishing.
- Sağlık Bakanlığı. (2014). *Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi* (2. Baskı). Kuban Matbaacılık Yayıncılık. Alınan adres: https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/sagliklibeslenme-hareketli-hayatdb/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf
- Sarı, İ., & Sağ, S. (2021). Türkiye’de sporda motivasyon araştırmaları: Sistemik derleme. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 26(3), 373-405.
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: Bilinenin çok ötesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Sayın-Çakar, Y., & Altun, F. (2021). Ergenlerin öznel iyi oluş düzeylerinin ebeveyn çatışması, öz-yeterlik ve demografik değişkenler açısından incelenmesi. *Mersin University Journal of the Faculty of Education/Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 17(2).
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research-Online*, 8(2), 23-74.
- Saxena, M., Van Ommeren, K. C., Tang, K. C., & Armstrong, T. P. (2005). Mental health benefits of physical activity. *Journal of Mental Health*, 14(5), 445-451. <https://doi.org/10.1080/09638230500270776>
- Singh, A., Uijtdeuwilgen, L., Twisk, J., Mechelen, W., & Chinapaw, M. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166, 49-55. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>
- Ströhle, A. (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116(6), 777-784. <https://doi.org/10.1007/s00702-008-0092-x>
- Şakar, M., & Uğurlu, M. F. (2015). Spor yapan ve spor yapmayan üniversite öğrencilerinin duygusal zekâ ve mutluluk düzeylerinin karşılaştırılması. *The Journal of Academic Social Sciences*, 17, 461-469.
- Taşkaya, C., & Saruhan, U. (2019). *Mutluluk ile cinsiyet, aile gelir durumu, akademik başarı ve fiziksel aktivite düzeyi arasındaki ilişkinin incelenmesi*. Ankara: Çizgi Kitabevi.
- Teixeira, D. S., Marques, M., & Palmeira, A. L. (2018). Associations between affect, basic psychological needs and motivation in physical activity contexts: Systematic review and meta-analysis. *Revista Iberoamericana de Psicología del ejercicio y el deporte*, 13(2), 225-233.
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (FAKMÖ): Geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492. <https://doi.org/10.14687/jhs.v15i4.5513>
- Tekkurşun-Demir, G., & Cicioğlu, H. İ. (2019). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ile dijital oyun oynama motivasyonu arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 17(3), 23-34. <https://doi.org/10.33689/spormetre.568036>
- Terlemez, M. (2019). Spor aktivitesinin özgüven, serotonin ve dopamine etkisi. *International Journal of Social Science*, 2(2), 1-6.
- Tsaur, S. H., Yen, C. H., & Hsiao, S. L. (2013). Transcendent experience, flow and happiness for mountain climbers. *International Journal of Tourism Research*, 15(4), 360-374. <https://doi.org/10.1002/jtr.1887>
- Türk Dil Kurumu (TDK) (2023). Türk dil kurumu sözlüğü. Alınan adres: <https://sozluk.gov.tr/>, Erişim tarihi: 11.09.2023.
- Ulukan, M. (2020). Ortaöğretim öğrencilerinin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları ve sürekli umut düzeylerinin incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3 (1), 202-218.
- Yüce, A. E. (2023). Gelişim çağındaki çocukların fiziksel, sosyal ve duygusal ihtiyaçları: Nörobilimsel bulgular ve Bertrand Russell’in fikirlerinin karşılaştırılması. *Eğitimde Kuram ve Uygulama*, 19(1), 123-139.
- Yüceant, M. (2023). Düzenli fiziksel aktivitenin stres, kaygı, depresyon, yaşam memnuniyeti, psikolojik iyi oluş ve pozitif-negatif duygu üzerine etkisi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 6(2), 581-598.
- Yücekaya, M. A. (2020). Ortaokul Öğrencilerinin beden eğitimi ve spor dersi mutluluk düzeylerinin incelenmesi. *Uluslararası Dağcılık ve Tırmanış Dergisi*, 3(1), 27-3