



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST
ZAMANLARINDA EGZERSİZE
KATILMA SIKLIKLARI VE NEDENLERİ**

Seçkin DOĞANER

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Yrd.Doç.Dr. Velittin BALCI**

2013 – ANKARA



**TÜRKİYE CUMHURİYETİ
ANKARA ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ**



**ANKARA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST
ZAMANLARINDA EGZERSİZE
KATILMA SIKLIKLARI VE NEDENLERİ**

Seçkin DOĞANER

**BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR ANABİLİM DALI
YÜKSEK LİSANS TEZİ**

**DANIŞMAN
Yrd.Doç.Dr. Velittin BALCI**

2013 – ANKARA

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü
Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Programı çerçevesinde
yürütölmüş olan bu çalışma, aşğıdaki jüri tarafından Yüksek Lisans Tezi olarak
kabul edilmiştir.

Tez Savunma Tarihi : 29/07/2013

ÖNSÖZ

Rekreasyon kavramı ülkemizde henüz yaygın olarak kullanılmayan fakat bireylerin yaşamlarında sıkça yer verdikleri ve hatta sağlıklı bir zihin ve yaşam için gerekli olan, serbest zaman kavramının da içinde yer alan bir olgudur. Çalışmada serbest zaman ve rekreasyon ilişkisine yer verilerek, rekreasyonun toplum yaşamındaki önemine değinilmiştir. Böylelikle toplumun vazgeçilmez bir parçası olan ya da olması gereken bu kavramın tanıtılmasına katkıda bulunmak istenilmiştir. Serbest zaman kavramından yola çıkılıp, rekreasyon kavramı ile devam eden bu yolculuğu fiziksel aktivite kavramı ile devam ettirmek seçilmiştir. Böylelikle serbest zamanın bir alt birimi olan rekreasyon sırasında fiziksel aktivitenin toplum yaşamındaki yerine, önemine ve yararlarına değinerek toplumun kendi zihinsel ve fiziksel sağlıklarını arttırabilmeleri için rekreatif aktivite olarak tanımlayabileceğimiz fiziksel aktivitenin insan yaşamında ne kadar önemli bir yeri olduğu bilincini uyandırılmak istenilmiştir.

Sonuç olarak bu çalışma, fiziksel aktivitenin Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanı içinde bir rekreasyonel aktivite olarak nasıl bir yere sahip olduğunu öğrenmeyi amaçlamaktadır.

Bu çalışma sırasında bilimsel desteğinin yanısıra bana her konuda destek olup yardımını hiç esirgemeyen, tüm içtenliği ile her zaman yanımda olan saygıdeğer hocam Yrd. Doç. Dr. Velittin Balcı'ya sonsuz teşekkürü bir borç bilirim. Ayrıca çalışmamın istatistiksel analizi sırasında değerli tavsiyeleri ve yardımları ile bana yön gösteren Yrd. Doç. Dr. Oğuz Özbek'e en içten teşekkürlerimi sunarım. Gösterdiği destek ve hoşgörü sayesinde bu çalışmanın hız kazanmasını sağlayan Yrd. Doç. Dr. Hakan Sunay'a çok teşekkür ederim. Tezimin istatistiksel analizleri sırasında bana yardımcı olup değerli zamanını ayıran Araş. Gör. Dr. Funda Koçak'a teşekkür ederim.

Hayatım boyunca yanımda olup, desteklerini esirgemeyen, şu anda bulunduğum noktada olmamı sağlayan ve sonsuza kadar minnettar olacağım sevgili aileme en içten teşekkürlerimi sunarım. Özel hayatımı renkli kişiliğiyle ve güçlü akademik bilgisiyle şekillendiren, her saniyesine renk katan, adım attığım bu zorlu yolda sabırla bana yardımcı olan ve çalışmalarımda güvenini benden hiç esirgemeyen, hayat arkadaşım Eser Ünsaldı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunarım. İyi ki varsın ve yanımdasın.

İÇİNDEKİLER

Sayfa No

Kabul ve Onay	i
Önsöz	ii
İçindekiler	iii
Kısaltmalar	vii
Şekiller	viii
Çizelgeler	ix

1. GİRİŞ

1.1. Serbest Zaman Kavramı	1
1.2. Serbest Zaman Kavramına Ait Görüşler	7
1.2.1. Serbest Zamana ilişkin Klasik (Geleneksel) Görüş	7
1.2.2. Serbest Zaman ve Karşıt-Faydacı Görüş	8
1.2.3. Serbest Zaman ve Sosyal Araç Görüşü	8
1.2.4. Dönüşüm Olarak Serbest Zaman	9
1.2.5. Toplumsal Sınıfın Sembolü Olarak Serbest Zaman	9
1.2.6. Aktivite Olarak Serbest Zaman	10
1.2.7. Geçici ve Gerçek Serbest Zaman Kavramı	11
1.2.8. Serbest Zamanın Bütünleştirici Bakış Açısı	11
1.3. Serbest Zamanın Etkili Değerlendirilmesinin İnsan Yaşamındaki Faydaları	12
1.4. İş ve Serbest Zaman	13
1.5. Rekreasyon Kavramı	16
1.5.1. Kurum Olarak Rekreasyon	20
1.5.2. Rekreasyonun Özellikleri	21
1.5.3. Açık hava Rekreasyonu	22
1.5.3.1. Açık hava Rekreasyonunun Önemi	23
1.5.4. Rekreasyon İhtiyacı ve Rekreasyonun Yararları	23
1.5.4.1. Rekreasyonun Fiziksel Yararları	24
1.5.4.2. Rekreasyonun Toplumsal Yararları	25

1.5.4.3.	Rekreasyonun Psikolojik Yararları	25
1.6.	Fiziksel Aktivite Kavramı	26
1.6.1.	Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Önemi.....	29
1.6.2.	Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Hareket Biçimleri.....	31
1.6.3.	Çalışma Yaşamında Fiziksel Aktivitenin Önemi	32
1.6.4.	Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri.....	32
1.6.4.1.	Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan İnsanlarda Artan ve Azalan Değerler	33
1.6.4.2.	Düzenli Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerindeki Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri	34
1.6.5.	Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler	34
1.6.5.1.	Bireysel Farklılıklar	35
1.6.5.2.	Toplumsal Farklılıklar.....	37
1.6.5.3.	Kültürel Farklılıklar	40
1.6.5.4.	Sosyo-Ekonomik Durum.....	41
1.6.5.5.	Cinsiyet	42
1.6.5.6.	Yaş	45
1.7.	Günümüzde Serbest Zaman ve Fiziksel Aktivitenin Görünümü	48
1.8.	Üniversitelerde Sosyal Yaşam ve Rekreasyon	50
1.9.	Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman İlişkisi.....	51
1.9.1.	Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman İlişkisinin Günümüzdeki Görünümü	52
1.10.	Araştırmanın Amacı	55
1.11.	Problem	55
1.11.1.	Alt Problemler.....	55
1.12.	Hipotez	56
1.12.1.	Alt Hipotezler.....	56
1.13.	Sınırlılıklar	56
1.14.	Sayıtlar	57
2.	MATERYAL VE METOT	58
2.1.	Araştırma Modeli	58
2.2.	Evren ve Örneklem	58
2.3.	Veri Toplama Aracı.....	60
2.4.	Verilerin Analizi	62

3.	BULGULAR	64
3.1.	Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılımları ile İlgili Değişkenler	64
3.2.	Katılımcıların Serbest Zamanlarında Egzersiz Haricinde Yaptıkları Üç Etkinliğin İncelenmesi	66
3.3.	Katılımcıların Egzersiz Haricinde Yaptıkları Etkinlikleri Kaç Gün ve Kaç Saat Yaptığına Dair Soruya Verdikleri Cevap	67
3.4.	Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı ve Geçirdikleri Günlük Sürenin İncelenmesi	68
3.5.	Katılımcıların Egzersize Düzenli Olarak Zaman Ayırıp Ayırmadıklarının İncelenmesi	69
3.6.	Katılımcıların Düzenli Olarak Hangi Egzersiz Çeşidini Tercih Ettiklerinin İncelenmesi	69
3.7.	Katılımcıların Düzenli Olarak Yaptıkları Egzersizin Gün ve Saat Bakımından Değerlendirilmesi	71
3.8.	Katılımcıların Düzenli Egzersiz Yapmak İçin Ücret Ödeme, Egzersizi Nerede Yaptıkları ve Antrenör/Eğitmen Desteği Alıp Almadıklarının Değerlendirilmesi	72
3.9.	Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi	73
3.10.	Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi	75
3.11.	Katılımcıların Bütçe Durumlarına Göre, Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmaya İlişkin Görüşleri Arasındaki Farklar	76
3.12.	Katılımcıların Bütçe ve Düzenli Egzersize Yer Vermeme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması	79
3.13.	Katılımcıların İkamet ve Düzenli Egzersize Yer Vermeme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması	82
3.14.	Katılımcıların İkamet ve Düzenli Egzersize Yer Verme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması	85
3.15.	Katılımcıların Öğrenim Görülen Sınıf ve Düzenli Egzersize Yer Vermeme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması	88
3.16.	Katılımcıların Öğrenim Görülen Sınıf ve Düzenli Egzersize Yer Verme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması	90
4.	TARTIŞMA	93
5.	SONUÇ ve ÖNERİLER	100

ÖZET	104
SUMMARY	105
KAYNAKLAR	106
EKLER	129
ÖZGEÇMİŞ	132

KISALTMALAR

BRFSS	Behavioral Risk Factor Surveillance System (Davranışsal Risk Faktörü Gözetleme Sistemi)
NHANES	National Health and Nutrition Examination Survey (Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi)
ACSM	American College of Sports Medicine (Amerikan Koleji Spor Tıbbı)
CDC	Centers for Disease Control and Prevention (Hastalık Kontrolü ve Engelleme Merkezi)

ŞEKİLLER

Sekil No:

Sayfa No:

Şekil 1. Amerikan kadın ve erkekleri arasında hiç serbest zaman fiziksel aktivitesi yapmadıklarını bildirenlerin yaygınlık grafiği, 1990 – 2005.....39

Şekil 2. Yaşa göre Amerikan kadın ve erkeklerinin CDC/ACSM tarafından önerilen fiziksel aktivite miktarına uyma yaygınlığı, 2005.....40

ÇİZELGELER

Cizelge No:

Sayfa No:

Çizelge 1. Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerinde Artan ve Azalan Etkileri	34
Çizelge 2. Örnekleme Alınan Öğrencilerin Fakülte ve Yüksekokullara Göre Dağılımları	60
Çizelge 3. Madde Toplam Test Korelasyonu.....	62
Çizelge 4. Madde Toplam Test Korelasyonu Güvenirlik Katsayıları	63
Çizelge 5. Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılımları ile İlgili Değişkenlerin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	65
Çizelge 6. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Egzersiz Haricinde Yaptıkları Üç Etkinlik.....	67
Çizelge 7. Katılımcıların Egzersiz Haricinde Yaptıkları Etkinliklerin Gün ve Saat'e Dayalı Frekans ve Yüzde Değerleri	68
Çizelge 8. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı ve Geçirdikleri Günlük Süre'nin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	69
Çizelge 9. Katılımcıların Egzersize Katılma Frekans ve Yüzde Değerleri	70
Çizelge 10. Katılımcıların Tercih Ettikleri Egzersiz Çeşitlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri.....	71
Çizelge 11. Katılımcıların Yaptıkları Egzersizlerin Gün ve Saat Bakımından Frekans ve Yüzde Değerleri.....	72
Çizelge 12. Katılımcıların Düzenli Egzersiz Yapmak İçin Ücret Ödeme, Egzersiz Yapılan Yer ve Antrenör/Eğitmen Desteği Alınması İle İlgili Frekans ve Yüzde Değerleri	73
Çizelge 13. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Tutumlarının t Testi İle Değerlendirilmesi	74
Çizelge 14. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Tutumlarının t Testi ile Değerlendirilmesi	76
Çizelge 15. Katılımcıların Bütçe Durumlarına Göre Anova Testi Sonuçları	77
Çizelge 16. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Bütçe Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi	81
Çizelge 17. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin İkamet Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi	84
Çizelge 18. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin İkamet Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi	86
Çizelge 19. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi	89
Çizelge 20. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi	91

1.GİRİŞ

1.1. Serbest Zaman Kavramı

Serbest zaman terimi genel anlamda, bireyde özgürlüğü ve seçiciliği sağladığı gibi, geleneksel olarak da çeşitli şekillerde kullanılır. Fakat özünde genel olarak, bireyin kusurlarını bulması, kendini geliştirmesi, rahatlaması veya memnuniyeti için kişisel ihtiyaçlarını karşılama amacıyla kullanılır. Genellikle gönüllü olarak seçilen aktiviteler katılımını içerse de, varoluşun bütünsel durumu, hatta manevi bir deneyim olarak da belirtilebilir (Kraus, 1996).

Serbest zamanı daha detaylı açıklamadan ve günümüzden örnekler vermeden önce, serbest zaman ile boş zaman arasındaki farkı netleştirmek gerekmektedir. Boş zaman sadece düzenli çalışma hayatındakine ilave olarak fazla mesai ve iş yerine gidip gelirken harcanan zaman dışında kalan zamandır. Boş zaman, serbest zamanı kapsadığı gibi kazanç getiren çalışma hayatı dışında kalan diğer tüm aktiviteleri de içermektedir. Yemek yemek, uyumak, birinin bakımı ile ilgilenmek gibi kişisel ihtiyaçlarla birlikte, ailesel, sosyal, şehirselle ve dini zorunlulukların boş zaman sırasında gerçekleştirilmesi gerekir. Buna karşın, serbest zaman, ikisi negative ikisi pozitif olmak üzere dört kategoriden oluşmaktadır. Pozitif kategoriler kişisel tatmin içerirken, negatif kategoriler belirli sosyal zorunlulukların olmaması durumu ile ilgilidir.

Genel olarak literatürde, “zorlamalardan özgürlüğe ya da zorunlu sosyal görevler sonrası arta kalan zamanlar” olarak tanımlanan serbest zaman kavramını, teknolojinin gelişimi ile birlikte; bireyin hem kendisi, hem de başkaları için bütün zorluktan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraştığı zaman olarak da tanımlayabiliriz (Aydoğan, 2000).

Serbest zaman farklı şekillerde tanımlanabilir. Serbest zaman, insanların çalışmadıkları zamanlarda yaptıkları iş olarak ifade edilebilir. Aktiviteler, esasen serbest zaman olurlar çünkü serbest zaman olarak ifade edilen bir süre içinde gerçekleştirilirler (Brightbill, 1960; Smigel, 1963). Bu yaklaşım birçoğunun işsiz olduğu veya üretken aktiviteden emekli olduğu çağdaş toplum içinde bazı sınırlamalar getirir. Bazı boş zaman aktiviteleri rahatlatıcı ya da eğlenceli olabilir fakat kolaylıkla serbest zaman olarak kabul edilmezler. Popüler bir boş zaman aktivitesi olarak televizyon izlemek bu tanıma güzel bir örnek olabilir. Massimini ve Carli (1988) televizyon izleyenlerin sıklıkla sıkılma ve duygusuzluk ile düşük oranlarda içsel motivasyon yaşadıklarını belirttiklerini bildirdiler. Kubey ve Csikszentmihalyi (1990) televizyon seyretmenin boşta kalma ve dalgınlıkla benzer, basit, uykulu bir şekilde zaman geçirmeyi sağlayan aktiviteler olduğunu ifade etti (Hills ve ark., 2000).

Serbest zaman davranışsal açıdan iki güdüleme gücünün aynı anda etkisi altında kalmaktadır. Bu güdülemelerden birisi, günlük yaşamın tek düzeliliğinden, sıradanlığından, çevreden ve ilişkilerden uzaklaşmaktır. Diğeri ise serbest zaman etkinliklerine katılarak kendini tanıma, etkin olma, üstünlük, mücadele, öğrenme, keşif, rahatlama gibi kişisel toplumsal iletişim gibi psikolojik ödül beklentisi ile güdülenmesidir (Kılbaş, 2004).

Serbest zaman tanımını, boş ya da zorunlu olmayan zaman olarak daha iyi anlamak için, iş yaşamı, kişisel bakım ve rekreasyon gibi terimleri de ele almak gerekir. İş yaşamı zorunlu geçirilen zamandır. Serbest zaman, hiçbir zorunluluğun olmadığı bir zamanı tanımlarken, iş yaşamı sınırlama veya adanmışlık gerektirir. İş yaşamı terimi hem bir zaman harcama kategorisi hem de bir aktivite olarak kullanılabilir. Kişisel bakım bireyin refahının devamlılığına dayanan zamandır. Serbest zaman, birinin refahı için çok önemli olsa da, kişisel bakım, iş yaşamı ya da serbest zamanı gerçekleştirmeden önce bile yerine getirmesi gereken yaşamın temel gerekliliklerini de içerir. Rekreasyon, genellikle zevk için, serbest zaman esnasında yapılan aktivitedir (Leitner ve Leitner, 2012).

İş yaşamı, kişisel bakım, rekreasyon ve serbest zaman terimlerini daha iyi açıklamak için, aşağıdaki örneklere bakılabilir:

Uyku bir kişisel bakım ya da bir serbest zaman aktivitesi midir? İkisi de olabilir. Örnek verecek olursak, bir kişinin gecede genellikle altı saat uyuduğunu düşünelim. Fazla uyumadan, kişi kendini tüm gün boyunca yorgun hisseder. Bu altı saat kişinin kişisel bakım zamanı olarak düşünülür. Buna rağmen, eğer aynı kişinin haftasonu dokuz saat uyuduğunu düşünürsek, bu fazladan 3 saatlik uyku kişide stres ya da hastalığın üstesinden gelmeye yardımcı olabilir mi yoksa fazladan uyku kişide iyi hissetmeyi sağlayan bir çeşit motivasyon mudur? Eğer ikinci sebep verilirse, o zaman bu fazladan 3 saat serbest zaman olarak göz önünde bulundurulur. Eğer ilk sebep açıklama olarak verilirse, bu tüm dokuz saat, kişisel bakım zamanı olarak sınıflandırılır (Leitner ve Leitner, 2012).

“İş ve serbest zaman” kavramı bölüm 1.4’te, “rekreasyon” tanımı ise bölüm 1.5’te daha detaylı bir şekilde ele alınmıştır.

Spor, müzik, sanat, eğitim gibi alanlarda eğlenilerek çalışılsa bile bunların serbest zaman aktivitesi olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceği sorusuna şöyle bir yanıt verilebilir: En eğlenceli meslekte harcanan zaman bile iş zamanı olarak sınıflandırılır (Leitner ve Leitner, 2012).

Buna karşın, eğlenceli olmayan serbest zaman aktivitelerini düşünelim (ör. ciddi sağlık problemlerinden dolayı jogging ya da aerobik yapmak). Bu aktiviteler gönüllü olarak yapıldığı için serbest zamandır. Serbest zaman ve iş zamanını birbirinden ayırmak için gereken ana unsur, algılanan serbestliği göz önünde bulundurmaktır. Eğer aktivite özgür bir seçimse, bu eğlenceli olsa da olmasa da serbest zaman aktivitesidir. Fakat zorunlu aktivite iş zamanı olarak sınıflandırılır. (Leitner ve Leitner, 2012).

Aristo, serbest zaman kavramını “herhangi bir aktivitenin bireyin kendi isteği ile icra ettiği varoluş durumu” olarak belirtmektedir. Bu duruma ayrıntılı olarak bakıldığında, sanat, politik tartışma, felsefik tartışma ve genel anlamda öğrenme gibi amaçlı eylem ya da iş yaşamı ile keskin bir zıt görüş oluşturduğunu görmekteyiz. Atinalılar iş yaşamını sıradan görmekteydiler. Onlara göre iş yaşamı sıkıcı ve tekdüze bir olguydu. İş yaşamı için yaygın bir Yunan kelimesi olarak kullanılan “ascholia”, serbest zamanın yokluğu anlamına gelmektedir (Kraus, 1996).

Serbest zaman kavramı günümüzde birçok sektörle birlikte gelişen bir olgu haline gelmiştir (Aydoğan, 2000). Günümüzde zor yaşam koşullarının yanında gelişen teknolojinin, iş ve yaşam alanlarımızda sağladığı kolaylıkları düşündüğümüzde, insanların kendilerine daha çok serbest zaman ayırabildiği ve bu zamanlarını da en iyi şekilde değerlendirmek istedikleri görülmektedir (<http://www.rekreasyon.org/>).

Geçmişten günümüze baktığımızda, serbest zaman kavramının tarihsel gelişim sürecini daha iyi gözlemleyebiliriz. 1880’lerde çalışan grupların ücretli izin hakkı olmamasına rağmen, paskalya ve resmi banka tatili gibi dönemlerde tatillere çıktıkları görülmüştür. Ama son yüzyıl içinde, yıllık çalışma süresinin 3000 saatten, 2200 saate indirilmesi ile kişilerin dinlenme süresi çoğalmıştır. Serbest zaman ve turistik tatillerin ortaya çıkmasıyla birlikte ortaya üç sekiz adıyla bir teori atılmıştır. Bu teori; 8 saat iş, 8 saat gevşeme ve 8 saat dinlenme gibi bir anlam içermektedir. 20.yy’ da ise, serbest zamanı ve tatili bir hak olarak kabul eden ülkeler, yıllık ücretli izin hakkını çeşitli tarihlerde kabul etmişlerdir (<http://www.rekreasyon.org/>).

Üretim tekniklerinde otomasyonlaşma, serbest zaman lehine iş saatlerini gittikçe azalttığı bir toplum düzeni oluşturmuştur. İş saatlerinin azalması ile serbest zaman artması arasında bu nedenle gelişen ters bir orantı bulunmaktadır. Bu nedenle zamanı kullanma açısından aşağıdaki gibi klasik bir sınıflandırma yapmak mümkündür;

- Temel gereksinimlerin giderilmesine ayrılan zaman (uyku, temizlik, giyinme ve yemek yeme vb.)
- Çalışma ve buna bağlı etkinlikler ve görevler için ayrılan zaman (iş, yolculuk, ödev, öğrenim için geçen süre vb.)
- Rekreasyona ayrılan zaman (eğlence, spor, dinlenene vb.) (Kılbaş, 2004).

Serbest zaman kavramının üç ana özelliği vardır ;

- Serbest zaman, aktivite, medeniyetin temeli ve iyi yaşamanın kaynağıdır;
- Serbest zaman, müzik, sanat, toplum katılımı, fiziksel form ve dikkatle düşünmeyi içerir;
- Aşırıya kaçmamak, serbest zaman ve iyi bir yaşam için ön koşuldur (Kraus, 1996).

Gelişmiş ülkelerin zaman kullanımı konusunda bilinçlenmiş ülkeler olduğunu söylemek olasıdır. Bu durum, gelişmiş ve gelişmemiş ülkeler arasındaki en önemli farklardan birisini ortaya kaymaktadır. Descartes, toplumların ileri ya da geri zekâlı diye ayrılamayacağını ülkelerin gelişmişlik ve zenginliklerinin, zamanı planlı ve programlı kullanarak çalışmalarından ve dinlenmelerinden kaynaklandığını ileri sürmektedir (Tezcan, 1982).

Zamanın etkili ve verimli kullanılabilmesi bir eğitim sorunu olarak, okul ve ailenin sorumluluğundadır. Zamanın yanlış ve verimsiz kullanımından ortaya çıkan rahatsızlıklar kişiyi ve bütün toplumu etkilemektedir. Bu ise bedensel hastalıklardan bile daha tehlikeli olabilmektedir. Zamanı iyi kullanabilmesi, insanın kendisine, çalışma yaşamına, toplumsal yaşamına, dinlenme ve eğlenmesine, biyolojik ve fizyolojik gereksinimlerinin karşılanmasına ayırdığı zaman arasında dengeyi iyi kurabilmesine bağlıdır. İnsan zamanı iyi planlamak ve kullanmak zorundadır. Çünkü zaman; tasarruf edilemeyen, ödünç alınamayan ve kiralanamayan, satın alınamayan ve çoğaltılamayan, hammadde gibi depolanamayan, toplanamayan, sadece kullanılan ve kaybedilendir (Tezcan, 1982).

Çalışma dışı zaman, hayatı devam ettirmek amacı ile nedensel ve düşünsel çabalar ya da iş için harcanan zorunlu zamanın dışında kalan zamanı oluşturmaktadır. Çalışma dışı zaman, biyolojik olarak yaşamak için yapılması gereken yemek, uyumak, kişisel gereksinimlerin karşılanması, işe gidiş-geliş süreleri, çocuk bakımı ile zorlama duygusunun en az olduğu ve insanın kendi yargı ve seçimine göre kullanacağı, isteğe bağlı kullandığı boş zamanı kapsamaktadır. Buna göre çalışma dışı zaman, insanın işinden arta kalan özgür zaman içerisinde yer alan ve kişinin her türlü bağımlılıktan ve bağlantılardan kurtularak özgürce kullanacağı bir zaman dilimini anlatır.

Serbest zaman yerinde ve değerli kullanılabildiğinde, insana kendi kendine kalmak, kendi özgürlüğünü yaşamak, kendini bulmak olanağı verir. Serbest zamanın iyi değerlendirilmesi; kişinin kendini ifade etmesini, yaratıcılığını geliştirmesini, yeni deneyimler kazanmasını, toplumsal çevresini geliştirmesini ve üretkenliğini arttırmasını sağlar. Serbest zamanın akıllıca kullanılması bir gelişmişlik ve eğitim sonucudur. Rekreasyon aynı zamanda uygarlığın göstergelidir. Serbest zaman insanlığın gelişmesine yardımcı olduğu ve kötü olarak kullanılmadığı ölçüde değerlidir (Kılbaş, 2004).

Pek çok kişi için serbest zaman, henüz az kullanılan bir araçtır. Buna karşılık, çalışma günlerinin azaldığı ve tatillerin uzadığı ülkelerde serbest zaman bir lütuf değil bir hak olarak görülmektedir. Ancak insanlar serbest zaman kendilerine sağladığı olanakları bilmeli ve olanaklardan en iyi biçimde yararlanmalılar. Değerlendirilmeyen serbest zaman kendiliğinden kültürsüzlüğü de getirir. (Kılbaş, 2004).

Buna göre serbest zamanlar ikiye ayırmak mümkündür;

a) Uzun süreli serbest zamanlar

- Çocukluk dönemi serbest zamanları,
- Yıllık izin serbest zamanları,
- Emeklilik dönemi serbest zamanları.

b) Kısa süreli serbest zamanlar

- İş günü sonu (akşamüstü) serbest zamanları,
- Hafta sonları,
- Kısa süreli tatiller (Kılbaş, 2004).

1.2. Serbest Zaman Kavramına Ait Görüşler

Genel olarak, serbest zaman kavramını “keyfi olan” ya da “herhangi bir zorunluluğun içerilmediği zaman kavramı” olarak tanımlamak mümkün olsa da, serbest zamanın daha birçok tanımı yapılabilir (Leitner ve Leitner, 2012).

1.2.1. Serbest Zamana ilişkin Klasik (Geleneksel) Görüş

Serbest zaman üzerine açıklanan görüşlerden biri olan “klasik görüş” ya da bir diğer adıyla “geleneksel görüş”, Russell (2009) tarafından özel yaklaşım olarak ele alınıp tartışılmıştır. Bu yaklaşımda, serbest zaman kavramı, tabiatı gereği gerekli aktivitelere katılımı ile bilinen ve arzu edilen bir varoluşsal ya da zihinsel durumdur. Bu öznel (subjektif) serbest zaman görüşünde ima edilen düşünce serbest zamana çok değer verildiği ve serbest zamanın serbest zaman olarak değerlendirilmesi için olumlu bir varoluş durumu içermesi gerektiğidir. Bu nedenle serbest zaman tanımını açıklanan şekliyle kullandığımızda, boş zaman veya serbest zaman kavramlarının eşanlamlı olmadığını görürüz. Örnek verecek olursak, bir insanın boş olduğu ya da yükümlüğünün olmadığı bir zamanda öylesine bir sinema filmi izlediği varsayılabilir. Geleneksel ya da klasik görüşe göre, filmi seyrederken harcanan zaman serbest zaman değilken, keyfi (isteğe bağlı) zaman kavramına göre bu zaman serbest zamandır. Fakat bu süreç serbest zamanın olumsuz ya da yetersiz kullanımı sayılmaktadır. Bu örnek iki serbest zaman kavramının zayıf ve güçlü yönlerini açıklamaktadır (Leitner ve Leitner, 2012).

1.2.2. Serbest Zaman ve Karşıt-Faydacı Görüş

Geleneksel görüşe benzer olarak, karşıt-faydacı görüş, serbest zamanı bir ruh hali olarak betimler (Neulinger, 1981a). Karşıt-faydacı görüş, ayrıca serbest zamanın herhangi bir yararlı amaca hizmet etmesinin gerekli olmadığını ve doğrulama ihtiyacının olmadığını ifade eder. Karşıt-faydacı görüşün olumlu tarafı, çağdaş toplumun hızlı ilerleyen ve stresli yaşamında yer alan serbest zaman kavramına göre daha yumuşak ve rahat bir yaklaşımla serbest zaman kavramını tanımlamasıdır.

Buna rağmen, klasik görüşte olduğu gibi, karşıt faydacı görüşü de araştırma amaçları için objektif bir şekilde serbest zamanı betimlemede kullanmak zordur. Karşıt-faydacı kavramın bir diğer eksiği ise, sağlıklı bir şekilde kendini geliştirmeye imkân tanımayan serbest zaman aktivitelerini haklı gösterebilmesidir (ör. aşırı televizyon izlemek, eğlence için uyuşturucu kullanmak ya da aşırı alkol tüketmek). Karşıt-faydacı görüş uygulamaya konulduğunda, sürekli televizyon izleme alışkanlığı olan bir bireyin, kendisine herhangi bir fiziksel zarar vermediği ve eğlenceli bulunduğu sürece günde 8 saat televizyon izlemesinde bir sorun olmadığını iddia edebildiğini görebilmekteyiz (Leitner ve Leitner, 2012).

1.2.3. Serbest Zaman ve Sosyal Araç Görüşü

Karşıt-faydacı görüşe zıt olan bu görüş ise, serbest zaman kavramını kendi gelişimi ve diğer görüşleri destekleyen bir araç olarak gören toplumsal bir görüştür (Neulinger, 1981a). Bu görüşe göre serbest zaman, fayda verebileceği bir amaca hizmet etmelidir. Serbest zaman aktivitesi içerisinde başarı önemle vurgulandığından, stresli bir tutuma yol açması bu kavramın bir eksikliği olarak görülebilir. Serbest zaman kavramı, deneyimden çok sonuca vurgu yapan bir yaklaşım olduğundan, özünde iş ortamına benzetilebilir.

Toplumsal araç görüşünün savunması ise, bireyde sağlıklı gelişimi kötü etkileyecek boş zaman kullanımını engellemesidir. Serbest zaman için toplumsal araç yaklaşımının bir diğer arzulanmış olası sonucu ise, diğer görüşlere yardım ederek, serbest zamanı kullanma isteğinden doğan geniş bir gönüllülük ortamı sağlaması ve toplum katılımını desteklemesidir (Leitner ve Leitner, 2012).

1.2.4. Dönüşüm Olarak Serbest Zaman

Bu görüş, toplumsal araç görüşü ile bazı benzerlikler göstermektedir. Edginton ve Chen (2008)' e göre, serbest zaman, yeni deneyimleri araştırmak, bilgi, hüner, bakış açısı ve değerler edinmek için en uygun fırsatı sağlamaktadır. Dönüşmek, değişmek, yenilenmek, tekrar odaklanmak ve yeniden meydana getirmek için kendini keşfetme zamanıdır. İçinde yaşadığımız, sürekli değişen ve hızlı ilerleyen dünyaya ayak uydurabilmek açısından gereken pozitif dönüşümü sağlamak için, sürekli yeni bilgi, hüner ve bakış açıları aramak önemlidir.

1.2.5. Toplumsal Sınıfın Sembolü Olarak Serbest Zaman

“Toplumsal sınıfın sembolü” olarak belirtilen serbest zaman görüşü, “toplumsal araç” ve “dönüşüm olarak serbest zaman” görüşlerinden oldukça farklıdır. Veblen (1973)'e göre, serbest zaman kavramı, belirgin zenginlik işaretlerinden biri olarak serbest zamanın kullanımı ve serbest zamana sahip olmayı içeren “toplumsal sınıfın sembolü” olarak tanımlanabilir (Kraus, 1996). Serbest zamanın bu kavramına destek olarak, çağdaş toplumlarda yüksek sosyo-ekonomik statünün en belirgin işaretleri olarak görülebilen, tekne sahibi olmak, süslü yüzme havuzları sahibi olmak, egzotik dünya seyahatlerine çıkmak, göz alıcı partilere katılmak ve en iyi restoranlarda yemek yemek gösterilebilir (Leitner ve Leitner, 2012).

Tüm bu verilen örnekler, Veblen'in "Serbest zaman toplumsal sınıfın bir sembolü olarak kullanılmaktadır" iddiasını destekleyecek şekilde, serbest zaman ile ilişkilidir. Neyse ki, serbest zamanın bu olumsuz görüşü, geçmişte olduğu kadar günümüz çağdaş toplumu ile bağlantılı değildir. Birçok durumda, düşük sosyo-ekonomik statüdeki insanların yüksek sosyo-ekonomik statüye sahip insanlara oranla daha fazla serbest zamanı vardır (Leitner ve Leitner, 2012).

Buna karşılık, tarihin çeşitli dönemlerinde, alt sınıflar uzun saatler çalışırken ve çok az serbest zamanları varken, soylular birçok serbest zaman aktivitesi ile meşgul olabilirlerdi. Ayrıca, günümüz toplumlarında, farklı sosyo-ekonomik statüdeki insanların serbest zamanı değerlendirme tutumları, geçmişteki toplumlarda gerçekleştirilen oranla birbirine daha çok benzemektedir. Bugün günümüz toplumlarında hem zengin, hem de yoksul bireyler aynı aktivitelere katılabilir (ör. yüzmeye). Gerçek farklılık tesis ya da kullanılan cihazların çeşitliliğidir (ör. özel havuza karşılık, halka açık havuzdur) (Leitner ve Leitner, 2012).

1.2.6. Aktivite Olarak Serbest Zaman

Serbest zaman, iş yaşamı dışı aktivite olarak da tanımlanabilir (Edginton ve Chen, 2008). Rekreasyon ise serbest zaman sırasında meşgul olunan aktivite olarak tanımlanmaktadır. Bu yüzden, aktivite kavramı olarak serbest zaman, serbest zaman terimiyle rekreasyon terimini eş değer kabul etmektedir. Eğer aktivite kavramı olarak serbest zaman kullanılırsa, o zaman serbest zaman ve rekreasyon terimleri birbirleriyle uyuma gösterebilir. Aktivite tanımı olarak serbest zaman, gerektirdiği terminolojik değişiklikler yüzünden karışıklık oluşturmaktadır (Leitner ve Leitner, 2012).

Bilinen serbest zaman kavramlarının her birinin farklı bakış açılarından kaynaklandığını göz önünde bulundurursak, kilit noktalarından birkaçını içeren genel bir tanım yapabiliriz. Serbest zaman, bir bireyin zamanının, iş ya da iş ile bağlantılı

yükümlülüklerine ya da diğer zorunlu geçindirme ihtiyaçlarına ve kişisel bakım formlarına doğrudan adanmayan parçasıdır diyebiliriz (Kraus, 1996).

1.2.7. Geçici ve Gerçek Serbest Zaman Kavramı

Stebbins (2007), geçici ve gerçek olmak üzere iki tür serbest zaman ayrımı yapar. Bu görüşe göre, geçici serbest zaman doğası gereği ödüllendiricidir. Kısa süreli yarar sağlar, çok az özel eğitim gerektirir ya da hiç özel eğitim gerektirmez. Buna karşın, gerçek serbest zaman aktiviteleri önemli ölçüde kişisel çabaya ve hatta bazen direnç göstermeye ihtiyaç duyar.

