

## Bireylerin Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnançlarının İncelenmesi\*

Nurten Dinç<sup>1</sup>, Pınar Güzel Gürbüz<sup>2</sup>, Melike Esentaş Deveci<sup>3</sup>

Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Manisa, Türkiye.

**Özet.** Sağlıklı yaşamın önemli unsurlarından birisi fiziksel aktivitedir. Günümüzde teknolojik gelişmeler ve beraberindeki birçok etmen insanları hareketsiz bir yaşama sürüklemekte ve beraberinde de birçok sağlık problemini getirmektedir. Bu nedenle bu çalışmada bireylerin sportif rekreatif aktivitelere katılımında sağlık inanç düzeylerinin çeşitli değişkenlerle incelenmesi amaçlanmıştır. Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş ve üzeri gönüllü olarak katım sergileyen 617'si erkek, 801'i kadın olmak üzere toplamda 1418 birey oluşturmaktadır. Araştırmanın verileri Ertüzün ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sportif Rekreatif Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği ile toplanmıştır. Ölçek 5 alt boyuttan ve 21 sorudan oluşan likert tipli bir ölçek olup, ölçeğin alt boyutlarında (Algılanan Ciddiyet, Algılanan Engeller, Fiziksel Yarar, Psikososyal Yarar, Öz Etkilik) cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları 0,70 ile 0,92 arasında çıkmıştır. Verilerin analizinde; veriler normal dağılım göstermesinden dolayı parametrik testlerden T testi ve ANOVA uygulanmıştır. Araştırma bulgularına göre katılımcıların %80,2'si sportif rekreatif etkinliklere katıldığını belirtirken % 19,8 i katılmadığını belirtmiştir. Rekreatif etkinliklere katılan katılımcıların %45,4'ü bireysel, %54,6'sı grup aktivitelerini tercih ettiği saptanmıştır. %50,6'sının sağlık ile ilgili bilgilere en çok internetten ulaştıkları sonucu bulunmuştur. Alt boyutlar ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunamamış olup ( $p>0,05$ ), alt boyutlar ve yaş arasındaki farka bakıldığında ise fiziksel yarar ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu fark 23-27 ve 33-37 yaşları arasında bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Alt boyutlar ve gelir durumu arasındaki farka bakıldığında algılanan ciddiyet, fiziksel yarar ve psikososyal yarar ile gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Tüm alt boyutlar ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Sonuç olarak; sağlıklı bir yaşam sürmek isteyen bireylerin hem psikolojik hem de fiziksel olarak iyi oluş düzeylerinde rekreatif etkinliklere gönüllü katılım sağlanıyor olmasının önemli bir rol oynadığı söylenebilir.

**Anahtar kelimeler:** Rekreatif Aktivite, Sağlık İnanç.

### Analysis on Individuals According to Their Health Beliefs Regarding Recreational Activities

**Abstract.** Physical activity is one of the important elements of healthy life. Today, technological developments and many related factors push people into a sedentary lifestyle and bring along many health problems with them. Thus, the purpose of this study is to analyze the health belief levels of individuals in participation of recreational activities with different variables. The study group is composed of 1418 individuals aged 18 and over with 617 males and 801 females who voluntarily participated in the study. Data of the study were collected with the Health Belief Scale about Athletic Recreational Activities developed by Ertüzün et al. (2013). Type scale composed this Likert of 5 sub-dimensions and 21 questions and the Cronbach alpha internal consistency coefficients were between 0.70 and 0.92 in the sub-dimensions of the scale (Perceived Seriousness, Perceived Barriers, Physical Benefit, Psychosocial Benefit, and Self-Efficacy). In the data analysis, T test and ANOVA being among the parametric tests were applied because data were distributed normally. According to the findings of the study, 80.2% of the participants stated to have participated in athletic recreational activities while 19.8% of them stated that they did not. It was determined that 45.4% of the participants of the recreational activities preferred personal activities while 54.6% preferred group activities. It was stated that 50.6% reached the health-related information via online. No statistically significant difference was found between sub-dimensions and gender ( $p>0.05$ ) while a statistically significant difference was established between physical benefit and age when looking at the difference between sub-dimensions and age ( $p<0.05$ ). This difference exists between the ages of 23-27 and 33-37 ( $p<0.05$ ). Looking at the difference between sub-dimensions and income, a statistically significant difference occurred between perceived seriousness, physical benefit, psychosocial benefit and income level ( $p<0.05$ ). A statistically significant difference was found between all sub-dimensions and education. In conclusion, it can be said that voluntary participation in recreational activities plays an important role both in psychological and physical well-being levels of individuals who want to lead a healthy life.

