



(ISSN: 2587-0238)

Taştan, Z. (2022). The Role of Physical Activity Participation Motivation in Body Awareness, *International Journal of Education Technology and Scientific Researches*, 7(19), 1891-1910.

DOI: <http://dx.doi.org/10.35826/ijetsar.522>

ArticleType(Makale Türü): Research Article

---

## THE ROLE OF PHYSICAL ACTIVITY PARTICIPATION MOTIVATION IN BODY AWARENESS<sup>1</sup>

**Zarife TAŞTAN**

*Asst. Prof. Dr., Istanbul Topkapı University, Istanbul, Turkey, zarifearslantastan@gmail.com*

*ORCID: 0000-0002-7229-2706*

*Received: 17.05.2022*

*Accepted: 28.07.2022*

*Published: 02.09.2022*

### ABSTRACT

Technology not only simplifies people's lives, but also limits their mobility, escalating health issues. Inactivity has increased even more as a result of the recent pandemic, which has created working from home options for both students and employees globally. In order to improve their quality of life and maintain their health, people should participate in physical activity. In addition to having the desire to exercise, a person's body needs to be sensitive and psychologically prepared. It's crucial for the person to understand and be conscious of his body. In light of this, the purpose of our study is to determine whether the variable of motivation to participation in physical activity predicts the body awareness of university students. To ascertain whether the variable of motivation to participate in physical activity was a predictor of university students' body awareness, stepwise linear regression analysis was carried out. Additionally, scores on body awareness and motivation to participate in physical activity were examined in relation to the gender variable using the Independent Samples T-Test. As a result of the analyzes, it was concluded that university students' body awareness and motivation to participate in physical activity were similar for female and male students. As a result of the regression analysis, it was discovered that this variable accounted for 17% of the total variance when only the individual reasons for participation in physical activity were included in the model in the first stage. The explained variance rose to 18% in the second stage after the environmental reasons variable was included in the model. The development of students' physical, emotional, social, motor, and mental skills as well as their overall health is supported by physical activity. Students who adopt a healthy lifestyle may also be aware of how their bodies have changed. In light of this information, it is considered that it is essential to carry out research to motivate students to exercise and be in realization of the variation to their bodies.

**Keywords:** Body awareness, participation in physical activity, motivation.

---

<sup>1</sup>This study was presented as an oral presentation at the International Congress on Scientific Advances on December 24, 2021 and it was later revised and expanded.

---

## INTRODUCTION

Technology-enhanced innovations in human life have the potential to be both helpful and harmful to human health. People can now complete their tasks without moving or using any energy by simply pressing a button. This situation limits mobility in day-to-day activities and makes health issues worse. Due to the recent pandemic, employees and students everywhere now have the option of working from home, and inactivity has increased even more. Therefore, it is essential for people to be physically active if they want to improve their quality of life and lead healthy lives. Physical activity is an essential element that promotes physical, emotional, social, motor, and mental development, as well as energy balance and a healthy lifestyle by keeping the human body active (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2018). Individuals' participation in physical activity is motivated by a variety of factors. In line with these goals, motivation is one of the factors that increases the frequency of physical activity participation. Motivation is defined as the power that activates a person in accordance with his or her goals or objectives and directs the person to achieve the purpose or goal while taking action (Tekkurşun Demir & Cicioğlu, 2018). Motivation is also described as "a hypothetical structure used to describe the internal and/or external forces that produce the initiation, direction, intensity, and persistence of behavior" (Vallerand, 2007). Besides the fact that people's motivation types differ, their motivation levels can also differ. That is, they differ not only in the direction of motivation (i.e., what type of motivation), but also in the level of motivation (i.e., how much motivation) (Ryan & Deci, 2000). Being motivated includes taking action to succeed on something. Hence, motivation is prominent for beginning and continuing to exercise. Individuals begin and continue to exercise for a variety of reasons. While some people do it for health and wellness, others do it for socialization, appearance, and entertainment. Moreover, people from numerous cultures and geographical regions may have different motivations for participation in physical activity (Gordon, Roopchand & Hunter, 2013). By being either internally or externally motivated to satisfy their psychological needs, people can control their behavior. When a person acts out of self-interest rather than in search of rewards from others, they are said to be motivated by their intrinsic values. External motivation is characterized as acting for a purpose. It takes motivation to learn, perform, and advance (Wang et al, 2015).

In addition to having the desire to exercise, a person's body also needs to be sensitive and psychologically prepared. Therefore, it is crucial for the person to comprehend and be conscious of his body. The concept of sensitivity is central to the definition of body awareness (Ginzburg et al, 2014). Body awareness is defined as being aware of or sensitive to bodily processes and situations, as well as being sensitive to bodily signals (Anderson, 2006). Body awareness is multifaceted. It encapsulates sensory awareness, or the ability to recognize internal bodily sensations (for example, a tense muscle) as well as the overall emotional/physiological state of the body (for example, relaxed, tense) (Price and Thompson, 2007). It also includes the emotional aspects of physical capacity and exercise (Erden & Güner, 2018). Breath control, mind control, coordination, and muscle and joint movements are expected to improve as the individual's body awareness develops (Gyllensten et al., 2010). Individuals' body awareness begins with learning how to use their bodies through motor learning during functional movements. Then, factors affecting movement quality such as speed, strength, distance, and

coordination emerge. Body awareness begins to develop when all factors are in close relationship with one another (Karaca, 2017). As a consequence, Anderson (2006) proposes that body awareness training begin early in life, during the same childhood as language acquisition.

Considering this circumstance, the purpose of this study is to examine whether the variable of motivation to participate in physical activity predicts body awareness among university students. Individuals who are highly motivated to participate in physical activity are expected to have heightened body awareness. It is critical that students become acquainted with their bodies and are motivated to participate in physical activity in order to reduce the increased inactivity and health problems associated with the pandemic, which is still in effect today. Besides, when the literature is assessed, there has been no research found that examines whether university students' body awareness is predicted by the variable of motivation to participate in physical activity. In this sense, it is anticipated that the study will make a vital contribution to the literature.

## **METHOD**

This study is a relational study that seeks to determine whether the variable of motivation to participate in physical activity predicts university students' body awareness. Relational studies are those in which reason and effect relationships cannot be established due to their nature, and where change or control cannot be made or is only partially carried out due to practical considerations (Erkuş, 2011).

### **Sampling/Study Group**

Totally 432 university students, 195 (45.1%) female and 237 (54.9%) male, studying at universities in the 2022-2023 academic year, participated voluntarily. The students participating in the study were determined by the Convenience Sampling method.

### **Data Collection Tools**

Body Awareness Scale, Motivation Scale For Participation In Physical Activity and Personal Information Form were used to obtain research data. Information about measurement tools is given below.

#### ***Body Awareness Scale***

The scale developed by Shields, Mallory and Simon (1989) and was adapted to Turkish culture by Karaca (2017). It is essentially a scale that questions body responses, individual predictions about body processes, disease processes, and the sleep-wake cycle. It is made up of four sub-dimensions and 18 expressions that focus on changes in the body's processes and responses, the sleep-wake cycle, disease prediction at the onset, and body response estimation. It has a Likert scale of 1-7 (1=not at all true for me, 7=completely true for me). The total score from the questionnaire can be as low as 18 and as high as 126. Statement number ten is reverse coded. It is concluded that the higher the total score obtained from the questionnaire, the higher the level of body

awareness. In our study, the Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the Body Awareness scale was determined as .88.