Gerçek serbest zaman aktivitelerinin sürekli ve kalıcı yararları vardır. Katılımcılar güçlü bir şekilde aktivite ile özdeşleştiği gibi bu aktiviteler onların kariyerleri bile olabilir. Bu katılım, onların yaşamları boyunca aktivite içerisinde farklı basamaklarda farklı katılım ve başarı kazandıkları anlamına gelmektedir (Leitner and Leitner, 2012).

1.2.8. Serbest Zamanın Bütünleştirici Bakış Açısı

Serbest zamanın bütünleştirici görüşü, serbest zaman ve iş yaşamını birbiriyle yakından ilgili olarak görür. Öyle ki iki terim birbirinden ayrılamaz (Edginton ve ark., 2002). Bütünleştirici görüşe göre, serbest zaman unsurları, iş yaşamında, eğitimde ve diğer sosyal çevrede bulunabilir. Serbest zaman, iş yaşamı ve iş yaşamı dışında kalan koşulların diğer alanlarıyla tamamen bağlantılıdır. Serbest zamanın bütünleştirici açıklaması ya da tanımı, iş ve zaman kavramalarının analizini de içerir.

Shaw (1986) yılında yaptığı bir çalışma ile serbest zaman unsurlarının yaşamın birçok farklı alanında bulunabildiğini iddia eden, bütünleştirici görüş tartışmasına destek vermektedir. Shaw'ın çalışmasında, 120 yetişkin, kendilerine ait

serbest zamanlarını ve rekreasyonel aktivitelere harcadıkları zamanı, 48 saatlik günlükler ve görüşmelerle kayıt altına aldılar. Sonuçlar incelendiğinde, serbest zaman kavramının rahatlıkla iş yaşamı ve diğer zorunlu aktivitelerde yer alabileceğini ve tüm rekreasyonel aktivite ya da boş zamanın mutlaka serbest zaman olarak düşünülmediğini gösterdi.

Özellikle, boş zaman için günlük ortalama değer 5.26 saat, rekreasyonel zaman için günlük ortalama değer 3.22 saat iken, serbest zaman için ortalama günlük nesnel zaman 7.26 saat olarak belirlenmiştir. Buna göre, günlük serbest zamanın 2 saatinin boş olmayan zaman sırasında ve 4 saatten fazlasının ise rekreasyonel zaman dışında gerçekleştiği anlamına gelmektedir. Ek olarak, rekreasyonel zamanın % 8'i ve boş zamanın % 15'i serbest olmayan zaman olarak belirlenmektedir. Bu yüzden, bu çalışma bütünleştirici görüşün, iş yaşamı, eğitim, serbest zaman ve diğer alanların en azından bir dereceye kadar iç içe olduğu iddiasında doğru olduğunu kanıtlamaktadır (Leitner and Leitner, 2012).

1.3. Serbest Zamanın Etkili Değerlendirilmesinin İnsan Yaşamındaki Faydaları

Çalışanların iş dışında kendilerine ayırdıkları serbest zaman arttığından, bu zamanın aktif biçimde değerlendirilmesi serbest zaman faaliyetlerini önemli hale getirmektedir. Serbest zaman faaliyetlerinin bireysel beceri ve donanımda yaratmış olduğu etki pozitifdir. Serbest zamanın etkili değerlendirilmesinin insan yaşamındaki faydaları değerlendirildiğinde,

- İnsanların kendilerini mutlu ve huzurlu hissetmelerini sağlar.
- İnsanların sosyalleşmelerini sağlar.
- Fiziksel ve zihinsel gelişime katkıda bulunur.
- Stresi ve kaygıyı azaltır.

- İnsanlar kendini toplumdan soyutlamaz kendini toplumun bir parçası olarak görür.
- İnsanı can sıkıntısından ve bunalımdan korur.
- Kişisel beceri ve yeteneklerini kullanma fırsatı doğar.
- Yaratıcı olur.
- Kendini ifade edebilme yeteneği gelişir.
- Arkadaş ortamlarına girer ve yeni arkadaşlar edinebilir.
- İnsan sağlığı üzerindeki olumlu etkileri bulunmaktadır.

Yukarıda sıralanan etkilerin bireysel beceri, dinamizm ve yaratıcılığı artıran unsurlardır olduğu görülmektedir. Rekreatif etkinlikler çok çeşitli biçimlerde sınıflanabilir. Bunlar, estetik, sanatsal, fiziksel, kültürel, ticari ve sağlık etkinlikleri olarak tanımlanmaktadır (Çağlarırnak, 2009).

1.4. İş ve Serbest Zaman

Bu ikili serbest zamanın sosyolojisinde her zaman önemli bir yere sahip olmuştur. İş yaşamı ve serbest zaman ilişkisi konunun asıl sorunları arasındadır. Birleşik Krallık'ta, serbest zamanın sosyolojisi, 1960'larda daha çok iş sosyolojisinin bir filizi olarak ortaya çıktı. Sosyologlar serbest zaman kavramını çalıştıkları zaman, asıl ilgilerini iş gücüne verdiler (Roberts, 2006).

Araştırmalar bireylerin mesleklerinin birçok özelliğinin serbest zamanlarını etkilediğini vurgulamaktadır. Çalışma ve ödeme saatleri bu araştırmalara açık örnek teşkil etmektedir. İş zamanlarının sınırlanması ve gelirdeki artış, daima serbest zamanın gelişiminden sorumlu iki uzun vadeli akım olarak görülmüştür. Aslında, ödeme ve çalışma saatleri iş-serbest zaman araştırmalarındaki en açık ve en istikrarlı bulguların elde edilmesinden sorumludur. İlk zamanlardan beri böyle çalışmalar, üst sınıfın diğer sınıflardan sürekli olarak daha fazla aktivitelere katılabildiklerini

göstermiştir. Bu konuda tek istisna televizyon seyretmek olmuştur (Havighurst ve Feigenbaum, 1959; Dawson, 1988a, b; Roberts, 2006).

Serbest zaman ve çalışma hayatı arasındaki ilişki üzerine yapılan araştırmalar ve raporların sayısına bakıldığında, söz konusu konunun hiç dikkat çekmemiş olduğu düşünülebilir. Bu durum serbest zaman ve çalışma hayatının önemini vurgulamaktadır. Bu ilişkinin yeterince çalışılmamasının bir sebebi, araştırmacıların tekrar tekrar aynı bulguları bulmalarının onlara kazanç sağlamayacak bilmeleri olmuştur. Ayrıca yüksek sosyo-ekonomik sınıfın fiziksel aktiviteyi daha sık yaptığını söyleme yolları sınırlı sayıdadır. Bu ilişki arasındaki bağlantıyı açıklayan en önemli neden parasal durumdur (Roberts, 2006).

Araştırmacıların vurguladıkları bir diğer önemli nokta da, bireylerin planlanan çalışma saatlerinin uzunluğu ile aldıkları ücretin, serbest zamanın etkilerini ortadan kaldırmıyor olmasıdır. 1950 ve 1960’larda araştırmacılar, özellikle çalışma hayatına dayalı sosyal ilişkiler, hobiler ve ruh halleri ile bireylerin serbest zamanları arasında nasıl bir bağlantı olduğunu incelediler. Daha sonra, 1970 ve 1980’lerde, bu araştırma akımı eleştirilere maruz kalmıştır (Roberts, 2006).

Yapılan araştırmalar, ücret karşılığı gerçekleştirilen çalışma hayatı üzerine odaklanmıştır. Bu yüzden bu araştırmalar sadece erkeklerin çalışma hayatı ve serbest zaman aktivitelerini göz önünde bulundurmakla ve ücretin söz konusu olmadığı ve daha çok kadınlar tarafından yürütülen ev işleri, çocuk bakımı gibi faaliyetlerin serbest zaman kavramı üzerine etkisini göz ardı etmekle suçlanmışlardır. 1980’lerde yapılan serbest zaman kavramı araştırmalarında, çalışma hayatından ziyade cinsiyet ön planda olmuştur. Bunun sonucu olarak, günümüzde daha çok kadınların yer aldığı ücretsiz çalışma hayatının göz ardı edilmesi tehlikesi ortadan kalkmıştır (Roberts, 2006).

Ücretli çalışma hayatı, erkeklerin olduğu kadar kadınları da kapsayan birçok insanın zamanının büyük bir bölümünü içermektedir. Çünkü 1990’ların ortalarına kadar, İngiltere’de, kadınlar ücretli çalışanların % 49’undan fazlasını ve iş gücünün

asıl büyük bölümünü o zamanlar kadınlar oluşturmaktaydı (Noon ve Btyton, 1997). Bugün, birçok erkek ve kadın, zamanlarının büyük bölümünde ücretli işlerde çalışmaktadır ve iş hayatı, birçok insanın serbest zaman aktivitelerine harcadıkları gelirin çoğunu karşılamaktadır (Noon ve Btyton, 1997).

Çalışma hayatı ve serbest zaman kavramı üzerine çalışmalar bu alandaki eksiklerin bir sonucu olarak ortaya çıkmıştır. 1980'lerde araştırmanın yavaşlaması, bu çalışma hayatının serbest zaman ile ilişkisinin, ne önemsiz olarak düşünülmesinden, ne de modasının geçmesinden kaynaklanıyordu. Daha ziyade, bu eksiklik, 1970 ve 1980'lerde serbest zaman ve çalışma hayatı ile ilgili konuların öneminin azalmasından, kısmen de o dönemdeki soruların çoğunun tatmin edici bir şekilde cevaplanmasından, aynı zamanda çalışma hayatının değişiyor olması ve araştırma konularının tekrar tanımlanması gereğinden kaynaklanıyordu. Biraz geç olsa da, geçmişte sosyal ve psikolojik alanda çalışma hayatı-serbest zaman ilişkisi o dönemde daha büyük önem arzeden sosyal ve ekonomik akımlar tarafından gölgede bırakılmıştır (Roberts, 2006).

Çalışma hayatında gözlemlenen standart olmayan saatlerin yarattığı problemler, ekonomide ve iş piyasasında gözlemlenen esneklik ile kapatılmaya çalışılmıştır. Bir diğer değişim, 1970'lere kadar serbest zaman kavramı ve çalışma hayatı üzerine yapılan araştırmaların, çalışma saatlerinde görülen düşüşle birlikte serbest zamanda görülen artışı konu edinerek yapılmış olmasıdır. Daha sonraları, bazı ülkelerde bu akımlar durmaya başlamıştır. Buna ilave edilen bir diğer değişim ise, farklı işlerde görev almanın önemi kısmen işsizliğin yaygınlaşması ve her türlü işte çalışan insanlar ile işsiz insanlar arasındaki ayrımın tekrar ortaya çıkması ile gölgelenmiş olmasıdır (Roberts, 2006).

1.5. Rekreasyon Kavramı

Macquarie Sözlüğünde, “recreate” kelimesi Latin ‘recreate’ den gelir (yenilemek; *creare* yaratmak) ve rekreasyon Latin *recreatio*’dan gelir. Genel olarak, rekreasyon, bireyin fiziksel ve psikolojik yenilenmesini ifade eder. Oysa ki sadelik yanlısı olan tanımcılar, “*re-creation* rekreasyonel aktivitenin sonucudur ve sonucu olmalıdır” düşüncesini savunmaktadırlar. Aktivite bir çeşit aracıdır, mesaj değildir (Gray and Pellegrino, 1973).

Rekreasyon kavramının daha geniş bir tanımını vermeden önce, rekreasyonun serbest zaman ile ilişkisine yer vermek, rekreasyon tanımını daha anlaşılabilir kılacaktır. Öncelikle, serbest zaman gibi rekreasyon için de evrensel olarak kabul edilmiş bir tanımın olmadığını belirtmek gerekmektedir. Rekreasyon, basitçe, katılan kişiye anlamlı ve eğlenceli gelen serbest zaman aktivitelerine, gönüllü olarak katılmak olarak ifade edilebilir. Bu terim, hem açık hava hem de kapalı mekan aktivitelerini kapsar, ayrıca spor ve egzersizin yanısıra fiziksel olarak daha az aktivite gerektiren diğer uğraşları da içerir. Bu tanımdan yola çıkarak, rekreasyon, softball ve hiking gibi yoğun fiziksel katılım gerektiren aktivitelerin yanısıra para ya da pul koleksiyonu gibi hareket gerektirmeyen hobileri ve hatta daha pasif zaman geçirme yöntemleri olan hamakta uyumak ya da yüz masajı yaptırmayı da içeren, dolayısıyla çok daha geniş bir tanım olan serbest zamanın başka bir açısı ya da altbirimi olarak tanımlanabilir.

Aristo rekreasyon ve serbest zaman arasındaki ayrımı şöyle yapmıştır: Serbet zaman birbiriyle kesişen 3 kategoriye ayrılabilir: Düşünme, rekreasyon, eğlenme. Düşünme bir şeyi dikkatle inceleme anlamına gelmektedir, rekreasyon serbest zamanın, aktif ve katılımı gerektiren parçasıdır, eğlenme ise izleyiciler ya da dinleyiciler tarafından gerçekleştirilen ve aktif katılımı içermeyen parçadır. Bugün ise rekreasyon terimi belirlenmiş ve biçimlendirilmiş birçok aktiviteyi tanımlamak için kullanılmaktadır (Cordes, 2013). Diğer bir ifade ile rekreasyon, biçimlendirilmiş ve genellikle başkaları ile birlikte yapılan, sporsal aktiviteler gibi

fiziksel katılımı gerektiren bir aktivite olarak düşünülebilir. Şu noktayı da belirtmek gerekir; aynı aktivite bazı insanlar tarafından rekreasyon olarak düşünülürken, bazıları tarafından serbest zaman olarak tanımlanabilir. Hatta aynı birey tarafından, bir aktivite farklı koşullarda ve ortamlarda rekreasyon iken başka bir zaman diliminde serbest zaman olarak düşünülebilir (Godbey, 1999; Howard and Young, 2002).

Rekreasyonu daha da açacak olursak, insanın öz benliğine uygun ve yapmaktan zevk aldığı toplumsal, kültürel ve sportif etkinliklere katılarak, günlük yaşamın sıkıcılığından kurtulması ve başka insanlarla etkileşerek toplumsal kişilik kazanması olarak açıklanan rekreasyon, ayrıca özünde ödül niteliği taşıyan ancak kazanç amacı gütmeyen, doğası gereği toplum dışı da olmayan etkinlikler olarak tanımlanmaktadır (Bucher ve Bucher, 1974; Kılbaş, 2004).

Modern anlamda bir sosyal kurum, bilgiler topluluğu ve profesyonel bir çalışma alanı olarak rekreasyon; işten bağımsız, kendi içinde değerli olan, kişinin pek çok önemli ihtiyacını karşılayan dolu ve mutlu bir yaşam aracıdır. Bu yaklaşımla rekreasyon, en yaygın olarak, insanların gönüllü olarak serbest zamanlarında katıldıkları ve kişisel olarak doyum sağladıkları aktiviteler olarak tanımlanabilir. Rekreasyon, insanların temel ve çağdaş bir ihtiyaçları olarak nitelendirilirken, insanın serbest zamanı için değerli olan faaliyetleri eğitimleri, imkânları ve danışmanlık hizmetlerinin tamamını kapsamaktadır. Bayer'e göre rekreasyon, kişiyi hayata bağlayan dinlendirici, eğlendirici, meşgul edici veya bu etkinliklere katılmak suretiyle ruhen ve bedenen bir canlılığı elde etmektir (Kılbaş, 2004).

İnsanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi ve grup içinde seçerek yaptığı etkinlikler rekreasyondur (Kılbaş, 2004).

Toplumsal değişmenin kendiliğinden olumlu yönde gelişemediğı kalkınmakta olan ülkelerde, planlı bir toplumsal değiştirme politikası güdülerek, ekonomik ve kültürel bütünleşmenin ulusal birliğin güçlenmesi sağlanabilir (Kurtkan, 1982; Kılbaş Köktaş, 2004). Marks tarafından insanlığın gelişmesi için olanak olarak kabul edilen rekreasyon, bu gün de toplumsal bütünleşmenin ve toplumsal değişmenin önemli bir aracı olarak görülmektedir (Kılbaş, 2004).

Amerika’da rekreasyon 1918’de en önemli eğitim aracı olarak kabul edilmiş ve 1930’lu yıllarda ise kişilik gelişimi ve toplumsal değişmenin aracı olarak bu alanda gençlik örgütleri kurulmuştur. Katz ve Muraskin (1976), Newyork’un en eski ve büyük Yahudi Merkezinden birisi olan YMHA’yı kişi ya da genci toplumsallaştırma ve yeni bir toplum yaratmadaki önemini araştırmaktadırlar. Amerikan toplumunun 1890-1950 yılları arasında toplumsallaşması ve kültürlenmesinde Yahudilik dininin, bizzat Amerikan kural ve değerlerini yaygınlaştırma aracı olarak; 1920’lerde gençlerin akıl, moral, ruhsal ve kültürel koşullarının iyileştirilerek geliştirilmesi amaçlanıyordu. 1934-1935’de ise, bu merkezin gençlik programları açısından kültürel bir merkez olması amaçlandı (Kılbaş, 2004).

Amerika ve Kanada’da yerel yönetimler, rekreasyon ve park etkinliklerine ilişkin programlarda büyük sorumluluklar almışlardır. Günümüzde YMCA ve YWCA erkek izci, kadın izci gibi gönüllü kuruluşlar milyonlarca üyeye toplumsal hizmetler ve eğitimle ilgili değişik rekreasyon etkinlikleri ile hizmet etmektedir. Rekreasyon etkinlikleri aynı biçimde ruhsal hastalıklar, fiziksel özörlöler ve diğer özel topluluklar için rehabilitasyon (iyileştirme, eski hale getirme) için çok önemli düzenlemeler organize etmektedir (Kılbaş, 2004).

Özellikle örgötlü serbest zaman değerlendirme hizmetlerinin, toplumsal gereksinimlerini karşılamakta önemli rolleri vardır. Bu rolleri, hem tüm toplum bakımından ve hem de kimi özel gruplar ya da toplumsal sorunlar bakımından inceleyebiliriz. Modern toplumda serbest zamanların değerlendirilmesinin önemli bir işlevi, insanların tören gereksinimini karşılamaktır (Kılbaş, 2004).

Toplumsal dayanışmayı sağlamak için modern yaşam içerisindeki birçok etmen insanları etkilemektedir. Hatta bu etmenler, grupların birbirleriyle düşman olmalarına kadar gidebilmektedir. Ekonomik konum, toplumsal statü, ırk, milliyet, eğitim ve kültürel farklılıklar insanları birbirinden ayırmaktadır, özellikle grup halinde uygulanan serbest zaman etkinlikleri katılanlar arasında bir dayanışma sağlamaktadır. Üyeler birbirini tanımakta, ilişki kurmakta ve yakınlaşmaktadırlar. Grup içi ilişkiler gelişmektedir. Böylece, serbest zaman etkinlikleri ile toplumda yaşamın niteliği gelişmekte, yaşam daha yaratıcı, mutlu ve zengin bir duruma gelmektedir (Kılbaş, 2004).

1.5.1. Kurum Olarak Rekreasyon

Rekreasyon, aile, eğitim, din, hukuk, ekonomi gibi diğer toplumsal kurumlardan birisi olup, evrensel, zorunlu ve önemlidir. Dinlenme, eğlenme ve zevk alma gibi insan yaşamında önemli olan bu kurumun içeriğini genellikle bilgilenme, sanat etkinlikleri ve hobisel davranışlar oluşturmaktadır. Kendi içinde dinlenme, uyuma, eğlenme, oyun oynama, spor yapma, zevk duyma ise bilgilenme ve sanatsal etkinliklerde bulunma gibi alt kurumsallaşmaları kapsarken kültürlenme olarak karşımıza çıkarlar (http://www.rekreasyon.org/rek/bos_zaman.html).

Başlangıçta devletin sorumluluğu ya da toplumsal bir kurum olarak görülen rekreasyon, giderek eylemden çok katılanların açığa çıkan duygusal ve fiziksel oluşumları olarak önem kazanmıştır. Rekreasyon, toplumsal bir kurum olarak görülmenin ötesinde, toplumsal bağların, kişilerin ilgileri ve deneyimlerinin açıklandığı bir yol, temel bir durum olarak görülmüştür (Kraus ve Curtis, 1977; McMillen, 1983; Kılbaş, 2004).

Toplumların gelişmişlik düzeyi, ekonomik kalkınma kadar toplumsal kalkınmanın da ölçüsüne bağlı olup, toplum kesimlerine sunulan eğitim ve refah hizmetlerinin ölçüsü, o toplumun gelişmişlik düzeyini gösterir. Tüm insanları

ilgilendirmekle birlikte rekreasyon özellikle gençler açısından önem taşır. Kişinin fiziki ve zihni/ruhi dinlenme gereksinimlerini karşılayan rekreasyonun en önemli yardımcı kurumları oyun ve sanattır (Fichter, 1990; Kılbaş, 2004). Bu temel işlevin yanı sıra, ikinci türden ailesel, ekonomik, dini ve eğitimsel işlevi söz konusudur. Rekreasyon kurumunun eğitim işlevi diğer herhangi bir kurumla ilişkisinden daha fazladır denebilir. Bu durum aynı zamanda kurumsal ilişkiyi de gösterir (Kılbaş, 2004).

1.5.2. Rekreasyonun Özellikleri

Rekreasyonun pek çok araştırmacı tarafından kabul edilen birtakım özellikleri ön plana çıkmaktadır. Bunlar rekreasyonu diğer faaliyetlerden ve kavramlardan ayıran temel özelliklerdir. Buna göre rekreasyon faaliyetlerinin en belirgin özellikleri şunlardır (Sevil ve ark., 2012):

“Rekreasyon insanların serbest zamanlarını değerlendirme etkinlikleridir. İş değildir ve kâr amacı taşımaz. Bir aktivitenin rekreasyon sayılabilmesi için bireyin serbest zamanında, bir iş ile herhangi bir bağlantısının veya herhangi bir sorumluluğunun olmadığı bir zamanda yapıyor olması gerekmektedir. Rekreasyon etkinliklerinde irade kişinin kendine bırakılmalıdır. Kişinin kendi dışında, kendisi için hazırlanmış yönetmelikler ve politikalar iyi sonuçlar vermemektedir. Rekreasyona katılan kişiler genellikle zamanı, etkinlik türünü ve yeri hiçbir zorlamaya maruz kalmadan, serbestçe kendileri seçmelidirler. Birey kendine göre, yeni, farklı ya da kolaylıkla yapabileceği etkinliklere katılmayı tercih eder. Rekreasyonel etkinlikler; planlanmış olarak veya plansız olarak gerçekleştirilmekte; yetenekli veya yeteneksiz kişilerce; organize veya organize olmamış mekânlarda yapılabilmektedir ve esnektir. İnsanlar, rekreasyon etkinlikleriyle başarı kazanma ve kendini kanıtlama ihtiyacını gidermekte, paylaşma duygularını kazanma imkânı bulabilmekte, başkaları tarafından takdir edilmekte, yeni deneyimler kazanmakta ve kişiliğini ifade etme imkânı bulabilmektedirler. Rekreasyon faaliyetleri özgürlük hissi verir. Etkinliklere katılma ve devam etme zorunluluğu yoktur. İnsanın en fazla yapmak istediği etkinlikler en fazla becerebildiği, yapabildiği etkinliklerdir. Bu anlayışa uygun olarak, bazı etkinliklere daha fazla mutluluk elde etme ya da daha iyi öğrenme amacıyla devam etme zorunluluğu doğabilir. Ancak bu durumda bile katılımcının isteği ön planda olmalıdır. Rekreasyon faaliyetleri, her yaştaki ve cinsteki insanın katılımına imkân verir. Rekreasyon aktivitelerine katılımda herhangi bir yaş veya cinsiyet kısıtlaması yoktur. Rekreasyon, bir faaliyeti gerektirir. Faaliyetler, fiziksel, zihinsel, ruhsal, toplumsal ya da bunlar içinden bazılarının

kombinasyonu şeklinde olabilmektedir. Rekreasyon, çok çeşitli faaliyetler, alternatifler içerir. Bu faaliyetler, evde yapılabilecek faaliyetlerden çeşitli spor dallarına, tiyatrodan kır gezisine, el sanatlarından kamp yapmaya kadar uzanmaktadır. Bu etkinliklerin her birinin bireyin nazarında çekici ya da itici yönleri vardır. Rekreasyon, haz ve neşe sağlayan bir faaliyettir. Bu etkinliklere katılmak, bireye ani ve doğrudan bir doyum sağlar. Rekreasyon, evrensel olarak uygulanmaktadır. Rekreasyonel faaliyetler, bütün insanlar için ortak bir lisan oluşturmaktadır. Rekreasyonun her kişiye göre bir amacı vardır. Aynı faaliyet içerisinde yer alan farklı katılımcıların amaçları ve bu faaliyetten sağladıkları tatmin duygusu farklılık gösterebilir. Bazı insanlar rekreasyon faaliyetlerine katılarak yalnızlık duygularını gidermeye çalışırken, bazı insanlar ise, kalabalıktan uzaklaşmak ve zihinsel olarak dinlenme amacıyla rekreasyon faaliyetlerine katılabilirler. Rekreasyonel faaliyetlerin katılımcıya kişisel ve toplumsal özellikler kazandırması beklenir. Rekreasyon bir yandan bireyin kendisini ifade edebilmesine ve yaratıcı olabilmesine imkân sağlarken diğer yandan bireyin psikolojik, sosyal ve fiziksel yapısını, vatandaşlık duygusunu ve insani değerlerini geliştirir. Rekreasyon, toplumun geleneklerine, törelerine, ahlaki ve manevi değerlerine uygun olmalı ve sosyal değerlere ters düşmemelidir. Rekreasyon, bir faaliyet yapılırken, ikinci veya daha fazla faaliyetlere de ilgi duyma veya gerçekleştirme imkânı verir. Rekreasyon etkinlikleri, rekreasyonistler tarafından üstlenilir. Bu etkinlikler ve uğraşlar, başkası tarafından bir başkası için yerine getirilemez.”

1.5.3. Açık hava Rekreasyonu

Açık hava rekreasyonu kavramının önemine, kamu politikasından dolayı ya da öne çıkan yönetmeliklerden dolayı çok az değinilmektedir. Birçok akademik ya da akademik olmayan kurumlar, açık hava rekreasyonunu bir çeşit stratejik girişim veya öncelik olarak ifade etmektedirler. Buna rağmen, açık hava rekreasyonu, bilimsel aktivitelerde önemli ve aktif bir alan olarak kabul edilir ve çalışma hayatı günlük yaşamda nasıl bir öneme sahipse açık hava rekreasyonu da o kadar önemlidir. Serbest zaman ve açık hava rekreasyonu kişisel gelişim için önemlidir ve bir bütün olarak görülür, vücut, zihin ve ruha denge katar (Walmsley ve Jenkins, 2003).

Açık hava rekreasyonu, psikolojik ve manevi yenilenme, bireyin becerilerini ve bilgisini test etmesi, aile ve arkadaşlık ilişkileri kurması için olanak sağlar. Açık hava rekreasyonu insanları araştırmaya teşvik eder, doğal ve kültürel ortamlara daha aşina olmalarını sağlar. Doğada açık hava rekreasyon aktiviteleri sırasında, insanlar

rahatlık, huzur ve yalnızlığı yaşarlar ve bu onların sıradan hayatlarından kaçmalarına yardımcı olur. Açık hava rekreasyonu, günlük yaşamın stresini azaltır. Bunun yanı sıra, insanların ekosistem ve doğal güzelliklerin değerini takdir etmelerini sağlar (Rojek ve ark., 2006).

1.5.3.1. Açık hava Rekreasyonunun Önemi

Gelişmiş ülkelerdeki “serbest zaman artışı”, tüm seviyelerdeki ve formlardaki rekreasyon aktivitelerinin artışı ile paralellik göstermektedir ve buna bağlı ekonomik, fiziksel ve sosyal etkilerle de ilişkilidir. Kanada ve Amerika gibi ülkelerde rekreasyon masrafları, ev masraflarının bir parçası olarak artmaktadır. Avustralya’da 1999 Haziran’ından önceki 12 ayda, rekreasyon için harcanan ortalama ev masrafları haftada 89 dolardır. Yerel hükümetin, rekreasyon ve kültür üzerine harcamaları giderlerinin yaklaşık %20’sine ulaşmış durumdadır (Montgomery, 2004).

İngiltere’nin kırsal kesimleri sadece büyük bir insan kitlesi çekmekle kalmayıp, yüksek oranda açık hava rekreasyonuna da katılım sağlamaktadır. 1990’da, bir hafta içinde kırsal kesimleri gezen İngiliz popülasyonun yaklaşık % 19’luk kısmı 16 yaş ve üzerinden oluşmaktaydı ve aynı grubun neredeyse yarısı geçen ay da kırsal kesimleri ziyaret etmiştir. Bir diğer uç örnek ise popülasyonun % 2’lik kısmının kırsal kesimleri hiç ziyaret etmemiş olmasıdır (Glyptls, 1993; Rojek, Veal ve Shaw, 2006).

1.5.4. Rekreasyon İhtiyacı ve Rekreasyonun Yararları

Rekreasyon, insanlar için evrensel bir ihtiyaçtır. Tarihin her devrinde ve dünyanın her yerinde insanlar kendilerini geliştirmek ve serbest zamanlarını değerlendirebilmek için rekreasyona ihtiyaç duymuşlardır. Rekreatif faaliyetlere yoğun olarak katılan insanlarla, bu faaliyetlerden yoksun kalan insanlar arasında

sağlık yönünden, çevreye ve kanunlara karşı tutum bakımından önemli farklılıklar görülmektedir.

Rekreatif faaliyetler yaşam kalitesini arttıran ve hayata anlam kazandıran faaliyetlerdir. Bu bakımdan dünyanın her yerinde insanlar fiziksel, ruhsal ve toplumsal yararları nedeniyle rekreatif faaliyetlere katılmaktadırlar. İnsan ömrünün giderek uzaması, değişen yaşam koşulları ve bu koşulların insanlar üzerinde yarattığı stres rekreasyon alanlarında azaltılabilmektedir. Özellikle şehirde yaşayan insanların fizyolojik ve ruhsal sağlıkları bozulmaktadır. Rekreasyon faaliyetleri, insanların günlük yaşamlarındaki baskılardan kurtulmalarına ve birbirleriyle ve çevreleriyle olan ilişkilerini düzenlemelerine yardımcı olur. Rekreasyon ihtiyacı sosyal konumlara paralel olarak farklılıklar gösterse de, rekreasyona duyulan ihtiyacın nedenleri, diğer bir ifadeyle rekreasyonun yararları takip eden başlıklarda belirtilmiştir (Sevil ve ark., 2012).

1.5.4.1. Rekreasyonun Fiziksel Yararları

Teknolojik gelişmelere paralel olarak artan makineleşme ve masa başı işler insanların günlük faaliyetlerindeki hareketliliği ve günlük enerji tüketimini azaltmıştır. Bu hareketsizlik birçok fizyolojik hastalığı da beraberinde getirmektedir. Bunlardan kurtulmanın en etkili yolu fiziksel aktivitelere yönelmektir. Rekreasyon faaliyetleri içerisinde yer alan ve özellikle aktif rekreasyon sınıfında yer alan faaliyetler fiziksel aktiviteyi arttırmaktadır. Yapılan araştırmalar göstermiştir ki düzenli fiziksel aktivite, şişmanlık, kalp ve dolaşım sistemi hastalıkları, yüksek tansiyon, kolesterol, çeşitli kas ve eklem rahatsızlıkları gibi pek çok hastalığı önlemede etkilidir. Egzersizle sağlığı korumak bilimsel bir gerçekliktir (Sevil ve ark., 2012).

1.5.4.2. Rekrasyonun Toplumsal Yararları

Gün geçtikçe modernleşen toplum yaşantısı bir yandan bireylerin refah düzeyini arttırırken, diğerk yandan insanların yalnızlaşmalarına ve içlerine kapanmalarına neden olmaktadır. Bunun yanında yaşanan ekonomik sıkıntılar, din, dil, ırk, eğitim, kültür vb. farklılıklar insanları giderek birbirinden uzaklaştırmaktadır. Oysa insan doğası gereğis sosyal bir varlıktır ve insan ihtiyaçları yalnızca fizyolojik ihtiyaçlardan değil, bunun yanında sosyal ihtiyaçlardan da oluşmaktadır. Bu bağlamda, rekreasyon faaliyetleri insanların sosyalleşmelerinde büyük önem taşımaktadır. Rekreasyon faaliyetleri ile kişilerin ve grupların bir araya gelmesi toplumsal ilişkileri geliştirir, dayanışma ve yardımlaşmayı sağlar. Ayrıca serbest hareket ve düşünce imkânı, dayanışma ve yardımlaşma ile demokratik bir toplumun yaratılmasını kolaylaştırır (Sevil ve ark., 2012).

1.5.4.3. Rekreasyonun Psikolojik Yararları

Sağlık denilince genelde ilk akla gelen beden sağlığıdır. Oysa sağlık bir bütündür ve ruh sağlığı da en az beden sağlığı kadar önemlidir. Ancak günümüz toplumunda aile, okul ve iş hayatındaki sorunlar ve yoğun stres insanların sinir sistemini bozarak ruh sağlığı üzerinde olumsuz etkilere neden olmaktadır. Bu olumsuz etkilerden uzaklaşmak için insanlar farklı bir ortam içerisine girip moral kazanmak isterler. Bunun için en iyi yol ise rekreasyon faaliyetlerine katılmaktır. Rekreasyon faaliyetlerinin çeşitlilik göstermesi insan üzerinde olumlu psikolojik gelişmeler doğurur (Sevil ve ark., 2012).

Rekreasyonun insanlara sağlayacağı psikolojik yararlar şu şekilde sıralanabilir (Karaküçük S, Rekreasyon, Boş Zamanları Değerlendirme, 2005):

- Bireyin kendini tanıması ve kimliğini tanımlayabilmesine yardımcı olur,
- Çevre değişimi, doğal ve kırsal alanlar ruhsal gerginlikleri giderir,
- Rekreasyon faaliyetleri kişide bir tatmin yaratır, bireye moral verir ve onu mutlu eder,
- Birçok insan için rekreasyon faaliyetlerine katılmak onların statüsünü yükseltir,
- İnsan karakterinin gelişmesine yön verir,
- Kişinin suça yönelimini azaltır,
- Yaratıcı gücü geliştirir,
- Entelektüel hayatı geliştirir,
- Kişisel beceri ve yeteneğin gelişmesini sağlar,
- Çalışma başarısı ve iş verimini yükseltir,
- Grup halinde yapılan rekreasyon faaliyetleri bireylerin yalnızlığını giderir,
- Grup halinde yapılan rekreasyon faaliyetleri bireye dışa dönük kişilik geliştirme imkânı verir,
- Sosyalleşme sağlar (Sevil ve ark., 2012).

1.6. Fiziksel Aktivite Kavramı

Fiziksel aktivite, iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen ve enerji harcanması ile sonuçlanan herhangi bir vücutsal hareket olarak tanımlanır. Bir aktiviteyi tamamlamak için gereken enerji miktarı kilojul ya da kilokalori olarak ölçülebilir; 4.184 kJ, 1 kcal'ye eşittir (Davidson ve ark., 1979). Teknik olarak, kJ tercih edilir çünkü kJ bir enerji harcama ölçüsüdür, buna rağmen tarih boyunca, ısı birimi olan kcal daha sık kullanılmıştır (Caspersen ve ark., 1985).