**Keywords:** Receptin, Physical Activity, Health Belief.

✉ M. Esentaş Deveci, mel.esentas@gmail.com

Geliş Tarihi: 06 Mayıs 2024– Kabul Tarihi: 19 Haziran 2024 – Yayınlanma Tarihi: 30 Haziran 2024

Atıf için: Dinç, N., Gürbüz, P. G., & Deveci, M. E. (2024). Bireylerin rekreatif aktivitelere ilişkin sağlık inançlarının incelenmesi. *Ulusal Kinesyoloji Dergisi*, 5(1), 11-18.

\*17. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresinde sözel sunum olarak sunulmuştur.

## Giriş

Dünya Sağlık Örgütüne göre sağlık “fiziksel, ruhsal ve sosyal olarak tam bir iyilik hali” olarak kabul edilmiştir (WHO, 2001). Sağlıklı olma durumunu etkileyen pek çok etmen vardır. Sağlıklı yaşamın önemli unsurlarından birisi fiziksel aktivitedir. Günümüzde teknolojik gelişmeler ve beraberindeki birçok etmen insanları hareketsiz bir yaşama sürüklemekte ve beraberinde de birçok sağlık problemini getirmektedir. Düzenli fiziksel aktivitenin kalp hastalığı, felç, diyabet, hipertansiyon ve çeşitli kanserler gibi bulaşıcı olmayan hastalıkların(BOH) önlenmesine ve yönetilmesine yardımcı olduğu kanıtlanmıştır (Dinç ve Ergin, 2023).

Ayrıca zihinsel sağlığı, yaşam kalitesini ve refahı iyileştirir (Malm ve ark., 2019; WHO 2019). Bireyler için sağlığı korumanın birbirinden farklı yolları bulunmaktadır. Bu farklıların bulunduğu ortak noktalardan birisinin rekreasyonel aktiviteler, spor ve fiziksel aktivite olduğu söylenebilir. Rekreasyon insanların serbest zamanlarında gönüllü olarak katılım sağladığı fiziksel, zihinsel duygusal ve sosyal içerikli ya da hepsini birden kapsayan rekreasyonel etkinliklerdir (Karaküçük ve Gürbüz, 2007). Kılbaş’a göre (2001) rekreasyon, bireylerin kültürel ve sportif etkinliklere katılım sağlayarak rutin hayatlarının monotonluğundan kurtulmasında etkin bir araç olarak ifade etmektedir. Bireylerin sağlıklı olması, öz-farkındalığı, beceri ve yeteneklerini keşfetmesinde serbest zamanlarını bilinçli ve etkin bir şekilde değerlendirmesi önem taşımaktadır. Yetim (2010) insan organizmasının sağlıklı kalabilmesi ve dinamikliği, fiziksel aktiviteler aracılığıyla fiziksel, ruhsal ve yaşam kalitesinin artması açısından sportif etkinliklere katılımın önemine dikkat çekmektedir. Rekreasyonel fiziksel aktivitelerle aktif katılmak, serbest zamanlarını aktif geçiren bireylerin özellikle bilişsel ve sosyal gelişimi destekleyici etkinlikler ile uğraşması sonucunda, bireylerde sağlıklı bir yaşamın ve bireylerde oluşabilecek olan hastalıkların önlenerek yaşam kalitelerini artmasına katkı sağlamaktadır (Dinç ve ark., 2018). Literatürde yapılan çalışmalara bakıldığında serbest zaman etkinlikleri kapsamında fiziksel aktivitenin bireylerde ruh sağlığı, yaşam kalitesi, sosyalleşme, hastalıkların iyileştirmesinde tedavi aracı etkisi olduğuna dair yapılan çalışmalar mevcuttur (Bize ve ark., 2007; Brown ve ark., 2003; De Moor ve ark., 2006; Salmon, 2000, Wendel ve ark., 2004;).

Sağlık davranışları sağlığı belirlemede ve sürdürmede belirleyici bir role sahip olduğu bilinmektedir. Sağlık İnanç Modeli Sağlık davranışları ile ilişkili faktörleri tanımlamak için

kullanılan bir modeldir ve çeşitli popülasyonlarda kullanılır.

Literatüre bakıldığında; fiziksel aktiviteye yönelik tutum ve inançlarını değerlendiren sınırlı sayıda çalışma bulunmaktadır. Ertüzün ve ark. (2013) tutum ve davranışlar, inançlarımızın bir yansımasıdır. Sportif rekreasyonel aktiviteler bir sağlığı koruma davranışdır. Bu anlamda kişilerin sağlık inancı toplumun sportif rekreasyonel aktivitelerle ilişkin davranışlarını etkilemektedir. Bu nedenle bu çalışmada bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelerle katılımında sağlık inanç düzeylerinin çeşitli değişkenlerle incelenmesi amaçlanmıştır.

