



## Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcılarının Araştırılması



Yunus Emre ÇİNGÖZ [Sorumlu Yazar]

Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, yunuscingoz25@gmail.com



Muhammed MAVİBAŞ

Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, muhammet.mavibas@gmail.com



Selim ASAN

Atatürk Üniversitesi, Kış Sporları ve Spor Bilimleri Enstitüsü, selim2509@hotmail.com



Buket SEVİNDİK

Gençlik ve Spor Bakanlığı, buketsevindik25@gmail.com

**Makale Geliş Tarihi:** 08.05.2021 **Makale Kabul Tarihi:** 14.06.2021 **Makale Yayın Tarihi:** 30.06.2021

### ÖZET

Çalışmanın amacı, meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılmasıdır. Çalışmaya 2021 yılında farklı meslek guruplarında çalışan 300'ü kadın 310'u erkek olmak üzere farklı meslek guruplarında çalışan kişiler arasından toplam 640 kişi katılmıştır. İstatistiki olarak katılımcıların demografik özellikleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı alt boyutlara ilişkin puan ortalamalarını belirlemek için tanımlayıcı testler, katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarını cinsiyetlerine ve medeni durumlarına göre karşılaştırmak için T-Testi ve katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarını yaş, eğitim düzeyi, Gelir Durumu ve meslek guruplarına göre karşılaştırmak için One-Way Anova Testi ile Tukey HSD Testi uygulanmıştır. Sonuç olarak Katılımcıların meslek guruplarına göre yapılan çoklu karşılaştırılmalardan elde edilen sonuçlara göre; herhangi bir işte çalışmayan işsiz katılımcılar ile polis akademisyen ve diğer meslek guruplarındaki katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır ( $p<0,05$ ). Buna göre; herhangi bir işte çalışmayan işsiz katılımcıların, polis, akademisyen ve diğer meslek guruplarındaki katılımcılara oranla daha yüksek serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları algısına sahip oldukları saptanmıştır.

**Anahtar Kelimeler:** Fiziksel aktivite, Meslek, Serbest Zaman

## The Investigation of Leisure Time Physical Activity Restrictors according to Occupational Groups

### ABSTRACT

The aim of the study is to investigate leisure time physical activity restrictions according to occupational groups. A total of 640 people, 300 women and 310 men working in different occupational groups participated in the study in 2021. Descriptive tests to determine statistically the demographic characteristics of the participants and the mean scores for the sub-dimensions restricting leisure time physical activity, the Independent-Samples T Test to compare the according to their gender and marital status, and One-Way Anova Test and Tukey HSD Test to compare according to their age, education level, income level and occupational groups were used. As a result, according to the results obtained from the multiple comparisons made according to the occupational groups of the participants; There are statistically significant differences between unemployed respondents who are not employed and those in the police, academics and other occupational groups. According to this results; It has been determined that unemployed participants who do not work in any job have a higher perception of leisure time physical activity restrictors compared to the participants in the police, academician and other professional groups.

**Keywords:** Free Time, Job, Physical Activity

## GİRİŞ

Günümüzde çalışma hayatı içinde olan bireyler hayatlarının büyük bir kısmını iş yerlerinde geçirmektedirler. Bu sebepten ötürü de iş ortamları kişinin yaşamında bir hayli öneme sahiptir (Turan, 2021). Sağlıklı bir yaşama sahip olabilmek için dengeli bir psikoloji, beden ve zihin gerekir (Arı, Ulun, Yarayan, Dursun, Mutlu ve Üstün, 2020). Fakat çalışma hayatı içinde bulunan bireyler, iş ritmi, iş yoğunluğu, stres, yorgunluk gibi olumsuz durumlardan dolayı fiziksel, zihinsel ve psikolojik olarak tükenmektedirler. Bireyler işten çıktıktan sonra temel ihtiyaçlar dışında kalan serbest zamanlarında iş hayatının getirdiği olumsuz etkileri ortadan kaldırma, kendini geliştirme, fiziksel ve zihinsel yeniden yapılanma gibi farklı fiziksel etkinliklerde bulunurlar. Bireyler bu faaliyetler sayesinde çalışma hayatında verimli ve başarılı olurken, sosyal hayatta da bedensel, zihinsel ve psikolojik olarak sağlıklı hale gelmektedir. Serbest zaman aktivitelerine katılmak, çalışma yaşamı ve çalışma yaşamı dışındaki zamanlar için çok önemlidir (Erturan Öğüt, Yenel ve Kocamaz, 2013; Özkan, 2018; Üstün, Ekinci, Suner ve Aydemir, 2020). İnsanlar serbest zamanı etkin kullanmak için rekreatif faaliyetlerden yararlanılabilir (Çağlayan, 2019).

