

6. - 8. Sınıf Öğrencilerinin Fiziksel Aktiviteye Katılımında Algıladıkları Sosyal Desteğin Rolü

The Role of Perceived Social Support on Physical Activity Participation of 6th to 8th Grade Students

Deniz HÜNÜK*	Recep Ali ÖZDEMİR**	Gülşen YILDIRIM***	Hülya AŞÇI****
Orta Doğu Teknik Üniversitesi	Orta Doğu Teknik Üniversitesi	Orta Doğu Teknik Üniversitesi	Marmara Üniversitesi

Öz

Bu çalışmanın amacı, 6., 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre algıladıkları sosyal destek sağlayıcıları ve türlerini, farklı okul türü (özel-devlet) ve cinsiyetleri açısından nicel ve nitel araştırma yöntemlerini kullanarak incelemektir. Araştırmanın örneklemini bir devlet okulu ve bir özel okulda öğrenim gören 266 altıncı, 7. ve 8. sınıf öğrencisi oluşturmaktadır. Araştırma sonuçları, sosyal desteğin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında önemli bir etken olabileceğini göstermektedir. Bu yaş grubundaki bireylerin, ailelerine oranla arkadaşlarından daha çok destek aldıkları; fakat aileden, özellikle de anneden algılanan sosyal desteğin fiziksel aktiviteye birlikte katılım, fiziksel aktiviteye teşvik etme ve aktivitenin türünü seçmede belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Özel okuldaki katılımcıların devlet okulundaki katılımcılara oranla fiziksel aktiviteye katılımında ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin anlamlı olarak daha yüksek olduğu görülmüştür. Bununla birlikte, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan özellikle de kız öğrencilerin, annelerinden algıladıkları sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımında anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir.

Anahtar Sözcükler: Algılanan sosyal destek, fiziksel aktivite.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of perceived social support on 6th, 7th and 8th grade students' physical activity levels with regard to gender and school type (private versus public). In this study, both qualitative and quantitative research methodologies were applied. The participants were 266 students from one public and one private school. It is found that perceived social support seems to be an important factor on students' physical activity patterns. Participants reported that they received more social support from their peers when compared to their parents, wherein their mothers were the only significant social support provider. Results also revealed that students from the private school significantly received more social support from their family compared to students from the public school. Moreover, physically active students, especially girls, reported that they received more social support from their mothers.

Keywords: Perceived social support, physical activity.

* Ar. Gör. Deniz HÜNÜK ODTÜ, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, dehunuk@metu.edu.tr

** Ar. Gör. Recep Ali ÖZDEMİR ODTÜ, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, recepali@metu.edu.tr

*** Gülşen YILDIRIM, ODTÜ, Eğitim Fakültesi, Beden Eğitimi ve Spor Bölümü, Yüksek Lisans Öğrencisi gulseene@hotmail.com

**** Prof. Dr. Hülya AŞÇI, Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Bölümü, fhasci@marmara.edu.tr

Summary

Purpose

Social support is one of the most important correlates of physical activity both in children and adolescents. Despite the importance of social support in promoting physical activity, little is known about the relative influence of perceived social support type and the sources on young adolescents' physical activity levels. Therefore, the purpose of this study was to investigate the role of perceived social support type on young adolescent students' physical activity levels with regard to gender and school types (private versus public).

The participants were 266 students attending 6th, 7th and 8th grades of one public and one private school in Ankara. In this study, a mixed method research design was used. An adapted version of "Perceived Social Support Scale" developed by Sallis (1993) was administered to determine the type and provider of social support. The original English version of the questionnaire was translated into Turkish for the current study using a standard procedure suggested by Brislin (1980, 1986). Participants also completed the "One Day Physical Activity Recall Questionnaire" which was translated into Turkish by Koçak, Harris, İşler and Çiçek (2002). In this questionnaire, students were instructed to check which of the 21 extracurricular activities they had performed in their leisure times for at least 15 continuous minutes. These two questionnaires were applied to all students. According to students' responses to "One Day Physical Activity Recall Questionnaire", participants were divided into two groups by using median split method: (1) physically active and (2) physically inactive. Eight participants were then purposively chosen from physically active and inactive groups for focus group interviews. Focus group interviews lasted approximately 75 minutes for each group to understand the types and sources of social support on young adolescents' physical activity level.

Descriptive statistics, MANOVAs and Pearson Correlation and Regression analyses were used as quantitative analyses while content analysis method was used as qualitative analysis.

Results

Consistent with the previous literature showing the strong positive relation between social support and physical activity (Beets, Vogel, Forlaw, Pietti & Cardinal, 2006, Dowda, Dishman, Pfeiffer & Pate, 2007), perceived social support seems to be an important factor on physical activity patterns of secondary school students. Findings suggested that although participants reported that they received more social support from their peers when compared to their mothers and fathers, mothers were the only significant social support providers. Specifically, physically active female participants received more social support from their mothers in three aspects: participating physical activities with the child, encouragement and choosing the type of the activity.

The findings of the present study also suggested that physically active students received more social support from their parents compared to physically inactive peers. The results also revealed that school type made significant differences for the role of perceived social support on physical activity level. Students from private school significantly perceived more social support from their family compared to students from public school. Specifically, families from private school provided greater amount of social support to their children in three aspects: getting transportation to the activity place, watching to their child and giving feedback.

Discussion

Mothers were the only significant support providers for physical activity levels of the participants. This finding is in line with the study by O'Loughlin, Paradis, Kishchuk, Barnett and Renaud (1999) who suggested gender-specific role modeling in that fathers appeared to have more influence on their sons' behaviors, while mothers had more influence on their daughters' behaviors.

Consistent with the literature, mothers reported significantly higher levels of logistic support (i.e., enrolling girls in sports and driving them to events) of girls' activity than fathers, whereas fathers reported higher levels of explicit modeling than mothers (i.e., the extent to which parents used their own behavior to encourage their daughters to be active) (Davison, Davison, Cutting & Birch, 2003; Trost et. al., 2003).

Findings from the current study are also consistent with several studies that socio-economic status of the families was related to higher physical activity participation of adolescents (Raudsepp, 2006; McVeigh, Norris, & de Wet, 2004).

This finding could be explained by adopting healthier lifestyle in families with high socioeconomic status and having positive attitudes towards the value of physical activity, both of which thought to be internalized by their children (Yıldırım, İnce & Müftüler, 2012).

Conclusion

Mothers' support was found to be more effective on the physical activity level of young adolescent students. The results also revealed that school type and gender of the participants make significant differences in perceived social support for physical activity.

Giriş

Son yıllarda genç nüfus üzerinde yapılan çalışmalarda, düzenli fiziksel aktivitenin sağlığı güçlendirici etkilerine dikkat çekilmesine rağmen yeterince egzersiz yapmamaya bağlı olarak ortaya çıkan kardiyovasküler hastalıklar, kriz, şeker hastalığı, bazı kanser tipleri, solunum hastalıkları ve obezite sorunu gibi engellenebilecek hastalıklar, günümüzde ölümlere ve sakatlıklara sebep olmaya devam etmektedir (WHO, 2003; RSHMB Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü, 2004). Erken yaşlarda fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzı benimsemenin önemi vurgulansa da (Telema ve diğ., 1997), özellikle ergenlik döneminde fiziksel aktiviteye katılımı da çarpıcı bir düşüş olduğu görülmektedir (Center for Disease Control and Prevention, 2005; Strauss ve diğ., 2001). Ülkemiz güncel beden eğitimi öğretim programlarının da en öncelikli vurguları arasında düzenli fiziksel aktivite alışkanlığının edinilmesinin temel sebebi de budur (MEB, 2007; MEB, 2013).

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, Pietti, ve Cardinal. 2006; Dowda, Dishman, Pfeiffer ve Pate, 2007) sıklıkla sosyal desteğin türü ve sosyal desteği sağlayan kişiler üzerinde durulmuştur.