## Gereç ve Yöntem

### Araştırmanın Modeli

Araştırmanın modeli, bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelerle katılımında sağlık inanç düzeylerinin çeşitli değişkenlerle incelendiği betimsel tarama (survey) modeline uygun olarak gerçekleştirilmiştir. Betimsel çalışma modelleri, geçmişte var olan veya halen var olmaya devam eden bir durumu var olduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımıdır. Araştırma kapsamına dâhil olan olay, birey ya da nesne kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır (Karasar, 2017)

### Araştırmanın Evren ve Örneklemi

Araştırmanın çalışma grubunu 18 yaş ve üzeri gönüllü olarak katım sergileyen 617’si erkek, 801’i kadın olmak üzere toplamda 1418 birey oluşturmaktadır.

### Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama aracı olarak kişisel bilgi formu ve Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç ölçeği olmak üzere iki form kullanılmıştır. Katılımcıların kişisel bilgilerini belirlemek amacıyla araştırmacılar tarafından geliştirilen kişisel bilgi formunda cinsiyet, yaş, öğrenim durumu, gelir durumu, hayatınızın herhangi bir döneminde sportif rekreasyonel etkinliklere katılım durumu, rekreasyonel aktivitelerle nasıl katılım sağladıkları ve sağlıkla ilgili bilgilere en çok nereden ulaştıklarına yönelik 7 soru yer almaktadır.

Ertüzün ve arkadaşları (2013) tarafından geliştirilen Sportif Rekreasyonel Aktivitelere İlişkin Sağlık İnanç Ölçeği ise; 5 alt boyuttan ve 21 sorudan oluşan likert tipli bir ölçek olup, ölçeğin alt boyutlarında (Algılanan Ciddiyet, Algılanan Engeller, Fiziksel Yarar, Psikososyal Yarar, Öz Etkilik) cronbach alpha iç tutarlılık katsayıları 0,70

ile 0,92 arasında çıkmıştır. Mevcut araştırmada ise ölçeğin alt boyutlarına ilişkin Cronbach alfa iç tutarlık katsayıları 0.87- 0.91 arasında değişmektedir.

### Verilerin Analizi

Verilerin analizleri SPSS 22 paket programı ile yapılmıştır. Veri setinin normal dağılım gösterip

göstermediği basıklık (kurtosis) ve çarpıklık (skewness) analizi ile belirlenmiştir. Verilerin analizinde betimleyici istatistik teknikleri yanı sıra, Parametrik testlerden T testi ve Anova kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi  $p < 0,05$  alınmıştır.

### Bulgular

Tablo 1.

Katılımcıların demografik bilgileri.

| Değişken                                                                                                                                    | Grup             | F    | %    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------|------|
| Cinsiyet                                                                                                                                    | Erkek            | 617  | 43,5 |
|                                                                                                                                             | Kadın            | 801  | 56,5 |
| Yaş                                                                                                                                         | 18-22            | 817  | 57,6 |
|                                                                                                                                             | 23-27            | 367  | 25,9 |
|                                                                                                                                             | 28-32            | 98   | 6,9  |
|                                                                                                                                             | 33-37            | 69   | 4,9  |
|                                                                                                                                             | 38 yaş ve üzeri  | 67   | 4,7  |
| Öğrenim Durumu                                                                                                                              | Lise             | 409  | 28,8 |
|                                                                                                                                             | Lisans           | 948  | 66,9 |
|                                                                                                                                             | Lisansüstü       | 61   | 4,3  |
|                                                                                                                                             | 0-1000           | 398  | 28,1 |
| Gelir durumu                                                                                                                                | 1001-2500        | 575  | 40,6 |
|                                                                                                                                             | 2501-3500        | 321  | 22,6 |
|                                                                                                                                             | 3501-4500        | 119  | 8,4  |
|                                                                                                                                             | 4501 ve üzeri    | 5    | 4    |
| Hayatınızın herhangi bir döneminde sportif rekreasyonel etkinliklere (yürüyüş, koşma yüzme, futbol, basketbol, voleybol vb.) katıldınız mı? | Evet             | 1137 | 80,2 |
|                                                                                                                                             | Hayır            | 281  | 19,8 |
| Rekrasyonel aktivitelere nasıl katılmayı tercih edersiniz?                                                                                  | Bireysel         | 644  | 45,4 |
|                                                                                                                                             | Grup             | 774  | 54,6 |
|                                                                                                                                             | Sosyal çevre     | 227  | 16   |
|                                                                                                                                             | Sağlık personeli | 237  | 16,7 |
| Sağlık ile ilgili bilgilere en çok nereden ulaşıyorsunuz?                                                                                   | TV               | 134  | 9,4  |
|                                                                                                                                             | İnternet         | 717  | 50,6 |
|                                                                                                                                             | Dergi-kitap      | 103  | 7,3  |

Tablo 2.

Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyutlarının cinsiyete göre karşılaştırılması

| Alt Boyutlar       | Cinsiyet | N   | ortalama | Sd   | p    |
|--------------------|----------|-----|----------|------|------|
| Algılanan ciddiyet | Erkek    | 617 | 3,82     | 0,96 | 0,77 |
|                    | Kadın    | 801 | 3,81     | 0,93 |      |
| Algılanan engeller | Erkek    | 617 | 3,38     | 0,89 | 0,73 |
|                    | Kadın    | 801 | 3,40     | 0,91 |      |
| Fiziksel Yarar     | Erkek    | 617 | 3,78     | 0,95 | 0,93 |
|                    | Kadın    | 801 | 3,78     | 0,93 |      |
| Psikososyal Yarar  | Erkek    | 617 | 3,65     | 0,91 | 0,61 |
|                    | Kadın    | 801 | 3,62     | 0,90 |      |
| Öz-etkinlik        | Erkek    | 617 | 3,35     | 0,94 | 0,27 |
|                    | Kadın    | 801 | 3,29     | 0,91 |      |

$P < 0,05$

| <b>Tablo 3.</b><br>Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyutlarının yaşa göre karşılaştırılması |                 |      |      |      |               |         |         |      |      |       |              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|---------------|---------|---------|------|------|-------|--------------|
|                                                                                                                               |                 | N    | Ort. | S.S  |               | K.T     | sd      | K.O  | F    | p     | Anlamlı Fark |
| Algılanan Ciddiyet                                                                                                            | 18-22           | 817  | 3,85 | 0,93 | Gruplar arası | 7,86    | 4,00    | 1,96 | 2,18 | 0,06  |              |
|                                                                                                                               | 23-27           | 367  | 3,86 | 0,94 | Grup içi      | 1269,00 | 1413,00 | 0,90 |      |       |              |
|                                                                                                                               | 28-32           | 98   | 3,67 | 0,91 | Toplam        | 1276,86 | 1417,00 |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 33-37           | 69   | 3,58 | 1,02 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 38 yaş ve üzeri | 67   | 3,74 | 1,14 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | Toplam          | 1418 | 3,82 | 0,95 |               |         |         |      |      |       |              |
| Algılanan Engeller                                                                                                            | 18-22           | 817  | 3,35 | 0,90 | Gruplar arası | 3,93    | 4,00    | 0,98 | 1,20 | 0,30  |              |
|                                                                                                                               | 23-27           | 367  | 3,44 | 0,90 | Grup içi      | 1157,75 | 1413,00 | 0,82 |      |       |              |
|                                                                                                                               | 28-32           | 98   | 3,50 | 0,81 | Toplam        | 1161,68 | 1417,00 |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 33-37           | 69   | 3,43 | 0,94 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 38 yaş ve üzeri | 67   | 3,47 | 1,02 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | Toplam          | 1418 | 3,39 | 0,91 |               |         |         |      |      |       |              |
| Fiziksel Yarar                                                                                                                | 18-22           | 817  | 3,81 | 0,94 | Gruplar arası | 9,45    | 4,00    | 2,36 | 2,65 | 0,03* | 2-4          |
|                                                                                                                               | 23-27           | 367  | 3,85 | 0,93 | Grup içi      | 1256,56 | 1413,00 | 0,89 |      |       |              |
|                                                                                                                               | 28-32           | 98   | 3,68 | 0,89 | Toplam        | 1266,01 | 1417,00 |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 33-37           | 69   | 3,49 | 0,96 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 38 yaş ve üzeri | 67   | 3,68 | 1,11 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | Toplam          | 1418 | 3,79 | 0,95 |               |         |         |      |      |       |              |
| Psikososyal Yarar                                                                                                             | 18-22           | 817  | 3,62 | 0,89 | Gruplar arası | 3,06    | 4,00    | 0,77 | 0,92 | 0,44  |              |
|                                                                                                                               | 23-27           | 367  | 3,70 | 0,92 | Grup içi      | 1164,98 | 1413,00 | 0,82 |      |       |              |
|                                                                                                                               | 28-32           | 98   | 3,63 | 0,86 | Toplam        | 1168,04 | 1417,00 |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 33-37           | 69   | 3,51 | 0,97 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 38 yaş ve üzeri | 67   | 3,63 | 1,07 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | Toplam          | 1418 | 3,64 | 0,91 |               |         |         |      |      |       |              |
| Öz etkilik                                                                                                                    | 18-22           | 817  | 3,29 | 0,94 | Gruplar arası | 2,21    | 4,00    | 0,55 | 0,63 | 0,63  |              |
|                                                                                                                               | 23-27           | 367  | 3,36 | 0,92 | Grup içi      | 1231,76 | 1413,00 | 0,87 |      |       |              |
|                                                                                                                               | 28-32           | 98   | 3,38 | 0,85 | Toplam        | 1233,97 | 1417,00 |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 33-37           | 69   | 3,39 | 0,90 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | 38 yaş ve üzeri | 67   | 3,34 | 1,02 |               |         |         |      |      |       |              |
|                                                                                                                               | Toplam          | 1418 | 3,32 | 0,93 |               |         |         |      |      |       |              |
| P<0,05                                                                                                                        |                 |      |      |      |               |         |         |      |      |       |              |