### **Motivation Scale For Participation In Physical Activity**

The Motivation Scale for Participating in Physical Activity was developed by Tekkurşun Demir and Cicioglu (2018). The scale is divided into three sub-dimensions (Environmental Reasons, Individual Reasons, and Causelessness) and sixteen items. The scale reverse scores items 3, 9, 13, 14, 15, and 16. The scale's highest possible score is 80, and its lowest possible score is 16. The students' scores on the motivation scale for physical activity participation indicate that they have 1-16 very low, 17-32 low, 33-48 medium, 49-64 high, and 65-80 very high motivation for physical activity participation. In our study, the Cronbach Alpha internal consistency coefficient of the Motivation Scale for Participation Physical Activity was determined as .84. The Cronbach Alpha internal consistency coefficient of individual reasons sub-dimension was found to be .78; Environmental Reasons sub-dimension found to be .69; Causelessness sub-dimension found to be .84. This scale was developed for high school students. For this reason, Confirmatory Factor Analysis (CFA) was applied to check whether the scale provides model data fit in university students. When the fit indices were checked, it was determined that the model and the data matched. Therefore, the scale can be used in university students (NFI=0.90, RMSEA=0.09, CFI=0.92, GFI=0.88, AGFI=0.85 ve SRMR=0.09).

### **Analysis of Data:**

Prior to the analysis, missing value analysis was performed on the data obtained from the 432 university students who participated in the research, and it was determined that there was no missing data in the data set. Outliers in the data set were determined and removed from the data set using Mahalanobis distance values. The presumption of univariate and multivariate data normality was tested. When the kurtosis and skewness coefficients were examined, it was discovered that the variables' coefficients ranged between +1 and -1. In this context, it was determined that the variables met the normal distribution assumption (Büyüköztürk et al, 2011). After assessing the multicollinearity assumptions, Stepwise Linear Regression analysis was performed to determine whether the variable of motivation to participate in physical activity predicted university students' body awareness. Furthermore, because the scores of body awareness and motivation to participate in physical activity by gender demonstrated normal distribution, the Independent Samples T-Test was used.

### **FINDINGS**

Table 1 shows the analysis results of the Independent Samples T Test in order to determine the students' body awareness according to the gender variable.

**Table 1.** Independent Samples T-Test Results of Students' Body Awareness Scores by Gender Variable

Gender	N	$\bar{X}$	Sx	Sd	t	p
Female	195	5,5325	,85997	430	,186	,230
Male	237	5,5162	,94076			

In Table 1, it was examined whether the scores of students' body awareness had a statistically significant difference according to gender. There was no significant difference in the students' body awareness scores according to the gender variable,  $t(430)=.186$ ,  $p>0.05$ . When the mean scores are examined with this finding, the scores of female and male students are similar for body awareness ( $\bar{X}_{\text{Male}}=5.5162$ ;  $\bar{X}_{\text{Female}}=5.5325$ ).

For determining the motivation of students to participate in physical activity according to the gender variable, the analysis results of the Independent Samples T Test are shown in Table 2.

**Table 2.** Independent Samples T-Test Results of Students' Motivation to Participate in Physical Activity Scores by Gender Variable

Gender	N	$\bar{X}$	Sx	Sd	t	p
Female	195	4,1891	,53443	430	,237	,604
Male	237	4,1767	,54665			

In Table 2, it has been examined whether the scores of students' motivation to participate in physical activity have a statistically significant difference according to gender. There was no significant difference in the scores of the students' motivation to participate in physical activity according to the gender variable,  $t(430)=.237$ ,  $p>0.05$ . When the mean scores are examined with this finding, the scores of female and male students are similar for their motivation to participate in physical activity ( $\bar{X}_{\text{Male}}=4.1767$ ;  $\bar{X}_{\text{Female}}=4.1891$ ).

In order to assess the relationship between students' body awareness and their motivation to participate in physical activity, Pearson Product-Moment Correlation values were calculated and the analysis results are presented in Table 3.

**Table 3.** Correlation Values between Students' Body Awareness and Motivation to Participate in Physical Activity

Variables	1	2	3	4
1. Body Awareness	-			
2. Individual Reasons	,406	-		
3. Environmental Reasons	,275	,430	-	
4. Causelessness	,305	,610	,259	-

When Table 3 is examined, there is a positive and moderate relationship between the individual reasons of students' motivation to participate in physical activity, their level of causelessness and their body awareness, on the other hand, it is seen that there is a positive and low-level significant relationship between environmental reasons and body awareness.

**Table 4.** Stepwise Linear Regression Analysis Table on the Prediction of Individuals' Body Awareness by their Motivation to Participate in Physical Activity

	Variable	B	Std Error	$\beta$	t	p	Zero-order	Partial
<b>Model 1</b>	Constant	2,685	,310		8,647	,000		
	Individual Reasons	,637	,069	,406	9,216	,000	,406	,406
<b>Model 2</b>	Constant	2,436	,324		7,528	,000		
	Individual Reasons	,554	,076	,353	7,276	,000	,406	,331
	Environmental Reasons	,161	,063	,124	2,555	,011	,275	,122
<b>Model 1</b>	R=.406	R <sub>2</sub> =.17						
	F <sub>(1-431)</sub> = 84,942	p<.05						
<b>Model 2</b>	R=.421	R <sub>2</sub> =.18						
	F <sub>(2-430)</sub> = 46,279	p<.05						

When the regression analysis results are examined, it is discovered that the regression is completed in two stages. Individual reasons for motivation to participate in physical activity and environmental reasons are significant predictors of individuals' body awareness in terms of their contribution to the variance. When only the individual reasons for the motivation to participate in physical activity were included in the model in the first stage, it was seen that this variable explained 17% of the total variance (R=.406, R<sub>2</sub>=.17, P<.05). In the second stage, when the environmental reasons variable was added to the model, the explained variance increased to 18% (R=.421, R<sub>2</sub>=.18; P<.05). The relationship between both variables and body awareness is positive, as evidenced by the sign of the regression coefficients. As a result, the two-stage model predicted 18% of total variance.

**CONCLUSION and DISCUSSION**

The main objective of this study was to investigate how students' motivation to participate in physical activity affected their awareness of their bodies. It was found that students' body awareness increased as the personal and environmental factors motivating them to participate in physical activity increased. The variables of individual reasons and environmental reasons significantly contributed to the regression analysis's findings in predicting students' body awareness. Individual and environmental reasons for motivation to participate in physical activity together predict 18% of body awareness. The individual reasons variable makes up the largest portion of the model. Environmental factors also influence students' body awareness, albeit to a lesser extent than individual factors. In other words, it is clear that both the personal motivations for participation in physical activity and the environmental motivations have a positive impact on the students' body awareness. From this aspect, it is possible to state that personal or environmental motivations may underlie people's awareness of the changes occurring in their bodies. Individuals may be motivated to participate in physical activity for reasons that are either internal, such as appearance, physical attractiveness, and ego/competition, or external, such as parental and peer social support. Promoting greater participation in physical activity requires an understanding of the factors that influence that participation. In this context, it can be said that students with high motivation to participate in physical activity will be aware of the changes in their bodies. When the literature was reviewed, Kızılca (2021) assessed the levels of body awareness and posture of people who regularly participate in sports versus those who do not. It was determined as a result that sports participants have higher body awareness than non-participants. The research's findings concur with those of our study. Our finding is supported by other studies

in the literature. Çakaroğlu (2017) found that there was a difference in the last measurements taken in body awareness components after eight weeks of exercise in his study to examine the quality of life, body awareness, posture disorders in women, and the extent to which these disorders can be improved with exercise. Jacobs et al. (2012) observed that how water exercises affected body awareness. In her research on the impact of a reformer pilates exercise program on body awareness, pain, and quality of life in women, Korkmaz (2021) determined a statistically significant rise in both groups' body awareness scores. There are other studies whose findings contrast with those of our study. In their study comparing elderly adults who exercise to those who do not, Erden and Güner (2018) found no differences in the levels of body awareness between the two groups. There was no statistically significant difference in the subjects' body awareness as a result of the yoga exercises performed, according to Atılgan et al. (2019), who monitored the impact of yoga-based exercises on body awareness and mood. Tihanyi (2016) came to the conclusion that there is no relationship between the frequency of physical activity and body awareness after looking into the relationship between specific physical activities and body awareness. The analysis's findings indicated that there was no discernible gender difference in the students' body awareness test scores. It can be argued that this circumstance results from the fact that both men and women who participated in the study exhibit the same levels of sensitivity to bodily signals. When the literature is examined, there are studies that are similar to our study results. Turğut (2021) came to the conclusion that there was no statistically significant gender difference in the body awareness of physical education and other branch teachers. In terms of body awareness level, Erden et al. (2013) did not discover a statistically significant difference between the genders. Our research's findings concur with those of other studies that compared body awareness levels according to gender (Pimlott-Kubiak & Cortina, 2003; Seedat, et al., 2005; Vatansever, 2018). There are also studies that contradict the findings of our study when the literature is examined. In his study, Fujino (2012) came to the conclusion that women fared significantly worse than men in terms of body awareness.

Another finding of our study is that the gender variable had no statistically significant impact on the students' motivation to participate in physical activity. In their research, Altıntaş and Koruç (2014) examined the motivation of young athletes by gender and sport type and came to the conclusion that there were no appreciable differences in the drivers of participation between the sexes. Exercise participation among men and women is driven by entirely different factors. According to recent research, men are typically more motivated by intrinsic factors (such as strength, competition, and challenge) than women are (Egli et al., 2011). From this point of view, it can be said that the reasons for the motivation of the students participating in our study to participate in physical activity are similar. There are studies that disagree with the findings of our study when the literature is examined. In his study, Toplu Özcan (2021) found that there were statistically significant gender differences in the students' motivation to participate in physical activity, as well as in their individual motivations and level of causelessness, and that female students' motivation to participate in physical activity was higher than that of male students. Similar to this, other studies have found that motivation for sports participation varies by gender (Molanorouzi et al, 2014; Egli et al., 2011; Eskiler & Küçükbiş, 2019).

The development of students' physical, emotional, social, motor, and mental skills as well as their overall health is supported by physical activity. Students who adopt a healthy lifestyle may also be aware of how their bodies have changed. On the basis of this, it is believed that it is crucial to conduct research to inspire students to participate in physical activity and be conscious of the changes to their bodies.

### RECOMMENDATIONS

It's crucial for researchers to look into ways to encourage kids and teenagers to be physically active in order to stop problems brought on by inactivity in the future. By lowering stress, boosting self-esteem, and possibly even maintaining cognitive abilities, physical activity has a significant positive impact on one's psychological health (Molanorouzi et al., 2014). According to this perspective, studies can be conducted by taking into account elements like stress, self-esteem, and self-efficacy, which are believed to have an impact on body awareness and motivation to participate in physical activity. It's important to comprehend what drives people to participate in physical activity if we want to motivate people to lead healthy lives. Therefore, it should be emphasized that everyone needs to participate in physical activity for good health, not just college students. For this reason, it is advised to look into how students, as well as children and the elderly, relate to body awareness and their motivation to participate in physical activity.

### ETHICAL TEXT

In this article, the journal writing rules, publication principles, research and publication ethics, and journal ethical rules were followed. The responsibility belongs to the author for any violations that may arise regarding the article. The Scientific Research and Publication Ethics Committee of Istanbul Esenyurt University approved this research with a decision dated 24.02.2022 and numbered 2022/03-15.

**Author Contribution Rate:** The contribution rate of the author in this study is 100%.

### REFERENCES

- Altıntaş, A., Kuruç, P.B. (2014). Determining participation motivation of young athletes with regard to gender and sport type. *International Journal of Science Culture and Sport Special Issue*. (1): 61-67.
- Anderson, R. (2006). *Body intelligence scale: defining and measuring the intelligence of the body*. *The Humanistic Psychologist*, 34(4), 357–367. doi:10.1207/s15473333thp3404\_5
- Atılğan, E., Ergezen, G., Demircan, A. ve Algun, Z.C. (2019). Yoga temelli egzersizlerin plantar basınç dağılımı, vücut farkındalığı ve duygudurumu üzerindeki etkisi. *Tradit Complem Med*. 2(2):83-8.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk-Bökeoğlu, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik (7.baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çakaroğlu, D. (2017). Sekiz haftalık egzersiz programının kadınlarda postür bozukluğu ile yaşam kalitesi ve vücut farkındalık durumu üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi.



- Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F., Czech, D.R. (2011). Influence of Age, Sex, and race on college Students' exercise motivation of physical activity. *J Am Coll Health*, 59(5): 399–406.
- Erden, A., Altuğ, F., Cavlak, U. (2013). Sağlıklı kişilerde vücut farkındalık durumu ile ağrı, emosyonel durum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *J Kartal TR*; 24(3): 145-150.
- Erden, A., Güner, S. G. (2018). Genç yaşlılarda egzersizin yaşam kalitesi, beden farkındalığı, kinezyofobi ve düşme riskine etkisi. *Cukurova Med J*;43(4):941-950 doi: 10.17826/cumj.382689
- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Eskiler, E. & Küçükbiş, H. F. (2019). Sources of social support in physical activity participation: the moderating effect of gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(3), 80-88.  
doi:10.17220/ijpes.2019.03.009
- Fujino, H. (2012). Effects of Dohsa-hou relaxation on body awareness and psychological distress. *Japanese Psychological Research*, Volume 54, No. 4, 388–399. doi: 10.1111/j.1468-5884.2012.00517.x
- Ginzburg K., Tsur, N., Barak-Nahum, A. and Defrin, R. (2014). Body awareness: differentiating between sensitivity to and monitoring of bodily signals. *J Behav Med*, 37:564–575. doi: 10.1007/s10865-013-9514-9
- Gordon C. D. Roopchand-Martin, S., Hunter, R. (2013). Motives for exercise participation in urban communities in jamaica. *Caribbean Journal of Psychology: Vol. 5, Issue*.
- Gyllensten A.L., Skär, L., Miller, M. (2010). Embodied identity-A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory Pract*;26(7):439-446.
- Jacobs, M., Fasano, J., Seyboth, M., Johnson, E., Marcoux, B., Dupre, A.M. (2012). The effect of an aquatic exercise program on balance in individuals with Parkinson disease. *J Aquatic Phys Ther*; 19:4, 15.
- Karaca, S. (2017). *Vücut farkındalığı anketi'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Kızılca, S. (2021). *Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin vücut farkındalığı ve postür düzeylerinin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi.
- Korkmaz, B. (2021). *Kronik bel ağrılı kadınlarda reformer pilates egzersizlerinin ağrı, vücut farkındalığı ve yaşam kalitesine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Molanorouzi, K., Khoo S. and Morris, T. (2014).validating the physical activity and leisure motivation scale (palms). *BMC Public Health*, 14:909
- Pimlott-Kubiak, S., Cortina, L.M. (2003). Gender, victimization, and outcomes: reconceptualizing risk. *J Consult Clin Psycho* ;71(3):528-39.
- Price, C. J., & Thompson, E. A. (2007). Measuring dimensions of body connection: Body awareness and bodily dissociation. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 945–953.
- Ryan, R. M. and Deci E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67. doi:10.1006/ceps.1999.1020 available online at <http://www.idealibrary.com>
- Seedat, S., Stein, D.J., Carey, P.D. (2005). Post-traumatic stress disorder in women: epidemiological and treatment issues. *CNS Drugs*;19(5):411-27.

- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioglu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (fakmö): geçerlik ve güvenirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Tihanyi B.T., Sági, A., Csala, B., Tolnai N. & Köteles F. (2016). Body awareness, mindfulness and affect does the kind of physical activity make a difference? *European Journal of Mental Health* 11 97–111 doi:10.5708/EJMH.11.2016.1-2.6
- Toplu Özcan, A. (2021). *Suriyeli sığınmacı çocuklar ile türk çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun araştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Turğut, G. (2021). *Beden eğitimi ve diğer meslek grubu öğretmenlerin beden hoşnutluğu, vücut farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi.
- Vallerand R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. a review an a look at the future. *Handbook of sport psychology*. Ed: Tenenbaum, G. and Eklund, R.C. 3rd edition. New York., 59-83.
- Vatansever, Ö.M. (2018). *Farklı fiziksel aktivite düzeylerindeki sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., Nogawa, H. & Sun, Y. (2015). The influence of japanese sporting culture and motivation on sport participation and life aspirations. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 4:2, 113-123, doi: 10.1080/21640599.2015.106556

## VÜCUT FARKINDALIĞINDA FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIM MOTİVASYONUNUN ROLÜ<sup>2</sup>

### öz

Teknolojik ürünler insanların hayatlarını kolaylaştırdığı gibi hareketlerini kısıtlayarak sağlık sorunlarının artmasına neden olmaktadır. Son dönemde yaşanan pandeminin de etkisiyle dünya genelinde hem çalışanlar hem de öğrenciler için evden çalışma koşulları oluşturulmuş ve hareketsizlik daha da artmıştır. Bu nedenle bireylerin yaşam kalitesini artırabilmesi ve sağlıklı yaşayabilmesi için fiziksel aktiviteye katılımı önemlidir. Fiziksel aktiviteye katılım için motivasyonun yanı sıra bireyin vücudunun duyarlı ve psikolojik olarak da hazır olması gerekmektedir. Ayrıca bireyin vücudunu tanıması ve farkında olması da önemlidir. Buradan hareketle, çalışmamızın amacı üniversite öğrencilerinin vücut farkındalıklarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu değişkeni tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Üniversite öğrencilerinin vücut farkındalıklarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu değişkeni tarafından yordanıp yordanmadığını belirlemek için aşamalı doğrusal regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre vücut farkındalık ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanlarını incelemek için İlişkiziz Örneklem T Testi kullanılmıştır. Analizler sonucunda, üniversite öğrencilerinin vücut farkındalıklarının ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının kadın ve erkek öğrenciler için benzer olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan regresyon analizinin sonucunda, birinci aşamada sadece fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel nedenleri modele dâhil edildiğinde bu değişkenin toplam varyansın %17'sini açıkladığı görülmektedir. İkinci aşamada çevresel nedenler değişkeni modele eklendiğinde açıklanan varyans % 18'e yükselmiştir. Fiziksel aktivite, öğrencilerin fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimi destekleyen ve sağlıklı yaşamı sağlayan önemli bir bileşendir. Sağlıklı yaşamı benimseyen öğrencilerin vücutlarındaki değişimin farkında olması da olasıdır. Bu temelde, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılmak için motive olmaları ve vücutlarındaki değişimin farkında olmalarına yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

**Anahtar kelimeler:** Vücut farkındalığı, fiziksel aktiviteye katılım, motivasyon.

---

<sup>2</sup>Bu çalışma 24 Aralık 2022 tarihinde Uluslararası Bilimsel Gelişmeler Kongresi'nde sözlü bildiri olarak sunulmuştur ve daha sonra revize edilerek genişletilmiştir.

---

## GİRİŞ

İnsan hayatını kolaylaştırmaya yönelik geliştirilen teknolojik ürünler yarar sağladığı gibi insan sağlığını olumsuz olarak da etkileyebilmektedir. İnsanlar hareket ederek, enerji harcayarak yapacağı işi artık tek tuşla yapabilmektedir. Bu durum günlük hayattaki hareketliliği azalmakta ve sağlık sorunlarının artmasına neden olmaktadır. Son dönemde yaşanan pandeminin de etkisiyle dünya genelinde hem çalışanlar hem de öğrenciler için evden çalışma koşulları oluşturulmuş ve hareketsizlik daha da artmıştır. Bu nedenle bireylerin yaşam kalitesini artırabilmesi ve sağlıklı yaşayabilmesi için fiziksel aktiviteye katılımı önemlidir. Fiziksel aktivite, insan bedeninin hareketli kılınması yoluyla fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimi destekleyen, enerji dengesini ve sağlıklı yaşamı sağlayan önemli bileşenidir (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018). Bireylerin fiziksel aktiviteye katılımını belirleyen amaçlar bulunmaktadır. Bu amaçlar doğrultusunda bireyin fiziksel aktiviteye katılma sıklığını arttıran unsurlardan biri motivasyondur. Motivasyon, kişiyi amaçları veya hedefleri doğrultusunda harekete geçiren, harekete geçme sürecinde amacı veya hedefi gerçekleştirmek için kişiyi yönlendiren güçtür (Tekkurşun Demir ve Cicioğlu, 2018). Motivasyon kavramı, “davranışın başlamasını, yönünü, yoğunluğunu ve kalıcılığını üreten iç ve/veya dış güçleri tanımlamak için kullanılan varsayımsal yapı” olarak da tanımlanabilir (Vallerand, 2007). İnsanların motivasyon türlerinin farklı olmasının yanı sıra motivasyon düzeyleri de farklı olabilir. Yani, sadece motivasyonun yöneliminde (yani ne tür bir motivasyon) değil, aynı zamanda motivasyon düzeyinde (yani ne kadar motivasyon) de farklılık gösterirler (Ryan ve Deci, 2000). Motive olmak, bir şey yapmak için harekete geçmek demektir. Bu nedenle egzersize başlamak ve sürdürmek için motivasyon önemlidir. Bireylerin egzersize başlama ve sürdürme nedenleri değişkenlik göstermektedir. Bazı bireyler için sağlık ve zindelik iken bazı bireyler için sosyalleşme, dış görünüş ve eğlenme amaçlıdır. Ayrıca farklı kültürlerdeki ve coğrafi bölgelerdeki insanlar, fiziksel aktiviteye katılım için farklı nedenler sunabilmektedir (Gordon, Roopchand ve Hunter, 2013). Ayrıca bireyler psikolojik ihtiyaçlarını karşılamak için içsel veya dışsal olarak motive olarak davranışlarını düzenleyebilirler. İçsel motivasyon, kişinin bir şeyi dış ödüller için değil de kendi iyiliği için yaptığında ortaya çıkan motivasyonu temsil eder. Dışsal motivasyon, bir şeyi bir amaç için yapmaktır. Dolayısıyla, motivasyon, kişinin öğrenme, performans ve gelişiminin merkezinde yer alır (Wang, vd., 2015).

Fiziksel aktiviteye katılım için de motivasyonun yanı sıra bireyin vücudunun duyarlı ve psikolojik olarak da hazır olması gerekmektedir. Bu nedenle bireyin vücudunu tanıması ve farkında olması da önemlidir. Vücut farkındalığı tanımının özünde duyarlılık kavramı yatmaktadır (Ginzburg vd., 2015). Vücut farkındalığı, bedensel sinyallere duyarlılık, bedensel süreçlerin ve durumların farkında olma veya bunlara duyarlı olma eğilimi olarak tanımlanır (Andersen, 2006). Vücut farkındalığı çok yönlüdür. Duyusal farkındalığı yani vücudun içsel duyularını (örneğin, gergin bir kas) ve vücudun genel duygusal/fizyolojik durumunu (örneğin, gevşemiş, gergin) tanımlama yeteneğini içerir (Price ve Thompson, 2007). Ayrıca fiziksel kapasite ve egzersizle ilgili duygusal yönleri de içerir (Erden ve Güner, 2018). Bireyde vücut farkındalığı geliştikçe nefes kontrolü, zihin kontrolü, koordinasyon artışı, kas ve eklem hareketlerinde gelişme beklenir (Gyllensten vd., 2010). Bireyin vücudunun farkına varması, fonksiyonel hareketler sırasında motor öğrenme ile vücudunu nasıl kullanacağını öğrenmesiyle başlar. Daha sonra hareketin kalitesini etkileyen hız, kuvvet, mesafe, koordinasyon gibi faktörler gelişir. Tüm etkenler birbiriyle sıkı bir ilişki

içine girince vücut farkındalığı da gelişmeye başlar (Karaca, 2017). Bu nedenle Anderson (2006), vücut farkındalığı eğitiminin yaşamın erken dönemlerinde, dil edinimi ile aynı çocukluk döneminde başlaması gerektiğini önermektedir.

Bu durum dikkate alınarak bu çalışmanın amacı üniversite öğrencilerinin vücut farkındalıklarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu değişkeni tarafından yordanıp yordanmadığının incelenmesidir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu yüksek olan bireylerin vücut farkındalıklarının da yüksek olması beklenmektedir. Günümüzde etkisini devam ettirmekte olan pandemi ile birlikte artan hareketsizlik durumu ve hareketsizliğe bağlı ortaya çıkan sağlık sorunlarını azaltmak için öğrencilerin vücudunu tanınması ve fiziksel aktiviteye katılım için motive edilmeleri önem taşımaktadır. Ayrıca alanyazın incelendiğinde, üniversite öğrencilerinin vücut farkındalıklarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu değişkeni tarafından yordanıp yordanmadığını inceleyen herhangi bir araştırmaya rastlanmamıştır. Bu anlamda da çalışmanın alanyazına önemli bir katkı sağlaması beklenmektedir.

## **YÖNTEM**

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin vücut farkındalıklarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu değişkeni tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koymayı amaçlayan ilişkisel bir araştırmadır. İlişkisel araştırmalar, doğası gereği neden sonuç ilişkisi kurulamayan, pratik nedenlerle değişimleme veya denetimin yapılamadığı veya kısmen yapıldığı çalışmalardır (Erkuş, 2011).

### **Örnekleme/çalışma grubu**

Çalışmaya 2022-2023 eğitim-öğretim yılında üniversitelerde öğrenim gören 195 (%45,1) kadın ve 237 (%54,9) erkek olmak üzere toplam 432 üniversite öğrencisi gönüllü olarak katılmıştır. Çalışmaya katılan öğrenciler kolaylıkla bulunabileni örnekleme yöntemi ile belirlenmiştir.

### **Veri toplama araçları**

Araştırma verilerinin elde edilmesinde Vücut Farkındalığı Ölçeği, Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği ve Kişisel Bilgi Formu'ndan yararlanılmıştır. Ölçme araçlarıyla ilgili bilgiler aşağıda sunulmuştur.

### **Vücut Farkındalığı Ölçeği**

Shields, Mallory ve Simon (1989) tarafından geliştirilen ölçek Karaca (2017) tarafından Türk kültürüne uyarlanmıştır. Temelde vücut tepkilerini, bireyin vücut süreçleriyle ilgili tahminlerini, hastalık sürecini ve uyku-uyanıklık döngüsünü sorgulayan bir ölçektir. Vücut sürecindeki değişiklikler ve tepkilere dikkat etme, uyku-uyanıklık döngüsü, hastalığın başlangıcında tahmin, vücut tepkileri tahmini olarak 4 alt boyut ve 18 ifadeden oluşmaktadır. Yedili likert (1= Benim için hiç doğru değil, 7= Benim için tamamen doğru) puanlamaya sahiptir. Anketten alınacak toplam puan en az 18 ve en fazla 126 olabilir. 10. ifade ters kodlanmaktadır. Anketten alınacak toplam puan yükseldikçe, vücut farkındalığının daha iyi olduğu sonucuna varılmaktadır. Çalışmamızda Vücut Farkındalığı ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .88 olarak tespit edilmiştir.

**Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği**

Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu Ölçeği, Tekkurşun Demir ve Cicioğlu (2018) tarafından geliştirilmiştir. Ölçek, 3 alt boyut (Çevresel Nedenler, Bireysel Nedenler ve Nedensizlik) ve 16 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte 3, 9, 13, 14, 15 ve 16 numaralı maddeler ters puanlanmaktadır. Ölçekten elde edilecek en yüksek puan 80, en düşük puan 16'dır. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyon ölçeğinden öğrencilerin aldıkları puanlar 1- 16 çok düşük, 17-32 düşük, 33-48 orta, 49- 64 yüksek, 65-80 çok yüksek fiziksel aktiviteye katılım motivasyonuna sahip olduklarını ifade etmektedir. Çalışmamızda Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonu ölçeğinin Cronbach Alfa iç tutarlık katsayısı .84 iken, bireysel nedenler alt boyutu için iç tutarlık katsayısı .78, çevresel nedenler alt boyutu için .69, nedensizlik alt boyutu için ise .84 olarak tespit edilmiştir.

Bu ölçek lise öğrencileri için geliştirilmiştir. Bu nedenle ölçeğin üniversite öğrencilerinde model veri uyumu sağlayıp sağlamadığını kontrol etmek için Doğrulayıcı Faktör Analizi (DFA) uygulanmıştır. Uyum indeksleri kontrol edildiğinde model ile verilerin uyum sağladığı belirlenmiştir. Bu nedenle ölçek üniversite öğrencilerinde kullanılabilir (NFI=0.96, RMSEA=0.08, CFI=0.97, GFI=0.92, AGFI=0.89ve SRMR=0.04).

**Verilerin Analizi:**

Analiz öncesinde araştırmaya katılan 432 üniversite öğrencisinden elde edilen verilerin hazırlanması aşamasında eksik (kayıp) veri analizi yapılmış ve veri setinde herhangi kayıp verinin olmadığı belirlenmiştir. Mahalanobis uzaklık değerleri yardımı ile veri setindeki uç değerler belirlenerek veri setinden çıkarılmıştır. Verilerin tek değişkenli, çok değişkenli normallik varsayımı sınanmıştır. Basıklık ve çarpıklık katsayıları incelendiğinde, değişkenlere ait katsayıların +1 ve -1 arasında olduğu belirlenmiştir. Bu bağlamda değişkenlerin normal dağılım için gereken varsayımı karşıladığı sonucuna ulaşılmıştır (Büyüköztürk ve ark., 2011). Çoklu doğrusallık ve çoklu bağlantı varsayımları da sılandıktan sonra, üniversite öğrencilerinin vücut farkındalıklarının fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu değişkeni tarafından yordanıp yordanmadığını ortaya koymak için Aşamalı Doğrusal Regresyon analizi yapılmıştır. Ayrıca cinsiyet değişkenine göre vücut farkındalıkları ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu puanları normal dağılım gösterdiği için İlişkisiz Örneklem T Testi kullanılmıştır.

**BULGULAR**

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre vücut farkındalıklarının belirlenmesi için İlişkisiz Örneklem T Testi analiz sonuçları Tablo 1 'de verilmiştir.

**Tablo 1.** Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Vücut Farkındalık Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sx	sd	t	p
Kadın	195	5,5325	,85997	430	,186	,230
Erkek	237	5,5162	,94076			

Tablo 1’de öğrencilerin vücut farkındalıklarına ilişkin puanların, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığı barındırıp barınmadığı incelenmiştir. Öğrencilerin vücut farkındalıklarına ilişkin puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,  $t_{(430)}=.186$ ,  $p>0,05$ . Bu bulgu ile puan ortalamaları incelendiğinde kadın ve erkek öğrencilerin puanları vücut farkındalıkları için benzerdir ( $\bar{X}_{\text{Erkek}}=5,5162$ ;  $\bar{X}_{\text{Kadın}}=5,5325$ ).

Öğrencilerin cinsiyet değişkenine göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının belirlenmesi için ilişkisiz Örneklem T Testi analiz sonuçları Tablo 2 ‘de verilmiştir.

**Tablo 2.** Cinsiyet Değişkenine Göre Öğrencilerin Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Puanlarının İlişkisiz Örneklem T Testi Sonuçları

Cinsiyet	N	$\bar{X}$	Sx	sd	t	p
Kadın	195	4,1891	,53443	430	,237	,604
Erkek	237	4,1767	,54665			

Tablo 2’de öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ilişkin puanların, cinsiyete göre istatistiksel olarak anlamlı farklılığı barındırıp barınmadığı incelenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ilişkin puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır,  $t_{(430)}=.237$ ,  $p>0,05$ . Bu bulgu ile puan ortalamaları incelendiğinde kadın ve erkek öğrencilerin puanları fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları için benzerdir ( $\bar{X}_{\text{Erkek}}=4,1767$ ;  $\bar{X}_{\text{Kadın}}=4,1891$ ).

Öğrencilerin vücut farkındalıkları ile fiziksel aktiviteye katılım motivasyonları arasındaki ilişkinin incelenmesi için Pearson Momentler Çarpımı Korelasyon değerleri hesaplanmış ve analiz sonuçları Tablo 3’de sunulmuştur.

**Tablo 3.** Öğrencilerin Vücut Farkındalıkları ile Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Arasındaki Korelasyon Değerleri

Değişkenler	1	2	3	4
1. Vücut Farkındalıkları	-			
2. Bireysel Nedenler	,406	-		
3. Çevresel Nedenler	,275	,430	-	
4. Nedensizlik	,305	,610	,259	-

Tablo 3 incelendiğinde öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel nedenleri ve nedensizlik düzeyleri ile vücut farkındalıkları arasında pozitif yönde ve orta düzeyde; çevresel nedenler ile vücut farkındalıkları arasında pozitif yönde ve düşük düzeyde anlamlı bir ilişki olduğu görülmektedir.

**Tablo 4.** Bireylerin Vücut Farkındalıklarının Fiziksel Aktiviteye Katılım Motivasyonları Tarafından Yordanmasına İlişkin Aşamalı Doğrusal Regresyon Analizi Tablosu

Değişken	B	Sh	B	t	p	İkili r	Kısmi r
<b>Model 1</b> Sabit	2,685	,310		8,647	,000		
Bireysel Nedenler	,637	,069	,406	9,216	,000	,406	,406
<b>Model 2</b> Sabit	2,436	,324		7,528	,000		
Bireysel Nedenler	,554	,076	,353	7,276	,000	,406	,331
Çevresel Nedenler	,161	,063	,124	2,555	,011	,275	,122
<b>Model 1</b> R=.406	R <sub>2</sub> =.17						
F <sub>(1-431)</sub> = 84,942	p<.05						
<b>Model 2</b> R=.421	R <sub>2</sub> =.18						
F <sub>(2-430)</sub> = 46,279	p<.05						

Yapılan regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde regresyonun 2 aşamada tamamlandığı gözlenmektedir. Varyansa katkıları açısından sırayla fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel nedenleri ve çevresel nedenlerinin bireylerin vücut farkındalıklarının anlamlı yordayıcıları olduğu görülmektedir. Birinci aşamada sadece fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel nedenleri modele dâhil edildiğinde bu değişkenin toplam varyansın %17'sini açıkladığı görülmektedir ( $R=.406$ ,  $R_2=.17$ ,  $P<.05$ ). İkinci aşamada çevresel nedenler değişkeni modele eklendiğinde açıklanan varyans % 18'e yükselmiştir ( $R=.421$ ,  $R_2=.18$ ;  $P<.05$ ). Regresyon katsayılarının işaretine bakıldığında her iki değişken ile vücut farkındalığı arasındaki ilişkinin pozitif olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, iki aşamalı model toplam varyansın % 18'ini yordamaktadır.

### **TARTIŞMA ve SONUÇ**

Bu çalışma kapsamında üniversite öğrencilerinin vücut farkındalığında fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun rolü incelenmiştir. Öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel nedenleri ve çevresel nedenleri arttıkça vücut farkındalıklarının arttığı sonucuna ulaşılmıştır. Yapılan regresyon analizinin sonuçları incelendiğinde öğrencilerin vücut farkındalıklarını yordamada bireysel nedenler ve çevresel nedenler değişkenlerinin anlamlı bir rolü olduğu gözlenmiştir. Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel ve çevresel nedenleri birlikte vücut farkındalığının % 18 'ini yordamaktadır. Modele en fazla katkısı olan değişken bireysel nedenler değişkenidir. Bireysel nedenlerden daha az olsa da çevresel nedenler de öğrencilerin vücut farkındalıklarını yordamaktadır. Yani öğrencilerin vücut farkındalıklarında hem fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun bireysel nedenlerinin hem de çevresel nedenlerinin etkili olduğu görülmektedir. Buradan hareketle, bireylerin vücutlarında var olan değişimlerin farkında olmalarının altında yatan nedenlerin bireysel veya çevresel motivasyon kaynakları olabileceği söylenebilir. Bireyler fiziksel aktiviteye katılım sağlarken görünüş, fiziksel çekicilik ve ego/rekabet gibi içsel nedenlerle veya ebeveyn ve akran sosyal desteği gibi çevresel nedenlerle motive olabilirler. Fiziksel aktivite katılımını etkileyen nedenleri anlamak, daha yüksek katılımı teşvik etmek için kritik öneme sahiptir. Bu bağlamda fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu yüksek olan öğrencilerin vücutlarındaki değişikliklerin farkında olabilecekleri söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde Kızılca (2021), yaptığı çalışmada düzenli spor yapan bireyler ile spor yapmayan bireylerin vücut farkındalığı ve postür düzeylerini değerlendirmiştir. Sonuç olarak, spor yapanların vücut farkındalıklarının spor yapmayan bireylerden daha yüksek olduğu bulgusuna ulaşmıştır. Araştırmanın sonuçları çalışma bulgumuz ile paraleldir. Alanyazında bulgumuzu destekleyen başka çalışmalar da mevcuttur. Çakaroglu (2017), kadınlarda yaşam kalitesi, vücut farkındalığı, postür bozuklukları ve bu bozuklukların egzersizle ne seviyede düzelebileceğini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada, sekiz haftalık egzersiz uygulaması sonrasında vücut farkındalığı bileşenlerinde son alınan ölçümlerde farklılık olduğu sonucuna ulaşmıştır. Jacobs ve arkadaşları (2012), çalışmalarında su içi egzersizlerin vücut farkındalığını geliştirme üzerindeki etkilerini incelemişlerdir. Korkmaz (2021), reformer pilates egzersiz programının kadınlarda vücut farkındalığı, ağrı ve yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırmak amacıyla yaptığı çalışmada vücut farkındalığını değerlendirmek için bakılan puanlarda her iki grupta istatistiksel olarak anlamlı artış görmüştür. Çalışma sonuçlarımızla farklılık gösteren araştırmalar da mevcuttur. Erden ve Güner (2018), egzersiz yapan ve yapmayan yaşlı erişkin bireylerin beden farkındalıklarını inceledikleri çalışmalarında, gruplar arasında, beden farkındalığı



düzeyleri açısından fark olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Atılğan ve Ark. (2019), yoga temelli egzersizlerin vücut farkındalığı ve duygu durumu üzerindeki etkisini inceledikleri çalışmada yapılan yoga egzersizleri sonucunda deneklerin vücut farkındalıklarında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Tihanyi (2016), belirli fiziksel aktiviteler ile beden farkındalığı arasındaki bağlantıyı araştırırken, fiziksel aktivite sıklığı ile beden farkındalığı arasında bağlantı olmadığı sonucuna ulaşmıştır.

Analiz sonuçlarına göre öğrencilerin vücut farkındalıklarına ilişkin puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Bu durumun çalışmaya katılan kadınlarda ve erkeklerde bedensel sinyallere duyarlılık seviyelerinin aynı olmasından kaynaklandığı söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde çalışma sonuçlarımızla benzerlik gösteren çalışmalar mevcuttur. Turğut (2021), çalışmasında Beden eğitimi ve diğer branş öğretmenlerinin vücut farkındalığının, cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık göstermediği sonucuna ulaşmıştır. Erden ve arkadaşları (2013), cinsiyetler arasında vücut farkındalık düzeyi bakımından istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulamamıştır. Araştırma bulgumuz vücut farkındalık düzeyini cinsiyet değişkeni açısından karşılaştıran diğer çalışmaların sonuçlarıyla benzerdir (Pimlott-Kubiak ve Cortina, 2003; Seedat, Stein ve Carey, 2005; Vatansever, 2018). Alanyazın incelendiğinde çalışma sonuçlarımızla farklılık gösteren araştırmalar da mevcuttur. Fujino (2012), yaptığı çalışmada kadınların vücut farkındalığı konusunda erkeklerden önemli ölçüde daha düşük puan aldığı sonucuna ulaşmıştır.

Çalışmamızın bir diğer bulgusu da öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarına ilişkin puanlarında cinsiyet değişkenine göre anlamlı bir farklılık bulunmadığıdır. Altıntaş ve Kuruç (2014), genç sporcuların motivasyonunu cinsiyet ve spor türüne göre analiz ettikleri araştırmalarında, cinsiyete göre katılım motivasyonunda anlamlı bir farklılık olmadığı sonucuna ulaşmışlardır. Erkekler ve kadınlar tamamen farklı nedenlerle egzersize katılmaya motive olurlar. Mevcut bulgular, erkeklerin içsel faktörler (güç, rekabet ve meydan okuma) tarafından daha fazla motive olma eğilimindeyken, kadınların dışsal faktörler (yani kilo yönetimi ve görünüm) tarafından daha fazla motive olduklarını göstermiştir (Egli vd., 2011). Buradan hareketle çalışmamıza katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyonlarının nedenlerinin benzer olduğu söylenebilir. Alanyazın incelendiğinde çalışma sonuçlarımızla farklılık gösteren çalışmalar mevcuttur. Toplu Özcan (2021), yaptığı çalışmada öğrencilerin cinsiyet durumuna göre fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu bireysel nedenler ve nedensizlik düzeyleri istatistiksel olarak önemli farklılık gösterdiğini ve kadın öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyinin erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım motivasyon düzeyinden daha yüksek olduğunu saptamıştır. Benzer şekilde, spora katılım motivasyonunun, cinsiyete göre farklılık gösterdiği sonucuna ulaşan başka çalışmalar da mevcuttur (Molanorouzi ve ark., 2014; Egli ve ark., 2011; Eskiler ve Küçükbiş, 2019).

Fiziksel aktivite, öğrencilerin fiziksel, duygusal, sosyal, motor ve zihinsel gelişimi destekleyen ve sağlıklı yaşamı sağlayan önemli bir bileşendir. Sağlıklı yaşamı benimseyen öğrencilerin vücutlarındaki değişimin farkında olması da olasıdır. Bu temelde, öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılmak için motive olmaları ve vücutlarındaki değişimin farkında olmalarına yönelik çalışmaların yapılmasının önemli olduğu düşünülmektedir.

## ÖNERİLER

Gelecekte hareketsizliğin neden olacağı sorunları önlemek için, araştırmacılarının çocukları ve gençleri fiziksel olarak aktif olmaya nasıl motive edeceklerini araştırmaları önemlidir. Fiziksel aktivite ayrıca stresi azaltarak ve benlik saygısını artırarak ve hatta muhtemelen bilişsel yetenekleri koruyarak kişinin psikolojik sağlığı üzerinde büyük bir etkiye sahiptir (Molanorouzi vd., 2014). Buradan hareketle vücut farkındalığını ve fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunu etkileyebileceği düşünülen stres, benlik saygısı, öz yeterlik gibi değişkenler de dahil edilerek çalışmalar yapılabilir. Bireylerin sağlıklı yaşamaya teşvik edilebilmesi için, bireyleri fiziksel aktiviteye katılıma motive eden faktörleri anlamak gerekir. Bu nedenle, sağlık için fiziksel aktiviteye katılımın gerekliliğinin yalnızca üniversite öğrencileri için değil bütün insanlar için önemli olduğu vurgulanmalıdır. Bu nedenle öğrenciler dışında, çocuklarda ve yaşlılarda da fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun vücut farkındalığı ile ilişkisinin incelenmesi önerilebilir.

## Etik Metni

Bu makalede dergi yazım kuralları, yayın ilkeleri, araştırma ve yayın etiği, dergi etik kuralları takip edilmiştir. Makale ile ilgili doğabilecek herhangi bir ihlalin sorumluluğu yazara aittir. Bu araştırma için İstanbul Esenyurt Üniversitesi Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulundan 24.02.2022 tarih ve 2022/03-15 sayılı kararı ile onay alınmıştır.

**Yazarın Katkı Oranı Beyanı:** Bu çalışmada yazarın katkı oranı %100'dür.

## KAYNAKÇA

- Altıntaş, A., Koruç, P.B. (2014). Determining participation motivation of young athletes with regard to gender and sport type. *International Journal of Science Culture and Sport Special Issue*. (1): 61-67.
- Anderson, R. (2006). *Body intelligence scale: defining and measuring the intelligence of the body*. *The Humanistic Psychologist*, 34(4), 357–367. doi:10.1207/s15473333thp3404\_5
- Atılğan, E., Ergezen, G., Demircan, A. ve Algun, Z.C. (2019). Yoga temelli egzersizlerin plantar basınç dağılımı, vücut farkındalığı ve duygudurumu üzerindeki etkisi. *Tradit Complem Med*. 2(2):83-8.
- Büyüköztürk, Ş., Çokluk-Bökeoğlu, Ö. ve Köklü, N. (2011). *Sosyal bilimler için istatistik (7.baskı)*. Ankara: Pegem Akademi Yayıncılık.
- Çakaroğlu, D. (2017). Sekiz haftalık egzersiz programının kadınlarda postür bozukluğu ile yaşam kalitesi ve vücut farkındalık durumu üzerindeki etkisinin değerlendirilmesi (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi.
- Egli, T., Bland, H.W., Melton, B.F., Czech, D.R. (2011). Influence of Age, Sex, and race on college Students' exercise motivation of physical activity. *J Am Coll Health*, 59(5): 399–406.
- Erden, A., Altuğ, F., Cavlak, U. (2013). Sağlıklı kişilerde vücut farkındalık durumu ile ağrı, emosyonel durum ve yaşam kalitesi arasındaki ilişkinin incelenmesi. *J Kartal TR*; 24(3): 145-150.
- Erden, A., Güner, S. G. (2018). Genç yaşlılarda egzersizin yaşam kalitesi, beden farkındalığı, kinezyofobi ve düşme riskine etkisi. *Cukurova Med J*;43(4):941-950 doi: 10.17826/cumj.382689

- Erkuş, A. (2011). *Davranış bilimleri için bilimsel araştırma süreci*. Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Eskiler, E. & Küçükbiş, H. F. (2019). Sources of social support in physical activity participation: the moderating effect of gender. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 6(3), 80-88.  
doi:10.17220/ijpes.2019.03.009
- Fujino, H. (2012). Effects of Dohsa-hou relaxation on body awareness and psychological distress. *Japanese Psychological Research*, Volume 54, No. 4, 388–399. doi: 10.1111/j.1468-5884.2012.00517.x
- Ginzburg K., Tsur, N., Barak-Nahum, A. and Defrin, R. (2014). Body awareness: differentiating between sensitivity to and monitoring of bodily signals. *J Behav Med*, 37:564–575. doi: 10.1007/s10865-013-9514-9
- Gordon C. D. Roopchand-Martin, S., Hunter, R. (2013). Motives for exercise participation in urban communities in jamaica. *Caribbean Journal of Psychology: Vol. 5, Issue*.
- Gyllensten A.L., Skär, L., Miller, M. (2010). Embodied identity-A deeper understanding of body awareness. *Physiotherapy Theory Pract*;26(7):439-446.
- Jacobs, M., Fasano, J., Seyboth, M., Johnson, E., Marcoux, B., Dupre, A.M. (2012). The effect of an aquatic exercise program on balance in individuals with Parkinson disease. *J Aquatic Phys Ther*; 19:4, 15.
- Karaca, S. (2017). *Vücut farkındalığı anketi'nin türkçe uyarlaması: geçerlik ve güvenilirlik çalışması* (Yüksek lisans tezi). Muğla Sıtkı Koçman Üniversitesi.
- Kızılca, S. (2021). *Düzenli spor yapan ve yapmayan bireylerin vücut farkındalığı ve postür düzeylerinin değerlendirilmesi* (Doktora Tezi). Fırat Üniversitesi.
- Korkmaz, B. (2021). *Kronik bel ağrılı kadınlarda reformer pilates egzersizlerinin ağrı, vücut farkındalığı ve yaşam kalitesine etkisi* (Yüksek Lisans Tezi). Sağlık Bilimleri Üniversitesi.
- Molanorouzi, K., Khoo S. and Morris, T. (2014).validating the physical activity and leisure motivation scale (palms). *BMC Public Health*, 14:909
- Pimlott-Kubiak, S., Cortina, L.M. (2003). Gender, victimization, and outcomes: reconceptualizing risk. *J Consult Clin Psycho* ;71(3):528-39.
- Price, C. J., & Thompson, E. A. (2007). Measuring dimensions of body connection: Body awareness and bodily dissociation. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13, 945–953.
- Ryan, R. M. and Deci E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67. doi:10.1006/ceps.1999.1020 available online at <http://www.idealibrary.com>
- Seedat, S., Stein, D.J., Carey, P.D. (2005). Post-traumatic stress disorder in women: epidemiological and treatment issues. *CNS Drugs*;19(5):411-27.
- Tekkurşun Demir, G. ve Cicioglu, H. İ. (2018). Fiziksel aktiviteye katılım motivasyonu ölçeği (fakmö): geçerlik ve güvenilirlik çalışması. *Journal of Human Sciences*, 15(4), 2479-2492.
- Tihanyi B.T., Sági, A., Csala, B., Tolnai N. & Köteles F. (2016). Body awareness, mindfulness and affect does the kind of physical activity make a difference? *European Journal of Mental Health* 11 97–111  
doi:10.5708/EJMh.11.2016.1-2.6

- Toplu Özcan, A. (2021). *Suriyeli sığınmacı çocuklar ile türk çocukların fiziksel aktiviteye katılım motivasyonunun araştırılması*. (Yüksek lisans tezi). Niğde Ömer Halisdemir Üniversitesi.
- Turğut, G. (2021). *Beden eğitimi ve diğer meslek grubu öğretmenlerin beden hoşnutluğu, vücut farkındalığı ve sosyal görünüş kaygısının değerlendirilmesi* (Yüksek lisans tezi). Fırat Üniversitesi.
- Vallerand R. J. (2007). Intrinsic and extrinsic motivation in sport and physical activity. a review an a look at the future. Handbook of sport psychology. Ed: Tenenbaum, G. and Eklund, R.C. 3rd edition. New York., 59-83.
- Vatansever, Ö.M. (2018). *Farklı fiziksel aktivite düzeylerindeki sağlıklı bireylerde vücut farkındalığı ile denge ve postür arasındaki ilişkinin incelenmesi* (Yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi.
- Wang, C. K. J., Liu, W. C., Nogawa, H. & Sun, Y. (2015). The influence of japanese sporting culture and motivation on sport participation and life aspirations. *Asia Pacific Journal of Sport and Social Science*, 4:2, 113-123, doi: 10.1080/21640599.2015.106556