Fiziksel aktivitede sosyal destek, araç kullanarak ve doğrudan destek (örneğin, egzersizin yapılacağı alana ulaşım); duygusal ve motivasyonel destek (örneğin; teşvik, ödül) ve gözleme dayalı destek (örneğin, sağlıklı davranışların modellenmesi) gibi farklı türler kullanılarak kavramsallaştırılabilir (Center for Disease Control and Prevention, 2005; Strauss ve diğ., 2001).

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 çalışmalarda özellikle "fiziksel aktivite yapılan alana ulaşım" ve "fiziksel aktivite yapmayı teşvik etme" boyutlarında anne ve babanın desteği daha ön plana çıkmaktadır (Springer ve diğ., 2006). Fiziksel aktiviteye katılımında aileden algılanan sosyal destekte zaman içerisinde meydana gelen değişiklikleri daha iyi algılayabilmek için yapılan boylamsal çalışmalarda, özellikle kız öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça, ailelerinden algıladıkları

sosyal desteğin giderek düştüğü (Garcia, Pender, Antonakos ve Ronis, 1998), fakat bununla birlikte, algıladıkları sosyal destek puanı yüksek olan kız öğrencilerin sınıf düzeyi arttıkça, fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Dowda ve diğ., 2007).

Çocukların ve gençlerin fiziksel aktiviteye katılım düzeyini etkileyen bir diğer önemli faktör de akran desteğidir. Özellikle tek başına fiziksel aktivite yapmak yerine akranlarıyla birlikte fiziksel aktiviteye katılan gençlerin daha aktif olma eğiliminde oldukları görülmüştür (Beets ve diğ., 2006; Salvy ve diğ., 2008, 2009). Buna da gençlerin genellikle eşli veya takım halinde yapılan fiziksel etkinlikleri tercih etmeleri sebep olarak gösterilebilir (Pellegrini, Blatchford, Kato ve Baines, 2004; Salvy ve diğ., 2009). Bununla beraber fiziksel aktiviteye katılımında akrandan algılanan sosyal destek konusundaki alanyazındaki bulgular tutarsızlık göstermektedir (Dunton, Schneider & Cooper, 2007; Lau, Quadel ve Hartman, 1990; Sallis ve diğ., 2000; Sallis ve diğ. 2002). 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 dönemdeki gençlerin fiziksel aktiviteye katılımını etkileyen faktörlerin incelenmesi bireylerin yaşam boyu fiziksel aktiviteye karşı kazanılan olumlu alışkanlıkları hayata yansıtabilmeleri açısından oldukça önemli görülmektedir.

Güncel alanyazında fiziksel aktiviteye katılımında algılanan sosyal desteği inceleyen çalışmalarda sıklıkla sınıf ve cinsiyet değişkenleri incelenmiştir. Özellikle algılanan sosyal desteğin cinsiyet değişkeni üzerine yapılan çalışmalarda ergenlik dönemdeki kız öğrencilerin aktivite yapılacak alana ulaşım ya da aileden alınan lojistik destek konusunda erkek öğrencilere göre daha çok destek aldıkları vurgulanmıştır (Duncan, Duncan ve Strycker, 2005; Raudsepp, 2006). Raudsepp'in (2006) çalışmasında ise fiziksel aktiviteye katılımında erkek öğrencilerin kız öğrencilere oranla daha çok babalarını model olarak aldıkları (fiziksel aktivite sırasında benzer davranışları yapmaya teşvik etmek) görülmektedir.

Fiziksel aktiviteye katılımı etkileyen faktörler arasında ailenin sosyoekonomik durumu ya da okul çevrelerindeki farklılaşma yer almakla beraber (Yıldırım ve diğ., 2012), bu değişkenlerin fiziksel aktiviteye katılımında algılanan sosyal destekle ilişkisini inceleyen çok az sayıda çalışma bulunmaktadır (Cengiz ve İnce, 2013; Raudsepp, 2006). Ülkemizde ise Cengiz ve İnce (2013) yaptıkları çalışmada, ortaokul öğrencilerinin okul sonrası katıldıkları fiziksel aktivite özyeterlik, personel ve ebeveyn etkisi algılarını okul çevresi ve cinsiyet değişkenlerine göre incelemişlerdir. Sonuçlar, daha iyi fiziki ve sosyal çevrede yaşayan öğrencilerin daha yüksek değerlerde okul sonrası fiziksel aktivite öz-yeterlik, personel ve ebeveyn etkisine sahip olduklarını göstermektedir.

Her ne kadar yukarıda bahsi geçen çalışmalar sosyal destek ve fiziksel aktiviteye katılım ilişkilerine ışık tutsa da çalışmaların büyük bir çoğunluğunun yabancı alanyazında yürütülmesi ülkemizde ortaokul düzeyinde ve farklı sosyoekonomik düzeylerdeki okullarda öğrenim gören öğrencilerde sosyal destek türlerinin fiziksel aktiviteye katılımındaki rolüne yönelik soruları yanıtsız bırakmaktadır. Ayrıca anne, baba ve arkadaşlardan algılanan fiziksel aktivite ilişkili sosyal desteğin aynı çalışma kapsamında yeterince incelenmemesi, ergenlik döneminde hangi sosyal destek sağlayıcısının (Anne, Baba, Arkadaş) fiziksel aktivite davranışı açısından daha önemli olduğunu ortaya koymamızı güçleştirmektedir. Yine çalışmalarda tek yönlü nicel araştırma desenlerinin sıklıkla kullanılması nicel sonuçlardan elde edilen bulguların daha derinlemesine incelenmesini mümkün kılmamaktadır. Bu sebeple bu çalışmanın amacı 6., 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre algıladıkları sosyal destek sağlayıcıları ve türlerini, okul türü ve cinsiyetleri açısından nicel ve nitel araştırma yöntemlerini kullanarak incelemektir.

Bu çalışma bulgularının özellikle ergenlik dönemdeki gençlerin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal destek türlerinin ve destek sağlayıcı/sağlayıcıların belirlenmesi ile gençlerin fiziksel aktiviteye katılma ve bunu yaşam boyu sürdürülebilmeleri açısından ışık tutması beklenmektedir.

6.-8.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINDA ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ

7

Yöntem

Örneklem

Araştırmanın örneklemini, Ankara İli'nde iki farklı sosyoekonomik düzeyde yer alan 2 ortaokulun (bir özel ve bir devlet okulu) tüm 6., 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören 266 ortaokul öğrencisi oluşturmaktadır.

Çalışmanın nicel bölümüne katılan öğrencilerin, okul türüne, cinsiyete ve sınıf düzeylerine göre dağılımları Tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1.

Öğrencilerin Okul Türüne, Cinsiyete ve Sınıf Düzeylerine Göre Dağılımları

	Özel Okul		Devlet		N	%
	Kız (n)	Erkek (n)	Kız (n)	Erkek (n)		
6.sınıf	23	27	31	25	106	39.8
7. sınıf	24	26	23	27	100	37.6
8. sınıf	5	16	20	19	60	22.6

Veri Toplama Araçları ve Yöntemleri

Araştırmada nitel ve nicel veri toplama yöntemleri bir arada kullanılmıştır. Araştırmanın nicel boyutunda, Kişisel Bilgi Formu, Algılanan Sosyal Destek Ölçeği (Sallis ve diğ., 1993) ve Bir Haftalık Fiziksel Aktivite Günlüğü (Koçak, Haris, Kin İşler ve Çiçek, 2002) kullanılmış olup, nitel boyutunda ise odak grup görüşmeleri yapılmıştır.

Kişisel Bilgi Formu: Kişisel Bilgi Formu'nda, çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyet, sınıf düzeyi, anne ve babalarının eğitimi durumu ve herhangi bir takımında lisanslı sporcu olup olmadıkları ile ilgili demografik veriler yer almaktadır

Algılanan Sosyal Destek Ölçeği: Bu çalışmada, öğrencilerin fiziksel aktiviteye yönelik olarak algıladıkları sosyal desteği ölçmek amacıyla Sallis ve diğerleri (1993) tarafından geliştirilen "Algılanan Sosyal Destek Ölçeği" kullanılmıştır. Ölçek, 5'li Likert tipinde 14 maddeden oluşmakta ve öğrencinin anne, baba ve akranlarından fiziksel aktiviteye katılmaya yönelik algıladığı sosyal desteğin farklı bileşenlerini (teşvik etmek, ulaşım, birlikte yapmak, ödüllendirmek ve pekiştirmek) belirlemeyi amaçlamaktadır. Ölçekte anneden algılanan sosyal desteğe ilişkin 5 madde, babadan algılanan sosyal desteğe ilişkin yine 5 madde yer alırken, akrandan algılanan sosyal desteğe ilişkin 4 madde yer almaktadır. Ölçeğin İngilizce olan özgün formu, ölçeği geliştiren Sallis'den elektronik posta yoluyla sağlanmış ve ölçeğin Türkiye'de kullanılması konusunda gerekli izinler alınmıştır. Ölçeğin Türkçeye çevrilmesi sırasında Brislin'in (1980, 1986) önerdiği standart çeviri, geri-çeviri tekniği kullanılmıştır. Ölçek maddeleri, öncelikle anadili Türkçe olan 3 farklı araştırmacı tarafından birbirlerinden bağımsız olarak Türkçeye çevrilmiş; elde edilen çeviriler tek bir Türkçe forma dönüştürülüp, hem özgün hem de Türkçe ölçek birlikte bir dil ve bir de alan uzmanına incelettiler ve geri-çevirisi yapılmıştır. Uzmanların önerileri doğrultusunda Türkçe ölçek üzerinde değişiklikler yapıldıktan sonra 30 kişilik bir öğrenci grubuyla ölçeğin güvenilirliği test edilmiştir. Test-tekrar test güvenilirliği ($r=.73$) ve iç tutarlılık değerlerine göre (anne için=.72, baba için=.81 ve arkadaş için=.78) ölçeğin Türk popülasyonunda uygulanabileceği sonucuna varılmıştır. Ölçeğin her bir boyutunda (anne-baba-arkadaş) alınan puanlar arttıkça, sosyal destek puanı da artmaktadır.

Bir Haftalık Fiziksel Aktivite Günlüğü: Öğrencilerin Beden Eğitimi dersi dışındaki fiziksel aktivite düzeylerini belirlemek amacıyla Sallis ve diğerleri (1993) tarafından geliştirilen ve Koçak ve diğerleri (2002) tarafından Türkçeye uyarlanan "Bir Haftalık Fiziksel Aktivite Günlüğü" kullanılmıştır. Bu ankette öğrencilerden son bir hafta içinde okul dışında yaptıkları ve en az 15 dakika süren 21 fiziksel aktiviteden hangilerine katıldıklarını işaretlemeleri istenmiştir. Aktiviteler,

“Metabolik Eşitlik Tablosuna” (METs) göre düşük yoğunluk, orta yoğunluk ve yüksek yoğunluk şeklinde sınıflandırılmaktadır. Yürüyüş, jimnastik, köşe kapmaca ve voleybol aktiviteleri düşük yoğunluk; dans/bale/folklor, dağ yürüyüşü/tırmanma, tenis, badminton, basketbol, masa tenisi ve frizbi aktiviteleri orta yoğunluk ve ip atlama, mekik/sınav, futbol, yüzme, bisiklet türü aktiviteler de yüksek yoğunlukta aktiviteler olarak sınıflanmıştır.

Odak Grup Görüşmesi: Araştırmada, öğrencilerin algıladıkları sosyal destek ve onun bileşenleri ile ilgili görüşlerini ve tutumlarını ortaya çıkarmak amacıyla odak grup görüşmeleri yapılmıştır. Odak grup görüşmesi, benzer altyapıya sahip 6-10 kişiden oluşan gruplarla, ortak bir konu çerçevesinde 1 – 2 saat süre ile yapılan görüşmelerdir (Patton, 2002). Nitel araştırmada bireysel görüşme yöntemi yerine odak grup görüşmesi yapılmasının; soruların sayısının azaltılması ve katılımcıların cevap verirken birbirlerinden etkilenmeleri gibi olumsuzlukların yanında çok sayıda kişiden daha kısa sürede veri toplanması, maliyetinin ucuz olması ve katılımcılar arasındaki karşılıklı etkileşimin verinin kalitesini ve çeşitliliğini artırması gibi artıları da bulunmaktadır (Patton, 2002; Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Çalışmada odak grup görüşmeleri, konu uzmanı tarafından yürütülen 7-8 kişilik gruplarla gerçekleştirilmiştir. Görüşmeler, ses kayıt cihazı ile kaydedilirken aynı zamanda ikinci bir araştırmacı tarafından görüşmeler not edilmiştir. Hem kayıt cihazı hem de not alma tekniğinin bir arada kullanılması, odak grup görüşmeleri için en ideal durumdur (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Verilerin Toplanması

Araştırmaya, çalışmanın yapıldığı devlet ve özel okulda öğrenim gören tüm 6., 7. ve 8. sınıf öğrencileri dahil edilmiştir. Araştırmaya katılan öğrencilere öncelikle “Kişisel Bilgi Formu”, “Algılanan Sosyal Destek Ölçeği” ile “Bir Haftalık Fiziksel Aktivite Günlüğü” uygulanmıştır. Hem devlet hem de özel okuldaki öğrenciler, “Bir Haftalık Fiziksel Aktivite Günlüğü”nden elde edilen veriler doğrultusunda fiziksel olarak aktif olup olmama durumlarına göre iki gruba ayrılmışlar ve bu gruplardan seçilen öğrencilerle odak grup görüşmeleri yapılmıştır.

Verilerin Analizi

Nitel veri analizlerinde katılımcıların sosyal destek puanları ve fiziksel aktivite değerlerinin (bağımlı değişkenler), okul türü, cinsiyet (bağımsız değişkenler) ve sınıf seviyesine göre dağılımı betimsel istatistik kullanılarak gösterilmiştir. Ayrıca bağımlı değişken “fiziksel aktivite değerleri” ortanca ayırıştırma (median split) yöntemi kullanılarak düşük fiziksel aktivite (1) ve yüksek fiziksel aktivite (2) olarak 2 ayrı gruba ayrılmış ve “fiziksel aktivite düzeyi” adlı bağımsız değişken oluşturulmuş ve sosyal destek puanlarındaki farklılıklar bu gruplar üzerinden de incelenmiştir. Öncelikle sosyal desteğin okul türü, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyine göre değişip değişmediği çoklu varyans analizleriyle ele alınmıştır. İstatistiksel anlamlılık değeri (alpha) .05 olarak alınmıştır. Çoklu varyans analizlerini takiben yapılan tek yönlü varyans analizi ve grup karşılaştırmalarında ise Bonferroni düzeltmeleri yapılmıştır. Bonferroni düzeltmelerinde anlamlılık değeri (p<.05) karşılaştırma sayısına bölünerek yeni anlamlılık değerleri elde edilmiştir. Daha sonra sosyal destek puanları ve fiziksel aktivite değerleri arasındaki ilişkiler önce Pearson korelasyon katsayıları ile incelenmiş daha sonra bu ilişkilerde okul türü ve cinsiyetin düzenleyici (moderator) etkisi çoklu regresyon analizleriyle ele alınmıştır.

Nitel analizler için ise düşük fiziksel aktivite ve yüksek fiziksel aktivite gruplarından katılımcılar, aşırı veya aykırı durum örnekleme yöntemiyle seçilip sosyal desteğin türü ve destek sağlayıcıları ile ilgili daha detaylı bilgiye sahip olmak amacıyla her biri bir – bir buçuk saat süren odak grup görüşmelerine alınmışlardır. Görüşmelerden elde edilen nitel veriler betimsel analiz (Patton, 2002) yöntemi ile analiz edilmiştir. Betimsel analiz, çeşitli veri toplama teknikleri ile elde edilmiş verilerin daha önceden belirlenmiş temalara göre özetlenmesi ve yorumlanmasını içeren bir nitel veri analiz türüdür. Bu analiz türünde temel amaç, elde edilmiş olan bulguların okuyucuya özetlenmiş ve yorumlanmış bir biçimde sunulmasıdır (Yıldırım ve Şimşek, 2003).

6.-8.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINDA ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ

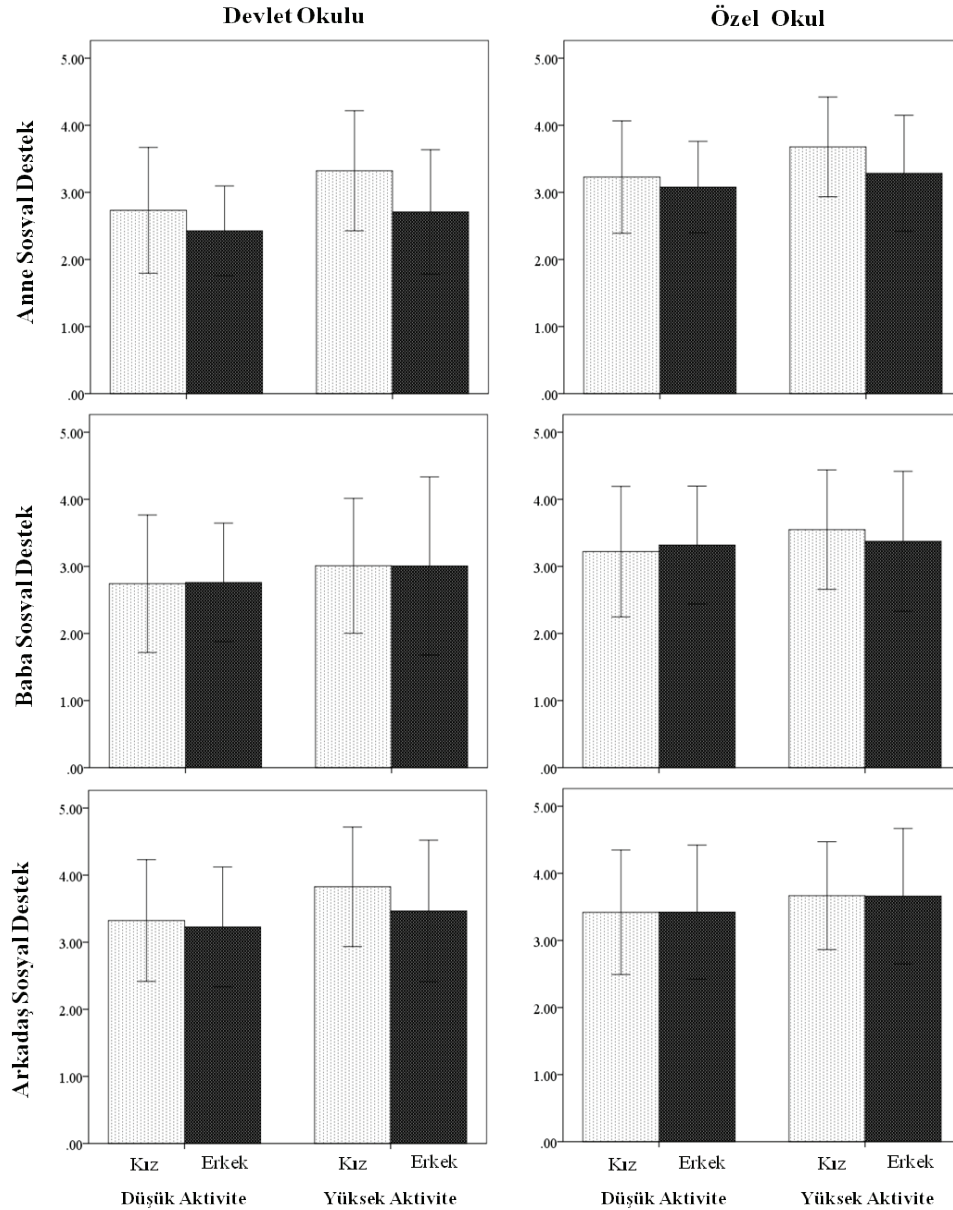
Bu çalışmada da odak grup görüşmelerine katılan öğrencilere anne, baba ve akranlarından algıladıkları sosyal desteğin türü ile ilgili sorular yöneltilmiştir.

Çalışmanın güvenilirliğinin sağlanması için bir ölçüt olarak birden fazla veri toplama yöntem ve tekniğinin bir arada kullanıldığı veri çeşitlemesi yönteminden yararlanılmıştır (Yıldırım ve Şimşek, 2006).

Bulgular

Nicel Bulgular

Algılanan sosyal destekte, okul türü, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyi farklılıkları: Sosyal destek puanlarının okul türü, cinsiyet ve fiziksel aktivite düzeyine göre dağılımları Figür 1'de sunulmuştur.



Figür 1. Sosyal Destek Puanlarının Okul Türü, Cinsiyet Ve Fiziksel Aktivite Düzeyine Göre Dağılımları

Yapılan 2 x 2 x 2 çoklu varyans analizi (Bağımsız değişkenler: Okul türü-özel/devlet, Cinsiyet-kız/erkek, Fiziksel Aktivite düzeyi-düşük/yüksek, Bağımlı değişkenler: Sosyal destek-anne/baba/arkadaş), okul türü (Wilks'lambda=.94, F(3, 252)=5.86, p<.01. n2=.65, Power=.95), cinsiyet (Wilks'lambda=.93, F(3, 252)=6.30, p<.01. n2=.70, Power=.97) ve fiziksel aktivite düzeyinin (Wilks'lambda=.93, F(6, 504)=3.09, p<.01. n2=.35, Power=.92) çoklu ana etkisi'nin (multivariate main effect) sosyal destek için anlamlı olduğunu ortaya koymuştur.

Öte yandan analizler bağımsız değişkenler arasında etkileşim etkilerinin (1: okul türü x cinsiyet, 2: cinsiyet x fiziksel aktivite düzeyi, 3: fiziksel aktivite düzeyi x okul türü ve 4: okul türü x cinsiyet x fiziksel aktivite düzeyi) anlamlı olmadığını (interaction effect) göstermiştir (p>.05).

Çoklu ana etkilerin bağımlı değişkenin (sosyal destek) hangi alt boyutundan kaynaklandığını saptamak amacıyla yapılan varyans analizi takip testleri, okul türüne göre anne sosyal destek (F(1, 254)=16.91, p<.01. n2=.07, Power=.98) ve baba sosyal destek (F(1, 254)=9.87, p<.01. n2=.04, Power=.88), cinsiyete göre anne sosyal destek (F(1, 254)=10.34, p<.01. n2=.04, Power=.89), fiziksel aktivite düzeyine göre ise yine anne sosyal destek (F(2, 253)=6.86, p<.01. n2=.05, Power=.92) puanlarında anlamlı farklılıklar olduğunu göstermiştir. Takiben yapılan post hoc analizlerine göre özel okuldaki katılımcıların hem anne hem de baba sosyal destek puanları devlet okulundaki katılımcılara göre daha yüksektir (Tablo 2). Ayrıca kızların anne sosyal destek puanları erkeklerden anlamlı olarak daha yüksek bulunmuştur. Yine anne sosyal destek puanlarının yüksek fiziksel aktivite düzeyindeki katılımcılarda düşük fiziksel aktivite düzeyindeki katılımcılara göre daha yüksek olduğu görülmüştür. Arkadaş sosyal destek puanlarının ise okul türü, cinsiyet ve aktivite düzeyine göre anlamlı olarak değişmediği bulunmuştur.

Tablo 2.

Sosyal Destek Puanlarının Okul Türü, Cinsiyet Ve Aktivite Düzeyine Göre Dağılımları.

		Met	Anne SD	Baba SD	Ark. SD
MET	Pearson Korelasyon	1	.26**	.17**	.08
	Anlamlılık Değeri (p)		.001	.022	.069
	Örnekleme Sayısı	266	266	266	266
	Güven Aralıkları %95				
	Alt sınır	1	.20	.11	.02
	Üst sınır	1	.32	.22	.14

Sosyal destek ve fiziksel aktivite ilişkisi: Fiziksel aktivite puanları ve sosyal destek türleri arasındaki ilişkilere ait pearson korelasyon katsayıları ve güven aralıkları Tablo 3' te gösterilmiştir.

Tablo 3.

MET değerleri ve sosyal destek türleri arasındaki korelasyon değerleri

		Anne Sosyal Destek		Baba Sosyal Destek		Arkadaş Sosyal Destek							
		Ort.	SH.	Ort.	SH.	Ort.	SH.						
		Güven aralık		Güven aralık		Güven aralık							
		Alt	Üst	Alt	Üst	Alt	Üst						
Okul Türü	Devlet	2.77	.08	2.60	2.94	2.85	.10	2.64	3.06	3.38	.09	3.18	3.57
	Özel	3.29	.09	3.10	3.47	3.34	.11	3.11	3.56	3.52	.10	3.32	3.73
Cinsiyet	Kız	3.23	.09	3.05	3.41	3.10	.11	2.88	3.32	3.54	.10	3.34	3.75
	Erkek	2.87	.09	2.65	2.99	3.09	.10	2.88	3.30	3.35	.10	3.16	3.55
Fiziksel Aktivite	Düşük	2.87	.07	2.67	2.96	2.93	.08	2.76	3.10	3.33	.07	3.18	3.48
	Yüksek	3.18	.08	3.02	3.34	3.23	.09	3.03	3.42	3.63	.09	3.46	3.80

Katılımcıların fiziksel aktivite düzeyi ve algıladıkları sosyal destek arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan Pearson korelasyon sonuçlarına göre fiziksel aktivite düzeyi ile anneden algılanan sosyal destek (r=.26, p<.05) ve babadan algılanan sosyal destek puanları (r=.17, p<.05) arasında pozitif bir ilişki olduğu, arkadaştan algılanan sosyal destek puanları ile fiziksel

6.-8.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINDA ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ

11

aktivite puanları arasında anlamlı bir ilişki olmadığı ($p>.05$) görülmektedir (Tablo 3). Dolayısı ile arkadaş sosyal destek puanları yapılan regresyon modellerinde kullanılmamıştır.

Fiziksel aktivite değerleri ile anlamlı bir şekilde ilişkili olan anne sosyal destek ve baba sosyal destek puanlarının fiziksel aktiviteyi yordama gücü çoklu regresyon analizleriyle test edilmiş ve sonuçlar Tablo 4'te verilmiştir.

Tablo 4.

Anne ve Baba Sosyal Destek Puanları ile Fiziksel Aktivite Düzeyleri için Yapılan Regresyon Modeli

	R	R2	F	p
Met Degerleri				
Model 1: Baba SD, Anne SD.	.291	.084	13.70	.000
Coefficients	β	t	p	
Baba sosyal destek	-.029	-.346	.730	
Anne sosyal destek	.327	3.958	.000	

Çoklu regresyon sonuçları anne ve baba sosyal destek puanlarından oluşan modelin fiziksel aktiviteyi anlamlı olarak yordadığını ve fiziksel aktivite varyansının %8'ini açıkladığını göstermektedir ($R^2= .08$, $F= 13.70$, $p<.05$). Değişken katsayılarına bakıldığında, modelin anlamlı olmasının anne sosyal destek puanlarının fiziksel aktivite üzerindeki yordama gücüne dayandığı görülmektedir. ($\beta= .33$, $t= 3.96$, $p<.05$). Baba sosyal destek puanlarının ise fiziksel aktivite için anlamlı bir yordayıcı olmadığı görülmektedir ($\beta= -.02$, $t= -.35$, $p>.05$).

Fiziksel aktivite ve anne sosyal destek puanları arasındaki ilişkide cinsiyet ve okul türünün düzenleyici (moderator) etkisini incelemek amacıyla yapılan düzenleyici değişkenli çoklu regresyon analizi (moderated multiple regression) sonuçları Tablo 5'te sunulmuştur.

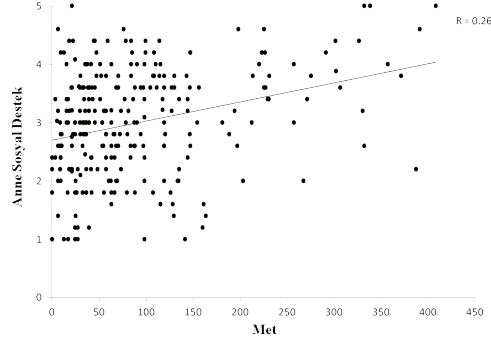
Tablo 5.

Anne sosyal destek ve fiziksel aktivite düzeyleri ilişkisinde cinsiyet ve okul türünün düzenleyici etkisi (düzenleyici değişkenli çoklu regresyon modeli)

	R	R2	F	p
Met Degerleri				
Model 1: Anne SD, Cinsiyet, Okul türü	.313	.098	9.45	.000
Coefficients	β	t	p	
Anne sosyal destek	.394	3.107	.002	
Cinsiyet moderator	.043	0.727	.470	
Okul türü moderator	-.096	-0.754	.425	

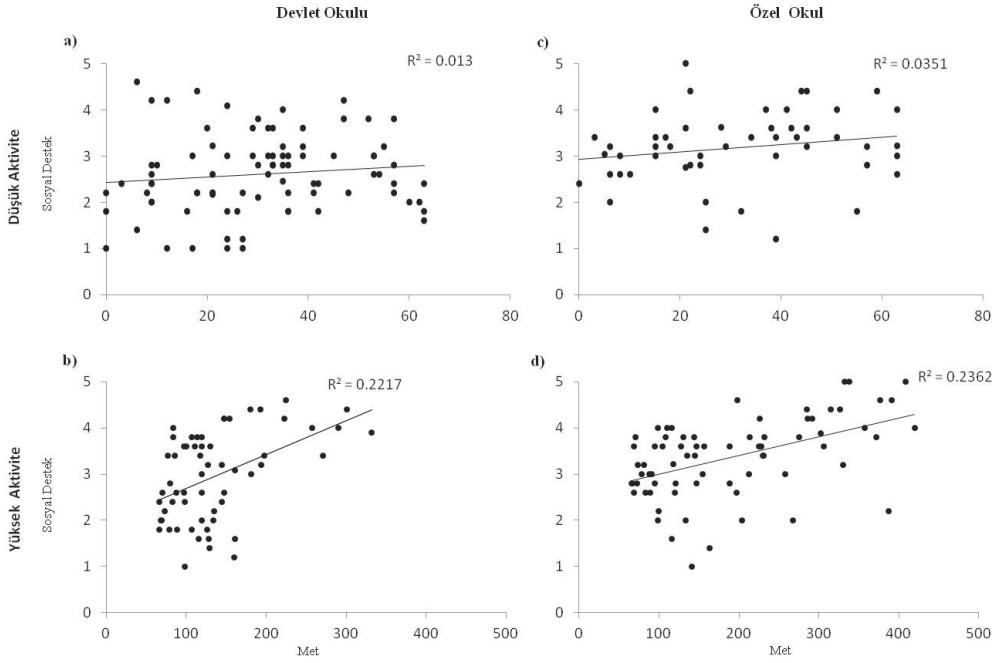
Düzenleyici değişkenli çoklu regresyon sonuçları anlamlı model açığa çıkarsa da, düzenleyici değişkenlerin (cinsiyet ve okul türü) modele anlamlı katkı sağlamadıklarını ortaya koymuştur (Tablo 5).

Anne sosyal destek puanlarının fiziksel aktivite değerleri üzerine dağılımı Figür 2'de gösterilmiştir.



Figür 2. Anne Sosyal destek puanlarının fiziksel aktivite değerleri üzerinde dağılımları

Figür 2'ye bakıldığında, anne sosyal destek ile fiziksel aktive değerleri arasındaki ilişkinin aktivite düzeyine göre değişebileceğini göstermiştir. Bu durumu daha derinlemesine incelemek amacıyla fiziksel aktivite değerleri (Met skorları) ortanca ayırıştırma (median split) değerlerine göre düşük fiziksel aktivite ve yüksek fiziksel aktivite olarak 2 ayrı gruba ayrılmış ve anne sosyal destek ile fiziksel aktivite değerleri arasındaki bu gruplar üzerinden okul türü boyutlarını da ele alarak incelenmiştir. Figür 3'te Anne sosyal destek puanlarının farklı fiziksel aktivite düzeyi ve okul türüne göre fiziksel aktivite değerleri üzerine dağılımları verilmiştir.



Figür 3. Anne Sosyal Destek Puanlarının Okul Türü Ve Aktivite Düzeyine Göre Fiziksel Aktivite Değerleri Üzerinde Dağılımları

Buna göre yapılan regresyon analizleri sadece devlet ve özel okuldaki yüksek fiziksel aktivite grubunda anne sosyal destek ve fiziksel aktivite değerleri arasındaki anlamlı doğrusal bir şekilde ilişkili olduğunu göstermiştir ($p < .05$).

Nitel Bulgular

Çalışmanın nitel boyutunda, fiziksel aktivite düzeyi yüksek ve düşük olan öğrencilerden seçilmiş gruplarla ayrı ayrı odak grup görüşmeleri yapılmış ve görüşmeler betimsel analiz yöntemi kullanılarak analiz edilmiştir. Yapılan betimsel analiz sonuçlarının nicel sonuçlarla benzerlik gösterdiği görülmektedir.

6.-8.SINIF ÖĞRENCİLERİNİN FİZİKSEL AKTİVİTEYE KATILIMINDA ALGILADIKLARI SOSYAL DESTEĞİN ROLÜ

13

Bulgulara göre, çalışmaya katılan, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin özellikle annelerinden algıladıkları sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımı fiziksel aktiviteye birlikte katılım boyutunda ve aktivitenin türünü seçmede önemli bir etken olduğu ortaya konulmuştur. Aşağıda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan, özel ya da devlet okulunda okuyan, kız ve erkek öğrencilerinin görüşmelerinden alıntılar yer almaktadır.

“Zaten annem beni bir sürü spor kulübüne yazdırdı. Sen bunu yapabilirsin veya sen bunlarda daha iyi başarılı olabilirsin diye o beni destekledi, o beni yazdırdı bazı kulüplere.”

(Ege, erkek, özel okul)

“Annemle koşuyoruz, spor yapıyoruz dışarda böyle aletler var ya onlara biniyoruz, basketbol oynuyoruz. Babamın pek zamanı olmuyor...”

(Betül, kız, devlet okulu)

“Aslında Ahlatibel'deyken annem beni yazdırmış haberim olmadan golfe. Ben neden yaptırdın falan filan dedim. Annem işte yaparsın falan dedi. Ve şu anda da 4. yılım, gayet iyi yapıyorum. Turnuvalardan madalyalar falan kazandım. İsviçre'ye gittim.”

(Ege, erkek, özel okul)

“Bazen annem ve komşularıyla birlikte yürüyüş yapıyoruz.

(Fazlı, erkek, devlet okulu)

Çalışmaya katılan öğrencilerin cinsiyetleri de fiziksel aktiviteye katılımı algılanan sosyal destek açısından farklılık göstermektedir. Özellikle fiziksel aktiviteye katılım düzeyi yüksek olan kız öğrencilerin fiziksel aktiviteye birlikte katılma ve fiziksel aktivite yapmaya teşvik etme boyutlarında annelerinden, baba ve arkadaşlara oranla hem fiziksel aktivite düzeyi düşük olan kız ve erkeklerden, hem de fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan erkeklere göre daha çok sosyal destek algıladıkları görülmektedir. Aşağıda fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan, özel ya da devlet okulunda okuyan kız öğrencilerinin görüşmelerinden alıntılar yer almaktadır.

“Benim annem bana daha yakın, yani babam da yakın ama daha çok annem destek gösteriyor. Bir de ben kız çocuğu olduğum için daha yakın oluyorum anneme. Buz patenine giderken annem ve dayımlarla birlikte gidiyoruz.

(Sefanur, devlet okulu)

“Annem her zaman benim gitmemi istiyor; sağlıklı yaşamak için spor gerekir diyor. Bazen yürüyüşe gittiğimizde kendisi de geliyor. Beraber yürüyoruz.”

(Selin, devlet okulu)

“Annem daha çok beni destekliyor, maça gittiğimizde kaybettiğimizde moral veriyor. Babam da bazen seyretmeye geliyor.”

(Ayşen, özel okul)

Fiziksel aktivite düzeyi düşük olan öğrencilerin anne ve babalarından algıladıkları sosyal destek, fiziksel olarak aktif olan öğrencilere göre daha düşüktür. Bu noktada, ailelerin çocukları için farklı öncelikler belirlemeleri (sınavlar, dersane gibi), onların fiziksel aktiviteye katılmaları durumunda zarar göreceklere düşünmeleri fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılmalarını engelleyen en önemli sebepler arasında gösterilmektedir. Aşağıda fiziksel aktivite düzeyi düşük olan, özel ya da devlet okulunda okuyan, kız ve erkek öğrencilerini görüşmelerinden alıntılar yer almaktadır.

“Ben spor yapamıyorum. Bir kere yüzme kursuna gittim o da babam inşaat mühendisi olduğu için bir havuz yapmıştı. Oraya gittim. Annem-babam beni aslında spora göndermeye pek teşvik etmediler. Ben 1. sınıftan beri hep derslere yönelik, sınavlara yönelik, bir çocuk oldum. O yüzden spora pek gidemedim. Ben 23 Nisanlara bile gidemedim yani.”

(Figen, kız, devlet okulu)

“Annem dershaneye git sonra yaparsın diyor.”

(Aslı, kız, özel okulu)

“Beden eğitimi dersleri dışında bir fiziksel aktiviteye katılamıyorum. Çünkü 8. sınıfa gidiyorum. Önümde sınavlar var, onlara çalışmam gerekiyor. Zaten ev okul, okul da dersane derken dershaneden ev derken bütün günüm geçmiş oluyor, çok yoruluyorum. Ödevlerim falan oluyor. Yaklaşık 2-3 aydır ben dışarı çıkamıyorum.”

(Eray, erkek, devlet okulu)

“Ben de herhangi bir fiziksel aktivite yok, ben de 8. sınıfım. Önümde sınavlar var. Çalışıyorum.”

(Osman, erkek, devlet okulu)

“Annem spor yapmamı istemiyor; çünkü bana zarar gelmesini istemiyor. Babam karate kursuna gitmemi istedi; ama annem bana zarar geleceği için engel oldu.”

(Figen, kız, devlet okulu)

“Benim annem de babam da sporla ilgilenmemi istemiyorlar zaten. Şu anda hastayım zaten önceden de kolum kırıldığı için bana bir zarar gelir diye hiçbir şey yaptırmıyorlar.”

(Zehranur, kız, devlet okulu)

Bulgulara göre, çalışmaya katılan öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımında algıladıkları sosyal destek, okul türüne göre de farklılık göstermektedir. Özel okulda öğrenim gören öğrenciler, fiziksel aktivite yapılan alana ulaşım, gelip izleme ve geribildirimde bulunma boyutlarında anne ve babalarından, devlet okulundaki akranlarına oranla daha fazla destek almaktadırlar. Aşağıda özel okulda öğrenim gören kız ya da erkek öğrencilerin görüşmelerinden alıntılar yer almaktadır.

“Ben bazen yardım alıyorum sporda, o zaman da kötü dans ettin falan diyorlar. Babam ulaşımımı sağlıyor.”

(Elif, kız)

“Spor yapılan yere ulaşımımı annem sağlar.”