| <b>Tablo 4.</b><br>Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyutlarının gelir durumuna göre karşılaştırılması |                 |      |      |      |               |          |      |      |      |       |              |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|------|------|------|---------------|----------|------|------|------|-------|--------------|
|                                                                                                                                         |                 | N    | Ort. | S.S  |               | K.T      | sd   | K.O  | F    | p     | Anlamlı Fark |
| <b>Algılanan Ciddiyet</b>                                                                                                               | 1. 0 - 1000     | 398  | 3,91 | 1,01 | Gruplar arası | 21,23    | 4    | 5,30 | 5,97 | 0,00* | 1-4          |
|                                                                                                                                         | 2. 1001-2500    | 575  | 3,75 | 0,90 | Grup içi      | 1255,62  | 1413 | 0,88 |      |       | 3-4          |
|                                                                                                                                         | 3. 2501-3500    | 321  | 3,92 | 0,87 | Toplam        | 1276,86  | 1417 |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 4. 3501-4500    | 119  | 3,51 | 1,03 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 5. 4501 ve üstü | 5    | 4,35 | 0,74 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | Toplam          | 1418 | 3,82 | 0,94 |               |          |      |      |      |       |              |
| <b>Algılanan Engeller</b>                                                                                                               | 1. 0 - 1000     | 398  | 3,36 | 0,95 | Gruplar arası | 7,35     | 4    | 1,83 | 2,25 | 0,06  | 2-3          |
|                                                                                                                                         | 2. 1001-2500    | 575  | 3,35 | 0,88 | Grup içi      | 1154,32  | 1413 | 0,81 |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 3. 2501-3500    | 321  | 3,52 | 0,85 | Toplam        | 1161,68  | 1417 |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 4. 3501-4500    | 119  | 3,33 | 0,92 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 5. 4501 ve üstü | 5    | 3,40 | 1,27 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | Toplam          | 1418 | 3,39 | 0,90 |               |          |      |      |      |       |              |
| <b>Fiziksel Yarar</b>                                                                                                                   | 1. 0 - 1000     | 398  | 3,87 | 0,99 | Gruplar arası | 17,24    | 4    | 4,31 | 4,87 | 0,00* | 1-4          |
|                                                                                                                                         | 2. 1001-2500    | 575  | 3,74 | 0,92 | Grup içi      | 1248,77  | 1413 | 0,88 |      |       | 3-4          |
|                                                                                                                                         | 3. 2501-3500    | 321  | 3,86 | 0,86 | Toplam        | 1266,01  | 1417 |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 4. 3501-4500    | 119  | 3,49 | 1,02 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 5. 4501 ve üstü | 5    | 4,10 | 0,84 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | Toplam          | 1418 | 3,78 | 0,94 |               |          |      |      |      |       |              |
| <b>Psikososyal Yarar</b>                                                                                                                | 1. 0 - 1000     | 398  | 3,68 | 0,97 | Gruplar arası | 9,32     | 4    | 2,33 | 2,84 | 0,02* | 3-4          |
|                                                                                                                                         | 2. 1001-2500    | 575  | 3,59 | 0,87 | Grup içi      | 1158,717 | 1413 | 0,82 |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 3. 2501-3500    | 321  | 3,73 | 0,84 | Toplam        | 1168,038 | 1417 |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 4. 3501-4500    | 119  | 3,45 | 0,97 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 5. 4501 ve üstü | 5    | 3,70 | 1,15 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | Toplam          | 1418 | 3,63 | 0,90 |               |          |      |      |      |       |              |
| <b>Öz etkinlik</b>                                                                                                                      | 1. 0 - 1000     | 398  | 3,27 | 1,05 | Gruplar arası | 2,29     | 4    | 0,57 | 0,65 | 0,62  |              |
|                                                                                                                                         | 2. 1001-2500    | 575  | 3,32 | 0,87 | Grup içi      | 1231,67  | 1413 | 0,87 |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 3. 2501-3500    | 321  | 3,36 | 0,88 | Toplam        | 1233,96  | 1417 |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 4. 3501-4500    | 119  | 3,33 | 0,92 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | 5. 4501 ve üstü | 5    | 3,75 | 0,63 |               |          |      |      |      |       |              |
|                                                                                                                                         | Toplam          | 1418 | 3,32 | 0,93 |               |          |      |      |      |       |              |
| P<0,05                                                                                                                                  |                 |      |      |      |               |          |      |      |      |       |              |

Tablo 3’de Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı alt boyutları ve yaş arasındaki farka bakıldığında algılanan ciddiyet, algılanan engeller, psikososyal yarar, öz etkinlik alt boyutlarında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmazken ( $p>0,05$ ), fiziksel yarar alt boyutu ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu fark 23-27 ve 33-37 yaşları arasında bulunmaktadır. 23-27 yaş arasında bulunan bireylerin fiziksel yarar alt boyut puanları 33-37 yaş grubundaki bireylere göre daha yüksek bulunmuştur.

