


SPORTIVE

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/sportive>

Orta Ergenlik Dönemi Lise Öğrencilerinin Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi

Musab ÖNEN 

Necmettin Erbakan Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya

Orijinal Makale

Gönderi Tarihi:15.06.2021

Kabul Tarihi:10.03.2022

Bu araştırmanın amacı orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançlarının incelenmesidir. Bu çalışmada, araştırma verileri 2020-2021 akademik yılında Şarköy Anadolu Lisesi, Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi ve Şarköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi kayıtlı olan 215 lise öğrencisinden elde edilmiştir. Katılımcıların 109'u(%50,7) erkek, 106'sı(%49,3) ise kız öğrencilerden oluşmuştur. Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın veri toplama aracının ilk bölümü, katılımcıların demografik veri formu özelliklerini belirlemeye yönelik ifadelerden oluşan kişisel bilgi formundan, ikinci bölüm ise Ertüzün ve Ark. (2013) tarafından geliştirilen sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inanç ölçeğinden (SRAİSİÖ) oluşmaktadır. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği; 5 alt boyuttan ve 21 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir. Uygulanan ölçek neticesinde elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık-basıklık testi ile belirlendikten sonra değişkenlerin karşılaştırmalarında ANOVA, bağımsız örneklem t testi ve çoklu karşılaştırmalar için post hoc testlerinden scheffe çoklu karşılaştırma testi analizleri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik sonuçları Cronbach Alpha ile değerlendirilmiştir. Doğrulayıcı faktör analizi Amos programı ile yapılmıştır. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 arası değerler alması ölçek verilerinin normal dağılım şartlarını sağladığını göstermektedir. Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının cinsiyet, ve sınıf değişkenlerine göre analizinde anlamlı farklılıklara rastlanılmamıştır. Fakat yaş, okul ve ailede çalışan kişi değişkenlerine göre alt boyutlarda anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir. Bu çalışmada yapılan araştırma ile sportif rekreasyonun sağlık inancı üzerinde pozitif bir etkisinin olduğu görülmektedir.

Anahtar kelimeler: Rekreasyon, ergenlik dönemi, sağlık inancı.

Investigation of Health Beliefs Regarding Sportive Recreation Activities of Middle Adolescent High School Students

The aim of this study is to examine the health beliefs of middle adolescence high school students regarding recreational activities. In this study, research data were obtained from 215 high school students enrolled in Şarköy Anatolian High School, Şarköy Technical and Industrial Vocational High School and Şarköy Vocational and Technical Anatolian High School in the 2020-2021 academic year. 109 (50.7%) of the participants were male and 106 (49.3%) were female students. The data collection tool used in the study consists of two parts. The first part of the data collection tool of the research consists of the personal information form consisting of statements to determine the demographic data form characteristics of the participants, and the second part consists of the health belief scale related to sportive recreational activities (SRAİSİÖ) developed by Ertüzün et al, (2013). Health Belief Scale Regarding Sports Recreational Activities; It is a Likert-type scale consisting of 5 sub-dimensions and 21 items. After determining whether the data obtained as a result of the applied scale showed a normal

distribution or not with the skewness-kurtosis test, ANOVA, independent sample t-test, and post-hoch test, one of the post hoch tests, were used in the comparisons of the variables. Reliability results of the scale were evaluated with Cronbach Alpha. Confirmatory factor analysis was performed with the Amos program. According to the results obtained from the research, the fact that the skewness and kurtosis values are between +3 and -3 shows that the scale data meet the normal distribution conditions. According to the results obtained from the research, no significant differences were found in the analysis of Health Beliefs Related to Sportive Recreation Activities according to gender and class variables. However, it was determined that there were significant differences in sub-dimensions according to age, school and family working person variables. With the research conducted in this study, it is seen that sportive recreation has a positive effect on health belief.

Key words: Recreation, adolescence, health belief.

GİRİŞ

Gelişen dünya teknolojisinin insan yaşamına getirdiği faydaların yanı sıra sağladığı kolaylıklar insanları hareketsizleştirme ve canlılıktan uzaklaştırma olarak olumsuz yönde etkiler duruma gelmiştir. Gelişen yeni dünya düzeninde insanların ruh ve fizik sağlığını yakından ilgilendiren, serbest zamanlarını kaliteli bir şekilde değerlendirme aktiviteleri ile mümkün kılan rekreasyon önem kazanmaya başlamıştır.