Fiziksel aktivite birçok şekilde sınıflandırılabilir. Yaygın bir şekilde kullanılan yaklaşım, aktivitenin gerçekleştirildiği sırada günlük yaşamın tanımlanabilen parçaları temel alınarak fiziksel aktiviteyi bölümlere ayırmaktır. En basit sınıflandırma, fiziksel aktiviteyi, uyumak, çalışmak veya serbest olmak şeklinde tanımlar (Montoye, 1975). Fiziksel aktivite sonrasında, her kategorinin toplam enerji harcamasına kalori olarak katkısını ifade etmek için basit bir formül kullanılabilir. :

$$\text{kcal (uyku)} + \text{kcal (uğraşı)} + \text{kcal (serbestlik)} = \text{kcal toplam günlük fiziksel aktivite (Caspersen ve ark., 1985)}$$

Her kategorinin fiziksel aktivite sonrası toplam enerji harcamasına kalori olarak katkısı bazal metabolizma hızının üzerindedir ve diyet kaynaklı termogenez (dinlenme halindeyken metabolik hızın üzerindeki enerji tüketimi)’i içermez (Jecquier, 1983). Uyku esnasındaki fiziksel aktivite sonucu tüketilen enerji beklendiği gibi azdır. Serbest zaman fiziksel aktivitesi alt kategorilere bölünebilir. Spor, kondisyon egzersizleri, ev işleri (mesela bahçe işleri, temizlik, ve ev tamiri) (Folsom ve ark., 1985) ve diğer aktiviteler gibi. Bu alt kategorileri yukarıdaki formülde serbest zaman yerine yerleştirdiğimizde, formül:

$$\text{kcal (uyku)} + \text{kcal (uğraşı)} + \text{kcal (kondisyon)} + \text{kcal (eve işi)} + \text{kcal (diğer)} = \text{kcal toplam günlük fiziksel aktivite}$$

olarak karşımıza çıkmaktadır (Caspersen ve ark., 1985).

Fiziksel aktivite karmaşıktır fakat buna rağmen fiziksel aktivite her birinin birbirinden bağımsız olduğu diğer kategorilere ayrılabilir. Hatta bunlar yukarıda bahsedilenleri kapsamak zorunda değildir. Mesela, fiziksel aktiviteleri az, orta ve ağır yoğunlukta, gönüllü ya da zorunlu, haftasonu ve hafta içi olarak sınıflandırabiliriz. Tüm bunlar, fiziksel aktiviteyi alt gruplara bölmek için kabul edilebilir yollardır. Tek gereken, bu alt sınıfların birbirinden tamamen bağımsız olması ve fiziksel aktivite sonucu hesaplanan, toplam kalori tüketimine eşit olmalarıdır.

Elbette günlük fiziksel aktiviteyi sınıflandırmak için birçok metot vardır. Her sistem, sadece harcanan toplam kaloriyi ölçmekle kalmaz, ayrıca birçok çeşit alt sınıfta harcanan kalorileri de ölçer. Bu alt sınıfların herhangi biri sağlıklı ilişkilendirilebilir (Caspersen ve ark., 1985).

Eşit bir şekilde biriktirilen toplam kalori tüketimi (diğer bir ifadeyle, çeşitli kategorilerden eşit katkı) ile eşit şekilde biriktirilmeyen toplam kalori tüketimi (yani bir kategoriden diğerlerine göre daha büyük bir katkı) arasında ayırım yapmak mümkündür. Bu şekilde, bireyler ve gruplar, belirli bir kategori için mutlak enerji tüketimi ya da bu kategorinin toplam enerji tüketimine göreceli katkısı ya da her ikisi ile birlikteliği görülebilir. Her kategorinin farklı belirleyicileri (Dishman ve ark., 1985) ve farklı sağlık etkileri vardır, bu kategorisel farklılıkların da, destek ve müdahale stratejileri bakımından (Iverson ve ark., 1985), hem epidemiyolojik faydaları hem de halk sağlığı etkileri vardır (Caspersen ve ark., 1985).

Fiziksel aktivitenin kalori tüketimi göz ardı edilerek sınıflandırılması da mümkündür ki bu sınıflandırma biçimi serbest zaman kavramını da içine alarak konu bütünlüğünü sağlaması bakımından önemlidir. Bunlar serbest zaman fiziksel aktivitesi ve serbest zaman olmayan fiziksel aktivitedir. “Serbest zaman fiziksel aktivitesi” egzersiz, rekreasyon sırasında ya da düzenli çalışma, ev işi ve ulaşım dışında herhangi bir zaman aralığında gerçekleştirilen fiziksel aktivite olarak tanımlanır. “Serbest zaman olmayan fiziksel aktivite” ulaşım için bisiklet kullanmak ya da yürümeyi içerir; “mesleki aktivite” ise ev işi de dahil olmak üzere çalışma hayatı sırasında gerçekleştirilen fiziksel aktiviteyi temsil etmektedir (MMWR, 2003). Bu ayırımı yapmak önemlidir çünkü sadece serbest zaman fiziksel aktivitesine odaklanmak özellikle kadınlar ve azınlıkların yaptığı fiziksel aktiviteyi küçümsemektedir (Weller ve Corey, 1998; Young ve ark., 1998). Bazı göçmen gruplar serbet zaman fiziksel aktivitelerine az katılım gösterebilir de, önemli ölçüde “serbest zaman olmayan fiziksel aktivite” ya da “mesleki aktiviteler”de bulunmaktadır (Kandula ve Laudardale, 2005).

Serbest zaman fiziksel aktivitesi, sağlıklı yaşam biçiminin bir parçasıdır ve çeşitli yaş gruplarında, etnik toplumlarda ve çeşitli kronik hastalık durumlarında sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir (Wagner ve ark.,1992; Pahor ve ark., 1994; Crespo ve ark., 1996; Calfas ve ark., 1996; Kushi ve ark., 1997). Serbest zaman fiziksel aktivitesi, boş zaman sırasında en az 20 dakika boyunca yapılan ve kalp hızı ile nefes alış verişini önemli ölçüde arttıracak kadar güç gerektiren egzersiz olarak tanımlanmaktadır (Sallis ve ark.,1989). Yürümek, koşmak, bisiklet sürmek ve aerobik gibi birçok farklı serbest zaman fiziksel aktivitesi çeşidi vardır ve bu aktivitelerin tümü enerji harcamayı sağlar. Hareketsiz bir birey, yaklaşık 7 günlük süre içinde 500 kcal/hafta'dan daha az enerji harcayan birey olarak tanımlanır (Dergance ve ark., 2003).

Çeşitli kaynaklar, erişkinlerin haftada 1500 kcal ya da daha fazlasını harcadığını iddia etmektedirler. Amerikan Koleji Spor Tıbbı (ACSM) ve Hastalık Kontrolü ve Engelleme Merkezi (CDC) tüm Amerikalıların, haftanın büyük bir kısmını, tercihen haftanın her gününü, en az 30 dakikalık orta dereceli fiziksel aktivite yaparak geçirmelerini tavsiye etmektedir (Andersen ve ark., 1997).

Düzenli fiziksel aktivite, çocuklar ve ergenler için sağlıklı yaşamın bir parçasıdır ve gençlik çağında aktivite seviyeleri için ulusal ve uluslararası esaslar ile belirlenmiştir (Biddle ve ark, 1998; Sallis ve Patrick, 1994; McKenzie, 2000). Birçok ergen, bu esaslara uymamaktadır, bunların başında ise yüksek yoğunluklu fiziksel aktiviteler gelmektedir (Pate ve ark., 1994; McKenzie, 2000).

1.6.1. Fiziksel Aktivite ve Egzersizin Önemi

Egzersiz terimi fiziksel aktivite yerine alternatif bir terim olarak kullanılabilir, aslında ikisinin de birtakım ortak özellikleri mevcuttur. Örneğin, fiziksel aktivite ve egzersiz enerji harcanmasını sağlayan iskelet kasları tarafından gerçekleştirilen vücut hareketlerini içerir, harcanan enerji ise düşükten yükseğe doğru kilo-kalori birimi ile ölçülebilir, ayrıca her ikisi de hareketlerin yoğunluk, süre ve frekansının artması

sonucu fiziksel fitness gelişimi ile doğrudan ilişkilendirilebilir. Buna rağmen, egzersizi fiziksel aktivite ile eş anlamlı kabul etmek doğru değildir. Egzersiz, fiziksel aktivitenin bir altbirimidir. Egzersiz, fiziksel kondisyonu arttırmak ya da devamlılığını sağlamak amacıyla, tekrar gerektiren, belirlenmiş, planlanmış, amaca yönelik bir fiziksel aktivitedir. Fiziksel aktivite ile egzersiz arasındaki bağlantıyı gösteren formül aşağıda belirtilmiştir (Caspersen ve ark., 1985):

$$\text{kcal (egzersiz)} + \text{kcal (egzersizlik)} = \text{kcal (toplam günlük fiziksel aktivite)}$$

İnsanoğlu asırlardır yaptığı buluşlarla her gün yeni ufuklara yelken açmaktadır. Bunların çoğu teknoloji alanında insanın hizmetine sunulan gelişmelerdir. Her geçen gün, yaşam kalitesinin arttırılması adına günlük yaşam içerisinde kullandığımız pek çok iş ve aktivitenin daha zahmetsiz ve daha az enerji kullanarak yapılmasını sağlayacak araçlar geliştirilmektedir. Ancak bireylerin aklını, yaratıcılığını, zaman zaman fiziksel gücünü, enerjisini ve reflekslerini kullanarak ortaya çıkardığı davranış modellerinin teknolojik araçlar yardımıyla üstlenilmesi yaşam kalitesini arttırıyor gibi görünse de genellikle yaratılan boş zaman ve enerji yine yaşam kalitesinin arttırılmasına yönelik olarak değerlendirilememektedir (Bek, 2008).

Doğadaki pek çok canlı, sadece yaşamsal faaliyetlerini sürdürmek için çaba gösterir, ancak insanoğlu farkını yaşamsal faaliyetlerin yanı sıra istediği standartlarda yaşama dürtüsünü ortaya koyarak göstermiştir. Kalitesi artmış bir yaşam, uygun zaman dilimleri ile üretmeye, dinlenmeye, eğlenmeye, temel gereksinimlere göre ayarlanmış sağlıklı bir yaşamı tanımlar. Sağlık, kaliteli yaşamın olmazsa olmaz koşulu olarak kabul edildiğine göre, teknolojik gelişmelerle günlük aktivite yoğunluğunu azaltmak her ne kadar yaşamı kolaylaştırırsa da uzun vadede hareketsiz bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir (Bek, 2008).

Hareketsiz yaşam, günlük alışverişini bile bilgisayar başında sanal marketlerden gerçekleştiren modern toplum için en önemli problemlerin başında yer almaktadır. Giderek daha az mesafeler boyunca yürüyen, ev dışı aktivitelere daha az

katılmaya başlayan kitleler, gün içersinde harcadığı enerji miktarını azaltırken, beslenme sıklığı ve miktarını değiştirmemektedir. Sonuçta, fiziksel aktivite yetersizliği vücut üzerindeki olumsuz etkilerinin yanı sıra, vücut ağırlığında artışa neden olur. Obezite (şişmanlık) modern toplumların karşı karşıya kaldığı diğer bir önemli problemdir (Bek, 2008).

Bir bireyin katıldığı fiziksel aktivite seviyesini, bireyin fiziksel sağlık durumu, psikolojik durumu ya da fiziksel aktivite imkânları belirlemektedir. Serbest zamanda fiziksel aktivite, sosyo-ekonomik statü ile bağlantılıdır. (Kaplan ve ark., 1991). Mesela düşük sosyo-ekonomik sınıftaki insanlar sadece spor değil, yürüyüş, bisiklet sürme gibi aktivitelerde daha seyrek ve daha az yoğunlukta yer almaktadırlar. Bu farklılıkları açıklayabilecek mekanizma hakkında çok az şey bilinmektedir (Holme ve ark., 1981; Tenconi ve ark., 1992; Lynch ve ark., 1997).

Fiziksel aktivitesizliğin sağlık üzerine zararlı etkileri söz konusudur, fiziksel aktivitesizlik belirleyicilerinin farklı sosyo-ekonomik gruplardaki etkileri üzerine yapılan çalışmalar, daha etkili müdahale stratejilerinin tasarlanmasında kullanışlı olabilir (Droomers ve ark., 1998).

1.6.2. Fiziksel Aktivite Olarak Kabul Edilen Hareket Biçimleri

Egzersiz kavramının temelinde, insan vücudunun anatomik olarak vücut düzlemlerini farklı yönlerle hareketlendirilmesinde kassal, eklemsel ve fizyolojik olarak kullanılması yatmaktadır. Çağdaş anlamda biçimsel olarak hareket gelişimi yürüme, koşma, sıçrama, atlama ve atlamadan oluşan adlandırılmış ve zaman içinde dizinleştirilmiş hale gelmiştir (örneğin, spor ve oyun branşları, cimmastik, atletizm v.b.).

1.6.3. Çalışma Yaşamında Fiziksel Aktivitenin Önemi

Kadınlarda, diğer risk faktörleri ve eğitimsel durum ayarlandığı zaman, yüksek ölçüde fiziksel aktivite yapan grupların daha fazla korunduğu gözlemlenmiştir. Erkeklerin çalışma hayatında artan fiziksel aktivitenin herhangi bir yararının olduğu görülmemiştir. Çalışma hayatındaki fiziksel aktivite son yıllarda iş yerlerinde işten tasarruf sağlayan cihazların varlığıyla değişmiş olabilir. Hem çalışma hayatında hem de serbest zamanda fiziksel aktivitenin değerlendirilebildiği bazı çalışmalarda (Holme ve ark., 1981), araştırmacılar erkeklerde iş-ilintili aktivitenin bir yararını göstermeyi başaramadılar; diğer birçok İskandinav çalışmaları kadınlardaki günümüz bulgularını desteklemektedir (Lapidus and Bengtsson, 1886; Pekkanen ve ark., 1995).

Morris, 1990 yılında, devlet memurları üzerine yaptığı çalışmada elde ettiği bisiklet sürme ve miyokardiyal infarksiyon verilerini bir günlük bir konferans sırasında sundu. Çalışma içerisinde memurların % 7'si bisiklet sürdüğünü belirtti ve bisiklet sürenlerin büyük bölümü, bisiklet sürmeyenlerin maruz kaldığı miyorkaridyal infarksiyonun yarısına maruz kaldı (Morris 1990).

Danimarka'da, 25 yaşındaki erkeklerin ve kadınların % 46'sı yıl boyunca işe her gün bisikletle gitmektedirler ve bu oran yazın % 70'e çıkmaktadır. Serbest zaman fiziksel aktivite de dahil olmak üzere diğer risk faktörleri de düşünüldüğünde işe bisikletle gitmeyenler gidenlere oranla % 39 daha fazla ölüm oranına maruz kaldı (Andersen ve Haraldsdottir, 1994; Andersen ve ark., 2000).

1.6.4. Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerine Etkileri

Sağlık için egzersizin temel amacı, hareketsiz bir yaşantının neden olduğu organik ve fiziki bozuklukları önlemek veya yavaşlatmak, beden sağlığının temeli olan ve fizyolojik kapasitesini yükseltmek, fiziksel uygunluğu ve sağlığı uzun yıllar

muhafaza etmektir. Gelişmiş ülkelerden başlayarak, egzersize olan ilginin artışıındaki nedeni, biyolojik bir dengeleme ihtiyacı şeklinde açıklamak mümkündür (Zorba, 1999).

1.6.4.1. Düzenli Fiziksel Aktivite Yapan İnsanlarda Artan ve Azalan Etkiler

Düzenli fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki artan ve azalan etkileri çizelge 1’de verilmiştir (Zorba, 1999).

Çizelge 1. Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerinde Artan ve Azalan Etkileri

Azalan Etkiler		Artan Etkiler	
Kalp krizi riskinde Kalp krizi geçirmiş kişilerin tekrardan geçirme riskinde Hipertansiyon (yüksek tansiyon riskinde) Bayanlarda hamilelikten kaynaklanan (sırt ağrıları, vs) rahatsızlıklarda Sebebi bilinmeyen veya stresten kaynaklanan baş ağrılarında azalma veya giderilmesinde Çok sıkı bir diyet uygulamadan kiloda Osteoristen dolayı oluşan eklem dejenerasyonunda Kanser risklerinde (kolon, prostat, göğüs, gibi) Bel ve sırttaki kaslardan kaynaklanan ağrılarda Yağlanma riskinde Solunum kasları güçlenirken, istirahat solunumunda Bayanlarda menstural semptomlarda Spordan hemen sonra iştahta Yaşlanmanın geciktirilmesinde Kandaki kolesterol seviyesinde LDL lipoproteinler azalır		Genel Sağlıkta Düzenli, sağlıklı uykuda Muhtelif enfeksiyonlara karşı vücudun direncinde Maksimal O₂ tüketiminde Kemiklerin yoğunluğunda Sıcağa ve soğuğa karşı dirençte Vücut yağ kaybını fazlalaştırarak, kas kütlelerinin dayanıklılığında, kuvvetinde Kanda ve kaslardaki laktik asit birikimlerinin geç oluşmasında ve birikimin erken dağılmasında Deriye kan akışının artmasına, dolayısı ile derinin beslenmesinde Akciğerlerden kana O₂ diffüzyonunda Kan akışkanlığında Bağışıklık sisteminin güçlenmesinde Glikoz toleransında Sakatlıklara karşı direncinde Cinsel istek ve performansta Vücut postürünün düzgünlüğünde Fazla kalori kullanılmasında Fiziki görünümün olumlu olmasında Eklem elastikiyetini geliştirmesinde Denge ve koordinasyonun geliştirilmesinde Metabolizmanın daha düzenli çalışmasına, kan plazma hacminin artmasında HDL lipoproteinlerin	

1.6.4.2. Düzenli Fiziksel Aktivitenin İnsan Sağlığı Üzerindeki Sosyolojik ve Psikolojik Etkileri

Düzenli fiziksel aktivitenin insan sağlığı üzerindeki sosyolojik ve psikolojik etkileri aşağıda verilmiştir:

- İş veriminin artması,
- Hastalık yüzünden çalışılmayan gün sayısının azalması,
- Daha enerjik hissedilmesi ve tembellikten uzaklaşılması,
- Sağlam, canlı hareketli, egzersiz yapmaya hevesli bir kişi haline gelinmesi,
- Öz saygının geliştirilmesi,
- Organizmayı beden ve ruhsal streslerin yıpratıcı etkisinden koruması,
- Kişiyi hayata daha mutlu bakmaya ve endişelerden uzaklaşmaya yöneltmesi,
- Asabi ve hiperaktif yapıyı sakinleştirmesi,
- Kendine güveni arttırması,
- Düzenli uyku ritmine sahip olunması,
- İnsanlarla çabuk arkadaşlık kurma ve paylaşma, yardımlaşma duygularını geliştirmesi (Zorba, 1999).

1.6.5. Fiziksel Aktiviteye Katılımı Etkileyen Faktörler

Bireylerin fiziksel aktiviteye karşı tutumları hem kişilik özellikleri hem de sosyal çevreleri tarafından belirlenmektedir. Bir bireyin fiziksel olarak aktif olup olmadığı hem, cinsiyet, yaş ve etnik altyapı gibi demografik özelliklere, hem de gelir seviyesi ve eğitim gibi sosyo-ekonomik özelliklere bağlıdır. Bunların dışında en az 3 faktör daha sayılabilir: birincisi, bireysel tutum, tercihler, motivasyon ve fiziksel aktiviteye özgü beceriler; ikincisi, fiziksel aktiviteye katılımı kolaylaştıran fırsatlar ya da zorlaştıran engeller, üçüncüsü, rekabet içeren aktivitelerde teşvik edici ya da

caydırıcı unsurlar. Bu üç faktörden son ikisi bireyin dışındaki olgulardır (Committee on Physical Activity, Health, Transportation, and Land Use, 2005).

Bunun yanısıra, Seefeldt ve ark. (2002) erişkinlerin fiziksel aktivite programlarına başlamalarını ve bunları devam ettirmelerini etkileyen birçok faktörün varlığına değinmiş ve bu faktörleri 2 ana gruba ayırmayı tercih etmişlerdir: Birincisi değişkenlik göstermeyen, sabit faktörler (yaş, cinsiyet, ırk, etnik altyapı), ikincisi, değişebilir olduğu farz edilen faktörler (davranış ve kişilik özellikleri, çevresel durumlar, toplumsal ortamlar).

Bu bilgiler doğrultusunda, bu faktörlerin fiziksel aktivite üzerine etkileri ilerleyen bölümlerde kısaca belirtilmektedir. Açıklamalardan anlaşılacağı üzere, fiziksel aktivite üzerinde etkisi bulunan yaş, cinsiyet, sosyo-ekonomik durum gibi faktörlerin birbirleriyle iç içe olduğu ve bu yüzden birbirlerinden kesin sınırlarla ayrılamayacağını gözlemlemek mümkündür.

1.6.5.1. Bireysel Farklılıklar

Kaplan (1975), serbest zaman fonksiyonlarının rekreasyon, kişisel gelişim ve diğerlerine yardım etme gibi olanaklar sağlamasının yanı sıra, özerklik ve bağıllık cesareti içerdiğini düşünmekteydi. Diğerleri ise, serbest zamanın karakteri (Riesman, Glazer & Denney, 1950) ve kişiliği (Bogardus, 1934) şekillendirici bir etkiye sahip olduğunu önerdiler. Son dönemlerde çeşitli çalışmalar serbest zaman sırasında alınan keyifle genç erişkinlerin (Haworth ve Hill, 1992), ve aşırı stres altında çalışanların (Shephard, 1988) mutlulukları ve yaşamın sonraki devrelerinde yaşanan mutluluk arasında positif bir bağlantının olduğunu gösterdiler (Kelly, Steinkamp ve Kelly, 1988). Fakat asıl sorun, farklı bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılmalarını teşvik eden unsurun ne olduğu cevabını verebilmekte yatmaktadır. Crandall (1980), faktörü çok büyük sayıda gönderilen raporları inceledi ve başarı, fedakârlık, yaratıcılık, kendi potansiyelinin tamamını kullanabilme ve sosyal iletişim ile sıkılmaktan kaçınma gibi 17 deneysel faktörü tanımladı.

Neulinger (1981b), Deci ve Ryan (1985) serbest zamanda algılanan özgürlüğün önemini tanımlarken, içsel ve dışsal motivasyonları da ayırt etti. Birşeyi sadece zevk almak için yapmak olarak görülen içsel motivasyon, insanların serbest zaman olarak tanımladığı aktivitelerin en belirgin özelliği olarak gösterildi. Son zamanlarda Pelletier, Vallerand, Green- Demers, Blais ve Brière (1996), ölçme metotlarını (LISREL yazılımı) kullanarak, serbest zaman motivasyonunun 3 iç, 3 dış faktörle açıklanabildiğini gösterdiler. Dürtü, başarı, bilginin elde edilmesi 3 iç faktör, toplumsal gelişim, boş zamanın yapıcı kullanımı ve başka bir şey yapmaktan kaçınma ise 3 dış faktör olarak tanımlandı. 7. faktör ise, motivasyonsuzluk ya da herhangi bir amaç içermeyen yapılan aktiviteleri tanımlar. İnsanlar bu tür aktivitelere çaresizce sürüklenmektedirler ve neden yaptıklarını açıklayamamaktadırlar (Hills ve ark., 2000).

Diğer bir ifade ile genel olarak bireyler hem fizyolojik hem de psikolojik olarak birbirlerinden farklılık göstermekte, bunlar da egzersiz seçimlerinde belirleyici unsurlar arasında yer almaktadır. Örneğin bir egzersiz programı farklı iki bireyden birine çok ağır gelebilirken diğer için oldukça kolay olabilir (<http://global.britannica.com/EBchecked/topic/197976/exercise/25993/Individual-differences>). Daha açık bir şekilde bireylerin fiziksel aktivite tercihlerini belirleyen faktörleri belirtirsek bunlar 6 grupta toplanabilir:

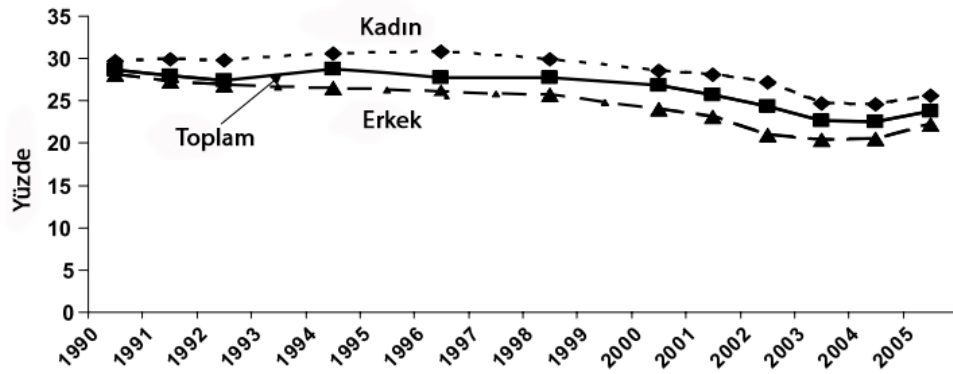
- Toplumsal özellikler: Cinsiyet, kültür, yaş, gelir seviyesi,
- Biyoloji: Sağlık, fiziksel beceriler ve sınırlar,
- Bilgi: Fiziksel aktivite ya da belirli bir spor dalına ilişkin olarak,
- Hüner: Atletik ve fiziksel beceriler, deneyim,
- Psikoloji: Fiziksel aktivite hakkında duygular/tutumlar, bireyin fiziksel aktivite amaçlarını başarmaya yönelik kendine inancı (öz-yeterlik), enerji ve motivasyon,
- Aile durumu: Bekâr, çok kuşaklı aile, bağımlı birey sayısı ve çeşidi (<http://www.centre4activeliving.ca/physical-activity-for-all/ecological/individual.html>).

1.6.5.2. Toplumsal Farklılıklar

Toplum (topluluk): İçinde insanların ikamet ettiği ve birbirleriyle politik altbirimler (örneğin kasaba, vilayet) ya da daha küçük çaplı alanlar (örneğin mahalle, konut komplekleri) vasıtasıyla sosyal etkileşimde bulunduğu, jeolojik bir bölgeyi kapsayan sosyal bir birimdir. Toplum (topluluk) sosyal bir organizasyon olabilir. Aynı inanç sistemine mensup insanları buna örnek olarak verebiliriz; diğer bir ifadeyle sosyal organizasyon ortak menfaatleri bulunan resmi ya da gayri resmi insan gruplarından oluşan birimdir. Bir birey çeşitli toplulukların ya da altgrupların üyesi olabilir ve bunlar, yaş, cinsiyet, mesleki durum, sosyoekonomik durum, aktiviteler, tarih ve kültür gibi çeşitli faktörleri içerebilir. (CDC, 2000; Eyler ve ark.,2002). Bulgular, eğitim ve gelir seviyelerinin artması ile önerilen serbest zaman fiziksel aktivite artışı ve pek önerilmeyen fiziksel aktivitesizliğin azalmasının bağlantılı olduğunu göstermektedir. Aynı zamanda çalışma hayatı ile ilgili faaliyetler, serbest zaman içerisinde yapılan fiziksel aktivitenin gelir ve boş zaman gerektiren bir çeşit ticari eşya statüsünde olduğu teorisini desteklemektedir.

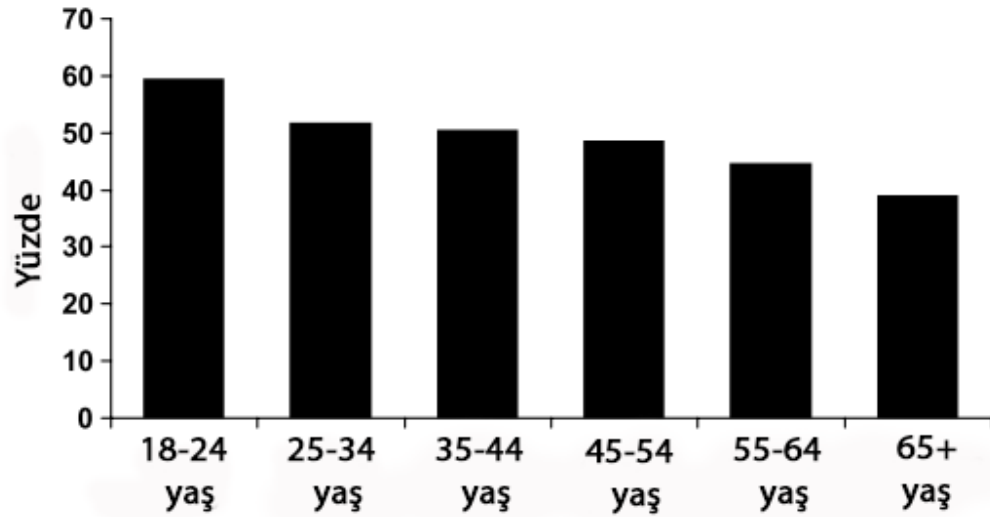
Buna benzer olarak, önerilen serbest zaman fiziksel aktivite ve mesleki faaliyetler, daha eğitimli kesimde azalış göstermektedir. Bu da, bireylerin sosyo-ekonomik durumu yükseldikçe, işten tasarruf sağlayan teknoloji ve hareket gerektirmeyen faaliyetleri daha çok kullanma eğiliminde olduklarını göstermektedir. Yine bu bulgular ışığında, fiziksel aktivitesizlik miktarında, Asyalılar ile Amerika doğumlu Asyalı olmayan bireyler arasında bir farklılık olmadığını görebiliriz. Bu bulgu, Asyalı Amerikalıların, klasik serbest zaman aktiviteleri ya da spor branşları yerine, bisiklet sürmek ya da işe yürümek gibi klasik fiziksel aktivite örneklerini daha çok gerçekleştirdiklerini göstermektedir. Asyalı Amerikalılarda fiziksel aktiviteyi arttırmaya yönelik girişimler, fiziksel aktiviteyi günlük yaşamın bir parçası haline getirmenin klasik serbest zaman fiziksel aktivite olgusunu teşvik etmekten daha başarılı olup olamayacağı konusunu göz önünde bulundurmalıdır (Kandula ve ark., 2005).

Davranışsal Risk Faktörü Gözetleme Sistemi'ne (BRFSS) dayalı olarak Amerika'da 1990'dan 2004'e kadarki güvenilir veriler zamanla erkek ve kadın vatandaşlarının serbest zaman içerisinde daha az fiziksel aktivite yaptığını gösterdi (CDC 2005a). Serbest zaman fiziksel aktivite sıklığı 1996 yılı boyunca oldukça sabit kaldı fakat günümüzde her iki cins için de fiziksel aktivite yapma sıklığı azalma göstermektedir (Şekil 1.1). Yapılan araştırmada 2005 yılında, yetişkinlerin %23.7 hiç serbest zaman aktivitesi yapamadıklarını belirtilmiştir (CDC, 2005b).



Şekil 1. Amerikan kadın ve erkekleri arasında hiç serbest zaman fiziksel aktivitesi yapmadıklarını bildirenlerin yaygınlık grafiği, 1990–2005 (Haskell ve ark., 2007).

Buna rağmen, Amerikan vatandaşlarının hala yeterince aktif olmadıklarını gösteren çok geniş kapsamlı kanıtlar vardır (CDC, 2006). Mesela, 2005'teki veriler Amerikan yetişkinlerinin yarısından daha azının (% 49.1) fiziksel aktivite önerilerine uyduklarını göstermektedir. Erkeklerin önerilere uyma olasılığı (% 50.7) kadınlardan (% 47.9) daha fazladır. Kadınlar ve erkekler birlikte göz önünde bulundurulduğunda, daha genç insanların yaşlılardan daha aktif olduğu, önerilere uyanların 18-24 yaş arasında % 59.6 ve 65 yaş altı için % 39.0 olduğu görülmektedir (Şekil 2) (Haskell ve ark., 2007).



Şekil 2. Yaşa göre Amerikan kadın ve erkeklerinin CDC/ACSM tarafından önerilen fiziksel aktivite miktarına uyma yaygınlığı, 2005 (Haskell ve ark., 2007).

Ayrıca Asyalı Amerikalıların önerilen serbest zaman fiziksel aktivite katılımının Amerika doğumlu Asyalı olmayan bireylere oranla daha düşük oranlarda olduğunu ve büyük ölçüde fiziksel inaktivite riski ile karşı karşıya olduklarını gösteren bulgular mevcuttur. Bu, göç oranlarının artması sonucu (Singh ve Siahpush, 2002; Sundquist ve Winkleby, 1999) hareketsiz yaşam tarzının zamanla daha da yaygınlaşması düşüncesi ile zıtlık oluşturmaktadır. Göçlerden hemen sonra fiziksel aktivitenin belli başlı türlerinde azalma görülebilir, fakat daha sonra göçler artmaya devam ettikçe serbest zaman fiziksel aktivitesi de artmaya başlamıştır. Hangi tür fiziksel aktivitelerin göçlerden etkilendiğini bulmak için hem göçlerden önce hem de göçlerden sonraki dönemi inceleyecek daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır. Asyalılar Amerika’da daha uzun süreler kaldıkça, kronik hastalıklara yakalanma riskleri artmaktadır. Yeni göçmenlerin de dahil olduğu Asyalı Amerikalıların, düzenli fiziksel aktivitelerini arttırabilecek hem bireysel hem de toplumsal girişimler hızla artan popülasyonun sağlığını korumakta anahtar rolünü üstlenmektedir. Girişimler belirli etnik gruplara indirgenmeli ve eğitim, gelir, kültürel etkileşimi göz önünde bulundurmalıdır. Çünkü bu faktörler bireylerin fiziksel aktiviteyi yaşamlarıyla nasıl bütünleştireceğini konusunda etkilidirler (Kandula ve ark., 2005).

1.6.5.3. Kültürel Farklılıklar

Kültür, bireysel davranışı etkileyebilen ve bir grup tarafından ortak olarak paylaşılan tutum, kurallar, değerleri ifade eder. Kültürel etkilerin örnekleri olarak insanların sahip oldukları fikirler, hissettikleri zorunluluklar ya da benimsedikleri değerler ve bunlar doğrultusunda hareket etmeleri verilebilir (Adamopoulos ve Kashima, 1999).

Kültürel faktörler, Afrikalı Amerikalı kadınlar tarafından yapılan fiziksel aktivitenin de derecesini belirleyebilmektedir. Beyaz kadınlarla karşılaştırıldığında, Afrikalı Amerikalı kadınlar kilolarından mutlu görünmektedirler ve hatta fazla kilolu olmaları kendilerini daha çekici hissetmelerini sağlamaktadır (Flynn ve Fitzgibbons, 1998). Bu kültürel farklılık Afrikalı Amerikalı kadınlarında obezite riskini arttırmakta ve gerektiğinde kilo vermelerini zorlaştırmaktadır. Yapılan bir çalışmaya göre Afrikalı Amerikalıların serbest zaman esnasında dinlenmeye fiziksel aktiviteden daha fazla değer verdiklerini göstermektedir (Airhihenbuwa, Kumanyika, Agurs, ve Lowe, 1995). İlave olarak, Afrikalı Amerikalılar'da akrabalık, toplumsallık duygusu, müzik ve dinin yanı sıra (Willis, 1992) sağlık ve sıhhat görüşleri (Kumanyika, Wilson, ve Guilford-Davenport, 1993) gibi yaygın sosyal ve kültürel değerler onların fiziksel aktivite ile ilgili tutumlarını önemli ölçüde etkilemektedir.

Diğer etnik ve ırksal gruplar, her ne kadar Afrikalı Amerikalılar ve Beyaz kadınlar kadar çalışılmasa da, daha yüksek oranlarda fiziksel aktivite ve daha az serbest zaman fiziksel aktivitesi göstermektedirler. Örneğin, Davranışsal Risk Faktörü Gözlem/Gözetleme Sistemi (BRFSS), geçen ay içinde İspanyol kadınların % 39'unun beyaz kadınların ise sadece %28'inin hiç fiziksel aktivitede bulunmadığını göstermiştir (USHSS, 1996). Amerikalı yerli kadınlar tarafından bildirilen fiziksel aktivite oranları da oldukça düşüktür (Welty ve ark., 1995; Ellis ve Campos-Outcalt, 1994; Brownson ve ark., 2000). Bu gruplarda olan birçok kadının fiziksel aktivitelerine engel başka faktörler de bulunmaktadır: kültürel etkileşim, dil engelleri, kültürlerinin bir sonucu olarak cinsiyetlerden ötürü üstlenmek zorunda oldukları roller (Eyler ve ark., 2002a).