Serbest zaman tanımı geniş çapta bir aralığa sahiptir. Serbest zaman genellikle çalışmanın karşıtı olarak görülmektedir, ancak birinin işi başka birinin serbest zaman uğraşı olabilir. Çoğu aktivite serbest zaman ve çalışmanın özelliklerini birlikte barındırabilir (Torkildsen, 2005). Zorunluluktan uzaklaşarak serbest zamanlarda fiziksel aktiviteye katılan grupların, diğer gruplara kıyasla yaşam kalitesinden daha yüksek olduğu bildirilmektedir (Lustyk, Widman, Paschane, ve Olson, 2004; Arslanoğlu vd., 2021).

İnsanların yaşam tarzı, aile ve sosyal çevresi, coğrafyası, sosyo-kültürel ve fiziksel özellikleri ve kişisel özellikleri gibi birçok değişkene bağlı olarak değişebilir. İnsanlar bir yandan günlük hayatın tekdüzeliği ve olumsuz duygularından kurtulmak, iş veya eğitim hayatının neden olduğu zihinsel ve fiziksel yorgunluğu azaltmak, daha aktif bir şekilde kendini ön plana çıkarmak diğer yandan fiziksel sağlıklarını korumak ve sağlıklı bir yaşama ulaşmak için serbest zamanlarında fiziksel aktivitelere katılmaya istekli olurlar (Üstün, Üstün, Işık ve Yapıcı, 2020). Bu nedenle yaş, çalışma durumu ve engel gözetmeden tüm bireylerin rekreasyonel aktivitelere ihtiyaç duyduğunu ve zamanla tüm bireylerin fiziksel aktivite ihtiyaçlarının arttığını söyleyebiliriz (Baydar, Aycan ve Gazanfer, 2020).

İnsanlar hayatlarını daha sağlıklı ve kaliteli bir şekilde yaşamaları için hareket etme ihtiyacı duyar. Bu ihtiyaç hayatın her aşamasında devam etmektedir (Asan ve Gerek, 2019). Spor

yapmak bireyleri zinde tutar ve sporun insanlarda mutluluk hormonlarını artırdığı araştırmalar sonucu bilinmektedir (Çağlayan, 2021).

Günümüzde bilimsel çalışmalar sağlıklı yaşamın en önemli unsurlarından birini fiziksel aktivite olduğunu göstermektedir. Ancak gelişmekte olan teknoloji ile birlikte insanlar zamanlarını çoğunu evlerinde ve işyerinde geçirmeye başlamasıyla hareketsiz bir yaşam tarzını kabullendi ve bu yaşam tarzının gelişmesine neden oldu (Kozanoğlu, 2007). Bunun sonucu olarak bireylerde zihinsel yorgunluk, anti-sosyalleşme, hareketsizlik, serbest zaman etkinliklerine katılım ve spor yapma alışkanlıkları her geçen gün azalmaktadır. Bu açıdan bakıldığında fiziksel hareketlilik insanların sağlıklı bir yaşam geçirmeleri için şart olduğu görülmektedir. Çünkü fiziksel aktiviteler bireylerin bilişsel işlevlerini ve zihinsel sağlıklarını olumlu etkilediği için kişisel gelişim ve öğrenmeye süreçlerine olumlu katkıları sağlamaktadır (Satman, 2018; Acar vd., 2020). Bu nedenle düzenli fiziksel aktivitenin önemi insanlar tarafından gün geçtikçe daha da anlaşılmaktadır. Buna bağlı olarak aktif yaşamın devamı için ilk olarak fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörleri tespit etmek ve bu faaliyetleri kısıtlayan nedenleri ortadan kaldırmak çok önemlidir (Öcal, 2012).

Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilgili yapılan araştırmalar bu aktivitelere katılımı nitelik ve nicelik bakımından geliştirecektir. Bundan dolayı ülkemizde ve yurt dışında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları üzerine yapılan çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Acar ve Yılmaz, 2020; Bozkurt, Demir ve Dursun, 2019; Güngörmüş, 2007; Gülbahçe, Tozoğlu, Bayraktar, Dursun ve Gülbahçe, 2018; Gürbüz, 2006; Gümüş, Işık, Karakullukçu ve Yıldırım, 2014; Kim, Heo, Chun ve Lee, 2011; Müderrisoğlu, Kutay ve Eşen, 2005). Ayrıca, Türkiye’de Covid-19 salgını süresince bireylerin boş zaman alışkanlıklarında değişimler gözlemlendiği ve fiziksel aktiviteye katılım düzeylerinde gözle görülür bir düşüş olduğu (Dursun, Yarayan, Arı, Ulun ve Adaş, 2021) tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre ortaya konulmuştur. Bu durum, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının yönünü değiştirmiş ve pandemi koşullarına göre gündelik yaşam içerisindeki alışkanlıkları farklı boyutlara taşımıştır.

Bu bağlamda araştırmamızın amacı, meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının katılımcıların demografik ve kişisel özelliklerine, gelir düzeyi, eğitim düzeyi ve mesleklerine göre ne yönde farklılaştığının tespit edilmesidir.

## **MATERYAL ve METOD**

### **Araştırma Grubu**

Meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması amacıyla yapılan araştırmanın evrenini, 2021 yılında farklı meslek guruplarında çalışan kişiler oluştururken, örneklem grubunu ise aralarından rastgele seçilmiş 300'ü kadın 310'u erkek olmak üzere herhangi bir işte çalışmayan işsizler, öğrenciler, işçi, memur, polis, öğretmen, akademisyen ve diğer (müşteri temsilcisi, serbest meslek, esnaf, antrenör, uzman, mühendis vb. gibi meslekler) meslek guruplarında çalışan kişiler arasından toplam 640 kişi oluşturmaktadır.

### **Veri Toplama Araçları**

**Kişisel Bilgi Formu:** Araştırmada katılımcıların demografik özelliklerini belirlemek için “Kişisel Bilgi Formu”, cinsiyet, medeni durum, statü, yaş, eğitim durumu gibi değişkenleri belirlemek amacıyla araştırmacı tarafından hazırlanmıştır.

**Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları ölçeği:** katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarını saptamak için ise Öcal (2012) tarafından geçerlilik – güvenirliliği yapılarak geliştirilen irade, tesis, gelir, sosyal çevre, aile, zaman ve yetenek algısı olmak üzere 8 alt boyut 38 sorudan oluşan “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları” ölçeği kullanılmıştır.

### **Verilerin Analizi**

Veriler elektronik anket oluşturularak toplanmıştır. İstatistiksel analiz için SPSS paket programı kullanılmıştır. İstatistiksel analizlere geçilmeden önce, varsa bu analizlerle ilgili normallik, homojenlik, durağanlık, doğrusallık gibi varsayımlar denetlenmeli ve hangi varsayımların sağlandığı konusunda istatistiksel bilgiler verilmelidir. Araştırmacı bu bilgiler ışığında hangi analiz tekniklerini tercih ettiğini, hangilerini tercih etmediğini gerekçelendirmelidir (Tozoğlu ve Dursun, 2020). İstatistiki olarak katılımcıların demografik özellikleri ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı alt boyutlara ilişkin puan ortalamalarını belirlemek için tanımlayıcı testler, katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarını cinsiyetlerine ve medeni durumlarına göre karşılaştırmak için T-Testi ve katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algılarını yaş, eğitim düzeyi, Gelir durumu ve meslek gruplarına göre karşılaştırmak için One-Way Anova Testi ile Tukey HSD Testleri uygulanmıştır.

## BULGULAR

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Özelliklerine İlişkin Bilgiler

<b>Cinsiyet</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Gelir Durumu</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Kadın	330	51,6	1.500 TL ve Altı	96	15
Erkek	310	48,4	1.501 - 3.000 TL	72	11,3
<b>Medeni Durum</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>3.001 - 4.500 TL</b>	<b>86</b>	<b>13,4</b>
Evli	448	70	4.501 - 6.000 TL	191	29,8
Bekar	192	30	6.001 TL ve Üstü	195	30,5
<b>Yaş</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Meslek</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
20 Yaş ve Altı	60	9,4	İşsiz	70	10,9
21-30 Yaş	164	25,6	Öğrenci	58	9,1
31-40 Yaş	230	35,9	İşçi	68	10,6
41-50 Yaş	128	20	Memur	98	15,3
51 Yaş ve Üstü	58	9,1	Polis	58	9,1
<b>Eğitim Düzeyi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>	<b>Öğretmen</b>	<b>158</b>	<b>24,7</b>
Lise	56	8,8	Akademisyen	68	10,6
Ön Lisans	72	11,3	Diğer	62	9,7
Lisans	316	49,4			
Yüksek Lisans	130	20,3	<b>Toplam</b>	<b>640</b>	
Doktora	66	10,3			

Araştırmaya katılanların demografik değişkenleri Tablo 1’de gösterilmektedir. Buna göre; katılımcıların cinsiyetlerine ilişkin dağılımları 330 kişi ile %51,6’ sının kadın ve 310 kişi ile %48,4’ünün erkek; yaşlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında 60 kişi ile %9,4’ünün 20 yaş ve altı, 164 kişi ile %25,6’sının 21-30 yaş, 230 kişi ile %35,9’unun 31-40 yaş, 128 kişi ile %20’sinin 41-50 yaş ve 58 kişi ile %9,1’inin 51 yaş ve üstü; medeni durumlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında 448 kişi ile % 70’inin evli ve 192 kişi ile %30’unun bekar; eğitim düzeylerine ilişkin dağılımlarına bakıldığında 56 kişi ile %8,8’inin lise, 72 kişi ile %11,3’ünün ön lisans, 316 kişi ile %49,4’ünün lisans, 130 kişi ile %20,3’ünün yüksek lisans ve 66 kişi ile %10,3’ünün doktora; meslek gruplarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında 70 kişi ile %10,9’unun işsiz, 58 kişi ile %9,1’inin öğrenci, 68 kişi ile %10,6’sının işçi, 98 kişi ile %15,3’ünün memur, 58 kişi ile %9,1’inin polis, 158 kişi ile %24,7’sinin öğretmen, 68 kişi ile %10,6’sının akademisyen ve 62 kişi ile %9,7’sinin diğer (müşteri temsilcisi, serbest meslek, esnaf, antrenör, uzman, mühendis vb. gibi meslekler); gelir durumlarına ilişkin dağılımlarına bakıldığında 96 kişi ile %15’inin 1.500 TL ve altı, 72 kişi ile %11,3’ünün 1.501-3.000 TL, 86 kişi ile %13,4’ünün 3.001-4500 TL, 191 kişi ile %29,8’inin 4.501-6.000 TL ve 195 kişi ile %30,5’inin 6.001 TL ve üstü şeklinde oldukları görülmektedir.

**Tablo 2.** Katılımcıların Yaşlarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcı Algılarının Karşılaştırılması

Yaş	N	$\bar{X}$	Std. Sp.	F	p(sig.)
20 Yaş ve Altı	60	2,53	0,82		
21 – 30 Yaş	164	2,68	0,83		
31 – 40 Yaş	230	2,76	0,90	1,121	,345
41 – 50 Yaş	128	2,60	1,01		
51 Yaş ve Üstü	58	2,72	0,89		

\*: p&lt;0,05

Katılımcıların yaş gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları karşılaştırılması sonucunda (p=,345) istatistiksel olarak anlamlı farklılıklara rastlanmamıştır (p>0,05).

**Tablo 3.** Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcı Algılarının Karşılaştırılması

Gelir Düzeyi	N	$\bar{X}$	Std. Sp.	F	p(sig.)
1.500 TL ve Altı	96	2,79	1,00		
1.501 - 3.000 TL	72	2,89	0,89		
3.001 - 4.500 TL	86	2,65	0,88	3,139	,014
4.501 - 6.000 TL	191	2,69	0,98		
6.001 TL ve Üstü	195	2,49	0,67		

\*: p&lt;0,05

Katılımcıların gelir düzeylerine göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları karşılaştırılması sonucunda (p=,014) istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0,05). Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığı Tablo 6’da gösterilmektedir.

**Tablo 4.** Katılımcıların Meslek Gruplarına Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcı Algılarının Karşılaştırılması

Meslek	N	$\bar{X}$	Std. Sp.	F	p(sig.)
İşsiz	70	3,06	1,05		
Öğrenci	58	2,67	0,72		
İşçi	68	2,63	0,81		
Memur	98	2,76	1,01		
Polis	58	2,48	0,70	4,231	,000*
Öğretmen	158	2,76	0,96		
Akademisyen	68	2,46	0,68		
Diğer	62	2,39	0,80		

\*: p&lt;0,05

Katılımcıların meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları karşılaştırılması sonucunda (p=,000) istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır (p<0,05). Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığı Tablo 8’de gösterilmektedir.

**Tablo 5.** Katılımcıların Gelir Düzeylerine Göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcı Algılarına İlişkin Farklılıkların Çoklu Karşılaştırılması

Post Hoc (Tukey HSD)			
Karşılaştırma		Ortalama Arası Fark	Anlamlılık
İşsiz	Öğrenci	,392	,201
	İşçi	,439	,071
	Memur	,301	,367
	Polis	,587	,005*
	Öğretmen	,302	,253
	Akademisyen	,605	,002*
	Diğer	,676	,000*

\*: p<0,05

Katılımcıların meslek gruplarına göre yapılan çoklu karşılaştırmalardan elde edilen sonuçlara göre; herhangi bir işte çalışmayan işsiz katılımcılar ile polis (p=,005), akademisyen (p=,002) ve diğer (müşteri temsilcisi, serbest meslek, esnaf, antrenör, uzman, mühendis vb. gibi meslekler) (p=,000) meslek gruplarındaki katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır (p<0,05). Buna göre; herhangi bir işte çalışmayan işsiz katılımcıların ( $\bar{X}$  =3,06±1,05), polis ( $\bar{X}$ =2,48±0,70), akademisyen ( $\bar{X}$ =2,46±0,68) ve diğer ( $\bar{X}$ =2,39±0,80) meslek gruplarındaki katılımcılara oranla daha yüksek serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları algısına sahip oldukları saptanmıştır.

**Tablo 6.** Katılımcıların Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Algılarına İlişkin Tanımlayıcı Bilgiler

Boyutlar	N	Minimum	Maksimum	$\bar{X}$	Std. Sp.
<b>Fiziksel Algı</b>	640	1	6	1,83	0,96
<b>Tesis</b>	640	1	6	2,91	1,27
<b>Aile</b>	640	1	6	1,93	1,23
<b>Yetenek Algısı</b>	640	1	6	2,20	1,20
<b>Zaman</b>	640	1	6	3,71	1,64
<b>İrade</b>	640	1	6	2,85	1,42
<b>Sosyal Çevre</b>	640	1	6	3,34	1,56
<b>Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcı Algı Ortalaması</b>	<b>640</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>2,68</b>	<b>0,90</b>

Katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları alt boyutlarına ilişkin puanları incelendiğinde; Fiziksel Algı alt boyutu ( $\bar{X}$ =1,83±0,96), Tesis alt boyutu ( $\bar{X}$ =2,91±1,27), Aile alt boyutu ( $\bar{X}$ =1,93±1,23), Yetenek Algısı alt boyutu ( $\bar{X}$ =2,20±1,20), Zaman alt boyutu ( $\bar{X}$ =3,71±1,64), İrade alt boyutu ( $\bar{X}$ =2,85±1,42) ve Sosyal Çevre alt boyutu ( $\bar{X}$ =3,34±1,56) düzeyde oldukları saptanmıştır. Katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı ölçeğinden aldıkları genel puan ortalaması ise ( $\bar{X}$ =2,68±0,90) olarak saptanmıştır.

## TARTIŞMA ve SONUÇ

Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını belirlemek, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında önemli rol oynamaktadır (Gümüş ve Ark, 2014). Özellikle Covid-19 salgın döneminde bireylerin evde sıklıkla zaman geçirmesiyle inaktivite durumlarına bağlı olarak başta obezite, kalp damar, solunum, kas ve eklemlere bağlı birçok sağlık sorununu beraberinde getirerek fiziksel aktivitenin önemini arttırmaktadır. fiziksel aktivite eksikliği dünyada 3.2 milyon insanın ölümüne sebep olan küresel bir risk faktörüdür (WHO).

Yapılan çalışmada meslek gruplarına göre bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması amaçlanmıştır. Crawford ve Godbey (1987) tarafından ortaya konulan Serbest Zaman Kısıtlayıcıları Teorisi dayanak alınarak bireylerin SZFA'ya katılımlarını kısıtlayan faktörlerin ortaya konulmasını amaçlamaktadır. Bu amaç doğrultusunda geliştirilen 38 maddelik bir ölçek 190 üniversite çalışanına uygulanmıştır. Yapılan faktör analizi sonucunda sorular sekiz alt boyutta toplanmıştır. Tüm ölçek ve alt boyutları için yapılan güvenilirlik düzeyleri, SZFA kısıtlayıcıları (SZFA-K) ölçeğinin çalışan yetişkinlerde uygulanabilir bir ölçek olduğu ortaya koymuştur (Öcal, 2012).

Korkmaz ve Demirkıran (2017) tarafından hastanede çalışan sağlık personellerinin fiziksel aktivite düzeyini değerlendirmek için yaptıkları çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasında istatistiksel olarak anlamlı herhangi bir farklılık tespit olmadığı tespit etmiştir. Can (2013) tarafından masa başı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelemesine yönelik yapılan bir çalışmada, fiziksel aktivite düzeyi ile eğitim durumu değişkeni arasından istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık olmadığı gözlenmiştir.

Bireyler temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra gelir düzeyleri olarak tanıyorsa serbest zamanlarını değerlendirmek isterler. Bu nedenle serbest zamana katılım bireyler için belli bir harcama gerektirmektedir. Gelir düzeyi yalnızca bireyin katıldığı serbest zamanı değil, türünü, sıklığını, katılım motivasyonunu ve becerilerini de belirleyen bir faktör olarak ortaya çıkmaktadır (Ingen ve Eijck, 2009). Turan (2021) gençlik spor personellerinin spor etkinliklerine yönelik tutumlarını incelediği çalışmasında, gelir düzeyi artıkça spor etkinliklere katılma düzeylerinde de artış olduğu gözlemlenmiştir.

Ayrıca çalışmalarda gelir düzeyi yüksek olan bireylerin yeni aktivitelere katılma eğilimlerinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Searle ve Jackson, 1985). Datillo'nun ev kadınları üzerinde yapmış olduğu çalışma sonuçları ise çalışan ve para kazanan kadınların geliri yeterli olmayan



ev kadınlarına oranla serbest zaman faaliyetlerine katılımlarının daha fazla olduğunu göstermiştir (Dattilo ve ark, 1994).

Sosyal farklılıklar boş zaman fiziksel aktivitelerindeki sosyoekonomik farklılıkların kapsamını da etkileyebilir. Fiziksel aktivitenin önündeki engeller "dahili" veya "Harici". Motivasyon eksikliği veya boş zaman eksikliği gibi " iç " engeller, daha yüksek sosyoekonomik gruplar, "dış" engeller parasızlık, ulaşım eksikliği veya hastalık gibi engellilik, düşük sosyoekonomik gruplardır (Lindström ve ark, 2001). Ingen ve Eijck çalışan ve çalışmayan kadınların fiziksel aktiviteye katılım durumlarını incelediğinde çalışan kadınların fiziksel aktivite düzeyinin daha yüksek olduğu saptanmıştır (Ingen ve Eijck, 2009). Sonuç olarak; çalışmadan yukarıda belirtilen araştırmalardan farklı olarak gelir düzeyi ve meslek gruplarına bakıldığında sosyo-ekonomik farklılıklar gözetmeksizin gelir seviyesi daha düşük olan bireylerin daha yüksek gelir düzeyine sahip bireylere oranla daha yüksek serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları algısına sahip oldukları saptanmıştır. Katılımcıların meslek gruplarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcı algıları karşılaştırılması sonucunda ( $p=,000$ ) istatistiksel olarak anlamlı farklılık saptanmıştır ( $p<0,05$ ). Farklılıkların hangi gruptan kaynaklandığı Tablo 8’de gösterilmektedir. Katılımcıların meslek gruplarına göre yapılan çoklu karşılaştırmalardan elde edilen sonuçlara göre; herhangi bir işte çalışmayan işsiz katılımcılar ile polis akademisyen ve diğer (müşteri temsilcisi, serbest meslek, esnaf, antrenör, uzman, mühendis vb. gibi meslekler) meslek gruplarındaki katılımcılar arasında istatistiksel olarak anlamlı farklılıklar vardır ( $p<0,05$ ). Buna göre; herhangi bir işte çalışmayan işsiz katılımcıların, polis, akademisyen ve diğer meslek gruplarındaki katılımcılara oranla daha yüksek serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları algısına sahip oldukları saptanmıştır.

### **Öneriler**

Bireyleri serbest zamanlarında daha fazla fiziksel aktivite faaliyetlerine yönlendirecek etkinlikler düzenlenmelidir.

Özellikle covid 19 pandemi süresince evde geçirilen süreçte bireyleri daha fazla aktif tutmak için dijital ortamda daha fazla sosyal sorumluluk projeleri uygulanmalıdır.

### **KAYNAKLAR**

- Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., Arslanoğlu, E. (2020). An investigation on anxiety states of students in faculty of sport sciences during COVID-19. *International Journal of Disabilities Sports and Health Sciences*, 3 (1) , 66-73 . DOI: 10.33438/ijds.736875.

- Acar, K., Yılmaz, A. (2021). Üniversite öğrencilerinin serbest zaman doyumları ile yaşam doyumları arasındaki ilişki. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15 (1), 25-35. Retrieved from <https://dergipark.org.tr/tr/pub/bsd/issue/60685/865633>
- Arı, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y. E., Dursun, M., Mutlu, T. & Üstün, Ü. D. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8.
- Arslanoğlu, C., Acar, K., Mor, A., Baynaz, K., Karakaş, F., İpekoğlu, G., Arslanoğlu, E. (2021). Üniversite öğrencilerinin egzersiz yapma durumuna göre yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Erzincan Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 23 (1), 187-198. DOI: 10.17556/erziefd.745549.
- Asan, S. Gerek, Z. (2019). Farklı sosyo-ekonomik koşullara sahip ortaokul öğrencilerinin spora karşı ilgilerine etki eden faktörlerin araştırılması. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 21(2), 29-41.
- Baydar, M. F., Aycan, A., & Gazanfer, D. (2020). Üniversite öğrencilerinin serbest zamanlarında fiziksel etkinliklere katılımlarını etkileyen faktörlerin incelenmesi “Bolu abant izzet baysal üniversitesi örneği”. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 20(2), 767-781.
- Bozkurt, T. M., Demir, G. T., & Dursun, M. (2019). Bedensel, işitme ve görme engelli sporcuların spora katılım motivasyonlarının incelenmesi, Examination of motivations of physically, hearing and visually impaired athletes. *The Journal*, 12(67).
- Can, S. (2013). *Masabaşı çalışan kadınlarda fiziksel aktivite düzeyi ölçüm yöntemlerinin karşılaştırılması ve fiziksel aktiviteyi etkileyen faktörlerin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Crawford, DW. Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119–127.
- Çağlayan Tunç, A. (2019). *Üniversite öğrencilerinin kişilik yapılarının, zaman yönetimi ve serbest zaman tatmini ile ilişkisinin incelenmesi*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Çağlayan Tunç, A. (2021). Investigation of the levels of feeding feelings, emotional eating and perfectionism of university students who do sports and do not do sports. *Progress in Nutrition*, Vol. 23 No. 3. DOI <https://doi.org/10.23751/pn.v23i3.11013>
- Dattilo, J., Dattilo, AM., Samdahl DM, et al. (1994). Leisure orientations and self-esteem in women with low incomes who are overweight. *Journal of Leisure Research*, 26 (1), 23-38
- Dursun, M., Yarayan, Y. E., Arı, Ç., Ulun, C., & Adaş, S. K. (2021). Covid-19 in Turkey: leisure boredom, psychological resilience, physical activity and emotional state. *IJERI: International Journal of Educational Research and Innovation*, (15), 460–486.
- Erturan Ögüt, E.E., Yenel, F., Kocamaz, S. (2013). Spor federasyonlarındaki gönüllülerin katılım nedenleri ve kazanımları: ciddi boş zaman teorisine göre bir değerlendirme. *Pamukkale Journal of Sport Science*, 4(1), 48-76.
- Gülbahçe, Ö., Tozoğlu, E., Bayraktar, G., Dursun, M., & Gülbahçe, A. (2018). The analysis of relation between different variables and university students' motives for participation in sports. *European Journal Of Physical Education And Sport Science*.
- Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., & Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları. *International Journal of Sport Culture and Science*, 2(Special Issue 1), 814-825.

- Güngörmüş, H.A. (2007). *Özel sağlık spor merkezlerinden hizmet alan bireyleri rekreasyonel egzersize güdüleyen faktörler*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Gürbüz, B. (2006). *Kentsel yaşam sürecinde rekreasyonel katılım sorunları*. (Yayımlanmamış Doktora Tezi). Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara.
- Ingen, E.V. Eijck, K.V. (2009). Leisure and social capital: An analysis of types of company and activities. *Leisure Sciences*, 31, 192–206.
- Kim, B., Heo, J., Chun, S., & Lee, Y. (2011). Construction and initial validation of the leisure facilitator scale. *Leisure/Loisir*, 35(4), 391-405.
- Korkmaz, N.H. & Demirkıran, N. (2017). Hastanede çalışan sağlık personellerinin fiziksel aktivite düzeyinin değerlendirilmesi. *Sport Sciences (NWSASPS)*,12(4): 52-62.
- Kozanoğlu, M.E.(2007). Adölesan ve egzersiz. Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı Ders Notları.
- Lindström, M., Hanson, B. S., & Östergren, P. O. (2001). Socioeconomic differences in leisure-time physical activity: the role of social participation and social capital in shaping health related behaviour. *Social science & medicine*, 52(3), 441-451.
- Lustyk, M. K. B., Widman, L., Paschane, A. A., & Olson, K. C. (2004). Physical activity and quality of life: assessing the influence of activity frequency, intensity, volume, and motives. *Behavioral Medicine*, 30(3), 124-132.
- Müderrişoğlu, H., Kutay, E. L., & Eşen, S. Ö. (2005). Kırsal rekreasyonel faaliyetlerde kısıtlayıcılar. *Journal of Agricultural Sciences*, 11(01), 40-44.
- Nawrocka, A., Mynarski, A., Cholewa, J., & Garbaciak, W. (2017). Leisure-time physical activity of polish white-collar workers: a cross-sectional study. *Hong Kong Journal of Occupational Therapy*, 29(1), 19-25.
- Öcal, K. (2012). Ölçek geliştirme: Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFAK). *Spor Bilimleri Dergisi*, 23(2), 50-60.
- Özkan, S. (2018). *Kamu personelinin serbest zaman etkinliklerine katılımına engel teşkil eden faktörler ile serbest zaman etkinliklerine katılımı kolaylaştıran faktörlerin incelenmesi*, (Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi). Kütahya Dumlupınar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kütahya.
- Satman, M. C. (2018). Fiziksel aktivite: bilinenin çok ötesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 16(4), 158-178.
- Searle MS, Jackson EL. (1985): Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation. *Leisure Sciences*, 7, 227–249.
- Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management*. Psychology Press. 5. Baskı. London: Routledge.
- Tozoğlu, E. & Dursun, M. (2020). *Spor bilimlerinde bilimsel araştırma süreci*, Editör; Gökmen, Ö. Spor & Bilim, Efe Akademi Yayınevi. İstanbul. S.7-23.
- Turan M. (2021). Kâr amacı gütmeyen kuruluşlarda görevli spor yöneticilerinin örgütsel sinizm algılarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*. 15(1), 36-48.
- Turan, M. (2021). Giresun gençlik spor il müdürlüğü personellerinin spor etkinliklerine yönelim tutumlarının incelenmesi. *Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (1), 29-41.

- U.S. Surgeon General's Report. (1996): U.S. department of health and human services. physical activity and health: a report from the surgeon general. atlanta: national center for chronic disease prevention and health promotion. <https://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/front-matter.pdf> (16 Mart 2018).
- Üstün, N. A., Üstün, U. D., Isık, U., & Yapıcı, A. (2020). Health belief regarding leisure time physical activity and nutritional attitude: are they related in athletic and sedentary university students. *Progress in Nutrition*, 22, 156-160. DOI: 10.23751/pn.v22i1-S.9810.
- Üstün, Ü. D., Ekinci, N. E., Suner, A., & Aydemir, B. (2020). An Examination of the workplace and out of workplace leisure behaviors of academic staff. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 7(4SI), 195-202.
- World Health Organization (WHO) (2017): Health topic obesity. <http://www.who.int/topics/obesity/en/> (10 Kasım 2017).