Tablo 4’de Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı alt boyutları ve gelir durumu arasındaki farka bakıldığında algılanan ciddiyet, fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülürken ( $p<0,05$ ), algılanan engeller ve öz etkinlik alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı görülmektedir ( $p>0,05$ ).

| <b>Tablo 5.</b><br>Sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inanç ölçeği alt boyutlarının eğitim durumuna göre karşılaştırılması |               |      |      |      |               |         |      |       |        |       |              |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------|------|------|---------------|---------|------|-------|--------|-------|--------------|--|
|                                                                                                                                          |               | N    | Ort. | S.S  |               | K.T     | sd   | K.O   | F      | p     | Anlamlı Fark |  |
| Algılanan Ciddiyet                                                                                                                       | 1- Lise       | 409  | 3,39 | 1,07 | Gruplar arası | 165,35  | 2    | 82,67 | 105,25 | 0,00* | 1-2          |  |
|                                                                                                                                          | 2- Lisans     | 948  | 4,05 | 0,78 | Grup içi      | 1111,50 | 1415 | 0,78  |        |       | 1-3          |  |
|                                                                                                                                          | 3- Lisansüstü | 61   | 3,04 | 1,04 | Toplam        | 1276,86 | 1417 |       |        |       | 2-3          |  |
|                                                                                                                                          | Toplam        | 1418 | 3,82 | 0,94 |               |         |      |       |        |       |              |  |
| Algılanan Engeller                                                                                                                       | 1- Lise       | 409  | 3,21 | 1,03 | Gruplar arası | 33,62   | 2    | 16,81 | 21,09  | 0,00* | 1-2          |  |
|                                                                                                                                          | 2- Lisans     | 948  | 3,49 | 0,81 | Grup içi      | 1128,05 | 1415 | 0,79  |        |       | 2-3          |  |
|                                                                                                                                          | 3- Lisansüstü | 61   | 2,97 | 1,01 | Toplam        | 1161,68 | 1417 |       |        |       |              |  |
|                                                                                                                                          | Toplam        | 1418 | 3,39 | 0,90 |               |         |      |       |        |       |              |  |
| Fiziksel Yarar                                                                                                                           | 1- Lise       | 409  | 3,35 | 1,06 | Gruplar arası | 165,16  | 2    | 82,58 | 106,14 | 0,00* | 1-2          |  |
|                                                                                                                                          | 2- Lisans     | 948  | 4,02 | 0,78 | Grup içi      | 1100,85 | 1415 | 0,77  |        |       | 1-3          |  |
|                                                                                                                                          | 3- Lisansüstü | 61   | 3,02 | 1,01 | Toplam        | 1266,01 | 1417 |       |        |       | 2-3          |  |
|                                                                                                                                          | Toplam        | 1418 | 3,78 | 0,94 |               |         |      |       |        |       |              |  |
| Psikososyal Yarar                                                                                                                        | 1- Lise       | 409  | 3,32 | 1,04 | Gruplar arası | 94,94   | 2    | 47,47 | 62,59  | 0,00* | 1-2          |  |
|                                                                                                                                          | 2- Lisans     | 948  | 3,81 | 0,77 | Grup içi      | 1073,09 | 1415 | 0,75  |        |       | 1-3          |  |
|                                                                                                                                          | 3- Lisansüstü | 61   | 3,00 | 1,00 | Toplam        | 1168,03 | 1417 |       |        |       | 2-3          |  |
|                                                                                                                                          | Toplam        | 1418 | 3,63 | 0,90 |               |         |      |       |        |       |              |  |
| Öz etkinlik                                                                                                                              | 1- Lise       | 409  | 3,23 | 1,03 | Gruplar arası | 14,38   | 2    | 7,19  | 8,34   | 0,00* | 1-2          |  |
|                                                                                                                                          | 2- Lisans     | 948  | 3,38 | 0,87 | Grup içi      | 1219,58 | 1415 | 0,86  |        |       | 2-3          |  |
|                                                                                                                                          | 3- Lisansüstü | 61   | 2,96 | 0,93 | Toplam        | 1233,96 | 1417 |       |        |       |              |  |
|                                                                                                                                          | Toplam        | 1418 | 3,32 | 0,93 |               |         |      |       |        |       |              |  |
| P<0,05                                                                                                                                   |               |      |      |      |               |         |      |       |        |       |              |  |

Tablo 5’ incelendiğinde sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı alt boyutları ve eğitim durumu arasındaki farka bakıldığında tüm alt boyutlar ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark olduğu görülmektedir ( $p<0,05$ ). Farklar incelendiğinde ise en yüksek alt boyut ortalama puanlarının lisans eğitimi alan katılımcılarda olduğu görülmektedir.