Varolan veriler sınırlı olsa da, etnik azınlık grupları, özellikle de Meksikalı Amerikalılar, Avrupalı Amerikalılardan'dan fiziksel olarak daha az aktiftirler (Rauh ve ark., 1992). Bunun sebebi açıklanamamaktadır fakat bazı faktörlerin bunda etkisi olduğuna inanılmaktadır. Ortalama olarak, etnik azınlık grupları daha düşük eğitim ve sosyo-ekonomik statüye sahiptirler. Bu iki faktör de daha düşük fiziksel aktivite ile sonuçlanmaktadır. Etnik azınlık grupları, çocukluk döneminde daha düşük fiziksel aktivite gerçekleştirmekte, erişkinlik dönemlerinde ise kötü sağlık durumuna sahip olmakta ve genel olarak ise daha düşük sosyal desteğe sahiptirler (Hovell ve ark., 1992). Bu faktörlerin hepsi serbest zaman fiziksel aktivite seviyesinin düşmesiyle sonuçlanmaktadır. (Dergance ve ark., 2003).

1.6.5.4. Sosyo-Ekonomik Durum

Sigara kullanmak, fiziksel serbest zaman aktivitesi ve beslenme alışkanlıkları gibi davranışlar sağlık konusunda sosyo-ekonomik farklılıklar için açıklayıcı unsurlar olarak gittikçe artan bir öneme sahiptir (Lundberg, 1992). Örnek olarak, kardiyovasküler hastalıkları vermek mümkündür. Son 10 yılda, kardiyovasküler hastalık ve ölüm oranının yanı sıra tüm sebeplere bağlı hastalık ve ölüm oranları, düşük sosyo-ekonomik gruplarda daha yüksek bulunmuştur (Marmot ve ark., 1978; Marmot ve ark., 1991). İsveç'te kardiyovasküler ölüm oranlarında sosyo-ekonomik farklılıkların yüksek olduğu görülmüştür (National Public Health Report, 1997). Düşük orandaki serbest zaman fiziksel aktivitesi, düşük gelir (Johansson ve ark., 1988; Steenland, 1992), az eğitim (Fletcher ve Hirdes, 1996; Yusuf ve ark., 1996; Sternfeld ve ark., 1999) ve düşük sosyo-ekonomik statü (Blanksby ve ark., 1996; Shiness ve ark., 1996; Wister, 1996; Mensink ve ark., 1997) ile çok yakından bağdaştırılabilir (Lindström ve ark., 2001).

Farklı etnik gruplardan insanların aynı egzersiz grubunda olmaları ve bundan kaynaklanan dil engelleri (Eylar ve ark., 1998), kültürel inançlardan ötürü akranları tarafından kabul edilmeme gibi kültürel sorunlar, çeşitli etnik ve ırksal geçmişe sahip

kadınların fiziksel aktivitelere katılımına engel olan faktörler arasındadır (Eyler ve ark., 2002b).

Kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riski oldukça yüksek olan etnik azınlık ve düşük gelirli popülasyonlarda yüksek oranda fiziksel inaktivite de mevcuttur. Fiziksel inaktivite aslında kardiyovasküler hastalıklar için bağımsız bir risk faktörünü oluşturmaktadır (CDC, 1993).

BRFSS verilerine göre, fiziksel inaktivite kırsal alanlarda (37%) en yüksek oranda iken kentlerde (27%) en düşük orandadır (CDC, 1998). Kırsal alanların güney kesimlerinde en yüksek fiziksel inaktivite oranları görülür (44%). US Kadınların Belirleyicileri Çalışmasında (US Women's Determinants Study) (Brownson ve ark., 2000; Wilcox ve ark., 2000), rastgele telefon numaraları aranarak, etnik olarak birbirinden farklı 40 yaş ve üzeri kadınların fiziksel aktivite durumları incelenmiştir. Verilere göre, kırsal alanda yaşayan kadınların kentlerde yaşayan kadınlarınkine göre, egzersiz, rekreasyonel aktiviteler ya da fiziksel aktivitelere katılmama oranı çok daha yüksek çıkmıştır (Wilcox ve ark., 2000; Eyler ve ark., 2002a).

1.6.5.5. Cinsiyet

Erkekler daha çok, şiddetli egzersiz gerektiren fiziksel aktivitelere bulunurken, kadınlar yürümeyi tercih etmektedirler. Fakat erkekler çok yoğun bir şekilde yaptıkları spor ya da fitness aktivitelerini bıraktıkları zaman, erkeklerin bunların yerini yürümek ya da bisiklet sürmek gibi orta dereceli aktiviteler ile doldurma ihtimalleri düşüktür. Kadınlar ise erkeklere göre daha fazla yürümektedirler ve toplamda daha az fiziksel aktivite yapıyor olsalar da erken erişkinlik dönemlerinden itibaren yaşlandıkça yeterli miktarda fiziksel aktivite yapma ihtimalleri erkeklere oranla daha yüksektir (Sallis, 2000; Leslie ve ark., 2001). Yaygın olarak gözlemlenen cinsiyet farklılıklarından biri erkeklerin kadınlara göre daha aktif olmalarıdır. Ergenlik döneminde erkeklerde fiziksel aktivitede görülen düşüş oranı kadınlardakine oranla daha yüksektir (Telama, 1971; Telama, 1978). Buna rağmen,

15 yaşından sonraki dönemde, Telama ve Yang (2000) kadın deneklerin, erkeklere oranla fiziksel aktiviteye iştirak sıklığının daha fazla olduğunu bulmuştur.

Kadınlar sürekli olarak erkeklere oranla daha düşük serbest zaman fiziksel aktivite oranlarına sahiptir (Casperssen ve Merrit, 1995). 1994 BRFSS verileri erkeklerin %28'inin, kadınların ise %33'ünün bir önceki ayda hiçbir fiziksel aktivite gerçekleştirmediğini göstermiştir (Bolen ve ark., 2000). Buna rağmen üçüncü Ulusal Sağlık ve Beslenme İnceleme Anketi 1988–1994 (NHANES III), Amerikan Koleji Spor Tıbbı (ACSM), tarafından önerilen düzenli, aralıksız, orta dereceli fiziksel aktivitenin (haftada 5 gün 30'ar dakika) hem erkekler hem de kadınlar tarafından eşit oranda yapıldığını bildirmiştir (Crespo ve ark., 1999).

Düzenli fiziksel aktivitenin yaygınlığı üzerine yapılan çeşitli ulusal çalışmalar, azınlık durumundaki kadınların azınlık durumunda olmayan kadınlara oranla daha az aktif olduğunu göstermektedir. 1994 BRFSS verileri, siyahi kadınların % 46'sı inaktifken, beyaz kadınların ise sadece % 30'unun inaktif olduğunu göstermektedir (Bolen ve ark., 2000). US Kadınların Belirleyicileri Çalışması (US Women's Determinants Study) siyahi kadınların % 37'sinin hiç bir fiziksel aktivite gerçekleştirmediğini gösterdi (Brownson ve ark., 2000). Bir diğer çalışma ise, siyahı kadınların sadece % 25'inin ACSM/CDC'in önerdiği, haftanın büyük bir kısmında 30'ar dakikalık orta dereceli fiziksel aktivite yapılması gereği esasına uymaktadır (Crespo ve ark., 1999).

İspanyol kadınların hiçbir fiziksel aktivite gerçekleştirmemesi “Amerikan Kadınlarının Belirleyicileri Çalışması” (Brownson ve ark., 2000) tarafından %33 oranında gösterirken, “Ulusal Sağlık Görüşmesi Anketi” (USDHHS, 1996) % 37, “NHANES III 1988–1994” (Crespo ve ark., 1999) tarafından ise % 44 olarak göstermiştir. İspanyol kadınların % 25'i ACSM/CDC tarafından önerilen fiziksel aktivite esaslarına uyduklarını belirtirken, % 23'ü Surgeon General tarafından önerilen fiziksel aktivite esaslarına uyduklarını bildirmişleridir (Crespo ve ark., 1999; Eyler ve ark., 2002b).

Kadınlar erkeklere oranla daha az fiziksel aktivite yapmaktadırlar (Jones ve ark., 1998). BRFSS (CDC 1998) kadınların % 30'unun, erkeklerin ise % 27'sinin hiç serbest zaman fiziksel aktivitesi gerçekleştirmediğini göstermiştir (CDC, 2000). Buna ilave olarak, önerilen fiziksel aktivite antrenman yoğunluna uyan kadınların sayısı erkeklerden çok daha azdır (Macera ve Pratt, 2000; CDC, 2001).

Dünya üzerindeki azınlık gruplar ile karşılaştırıldığında Kızılderili kadınlarda görülen fiziksel aktivitenin sıklığı hakkında daha az bilgi bulunmaktadır. Güçlü Kalp Çalışması (The Strong Herat Study) Dakotas, Oklohoma, Arizona'daki 13 kabilenin kadınların % 48'inin geçen bir hafta içinde hiç fiziksel aktivite gerçekleştirmediğini göstermiştir (Welty ve ark., 1995). Ayrıca, Ellis ve Campos-Outcalt (1994) Black Feet ve Great Falls'daki kadınların yarısından fazlasının hareketsiz olduğunu bildirdi. U.S. Kadınların Belirleyicileri Çalışmaları (US Women's Determinants Study) Amerikan yerli kadınlarının % 49'unun hiç fiziksel aktivite gerçekleştirmediğini göstermiştir (Brownson ve ark., 2000). Asyalı Amerikalı kadınlarda fiziksel aktivitenin yaygınlığı konusunda herhangi bir araştırma yapılmamıştır fakat Sternfield ve ark. (2000) Asyalı kadınların spor ve egzersiz yaparken beyaz kadınlar göre daha az fiziksel aktivite gösterdiklerini bildirmişlerdir.

Azınlık durumundaki kadınlar arasında fiziksel aktivitenin yaygınlığı az gibi görünmektedir fakat yine de çeşitli faktörleri göz önünde bulundurmak gerekmektedir. İlk olarak, serbest zaman fiziksel aktivitesi ile ilgili sadece sorular sorarak, yapılan fiziksel aktivitenin seviyesini tümüyle ölçmek, özellikle de azınlık durumundaki kadınlar için, pek uygun olmayabilir. Çünkü azınlık durumundaki kadınlar serbest zaman sırasında harcadıkları zamanı algılayama ve canlandırma konusunda pek başarılı olmayabilirler (Yeager ve ark., 1993). İkinci olarak, değerlendirilmesi yapılan aktivite çeşitleri, bulunan oranları etkileyebilir. Örneğin, Navajo Sağlık ve Beslenme Anketi (Navajo Health and Nutrition Survey) (Mendlein ve ark., 1997) fiziksel aktivite yapma oranını oldukça yüksek buldular. Bunun sebebi, kadınlara klasik egzersiz örnekleri dışında, yürüme, avlanma, mahsül toplama ya da odun kesme gibi fiziksel aktivitelerde bulunup bulunmadıkları da soruldu. 40 yaş ve üzeri İspanyol kadınların yaşamında, diğer mesleki uğraşlar (yürüme,

kaldırma/taşıma ve benzeri güç gerektiren aktiviteler) ve ev işleri (halı temizlemek, kazımak/bitki dikmek ve buna benzer ev işleri) fiziksel aktiviteden daha fazla yer tutmaktadır (Brownson ve ark., 2000). Kadınlar tarafından daha yaygın bir şekilde yapılan aktiviteleri belirlemek için, değerlendirmede kıstaslar üzerinde düzeltmeler yapılmalı, kültürel ve etnik fiziksel aktivite özellikleri göz önünde bulundurulmalıdır (Eyler ve ark., 2002b) .

1.6.5.6. Yaş

Bireylerin, yaşamlarının herhangi bir döneminde yaptıkları fiziksel aktivite seviyesi, onları etkileyen biyolojik, psikolojik ve sosyolojik faktörlerin etkileşimi ile belirlenmektedir (Sallis ve Hovel, 1990). Yaşlılık dönemi göz önünde bulundurulduğunda, epidemiyolojik çalışmalar erişkinliği takip eden dönem sonrası, yaşın ilerlemesiyle, fiziksel aktivitede genel bir düşüşün varlığını göstermiştir. (Bijnen ve ark.,1998; Caspersen ve Merritt, 1995; Schoenborn, 1986). Hayvanlar üzerinde yapılan deneylerden elde edilen sonuçlara göre, yaşa bağlı olarak fiziksel aktivitedeki düşüş olgusu güçlü bir biyolojik temele sahiptir. Bu görüşü destekleyen kanıtlar çok sayıda ve çok çeşitli hayvan türleri üzerine yapılan çalışmalar ve yaşlı hayvanlarda aktiviteyi arttırmaya yönelik girişimleri kapsayan deneysel çalışmalardan elde edilmiştir (Ingram, 2000).

Hücrel mitokondrinin enerji üretme kapasitesi, hücre zarında iyon akışı ve sinyal iletimini etkileyen değişimler, atık ürünlerin atılma ve enerji alımını sağlayan kan dolaşımının düşmesi, kas ve kasların sinirlerle bağlantılarında oluşan değişimler gibi kompleks etkileşimler, azalan aktivitenin açıklayıcılarıdır. Tüm bu faktörler hareket etme kapasitesini etkilemektedir. Fakat sadece hareket etme becerisini etkilen nörobiyolojik mekanizmaları incelemek yerine, aynı zamanda fiziksel aktiviteye katılım isteği ya da motivasyonel faktörleri de göz önünde bulundurulmalıdır. Dopaminerjik nörotransmitter sisteminin bu konuda asıl mekanizma görevi üstlendiği düşünülmektedir. Madde bağımlılığının dopamin nörotransmitteri ile bağlantılıdır. Dopamin, uyarılma arayışı içeren davranışların arkasında itici güç

özelliği gösteren bir nörotransmitterdir. Bu nörokimyasal motivasyonel aktivitelerde büyük bir önem taşımaktadır çünkü bağımlılık yaratan ilaçlarda olduğu gibi çevresel uyarıların etkisini arttırıcı bir özelliğe sahiptir (Koob ve Nestler,1997).

Gençler ve genç erişkinler grubunda hem erkekler hem de kadınlarda fiziksel aktivitede düşüş gözlenirken, inaktivitenin yaygınlığı artmaktadır. Azalış hem hafif-orta dereceli hem de yoğun derecede aktivite yapan 12-21 yaş aralığındaki kadın ve erkeklerde gözlenmektedir (USDHHS, 1996). Yapılan araştırmalar 13-18 yaşları arasında fiziksel aktivitede görülen azalışın çok daha belirgin olduğunu göstermektedir (Sallis, 2000). Yoğun aktivite oranları erkeklerde kadınlardan daha fazladır ayrıca yoğun aktivite yapan kadınların bu aktiviteleri bırakma yaşı erkeklerden daha küçüktür. Avustralya ve diğer sanayileşmiş ülkelerde erişkin popülasyonları üzerine yapılan anketlerde, gen erişkinlik dönemi ve sonrasında fiziksel aktivite seviyelerinde azalış göstermektedir (Bauman ve ark., 1990; Owen ve Bauman, 1992). Avustralya popülasyonunun tüm veriler ele alındığında, 25 yaşından küçüklerde hareketsizlik oranı % 14 iken 25-39 yaş aralığında bu oran % 24 olarak bulunmuştur (Owen ve Bauman, 1992; Leslie ve ark., 2001).

Birçok ülkede olduğu gibi, Finlandiya’da da yaşa bağlı olarak fizisel aktivitedeki azalma birçok çalışmada ve farklı teknikler kullanılarak gösterilmiştir. İlk bulgular 1929 yılına kadar uzanmaktadır (Bruhn, 1929). Ülke çapında yapılan anketlerde de benzer sonuçlar görülmüştür. Fiziksel aktivite ergenlik çağından hemen önce üst seviyeye ulaşmakta fakat ergenlik çağı boyunca düşüşe geçmektedir (Nupponen, 1981; Silvennoinen, 1981; Telama ve Laakso, 1983).

Genel olarak fiziksel aktivitedeki düşüş, açık ve detaylı olarak belgelenmiş olsa da, fiziksel aktivite çeşidi ve özellikleri üzerine yaşa bağlı bazı farklılıklar mevcuttur. Yapılan fiziksel aktivite ya da fiziksel aktiviteye harcanan zamanın azalma göstermesine rağmen, öz bildirimi yapılan fizyolojik yoğunluk oranı yaşla birlikte artmaktadır (Laakso ve Telama, 1981; Silvennoinen, 1981). Buna ilaveten, fiziksel aktivite motivasyonunda yaşa bağlı değişimler arasında da farklılıklar bulunmaktadır. Örneğin, artan yaşla birlikte sosyal ve rekabete dayalı motivasyonun

azaldığını fakat rekreasyona yönelik motivasyonun arttığını görebiliriz (Laakso ve Telama, 1981; Telama ve Silvennoinen, 1979). Bu motivasyonel farklılıklar, farklı spor faaliyetlerine katılımı da etkilemektedir. Örneğin, rekabete dayalı oyunlar (ör. buz hokeyi ve futbol) artan yaşla birlikte popülerliğini yitirmektedir. Diğer yandan yürüme gibi fiziksel aktiviteler daha yaygın hale gelmektedir (Laakso ve Telama, 1981).

Erkek deneklerin daha fazla fiziksel aktivite yaptığını gösteren cinsiyet farklılıkları üzerine yapılan çalışmalar oldukça iyi bir şekilde hazırlanmış ve belgelenmiştir. Fakat bu çalışmalarda asıl vurgulanan ilginç nokta; Telama tarafından bildirilen yaşa bağlı fiziksel aktivitedeki düşüşte cinsiyet farklılığının yeridir (Telama, 1971; Telama, 1978). Erkeklerin her hafta fiziksel aktiviteye harcadıkları zaman 13 yaşında 9.4 saatken, 18 yaşında bu süre 4 saate düşmektedir. Kadınlarda ise bu süre 5.9 saatten 3.7'ye düşerek, fiziksel aktiviteye harcanan zamandaki düşüş oranının kadınlarda daha az olduğunu göstermektedir (Telama ve Yang, 2000).

Finlandiya'da yapılan çalışmalar bu düşüşün başlangıcı ile ergenlik çağı arasında bir bağlantı olduğunu göstermektedir. Örneğin, erken yaşta olgunlaşan kadınlar, kendileriyle aynı yaşta olan fakat daha geç olgulaşan kadınlardan daha az fiziksel aktiviteye sahiptir (Laakso ve Telama, 1981). Buna rağmen, bu bulgular, biyolojinin yaşa bağlı fiziksel aktivitedeki düşüşün öncelikli açıklaması olduğu anlamına gelmez. Burton (1988) ve diğerlerinin de sunduğu fikir mantıklı bir açıklama olarak kabul edilebilir. Bu fikir şöyle ifade edilmektedir: Bir sporu bırakmak normal bir deneme yanılma sürecinin gerekli bir parçasıdır, böylelikle gençler hangi aktivite ve başarı alanlarından daha fazla hoşlandıklarını bulabilmektedirler. Sosyologlar bu durumu spordan uzaklaşma süreci olarak tanımlarlar (Greendorfer, 1992). Burton'un fikri düzenli bir sporu bırakma ile ilgili olsa da, bu fikir genel olarak fiziksel aktiviteye de uygulanabilir. Diğer birçok şey gibi zaman bütçesi çalışmalarının sonuçları da bu fikri desteklemekte ve fiziksel aktivitenin artan yaşa bağlı olarak azalmasına rağmen diğer serbest zaman aktivitelerine harcanan zamanın arttığını göstermektedir (Laakso ve ark., 1996; Telama, 1978).

Fiziksel aktivitenin en fazla düşüş gösterdiği yaşlar, erkeklerde 12-18, kadın deneklerde ise 12-15 arasındadır. Erken gençlik yılları fiziksel aktivitedeki düşüşü engellemek için yapılacak girişimlerde en önemli süreci teşkil edebilir. Bildirilen tüm çeşit aktivitelerde düşüş gözlenmiştir fakat fiziksel aktivite sıklığı ve spora katılım daha yüksek düşüş oranları sergilemektedir (Telama ve Yang, 2000).

1.7. Günümüzde Serbest Zaman ve Fiziksel Aktivitenin Görünümü

Artan yaşam standartları, aile bireylerinin daha fazla serbest zaman ekipmanları almasına olanak sağlamıştır ve 1945'ten beri bu alımlar içerisinde en önemlisi televizyon olmuştur. Televizyon seti, 1950'lerde ve ondan sonraki zaman diliminde serbest zamanın önemli bir parçası olarak görüldüğünden beri, standart bir salon demirbaşı olmuştur. Radyo dinleyicileri ve sinema izleyicileri, televizyonun ününün artmasıyla, neredeyse yok olma noktasına gelmişti. Bunun üzerine medya kuruluşları, televizyonun yetersiz kaldığı piyasa alanlarına girerek dengeyi korumaya çalıştı. Radyo, konuşma ve müzik alanında dinleyicileri ve daha çok şoförleri hedefledi. Sinema sektörü ise farklı zevklerden hoşlanan halk tarafından, özellikle de yetişkinler ve evlerinden ya da televizyon başından ayrılmayan gençler tarafından tercih edildi ve böylece sinema sektörü dengeyi korumaya çalıştı. Basın organları da televizyonun yükselişinden etkilenmiştir (Roberts, 2006).

Birçok ev halkı, televizyon alıcısına sahip olmakla birlikte, ek olarak daha geniş ekran seçenekleri ve çeşitli eğlence imkânları da sağlayabilen video, DVD oynatıcısı, kaydedici kamera, dijital kameralar, kablo ve uydu bağlantıları gibi araçlar da tercih etmişlerdir. Birçok evde, aynı zamanda, ses kaydetmek, kaset ve kompakt disk çalmak için çeşitli ses düzenekleri bulunmaktadır. Gelişmiş kalitedeki bu donanımlar, (merkezi ısıtma ve telekomünikasyon araçları gibi), ev ortamını serbest zaman ortamı olarak daha da geliştirmiştir. Ayrıca telefonla konuşurken ücret ödenmesi, DVD kiralınması veya barda içilen bir bardak bira, günümüzün mükemmel ticarileştirme örnekleri arasında sayılabilir (Roberts, 2006).

Televizyonun cazibesine rağmen, 1945'ten günümüze, serbest zaman kavramı sadece ev merkezli olmadı. 1960'lı yıllar boyunca, araba mülkiyeti, ev halkının büyük çoğunluğuna yayıldı ve insanların sinemaya gitmesini kolaylaştırdı. Sinema seyircileri 1930 ve 1940'larda çok küçük bir kesime indirgendi ve film endüstrisi ürünlerinin çoğunu video, DVD ve televizyon dağıtımı için tasarlayarak dengeyi kurmaya çalıştı. Bazı spor karşılaşmalarındaki kalabalıklar da küçüldü ve zirve yapan spor branşları, televizyon izleyen halka pazarlandı (Whannel, 1986). Fakat 1930'lu yıllardan günümüze tiyatro, müzik ve sanat galerilerine, malikânelere, sahil kasabalarına, çekici kırsal bölgelere ve rahatlatıcı diğer mekânlara yapılan gezilerde bir düşüş olmadı (Roberts, 2006).

Buna ilave olarak, insanların dışarı çıkma sıklığı, yeme-içme ihtiyacını önde gelen bir serbest zaman aktivitesi haline getirdi. İnsanlar çoğunlukla yemek ihtiyacını gidermek için, bazen asıl aktivite olarak, bazen de başka serbest zaman mekânlarına seyahat ederek dışarı çıktılar. Alkol tüketimi de dışarı çıkma sıklığını arttıran bir diğer faktör olmuştur. 1950 ve 1980 yılları arasında kişi başı tüketim 2 katına çıktı ve o zamandan günümüze tüketim artmaya devam etmektedir. Yemek gibi, içme eylemi de bir serbest zaman etkinliğinin asıl odağı ya da diğer aktivitelerle birlikte yapılan tesadüfi durum olabilir. Tüketim amaçlı alkolün bulunduğu yerlerde ya da dışarıda tüketmek üzere alkol satan yerler sayıca çoğaldı. Bu akımların yanı sıra, içki içmek, sosyal bir olgu olarak kabul edilir hale geldi ve hatta bir zamanlar bunun yaygın olmadığı popülasyon kesiminde (mesela kadınlar ve gençler) bir beklenti haline geldi. 16 yaşına kadar, gençlerin çoğu düzenli olarak içki içmekte ve ebeveynlerin büyük çoğunluğu bu durumu bildikleri halde çocuklarının bu davranışını görmezden gelmektedirler (Roberts, 2006).

İkinci Dünya Savaşı'ndan bu yana tatil endüstrisi, kitle zenginliğinden yararlanan diğer bir menfaat aracı oldu. Evden uzakta tatile gitmek birçok insanın yıllık takvimlerinde yer alan bir durum haline geldi ve 1950'lerden beri yurtdışı tatillerinin sayısı ve oranı artmaktadır. Bu süre içinde, denizaşırı ülkelerden turistleri İngiltere daha çok çekmektedir. Evine bağlı insanlar artık daha da ileri

gidip egzotik yerlere seyahat etmekte fakat çoğunlukla denizaşırı seyahatlar içermeyen ikinci tatil zamanlarını veya haftasonu tatillerini kullanmaktadırlar. Çadır ve karavanlarla yapılan kamp tatillerinin popülerliği artmaktadır. Bu, her açıdan gelişen turizmi tartışmasız dünya üzerindeki en büyük endüstri haline getirdi (Roberts, 2006).

Tatiller ve dışarı çıkmadaki artış genel olarak serbest zaman ile ilgili eşya ve giyim marketlerini daha da genişletti. Spor giyimi ve genel serbest zaman giyimi arasındaki sınır ortadan kalktıkça, spor malzemeleri ve özellikle de spor giyimi büyük bir iş sektörü haline geldi. Bugünlerdeki eğilim artık insanların dışarı çıkarken şık giyinmesi değil rahat giyinmesidir ki, bu da yaşamın genel olarak ne kadar serbest zamana benzediğini gösteren işaretlerden sadece biridir (Roberts, 2006).

1.8. Üniversitelerde Sosyal Yaşam ve Rekreasyon

Egzersiz ve beslenmenin hastalıkların önlenmesi ve sağlığın desteklenmesi açısından önemini araştırdığı çalışmalarında Akande ve ark. (2000), sporun yaratıcı ifade, özgüven, benlik kavramı ve atılganlığı geliştirdiğini, dolayısıyla okul, iş ve spor başarısını arttırdığını belirtmişlerdir. Etzel-Wise ve Mears, (2004) uygulamalı beden eğitimi ve terapötik rekreasyonun, eğlendiren anlamlı etkinlikler olduğunu, psikolojik ve sosyal bazı olumsuzluklarla başa çıkma aracı olarak kullanılabilineceğini, atılganlığın bu etkinliklerde hedeflerden biri olduğu ve başlı başına bir eğitim olarak ele alınması gerekliliğini vurgulamaktadır. Newman (2003), beysbol sporunda 1880-1930 yılları arasına damgasını vuran sporcuların ortak özelliklerinden söz ederken atılganlık üzerinde vurgu yapmakta ve sporun atılganlık gelişiminde önemli olduğunu belirtmektedir. Diğer taraftan Riykman ve arkadaşları (1997) atılganlık, baskınlık ve dışa dönüklük gibi kişilik özellikleriyle ileri düzeyde spor becerileri arasında ilişki kurmuştur.

Blumenthal ve arkadaşları (1985) tesadüfî örnekleme tekniğiyle seçtikleri 16 kadın ve 16 erkeği 10 haftalık egzersiz programına alırken benzer özelliklerde 16 gönüllüyü kontrol grubu olarak belirlemişlerdir. Sonuçlar egzersiz grubunun kontrol grubuna göre daha az gerilim, kaygı ve depresyondan söz ettiği yönündedir. Araştırmacılar aynı zamanda, egzersiz grubunun aşağı yukarı tüm ölçümlerde arzu edilen yönde değişimlere daha çok yatkınken, kontrol grubundakilerin aynı kaldıkları veya daha da kötü puanlar aldıklarını ve egzersiz etkisinin uzun süreli olduğunu belirlemişlerdir. Fiziksel rekreasyon esnasında motorik becerilerin artması bireylerin kendilerini daha yeterli görmelerini sağlayabilir. Bunun sonucunda bireylerin kişisel ve sosyal uyum düzeyleri artabilir (Tekin ve ark., 2009).

1.9. Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman İlişkisi

Günümüzde teknolojik alanlardaki gelişimler ve sağladığı kolaylıklar insanları yavaş hareket etmeye yönlendirmektedir. Yavaş hareket eden ve hazır gıdalar tüketen insanlar giderek obezite belirtisi göstermektedir. Teknolojinin gelişimine paralel olarak, yaşam olanakları iyileşen insanların doğal olarak zorunlu ihtiyaçlar dışında kalan serbest zamanları artmış ve buna bağlı olarak da, çeşitli serbest zaman aktiviteleri ile uğraşma ihtiyacı doğmuştur. Serbest zamanlarda sportif faaliyetlere aktif katılmayı tercih etme oranının yüksek olması, sporun kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Serbest zaman içerisinde egzersizin yaygınlaşması, artan sağlık problemleri ve diğer toplumsal sıkıntılarla uzun süreçte baş edebilmek açısından önemlidir.

Düzenli yapılan fiziksel aktivite gençlere sağlık açısından önemli fiziksel, zihinsel ve sosyal faydalar sağlamaktadır (Department of Health, Physical Activity, Health Improvement and Prevention, 2004). Sosyal statü, sağlık ve refah için anahtar faktörlerden biridir (Acheson, 1998; Marmot ve ark., 1991; Kennedy ve ark., 1996). Buna rağmen, bu konu ile ilgili araştırmalar özellikle ölüm ve hastalık oranlarında (Marmot ve ark., 1991; Kennedy ve ark., 1996; Wilkinson, 1986) sosyal statünün önemine odaklandı. Bununla birlikte, sağlıkla ilgili sosyo-ekonomik statü üzerine

yapılan birçok çalışmada bebekler, küçük çocuklar, yetişkinler ve sadece birkaç ergen üzerinde çalışma yapılmıştır (Wilkinson, 1986; LeGrand, 1987; Kunst ve ark., 1998; Kantomaa ve ark., 2007). Serbest zaman kavramı, koroner kalp rahatsızlığı, diabetes mellitus, osteoporoz ve belirli kanser türleri gibi birçok kronik hastalığın artma tehlikesi ile bağlantılıdır (Kesäniemi ve ark., 2001; Pate ve ark., 1995; USDHHS, 1996). Batılı ülkelerdeki fiziksel inaktivitenin yüksek olması, halk sağlığı tehlikesi olarak kendini göstermektedir (USDHHS, 1996).

Fiziksel inaktivite kavramı azaltılabilen bir risk faktörüdür ve genel popülasyonda, fiziksel aktiviteyi destekleyerek yüksek oranda sağlık kazançları elde edilebilir. Burada hedef alınacak asıl grup yetersiz fiziksel aktivite yapan bireyler olmalıdır (Pate ve ark., 1995). Bu nedenle, etkin müdahale yöntemleri geliştirebilmek için yaşam boyunca farklı evrelerdeki fiziksel inaktivite ile ilgili faktörleri tanımlamak yarar sağlayacaktır (Tammelin ve ark., 2003).

1.9.1. Fiziksel Aktivite ve Serbest Zaman İlişkisinin Günümüzdeki Görünümü

Sportif etkinlikler temel olarak üç açıdan pozitif dışsallık etkisi yaratmaktadır; bunlar bireyde oluşan bireysel etki, spor etkinliği sırasında oluşan grup etkileşimi sonucu sağlanan sosyal etki ve bölgede spor organizasyonu sonucunda oluşan ekonomik etkidir. Spor etkinliği esnasında, etkinliğin büyüklüğüne, sporun türüne, katılma ve yer gibi değişkenlere bağlı olarak sosyal ilişkiler yaratılmaktadır. Bununla birlikte genel kabul edilen görüş, sportif etkinliklerin bireyin sosyal uyum düzeyini ve sosyal anlamda tanınmışlığını arttırdığı yönündedir (Çağlarırnak, 2009).

Serbest zamanın artmasıyla spora katılımı ve kendi kendine yapılan spor faaliyetlerinde artış olmuştur. Çoğu ülkede rekreasyon alanları ve parklar, bütçelerini ücret ve aidatlardan karşılamaktadır. Halka yönelik birçok programın tesislere giriş ve aktivite katılım ücreti yoktur. Ancak yoğun organizasyon gerektiren, farklı ekipman ve özel tesislere ihtiyaç duyulan program ve hizmetlere ücret alınmaktadır.

Ayrıca spor faaliyetlerine bizzat katılım ya da seyirci olarak katılım, bireyde sosyalleşme ve kendisini toplumun bir parçası olarak görme eğilimlerini de kuvvetlendirdiğinden, iş yerlerindeki uyum düzeyini ve dolayısıyla iş performanslarına yapacağı katkı anlamında oldukça pozitif etkilere sahip olacağı açıktır (Çağlarırnak, 2009).

Ülkemizde de yerel yönetimler, vatandaşlarına serbest zamanlarında egzersiz yapabilecekleri birtakım rekreasyon merkezleri yapmışlardır. Bunların başında park yerlerine yapılmış birtakım spor aletleri gelmektedir. Son zamanlarda ise, belediyeler tarafından yıllık aidatları olan, yaşam merkezi adı altında egzersiz ve rekreasyon merkezleri açılmıştır. Günümüzde serbest zaman ve rekreasyon içinde egzersiz, çeşitli resmi ve özel kuruluşlar tarafından organize edilmektedir. Bu kuruluşlar hem çalışanları hem de tüm toplum kesimleri için stratejiler geliştirmektedir. Örnek verecek olursak; Kaliforniya Belediyesi tarafından sağlıklı yaşam prensibi üzerine özel bir çalışma yapılmış ve insanların serbest zamanlarında yapabilecekleri egzersizler üzerine bir site açılmıştır. Yönetim, bu site aracılığı ile insanlara serbest zamanlarında yapabilecekleri, haftada 2 saat 30 dakikalık bir süreyi kapsayan örnek aerobik egzersiz programları ve kas dayanıklılığı için yine haftada 2 gün 30 dakikayı kadar yapılabilen egzersizler vermiştir (www.ca.gov.).

Kanada’da Ottawa Belediyesi, her yaşta insan grubu için çeşitli rekreasyonel faaliyetler geliştirmiştir. Bu programlarda aktivitelere katılabilecek grupları çeşitli başlıklar halinde ayırmış ve bu başlıklara özel programlar vermiştir. İngiltere’de ise her yıl belirli günlerde “Colchester Bike Week”, “Cobequid Trail Run” ve “Step into Spring” gibi aktiviteler düzenlenmektedir. Bu aktiviteler ile halkın tamamının ilgisini serbest zamanlarında yapabilecekleri egzersizlere yöneltmişlerdir. A.B.D. Başkanlık Konseyi, resmi bir devlet kuruluşu olarak çalışmakta ve tüm yaştaki insanlara düzgün beslenme, fitness ve diğer spor dallarında bilgi vermektedir. Konsey ayrıca, insanlara hem serbest zamanları içerisinde yapabilecek birçok ulusal ve yerel organizasyonlar hazırlamakta, hem de serbest zaman içerisinde yapılan egzersizin yararları anlatılmaktadır (Balcı ve Doğaner, 2012).

Avrupa Birliği Çevre Sağlığı Portalı aracılığıyla, Spor ve Çevre Sağlığı, Beslenme ve Fiziksel Aktivite, Dopingle Mücadele, Spor Sakatlıkları, Spor Sakatlıkları Araştırma Grubu, Fiziksel Aktivite, Beslenme, Egzersiz ve Kanser gibi konuları kapsayan 3 ana başlıkta serbest zaman içerisinde insanların sağlıklı spor yapabilmeleri için gerekli olan bilgileri internet sitesinde insanlarla paylaşmaktadır. (<http://ec.europa.eu/health-eu/>).

“Amerika Spor Hekimleri Birliği” ve “Amerikan Kalp Sağlığı Birliği” tarafından özellikle bireylere sağlıklı bir yaşam sürebilmeleri için mutlaka egzersiz tavsiye edilmektedir. Amerikan Kalp Sağlığı Birliği, insanlara evde, işyerinde ve oyun ortamında yapabilecekleri çeşitli rekreasyonel aktiviteler önermektedir. Kalp sağlığı açısından egzersizin önemini özellikle vurgulayan örgüt, bisiklet turları, yürüyüşler, tırmanış aktiviteleri ve jogging önermektedir (www.acsm.org).

Dünya Sağlık Örgütü; her yıl 10 Mayıs’ta “Move for Healty Day” isimli bir aktivite düzenlemektedir. Özellikle toplumda egzersiz yapma farkındalığını geliştirmek amacıyla yapılan bu organizasyon birçok sağlık konularında bilgilendirmeler yaparak, bu konulara yardımcı olabilmek amacıyla, stresi yönlendirme, sosyal izolasyon ve sağlıklı diyet programları gibi eğitimler vermektedir. (www.who.int)

Google da “Googleplex” adı verdiği çalışma kampüsünde personeli için fitness salonu, dalga havuzu, oyun salonu ve bisiklet parkurları yaptırmıştır. Yine Facebook firması çalışanları için bisiklet turları ve oyun salonları gibi çeşitli serbest zaman etkinlikleri geliştirmiştir. Çok bilinen firmalardan biri olan YouTube ise, personelinin serbest zamanlarını egzersizle değerlendirebilmesi için şirket içerisinde fitness salonu, yüzme havuzu ve mini golf sahası gibi spor alanları yaptırmıştır. (<http://fotogaleri.hurriyet.com.tr/galeridetay.aspx?cid=31936&rid=2>)

1.10. Araştırmanın Amacı

Bu araştırmanın amacı, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma ya da katılmama sıklıklarının nedenleri ile belirlenmesi ve egzersize ilişkin tutumlarının araştırılarak, serbest zamanları içerisinde ne gibi aktiviteler yaptıklarının belirlenerek, bunların sportif faaliyetler ile ilişkilendirilmesidir.

1.11. Problem

Ankara Üniversitesi öğrencileri, serbest zamanlarını herhangi bir sportif egzersize katılım ile değerlendirmekte midir? Katıldıkları bu sportif egzersiz çeşidi nedir ve hangi sıklıkla tekrar etmektedir?

1.11.1. Alt Problemler

1. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında sportif egzersize yer vermelerinde cinsiyetlerine göre anlamlı bir fark var mıdır?
2. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında sportif egzersize yer vermelerinde öğrenim gördükleri sınıflara göre anlamlı bir fark var mıdır?
3. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında sportif egzersize yer vermelerinde ikamet ettikleri yere göre anlamlı bir fark var mıdır?
4. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında sportif egzersize yer vermelerinde gelir durumlarına göre anlamlı bir fark var mıdır?

1.12. Hipotez

1. Ankara Üniversitesi öğrencileri, zorunlu ihtiyaçları dışında kalan serbest zamanlarında sportif egzersize yer vermektedir.
2. Ankara Üniversitesi öğrencileri zorunlu ihtiyaçları dışında kalan serbest zamanlarında sportif egzersize yer vermemektedir.

1.12.1. Alt Hipotezler

1. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin, serbest zamanlarında tercih ettiği egzersiz çeşitlerinde cinsiyete göre anlamlı bir farklılık vardır.
2. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin, serbest zamanlarında tercih ettiği egzersiz çeşitlerinde öğrenim gördükleri sınıflara göre anlamlı bir farklılık vardır.
3. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin, serbest zamanlarında tercih ettiği egzersiz çeşitlerinde bütçelerine göre anlamlı bir farklılık vardır.
4. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin, serbest zamanlarında tercih ettiği egzersiz çeşitlerinde ikamet edilen yerlere göre anlamlı bir farklılık vardır.

1.13. Sınırlılıklar

- Bu araştırma, Ankara Üniversitesi öğrencileri ile sınırlıdır.
- 2012-2013 öğretim yılında öğrenim gören öğrencileri kapsamaktadır.
- Ölçme aracı yer alan sorular ve cevaplar öğrencilerin yaptığı aktiviteleri kapsamaktadır.
- Ölçme aracını cevaplama süresinde bir sınırlılık bulunmamaktadır.

1.14. Sayıtlar

Örneklemler sayılarının oransal olarak dağılımı bütün Ankara Üniversitesi öğrencilerini temsil ettiği bilimsel dayanağı ile kabul edilmiştir. Bu ölçme aracının tamamının katılımcılardan elde etmek istediğimiz var olan durumlarına ilişkin bilgilerini yansıttığı varsayılmıştır.

2. MATERYAL VE METOT

2.1. Araştırma Modeli

Bu çalışma tarama modelli bir çalışma olarak tasarlanmıştır. Araştırılan konu hakkında o anki durumu saptama amacı güden bir araştırma sürecidir. Genellikle bu yöntemle olabildiğince çok sayıda kişiye ulaşılarak veri toplanması hedeflenir. Tarama modelleri, geçmişte ya da halen varolan bir durumu varolduğu şekliyle betimlemeyi amaçlayan araştırma yaklaşımlarıdır. Araştırmaya konu olan olay, birey ya da nesne, kendi koşulları içinde ve olduğu gibi tanımlanmaya çalışılır. Onları herhangi bir şekilde değiştirme, etkileme çabası gösterilmez. Bilinmek istenen şey vardır ve oradadır. Önemli olan, onu uygun bir biçimde “gözleyip” belirleyebilmektir (Karasar, 1994). Tarama modelli bu çalışma ile Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma ya da katılmama nedenleri belirlenmeye çalışılmış, egzersize katılmaları durumunda ise egzersiz yapma sıklığını etkileyen faktörler incelenmiştir.

2.2. Evren ve Örneklem

Bu çalışmanın evrenini, 2012-2013 eğitim öğretim döneminde aktif olarak öğrenimlerini sürdüren Ankara Üniversitesi Fakülteleri ve Yüksekokulları öğrencileri oluşturmaktadır. Güncellenmiş 2012-2013 öğretim yılı rakamlarına göre ölçme aracının uygulanması aşamasında mevcut öğrenci sayısı yaklaşık 38868 kişi olarak Ankara Üniversitesi Rektörlüğünden bildirilmiştir. Bu sayıdan tabakalı örneklem tekniği ile seçilmiş ve her fakülte ve yüksekokulu temsil etmesi bakımından belirlenmiş oransal büyüklüklerle, 394 öğrenci örneklem olarak alınmış ve bunlara anket uygulanmıştır. (Ural ve Kılıç, 2006). Ölçme aracının uygulanması araştırmacının kendisi tarafından birebir dağıtım yapıp, geri alınarak yapılmıştır. Katılımcılara ölçme aracı ile ilgili çok kısa bilgiler verilmiş ve her bir ölçme aracının doldurulması toplam 5 dakika sürmüştür. Katılan öğrencilerin tamamı gönüllü olarak ölçme aracını doldurmuşlardır.

Araştırmaya katılan öğrencilerin dağılımları fakülte ve yüksekokul olarak aşağıdaki tabloda gösterilmiştir (Çizelge 2).

Çizelge 2. Örneklem alınan öğrencilerin fakülte ve yüksekokullara göre dağılımları.

Fakülte İsmi	Toplam Öğrenci Sayısı	Örneklem Alınan Öğrenci Sayısı
Dil ve Tarih - Coğrafya Fakültesi	7278	71
Diş Hekimliği Fakültesi	854	9
Eczacılık Fakültesi	848	9
Eğitim Bilimleri Fakültesi	1402	14
Fen Fakültesi	3638	36
Hukuk Fakültesi	3993	39
İlahiyat Fakültesi	1578	16
İletişim Fakültesi	1466	15
Mühendislik Fakültesi	2934	29
Sağlık Bilimleri Y.O.	1601	16
Siyasal Bilimler Fakültesi	2913	29
Tıp Fakültesi	1921	19
Veterinerlik Fakültesi	1049	11
Ziraat Fakültesi	2361	24
Devlet Konservatuarı	174	2
Ev Ekonomisi Y.O.	22	2
Beden Eğitimi ve Spor Y.O.	508	5
Adalet M.Y.O.	765	8
Başkent M.Y.O.	106	2
Beypazarı M.Y.O.	1026	11
Sağlık Hizmetleri M.Y.O.	876	9
Kalecik M.Y.O.	244	3
Elmadag M.Y.O.	1088	11
Haymana M.Y.O.	142	2
Nallıhan M.Y.O.	31	1
Gama M.Y.O.	50	1
Toplam	38868	394

2.3. Veri Toplama Aracı

Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan anket iki bölümden ve iki sayfadan oluşmuştur. Ankette toplam 18 adet soru mevcuttur. Birinci bölümde katılımcıların sosyo-demografik özellikleri olan, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, kaçınıcı sınıfta devam ettikleri, maddi durumları ve ikamet ettikleri yerler ile ilgili özelliklerine yönelik toplam 5 adet soru yer almaktadır. İkinci bölümde ise, katılımcıların serbest zamanlarında düzenli egzersize yer verme ve vermeme nedenlerini belirlemeye çalışan 24 adet soru yer almaktadır. Ankette yer alan soru maddeleri açık uçlu olup, “evet” ve “hayır” seçeneklerini kapsamaktadır. Egzerize katılımı etkileyen olumlu ve olumsuz nedenleri belirlemeye çalışan sorularda 5’li Likert yöntemi kullanılmış olup, bu bölümlere uygulanan faktör analizi aşağıda yer almaktadır.

Verilerin toplanması sırasında ilgili literatür taranarak, araştırmanın alt amaçları ile ilgili yazılı kaynaklardan gerekli ham veriler derlenmiş, bu verilerden yararlanılarak ölçme aracı geliştirilmiştir. Ölçeğin geçerlik ve güvenilirlik çalışması bu araştırma kapsamında yapılmıştır. Ölçme aracının yapı geçerliliği için madde toplam korelasyon analizi ve faktör analizi yapılmıştır.

Faktör analizi yapılmadan önce, verilerin faktör analizine uygun olup olmadığına bakmak için, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri, .894 (egzersize yer verme nedenleri) ve .885 (egzersize yer vermeme nedenleri) olarak bulunmuştur. Veriler üzerinde faktör analizi yapılabilmesi için minimum KMO değeri .60 olmalıdır (Sipahi ve ark., 2010). Bu durumda gözlenen .894 ve .885’lik KMO değerleri ölçeğin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Diğer yandan egzersize yer verme nedenlerini belirten 14 maddenin faktör analizi için Barlett testi sonucu [2360,127 ($p<0.0019$)] , egzersize yer vermeme nedenlerini belirten 10 maddenin faktör analizi için Barlett testi sonucu ise [2232,70 ($p<0.01$)] olarak bulunmuştur. KMO ve Barlett testi sonuçları bu veriler üzerinde faktör analizi yapılabileceğini ortaya koymuştur. Herhangi bir maddenin ölçekte yer almasına karar

verilirken faktör yük değerinin .30 ve daha yukarı olması ölçüt alınmıştır (Büyüköztürk, 2002). Bu durumda ölçekten hiçbir madde atılmamıştır.

Araştırmada yapılan madde toplam koralasyon testi sonuçları ve faktör analizi sonuçları “Çizelge 3” te gösterilmiştir.

Çizelge 3. Madde Toplam Test Korelasyonu

	Maddeler	Madde Toplam Koralasyon Puanları	Faktör Yükü
KATILMA NEDENLERİ (OLUMLU)	Kendimi iyi hissediyorum.	,394	,781
	Vaktim var.	,461	,758
	Egzersiz seviyorum.	,572	,730
	Sağlığıma önem veriyorum.	,553	,728
	Sosyal bir çevre oluşturun.	,659	,720
	Arkadaşlık ilişkisini geliştiriyorum.	,675	,704
	Kendimi güçlü hissediyorum.	,662	,702
	Egzersiz konusunda bilinçli biriyim.	,593	,684
	Farklı etkinliklere katılarak bilgi düzeyimi geliştiriyorum.	,691	,661
	Egzersize katıldıkça eğleniyorum.	,644	,651
	Yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum.	,714	,635
	Kendimi daha özgür hissediyorum.	,614	,617
	Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum.	,574	,512
	Fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum.	,635	,452
KATILMAMA NEDENLERİ (OLUMSUZ)	Vaktim yok.	,487	,816
	Egzersiz sevmiyorum.	,575	,813
	Egzersiz yapacak yerim ve ortamım yok.	,618	,811
	Fiziksel durumum uygun değil.	,741	,793
	Maddi durumum uygun değil.	,746	,750
	Çok ders çalışmam gerekiyor.	,599	,696
	Egzersiz konusunda bilinçli değilim.	,675	,678
	Günlük programım /saatlerim uygun değil.	,532	,658
	Beslenme durumum yetersiz.	,749	,610
	İnsanlardan ayrı kalmak istiyorum.	,720	,564

Kullanılan anketin temel boyutları hakkında bilgi edinmek, maddelerin ve testin güvenilirliğini incelemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır.

Çizelge 3'te birinci faktörde yer alan 14 maddenin yük değerlerinin .452 ile .781 arasında ve , ikinci faktörde yer alan 10 maddenin yük değerlerinin ise, .564 ile .816 arasında olduğu görülmüştür.

Egzersize yer verme nedenleri boyutu toplam varyansı % 45,226, egzersize yer vermeme nedenleri boyutu toplam varyansı ise % 52,410'dur. Literatürde %40 - % 60 arasında değişen varyans oranları yeterli kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2010).

Çizelge 4. Madde Toplam Test Korelasyonu Güvenirlik Katsayıları

Boyutlar	Cronbach alpha
Egzersize Yer Verme Nedenleri	.904
Egzersize Yer Vermeme Nedenleri	.898

Ölçek aracının güvenilirliği Cronbach Alpha (Alfa) güvenilirlik katsayısı ile hesaplanmıştır. Ölçeğin bütününe ilişkin hesaplanan güvenilirlik katsayısı .90'dır. Buna göre, her bir faktör için hesaplanan güvenilirlik katsayıları sırasıyla; olumlu faktör için .90, olumsuz faktör için .89 olarak bulunmuştur. Hesaplanan Alpha değerleri ölçeğin güvenilirlik düzeyi için yeterli görülmüştür.

2.4. Verilerin Analizi

Araştırmadan elde edilen veriler araştırmacı tarafından kodlandıktan sonra istatistik programına aktararak gerekli analizler yapılmıştır. Araştırmada katılımcıların sosyo-demografik özellikleri bağımsız değişken olarak ele alınmıştır. İstatistiksel testlerin anlamlılık düzeyi için, $p < 0,05$ değeri kabul edilmiştir.

Araştırmada verilerin normal dağılım gösterip göstermediği Kolmogorov-Simirnov testi ile analiz edilmiştir. Kolmogorov-Simirnov testinin p değerinin 0,05'ten büyük olması, verilerin normal dağıldığını göstermektedir (Sipahi ve ark., 2010). Bu alışma da verilerin normal dağıldığını tespit edilmiştir.

Katılımcıların doldurdıkları anket formlarının incelenmesi sonucunda değerlendirme dışı kalan bir form olmamıştır. Bütün lme araçları değerlendirmeye alınarak, SPSS – 19.00 istatistik paket programına girilerek, ilk olarak verilen frekans ve yüzde dağılımları bulunmuştur. Daha sonra ölçekteki soruların analizlerinde cinsiyet için t testi; gelir, bte, ikamet ve sınıf değişkenleri için Anova testi yapılmıştır. Anova testi sonucunda farklı grubu bulmak için Scheffe testi kullanılmıştır. Bu testlerin yanında betimsel istatistiksel yöntemler uygulanmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılımları ile İlgili Kişisel Bilgileri

Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılımlarının sorgulanmasından elde edilen veriler, çizelge şeklinde aşağıda gösterilmiştir (Çizelge 5).

Çizelge 5. Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılımları ile İlgili kişisel bilgilerin Frekans ve Yüzde Değerleri

Değişkenler		f	%
Cinsiyet	Erkek	360	46,2
	Kadın	420	53,8
	TOPLAM	780	100
Fakülte/Bölüm	Adalet	16	2,1
	Hukuk	76	9,7
	Siyasal	57	7,3
	Başkent	4	0,5
	Besyo	9	1,2
	Beypazarı	22	2,8
	Dil tarih	143	18,3
	Diş Hekimliği	18	2,3
	Eczacılık	18	2,3
	Eğitim	28	3,6
	Elmadağ	22	2,8
	Ev ekonomisi	4	0,5
	Fen	71	9,1
	Gama	2	0,3
	Haymana	4	0,5
	İlahiyat	29	3,7
	İletişim	30	3,8
	Kalecik	5	0,6
	Konservatuar	4	0,5
	Mühendislik	58	7,4
	Nallıhan	2	0,3
	Sağlık Bilimleri	32	4,1
	Sağlık Hizmetleri	18	2,3
	Tıp	38	4,9
	Veterinerlik	22	2,8
	Ziraat	48	6,2
	TOPLAM	780	100

Çizelge 5. Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılımları ile İlgili Değişkenlerin Frekans ve Yüzde Değerleri (devam)

Değişkenler		f	%
Sınıf	1.Sınıf	172	22,1
	2.Sınıf	321	41,2
	3.Sınıf	159	20,4
	4.Sınıf	128	16,4
	TOPLAM	780	100
Bütçe	500 altı	266	34,1
	501-1000	237	30,4
	1001-1500	200	25,6
	1501-2000	48	6,2
	2001 ve üstü	29	3,7
	TOPLAM	780	100
İkamet	Aile	371	47,6
	Arkadaş	185	23,7
	Diğer	224	28,7
	TOPLAM	780	100

Araştırmaya katılan öğrencilerin %46,2'sini erkek, %53,8'ini ise kadınlar oluşturmaktadır. Fakülte ve bölümler olarak incelendiğinde, %18,3'ü Dil Tarih Fakültesi'nden, %9,7'si Hukuk Fakültesi'nden, %7,3'ü Siyasal Bilimler Fakültesi'nden, %6,2'si Ziraat Fakültesi bölümündendir. Yine bu öğrencilerin sınıf dağılımları incelendiğinde, %41,2'si ikinci sınıf, %22,1'i birinci sınıf, %20,4'ü üçüncü sınıf, %16,4'ü dördüncü sınıfta okumaktadır.

Katılımcıların bütçe durumu karşılaştırıldığında %34,1'inin bütçesi 500 TL'nin altında, %30,4'ünün bütçesi 501-1000 TL arasında, %25,6'sının bütçesi 1001-1500 TL arasında, %6,2'sinin bütçesi 1501-2000 TL arasında, %3,7'sinin bütçesinin de 2001 ve üstü TL olduğu görülmektedir. Araştırmaya katılan kişilerin ikamet ettikleri yerlere bakıldığında ise, %47,6'sı aile yanında kalmakta, %23,7'si arkadaş yanında kalmakta %28,7'si ise diğer yerlerde kaldıklarını belirtmişlerdir.

Araştırmaya katılan kişilerin tamamı zorunlu ihtiyaçlarının dışında kendilerine ayırabildikleri serbest zamanlarının olduğunu belirtmişlerdir.

3.2. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Egzersiz Haricinde Yaptıkları Üç Etkinlik

Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında düzenli egzersiz haricinde yaptıkları üç etkinlik incelenmiş ve sonuçları aşağıdaki çizelgede belirtilmiştir (Çizelge 6).

Çizelge 6. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Egzersiz Haricinde Yaptıkları Üç Etkinlik

Egzersiz Haricinde Yapılan Üç Etkinlik	Evet		Hayır	
	f	%	f	%
Kitap okuma	371	47,6	409	52,4
Müzik dinleme/yapma	571	73,2	209	26,8
İş Dışında İnternet ve Bilgisayara Zaman Ayırma	535	68,6	245	31,4
Sinema, tiyatro	385	49,4	395	50,6
Gezi, Eğlence	282	36,2	498	63,8
Sanatsal uğraşlarda bulunma	93	11,9	687	88,1
El işleri vb beceri gerektiren işler	78	10	702	90
Koleksiyonculuk yapma	22	2,8	758	97,2

Araştırmaya katılan kişilerin serbest zamanlarında egzersiz harici tercih ettikleri üç etkinliği işaretlemeleri istenmiş ve ortaya çıkan bulgulara göre, %47,6'sı kitap okuduklarını, %73,2 si müzik dinledikleri ya da yaptıklarını, %68,6'sı bilgisayarda ya da internette vakit geçirdiklerini, %49,4'ü sinema veya tiyatroya gittiklerini, %36,2'si gezi ve eğlencelere gittiklerini, %11,9'u sanatsal uğraşlarda bulunduklarını, %10'u el işi gibi işler yaptıklarını, %2,8'i koleksiyonculuk yaptıklarını belirtmişlerdir.

3.3. Katılımcıların Egzersiz Haricinde Yaptıkları Etkinliklere Ayırdıkları Zaman

Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersiz haricinde yaptıkları etkinliklere haftada kaç gün ve kaç saat ayırdıklarına ilişkin sonuçlar aşağıdaki çizelgede belirtilmiştir (Çizelge 7).

Çizelge 7. Katılımcıların Egzersiz Haricinde Yaptıkları Etkinliklerin Gün ve Saat'e Dayalı Frekans ve Yüzde Değerleri

Serbest Zaman Dışında Yapılan Etkinliklere Ayırılan Zaman	Gün ve Saat Süresi	f	%
Gün	1	25	3,2
	2	145	18,6
	3	258	33,1
	4	120	15,4
	5	108	13,8
	6	47	6
	7	77	9,9
	TOPLAM	780	100
Saat	1	28	3,6
	2	112	14,4
	3	208	26,7
	4	108	13,8
	5	121	15,5
	6	49	6,3
	7	26	3,3
	8	22	2,8
	9	9	1,2
	10	50	6,4
	12	13	1,7
	14	1	0,1
	15	15	1,9
	16	3	0,4
	18	2	0,3
	20	7	0,9
	25	1	0,1
	30	3	0,4
	40	2	0,3
	TOPLAM	780	100

Araştırmaya katılan kişilerin %33,1'i 3 gün, %18,6'sı 2 gün, %15,4'ü 4 gün, %13,8'i 5 gün %9,9'u 7 gün, %6'sı da 6 gün serbest zamanlarında bu etkinlikleri yapmaktadır. Araştırmaya katılan kişilerin %26,7'si haftada 3 saat etkinlik yaptıklarını, %15,5 'i 5 saat etkinlik yaptıklarını, %14,4'ü 2 saat etkinlik yaptıklarını, %13,8'i de 4 saat etkinlik yaptıklarını belirtmişlerdir.

3.4. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı ve Geçirdikleri Günlük Sürenin İncelenmesi

Ankara Üniversitesi öğrencilerinin sosyal medya (facebook, twitter, e-posta v.b.) araçlarını kullanırken harcadıkları günlük sürenin sonuçları aşağıdaki çizelgede verilmiştir (Çizelge 8).

Çizelge 8. Katılımcıların Sosyal Medya Kullanımı ve Geçirdikleri Günlük Süre'nin Frekans ve Yüzde Değerleri

	süre	f	%
Sosyal Medya Kullanımı ve Geçirdikleri Süre	5-15 dk	64	8,2
	16-30 dk	163	20,9
	31-45 dk	182	23,4
	46-üzeri	289	37,1
	Kullanmıyorum	81	10,4
	TOPLAM	779	100

Araştırmaya katılan kişilerin sosyal ağı %37,1'i 46 dakika ve üzeri, %23,4'ü 31-45 dakika, %20,9'u 16-30 dakika, %10,4'ü kullanmadıklarını, %8,2'si ise, 5-15 dakika zaman ayırdıklarını belirtmişlerdir.

3.5. Katılımcıların Egzersize Düzenli Olarak Zaman Ayırıp Ayırmadıklarının İncelenmesi

Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanları içerisinde egzersize düzenli olarak zaman ayırıp ayırmadıkları incelenmiş ve sonuçlar aşağıda gösterilmiştir (Çizelge 9).

Çizelge 9. Katılımcıların Egzersize Katılma Frekans ve Yüzde Değerleri

Egzersize Düzenli Zaman Ayırıp Ayırmadıkları		f	%
	Evet	345	44,2
	Hayır	435	55,8
	TOPLAM	780	100

Araştırmaya katılan kişilerin %44,2'si düzenli olarak egzersiz yaptıklarını, %55,8'i ise düzenli egzersiz yapmadıklarını belirtmişlerdir.

3.6. Katılımcıların Düzenli Olarak Hangi Egzersiz Çeşidini Tercih Ettiklerinin İncelenmesi

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersize yer veren katılımcıların hangi egzersiz çeşidini tercih ettikleri aşağıdaki çizelgede verilmiştir (Çizelge 10).

Çizelge 10. Katılımcıların Tercih Ettikleri Egzersiz Çeşitlerinin Frekans ve Yüzde Değerleri

Branşlar	f	%
Fitness	78	9,9
Body Building	9	1,1
Yüzme	52	6,6
Taekwondo	18	2,3
Yürüyüş	56	7,1
Koşu	54	6,8
Bisiklet	21	2,7
Yoga	19	2,4
Futbol	37	4,7
Basketbol	15	1,9
Voleybol	11	1,4
Aikido	3	0,4
Karate	4	0,5
Tenis	4	0,5
Pilates	47	6
Judo	7	0,9
Binicilik	0	0
Badminton	3	0,4
İp atlama	3	0,4
Streching	1	0,1
Vücut ağırlığı ile yapılan çalışmalar	23	2,9
Boks	9	1,1
Kickboks	5	0,6
Hentbol	4	0,5
Muaythai	0	0
TOPLAM	483	100

Araştırmaya katılan kişilerin %9,9'u fitness, %1,1'i body, %6,6'sı yüzme, %2,3 taekwondo, %7,1 yürüyüş, %6,8 koşu, %2,7 bisiklet, %2,4 yoga, %4,7 futbol, %1,9 basketbol, %1,4 voleybol, %0,4 aikido, %0,5 karate, %0,5 tenis, %6 pilates, %0,9 judo, %0,4 badminton, %0,4 ip atlama, %0,1 streching, %2,9 vücut ağırlığı, %1,1 boks, %0,6 kickboks, %0,5 hentbol oynadıklarını ve düzenli olarak bu sporları yaptıklarını belirtmişlerdir.

3.7. Katılımcıların Düzenli Olarak Yaptıkları Egzersizin Gün ve Saat Bakımından Değerlendirilmesi

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersize yer veren katılımcıların bu egzersizlere haftada kaç gün ve kaç saat süre ayırdıkları belirlenmeye çalışılmış ve sonuçlar aşağıdaki çizelgede belirtilmiştir (Çizelge 11).

Çizelge 11. Katılımcıların Yaptıkları Egzersizlerin Gün ve Saat Bakımından Frekans ve Yüzde Değerleri

Serbest Zaman İçerisinde Düzenli Olarak Egzersize Ayrılan Süre	Gün & Saat Süresi	f	%
Gün	1	28	3,6
	2	67	8,6
	3	119	15,3
	4	36	4,6
	5	63	8,1
	6	14	1,8
	7	18	2,3
	TOPLAM	345	100
Saat	1	26	3,3
	2	97	12,4
	3	76	9,7
	4	43	5,5
	5	57	7,3
	6	13	1,7
	7	12	1,5
	8	2	0,3
	9	6	0,8
	10	10	1,3
	12	1	0,1
	15	1	0,1
	20	1	0,1
	TOPLAM	345	100

Araştırmaya katılan kişilerin %55,8'i bu soruya cevap vermemiş, %15,3'ü 3 gün,%8,6'sı 2 gün, %8,1'i 5 gün egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya

katılan kişilerin düzenli olarak haftada kaç saat egzersiz yaptıkları sorusuna verdikleri cevaplar incelendiğinde %55,8'i bu soruyu cevaplamamış, %12,4'ü 2 saat, %9,7'si 3 saat, %7,3'ü 5 saat, %5,5'u 4 saat egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir.

3.8. Katılımcıların Düzenli Egzersiz Yapmak İçin Ücret Ödeme, Egzersizi Nerede Yaptıkları ve Antrenör/Eğitmen Desteği Alıp Almadıklarının Değerlendirilmesi

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersize yer veren katılımcıların bu egzersizleri yapmak için nerelerden faydalandıkları, herhangi bir ücret ödeyip ödemedikleri ve bu egzersizler için antrenör/eğitmen desteği alıp almadıkları değerlendirilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir (Çizelge 12).

Çizelge 12. Katılımcıların Düzenli Egzersiz Yapmak İçin Ücret Ödeme, Egzersiz Yapılan Yer ve Antrenör/Eğitmen Desteği Alınması İle İlgili Frekans ve Yüzde Değerleri

		f	%
Ücret Ödeme	Evet	210	26,9
	Hayır	135	17,3
	TOPLAM	345	100
Egzersizin Yapıldığı Mekanlar	Spor Salonu	123	15,8
	Özel Spor/fitness salonu	97	12,4
	Yüzme Havuzu	23	2,9
	Ev	18	2,3
	Açık Alanlar	84	10,8
	TOPLAM	345	100
Antrenör/Eğitmen Desteği	Evet	185	23,7
	Hayır	160	20,5
	TOPLAM	345	100

Araştırmaya katılan kişilerin %55,8'i bu soruyu cevaplamamış, %26,9 'u düzenli egzersiz için ücret ödediklerini %17,3'ü ise düzenli egzersiz için ücret ödemediklerini belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan kişilerin %55,8'i bu soruyu cevaplamış, %15,8'i spor salonunda düzenli egzersiz yaptıklarını, %12,4'ü özel

spor/fitness salonunda düzenli egzersiz yaptıklarını, %10,8'i açık alanlarda düzenli egzersiz yaptıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan kişilerin %55,8'i bu soruyu cevaplamamış, %23,7'si antrenör ya da eğitmenen destek aldıklarını, %20,5'u da destek almadıklarını belirtmişlerdir.

3.9. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersize yer veren katılımcılar, cinsiyet bakımından değerlendirilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir (Çizelge 13).

Çizelge 13. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Görüşlerinin t Testi İle Değerlendirilmesi

Maddeler	Cinsiyet	$\bar{X}$	ss	t	P
1	Erkek	4,2308	,98802	-1,987	,048*
	Kadın	4,4205	,76676		
2	Erkek	3,9941	,97893	,226	,822
	Kadın	3,9716	,87131		
3	Erkek	4,4201	,95485	2,662	,008*
	Kadın	4,1364	1,02184		
4	Erkek	4,5030	,85304	,099	,921
	Kadın	4,4943	,77088		
5	Erkek	4,2426	,99119	2,745	,006*
	Kadın	3,9034	1,29031		
6	Erkek	4,1420	1,15622	1,370	,172
	Kadın	3,9602	1,30651		
7	Erkek	4,4615	,84515	,444	,657
	Kadın	4,4205	,87141		
8	Erkek	4,3728	,87122	,765	,445
	Kadın	4,2955	,99896		
9	Erkek	4,3787	,94417	2,750	,006*
	Kadın	4,0568	1,21757		
10	Erkek	4,2781	,98177	,975	,330
	Kadın	4,1705	1,06606		
11	Erkek	4,4201	,87686	1,619	,106
	Kadın	4,2557	1,00710		
12	Erkek	4,4142	,84869	2,536	,012*
	Kadın	4,1761	,89296		
13	Erkek	4,4260	,89750	1,058	,291
	Kadın	4,3239	,89615		
14	Erkek	4,4438	1,01100	,991	,322
	Kadın	4,3352	1,02322		
Toplam	Erkek	4,3377	,61032	1,83	,068
	Kadın	4,2086	,69507		

* (p<0,05)

Çizelge 13.'te serbest zamanlarında düzenli egzersiz yapan kişilerin cinsiyet değişkeni açısından tutumları verilmiştir. Ortaya çıkan ortalamalarda cinsiyet değişkeni açısından şu sonuçlar ortaya çıkmıştır;

“Kendimi iyi hissediyorum (madde 1)” cevabı arasında kadınların lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(345)}=-1,987$; $p<0.05$).

“Egzersiz seviyorum (madde 3)” cevabı arasında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(345)}=2,662$; $p<0.05$).

“Sosyal bir çevre oluşturun (madde 5)” cevabı arasında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(345)}=2,745$; $p<0.05$).

“Farklı etkinliklere katılarak bilgi düzeyimi geliştiriyorum (madde 9)” cevabı arasında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(345)}=2,750$; $p<0.05$).

“Kendimi daha özgür hissediyorum (madde 12)” cevabı arasında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(345)}=2,750$; $p<0.05$).

3.10. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Görüşlerinin Cinsiyet Değişkeni Açısından İncelenmesi

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersiz yapmayan katılımcılar cinsiyet bakımından değerlendirilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir (Çizelge 14).

Çizelge 14. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Cinsiyet Değişkeni Açısından Görüşlerinin t Testi ile Değerlendirilmesi

Maddeler	Cinsiyet	$\bar{X}$	ss	t	P
1	Erkek	3.7801	1.26650	1,118	,264
	Kadın	3.6434	1.26358		
2	Erkek	3.3089	1.45236	-,324	,746
	Kadın	3.3525	1.33901		
3	Erkek	3.4503	1.42400	,336	,737
	Kadın	3.4057	1.33153		
4	Erkek	2.8429	1.55477	1,323	,187
	Kadın	2.6434	1.56607		
5	Erkek	2.7853	1.53931	,130	,897
	Kadın	2.7664	1.49028		
6	Erkek	3.2670	1.38675	-,240	,810
	Kadın	3.2992	1.38356		
7	Erkek	3.5288	1.31708	1,322	,187
	Kadın	3.3566	1.37284		
8	Erkek	3.7225	1.25298	1,253	,211
	Kadın	3.5697	1.26981		
9	Erkek	3.1361	1.52602	2,294	,022*
	Kadın	2.8074	1.44864		
10	Erkek	2.6859	1.63699	,195	,846
	Kadın	2.6557	1.57276		
Toplam	Erkek	3,2508	1,01109	1,015	,311
	Kadın	3,1500	1,04147		

*(p<0,05)

Çizelge 3.10.'da serbest zamanlarında düzenli egzersiz yapmayan kişilerin cinsiyet değişkeni açısından tutumları verilmiştir. Ortaya çıkan ortalamalarda “Beslenme durumum yetersiz (madde 9)” cevabı arasında erkeklerin lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir ($t_{(435)}=2,294$; $p<0.05$).

3.11. Katılımcıların Bütçe Durumlarına Göre, Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmaya İlişkin Görüşleri Arasındaki Farklar

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersiz yapan katılımcılar Bütçe durumlarına göre değerlendirilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir (Çizelge 15).

Çizelge 15. Katılımcıların Bütçe Durumlarına Göre Anova Testi Sonuçları

Maddeler	Bütçe Durumu	N	$\bar{X}$	ss	F	P
1	500 ALTI	142	4.4225	.73729	1,622	,168
	501-1000	99	4.1414	.98985		
	1001-1500	65	4.3538	.97517		
	1501-2000	23	4.4348	.78775		
	2001 VE ÜSTÜ	16	4.3750	1.08781		
	Toplam	345	4.3275	.88592		
2	500 ALTI	142	3.9930	.84632	3,721	,006*
	501-1000	99	3.9394	.93479		
	1001-1500	65	4.2154	.89254		
	1501-2000	23	3.9565	.87792		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.2500	1.34164		
	Toplam	345	3.9826	.92431		
3	500 ALTI	142	4.2183	1.07265	2,827	,025*
	501-1000	99	4.3838	.97632		
	1001-1500	65	4.4154	.65889		
	1501-2000	23	4.2609	.75181		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.5625	1.54785		
	Toplam	345	4.2754	.99831		
4	500 ALTI	142	4.5493	.74925	5,337	,000*
	501-1000	99	4.5455	.70382		
	1001-1500	65	4.4769	.83118		
	1501-2000	23	4.6522	.57277		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.6250	1.50000		
	Toplam	345	4.4986	.81099		
5	500 ALTI	142	4.2535	1.04125	7,316	,000*
	501-1000	99	4.1818	1.09137		
	1001-1500	65	3.6615	1.32614		
	1501-2000	23	4.3478	.98205		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.0000	1.31656		
	Toplam	345	4.0696	1.16431		
6	500 ALTI	142	4.2113	1.11617	2,672	,032*
	501-1000	99	4.0404	1.26103		
	1001-1500	65	3.8769	1.39763		
	1501-2000	23	4.1304	1.17954		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.2500	1.23828		
	Toplam	345	4.0493	1.23675		

* (p<0,05)

Çizelge 15. Katılımcıların Bütçe Durumlarına Göre Anova Testi Sonuçları (devamı)

Maddeler	Bütçe Durumu	N	$\bar{X}$	ss	F	P
7	500 ALTI	142	4.5070	.81429	3,219	,013*
	501-1000	99	4.5455	.71817		
	1001-1500	65	4.3077	.88252		
	1501-2000	23	4.3913	.89133		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.8125	1.47054		
	Toplam	345	4.4406	.85765		
8	500 ALTI	142	4.4296	.83707	3,219	,024*
	501-1000	99	4.4444	.82341		
	1001-1500	65	4.0154	1.19232		
	1501-2000	23	4.3043	.97397		
	2001 VE ÜSTÜ	16	4.1250	1.02470		
	Toplam	345	4.3333	.93800		
9	500 ALTI	142	4.3239	1.06890	2,851	,056
	501-1000	99	4.3333	1.04002		
	1001-1500	65	3.9692	1.18545		
	1501-2000	23	4.0435	1.29609		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.7500	.93095		
	Toplam	345	4.2145	1.10249		
10	500 ALTI	142	4.2817	1.04757	2,451	,046*
	501-1000	99	4.1515	1.05331		
	1001-1500	65	4.2154	.94360		
	1501-2000	23	4.6087	.58303		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.6250	1.25831		
	Toplam	345	4.2232	1.02557		
11	500 ALTI	142	4.4225	.95519	1,063	,375
	501-1000	99	4.3030	.90863		
	1001-1500	65	4.3538	.79904		
	1501-2000	23	4.0870	1.08347		
	2001 VE ÜSTÜ	16	4.0625	1.38894		
	Toplam	345	4.3362	.94776		
12	500 ALTI	142	4.3239	.83835	,771	,544
	501-1000	99	4.3131	.92192		
	1001-1500	65	4.3231	.77273		
	1501-2000	23	4.0000	.95346		
	2001 VE ÜSTÜ	16	4.1875	1.22304		
	Toplam	345	4.2928	.87841		
13	500 ALTI	142	4.4648	.83930	4,478	,002*
	501-1000	99	4.3333	.82065		
	1001-1500	65	4.4308	.88334		
	1501-2000	23	4.4348	.89575		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.5000	1.41421		
	Toplam	345	4.3739	.89697		
14	500 ALTI	142	4.5704	.82855	5,476	,000*
	501-1000	99	4.4848	.84953		
	1001-1500	65	4.1692	1.12596		
	1501-2000	23	4.0000	1.44600		
	2001 VE ÜSTÜ	16	3.6250	1.62788		
	Toplam	345	4.3884	1.01723		

*(p<0,05)

Düzenli egzersiz yapan kişilerin bütçe değişkenleri incelendiğinde;

“Vaktim var (madde2)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}=3,721$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 1001 – 1500 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Egzersiz seviyorum (madde3)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}=2,827$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 1001 – 1500 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Sağlığıma önem veriyorum (madde4)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}= 5,316$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 1501 – 2000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Sosyal bir çevre oluşturun (madde5)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}= 7,316$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 1501 – 2000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Arkadaşlık ilişkisini geliştiriyorum (madde6)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}= 2,672$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 500 TL altı bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Kendimi güçlü hissediyorum (madde7)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}= 3,219$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile

2001 TL ve üstü değerler arasında 501 – 1000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Egzersiz konusunda bilinçli biriyim (madde8)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}= 3,219$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 501 – 1000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Egzersize katıldıkça eğleniyorum (madde10)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}= 2,451$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 1501 – 2000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum (madde13)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}= 4,478$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 500 TL altı bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum (madde14)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,344)}= 5,476$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 500 TL altı bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

3.12. Katılımcıların Bütçe Durumuna Göre Düzenli Egzersize Yer Vermeme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersiz yapmayan katılımcılar bütçe durumlarına göre değerlendirilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir (Çizelge 16).

Çizelge 16. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Bütçe Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi

Maddeler	Bütçe Durumu	N	$\bar{X}$	ss	F	P
1	500 ALTI	124	3.7661	1.34412	.421	.793
	501-1000	138	3.7609	1.22358		
	1001-1500	135	3.6000	1.22900		
	1501-2000	25	3.6000	1.19024		
	2001 VE ÜSTÜ	13	3.7692	1.53590		
	Toplam	435	3.7034	1.26523		
2	500 ALTI	124	3.0726	1.50972	3.449	.009*
	501-1000	138	3.5507	1.22070		
	1001-1500	135	3.4222	1.32410		
	1501-2000	25	3.4000	1.47196		
	2001 VE ÜSTÜ	13	2.4615	1.80810		
	Toplam	435	3.3333	1.38845		
3	500 ALTI	124	3.2903	1.43575	3.290	.011*
	501-1000	138	3.5435	1.35150		
	1001-1500	135	3.5630	1.21316		
	1501-2000	25	2.6000	1.60728		
	2001 VE ÜSTÜ	13	3.6154	1.55662		
	Toplam	435	3.4253	1.37147		
4	500 ALTI	124	2.7500	1.55978	.449	.773
	501-1000	138	2.7899	1.62307		
	1001-1500	135	2.6222	1.51543		
	1501-2000	25	3.0000	1.70783		
	2001 VE ÜSTÜ	13	2.5385	1.19829		
	Toplam	435	2.7310	1.56247		
5	500 ALTI	124	2.8790	1.54916	1.919	.106
	501-1000	138	2.9420	1.50313		
	1001-1500	135	2.6000	1.43621		
	1501-2000	25	2.6800	1.67631		
	2001 VE ÜSTÜ	13	2.0000	1.41421		
	Toplam	435	2.7747	1.51027		
6	500 ALTI	124	3.6129	1.33563	4.248	.002*
	501-1000	138	3.3623	1.39311		
	1001-1500	135	2.9556	1.34312		
	1501-2000	25	2.9600	1.42829		
	2001 VE ÜSTÜ	13	3.3846	1.38675		
	Toplam	435	3.2851	1.38345		
7	500 ALTI	124	3.2419	1.43912	1.514	.197
	501-1000	138	3.6377	1.24362		
	1001-1500	135	3.4074	1.35656		
	1501-2000	25	3.4800	1.35769		
	2001 VE ÜSTÜ	13	3.2308	1.36344		
	Toplam	435	3.4322	1.34982		

* (p<0,05)

Çizelge 16. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Bütçe Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi (devamı)

Maddeler	Bütçe Durumu	N	$\bar{X}$	ss	F	P
8	500 ALTI	124	3.8548	1.24086	3.071	.016*
	501-1000	138	3.7319	1.22944		
	1001-1500	135	3.3630	1.24952		
	1501-2000	25	3.4000	1.41421		
	2001 VE ÜSTÜ	13	3.8462	1.28103		
	Toplam	435	3.6368	1.26328		
9	500 ALTI	124	2.9677	1.52452	2.931	c
	501-1000	138	3.2246	1.41946		
	1001-1500	135	2.6222	1.41351		
	1501-2000	25	3.0800	1.70587		
	2001 VE ÜSTÜ	13	3.0769	1.80100		
	Toplam	435	2.9517	1.49036		
10	500 ALTI	124	2.9435	1.62452	5.370	.000*
	501-1000	138	2.8478	1.60247		
	1001-1500	135	2.3407	1.47700		
	1501-2000	25	2.8000	1.82574		
	2001 VE ÜSTÜ	13	1.3077	.85485		
	Toplam	435	2.6690	1.59949		

* (p<0,05)

Düzenli egzersiz yapmayan kişilerin bütçe değişkenleri incelendiğinde;

“Egzersiz sevmiyorum (madde2)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,434)} = 3,449$; $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 501 – 1000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Egzersiz yapacak yerim ve ortamım yok (madde3)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,434)} = 3,290$; $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 1001 – 1500 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Çok ders çalışmam gerekiyor (madde6)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,434)} = 4,248$; $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile

2001 TL ve üstü değerler arasında 500 TL altı bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Günlük programım/saatlerim uygun değil (madde8)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,434)}= 3,071$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 500 TL altı bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Beslenme durumum yetersiz (madde9)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,434)}= 2,931$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 501 - 1000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“İnsanlardan ayrı kalmak istiyorum (madde10)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(4,434)}= 5,370$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 500 TL altı ile 2001 TL ve üstü değerler arasında 500 TL altı bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

3.13. Katılımcıların İkamet ve Düzenli Egzersize Yer Vermeme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersiz yapmayan katılımcılar ikamet ettikleri yer açısından değerlendirilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir (Çizelge 17).

Çizelge 17. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin İkamet Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi Sonuçları

Maddeler	İkamet Edilen Yer	N	$\bar{X}$	ss	F	P
1	AİLE	200	3.9600	1.21067	12.298	.000*
	ARKADAŞ	112	3.7321	1.18536		
	DİĞER	123	3.2602	1.31097		
	Toplam	435	3.7034	1.26523		
2	AİLE	200	3.5550	1.39884	10.859	.000*
	ARKADAŞ	112	3.4643	1.30093		
	DİĞER	123	2.8537	1.34093		
	Toplam	435	3.3333	1.38845		
3	AİLE	200	3.5800	1.33134	6.079	.002*
	ARKADAŞ	112	3.5446	1.36156		
	DİĞER	123	3.0650	1.38930		
	Toplam	435	3.4253	1.37147		
4	AİLE	200	2.9750	1.57058	8.457	.000*
	ARKADAŞ	112	2.8125	1.59126		
	DİĞER	123	2.2602	1.42482		
	Toplam	435	2.7310	1.56247		
5	AİLE	200	3.0000	1.51376	7.413	.001*
	ARKADAŞ	112	2.8393	1.49807		
	DİĞER	123	2.3496	1.43712		
	Toplam	435	2.7747	1.51027		
6	AİLE	200	3.5600	1.35854	13.605	.000*
	ARKADAŞ	112	3.3661	1.36227		
	DİĞER	123	2.7642	1.30624		
	Toplam	435	3.2851	1.38345		
7	AİLE	200	3.5000	1.40351	2.180	.114
	ARKADAŞ	112	3.5446	1.26554		
	DİĞER	123	3.2195	1.32155		
	Toplam	435	3.4322	1.34982		
8	AİLE	200	3.8150	1.24439	6.596	.002*
	ARKADAŞ	112	3.6875	1.18574		
	DİĞER	123	3.3008	1.30532		
	Toplam	435	3.6368	1.26328		
9	AİLE	200	3.0800	1.48818	4.595	0.11
	ARKADAŞ	112	3.0982	1.43922		
	DİĞER	123	2.6098	1.49663		
	Toplam	435	2.9517	1.49036		
10	AİLE	200	2.9250	1.66531	6.756	.001*
	ARKADAŞ	112	2.6607	1.58002		
	DİĞER	123	2.2602	1.42482		
	Toplam	435	2.6690	1.59949		

*(p<0,05)

Düzenli egzersiz yapmayan kişilerin ikamet değişkenleri incelendiğinde;

“Vaktim yok (madde1)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,434)}= 12,298$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan

kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Egzersizizi sevmiyorum (madde2)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,434)}= 10,859$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Egzersizizi yapacak yerim ve ortamım yok (madde3)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,434)}= 6,079$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Fiziksel durumum uygun değil (madde4)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,434)}= 8,457$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Maddi durumum uygun değil (madde5)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,434)}= 7,413$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Çok ders çalışmam gerekiyor (madde6)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,434)}= 13,605$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Günlük programım /saatlerim uygun değil (madde8)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,434)}= 6,596$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“İnsanlardan ayrı kalmak istiyorum (madde10)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,434)}= 6,756$; $P<0,05$]. Anlamlı

farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

3.14. Katılımcıların İkamet ve Düzenli Egzersize Yer Verme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersiz yapan katılımcılar ikamet ettikleri yer açısından değerlendirilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir (Çizelge 18).

Çizelge 18. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin İkamet Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi

Maddeler	İkamet Edilen Yer	N	$\bar{X}$	ss	F	P
1	AİLE	171	4.1345	.91364	8.942	.000*
	ARKADAŞ	73	4.4384	.83310		
	DİĞER	101	4.5743	.80432		
	Toplam	345	4.3275	.88592		
2	AİLE	171	3.8129	1.06829	5.933	.003*
	ARKADAŞ	73	4.1233	.86515		
	DİĞER	101	4.1683	.60115		
	Toplam	345	3.9826	.92431		
3	AİLE	171	4.1871	1.00590	1.329	.266
	ARKADAŞ	73	4.3562	.88772		
	DİĞER	101	4.3663	1.05568		
	Toplam	345	4.2754	.99831		
4	AİLE	171	4.5322	.88309	.933	.394
	ARKADAŞ	73	4.3836	.81018		
	DİĞER	101	4.5248	.67222		
	Toplam	345	4.4986	.81099		
5	AİLE	171	4.2164	1.10877	2.907	.506
	ARKADAŞ	73	3.8630	1.33661		
	DİĞER	101	3.9703	1.09959		
	Toplam	345	4.0696	1.16431		
6	AİLE	171	4.1287	1.22034	2.675	.070
	ARKADAŞ	73	3.7534	1.35176		
	DİĞER	101	4.1287	1.15467		
	Toplam	345	4.0493	1.23675		
7	AİLE	171	4.3977	.90411	.424	.655
	ARKADAŞ	73	4.4795	.80121		
	DİĞER	101	4.4851	.81993		
	Toplam	345	4.4406	.85765		

* (p<0,05)

Çizelge 18. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin İkamet Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi (devamı)

Maddeler	İkamet Edilen Yer	N	$\bar{X}$	ss	F	P
8	AİLE	171	4.2982	1.02839	1.825	.163
	ARKADAŞ	73	4.2192	.94643		
	DİĞER	101	4.4752	.74289		
	Toplam	345	4.3333	.93800		
9	AİLE	171	4.3333	1.00000	3.214	.041*
	ARKADAŞ	73	3.9452	1.18896		
	DİĞER	101	4.2079	1.17743		
	Toplam	345	4.2145	1.10249		
10	AİLE	171	4.2749	1.04623	.916	.401
	ARKADAŞ	73	4.0822	1.13961		
	DİĞER	101	4.2376	.89609		
	Toplam	345	4.2232	1.02557		
11	AİLE	171	4.4678	.88309	3.427	.034*
	ARKADAŞ	73	4.2466	.95424		
	DİĞER	101	4.1782	1.02368		
	Toplam	345	4.3362	.94776		
12	AİLE	171	4.3509	.80786	.791	.454
	ARKADAŞ	73	4.2603	.86646		
	DİĞER	101	4.2178	.99603		
	Toplam	345	4.2928	.87841		
13	AİLE	171	4.5965	.79394	11.050	.000*
	ARKADAŞ	73	4.1507	1.08872		
	DİĞER	101	4.1584	.82137		
	Toplam	345	4.3739	.89697		
14	AİLE	171	4.4795	.92252	8.154	.000*
	ARKADAŞ	73	3.9726	1.30142		
	DİĞER	101	4.5347	.85515		
	Toplam	345	4.3884	1.01723		

* (p<0,05)

Düzenli egzersiz yapan kişilerin ikamet değişkenleri incelendiğinde;

“Kendimi iyi hissediyorum (madde1)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,344)} = 8,942$; $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile ya da arkadaş ile herhangi bir ev ortamında ikamet etmeyen katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Vaktim var (madde2)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,344)} = 5,933$; $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan

kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile ya da arkadaş ile herhangi bir ev ortamında ikamet etmeyen katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Farklı etkinliklere katılarak bilgi düzeyimi geliştiriyorum (madde9)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,344)}= 3,214$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum (madde11)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,344)}= 3,427$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum (madde13)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,344)}= 11,050$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum (madde14)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(2,344)}= 8,154$; $P<0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

3.15. Katılımcıların Öğrenim Görülen Sınıf ve Düzenli Egzersize Yer Vermeme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersiz yapmayan katılımcılar öğrenim gördükleri sınıf açısından değerlendirilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir (Çizelge 19).

Çizelge 19. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi

Maddeler	Sınıf	N	$\bar{X}$	ss	F	P
1	1	102	3.7549	1.25419	1.900	.129
	2	167	3.6587	1.30694		
	3	100	3.9000	1.14150		
	4	66	3.4394	1.32582		
	Toplam	435	3.7034	1.26523		
2	1	102	3.0686	1.58120	2.799	.040*
	2	167	3.3174	1.28986		
	3	100	3.6300	1.21983		
	4	66	3.3333	1.49186		
	Toplam	435	3.3333	1.38845		
3	1	102	3.2647	1.36379	1.912	.127
	2	167	3.4970	1.36158		
	3	100	3.6200	1.33167		
	4	66	3.1970	1.43816		
	Toplam	435	3.4253	1.37147		
4	1	102	2.6373	1.56565	1.269	.285
	2	167	2.7246	1.58177		
	3	100	2.9700	1.50726		
	4	66	2.5303	1.58084		
	Toplam	435	2.7310	1.56247		
5	1	102	2.4608	1.44655	3.167	.024*
	2	167	2.8623	1.53244		
	3	100	3.0600	1.44823		
	4	66	2.6061	1.56774		
	Toplam	435	2.7747	1.51027		
6	1	102	3.4216	1.38189	1.122	.340
	2	167	3.2515	1.35646		
	3	100	3.3600	1.41792		
	4	66	3.0455	1.39705		
	Toplam	435	3.2851	1.38345		
7	1	102	3.2353	1.35834	4.264	.006*
	2	167	3.6168	1.29287		
	3	100	3.5900	1.29564		
	4	66	3.0303	1.45676		
	Toplam	435	3.4322	1.34982		

* (p<0,05)

Çizelge 19. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapmayan Kişilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi (devamı)

Maddeler	Sınıf	N	$\bar{X}$	ss	F	P
8	1	102	3.6765	1.26774	.264	.851
	2	167	3.6647	1.26877		
	3	100	3.6300	1.25251		
	4	66	3.5152	1.27993		
	Toplam	435	3.6368	1.26328		
9	1	102	2.8725	1.41191	2.465	.062
	2	167	3.1018	1.54309		
	3	100	3.0500	1.47282		
	4	66	2.5455	1.44841		
	Toplam	435	2.9517	1.49036		
10	1	102	2.5588	1.63848	.895	.444
	2	167	2.7844	1.62481		
	3	100	2.7300	1.54302		
	4	66	2.4545	1.56089		
	Toplam	435	2.6690	1.59949		

* (p<0,05)

Düzenli egzersiz yapmayan kişilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkenleri incelendiğinde;

“Egzersiz sevmiyorum (madde2)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(3,434)} = 2,799$; $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 1 ve 4’üncü sınıflar arasında, 3. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Maddi durumum uygun değil (madde5)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(3,434)} = 3,167$; $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 1 ve 4’üncü sınıflar arasında, 3. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Egzersiz konusunda bilinçli değilim (madde7)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(3,434)} = 4,264$; $P < 0,05$]. Anlamlı

farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 1 ve 4'üncü sınıflar arasında, 2. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

3.16. Katılımcıların Öğrenim Görülen Sınıf ve Düzenli Egzersize Yer Verme Nedenlerinin Anova Testi İle Karşılaştırılması

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersiz yapan katılımcılar öğrenim gördükleri sınıf açısından değerlendirilmiş ve sonuçlar aşağıda verilmiştir (Çizelge 20).

Çizelge 20. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi

Maddeler	Sınıf	N	$\bar{X}$	ss	F	P
1	1	70	4.4857	.79387	1.082	.357
	2	154	4.3182	.85333		
	3	59	4.2373	1.02283		
	4	62	4.2581	.92214		
	Toplam	345	4.3275	.88592		
2	1	70	4.0429	.84159	.383	.766
	2	154	3.9740	.87034		
	3	59	4.0339	.96430		
	4	62	3.8871	1.10297		
	Toplam	345	3.9826	.92431		
3	1	70	4.3000	1.01224	3.652	.013*
	2	154	4.3182	.87600		
	3	59	3.9153	1.31684		
	4	62	4.4839	.84430		
	Toplam	345	4.2754	.99831		
4	1	70	4.2857	.87050	2.442	.064
	2	154	4.5390	.75954		
	3	59	4.4915	.95363		
	4	62	4.6452	.67985		
	Toplam	345	4.4986	.81099		
5	1	70	3.9571	1.09592	2.653	.049*
	2	154	4.1753	1.07334		
	3	59	3.7458	1.39696		
	4	62	4.2419	1.16908		
	Toplam	345	4.0696	1.16431		

* (p<0,05)

Çizelge 20. Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersiz Yapan Kişilerin Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkeni Açısından Tutumlarının Anova Testi ile Değerlendirilmesi (devamı)

Maddeler	Sınıf	N	$\bar{X}$	ss	F	P
6	1	70	4.2000	1.07137	1.985	.116
	2	154	4.1169	1.18789		
	3	59	3.7119	1.48615		
	4	62	4.0323	1.24094		
	Toplam	345	4.0493	1.23675		
7	1	70	4.3429	.72002	1.850	.138
	2	154	4.4740	.87968		
	3	59	4.2881	1.01796		
	4	62	4.6129	.75433		
	Toplam	345	4.4406	.85765		
8	1	70	4.3286	.86345	1.129	.337
	2	154	4.3896	.88052		
	3	59	4.1356	1.15158		
	4	62	4.3871	.92957		
	Toplam	345	4.3333	.93800		
9	1	70	4.1286	1.04841	2.169	.091
	2	154	4.2987	1.01704		
	3	59	3.9322	1.38793		
	4	62	4.3710	1.02803		
	Toplam	345	4.2145	1.10249		
10	1	70	4.2143	.97643	1.238	.296
	2	154	4.2987	.88657		
	3	59	4.0000	1.33907		
	4	62	4.2581	1.05482		
	Toplam	345	4.2232	1.02557		
11	1	70	4.4429	.81000	4.283	.006*
	2	154	4.3182	.86095		
	3	59	4.0000	1.33907		
	4	62	4.5806	.75852		
	Toplam	345	4.3362	.94776		
12	1	70	4.5714	.60365	5.766	.001*
	2	154	4.2468	.79469		
	3	59	3.9661	1.25898		
	4	62	4.4032	.79876		
	Toplam	345	4.2928	.87841		
13	1	70	4.2286	.96566	3.256	.022*
	2	154	4.3506	.85964		
	3	59	4.2881	1.05129		
	4	62	4.6774	.67202		
	Toplam	345	4.3739	.89697		
14	1	70	4.3714	1.05186	2.411	.067
	2	154	4.3831	1.03657		
	3	59	4.1525	1.12669		
	4	62	4.6452	.74870		
	Toplam	345	4.3884	1.01723		

*(p<0,05)

Düzenli egzersiz yapan kişilerin öğrenim gördükleri sınıf değişkenleri incelendiğinde;

“Egzersiz seviyorum (madde3)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(3,344)} = 3,652$; $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 1 ve 4’üncü sınıflar arasında, 4. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Sosyal bir çevre oluştuyorum (madde5)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(3,344)} = 2,653$ $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 1 ve 4’üncü sınıflar arasında, 4. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum (madde11)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(3,344)} = 4,283$ $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 1 ve 4’üncü sınıflar arasında, 4. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Kendimi daha özgür hissediyorum (madde12)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(3,344)} = 5,766$ $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 1 ve 4’üncü sınıflar arasında, 1. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum (madde13)” sorusuna verilen cevaplarda istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmuştur [$F_{(3,344)} = 3,256$ $P < 0,05$]. Anlamlı farkın hangi gruptan kaynaklandığını bulmak için yapılan Scheffe testi sonucunda, 1 ve 4’üncü sınıflar arasında, 4. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

4. TARTIŞMA

Bu çalışmada, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında sportif egzersize katılma/katılmama nedenleri ve sıklıkları incelenmiştir.

Ankete katılan Ankara Üniversitesi öğrencilerinin %46,2'sini erkek (360), %53,8'ini ise kadınlar (420) oluşturmaktadır. Bu öğrencilerden %41,2'si ikinci sınıf (321), %22,1'i birinci sınıf (172), %20,4'ü üçüncü sınıf (159), %16,4'ü dördüncü sınıfta (128) okumaktadır. Araştırmamıza katılan öğrencilerin aylık bütçelerine bakıldığında, ortaya çıkan sonuçlara göre, yaklaşık olarak %90'nının bütçe seviyesi 1500 TL'nin altında iken, yaklaşık %10'unun bütçe seviyesi ise 1500 TL'nin üzerinde görülmüştür. Katılan öğrencilerin ikamet yerlerine baktığımızda ise, %47,6 gibi bir çoğunluğun aile yanında kaldığı, %52,4'ünün ise, aile dışında arkadaşları ile birlikte ev, yurt vs. kaldığı görülmüştür. Öğrencilerden %10'unun bütçe seviyesi incelendiğinde bu grubun okul haricinde bir iş sektöründe çalıştığı düşünülebilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı zorunlu ihtiyaçlarının dışında kendilerine serbest zaman ayırabildiklerini ifade etmişlerdir. Zorunlu ihtiyaçlarının dışında ayırdıkları serbest zamanı çeşitli aktivitelerle geçiren öğrencilerden egzersiz harici 3 etkinliği belirtmeleri istenmiş, ortaya çıkan sonuçlara göre, %47,6'sı kitap okuduklarını, %73,2 si müzik dinledikleri ya da yaptıklarını, %68,6'sı bilgisayarda ya da internette vakit geçirdiklerini, %49,4'ü sinema veya tiyatroya gittiklerini, %36,2'si gezi ve eğlencelere gittiklerini, %11,9'u sanatsal uğraşlarda bulunduklarını, %10'u el işi gibi işler yaptıklarını, %2,8'i koleksiyonculuk yaptıklarını belirtmişlerdir. Bu sonuçlardan anlaşıldığı kadarıyla, öğrencilerin egzersiz haricinde serbest zamanlarını en çok internet ve bilgisayar kullanımı, müzik dinleme/yapma ve sinema, tiyatro, gezi, eğlence gibi rekreatif etkinliklerde geçirdiklerini görebiliriz. Yapılan benzer bir başka çalışmaya göre , gençlerin önemli bir kısmının serbest zamanlarında ağırlıklı sinema, tiyatro, konsere gitmek gibi sosyal ve kültürel faaliyetlerde bulunduğu, çeşitli müzik aletleri çalarak ya da grup halinde müzik yaparak yeteneklerini geliştirmeye çalıştıkları tespit edilmiştir (Balcı, 2003). Ankara

Üniversitesi öğrencilerinden alınan verilerden de anlaşılacağı üzere, sinema, tiyatro, konsere gitmek, müzik dinleme/yapma gibi rekreatif etkinliklerin yüksek oranda yapılıyor olması bu sonuçları desteklemektedir. Ayrıca çalışmada elde edilen sonuçlara genel olarak bakıldığında öğrencilerin daha çok futbol, fitness ve voleybol sporlarına yöneldikleri, bunun yanı sıra tiyatro, müzik dinlemek, tavla oynamak ve bilgisayar kullanmak gibi etkinliklere de zaman ayırdıkları görülmektedir. Bunlara ek olarak, kız öğrencilerin erkek öğrencilere göre aktif katılımlı etkinliklere daha az yöneldikleri, katıldıkları etkinliklere ayırdıkları sürelerin ise daha az olduğu belirlenmiştir (Balcı ve İlhan, 2006).

Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%33,1) egzersiz dışındaki serbest zaman etkinliklerini haftada 3 gün yaptıklarını belirtmişlerdir. Haftada 6 gün bu etkinlikleri yapan öğrenciler ise, %6 ile en düşük yüzdeyi almıştır. Egzersiz dışında haftada kaç saat bu tip etkinliklere zaman ayırdıkları sorulduğunda ise, en yüksek yüzdeyi, %26,7 ile “haftada 3 saat” cevabı almıştır. Bunun dışında 2 ila 5 saat arasında etkinlik yapanların yüzdeleri birbirlerine çok yakın olup, yaklaşık olarak %13 ile %16 arasında değişkenlik göstermiştir. Öğrencilerin haftada 3 gün ve 3 saat serbest zamanlarını bu tip rekreatif etkinliklere ayırıyor olmaları, onların geri kalan sürelerde okul, iş, ya da spor aktivitelerine zaman ayırdıklarının bir göstergesi olabilir.

Araştırmaya katılan öğrencilerin sosyal medya araçlarından (facebook, twitter, e-posta) herhangi birini kullanıp kullanmama oranına baktığımızda ise, 46 dakika ve üzeri kullananların oranı %37,1, 31-45 dakika arası kullananların oranı ise %23,4 olarak çıkmıştır. Sürenin azalmasına bağlı olarak yüzde oranının da düştüğü görülmüştür. Fakat hiç kullanmayanların yüzdesi (%10,4), 5-15 dakika kullananların yüzdesinden (%8,2) daha yüksek çıkmıştır. Üniversite öğrencileri diğer kitlelerden daha farklı bir öneme sahiptir. Çocukluk ve yetişkinlik dönemi arasında ve buna bağlı olarak serbest zaman ile iş yaşamı arasında bir yerde bulunan üniversite öğrencileri, II.Dünya Savaşı’ndan beri sosyal değişimin öncüleri olmuşlardır. Amerika’da, interneti, iletişim, rekreasyon ve dosya paylaşımı için ilk kullananlar

arasında yer almışlardır. Jones (2002), internet kullanımının üniversite öğrencilerinin günlük yaşamlarındaki yerini öğrenmek, sosyal ve akademik rutinlerindeki etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada Amerika'daki çeşitli özel ve devlet üniversitelerinden öğrencilere anketler uyguladı. Edinilen sonuçlara göre üniversite öğrencilerinin %42'si interneti, sosyal iletişimde öncelikli olarak kullanmaktadırlar. Sadece %10'u interneti eğlence için öncelikli olarak kullanmakta, %72'si (4'te 3'ü) arkadaşları ile iletişimlerinin çok büyük bir kısmını çevrimiçi olarak gerçekleştirmekte, en popüler çevrimiçi sosyal aktivite olarak kabul edilen arkadaş ve aile bireylerine e-posta yönlendirmeleri öğrencilerin %37'si tarafından gerçekleştirilmektedir. Bu sonuçlardan, internetin, üniversite öğrencilerinin sosyal yaşamlarının gelişmesinde ve sosyal becerilerinin artmasında önemli bir role sahip olduğu yorumu çıkarılabilir (Jones, 2002).

Ankete katılanların, serbest zamanlarında egzersize zaman ayırıp ayırmadıklarına baktığımızda, %44,2'sinin düzenli olarak egzersiz yaptığı, %55,8'inin ise serbest zamanlarında düzenli egzersiz aktivitelerine katılmadıkları belirlenmiştir. Anket sonuçlarına göre, Fitness (%9,9), Yüzme (%6,6), Yürüyüş (%7,1), Koşu (%6,8) ve Pilates (%6), en çok yapılan düzenli egzersizler olarak belirlenmiş ve ankette tercih edilen 25 egzersiz çeşidinden %36,4'ünü oluşturmuştur. Tercih edilen diğer egzersiz çeşitlerinden futbol, %4,7 ile en yüksek değeri göstermiş, geri kalan egzersiz çeşitleri ise, %0 ile %2,9 arasında değişen değerler göstermiştir. Yüzme havuzlarına sahip özel spor salonlarının günümüzde büyük şehirlerde yaygın olması ve bu tip salonlarda fitness, pilates ve yüzme seanslarının iş dışı saatlerde doluluk göstermesi bunun bir sonucu olabilir. Türkiye'deki yedi coğrafi bölgeden seçilen yedi Üniversite öğrencilerin reaktif etkinliklere katılım düzeylerini belirlemek amacıyla yapılan bu araştırma sonuçlarına göre: Öğrencilerin %22.5' inin birinci sırada futbol branşını, ikinci sırada %9.5 oranında fitness branşını, daha sonra %14.1 oranında müzik dinlemeyi, %11.6 'sının tavlama oynamayı ve beşinci sırada %19.6 oranında bilgisayar kullanmayı tercih ettikleri görülmüştür (Balcı ve İlhan, 2006).

Araştırmaya katılan kişilerin düzenli olarak yaptıkları bu egzersizlere, haftada 3 gün (%15,3) yoğun olarak zaman ayırdıkları ve haftada 2 saat ile 4 saat arası bir zaman (%27,6) ayırdıkları görülmüştür. Düzenli egzersiz yapan öğrencilerden %26,9'u yaptıkları düzenli egzersiz için ücret ödediklerini, %17,3'ü ise herhangi bir ücret ödemediklerini belirtmişlerdir. Düzenli egzersizlerini nerelerde yaptıklarını sorduğumuzda ise, %28,2'si özel ya da üniversite spor salonunu kullandıklarını, %10,8'i ise açık alanları tercih ettiklerini, bunlardan %2,9'u yüzme havuzunu, %2,3'ü ise evde düzenli egzersiz yaptıklarını söylemişlerdir. Düzenli egzersiz yaparken bir antrenör ya da eğitmeninden destek alıp almadıkları sorusuna %23,7'si olumlu %20,5'i olumsuz yanıt vermiştir. Sonuçlardan da görülebileceği gibi haftada 3 gün ve 2-4 saat en çok tercih edilen egzersiz süresi olmuştur. Birçok spor merkezinde ilk kayıt esnasında verilen programların genellikle birer gün arayla haftada 3 gün yapılacak şekilde veriliyor olması bunun bir sonucu olabilir.

Düzenli egzersiz yapan katılımcıların cinsiyet değişkenleri incelendiğinde ise, kadınların, “kendimi iyi hissediyorum” cevabı ile düzenli egzersiz yapmayı tercih ettiklerini, erkeklerin ise daha çok egzersiz yapmayı sevmesi, sosyal bir çevre oluşturmak istemesi, farklı etkinliklere katılarak bilgi düzeyini geliştirmek istemesi, kendini daha özgür hissetmesi gibi nedenlerden dolayı düzenli egzersiz yapmayı tercih ettikleri görülmektedir. Ayrıca yine bu çalışma ile, düzenli egzersiz yapmayan erkek katılımcıların ise, beslenme durumlarını yetersiz gördükleri belirlenmiştir. Bridges ve arkadaşları tarafından erkek ve kadın üniversite öğrencileri üzerine yapılan araştırmaya göre, öğrencilerin egzersiz yapmalarındaki asıl nedenin fiziksel görünümlerini iyileştirmek olduğu bulunmuştur. Erkekler kas kütlesindeki artış, kadınlar ise kilo vermek ya da var olan kilolarını korumak için fiziksel aktivite yapmayı tercih etmektedirler (Bridges et al., 2005). Bu bilgiler doğrultusunda anket sonuçları incelendiğinde, Fitness (%9,9), Yüzme (%6,6), Yürüyüş (%7,1), Koşu (%6,8) ve Pilates (%6) gibi egzersiz çeşitlerinin anketimizde belirtilen diğer 20 egzersiz çeşitlerinden daha yüksek bir yüzdeye sahip oldukları görülmekte ve sonuçlarımız fiziksel görünümü olumlu yönde etkileyen bu aktivitelerin üniversite öğrencileri arasında daha sık yapıldığını doğrulamaktadır. Fiziksel görünüşten başka, üniversite öğrencilerinin düzenli fiziksel aktiviteye katılma sebepleri olarak; eğlence,

yeni bir aktivite öğrenme, becerilerini geliştirme, kondisyonu arttırmak gibi faktörler de sırlanabilir. Daha detaylı bir şekilde bu faktörler incelenecek olursa, kadınlar yeni bir aktivite öğrenmek, fiziksel kondisyon seviyesini arttırmak, stresi azaltmak için; erkekler ise eğlenmek, yeni bir aktivite öğrenmek, becerileri arttırmak, kondisyonu arttırmak ve itibar kazanmak için düzenli fiziksel aktivitelere katılmaktadırlar (Leenders ve ark., 2003).

Katılımcılar arasında bütçe değişkenleri açısından anlamlı fark bulunan grupları incelediğimizde ise, 1001 – 1500 TL arasında bütçeye sahip katılımcıların egzersiz yapma nedeni olarak, “vaktim var” ve “egzersizi seviyorum” gibi nedenleri tercih ettiklerini, 1501 – 2000 TL arası bütçeye sahip katılımcıların ise, “sağlığıma önem veriyorum”, “sosyal bir çevre oluşturunuyorum”, “egzersize katıldıkça eğleniyorum” gibi nedenleri tercih ettikleri görülmüştür. Katılımcılardan en düşük bütçeye sahip 500 TL ve altı bütçeye sahip grup ise, egzersiz yapma nedeni olarak, “arkadaşlık ilişkisini geliştiriyorum”, “hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum”, “fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum” olarak belirtmiştir. 501-1000 TL bütçeye sahip katılımcılar ise, “egzersiz konusunda bilinçli biriyim” ve “kendimi güçlü hissediyorum” seçeneklerini tercih etmişlerdir.

Düzenli egzersiz yapmayan ve 501-1000 TL arası bütçeye sahip katılımcıların “egzersizi sevmiyorum” ve “beslenme durumum yetersiz” gibi nedenleri tercih ettiklerini, 500 TL altı bütçeye sahip olan katılımcıların ise, “insanlardan ayrı kalmak istiyorum”, “günlük programım/saatlerim uygun değil” ve “çok ders çalışmam gerekiyor” seçeneklerini tercih ettiklerini görebiliriz. Düzenli egzersiz yapmayan katılımcılar içerisinde 1001-1500 TL bütçeye sahip olanların ise, “egzersiz yapacak yerim ve ortamım yok” seçeneğini tercih ettikleri görülmüştür. Bray ve arkadaşları, üniversite öğrencilerinin düzenli bir fiziksel aktiviteye katılmalarına engel olan unsurları inceleyerek, bunları üç ana başlıkta topladılar; birincisi üniversiteden kaynaklı sebepler, ikincisi içsel sebepler, üçüncüsü ise kişilerarası sebeplerdir. Üniversiteden kaynaklı sebepleri, ders yükü, okurken çalışma, sınavlardan kaynaklı stres; içsel sebepleri, motivasyon eksikliği, yaralanmalar, hastalık, uykusuzluk, dinlenme isteği; kişilerarası sebepleri ise, antrenman sırasında kişinin karşılaştığı

sosyal içerikli davetler, egzersiz yapmayan arkadaş grubu, fiziksel aktivitenin gerçekleştirildiği sosyal ortamlara karşı bir tür çekingenlik olarak tanımlamışlardır (Bray ve ark., 2004; English, 2009). Bu faktörlerin dışında, az miktarda yapılan serbest zaman fiziksel aktivitesinin en önemli sebepleri arasında düşük bütçe ve düşük sosyo-ekonomik durum sayılabilir. (Lindström ve ark., 2001). Örneğin, düşük bütçeli ailelerin çocukları, fiziksel aktivite kaynaklarına sınırlı ölçüde sahiptirler (Sallis ve ark., 1996).

Düzenli egzersiz yapan ve aile yanında kalan katılımcıların “Farklı etkinliklere katılarak bilgi düzeyimi geliştiriyorum”, “Yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum, hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum, fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum” seçeneklerini tercih ettiklerini, aile dışında kalan öğrencilerin ise, “Kendimi iyi hissediyorum” ve “Vaktim var” seçeneklerini tercih ettikleri görülmüştür. Düzenli egzersiz yapamayan ve aile yanında kalan katılımcıların ise, “Vaktim yok, egzersizi sevmiyorum, egzersiz yapacak yerim ve ortamım yok, fiziksel durumum uygun değil, maddi durumum uygun değil, çok ders çalışmam gerekiyor, günlük programım /saatlerim uygun değil, insanlardan ayrı kalmak istiyorum” gibi nedenleri tercih ettikleri görülmüştür. Aile yanında kalan öğrencilerin tercih ettiği nedenlere bakacak olursak, aile yanında kalma durumunun öğrencileri aile baskısı ile daha çok ders çalışma sorumluluğu altında bırakabileceğini ama diğer yandan aile yanında kalmayan öğrencilerin ise, daha özgür davrandığını söyleyebiliriz.

Katılımcıların, öğrenim gördükleri sınıf açısından egzersize katılma ve katılmama durumları incelendiğinde ise, 3. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, “egzersizi sevmiyorum, maddi durumum uygun değil” seçeneklerini, 2. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin ise, “egzersiz konusunda biliçli değilim” nedenleri ile egzersize katılmadıkları görülmektedir. 4. Sınıfta öğrenim gören öğrencilerin, “egzersizi seviyorum, sosyal bir çevre oluşturuyorum”, “yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum” ve “hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum” seçeneklerini egzersiz yapma nedeni olarak tercih ettiklerini, “kendimi daha özgür hissediyorum” seçeneğini ise sadece 1. Sınıf öğrencilerinin

egzersiz yapma nedeni olarak tercih ettiklerini görebiliriz. Bu sonuçlardan yola çıkarsak, 4. Sınıf öğrencilerinin egzersiz konusunda biraz daha bilinçlendiğini ve okul yaşamı dışında kendisine bir alternatif yaşam tarzı aradığını söyleyebiliriz. Diğer yandan, 1. Sınıf öğrencilerinin ise egzersiz yapmayı kendilerini özgür kılma aracı olarak tercih ettikleri görülmektedir. 3. Sınıf öğrencilerin ise daha çok ders yükü içerisinde olduğu ya da egzersiz konusunda bilinçli olmadıkları söylenebilir.

Ankara Üniversitesi öğrencilerinin üniversite tarafından sunulan spor olanaklarından yararlanma düzeylerini inceleyen bir araştırmaya göre ise, Ankara Üniversitesi'ne ait spor tesislerini kullanan öğrencilerin %21,8'i tesislerin serbest kullanım zamanlarını bilmediklerini, %11,8'i ise ilgilendikleri branşa ait spor tesisi bulamadıkları belirlenmiştir (Gürbüz, 1999). Öğrencilerin %44,4'ü tesisler ve malzemeyi yeterli buldukları için, %24,2'si kendilerine uygun program buldukları için %16,7'si antrenör gözetiminde çalıştıkları için özel (ücretli) tesisleri tercih ettiklerini belirtirken, %31,6'sı üniversitede düzenlenen spor etkinliklerinden hiç haberdar olmadığını, öğrencilerin %65,6'sı ise üniversitede düzenlenen sportif etkinlikleri yetersiz bulduklarını, %34,3'ü ise yeterli bulduklarını belirtmişlerdir (Gürbüz, 1999). Anket sonuçlarımıza göre, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin %55,8'inin serbest zamanlarında düzenli egzersiz aktivitelerine katılmadıkları belirlenmiştir. Bu sonuçtan yola çıkarak, üniversitelerin öğrencilerine spor alanları, uzman eğitmen ve egzersiz çeşitliliği konusunda daha çok destek vermeleri gerektiği çıkarımı yapılabilir.

5. SONUÇ ve ÖNERİLER

Bu çalışmada, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma/katılmama sıklıkları ve nedenleri ile ilgili görüşlere yer verilmiştir. Çalışmanın asıl amacı öğrencilerin, zorunlu ihtiyaçları dışında kalan serbest zamanlarını ne gibi aktivitelerle, ne kadar sıklıkla geçirdiklerinin belirlenmesi ve bu sonuçların, öğrencilerin serbest zamanlarında fiziksel aktivite tercih edip etmediklerine bakılarak karşılaştırılması ve ne tür egzersizleri hangi sıklıkla yaptıklarının belirlenmesine çalışılmıştır.

Günümüz yaşam koşulları içerisinde zorunlu ihtiyaçlar dışında kişilerin serbest zamanlarını çeşitli aktivitelerle geçirdikleri bilinmektedir. İş yaşamının yoğunluğu ve stresi göz önüne alındığında, serbest zamanların çeşitli aktivitelerle geçirilmesinin kişide fiziksel ve ruhsal birçok yenilenmeye yol açacağı düşünülmektedir. Teknolojinin gelişmesi ile çalışma hayatının kolaylaşması ama bir yandan da vücudun ihtiyacı olan, egzersizin ihmal edilmesi kişilerde çeşitli sağlık sorunlarına yol açabilmektedir. Diğer yandan insanlar bu teknoloji sayesinde kendilerine daha çok serbest zaman da ayırabilmektedirler. Bu açıdan baktığımızda, serbest zamanların çeşitli egzersiz aktiviteleri ile değerlendirilmesinin, insanlarda hareketsizleşmenin önüne geçebilmesini sağladığını görebiliriz. Çalışmamızda öğrencilerin serbest zamanlarının büyük çoğunluğunu bilgisayar ve internet başında ya da müzik dinleyerek geçirdiklerini ama diğer yandan egzersizi tercih eden öğrencilerin ise, bilgisayar ve internete zaman ayırdıkları kadar egzersize de zaman ayırdıklarını görebiliyoruz.

Egzersiz; katılım kolaylığı, çalışma rahatlığı, her yaş ve cinsiyetten katılan kişilerin isteklerine yanıt verebilmesi açısından tercih sebebi olarak düşünüldüğünde üniversite öğrencilerinin, üniversite spor salonlarından günün her saatinde yararlanabileceğini ve bu salonlarda bulunan alanında uzman eğitmenlerden rahatça destek alabileceklerini söyleyebiliriz. Günümüzde birçok üniversitede birden fazla egzersiz alanı olduğu düşünüldüğünde, henüz öğrenci olan ve fazla bir bütçesi

olmayan öğrencilerin rahatlıkla bu egzersiz alanlarını kullanarak, hem daha az zaman kaybı, hem de daha az ücret ödeyerek serbest zamanlarında egzersiz yapabilmeye olanağına sahiptirler. Üniversitelerin spor olanakları konusunda öğrencileri bilgilendirilmeleri ve çeşitli spor branşlarında çeşitlilik sağlamaları, öğrencilerin ders saatleri dışında kalan serbest zamanlarında tek tip egzersiz çeşidine bağlı kalmayıp, egzersizin bu çok çeşitli yönlerinden faydalanabilmelerini ve onların egzersizi sevmesini sağlayabilir.

Özellikle üniversite ya da özel yurtlarda kalan, ya da arkadaşları ile ev ortamında kalan öğrencilerin üniversitelerine yakın yerlerde ikamet ettikleri düşünüldüğünde, günün her saatinde rahatça girip çıkabilecekleri ve egzersiz yapabilecekleri üniversite spor salonlarını kullanmaları, hem arkadaş çevrelerinin güçlenmesine ve egzersizde birliktelik sağlanmasına hem de sağlık düzeylerinin olumlu yönde gelişmesine katkı sağlayabilir.

Egzersize yer vermeyen öğrencilerin büyük çoğunluğunun vakit darlığından ve düzenli egzersiz yapabilecekleri ortam sıkıntısı çektiklerinden bahsettikleri düşünüldüğünde, ikamet ettikleri yerlere yakın spor merkezlerinin araştırılması ve çeşitli spor branşları hakkında bilgi edinmeleri onların, egzersizi sevmelerini ve hoşlandıkları branşa daha kolay yönlendirilmelerini sağlayacaktır. Üniversiteler dışında Belediyelerin de “Yaşam Merkezi” adı altında çeşitli rekreatif etkinliklerin düzenlendiği ve egzersiz yapabilmeye olanak sağlayan merkezlerinin olduğu göz önüne alındığında, öğrencilerin kendilerine en yakın merkezleri araştırıp, bu konuda bilgi almaları, serbest zamanları içerisinde egzersize yer verebilmelerini sağlayabilir. Belediyeler tarafından açılan bu tip merkezlerin ücretlerinin de çok düşük olması ve yine alanında uzman eğitimcilerin bu merkezlerde görev yapıyor olması, öğrencileri maddi ve manevi yönde mağdur etmeyebilir.

Günümüzde Gençlik ve Spor Bakanlığı’nın girişimleri ile egzersiz yapılabilecek açık alanların sayısı arttırılmaktadır. Özellikle büyük şehirlerde bu tip merkezlerin olduğu düşünüldüğünde, en azından yürüyüş, koşu ve bisiklete binme gibi egzersizlerin halka açık saatlerde bu tip merkezlerde giderilebilmesi sağlanabilir.

Özellikle yürüyüş ve koşu aktiviteleri yapılırken, bu egzersizlerin arkadaş grubu ile organize edilerek yapılması, hem egzersizlerdeki sıkıcılığı ve tekdüzeliği ortadan kaldırmakta, hem de grup psikolojisini sağlamaktadır. Bu şekilde organize edilen spor aktiviteleri kişiler arasındaki bağlantıyı da güçlendirebilir.

Kişilerin ilgi ve beklentilerinin egzersize tam olarak yönlendirilmesi, egzersiz çeşitleri hakkında yeterli ve doğru bilginin iletilmesi ve bu konuda tüm yetkili kurumların destek vermesi sonucunda özellikle üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize daha çok yer vererek kendi bilgi ve becerilerini geliştirmelerine ve sağlıklı kalmalarına neden olacaktır. Egzersiz sonrası kişilerin kendilerinin iyi hissetme, kendine güven duyma ve sağlıklı bir vücuda sahip olmalarının onlarda yarattığı psikolojik ve fiziksel rahatlığın derslerine ve ileride iş yaşamına da olumlu olarak etki edeceği düşünüldüğünden, serbest zamanların egzersiz ile daha yoğun değerlendirilmesinin üniversite öğrencilerine ileride katkı sağlayabilir.

Öneriler;

- Bu çalışma Ankara Üniversitesi kapsamında yapılmıştır. Aynı çalışma Ankara'daki diğer üniversitelere ve diğer illerdeki üniversitelere yapılabilir ve oradaki öğrencilerin serbest zamanlarında egzersize katılımları ele alınabilir.
- Egzersiz hakkında üniversiteler bünyesinde daha çok bilgilendirici seminer ya da aktiviteler düzenlenebilir. Farklı branşları tanıtmak için çeşitli organizasyonlar ve oyunlar düzenlenebilir.
- Gençlik ve Spor Bakanlığı tarafından üniversite öğrencilerinin katılabilecekleri çeşitli rekreatif organizasyonlar ve spor federasyonları aracılığı ile branşları tanıtıcı seminerler düzenlenebilir. Yine seçilen öğrenciler ilgili spor federasyonları tarafından yapılan spor organizasyonlarına ya da yarışmalarına gezi ve tanıtım amaçlı götürülebilir, bu sayede öğrencilerin ilgili branşa karşı bilgisi ve sevgisi artırılabilir.
- Belediyeler tarafından üniversite öğrencilerinin istedikleri saat spor yapmalarına olanak tanıyacak ve üyelik bedeli düşük tutulan aile yaşam

merkezleri gibi spor aktivitelerine uygun yerlerin tanıtımları ve üyelikleri yapılabilir.

- Üniversitelerdeki Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulları'nda alanında uzman branş ve rekreasyon bölümü öğretim elemanları ile, B.E.S.Y.O. tarafından zaman zaman düzenlenen sportif aktivitelere tüm üniversite öğrencileri davet edilebilir. Yine seçilen öğrencilerin dönüşümlü olarak bu aktivitelere katılımı sağlanarak, bilinen spor branşlarının dışında diğer sportif aktivitelerin de tanıtılması ve öğrenilmesi sağlanabilir. Bu sayede, öğrenciler arasında işbirliği, kaynaşma ve kendine güven duyguları geliştirilebilir.

ÖZET

ANKARA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANLARINDA EGZERSİZE KATILMA SIKLIKLARI VE NEDENLERİ

Bu araştırmanın amacı, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma ve katılmama sıklıklarını belirlemek, katılmama/katılmama nedenlerini öğrenmek ve daha sonra serbest zamanları içerisinde ne gibi aktiviteler yaptıklarının belirlenerek, bunların sportif faaliyetler ile ilişkilendirilmesidir. Bu çalışmanın evrenini, 2012-2013 eğitim-öğretim döneminde aktif olarak öğrenimlerini sürdüren Ankara Üniversitesi Fakülteleri ve Yüksekokulları öğrencileri oluşturmaktadır. Bu amaçla, Ankara Üniversitesi'ne bağlı Fakülte ve Yüksekokulları'nda öğrenim gören toplam 780 öğrenciye anket uygulanmıştır. Sonuçlar ANOVA ve frekans analizi ile yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı zorunlu ihtiyaçlarının dışında kendilerine serbest zaman ayırabildiklerini ifade etmişlerdir. Serbest zamanlarını çeşitli aktivitelerle geçiren öğrencilerin gerçekleştirdikleri egzersiz harici 3 etkinliği belirtmeleri istendiğinde, ortaya çıkan sonuçlar, öğrencilerden çoğunun internet ve bilgisayar kullanımına (%68,6) ve müzik dinleme/yapmaya (%73,2) zaman ayırdıklarını göstermiştir. Öğrencilerin büyük çoğunluğu (%33,1) egzersiz dışındaki serbest zaman etkinliklerini haftada 3 gün yaptıklarını belirtmişlerdir. Ankete katılanların sadece %44,2'sinin düzenli olarak egzersiz yaptığı gözlenmiş ve fitness, yüzme, yürüyüş, koşu ve pilates en çok yapılan düzenli egzersizler olarak belirlenmiştir. Katılımcıların egzersizlere, haftada yoğunluklu olarak 3 gün (%15,3) ayırdıkları ve saat bazında ise yoğunluklu olarak 2 ile 4 saat arası bir zaman (%27,6) ayırmayı tercih ettikleri görülmüştür.

Sonuç olarak, katılımcıların serbest zamanlarını çoğunlukla müzik dinleyerek/yaparak ve internette ya da bilgisayar başında geçirdikleri belirlenmiştir. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma oranlarının, katılmama oranlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Egzersize yer verme nedenleri arasında ise, yeterli vakit yaratılabilmesi, egzersizi sevmeme, sağlığına önem verme ve sosyal bir çevre ve arkadaşlık ilişkisi geliştirme, farklı etkinliklere katılma, kendini güçlü hissetme ve hayatın karmaşık yapısından uzaklaşma seçeneklerinin ön planda olduğu görülmüştür. Egzersize yer vermeme nedenlerinin başında egzersizi sevmeme, egzersiz yapacak uygun yerin olmaması, yoğun ders yükü, günlük saatlerin uygunsuzluğu, beslenme yetersizliği ve insanlardan ayrı kalma isteği gelmektedir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Fiziksel aktivite, Egzersiz, Rekreasyon, Ankara Üniversitesi öğrencileri

SUMMARY

THE FREQUENCIES AND RESULTS OF ANKARA UNIVERSITY STUDENTS WHICH ENGAGE IN EXERCISES AS THEIR LEISURE TIME ACTIVITY

The goal of the study is to determine the frequency of Ankara University students that engage and do not engage in exercises and to find out the reasons for engaging/ not engaging in exercises in their leisure time and then to analyze the relationship of the activities, in which they are involved, except for exercise with the sports activities. The universe of the study consists of the students whose education continues during 2012-2013 academic year in Ankara University Faculties and Ankara University Graduate Schools. Hence, a total of 780 students in Ankara University Faculties and Ankara University Graduate Schools were surveyed. Analysis were statistically performed by using ANOVA and frequency analysis test. Students participating in the study stated that they could allocate some of their time to leisure time activities when they are not involved in obligatory tasks. The students were asked to declare 3 activities except for any type of exercise that they are doing in their leisure time. Results showed that most of the students are spending their leisure time on internet and on computer associated activities (68.6%), and on listening to/playing music (73.2%). Furthermore, most of the students (33.1%) that spend time on different types of activities except for exercise stated that they participated in those activities 3 days a week. Only 44.2% of the students surveyed were shown to be engaged in regular exercises and fitness, swimming, walking, and pilates were shown to be the topmost exercises performed by the students. Moreover, participants declared that they prefer doing exercises mostly 3 days (15.3%) a week and within 2-4 hours (27.6%) a week.

As for results, participants were mostly shown to spend their leisure time on listening to/playing music, and on internet and computer associated activities. The number of Ankara University students that engage in exercises regularly is shown to be lower than that of Ankara University students not participating in any kind of exercise in their leisure time. Furthermore, the principal reasons for being engaged in exercises were given as “having enough time for leisure time activities, loving doing exercises, appreciating their health, improving social environment and friendship relations, attending different types of activities, feeling being strong, avoiding the complexity of the life”. However, main reasons for not being engaged in any exercise were given as “dislike of exercise, not having appropriate environment for doing exercises, school work overload, unsuitable times for exercise in daily life, under nutrition and desire for isolation from other people.

Keywords: Leisure time, Physical activity, Exercise, Recreation, Ankara University students

KAYNAKLAR

- ACHESON, D., (1998). Independent inquiry into inequalities in health: Report. TSO, London.
- ADAMOPOULOS, J. and KASHIMA, Y. (1999). Introduction: Subjective culture as a research tradition. In: social psychology and cultural context. Thousand Oaks, CA: Sage publications.
- AIRHIHENBUWA, C.O., KUMANYIKA, S., AGURS, T.D., LOWE, A. (1995). Perceptions and beliefs about exercise, rest, and health among African-Americans. *Am J Health Promot.* 9(6):426-429.
- AKANDE, A., VAN WYK, C., OSAGIE, J.E. (2000). Importance of exercise and nutrition in the prevention of illness and the enhancement of health. *Education.* 120(4):758-772.
- ANDERSEN, L.B. and HARALDSDOTTIR, J. (1994). Changes in CHD risk factors with age; a comparison of Danish adolescents and adults. *Med Sci Sports Exerc.* 26:967-972.
- ANDERSEN, R.E., BLAIR, S.N., CHESKIN, L.J., BARTLETT, S.J. (1997). Encouraging patients to become more physically active: The physician's role. *Ann Intern Med.* 127:395-400.
- ANDERSEN, L.B., SCHNOHR, P., SCHROLL, M., HEIN, H.O. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. *Arch Intern Med.* 160(11):1621-1628.
- AYDOĞAN, F. (2000). Medya ve serbest zaman. 1. Baskı. OM yayınevi.
- BAILEY P. (1978). Leisure and class in Victorian England: Rational recreation and the contest for control, 1830-1885. London: Routledge. p.:4.

- BALCI, V., İLHAN A. (2006). Etkinliklere katılım düzeylerinin belirlenmesi. SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi. 4(1): 11-18.
- BALCI, V., DOĞANER, S. (2012). The position of exercise in today's leisure time activities. *The Online Journal of Recreation and Sport*. 1(1):53-57.
- BAUMAN, A., OWEN, N. and RUSHWORTH, R.L. (1990). Recent trends and socio-demographic determinants of exercise participation in Australia. *Community Health Stud*. 14:19–26.
- BEK, N. (2008). Fiziksel aktivite ve sağlığımız. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bakanlığı Yayını. p.:8.
- BIDDLE, S., SALLIS, J.F., CAVILL, N. (editors). (1998). Young and active? Policy framework for young people and health-enhancing physical activity. London: Health Education Authority.
- BIJNEN, F.G., FESKENS, E.J., CASPERSON, C.J., MOSTERD, W.L., KROANHOUT, D. (1998). Age, period, and cohort effects on physical activity among elderly men during 10 years of follow-up; the Zutphen Elderly Study. *J Gerontol Med Sci*. 53:M235–M241.
- BLAIR, S.N., KOHL, H.W, BARLOW, C.E. (1993). Physical activity, physical fitness and all-cause mortality in women: do women need to be active? *J Am Coll Nutr*. 12:368-371.
- BLANKSBY, B.A., ANDERSON, M.J., DOUGLAS, G.A. (1996). Recreational patterns, body composition and socioeconomic status of Western secondary school students. *Ann Hum Biol*. 23:101–112.
- BLUMENTAL, J.A., ROSE, S., CHANG, J.L. (1985). Anorexia nervosa and exercise: Implications from recent findings. *Sports Med*. 2(4):237-247.
- BOGARDUS, E. (1934). Avocations and personality. *Sociological and Social Research*. 18:275–281.

- BOLEN J., RHODES, L., POWELL-GRINER, E. (2000). State-specific prevalence of selected health behaviors by race and ethnicity—Behavioral risk factor surveillance system. *MMWR*. 45:1-60.
- BRAY, S.R., BRITTAIN, D.R., GYURSCIK, N.C. (2004). Coping with barriers to vigorous physical activity during transition to university. *Family and Community Health*. 27(2):130-142.
- BRIDGES, D.M., GUAN, J., KEATING, X.D., PINERO, J.C. (2005). A meta-analysis of college students' physical activity behaviors. *Journal of American College Health*. 54(2):116- 125.
- BRIGHTBILL, C. (1960). *The Challenge of Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- BROWNSON, R.C., EYLER, A.A., KING, A.C., BROWN, D.R., SHYU, Y.L., SALLIS, J.F. (2000). Patterns and correlates of physical activity among US women 40 years and older. *Am J Public Health*. 90(2):264-270.
- BRUHN, K. (1929). The development of interests in physical activity during school (De gymniska intressenas utveckling under skolåldern). *Tidskr Psykol Pedagog Forsk*. 1:227 249.
- BUCHER, C.A. and BUCHER, R.D. (1974) *Recreation for today's society*. New Jersey : Prentice-Hall, Inc., Englewood Cliffs.
- BURTON, D. (1988). The dropout dilemma in youth sports: Documenting the problem and identifying solutions. In: *Young athletes, biological, psychological and educational perspectives*, R. Malina (Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. p.: 245–266.
- BÜYÜKÖZTÜRK, Ş. *Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı- İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum*. 13. Baskı. Ankara: Pegem Akademi. s.:124.
- ÇAĞLARIRMAK, N. (2009). Rekreatif olarak sporun ekonomik kalkınmadaki rolü. *BESBD*. 4(3):132-41.

- CALFAS K.J., LONG B.J., SALLIS J.F., WOOTEN, W.J., PRATT M., PATRICK K. (1996). A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. *Prev Med.* 25:225–233.
- CASPERSEN, C.J., POWELL, K.E., CHRISTENSON, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep.* 100(2): 126–131.
- CASPERSEN, C.J. and MERRITT R.K. (1995). Physical activity trends among 26 states: 1986–1990. *Med Sci Sports Exerc.* 7:713–720.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). (1993). Physical activity and prevention of coronary heart disease. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 42(35):669-672.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). (1998). Self-reported physical inactivity by degree of urbanization–United States, 1996. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep.* 47:1097-1100.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). (2000). Cardiovascular Health Branch (CVHB) grantee semi-annual report. Atlanta, GA: CDC.
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (CDC). (2001). Behavioral Risk Factor Surveillance System Prevalence Data: 2000. Erişim: [<http://apps.nccd.cdc.gov>].
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (2005a). Adult participation in recommended levels of physical activity: United States, 2001 and 2003. *MMWR* 54:1208–1212. Erişim: [<http://apps.nccd.cdc.gov/brfss/index.asp> and <http://apps.nccd.cdc.gov/brfss/Trends/TrendData.asp>].
- CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION (2005b). Trends in leisure time physical inactivity by age, sex and race/ethnicity -United States - 1994–2004. *MMWR* 54:991–994, Erişim:

[<http://apps.nccd.cdc.gov/brfss/index.asp> and <http://apps.nccd.cdc.gov/brfss/Trends/TrendData.asp>].

CLARKE J. and CRITCHER C. (1985). *The devil makes work: Leisure in capitalist Britain*. Basingstoke: Palgrave Macmillan. p.: 58.

COMMITTEE ON PHYSICAL ACTIVITY, HEALTH, TRANSPORTATION, AND LAND USE. (2005). *Does the Built Environment Influence Physical Activity? Examining the Evidence- Special Report 282*. Erişim: [http://www.nap.edu/catalog.php?record_id=11203]

CORBIN, H. D. (1970). *Recreation Leadership*. 3rd Ed. Prentice Hall, Inc., Englewood Cliffs. N.J.

CORDES K.A. (2013). *Applications in recreation and leisure: For today and future*. 4th Ed. Urbana: Sagamore Publishing LLC. p.:7-8

CRANDALL, R. (1980). Motivations for leisure. *J Leis Res*. 12:45–54.

CRESPO, C.J., KETHEYIAN, S.J., HEATH, G.W., SEMPOS, C.T. (1996). Leisure-time physical activity among US adults. *Arch Intern Med*. 156:93–98

CRESPO C., AINSWORTH B., KETHEYIAN S., HEATH G., SMIT E. (1999). Prevalence of physical inactivity and its relation to social class in U.S. adults: Results from the Third National Health and Nutrition Examination Survey, 1988–1994. *Med Sci Sports Exerc*. 31:1821-1827.

CUNNINGHAM H. (1980). *Leisure in the industrial revolution*. Croom Helm Ltd., London. p.:12.

DAVIDSON, S., PASSMORE, R., BROOK, J.F., TRUSWELL, A.S. (1979). *Human nutrition and dietetics*. 7th Ed. New York :Churchill Livingstone.

DAWSON, D. (1988a). Leisure and the definition of poverty. *Leisure Studies*. 7:221–231.

DAWSON, D. (1988b). Social class in leisure: reproduction and resistance. *Leisure Sciences*. 10:193–202.

- DE GRAZIA, S. (1962). Of time, work and leisure. New York: Twentieth Century Fund. p.: 233.
- DECI, E., and RYAN, R. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in behavior. New York: Plenum Press.
- DERGANCE, J.M., CALMBACH, W.L., DHANDA, R., MILES T.P., HAZUDA H.P., MOUTON C.P. (2003). Barriers to and benefits of leisure time physical activity in the elderly: differences across cultures. *J Am Geriatr Soc.* 51(6):863-8.
- DISHMAN, R.K., SALLIS, J.F., ORENSTEIN, D.R. (1985). The determinants of physical activity and exercise. *Public Health Rep.* 100: 158-171.
- DROOMERS, M., SCHRIJVERS, C.T., van de MHEEN, H., MACKENBACH, J.P. (1998). Educational differences in leisure-time physical inactivity: A descriptive and explanatory study. *Soc Sci Med.* 47(11):1665-76.
- DUMAZEDIER J. (1962). Vers une civilisation du loisir? Paris: Éditions du Seuil.
- EDGINTON, C.R., and CHEN, P. (2008). Leisure as transformation. Urbana, IL: Sagamore.
- EDGINTON, C.R., JORDAN, D.J., DEGRAAF, D.G., EDGINTON, S.R. (2002). Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives (3rd ed.). N.Y.: McGraw-Hill.
- ELLIS, J.L. and CAMPOS-OUTCALT, D. (1994). Cardiovascular disease risk factors in Native Americans: A literature review. *AJPM.* 10(5):295-307.
- ENGLISH L. (2009). College students' perceived benefits, barriers, and cues to vigorous physical activity. University of Cincinnati.
- ETZEL-WISE, D., MEARS, B. (2004). Adapted physical education and therapeutic recreation in schools. *Interv Sch Clin.* 39(4):223-232.

- EYLER A., BAKER E., CROMER L., KING A., BROWNSON R., DONATELLE R. (1998). Physical activity and minority women: A qualitative study. *Health Educ Behav* 25:640-652.
- EYLER A.E., WILCOX S., MATSON-KOFFMAN D., EVENSON K.R., SANDERSON B., THOMPSON J., WILBUR J., ROHM-YOUNG D. (2002b). Correlates of physical activity among women from diverse racial/ethnic groups. *J Womens Health Gend Based Med*. 11 (3): 239-253.
- EYLER, A.A., MATSON-KOFFMAN, D., VEST, J.R., EVENSON K.R., SANDERSON, B., THOMPSON, J.L., WILBUR, J., WILCOX, S., YOUNG, D.R. (2002a). Environmental, policy, and cultural factors related to physical activity in a diverse sample of women: The Women's Cardiovascular Health Network Project--Introduction and Methodology. *Women & Health*. 36(2):1-15.
- FICHTER, J. H. (1990). Sosyoloji nedir? (Çev: Nilgün Çelebi). Konya: S.Ü Fen Edebiyat Fakültesi Yayınları.
- FLETCHER, P.C. and HIRDES, J.P. (1996). A longitudinal study of physical activity and self-rated health in Canadians over 55 years of age. *J Aging Phys Activ*. 4:136–150.
- FLYNN, K.J., and FITZGIBBON, M. (1998). Body images and obesity risk among black females: A review of the literature. *Annals of Behavioral Medicine*. 20(1):13-24.
- FOLSOM A.R., CASPERSEN C.J., TAYLOR H.L., JACOBS D.R. Jr, LUEPKER R.V., GOMEZ-MARIN O, GILLUM R.F., BLACKBURN H. (1985). Leisure time physical activity and its relationship to coronary risk factors in a population-based sample. The Minnesota Heart Survey. *Am J Epidemiol*. 121(4):570-9.
- GLYPTIS, S. (ed.). (1993). Leisure and environment: Essays in honor of Professor J.A. Patmore. London: Belhaven

- GODBEY, G. (1999). Leisure and sexuality. In *Leisure in your life: An exploration*. State College, PA: Venture.
- GRAY, D. and PELLEGRINO, D. (1973). *Reflections on the recreation and park movement*. Dubuque, IL, Brown.
- GREENDORFER, S.L. (1992). Sport socialization. In: *Advances in sport psychology*. T. S. Horn (Ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. p.: 201–218.
- GUNTER, B.G. (1987). The leisure experience: Selected properties. *J Leis Res.* 19(2):115-130.
- GÜRBÜZ S. (1999). Ankara Üniversitesi öğrencilerinin, Ankara Üniversitesi tarafından sunulan spor olanaklarından yararlanma düzeyi. Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yüksek Lisans Tezi.
- HACIOĞLU, N., GÖKDENİZ, A., DİNÇ, Y. (2003). Boş zaman & rekreasyon yönetimi: Örnek animasyon uygulamaları. 1. Baskı. Detay Yayıncılık.
- HASKELL, W.L., LEE I.M., PATE R.R., POWELL K.E., BLAIR S.N., FRANKLIN B.A., MACERA C.A., HEATH G.W., THOMPSON P.D., BAUMAN A. (2007). Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. *Med Sci Sports Exerc.* 39(8):1423-34.
- HAVIGHURST, R.J. and FEIGENBAUM, K. (1959). Leisure and lifestyle. *AJS.* 64: 396–405.
- HAWORTH, J., and HILL, S. (1992). Work, leisure and psychological well-being in a sample of young adults. *Journal of Community and Applied Social Psychology.* 2:147–160.
- HILLS, P., ARGYLE, M., REEVES, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and individual differences.* 28(4): 763–779.

- HOLME, I, HELGELAND, A., HJERMANN, I., LEREN, P., LUND-LARSEN, P.G. (1981). Physical activity at work and at leisure in relation to coronary risk factors and social class. *Acta Med Scand.* 209:277-283.
- HOLME, I., HELGELAND, A., HJERMANN, L., LEREN, P. and LUND-LARSEN, P. G. (1981). Physical activity at work and at leisure in relation to coronary risk factors and social class. *Acta Medica Scandinavica* 209:277–283.
- HOVELL, M.F., SALLIS, J.F., HOFSTETTER, C.R., BARRINGTON, E., HACKLEY, M., ELDER, J., CASTRO, F., KILBOURNE, K. (1991). Identification of correlates of physical activity among Latino adults. *J Commun Health.*16:23–36.
- HOWARD D.K., YOUNG M.E. (2002). Leisure: A Pathway to Love and Intimacy. *Disability Studies Quarterly.* 22(4):101-120.
- <http://ec.europa.eu/health-eu>, (Erişim tarihi : 14.05.2013)
- <http://global.britannica.com/EBchecked/topic/197976/exercise/25993/Individual-differences>, (Erişim tarihi : 12.03.2013)
- <http://www.acsm.org>, (Erişim tarihi : 10.02.2013)
- <http://www.centre4activeliving.ca/physical-activity-for-all/ecological/individual.html>, (Erişim tarihi : 21.05.2013)
- <http://www.rekreasyon.org>, (Erişim tarihi : 12.03.2013)
- <http://www.who.int>, (Erişim tarihi : 12.03.2013)
- <http://fotogaleri.hurriyet.com.tr/galeridetay.aspx?cid=31936&rid=2>, (Erişim tarihi : 22.06.2013)
- INGRAM D.K. (2000). Age-related decline in physical activity: generalization to nonhumans. *Med Sci Sports Exerc.* 32(9):1623-1629.
- IVERSON, D.C., FIELDING, J.E., CROW, R.S., CHRISTENSON, G.M. (1985). The promotion of physical activity in the U.S. population: the status of

- programs in medical, worksite, community, and school settings. *Public Health Rep.* 100:212-224.
- JECQUIER, E. (1983). Thermogenic responses induced by nutrients in man: their importance in energy balance regulation. *Experientia*. [Suppl] 44: 26-44.
- JOHANSSON, S., ROSENGREN, A., TSIPOGIANNI, A., ULVENSTAM, G., WIKLUND, I., WILHELMSEN, L. (1988). Physical inactivity as a risk factor for primary and secondary coronary events in Göteborg, Sweden. *Eur Heart J.* 9(Suppl. L):8-19.
- JONES, D.A., AINSWORTH B.E., CROFT J.B., MACERA C.A., LLOYD E.E., YUSUF H.R. (1998). Moderate leisure-time physical activity: Who is meeting the public health recommendations? A national cross-sectional study. *Arch Fam Med.* 7(3):285-289.
- JONES, S. (2002). The Internet Goes to College: How Students Are Living in the Future with Today's Technology. Washington, DC: Pew Internet and American Life Project. Erişim: [<http://www.pewinternet.org/reports/toc.asp?Report=71>.]
- KANDULA, N.R. and LAUDERDALE D.S. (2005). Leisure time, non-leisure time, and occupational physical activity in Asian Americans. *Ann Epidemiol.* 15(4):257-65.
- KANTOMAA, M.T., TAMMELIN, T.H., NÄYHÄ, S., TAANILA, A.M. (2007). Adolescents' physical activity in relation to family income and parents' education. *Prev Med.* 44(5):410-415.
- KAPLAN G.A., SEEMAN T.E, COHEN R.D., KNUDSEN L.P., GURALNIK J. (1987). Mortality among the elderly in Alameda County study: Behavioral and demographic risk factors. *Am J Public Health.* 77: 307-312.
- KAPLAN, G.A., LAZARUS, N. B., COHEN, R. D. and LEU, D. J. (1991). Psychosocial factors in the natural history of physical activity. *American Journal of Preventive Medicine* 7(1):12-17.
- KAPLAN, M. (1975). Leisure: Theory and policy. New York: Wiley.

- KARAKÜÇÜK, S. (2005). *Rekreasyon: Boş zamanları değerlendirme*. 5. Baskı, Ankara :Gazi Kitabevi.
- KARAKÜÇÜK S., GÜRBÜZ, B. (2007). *Rekreasyon ve kent(li)leşme*. 1. Baskı. Gazi Kitabevi.
- KARASAR, N. (1994). *Bilimsel araştırma yöntemi: Kavramlar, ilkeler, teknikler*. 5. Baskı. Ankara: 3A Araştırma Eğitim Danışmanlık Ltd.
- KATZ, J. and MURASKIN, L.D. (1976). The assimilation of Jewish young adults thought The New York City young men's Hebrew Association. *Adult Ed.* 26(4): 226-34.
- KELLY, J., STEINKAMP, M., and KELLY, J. (1988). Later-life satisfaction: Does leisure contribute? *Leisure Sciences*. 9:189–200.
- KENNEDY, B.P., KAWACHI, I., PROTHROW-STITH, D. (1996). Income distribution and mortality: A cross sectional ecological study of the Robin Hood index in the United States. *Br Med J*. 312:1004–1007.
- KESÄNIEMI Y.K., DANFORTH E. Jr., JENSEN M.D., KOPELMAN P.G., LEFEBVRE P., REEDER B.A. (2001). Dose–response issues concerning physical activity and health: An evidence-based symposium. *Med Sci Sports Exerc*. 33(6 Suppl):S351–358.
- KILBAŞ Ş. (2004). *Rekreasyon boş değerlendirme*. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın. Bölüm 1.
- KOOB, G.F., and NESTLER E.J. (1997). The neurobiology of drug addiction. *J Neuropsychiatry Clin Neurosci*. 9:482–497.
- KRAUS, R. and CURTIS, J. (1977). *Creative administration in recreation and parks*. 2nd Ed. The C.V. Mosby Company, Saint Louis.
- KRAUS, R.G. (1984). *Recreation and leisure in modern society*. 3rd Ed. Glenview, IL: Scott, Foresman.

- KRAUS, R. (1996). Recreation and leisure in modern society. 5th Ed. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers. Chapter 2.
- URAL, A. ve KILIÇ, İ. (2006). Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi. Genişletilmiş 2. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık.
- KUBEY, R., and CSIKSZENTMIHALYI, M. (1990). Television and the quality of life: How viewing shapes everyday experience. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- KUMANYIKA, S., WILSON, J.F., GUILFORD-DAVENPORT, M. (1993). Weight-related attitudes and behaviors of black women. *J Am Diet Assoc.* 93:416-422.
- KUNST, A.E., GROENHOF, G., MACKENBACK, J.P. The EU Working group on socioeconomic inequalities in health, 1998. Occupational class and cause specific mortality in middle aged men in 11 European countries: Comparison of population based studies. *BMJ* (Clin. Research Ed.) 316:1636–1642.
- KUPER, A. and KUPER, J. (1996). The Social science encyclopedia. 2nd Ed. London: Routledge. p.:1579.
- KURTKAN, A. (1982). Genel sosyoloji. İstanbul: Divan Yayınları.
- KUSHI, L.H., FEE, R.M., FOLSOM, A.R., MINK, P.J., ANDERSON, K.E., SELLERS, T.A. (1997). Physical activity and mortality in post-menopausal women. *JAMA.* 277:1287–1292.
- LAAKSO, L. and TELAMA, R. (1981). Sport participation of Finnish youth as a function of age and schooling. *Sportwissenschaft.* 1:28–45.
- LAAKSO, L., TELAMA R., AND YANG X. (1996). Youth sport in Finland. In: Worldwide trends in Child and youth sport, P. De Knop, L. M. Engström, B. Skirstad, and M. R. Weiss (Eds.). Champaign, IL: Human Kinetics. p.: 126–138.
- LAPIDUS, L. and BENGTSSON, C. (1986). Socioeconomic factors and physical activity in relation to cardiovascular disease and death: a 12 follow up of

- participants in a population study of women in Gothenburg, Sweden. *Br Heart J*. 55:295-301.
- LE GRAND, J. (1987). Inequalities in health: some international comparisons. *Eur Econ Rev*. 31:182–191.
- LEENDERS, N.Y.J.M., SHERMAN, M.W., WARD, P. (2003). College activity courses: Why do students enroll and what are their health behaviors? *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 74(3):313-318.
- LEITNER, M.J. and LEITNER, S.F. (2012). Leisure enhancement. 4th Ed.. Urbana: Sagamore Publishing LLC. Chapter 1.
- LEON, A.S. and CONNETT, J. (1991). Physical activity and 10.5 year mortality in the Multiple Risk Factor Intervention Trial (MRFIT). *Int J Epidemiol*. 20:690-697.
- LESLIE, E., FOTHERINGHAM, M.J., OWEN, N., BAUMAN, A. (2001). Age related differences in physical activity levels of young adults. *Med Sci Sports Exerc*. 33(2): 255-258.
- LINDSTRÖM, M., HANSON, B.S., OSTERGREN, P.O. (2001). Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Soc Sci Med*. 52(3):441-51.
- LINSTED, K.D., TONSTAD, S., KUZMA J.W. (1991). Self-report of physical activity and patterns of mortality in Seven-Day Adventist men. *J Clin Epidemiol*. 44:335-364.
- LISSNER, L. BENGTSSON, C., BJÖRKELUND, C., WEDEL, H. (1996). Physical activity levels and changes in relation to longevity: A prospective study of Swedish women. *Am J. Epidemiol*. 143:54-62
- LUNDBERG, O. (1992). Health inequalities in Sweden: Levels and trends. *IJHS*. 3: 167–174.

- LYNCH, J.W., KAPLAN, G.A., SALONEN, J.T. (1997). Why do poor people behave poorly? Variation in adult health behaviors and psychosocial characteristics by stages of the socio-economic life course. *Soc Sci Med.* 44(6):809–819.
- MACERA, C.A., and PRATT, M. (2000). Public health surveillance and physical activity. *Res Q for Exerc Sport.* 71(2):97-103.
- MARMOT, M., ADELSTEIN, A.M., ROBINSON, N., ROSE, G.A. (1978). Changing social-class distribution of heart disease. *BMJ.* 2:1109–1112.
- MARMOT, M.G., DAVEY SMITH, G., STANSFELD, S., PATEL, C., NORTH, F., HEAD, J., WHITE, I., BRUNNER, E., FEENEY, A. (1991). Health inequalities among British civil servants: The Whitehall II study. *Lancet.* 337:1387–1393.
- MASSIMINI, F., and CARLI, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi and I. Csikszentmihalyi, *Optimal Experience*. Cambridge: Cambridge University Press.
- MCKENZIE, T.L., MARSHALL, S.J., SALLIS, J.F., CONWAY, T.L. (2000). Leisure-time physical activity in school environments: an observational study using SOPLAY. *Prev Med.* 30(1):70-7
- MCMILLEN, J. B. (1983). The social organization of leisure among Mexican-Americans. *J Leis Res.* 15(2):164-73.
- MENDLEIN, J., FREEDMAN, D., PETER, D., ALLEN, B., PERCY, C.A., BALLEW, C., MOKDAD, A.H., WHITE, L.L. (1997). Risk factors for coronary heart disease among Navajo Indians: Findings from the Navaho Health and Nutrition Survey. *J Nutr.* 127:2099-2105S.
- MENSINK, G.B. M., LOSSE, N., OOMEN, C.M. (1997). Physical activity and its association with other lifestyle factors. *Eur J Epidemiol.* 13:771–778.

- MERCER, D.C. (2003). 'Recreation', in J.M. Jenkins and J.J. Pigram (eds) Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation, London, Routledge, p.: 412-415.
- MİLLÎ EĞİTİM, Eğitim, Kültür, Sanat Dergisi (2003). BALCI V, Ankara'daki Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Etkinliklerine Katılımlarının Araştırılması, s.161.
- MONTGOMERY, M. (2004). Opening adress to the regional cooperation and development forum, National General Assembly of Local Governments, Canberra, 7 November, Erişim: [<http://nga.alga.asn.au/generalAssembly/2004/01.presentation/01.mikeMontgomery.php>].
- MONTOYE, H.J. (1975). Physical activity and health: An epidemiologic study of an entire community. Prentice-Hall,Inc., Englewood Cliffs, NJ.
- MORBIDITY AND MORTALITY WEEKLY REPORT (MMWR). (2003). Prevalence of physical activity, including lifestyle activities among adults-- United States, 2000–2001. *Morb Mortal Wkly Rep.* 52:764–769. Erişim : [<http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5232a2.htm>].
- MORRIS, J.N. (1990). Cycling and health. In: Proceedings from Friends of the Earth Conference, London. London, England: Hammerschmidt & Fulham. p.:14-19.
- MORRIS, J.N., CLAYTON, D.G., EVERITT, M.G., SEMMENCE, A.M., BURGESS, E.H. (1990). Exercise in leisure time: Coronary attack and death rates. *Br Heart J.* 63:325-334.
- NATIONAL PUBLIC HEALTH REPORT. (1997). (Folkhälsorapport) National Board on Health and Welfare (Socialstyrelsen) (In Swedish), Stockholm.
- NEULINGER, J. (1981a). To leisure: An introduction. Boston: Allyn & Bacon.
- NEULINGER, J. (1981b). In the psychology of leisure. Springfield, IL: Thomas.
- NEWMAN, R. (2003). It pays to be personal: Baseball and product endorsements. *Nine.* 12(1):25-42.

- NOON, M. and BLYTON, P. (1997). The realities of work. Macmillan, Basingstoke, UK.
- NUPPONEN, H. (1981). The physical fitness of school children. *Rep. Phys. Culture Health*. 30:79–80.
- OWEN, N., and BAUMAN A. (1992). The descriptive epidemiology of a sedentary lifestyle in adult Australians. *Int. J. Epidemiol*. 21:305–310.
- PAFFENBARGER, R.S., HALE, W.E. (1975). Work activity and coronary heart mortality. *N Engl J Med*. 292:545-550
- PAFFENBARGER, R.S., HYDE, R.T., WING, A.L., HSIEH, C. (1986). Physical activity, all-cause mortality and longevity of college alumni. *N Engl J Med*. 314: 605-613.
- PAHOR M., GURALNIK J.M., SALIVE M.E., CHRISCHILLES E.A., BROWN S.L., WALLACE R.B. (1994). Physical activity and risk of severe gastrointestinal hemorrhage in older persons. *JAMA*. 272:595–606.
- PATE, R.R., LONG, B.J., HEATH, G. (1994). Descriptive epidemiology of physical activity in adolescents. *Pediatr Exerc Sci*. 6:434–47.
- PATE, R.R., M. PRATT, BLAIR, S.N., BOUCHARD, C., MORRIS, J., KRISKA, A., SALLIS, J., BUCHNER, D., PAFFENBARGER, R.S., MACERA, C.A., MARCUS, B.H., HASKELL, W.L., LEON, A.S., WILMORE, J.H., HEATH, G.W., POLLOCK, M.L., ETTINGER, W., PATRICK, K., PRATT, M., KING, A.C., RIPPE, J.M. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *J Am Med Assoc*. 273:402–407.
- PEARSON, T.A., BLAIR, S.N., DANIELS, S.R., ECKEL, R.H., FAIR, J.M., FORTMANN, S.P., FRANKLIN, B.A., GOLDSTEIN, L.B., GREENLAND, P., GRUNDY, S.M., HONG, Y., MILLER, N.H., LAUER, R.M., OCKENE, I.S., SACCO, R.L., SALLIS, J.F. Jr, SMITH, S.C. Jr, STONE, N.J., TAUBERT, K.A. (2002). AHA guidelines for primary

- prevention of cardiovascular disease and stroke (2002 update): Consensus panel guide to comprehensive risk reduction for adult patients without coronary or other atherosclerotic vascular diseases. *Circulation*. 106:388–391.
- PEKKANEN, J., TUOMILEHTO, J., UUTELA, A., VARTIAINEN, E., NISSINEN, A. (1995). Social class, health behavior, and mortality among men and women in eastern Finland. *BMJ*. 311:589-593
- PELLETIER, L., VALLERAND, R., GREEN-DEMERS, I., BLAIS, M., and BRIÈRE, N. (1996). Vers une conceptualisation motivationnelle multidimensionnelle du loisir: Construction et validation de l'échelle de motivation vis-à-vis des loisirs (EML). *Loisir et Société*. 19:559–585.
- PETER, B.(2006). A history of leisure: The British experience since 1500. Macmillan, New York. Chapter 1.
- POWELL, K.E, THOMPSON, P.D., CASPERSEN, C.J. (1987). Physical activity and the incidence of coronary heart disease. *Annu Rev Public Health*. 8: 253-287.
- RAUH, M.J., HOVELL, M.F., HOFSTETTER, C.R., SALLIS, J.F., GLEGHORN, A. (1992). Reliability and validity of self-reported physical activity in Latinos. *Int J Epidemiol*. 21:966–971.
- RIESMAN, D., GLAZER, N., and DENNEY, R. (1950). In the Lonely Crowd. New Haven: Yale University Press.
- RIYKMAN, M.R., BUTLER, J.C., THORNTON, B., LINDNER MARC, A. (1997). Assessment of physique subtype stereotypes. *Genet Soc Gen Psych*. 123 (1)
- ROBERTS, K. Leisure in contemporary society. (2006). 2nd Ed. Typeset by AMA DataSet Ltd, UK Printed and bound in the UK by Biddles, Kings Lynn. Chapter 2-Chapter 3
- ROJEK C., VEAL A.J., SHAW S.M. (2006). A handbook of leisure studies. Palgrave Macmillan Houndmills, Basingstoke New York. p.:363,364

- RUSSELL, R.P., PRATT M., STEVEN, N.B., HASKELL, W.L., MACERA, C.A., BOUCHARD, C., BUCHNER, D., ETTINGER, W., HEATH, G.W., KING, A.C., KRISKA, A., LEON, A.S., MARCUS, B.H., MORRIS J., PAFFENBARGER R.S., PATRICK K., POLLOCK M.L., RIPPE J.M., SALLIS J., WILMORE J.H. (1995). Physical activity and public health: a recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American College of Sports Medicine. *J Am Med Assoc.* 273:402–407.
- RUSSELL, R.V. (2009). Pastimes (4th edition). Urbana, IL: Sagamore.
- SALLIS, J.F., HOVELL M.F., HOFSTETTER C.R., FAUCHER P., ELDER J.P., BLANCHARD J., CASPERSEN C.J., POWELL K.E., CHRISTENSON G.M. (1989). A multivariate study of determinants of vigorous exercise in a community sample. *Prev Med.* 18:20–34.
- SALLIS, J.F., and HOVELL M.F. (1990). Determinants of exercise behavior. *Exerc Sport Sci Rev.* 18:307–330.
- SALLIS, J.F., PATRICK, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents: Consensus statement. *Pediatr Exerc Sci.* 6:302–314.
- SALLIS J, ZAKARIAN J, HOVELL M, HOFSTETTER C. (1996). Ethnic, socioeconomic, and sex differences in physical activity among adolescents. *J Clin Epidemiol.* 49: 125–134.
- SALLIS, J.F. (2000). Age-related decline in physical activity: A synthesis of human and animal studies. *Med Sci Sports Exerc.* 32:1598-1600.
- SCHOENBORN, C.A. (1986). Health habits of U.S. adults, the “Alameda 7” revisited. *Public Health Rep.* 101:71–580.
- SEEFELDT, V., MALINA, R. M., CLARK, M. A. (2002). Factors affecting levels of physical activity in adults. *Sports Med.* 32(3):143-168.
- SEVİL, T., YILDIRIM, Ş.K., KATIRCI, H., ÇELİK, Ö., ÇELİKSOY, M.A. (2012). Boş zaman ve rekreasyon yönetimi. Eskişehir : T.C. Anadolu Üniversitesi Yayınevi. Ünite 1.

- SHAW, S.S. (1986). Leisure, recreation, or free time? Measuring time usage. *J Leisure Res.* 18(3):177-189.
- SHEPHARD, R. (1988). Sport, leisure and well-being: An ergonomics perspective. *Ergonomics.* 31: 1501–1517
- SHERMAN, S.E., D’AGOSTINO, R.B., COBB, J.L., KANNEL, W.B. (1994). Does exercise reduce mortality rates in elderly? Experience from the Framingham Heart Study. *Am Heart J.* 128:965-972.
- SHINEW, K.J., FLOYD, M.F., MCGUIRE, F.A., NOE, F.P. (1996). Class polarization and leisure activity preferences of African Americans: Intragroup comparisons. *J Leis Res.* 28:219–232.
- SILLS, D.L. (1968). International encyclopedia of social sciences. Vol. 1. p.: 250.
- SILVENNOINEN, M. (1981). Physically active interests, motives for physical activity and the factors explaining them among 11-19-year-old pupils. *Jyväskylä Rep. Phys. Culture Health* 31:15–16.
- SIMONSICK, E.M., LAFFERTY, M.E., PHILIPS, C.L., MENDES DE LEON, C.F., KASL, S.V, SEEMAN, T.E, FILLENBAUM, G., HEBERT, P., LEMKE, J.H. (1993). Risk due to inactivity in physically capable older adults. *Am J Public Health.* 83:1443-1450.
- SINGH, G.K. and SIAHPUSH, M. (2002). Ethnic-immigrant differentials in health behaviors, morbidity, and cause-specific mortality in the United States: An analysis of two national data bases. *Hum Biol.* 74:83–109.
- SİPAHİ, B., YURTKORU, E.S., ÇİNKÖ, M. (2010). Sosyal bilimlerde SPSS’le veri analizi. İstanbul: Beta Basım.
- SMIGEL, E. (1963). Work and leisure. New Haven: College and University Press.
- STEBBINS, R. A. (2007). Serious leisure. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.

- STEENLAND, K. (1992). Passive smoking and the risk of heart disease. *JAMA*. 267:94–99.
- STERNFELD, B., AINSWORTH, B. E., QUESENBERRY Jr, C. P. (1999). Physical activity patterns in a diverse population of women. *Prev. Med.* 28:313–323.
- STERNFELD, B, CAULEY, J, HARLOW, S, LIU, G, LEE, M. (2000). Assessment of physical activity with a single global question in a large, multiethnic sample of midlife women. *Am J Epidemiol.* 152:678-687.
- SUNDQUIST, J., WINKLEBY, M.A. (1999). Cardiovascular risk factors in Mexican American adults: A transcultural analysis of NHANES III, 1988–1994. *Am J Public Health.* 89:723–730.
- ŞAHİN, G., ÖZBEK, O.(2008).Gençlik ve spor genel müdürlüğü federasyonlarında görev yapan personelin sponsorlukla ilgili görüşleri. *SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi.* VI:(2) 75-80.
- TAMMELIN, T., NÄYHÄ, S., LAITINEN, J., RINTAMÄKI, H., JÄRVELIN, M.R. (2003). Physical activity and social status in adolescence as predictors of physical inactivity in adulthood. *Prev Med.* 37(4):375-381.
- TAVŞANCIL, E. (2010). Tutumların Ölçülmesi ve SPSS ile Veri Analizi. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- TEKİN, G., AMMAN, M. T., TEKİN, A. (2009). Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersizin üniversite öğrencilerinin depresyon ve atılganlık düzeylerine etkisi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi.* 6(2): 148-159.
- TELAMA, R. (1971). Secondary school pupils' physical activity and leisure-time sports: III. Age and sports activities. *Jyväskylä Rep Inst Educ Res.* 107:21–22.
- TELAMA, R. (1978). Pupils' interest and motivation in sport in Finland. In: Yearbook 1977 of Research Institute of Physical Culture and Health. *Jyväskylä, Reports of Physical Culture and Health.* 20:26 51.

- TELAMA, R. and SILVENNOINEN, M. (1979). Structure and development of 11- to 19-year-olds' motivation for physical activity. *Scand J Sports Sci.* 1:23–31.
- TELAMA, R., and LAAKSO L. (1983). Leisure-time physical activity (In Finnish, summary in English). In: Health Habits among Finnish Youth: The Juvenile Health Habit Study 1977–79, R. Rimpelä, et al. (Eds.). Helsinki, Publications of the National Board of health, Finland: Health Education, Series Original Reports 4. p.: 49–70.
- TELAMA, R., YANG, X. (2000). Decline of physical activity from youth to young adulthood in Finland. *Med Sci Sports Exerc.* 32(9):1617-1622.
- TENCONI, M.T., ROMANELLI, C., GIGLI, F., SOTTOCONOLA, F., LADDOMADA, M.S., ROGGI, C., DEVOTI, G., GARDINALI, P. (1992). The relationship between education and risk factors for coronary heart disease. *Eur J Epidemiol.* 8(6):763–769.
- TEZCAN, M. (1982). Sosyolojik açıdan boş zamanların değerlendirilmesi. Ankara: Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi.
- USDHHS (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES). (1996). Physical activity and health: A report of the Surgeon General. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.
- USDHHS (U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES). (2000). National Health Promotion and Disease Prevention Objectives. Washington: U.S. Govt. Printing Office, 1990. [DHHS Publication No. (PHS) 91–50212].
- VEBLEN, T. (1973). The theory of the leisure class. With an introduction by John Kenneth Galbraith. Boston, MA: Houghton Mifflin.

- WAGNER E.H., LACROIX A.Z., BUCHNER D.M., LARSON E.B. (1992). Effects of physical activity on health status in older adults. I. Observational studies. *Annu Rev Public Health*. 13:451–468.
- WALMSLEY, D.J., and JENKIN, J. M. (2003). “Leisure”, in J.M. Jenkins and J.J. Pigram (eds) *Encyclopedia of Leisure and Outdoor Recreation*, London, Routledge, p.: 452-455.
- WELLER, I. and COREY, P. (1998). The impact of excluding non-leisure energy expenditure on the relation between physical activity and mortality in women. *Epidemiology*. 9:632–635.
- WELTY, T.K., LEE, E.T., YEH, J., COWAN, L.D., GO, O., FABSITZ, R.R., LE, N.A., OOIPIK, A.J., ROBBINS, D.C., HOWARD, B.V. (1995). Cardiovascular disease risk factors among American Indians: The Strong Heart Study. *Am J Epidemiol*. 142(3):269-287.
- WHANNEL, G. (1986). The unholy alliance: notes on television and the remaking of British sport 1965–85. *Leisure Studies* 5:129–145.
- WILCOX, S., CASTRO, C., KING, A.C., HOUSEMANN, R., BROWNSON, R.C. (2000). Determinants of leisure time physical activity in rural compared with urban older and ethnically diverse women in the United States. *J Epidemiology Community Health*. 54(9):667-672.
- WILKINSON, R. (1986). Income and mortality. In: Wilkinson, R. (Ed.), *Class and Health: Research and Longitudinal Data*. Tavistock, London, p.: 88–114.
- WILLIS, W. (1992). Families with African American roots. In E.W. Lynch & M.J. Hanson (Eds.), *Developing cross-cultural competence. A guide for working with young children and their families*. Baltimore: Paul H. Brookes. p.: 121-150.
- WISTER, A.V. (1996). The effects of socioeconomic status on exercise and smoking. Age-related differences. *J Aging Health*. 8:467–488.

- YEAGER, K., MACERA, C., MERRITT, R. (1993). Socioeconomic influences on leisure-time sedentary behavior among women. *Health Val.* 17:51-53.
- YOUNG, D.R, MILLER, K.W., WILDER, L.B., YANEK, L.R., BECKER, D.M. (1998). Physical activity patterns of urban African Americans. *J Community Health.* 23:99–112.
- YUSUF, H.R., CROFT, J.B., GILES, W.H., ANDA, R.F., CASPER, M.L., CASPERSEN, C.J., JONES, D.A. (1996). Leisure-time physical activity among older adults. *Arch Intern Med.* 156:1321–1326.
- ZORBA, E. (1999). Herkes için spor ve fiziksel uygunluk. S.G.M. Eğitim Dairesi, Ankara, Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksek Okulu, Muğla.

EKLER

Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılma Sıklıkları ve Nedenleri Anketi

Sayın katılımcı, bu anket formu,

"Ankara Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zamanlarında Egzersize Katılma Sıklıkları ve Nedenleri"

Konulu bir araştırmaya veri toplamak amacıyla hazırlanmıştır. Anket formunu doldurmanız toplam 5 dakikanızı alacaktır. Soruların karşısındaki boş bırakılan kutucukları işaretlemeniz yeterlidir. Toplanacak veriler başka bir yerde farklı bir amaç için kullanılmayacaktır. Katkılarınız için teşekkür ederim.

Araştırmacı: Seçkin DOĞANER (seckindoganer@gmail.com)

Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı Yüksek Lisans Öğrencisi.

ANKET SORULARI

1.Cinsiyetiniz				2.Fakülteniz/Bölümünüz				3.Sınıfınız	
Erkek		Kadın							

4.	Yaklaşık aylık bütçenizi belirtiniz.	500 TL ve altı	
		500 TL – 1000 TL	
		1000 TL – 1500 TL	
		1500 TL – 2000 TL	
		2000 TL ve üzeri	

5.	Nerede ikamet ediyorsunuz?	Aile ile birlikte	
		Arkadaşlar ile birlikte evde	
		Diğer	

6.	Zorunlu ihtiyaçlarınız dışında, kendinize ayırabildiğiniz serbest zaman var mı?	Evet	
		Hayır	

7.	Serbest zamanlarınızda egzersiz haricinde düzenli olarak yaptığınız 3 etkinliği işaretleyiniz.	Kitap okumak.	
		Müzik dinlemek/yapmak.	
		İş dışında İnternet ve bilgisayara zaman ayırmak.	
		Sinema/tiyatro vb. etkinliklerde bulunmak.	
		Gezi, eğlence, yemeğe çıkma gibi sosyal etkinliklerde bulunmak.	
		Sanatsal uğraşlarda bulunmak.	
		El işleri vb. beceri gerektiren uğraşlarda bulunmak.	
		Koleksiyonculuk yapmak.	
		Diğer (lütfe yazınız)	

8.	Bu etkinliklere haftada,		gün ve		saat ayırabiliyorum.
----	--------------------------	--	--------	--	----------------------

9.	Facebook, Twitter, E-Posta gibi sosyal medya araçlarına ayırdığınız günlük süre ne kadardır?	5 – 15 dk	
		15 – 30 dk	
		30 – 45 dk	
		45dk ve üzeri	
		Kullanmıyorum	

10.	Günlük yaşamınızda egzersize düzenli olarak zaman ayırabiliyor musunuz?	Evet	
		Hayır	
<i>“Hayır” seçeneğini işaretlediyseniz lütfen sadece 18 numaralı sorumuzu cevaplandırınız.</i>			

11.	Düzenli olarak yaptığım egzersizlere haftada,		gün ve		saat ayırabiliyorum.
-----	---	-------	--------	-------	----------------------

12.	Lütfen düzenli olarak yaptığınız 3 egzersizi yazınız.	

13.	Düzenli egzersiz yapmak için doğrudan bir ücret ödüyor musunuz?	Evet	
		Hayır	

14.	Düzenli egzersizlerinizi nerelerde yapıyorsunuz? (Birden çok şık işaretleyebilirsiniz).	Spor salonu	
		Özel spor/fitness salonu	
		Yüzme havuzu	
		Ev	
		Açık alanlar	

15.	Düzenli egzersiz yaparken bir eğitmenen/antrenörden vb. kişilerden yardım alıyor musunuz?	Evet	
		Hayır	

16.	Günlük yaşamınızda düzenli egzersize yer verme nedenlerinizi aşağıdaki maddelere göre derecelendiriniz.					
Nedenleriniz		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Çok katılıyorum
Kendimi iyi hissediyorum.						
Vaktim var.						
Egzersiz seviyorum.						
Sağlığım önem veriyorum.						
Sosyal bir çevre oluşturmuyorum.						
Arkadaşlık ilişkisini geliştiriyorum.						
Kendimi güçlü hissediyorum.						
Egzersiz konusunda bilinçli biriyim.						
Farklı etkinliklere katılarak bilgi düzeyimi geliştiriyorum.						
Egzersize katıldıkça eğleniyorum.						
Yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum.						
Kendimi daha özgür hissediyorum.						
Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum.						
Fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum.						
Diğer (lütfen yazınız)						

17.	Düzenli egzersize katılımınızdan sonra kendinizde ne tür değişiklikler fark ettiniz? (Birden çok şık işaretleyebilirsiniz).	Kendimi iyi hissettim.	
		Sağlığımda olumlu gelişmeler oldu.	
		Kendimi güçlü hissettim.	
		Kendimi mutlu hissettim.	
		Kendime güvenim arttı.	
		Çok eğlendim.	
		Arkadaşlık ilişkiimi geliştirdim.	
		Stresim azaldı.	
		Diğer (lütfen yazınız)	

18.	Günlük yaşamınızda düzenli egzersize yer vermeme nedenlerinizi aşağıdaki maddelere göre derecelendiriniz.					
Nedenleriniz		Hiç katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Çok katılıyorum
Vaktim yok.						
Egzersiz sevmiyorum.						
Egzersiz yapacak yerim ve ortamım yok.						
Fiziksel durumum uygun değil.						
Maddi durumum uygun değil.						
Çok ders çalışmam gerekiyor.						
Egzersiz konusunda bilinçli değilim.						
Günlük programım /saatlerim uygun değil.						
Beslenme durumum yetersiz.						
İnsanlardan ayrı kalmak istiyorum.						
Diğer (lütfen yazınız)						
Ankete katkıda bulunduğunuz ve zaman ayırdığınız için teşekkür ederim.						

ÖZGEÇMİŞ

1. Kişisel Bilgiler

İsim : Seçkin Doğaner
Doğum yeri : Ankara
Doğum tarihi : 05 Eylül 1978
Medeni hali : Bekar
Unvan : Spor Uzmanı
E-mail Adresi : seckindoganer@gmail.com
İletişim Adresi : T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Örnek Mahallesi Oruç Reis Caddesi No:13 Altındağ / Ankara

2. Öğrenim Durumum

- **Yüksek Lisans** : Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Spor Yönetimi Bilimleri Spor Yöneticiliği Anabilim dalı (2013)
- **Lisans** : Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu (2001)

3. Yayınlar

- Serbest Zaman Etkinlikleri İçerisinde Egzersizin Yeri (TOJRAS: The Online Journal of Recreation and Sport – January 2012, Volume 1, Issue1)

4. Kongre ve Seminerler

- 11.Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi
- Olimpizm Sempozyumu

- 4. Antrenman Bilimi Kongresi
- 22.TAFISA Dünya Kongresi

5. İş Deneyimleri

- a) Ankara Üniversitesi Yaz Spor Okulları
 - Fitness Antrenörlüğü
 - Yüzme Antrenörlüğü
- b) Özel Dünya Gençlik Kamp Hizmetleri (Camp Club) / İstanbul
 - Grup Liderliği
 - Beden Eğitimi Öğretmenliği
 - Yüzme – Voleybol – Basketbol Temel Eğitimi (8 – 17 yaş)
- c) Fit Life Center Suadiye / İstanbul
 - Fitness Antrenörlüğü
 - Cardio Temel Eğitim
- d) Sportif Yaşam Kulübü/ Ankara
 - Fitness Antrenörlüğü
- e) Olympic Sport Center/ Ankara
 - Personel Trainer
 - Fitness Antrenörlüğü
- f) T.C. Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü
 - Uzman

6. Bilgisayar Bilgisi

- Türkiye Atletizm Federasyonu - Web Site Tasarımı / 2002
- İstanbul Gençlik ve Spor İl Müdürlüğü - Web Site Tasarımı / 2002-2005
- İstanbul Turkuaz Cimnastik Kulübü - Web Site Tasarımı + Logo Tasarımı / 2005
- Alpha Rice Bayilik - Web Site Tasarımı / 2008

- Türkiye Aile Hekimleri Uzmanlık Derneği - Web Site Tasarımı / 2007-2008
- Spor Psikologları Derneği – Web Site Tasarımı / 2008
- Isparta Hosting – Tasarım Ortaklığı / 2008
- Olympic Sport Center - Afiş Tasarımı ve Web Site Tasarımı / 2009
- Uygulamalı Spor Psikolojisi Derneği – Web Site Tasarımı / 2011
- Sporsal Design web site, logo, afiş ve sunum tasarımları / 2013