Rekreasyon, insanların bedenlerini ve zihinlerini tazelemek, serbest zamanlarını daha ilginç ve eğlenceli hale getirmek için kendi istekleri doğrultusunda yapmayı seçtikleri dinlendirici ve eğlenceli aktiviteler anlamına gelmektedir (Demirel & Harmandar, 2009). Diğer bir deyişle rekreasyon, boş zamanların verimli bir şekilde eğlendirici ve dinlendirici aktiviteler ile gönüllülük esasına göre değerlendirilmesini ifade etmektedir(Şentuna, 2010). İnsanlar, yoğun çalışma şartları ve rutin işler arasında sıkışıp kalırken, yorgun zihnini ve bedenini canlandırmak ve serbest zamanını kaliteli bir şekilde değerlendirmek için rekreatif aktivitelerle ihtiyaç duyarlar. Rekreasyon aktiviteleri, insanların bireysel ya da grup aktiviteleri şeklinde katılabilecekleri, birlikte keyif alabilecekleri ve her yaşta katılımcıları dahil eden aktiviteleri içermesi bakımından bireylerin yaşam doyumu düzeylerine katkı sağlamakla birlikte kişisel gelişim, ruh ve beden sağlığına da katkı da bulunmaktadır.

Çeşitli spor dallarının rekreasyonel faaliyetlere uyarlanması ile oluşturulan türüne sportif rekreasyon denmektedir(Zorba ve Bakır, 2004). Sportif rekreasyon aktiviteleri, birincil amacının katılım olduğu ve sonraki amaçlarının ise güçlendirilmiş fiziksel uygunluk, eğlence ve sosyal katılımın sıklıkla öne çıktığı aktivitelerdir. Sportif rekreasyona katılım; mutluluğu, stres seviyesini, fiziksel ve zihinsel sağlığı, sosyal ve eğitimsel performansı da olumlu yönde etkilemektedir. Sonuç olarak, sportif rekreasyon, yaşam kalitesi düzeyini etkileyen önemli bir faktörlerden birisidir(Öztürk ve ark., 2019).

Önen M. (2022) Orta Ergenlik Dönemi Lise Öğrencilerinin Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi. *SPORTIVE*, 5(1). 10-21

Sportif rekreasyonun birleştirici ve sosyalleştirici yapısının kullanılması bireylerin kendileri ve başkalarıyla olan ilişkilerinin gelişmesine, özbenlik yapılarının oturmaya başladığı ergenlik dönemlerinin sosyal ve fiziksel bağlamda sağlıklı bir şekilde tamamlanmasına katkıda bulunarak genç bireylerin sportif rekreasyon aktivitelerine katılımının sosyal toplumun bir zorunluluğu olduğunu göz önüne sermektedir(Ekinci ve ark., 2015)

Ergen sözcüğü Avrupa literatüründe “adolescent” olarak kullanılmıştır. Eski Latin dilinde büyüüp olgunlaşmak anlamında da kullanılan “adolescere” fiilinden gelmekte olan bu sözcük herhangi bir olguyu değil, bir süreci belirtmektedir. Bireyler, çocukluk evresinden yaşlılık evresine kadar devam eden ve gelişen yaşamlarında farklı evrelerden geçmektedirler. Bu evreler birbirleri ile aynı olmamakla beraber psikolojik ve fizyolojik özellikleri farklılıklar gösterir. Bu kuramda, bireyin yaşamını; çocukluk evresi, adolesant evresi, yetişkinlik ve yaşlılık evresi gibi ana gelişim başlıkları altında farklı evreler olarak ele almak mümkündür.(Koç, 2017).

Adölesant evresi psiko-sosyal gelişim bağlamında erken,orta ve geç ergenlik evreleri olarak üç'e ayrılır. Erken ergenlik evresi 10-14 yaşlarını kapsayan bir aralığı ele almaktadır. Bu evrede cinsiyet özellikleri belirgenleşmeye başlar. Orta ergenlik is 15-17 yaş aralığını kapsayan evredir. Bu evrede bireyin kişilik ve karakteristik özellikleri oluşmaya ve belirgenleşmeye başlar. Bu evrede birey kendi kararlarını kendi alabilir ve soyut kavramları ele almaya başlar. Ayrıca bu evrede cinsiyet karakterleri oluşur. geç ergenlik evresi, 18-21 yaşlarını kapsayan evredir.Fiziksel, psikosoyal ve cinsel gelişim evresi tamamlanmıştır. Kendi kararlarını alabileceği ve geleceğe yönelik fiziki eylem kararı alabilecek yetenek kazanmışlardır (WHO,2003).

Son birkaç yıldır özellikle erken ve orta ergenlik dönemleri üzerine çalışmaların çok hızlı bir şekilde arttığı ve beden eğitimi ve spor alanında önemli bir akademik gündem haline gelmeye başladığı görülmektedir (Erkek, Uzun, & Emre, 2021; Erten, 2021; Liu, Wang, Zou, & Wu, 2022; Özçelikçi, 2021; Trecroci, Longo, Perri, Iaia, & Alberti, 2019; Turan, 2021; Uzun, Akbulut, Erkek, Pamuk, & Bozoğlu, 2020; Uzun & Boyalı, 2020; Uzun & Şahan, 2021). Ergenlik dönemi sportif rekreasyon aktivitelerinin beden sağlığı üzerindeki faydalı etkilerinin yanı sıra ruh sağlığı bakımından yararları da bilinmektedir. Ergenlik döneminde kazanılan kazanımlar ve sağlık inancı gelecek dönemlerde etkisini devam ettirebilmektedir (Alpaslan, 2012).