(Miray, kız)

“Benim annemle babam beni her zaman desteklemişlerdir şu güne kadar. Vakitleri olduğu sürece gerek antrenmanlarıma gerek maçlarıma gelip beni izlemişlerdir. Her zaman yapıyoruz spor beraber”

(Egecan, erkek)

Tartışma

Çalışmanın amacı doğrultusunda, 6., 7. ve 8. sınıfta öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivite düzeylerine göre algıladıkları sosyal destek türleri ve destek sağlayıcıları (anne, baba ve arkadaş), okul türü ve cinsiyetlerine göre nicel ve nitel araştırma yöntemleri kullanılarak incelenmiştir.

Çalışmaya katılan, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilerin özellikle kız öğrencilerin, annelerinden algıladıkları sosyal desteğin fiziksel aktiviteye katılımında anlamlı olarak farklılaştığı görülmektedir. Bu farklılığın, fiziksel aktiviteye birlikte katılım, fiziksel aktiviteye teşvik etme ve aktivitenin türünü seçmede önemli bir etken olduğu ortaya konulmuştur. O’Loughlin, Paradis, Kishchuk, Barnett ve Renaud (1999) yaptıkları çalışmada birlikte fiziksel aktiviteye katılımında annelerin kız çocuklarını, babaların ise erkek çocuklarını daha çok destekledikleri görülmektedir.

Yapılan benzer çalışmalarda da, annelerin çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımında daha çok lojistik destek (fiziksel aktiviteye kayıt yaptırmak ya da fiziksel aktivite yapılan alana ulaşımı sağlamak gibi) sağladıkları, buna karşın babaların çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerini

arttırmak için kendilerinin bir rol model olmaya çalıştıkları görülmüştür. (Davison, Davison, Cutting ve Birch, 2003; Trost ve diğ., 2003).

Bu çalışmadan elde edilen bir diğer sonuç da fiziksel aktivite düzeyi düşük olan öğrencilerin anne ve babalarından algıladıkları sosyal destek, fiziksel aktivite düzeyi yüksek olan öğrencilere göre daha düşüktür. Bu noktada, ailelerin çocukları için farklı öncelikler belirlemeleri (sınavlar, dersane gibi), onların fiziksel aktiviteye katılmaları durumunda zarar göreceklərini düşünmeleri, fiziksel aktiviteye düzenli olarak katılmalarını engelleyen en önemli sebepler arasında gösterilmektedir. Yapılan benzer çalışmalarda da bu yaş grubunda fiziksel aktiviteye katılımı aileden (anne ve babadan) destek görmeyen bireyler, destek görenlere oranla fiziksel aktiviteye katılımı daha çok engelle (motivasyon eksikliği, fiziksel aktivitenin öneminin algılanamaması) karşılaştıklarını ifade etmişlerdir (King, Tergerson ve Wilson, 2008).

Stucky-Ropp ve DiLorenzo (1993) yaptıkları çalışmada, gençlerin fiziksel aktiviteye katılımında anne ve babalarının görüşlerinden etkilendiklerini ifade etmişlerdir. Bu bağlamda, ailelerin çocuklarını fiziksel aktiviteye yönlendirmek için fiziksel aktivitenin faydaları konusuna daha çok odaklanmaları, çocuklarının fiziksel aktivite düzeylerini takip edebilmeli ve fiziksel aktivite için daha destekleyici ortamlar (okul takımları, kulüpler vb.) yaratmaları gerekmektedir (King ve diğ., 2008). Bu çalışmanın sonuçları doğrultusunda da anne ve babalara fiziksel aktivitenin faydaları konusunda bilinçlendirilecek eğitimler düzenlenmeli ve ev-okul çevresindeki düzenli yapılan fiziksel aktivitelerden ve fiziksel aktivite alanlarından aileler haberdar edilmelidir.

Çalışma bulguları, özel okuldaki katılımcıların devlet okulundaki katılımcılara oranla fiziksel aktiviteye katılımı ailelerinden algıladıkları sosyal desteğin anlamlı olarak daha yüksek olduğunu göstermiştir. Cengiz ve İnce'nin (2013) yaptıkları çalışma sonuçlarına göre de, fiziksel imkanları iyi olan okullardaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılım açısından aile desteklerinin daha yüksek olduğu belirtilmiştir. Bu çalışmada ise, Cengiz ve İnce'nin çalışmasına ek olarak ayrıca özel okulda öğrenim gören öğrencilerin, fiziksel aktivite yapılan alana ulaşım, gelip izleme ve geribildirimde bulunma boyutlarında anne ve babalarından, devlet okulundaki akranlarına oranla daha fazla destek aldıkları görülmektedir. Yapılan çalışmalarda (Kristjansdottir ve Vilhjalmsson, 2001; McVeigh, Norris ve de Wet, 2004) üst sosyal sınıfta yer alan ailelerin çocuklarının fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinin alt sosyal sınıfta yer alanlara oranla daha yüksek olduğu görülmüştür. Bu sonuç, üst sosyal sınıftaki aile üyelerinin fiziksel aktivitenin önemi ve bunun sağlıklı yaşam ile olan ilişkisine karşı daha olumlu ve duyarlı bir bakış açısına sahip olmaları ve çocuklarının bu konudaki tutumlarını ve sağlıklı ilişkili davranışlarını olumlu yönde değiştirmelerinden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Bu çalışmada arkadaşın algılanan sosyal destek puanları, anne ve babadan algılanan sosyal desteğe oranla daha yüksek olmasına karşın, fiziksel aktiviteye katılımı anlamlı bir farklılık oluşturmamaktadır. Hsu ve diğerlerinin (2011) yaptıkları çalışmada da ortaokul öğrencilerinin orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktiviteye katılımı sadece aileden algıladıkları sosyal destek önemli bir yordayıcıdır. Her iki çalışmada da akran desteğinin fiziksel aktiviteye katılımı belirleyici bir rol oynamamasının sebebi olarak, bu yaş grubundaki öğrencilerin fiziksel aktiviteye katılımı özellikle aktivitenin türünü seçmede ya da aktivite yapılan alana ulaşım konusunda bağımsız karar vermek için henüz yaş olarak küçük olmaları gösterilebilir.

Bu çalışma bulgularını incelerken verinin sadece bir özel ve bir devlet okulunun 6., 7. ve 8. sınıflarında öğrenim gören öğrencilerden toplandığı unutulmamalıdır. Bu nedenle çalışma verileri tüm Türkiye'deki okullarda öğrenim gören bu yaş grubundaki öğrencilere genellenemez.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak, bu çalışma bulguları, sosyal desteğin bireylerin fiziksel aktiviteye katılımı önemli bir etken olabileceğini göstermektedir. Bu yaş grubundaki bireylerin, ailelerine oranla akranlarından daha çok destek aldıkları, fakat aileden, özellikle de anneden algılanan sosyal

desteğin fiziksel aktiviteye katılımında belirleyici bir rol oynadığı görülmektedir. Fiziksel aktiviteye katılımında algılanan sosyal desteğin okul türü ve cinsiyet boyutunda anlamlı bir farklılık gösterdiği çalışmanın bir diğer bulgusudur. Buradan hareketle şu önerilerde bulunulabilir.

- Aileler özellikle anneler, çocuklarının fiziksel aktiviteye katılımlarında onların gerek fiziksel aktivite yapılan alana ulaşımını sağlayarak, gerek aktivitelere onlarla birlikte katılarak, gerekse de alternatif etkinlikleri keşfetme ve önerme boyutlarında destek verebilmelidirler.
- Aileler, fiziksel aktivite ve bunun sağlıklı yaşam ile olan ilişkisi konusunda eğitilmeli ve çocuklarının bu konudaki tutum ve sağlıkla ilişkili davranışlarını olumlu yönde değiştirebilmeleri konusunda bilinçlendirilmelidirler.
- Beden eğitimi dersleri ergenlik dönemindeki bireylerin, akranlarıyla birlikte fiziksel aktiviteye katılımlarını sağlayan ve onların ders dışında birlikte aktivite yapmalarına teşvik edilecek en ideal ortamlardan bir tanesidir. Bu sebeple, beden eğitimi derslerinde öğrenciler akranlarıyla birlikte ders dışı fiziksel aktivitelere teşvik edilmeli, onların birlikte fiziksel aktiviteye katılabilecekleri aktiviteler önerilmeli ve bu konuda aileler, beden eğitimi öğretmenleri ile işbirliği içerisinde olmalıdır.
- Benzer bir çalışmanın, farklı sosyoekonomik düzeylerde ve farklı yaş gruplarında boylamsal olarak yapılması, algılanan sosyal destek türlerinde meydana gelen değişimlerin fiziksel aktivite düzeyine olan etkilerini detaylı bir şekilde inceleyebilmek açısından önerilmektedir.