## Tartışma ve Sonuç

Araştırma bulgularına göre katılımcıların %80,2’si sportif rekreasyonel etkinliklere katıldığını belirtirken %19,8 i katılmadığını belirtmiştir. Rekreasyonel etkinliklere katılan katılımcıların %45,4’ü bireysel, %54,6’sının grup aktivitelerini tercih ettiği saptanmıştır. %50,6’sının sağlık ile ilgili bilgilere en çok internetten ulaştıkları sonucu bulunmuştur.

Alt boyutlar ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ( $p>0,05$ ). Durhan ve ark. (2024) çalışmasında da sportif rekreasyonel faaliyetlere ilişkin sağlık inançları ile cinsiyet değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı tespit edilmiştir. Vural ve Çoruh (2017)’un çalışması cinsiyet ve öz yeterlilik alt boyutu sonucu ile çalışmamızı cinsiyet açısından desteklemektedir. Vural ve Çoruh’un (2017) çalışmasında çalışmamızdan farklı olarak algılanan ciddiyet, fiziksel yarar, psikososyal yarar alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Yalçın ve Arslan’ın (2016) çalışmasında ise psikososyal yarar ve öz yeterlilik alt boyutu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmuştur. Çalışmamızda alt boyutlar ve cinsiyet arasında istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık bulunmamasına rağmen erkeklerin rekreatif



etkinliklere katılım oranının kadınlardan daha yüksek olduğu görülmektedir. Jorvand ve ark. (2019) erkeklerin egzersiz ortalamalarının kadınlardan daha yüksek olduğunu Pau ve ark. (2020) kadınların erkeklere göre daha fazla hareketsiz olduğunu belirtmişlerdir.

Alt boyular ve yaş arasındaki farka bakıldığında ise fiziksel yarar ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunmuştur ( $p<0,05$ ). Bu fark 23-27 ve 33-37 yaşları arasında bulunmaktadır ( $p<0,05$ ). Vural ve Çoruh (2017) rekreatif olarak spor yapan bireylerde yaş ile algılanan ciddiye, algılanan engeller, fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutlarında anlamlı farklılık tespit ederken öz-etkinlik ve yaş arasında istatistiksel olarak fark bulunmamışlardır. Yalçın ve Arslan'ın (2016) üniversite öğrencileri üzerinde yapmış oldukları çalışmada algılanan ciddiye ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunurken diğer boyutlar ve yaş arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır. Vural ve ark.'ın çalışması fiziksel yarar ve öz etkililik alt boyutları Yalçın ve Arslan'ın (2016) çalışması ise yaş ile algılanan engeller, psikososyal yarar ve öz etkililik alt boyutları açısından çalışmamızı desteklemektedir.

Alt boyutlar ve gelir durumu arasındaki farka bakıldığında algılanan ciddiye, fiziksel yarar ve psikososyal yarar ile gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı farka rastlanmıştır ( $p<0,05$ ). Farkın nereden kaynaklandığına bakıldığında ise gelir durumu iyi olanların

#### Finansal Kaynak

Bu araştırma, kamu, ticari veya kâr amacı gütmeyen sektörlerdeki finansman kuruluşlarından belirli bir hibe almamıştır.

## Kaynaklar

- Bize, R., Johnson, J. A., & Plotnikoff, R. C. (2007). Physical activity level and health-related quality of life in the general adult population: a systematic review. *Preventive medicine*, 45(6), 401-415.
- Brown, D. W., Balluz, L. S., Heath, G. W., Moriarty, D. G., Ford, E. S., Giles, W. H., & Mokdad, A. H. (2003). Associations between recommended levels of physical activity and health-related quality of life Findings from the 2001 Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS) survey. *Preventive medicine*, 37(5), 520-528.
- Çingöz, Y. E., Altuğ, T., Şensoy, C., Turan, M., Yönel, M., & Hazal, A. K. I. N. (2022). Bireylerin sportif rekreasyonel aktivitelere ilişkin sağlık inancı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının incelenmesi. *The Online Journal of Recreation and Sports*, 11(1), 1-18.