Tutumlar ve davranışlar inançları yansıtmaktadır. Düşünceler ise inançların oluşturduğu tutumları ve davranışları belirlemektedir. Gündelik hayatta "her şeyin başı sağlık" diye tabir ettiğimiz cümle, hayatı bir şekilde sürdürmeye olan inancımızın bir özetidir(Ertüzün & Karaküçük, 2014). Sportif rekreatif aktiviteler, sağlığı koruma ve sosyalleşmenin gerekliliğine dayanan inancın bir davranışa ve tutuma dökülmüş biçimleridir. Bu bağlamda, bireylerin rekreatif spor aktivitelerine ilişkin sağlık inançları bireylerin ve toplumun bu yönde doğrudan davranışlarını etkilemektedir.

Önen M. (2022) Orta Ergenlik Dönemi Lise Öğrencilerinin Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi. SPORTIVE, 5(1). 10-21

Sağlıklı bireyler ve toplum üzerindeki sağlık inancı açısından sportif rekreatif aktiviteler tutum ve davranışları belirlemede önemli olduğu kadar aynı zamanda sosyal yapı içinde çok önemlidir. Bireylerin sağlığı ve refahı bakımından hayatın her alanında ve döneminde; herhangi bir engel yada kötü davranış biçimlerini önlemede ve iyileştirmesinde fiziksel ve mental olarak sportif rekreasyon aktivitelerinin birçok faydası vardır. Bireylerin gönüllü olarak katıldıkları sportif rekreasyon faaliyetleri bireyleri hareketli bir yaşam biçimine yönlendirirken aynı zamanda ruhende doyurmaktadır(Ertüzün & Karaküçük, 2014).

Önleyici sağlık hizmeti olarak sportif rekreasyonel aktiviteler gün geçtikçe toplum üzerinde değer bulmaya başlamıştır. Özellikle ergenlik döneminde kazandırılan yetkinlikler ve sağlık inancı bir nevi kalıcı olarak bireyin hayatına dokunabilecektir. Bu bilgiler ışığında çalışma ile orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi ve bu bağlamdaki diğer çalışmalara da ışık tutması amaçlanmaktadır.

YÖNTEM

Araştırmanın modeli

Bu araştırmada nicel araştırma yöntemlerinden betimsel araştırma modeli kullanılmıştır. Anket uygulanmadan önce Şarköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ile görüşülüp gerekli izinler alındıktan sonra, katılımcı öğrencilere araştırmanın içeriği ve amacıyla ilgili gerekli bilgiler verilmiştir.

Araştırma Yayın Etiği

Bu çalışma, Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu tarafından 16/04/2021 tarihinde 04 nolu toplantı ve 2021/291 karar no'su ile uygun görülmüştür.

Evren ve Örneklem

Araştırma verileri 2020-2021 akademik yılında Şarköy Anadolu Lisesi, Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi ve Şarköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi kayıtlı olan 215 lise öğrencisinden uygun örneklem yöntemi ile elde edilmiştir. Katılımcıların 109'u(%50,7) erkek, 106'sı(%49,3) ise kız öğrencilerden oluşmuştur.

Veri Toplama Aracı ve Analizi

Çalışmada kullanılan veri toplama aracı iki bölümden oluşmaktadır. Araştırmanın veri toplama aracının ilk bölümü, katılımcıların demografik veri formu özelliklerini belirlemeye yönelik ifadelerden oluşan kişisel bilgi formundan, ikinci bölüm ise Ertüzün ve ark, (2013) tarafından geliştirilen sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin sağlık inanç ölçeğinden (SRAİSİÖ) oluşmaktadı. Sportif Rekreasyonel Aktivitelere

İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği; 5 alt boyuttan ve 21 maddeden oluşan likert tipi bir ölçektir.

Uygulanan ölçek neticesinde elde edilen verilerin normal dağılım gösterip göstermediği çarpıklık-basıklık testi ile belirlendikten sonra değişkenlerin karşılaştırmalarında ANOVA, bağımsız örneklem t testi ve çoklu karşılaştırmalar için post hoc testlerinden scheffe çoklu karşılaştırma testi analizleri kullanılmıştır. Ölçeğin güvenilirlik sonuçları Cronbach Alpha ile değerlendirilmiştir. Çok sayıda gözlenen veya ölçülen değişken tarafından temsil edilen gizli yapıları içeren, çok değişkenli istatistiksel analizleri tanımlamak amacıyla (Aytaç ve Öngen, 2012) Amos programı ile doğrulayıcı faktör analizi yapılmıştır.

BULGULAR

Tablo 1. Araştırma Değişkenlerine İlişkin Tanımlayıcı İstatistik Değerleri

Değişkenler	N	X	SS	Skewness	Kurtosis
Katılımcının Cinsiyeti	215	1,51	,501	-,028	-1918
Katılımcının Yaşı	215	3,08	1,073	-,763	-,809
Katılımcının Sınıfı	215	2,71	1,141	-,244	-1,369
Katılımcının Okulu	215	1,90	,767	,176	-1,275
Ailede Geçimi Sağlayan Kişi	215	1,45	,884	1,727	1,564

Tablo 1 de araştırmaya ilişkin tanımlayıcı istatistik değerleri verilmiştir. Buna göre çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 arası değerler alması ölçek verilerinin normal dağılım şartlarını sağladığını göstermektedir. Jondeau ve Rockinger (2003)' e göre alt boyutların çarpıklık ve basıklık katsayılarının +3 ile -3 arasında değiştiğinde bu alt boyutlarında normal dağılım parametrelerine uygun şartlar taşıdığını belirtmiştir.

Tablo 2. Ölçeğe Ait Güvenilirlik Değerleri

Ölçek ve Alt Boyutları	item	Cronbach Alpha
Algılanan Ciddiyet	4	,816
Algılanan Engeller	3	,756
Fiziksel Yarar	4	,824
Psikososyal yarar	6	,884
Öz Etkinlik	4	,856

Tablo 2`de araştırmaya ilişkin güvenilirlik değerleri, 756 ile, 884 arasında değişkenlik göstermektedir. Ölçek toplamında güvenilir bir değer aldığı söylenebilir.

Tablo 3. Ölçeğe Ait Doğrulayıcı Faktör Analizi Sonuçları

	X ² /Df	RMSEA	GFI	AGFI	CFI	IFI
Rek. Sağlık İnançları	2,036	,070	,862	,822	,923	,924

Tablo 3'e göre araştırma ölçeğine ilişkin doğrulayıcı faktör analizi sonucuna göre ölçeğin mevcut yapısı doğrulanmıştır.

Tablo 4. Araştırmada Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının Cinsiyet Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt Faktörler	Cinsiyet	n	x	ss	t	p
Algılanan Ciddiyet	Kız	106	1,5849	,52200	-1,628	,105
	Erkek	109	1,7041	,55085		
Algılanan Engeller	Kız	106	2,4434	,77353	1,379	,169
	Erkek	109	2,2875	,87896		
Fiziksel Yarar	Kız	106	1,6792	,60529	-,774	,440
	Erkek	109	1,7431	,60520		
Psikososyal yarar	Kız	106	1,9670	,65118	,328	,743
	Erkek	109	1,9373	,67464		
Öz Etkinlik	Kız	106	2,3137	,72708	,769	,443
	Erkek	109	2,2294	,87277		

Tablo 4'e göre araştırma ölçeği ve alt faktörlerinin cinsiyet değişkenine göre karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır ($p>0,05$).

Tablo 5. Araştırmada Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının Yaş Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt Faktörler	Yaş	n	x	ss	f	p	a.f
Algılanan Ciddiyet	14	26	1,5865	,56099	1,123	,341	
	15	37	1,5203	,49434			
	16	45	1,6556	,50926			
	17	107	1,6986	,55874			
	Total	215	1,6453	,53889			
Algılanan Engeller	14	26	2,2949	,90100	5,917	,001*	2-4
	15	37	1,9009	,73226			
	16	45	2,3630	,80973			
	17	107	2,5421	,79901			
	Total	215	2,3643	,83041			
Fiziksel Yarar	14	26	1,7308	,66303	1,255	,291	
	15	37	1,5541	,61276			
	16	45	1,6833	,56256			
	17	107	1,7734	,60221			
	Total	215	1,7116	,60468			
Psikososyal yarar	14	26	1,9231	,68675	2,503	,060	
	15	37	1,7342	,64005			
	16	45	1,8889	,65617			
	17	107	2,0607	,65172			
	Total	215	1,9519	,66179			
Öz Etkinlik	14	26	2,1538	,78127	4,889	,003*	2-4
	15	37	1,8581	,84068			
	16	45	2,3500	,81429			
	17	107	2,4089	,74795			
	Total	215	2,2709	,80348			

Tablo 5'e göre yaş durumları açısından Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklar algılanan engeller ve öz etkinlik alt boyutlarında 15 ve 17 yaşlar arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. ($p<0,05$).

Tablo 6. Araştırmada Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının Sınıf Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt Faktörler	sınıf	n	x	ss	f	p	A.f
Algılanan Ciddiyet	9. Sınıf	44	1,5284	,52886	2,170	,093	
	10. Sınıf	48	1,5677	,50196			
	11. Sınıf	50	1,7800	,47820			
	12. Sınıf	73	1,6747	,59173			
	Total	215	1,6453	,53889			
Algılanan Engeller	9. Sınıf	44	2,3788	,74567	2,053	,108	
	10. Sınıf	48	2,1111	,92849			
	11. Sınıf	50	2,4733	,74105			
	12. Sınıf	73	2,4475	,85023			
	Total	215	2,3643	,83041			
Fiziksel Yarar	9. Sınıf	44	1,5625	,59093	2,120	,099	
	10. Sınıf	48	1,6250	,63581			
	11. Sınıf	50	1,7850	,48184			
	12. Sınıf	73	1,8082	,65155			
	Total	215	1,7116	,60468			
Psikososyal yarar	9. Sınıf	44	1,8977	,68220	1,885	,133	
	10. Sınıf	48	1,7847	,66485			
	11. Sınıf	50	2,0700	,60618			
	12. Sınıf	73	2,0137	,67171			
	Total	215	1,9519	,66179			
Öz Etkinlik	9. Sınıf	44	2,1591	,76457	2,200	,089	
	10. Sınıf	48	2,0729	,88570			
	11. Sınıf	50	2,3600	,76957			
	12. Sınıf	73	2,4075	,77225			
	Total	215	2,2709	,80348			

Tablo 6'ya göre araştırmaya katılan öğrencilerin sınıflarına göre Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklar görülmemiştir. ($p>0,05$).

Tablo 7. Araştırmada Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının Okul Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt Faktörler	Okul	n	x	ss	f	p	A.f
Algılanan Ciddiyet	Şarköy Anadolu Lisesi	75	1,606	,5329	2,760	,06	
	Şarköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	1,744	,4955			
	Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi	53	1,537	,5952			
	Total	215	1,645	,5388			
Algılanan Engeller	Şarköy Anadolu Lisesi	75	2,426	,8211	11,200	,00	1-3
	Şarköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	2,574	,7534			2-3
	Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi	53	1,930	,8743			
	Total	215	2,364	,8304			
Fiziksel Yarar	Şarköy Anadolu Lisesi	75	1,680	,6281	1,721	,18	
	Şarköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	1,798	,5611			
	Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi	53	1,613	,6327			
	Total	215	1,711	,6046			

Psiko sosyal yarar	Şarköy Anadolu Lisesi	75	2,011	,6862	2,882	,05
	Şarköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	2,015	,6182		
	Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi	53	1,764	,6726		
	Total	215	1,951	,6617		
Öz Etkinlik	Şarköy Anadolu Lisesi	75	2,406	,7924	4,645	,01 1-3
	Şarköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi	87	2,324	,6884		
	Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi	53	1,990	,9315		
	Total	215	2,270	,8034		

Tablo 7'ye göre araştırmaya katılan öğrencilerin okullarına göre Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının karşılaştırılması sonucunda anlamlı farklılıklar algılanan engeller faktöründe, Şarköy Anadolu lisesi ve Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi arasında ve Şarköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ile Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi arasında anlamlı farklılıklar görülmüştür. Ayrıca öz etkinlik alt faktöründe Şarköy Anadolu Lisesi ile Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi'nden kaynaklı anlamlı farklılıklar görülmüştür ($p < 0,05$).

Tablo 8. Araştırmada Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının Ailede çalışan kişi Değişkeni Açısından Karşılaştırılması

Alt Faktörler	Çalışan	n	x	ss	f	p	A.f
Algılanan Ciddiyet	Baba	165	1,6424	,51592	1,401	,243	
	Anne	13	1,4231	,53409			
	Baba ve Anne	27	1,6852	,71587			
	Diğer	10	1,8750	,24296			
	Total	215	1,6453	,53889			
Algılanan Engeller	Baba	165	2,3798	,84255	1,080	,359	
	Anne	13	2,0000	,80508			
	Baba ve Anne	27	2,4815	,86397			
	Diğer	10	2,2667	,43885			
	Total	215	2,3643	,83041			
Fiziksel Yarar	Baba	165	1,6742	,59432	3,075	,029*	1-4
	Anne	13	1,5962	,50558			
	Baba ve Anne	27	1,8056	,67344			
	Diğer	10	2,2250	,49230			
	Total	215	1,7116	,60468			
Psikososyal yarar	Baba	165	1,9525	,67067	1,018	,386	
	Anne	13	1,7308	,52941			
	Baba ve Anne	27	1,9568	,72735			
	Diğer	10	2,2167	,40863			
	Total	215	1,9519	,66179			
Öz Etkinlik	Baba	165	2,2273	,80529	1,784	,151	
	Anne	13	2,1731	,90935			
	Baba ve Anne	27	2,3981	,70458			
	Diğer	10	2,7750	,78572			
	Total	215	2,2709	,80348			

Tablo 8'e göre fiziksel yarar alt boyutunda baba ve diğer seçenekten kaynaklı anlamlı farklılık olduğu belirlenmiştir ($p < 0,05$).

TARTIŞMA ve SONUÇ

Bu çalışma ile Şarköy'de eğitim gören orta ergenlik dönemi lise öğrencilerinin rekreasyon aktivitelerine ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırma değişkenlerine (katılımcının cinsiyeti, katılımcının yaşı, katılımcının sınıfı, katılımcının okulu, ailede geçimi sağlayan kişi) ilişkin tanımlayıcı istatistik değerlerin analiz edildiği tablo 1de çarpıklık ve basıklık değerlerinin +3 ile -3 arası değerler alması ölçek verilerinin normal dağılım şartlarını sağladığını göstermektedir. Bu da yapılan çalışmadan sağlıklı sonuçlar almamızı sağlamaktadır.

Araştırma ölçeğinde yer alan alt faktörlere göre bulguları incelediğimizde; Algılanan engeller ve öz etkinlik alt boyutuna göre yaş değişkeni ele alındığında 15-17 yaş kategorisinden kaynaklı arasında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 5). Okul değişkeni incelendiğinde ise Şarköy Anadolu lisesi ve Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi arasında ve Şarköy Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi ile Şarköy Teknik ve Endüstri Meslek Lisesi arasında algılanan engeller ve öz etkinlik alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 7). Ailede geçim sağlayan kişi değişkenine göre, fiziksel yarar alt boyutunda anlamlı farklılıklar olduğu belirlenmiştir (Tablo 8).

Ergenlik, fiziksel büyüme, ikincil cinsel özelliklerin gelişimi ve psikososyal becerilerin olgunlaşması ile tanımlanır. Pubertal olayların başlaması ve ilerleme hızı ergenler arasında değişir, ancak pubertal değişiklikler öngörülebilir olarak adım adım gerçekleşir. Fiziksel ve psikososyal gelişimdeki bireysel farklılıkları, yaşa bağlı gelişim evresini (erken, orta ve geç) ve ergenlik gelişim oranını içeren faktörlerin tümü, ergenlerin spor aktivitelerini deneyimleme biçimine katkıda bulunabilir. Ergenlik döneminde, cinsiyet farklılıkları daha belirgin hale gelir ve spora katılımı önemli ölçüde etkileyebilir. Uygulayıcılar genel gelişimi ve ergenin spor katılımına hazır olma durumunu değerlendirirken, entegre ve birbirine bağımlı bir yaklaşımda fiziksel, nörolojik, bilişsel, psikososyal işlev dahil olmak üzere farklı gelişim alanlarını göz önünde bulundurmalıdırlar.

Spora, özellikle bir spor takımının bir üyesi olarak dahil olmak, gençlerin psikososyal açıdan gelişmesine ve sosyal kimliklerinin oluşmasına yardımcı olabilir. Organize sporlara katılım, olumlu bir sosyal benlik kavramı ile güçlü bir şekilde ilişkilidir (Marsh, 1993). Takım ortamı, sporcuların sosyal olarak bağ kurmaları, akranlarıyla özdeşleşmeleri ve kişisel büyüme ve gelişmeyle meşgul olmaları için bir ortam sağlar(Bruner, ve ark., 2017). Ayrıca, sportif aktiviteler ve rekreasyon faaliyetlerine katılımın sosyal kabul algısının artmasıyla güçlü bir ilişkisi vardır (Balaguer, ve ark., 2012). Organize spor katılımı, çocukların hedeflere ulaşmak için başkalarıyla birlikte çalışmasını sağlamakla beraber akran etkileşimi ile katılımcıların sosyal becerileri öğrenmesi için bir fırsat sağlar. Çocuklarda ve ergenlerde sportif rekreasyonun sosyal

faidalarının sistematik bir incelemesinde, araştırmacılar spora katılımı daha iyi sosyal becerilerle ilişkilendirmiştir (Eime ve ark., 2013). Bu tür faydaların uzun süreli olabileceğine dair kanıtlar vardır, çünkü 10. sınıftaki spor katılımına ilişkin detaylı bir çalışma, daha sonraki yaşamda daha az sosyal izolasyonla ilişkilendirilmiştir (Barber ve ark., 2001).

Orta ergenlik döneminde bağımsızlık seviyeleri artmaktadır. Ergenler eleştirel düşünme becerilerini geliştirebilir ve çok sayıda kişiler arası ilişkiye sahip olabilirler. Bu aşamadaki ergenler, bir referans çerçevesi olarak akranlarına (ebeveynlerin aksine) daha çok güvenirlere ve hedefler ve davranış kuralları belirlemek için akran geribildirimini kullanırlar. Koç, ebeveyn olmayan yetişkinlerle özdeşleştiği için orta ergen için önemli bir rol model olabilir. Anne-babalar veya diğer otorite figürleriyle çatışmalar orta ergenlik döneminde ortaya çıkabilir, çünkü duygular çok yoğun hissedilebilir ve sporda artan risk alma dahil olmak üzere risk alma davranışları ortaya çıkabilir. Bu aşamada spor katılımı, başkalarını etkilemek veya sosyal statü kazanmak için de kullanılabilir.

Spor rekreasyona katılım çocuklar ve ergenler için olumlu bir deneyimdir ve teşvik edilmelidir. Tüm ergenler belirli bir düzeyde fiziksel aktiviteye katılabilir. Fiziksel, bilişsel, davranışsal veya nörogelişimsel engelli bireyler, belirli spor ve rekreatif aktivitelerde adaptasyona veya yardıma ihtiyaç duyabilir. Spesifik aktivitelere katılım düzeyi, fiziksel büyüme ve gelişme, bilişsel gelişim, psikososyal gelişim ve ayrıca finansal destek, sosyal kaynaklar ve beklentiler ve sporcunun motivasyonu veya ilgisi gibi çevresel faktörler dahil olmak üzere birçok faktör tarafından belirlenir. Genel olarak, katılım bireyselleştirilmeli ve ergenin gelişim aşamasına ve kişisel ilgi ve yeteneklerine uygun olmalıdır.

Bilindiği gibi birçok hastalık stresten kaynaklanmaktadır. Stresi önlemenin veya azaltmanın en başarılı yolu spor aktivitelerine ve rekreasyonel faaliyetlere katılmadır çünkü birey rahatlama, tazelenme, değişim ve günlük yaşamdan kaçma gibi duyguları hissedecek ve bedenini, ruhunu ve zihnini arındıracaktır (Bammel & Burrus-Bammel, 1996).

İnsanların sağlıklarını korumak için manevi rahatlığa da ihtiyaçları vardır. Çünkü üzüntü, şikayet, huzursuzluk, hayattan keyif almama ve yorgunluk gibi zihinsel stres, bireyin sosyal ilişkilerini bozar. Ayrıca sinir sistemi ciddi şekilde etkilenmekte ve sonuç olarak bazı sistemlerin fonksiyonları olumsuz etkilenmektedir. Aşırı mide asidi salgılanması sonucu sinirli kederli kişilerde mide ülseri oluşması buna örnek olarak verilebilir (Özden, 1993).

Modern halk sağlığı kavramına göre, hastalıklardan korunma, hastalıkların ortaya çıkmasından sonraki tedaviye göre çok daha etkili ve daha ucuz bir sağlık hizmetidir. Sporun rekabetçi hedefi dışında, sağlığı koruma fikri giderek gelişmiş ve geniş kitleler çeşitli sportif faaliyetlere giderek daha fazla katılım sağlar hale gelmiştir. Hayat boyu

Önen M. (2022) Orta Ergenlik Dönemi Lise Öğrencilerinin Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi. *SPORTIVE*, 5(1). 10-21

spor, sağlıklı yaşam için spor, fitness, aerobik, koşu ve benzeri sloganlarla spor yapanların sayısı artırılmaya çalışılmıştır (Kalyon, 2000).

Sporun ve sportif faaliyetlerin sağlık üzerindeki olumlu etkileri bilinen bir gerçektir. Sportif aktiviteleri içeren rekreatif faaliyetler bireyler üzerinde hem sosyalleşmeyi sağlamakta hem de hastalıklara karşı önleyici ve iyileştirici bir rolü bulunmaktadır.

Bu çalışmada yapılan araştırma ile de kanıtlandığı gibi, sportif rekreasyonun sağlık inancı üzerinde pozitif bir etkisi vardır. Bu etki, gün geçtikçe büyüyerek devam ettiği sürece, hem ergenlik döneminde hem de ergenlik sonrası dönemde daha sağlıklı ve dinç bireylerin yetişmesinin önü açılmış olacaktır. Bundan dolayı, ülkemizde sportif faaliyetlere verilen önem, politika yapıcılar için de bir öncelik haline gelmeli ve devlet eli ile desteklenmelidir. Özellikle Orta ergenlik grubunda yer alan Lise öğrencileri için destekleyici çalışmalar yapılmalı ve daha fazla sportif rekreasyon aktivitelerine katılımlarına destek sağlanmalıdır.

Çıkar Çatışması: Çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Etik Kurul İzni ile ilgili Bilgiler

Kurul Adı: Necmettin Erbakan Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırmalar Etik Kurulu

Tarih: 16/04/2021

Sayı/Karar No: 2021/291

KAYNAKLAR

- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi*, 13(1), 181–185.
- Aytaç, M., & Öngen, B., (2012), Doğrulayıcı faktör analizi ile yeni çevresel paradigma ölçeğinin yapı geçerliliğinin incelenmesi. *İstatistikçiler Dergisi*, 5, 14-22.
- Balaguer, I., Atienza, F.L., & Duda, J.L. (2012). Self-perceptions, self-worth and sport participation in adolescents. *Span J Psychol*. 15(2), 624–630
- Barber, B.L, Eccles, J.S., Stone, M.R. (2001). Whatever happened to the Jock, the Brain, and the Princess? Young adult pathways linked to adolescent activity involvement and social identity. *J Adolesc Res*. 16(5), 429–455.
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, LL. (1996). *Leisure and Human Behaviour*. (3rd ed.) United States of America: Brown&Benchmark Publishers.
- Bruner, M.W., Balish, S.M., & Forrest, C. (2017). Ties that bond: youth sport as a vehicle for social identity and positive youth development. *Res Q Exerc Sport*. 88(2), 209–214.
- Demirel, M., & Harmandar, D. (2009). Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6(1). <https://www.researchgate.net/publication/26618965>.
- Eime, R.M., Young, J.A., Harvey, J.T., Charity, M.J., & Payne, W.R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 10: 98.
- Ekinci, N. E., Demirel, M., Harmandar Demirel, D., & Işık, U. (2015). Lise öğrencilerinin yalnızlık algılarının rekreasyonel etkinliklere katılımları ve bireysel değişkenlere göre incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 2(2), 71–78. <https://www.researchgate.net/publication/323280018>
- Ertuzun, E., Bodur, S., & Karakucuk, S. (2013). The development of health-belief scale on sportive recreation activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 89, 509-516.

- Önen M. (2022) Orta Ergenlik Dönemi Lise Öğrencilerinin Sportif Rekreasyon Aktivitelerine İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi. *SPORTIVE*, 5(1). 10-21
- Ertüzün, E., & Karaküçük, S. (2014). Sağlık İnanç modeli perspektifinde sportif rekreasyon aktivitelerine bakış. *Gazi Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 19(4), 1–9.
- Jondeau E., & Rockinger M. (2003). Conditional volatility, skewness, and kurtosis: existence, persistence, and comovements. *Journal of Economic Dynamics & Control*, 27, 1699 – 1737.
- Marsh H. W. (1993). The effects of participation in sport during the last two years of high school. *Sociol Sport J.* 10(1), 18–43.
- Kalyon, T. A. (2000). Spor Hekimliği. (5. Baskı.) Ankara: Gata Yayınları.
- Koç, M. (2017). Gelişim Psikolojisi Açısından Ergenlik Dönemi ve Genel Özellikleri. *Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 1(17), 231–256.
- Özden, M. (1993). Sağlık Eğitimi. (1. Baskı). Ankara: Feryal Matbaacılık.
- Öztürk, A., Karaçar, E., Yılmaz, O., & Alan, S. (2019). Spor ve Rekreasyon Araştırma Kitabı. Çizgi Kitabevi.
- Şentuna, B. (2010). Boş Zamanlar Sosyolojisi (1st ed., Vol. 1). İstanbul Üniversitesi Açık ve uzaktan Eğitim fakültesi. http://auzefkitap.istanbul.edu.tr/kitap/sosyoloji_lisans_ao/bos_zamanlar_sosyolojisi.pdf
- WHO, World Health Organization. (2003). Promoting the health of young people in custody (No. EUR/03/5036297). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Retrieved April 11, 2021, from www.hipp-europe.org
- Zorba, E., Bakır, M. (2004). Serbest Zaman Kavramı. (Editör F. Ramazanoğlu) Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1 içinde (s.106-108). Ankara: Bıçaklar Kitabevi.
- Erkek, A., Uzun, A., & Emre, M. (2021). Orta Ergenlik Dönemindeki Futbolcularda Yaşın Sürat Performansına Etkisi. *Sportive*, 4(1), 57-68.
- Erten, R. (2021). Orta Ergenlik Dönemindeki Öğrencilerin Farklı Değişkenler Açısından Beslenme Bilgi Düzeylerinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(2), 107-116.
- Liu, S., Wang, X., Zou, S., & Wu, X. (2022). Adolescent problematic Internet use and parental involvement: The chain mediating effects of parenting stress and parental expectations across early, middle, and late adolescence. *Family Process*.
- Özçelikçi, E. (2021). Erken Ergenlik Döneminde Öğrencilerin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Katılmada Öğretmenlerden Beklentileri ile Okul Dirençlerinin İncelenmesi. *Sportive*, 4(2), 77-87.
- Trecroci, A., Longo, S., Perri, E., Iaia, F. M., & Alberti, G. (2019). Field-based physical performance of elite and sub-elite middle-adolescent soccer players. *Research in Sports Medicine*, 27(1), 60-71.
- Turan, S. (2021). Geç Ergenlik Dönemi: Ahlaki Uzaklaşma. *Sportive*, 4(2), 1-11.
- Uzun, A., Akbulut, A., Erkek, A., Pamuk, Ö., & Bozoğlu, M. S. (2020). Effect of age on speed and agility in early adolescence. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9(8), 168-175.
- Uzun, A., & Boyalı, E. (2020). Ergenlik Dönemleri ve Spor. In. Ankara: Gece Kitaplığı.
- Uzun, A., & Şahan, A. (2021). Orta Ergenlik Dönemindeki Futbolcularda Yaşın, Aktif ve Pasif Sıçramaya Etkisi. *CBÜ Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(1), 36-45.