Kaynakça

- 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.
- Beets, M. W., Vogel, R., Forlaw, L., Pietti, K. H., & Cardinal, B. J. (2006). Social support and youth physical activity: the role of provider and type. *American Journal of Health Behavior*, 30(3), 278-289.
- Brislin RW. (1980). *Translation and Content Analysis of Oral and Written Materials*. In H. C.
- Brislin RW. (1986). *The Wording and Translation of Research Instruments*. In W. J. Lonner &
- Cengiz, C. & İnce, M. L. (2013). Farklı okul ortamlarındaki çocukların okul sonrası fiziksel aktivitelerde algıladıkları öz-yeterlikleri. *Yönetim Bilimleri Dergisi.*, 11(21), 135-147.
- Centers for Disease Control and Prevention (2005). *Youth risk behavior surveillance – United States*, MMWR, 55 (SS-5).
- Davison, K. K. & 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.
- Davison, K. K., Davison, K. K., Cutting, T. M. & Birch, L. L. (2003). Parents' activity-related parenting practices predict girls' physical activity. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 35(9), 1589-1595.
- 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.
- Duncan, S. C., Duncan, T. E. & Strycker, L. A. (2005). Sources and type of social support in youth physical activity. *Health Psychology*, 24(1), 3-10.
- 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.
- Garcia, A. W., Pender, N. J., Antonakos, C. L. & Ronis, D. L. (1998). Changes in PA beliefs and behaviors of boys and girls across the transition to junior high school. *Journal of Adolescence*

Health, 22, 394-402.

- Hsu, Y. W., Chou, C. P., Nguyen-Rodriguez, S. T., McClain, A. D., Belcher, B. R. & Spruijt-Metz D. (2011). Influences of social support, perceived barriers, and negative meanings of physical activity on physical activity in middle school students. *Journal of Physical Activity and Health, 8, 210 -219.*
- J. W. Berry (Eds.), *Field Methods and Educational Research* (s. 137-164). Newbury park, CA: Sage.
- King, K. A., Tergerson, J. L. & Wilson, R. W. (2008). Effect of social support on adolescents' perceptions of and engagement in physical activity. *Journal of Physical Activity and Health, 5, 374-384.*
- Koçak, S, Haris, M. B., Kin İşler, A. & Çiçek, Ş. (2002.) Physical activity level, sport participation, and parental education level in Turkish junior high school students. *Pediatric Exercise Science, 14, 147-154.*
- Kristjansdottir, G. V. & Vilhjalmsson, R. (2001). Sociodemographic differences in patterns of sedentary and physically active behavior in older children and adolescents. *Acta Paediatrica, 90, 429-435.*
- Lau, R. R. Quadel, M. J. & Hartman K. A. (1990). Development and change of young adults' perceived health beliefs and behaviors: influence from parents and peers. *Journal of Health and Social Behavior, 31, 240-259.*
- McVeigh, J. A., Norris, S. A. & de Wet, T. (2004). The relationship between socio-economic status and physical activity patterns in South-African children. *Acta Paediatrica, 93, 982-988.*
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2007). İlköğretim Beden Eğitimi (1-8. Sınıflar) Dersi Öğretim Programı Kitabı, Ankara: s:19.
- Milli Eğitim Bakanlığı (MEB) (2013). *Beden Eğitimi ve Spor Dersi Öğretim Programı (Ortaokul 5-8. Sınıflar)*, Ankara.
- O'Loughlin, J., Paradis, G., Kishchuk, N., Barnett, T. & Renaud, L. (1999). Prevalence and correlates of physical activity behaviors among elementary schoolchildren in multiethnic, low income, inner-city neighborhoods in Montreal, Canada. *Annals of Epidemiology, 9, 397-407.*
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research & Evaluation Methods* (3rd. ed.). California: Sage Publications.
- Pellegrini, A. D., Blatchford, P., Kato, K. & Baines, E. (2004). A short-tem longitudinal study of children's playground themes in primary school: Implications for adjustment to school and social adjustment in the USA and UK. *Social Development, 13, 107-123.*
- Prochaska, J. J., Rodgers, M. W. & Sallis, F. J. (2002) Association of parent and peer support with adolescent physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sports, 73(2), 206-210.*
- Raudsepp, L. (2006). The relationship between socio-economic status, parental support and adolescent physical activity. *Acta Paediatrica, 95(1), 93-98.*
- RSHMB Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü (2004). Hastalık yükü final raporu. Başkent Üniversitesi. 27.10.2009 tarihinde <http://www.hm.saglik.gov.tr/pdf/nbd/raporlar/hastalikyukuTR.pdf> adresinden alınmıştır
- Sallis, J. F., Condon, S, Goggin, J., Roby, Kolody, B. & Alcaraz, J. (1993). The development of self-administered physical activity surveys for 4 grade students. *Research Quarterly for Exercise and Sports, 64, 25-31.*
- Sallis, J. F., Prochaska, J. J. & Taylor, W. C. (2000). A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 32(5), 963-975.*
- Sallis, J. F., Taylor, W. C., Dowda, M., Freedson , P. S. & Pate, R. R (2002). Correlates of vigorous physical activity for children in grades 1 through 12: Comparing parent-reported and

- objectively measured physical activity. *Pediatric Exercise Science*, 14, 30-44.
- Salvy, S. J., Bowker, J. W., Roemmich, J. N., Romeo, N., Kieffer, E., Paluch, R. & Epstein, L. H. (2008). Peer Influence on Children's Physical Activity: An Experience Sampling Study. *Journal of Pediatric Psychology*, 33 (1), 39-49.
- Salvy, S.J., Roemmich, J. N., Bowker, J., Romeo, N. D., Stadler, P. J. & Epstein, L. H. (2009). Effects of Peers and Friends on Youth Physical Activity and Motivation to be Physically Active. *Journal of Pediatric Psychology*, 34 (2), 217-225.
- Springer, A. E.; Kelder, S. H. & Hoelscher, D. M. (2006). Social support, physical activity and sedentary behavior among 6th grade girls: A cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 3:8.
- Stahl, T., Rütten, A., Nutbeam, D., Bauman, A., Kannas, L., Abel, T., Lüschen, G., Rodrigues, Diaz, J. A., Vinck, J. & Vander Zee, J. (2001). The importance of the social environment for physically active lifestyle – results from an international study. *Social Science and Medicine*, 52, 1-10.
- Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G. & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Arch Pediatr Adolescence Medicine*, 155 (8), 897-902.
- Stucky-Ropp, R. C. V. & DiLorenzo, T. M. (1993). Determinants of exercise in children. *Preventive Medicine*, 22, 880-889.
- Telema, R., Yang, X., Laakso, L. & Viikari, J. (1997). Physical activity in childhood and adolescence as predictor of physical activity in young adulthood. *American Journal of Preventive Medicine*, 13, 317-323.
- Triandis & J. W. Berry (Eds.), *Handbook of Cross Cultural Psychology 2*, Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Trost S. G., Sallis J. F., Pate, R. R., Freedson, P.S., Taylor, W. C. & Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 25, 277-282.
- World Health Organisation (2003). *Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases*, Geneva, Switzerland.
- Yıldırım, A. & Şimşek, H. (2006). *Sosyal Bilimlerde Nitel Araştırma Yöntemleri*. (6. Baskı) Ankara: Seçkin Yayınevi.
- Yıldırım, G., İnce, M. L. & Müftüleri, M. (2012). Physical activity perceptions of neighborhood walkability among Turkish women in low and high socio-economic environments: an exploratory study. *Perceptual and Motor Skills*, 115, 661-675.