puanlarının daha yüksek olduğu görülmektedir. Yalçın ve Arslan'ın (2016) çalışmasında gelir durumu ile fiziksel yarar ve psikososyal yarar alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı fark çıkması gelir durumu ve algılanan engeller arasında ise istatistiksel olarak anlamlı fark çıkmaması açısından çalışmamızı desteklemektedir. Durhan ve ark.'ın (2024) çalışmasında da gelir durumu ve algılanan ciddiye arasında fark bulunmuştur fakat çalışmamızdan farklı gelir durumu düşük ve orta olan bireylerin sağlık inancı puanları daha gelir durumu iyi olanlardan daha yüksek bulunmuştur. Çingöz ve arkadaşlarının (2022) çalışmasında alt boyutlar ile gelir durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Çalışmamız sonuçlarından farklı olmasının sebebinin çalışmamız katılımcılarının Çingöz ve ark.'nın katılımcı sayısından çok daha fazla olmasından kaynaklıyor olabileceği düşünülmektedir.

Tüm alt boyutlar ve eğitim durumu arasındaki farka bakıldığında ise istatistiksel olarak anlamlı fark ortaya çıkmıştır. Farkın nereden kaynaklandığı incelendiğinde en yüksek alt boyut ortalama puanlarının lisans eğitimi alan katılımcılarda olduğu görülmektedir. Algılanan ciddiye ve algılanan engeller alt boyutları arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılık bulunması açısından Vural ve Çoruh'un (2017) çalışması çalışmamız sonuçlarını desteklemektedir. Çalışmamızdan farklı olarak Çingöz ve ark (2022) arkadaşlarının çalışmasında tüm alt boyutlar ve eğitim durumu arasında istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır.

#### Çıkar çatışmaları

Yazarların bu makale ile ilgili herhangi bir çıkar çatışması bulunmamaktadır.

- De Moor, M. H. M., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I., & De Geus, E. J. C. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study. *Preventive medicine*, 42(4), 273-279.
- Dinç, N., Güzel, P., & Özbey, S. Rekreasyonel Fiziksel Aktiviteler ile Yaşam Kalitesi Arasındaki İlişki. *Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 5(4), 181-186.
- Dinç, N. & Ergin, E. (2023). Rekreasyonel bakış açısı ile fiziksel aktivite ve sağlık. Bölüm 3. Editör: Esentaş-Deveci, M. & Güzel- Gürbüz, P., Serüven Yayınevi.
- Durhan, T. A., Akgül, B. M., & Türkmen, E. (2024). Health Beliefs on Sportive Recreational Activities of University Students. *International Journal of Religion*, 5(3), 230-236.
- Ertuzun, E., Bodur, S., & Karakucuk, S. (2013). The Development of Health-Belief Scale on Sportive

- Recreational Activities. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 89, 509-516.
- Jorvand, R., Sadeghirad, K., Haeri Mehrizi, A. A., Ghofranipour, F., & Tavousi, M. (2019). Determinants of daily exercises among employees with overweight or obesity: the application of health belief model. *Journal of Research and Health*, 9(5), 387-393.
- Karaküçük S, &Gürbüz B. (2007). *Rekreasyon ve Kent (li)leşme*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Karasar, N. (2015). *Bilimsel araştırma yöntemi*. Nobel Akademik Yayıncılık
- Kılbaş Ş. (2001). *Rekreasyon Boş Zaman Değerlendirme*. 1.Baskı. Adana: Anaca Yayınları.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical activity and sports—real health benefits: a review with insight into the public health of Sweden. *Sports*, 7(5), 127.
- Pau, M.; Porta, M.; Coghe, G.; Frau, J.; Lorefice, L.; Cocco, E. (2020). Does Multiple Sclerosis Differently Impact Physical Activity in Women and Man? A Quantitative Study Based on Wearable Accelerometers. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17, 8848.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress: a unifying theory. *Clinical psychology review*, 21(1), 33-61.
- Vural, M., Coruh, Y. (2017). Determination of sports health belief levels of individuals who do sports for recreational purposes. *Turkish Journal of Sport and Exercise* , 19 (2) , 202- 206 . DOI: 10.15314/tsed.286014
- Wendel-Vos, G. W., Schuit, A. J., Tijhuis, M. A. R., & Kromhout, D. (2004). Leisure time physical activity and health-related quality of life: cross-sectional and longitudinal associations. *Quality of Life research*, 13(3), 667-677.
- World Health Organization. (2001). *The World Health Report 2001: Mental health: new understanding, new hope*.
- World Health Organization. (2019). *Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.
- Yalcin, B., & Arslan, F. (2016). Health Beliefs of University Students With Regard To Sportive RecreationalActivities. *International Journal of Health Management and Tourism*, 1(1), 2-13.
- Yetim A. (2010). *Sosyoloji ve Spor*. Ankara: