

ORTAOKUL ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMI VE ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ

Osman GÖDE

Halit EGESÖY

Çağdaş MAVİOĞLU

Asuman KARAKAYA

Giriş

Fiziksel aktiviteye katılım, çevresel, sosyal/kültürel, psikolojik/bilişsel alan gibi birçok faktörden etkilenen karmaşık bir davranıştır (Sallis, Prochaska ve Taylor, 2000). Sosyal/kültürel alan içerisinde sosyal destek, birçok araştırmacı tarafından incelenmiştir (Cengiz ve İnce, 2013; Davison, 2009; Springer, Kelder ve Hoelscher, 2006; Stahl ve diğ., 2001). Fiziksel aktivite ve sosyal destek ilişkisini inceleyen çalışmaların birçoğunda pozitif yönde bir ilişki bulunmuştur. Bu çalışmalarda (Beets, Vogel, Forlaw, Piatti, ve Cardinal, 2006; Dowda, Dishman, Pfeiffer ve Pate, 2007) sıklıkla sosyal desteğin türü ve sosyal desteği sağlayan kişiler üzerinde durulmuştur. Çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılımında aile (anne ve baba) ve akran desteği iki önemli belirleyici olarak göze çarpmaktadır. Ebeveynlerden (anne ve baba) algılanan sosyal destek, ergenlik dönemindeki gençlerin fiziksel aktiviteye katılımı ile doğrudan ilişkili olduğu vurgusu yapılmaktadır (Beets, Cardinal ve Alderman, 2010; Prochaska, Rodgers ve Sallis, 2002; Sallis ve diğ., 2000).

Yapılan çalışmalar, özellikle erken yaş döneminde fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılımın, bireylerin ileriki yaşlardaki fiziksel aktiviteye katılımını pozitif yönde etkilediği sonucunu ortaya koymaktadır (Dowda ve diğ., 2007). Bu sebeple özellikle ergenlik dönemindeki gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye karşı kazanılan olumlu alışkanlıkları hayata yansıtabilmeleri açısından oldukça önemli görülmektedir. Bu çalışmanın amacı, ortaokulda eğitim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre algıladıkları sosyal destek sağlayıcıları ve türlerini incelemektir.

ilçe, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir.

Hünük ve ark. (2013) tarafından yapılan çalışmada, fiziksel aktiviteye katılım- da algılanan sosyal desteğin okul türü ve cinsiyet boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği tespit edilmiştir ve bu sonuç bizim yaptığımız çalışma bulgularıyla benzerlik göstermektedir.

Bayraktar'ın (2011) yaptığı çalışmada kişilerarası ilişkiler ve stres yönetiminin cinsiyete göre farklılaştığı görülmüştür. Budak'ın (1999) yaptığı bir başka çalışmada ise lise öğrencilerinde aileden ve arkadaştan algılanan sosyal destek arttıkça problem çözme becerileri üzerinde herhangi bir etki yaratmadığı belirlenmiştir. Araştırmanın sonucunda egzersiz davranışı değişim basamakları toplam puanlarının il ve ilçe, cinsiyet ve sınıf düzeyi değişkenleri açısından anlamlı bir farklılık gösterdiği görülmektedir.

Yapılan çalışmada, erkek öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımlarının kadın öğrencilere göre daha yüksek olduğu görülmektedir. 7. sınıf öğrencilerinde bu durumun farklı çıkması ise okulda görmüş oldukları derslerin zor olmasından kaynaklandığı düşünülmektedir.

Merkez ilçede Bozkurt ilçesine göre fiziksel aktiviteye katılımın öğrencilerde daha yüksek çıkmasının sebebi ise Merkez ilçede fiziksel aktivite imkanlarının daha fazla olması olabilir.

Cengiz ve İnce'nin (2013) yaptıkları çalışmada daha iyi fiziki ve sosyal çevrede yaşayan ilköğretim öğrencilerinin daha yüksek değerlerde okul sonrası fiziksel aktivite özyeterlik, personel ve ebeveyn etkisine sahip oldukları görülmektedir.

Alemdağ'ın (2013) yaptığı çalışmada öğretmen adaylarının fiziksel aktiviteye katılım durumunun cinsiyete, okudukları bölümlere, yaşamlarının önemli bir kısmını geçirdikleri yere, ailede sporla ilgilenme durumuna ve yaşanan çevrede egzersiz yapmaya elverişli alanların olup olmaması durumuna göre farklılaştığı görülmüştür.

Kaynakça

- 1- American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 6th edition. Lipincott, Williams and Williams, Philadelphia, 2000, pp.1-32
- 2- Beets, M. W., Cardinal B. J. & Alderman B. L. (2010). Parental Social Support and the Physical Activity-Related Behaviors of Youth: A Review. Health Education and Behavior, 37(5): 621- 644.
- 3- Cengiz, C. & İnce, M. L. (2013).Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlikleri. Yönetim Bilimleri Dergisi., 11(21), 135-147.

- 4- Davison, K. K. ve Jago, R. (2009). Change in parent and peer support across ages 9 to 15 years and adolescent girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41(9), 1816-1825.
- 5- Dowda, M., Dishman, R. K., Pfeiffer, K. & Pate, R. R. (2007). Family support for physical activity in girls from 8th to 12th grade in South Carolina. *Preventive Medicine*, 44, 153-159.
- 6- Dunton G. F., Schneider, M. & Cooper, D. M. (2007). Factors predicting behavioral response to a physical activity intervention among adolescent females. *American Journal of Health Behavior*, 31(4), 411-422.
- 7- Fox Kenneth R, Cooper Ashley C, & McKenna Jim, The School and the promotion of children's health-enhancing physical activity: Perspectives from the UK. *Journal of Teaching Physical Education*, 23, 2004, pp. 336-355
- 8- Haug Ellen, Torsheim Torbjorn, & Samdal Oddrun, Physical environmental characteristics and individual interests as correlates of physical activity in Norwegian secondary schools: The health behavior in school-aged children study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 5, 2008, pp.47-56
9. Hünük D, Özdemir R.A, Yıldırım G, Aşçı H.(2013) '6 ve 8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü' *Eğitim ve Bilim*, 38(170), pp.3-18.
- 10- Jago Russell, & Baranowski Tom, Non-curricular approaches for increasing physical activity in youth: a review. *Preventive Medicine*, 39, 2004, pp. 157-163
- 11- Miçooğulları Bülent O, Cengiz Cevdet, Aşçı Fatma H, & Kirazcı Sadettin, Genç yetişkin bireylerin egzersiz öz yeterlilik ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersize bakış açılarının cinsiyet ve egzersiz davranış basamağına göre incelenmesi. *Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 21 (2), 2010, s. 49-59
- 12- Sallis James F, Owen Neville, & Fisher Edwin B, Ecological models of health behavior. In *Health Behavior And Health Education: Theory, Research, and Practice*, ed. Glanz, K., Rimer, B.K., Viswanath, K., pp.465-488. San Francisco: Jossey- Bass. 4th ed., 2008.
- 13- Strauss Richard S, Rodzilsky Daria, Burack Gail, & Colin Michelle, Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 155, 2001, pp. 897-902