

## ORTAÖĞRETİM KURUMLARINDA SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARI

**Hüseyin GÜMÜŞ\***, **Özcan IŞIK\*\***,  
**Ömür KARAKULLUKÇU\*\*\***, **İrfan YILDIRIM\***

\*Afyon Kocatepe Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Afyonkarahisar, **TURKEY**

\*\*Celal Bayar Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Manisa, **TURKEY**

\*\*\*Milli Eğitim Bakanlığı, Ankara, **TURKEY**

[huseyinn.gumuss@gmail.com](mailto:huseyinn.gumuss@gmail.com)

### Özet

Bu araştırmanın amacı; ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören gençlerin serbest zamanda fiziksel aktivitelere katılımları kısıtlayan nedenlerin incelenmesidir. Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar ilinde öğrenim gören ortaöğretim öğrencileri oluşturmuştur. Evren seçimi ve örneklem seçimi amaca yönelik (purposive sampling) yöntemidir. Araştırmaya gönüllü olarak rasgele örneklem yoluyla seçilmiş 783 öğrenci katılmıştır. 783 veride bazı öğrencilerin cevaplarının “geçersiz” olduğu saptanmış ve araştırmanın örnekleme 750 katılımcıdan oluşmuştur [14-18 yaş ( $\bar{x}$  =15.77, ss=1.05), %64.9 (487)’si kadın]. Veri toplama aracı olarak Öcal (2012) tarafından geliştirilen Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K) kullanılmıştır. 8 alt boyut (fiziksel algı, tesis, gelir, aile, yetenek algısı, zaman, irade, sosyal çevre) ve 38 maddeden oluşan SZFA-K 6’lı likert tipinde olup, katılımcıların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımlarını kısıtlayan unsurları ölçmektedir. Verilerin analizinde betimleyici istatistik ve tek değişkenli varyans analizi (ANOVA) ile ilişkisiz örneklem T-Tesi (Independent Samples T-Test) yöntemi kullanılmıştır. Araştırmanın bulgularına göre, SZFA-K ölçek puanlarında katılımcıların baba eğitim durumları açısından bir farklılık tespit edilemezken, cinsiyetleri, anne eğitim durumları, anne çalışma durumları, okul türleri ve sınıflarına göre anlamlı farklılık tespit edilmiştir. Sonuç olarak ortaöğretim kurumlarında eğitim gören öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının katılımcıların cinsiyetleri, anne eğitim durumları, anne çalışma durumları, okul türleri ve sınıf derecelerinden etkilendiği söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Ortaöğretim, Serbest Zaman, Fiziksel Aktivite

## LEISURE TIME-PHYSICAL ACTIVITY CONSTRAINTS AT HIGH SCHOOLS

### Abstract

The aim of the study was to investigate the constraints that prevented the young people who studied at high schools from participating in leisure time physical activities. The population of the study was composed of the students who studied at high schools in Afyonkarahisar Province. Method of population selection and sample recruitment was purposive sampling. 783 volunteers participated in the study. It was seen that some of the answers were invalid and therefore, sample was made up by 750 participants [14-18 age ( $\bar{x}=15.77$ ,  $sd=1.05$ ), 64.9% (487) of them female students]. As the data collection tool; Leisure Time-Physical Activity Constraints (LTPA-C) developed by Öcal (2012) was used. The scale is composed of 8 subscales: body perception, facilities, income, family, skill perception, time, willpower and society. It is a 6-point Likert type scale and measures participants' physical activity participation status in their leisure times. For the analyses of the data; descriptive statistics, univariate analysis of variance (ANOVA) and Independent Samples T-Test were used. According to the study findings; it was found out that there were significant differences among the participants in terms of the scores of LTPA-C as far as participants' genders, parental educational status, maternal professional status, school types and grades ( $p<0.05$ ).

**Key Words:** high school, leisure time, physical activity

## 1. Giriş

Bugün yapılan bilimsel çalışmalar sağlıklı yaşamın en önemli öğelerinden birisinin de fiziksel aktivite olduğunu göstermektedir. Fakat gelişen teknoloji ile birlikte insanlar, ev ve iş yerlerinde eskiye oranla daha fazla oturarak vakit geçirmeye başlamış, bu da sedanter bir yaşam tarzının benimsenmesine ve gelişmesine neden olmuştur (Kozanoğlu, 2004). Sedanter yaşam, uzun vadede vücuttaki yağ artışını hızlandıracağından, bu kişilerin aşırı kilolu ve obez olma riski taşıdıkları ve buna bağlı olarak diyabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol ve astım gibi hastalıklarında ortaya çıkabileceği bilinmektedir (Vaizoğlu ve diğ., 2004). Son yıllarda yapılan çalışmalar bu ve benzeri hastalıklarla mücadelede fiziksel aktivitenin önemli bir etken olduğu belirtilmiştir (Coalter, 2005; Hu ve diğ., 2001; MacPhail ve diğ., 2010; Bek, 2008; Nahas ve diğ., 2003).

Fiziksel aktivite, bedensel olarak iyi olma halini, genel sağlık ve zindelik durumunu koruyan ve geliştiren herhangi bir bedensel faaliyettir. Bu bedensel faaliyetler keyfi bir amacın yanı sıra kardiovasküler sistem ve kasların güçlendirilmesi, spor becerilerini yükseltme, kilo kaybı ya da fiziksel olarak uygun olma hali gibi çeşitli nedenlerden ötürü yapılır. Sık ve düzenli yapılan fiziksel aktiviteler, bağışıklık sistemini güçlendirir, kalp rahatsızlıkları, kardiovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve obezite gibi “refah hastalıklarını önlemeye yardımcı olur (Stampfer ve diğ., 2000; Hu ve diğ., 2001). Fiziksel aktivite her yaşta kas kuvvetini, eklem hareketliliğini, esnekliği, koordinasyonu ve kilo kontrolünü sağlar. Bireyin kendisini daha iyi hissetmesini, kişisel kontrolünü geliştirmesini, sosyal ilişkilerini arttırmasını ve tüm bu gelişmelere bağlı olarak yaşam kalitesinin ve yaşam süresinin artmasını sağlar (Daley, 2002).

Ströhle (2009) fiziksel aktivitenin depresyon ve kaygı üzerindeki terapatik özelliklerinden söz ederken, fiziksel aktivitede bulunmayı koruyucu hekimlik çalışmalarının daha da ötesinde bir tedavi yöntemi olarak önermektedir (Öcal, 2012). Bu nedendir ki gelişmiş ülke toplumlarının eğitim anlayışları içinde, bireylerin zihinsel olduğu kadar fiziksel yönlerinin de eğitilmesi bir gerçek olarak kabul edilmektedir. Bunun gerçekleştirilmesinde en etkili yol ise beden eğitimi etkinlikleri ve spor eğitimidir (İnan, 2009).

Sağlıklı bir neslin oluşmasında devletin spor politikası ve ekonomik nedenler en belirleyici etkenlerdir. Yetişmiş yöneticilerin ve eğitim kurumlarının başında olan insanların kanun koyucularla birlikte spora bakış açısı, sağlıklı yaşam kalitesi konusunda bilinçlilik düzeyi, okul, kurum veya iş yeri organizasyonlarının önemini, kalitesini ve katılım düzeyini belirleyen sebeplerden başlıcalarıdır (Zorba, 2006).

Hükümetler halkını serbest zaman faaliyetlerinde özellikle spor yapmaya yani fiziksel olarak aktif olmaya teşvik etmiştir. Serbest zamanların artması sportif faaliyetlere aktif katılımı da tetiklemiştir (Coalter, 2005). Serbest zamanlarda fiziksel aktivitelere aktif olarak katılmayı tercih etme oranının yüksek olması, bu aktivitelerin kişisel ve toplumsal özelliklerinden kaynaklanmaktadır. Serbest zaman fiziksel aktivitelere katılım, kolay sağlanabileceği gibi, herkesin zevk ve isteklerine yanıt verebilecek bir yelpaze çeşitliliği de içermektedir (Ramazanoğlu, 2004).

Serbest zamanların fiziksel aktivitelerle değerlendirilmesi, teknoloji ve şehirleşmenin birey ve toplum üzerinde meydana getireceği gerilimi önlemek ve oluşan stresi azaltmak için önemlidir (Tekin ve diğ., 2004). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) “Dünya Sağlık Günü İçin Hareket” sloganını 7 Nisan 2002 tarihinde Dünya’ya duyurmuştur. DSÖ dünyanın birçok

yerinde gelişmiş veya az gelişmiş toplumlarda bulaşıcı olmayan hastalıklarda büyük bir artış olduğunu, bunun sebebinin de yaşam standartlarındaki yükselmeler sonucunda fiziksel aktivitelerde azalma, beslenme alışkanlıklarındaki değişme ve sigara kullanımındaki artış olduğunu bildirmiştir. DSÖ' nün belirttiği rakamlara göre her yıl yaklaşık 2 milyondan fazla kişi fiziksel aktivite yapmadıkları için ölmektedir (WHO, 2010). Bugün birçok ülkede hareketliliği tekrar kazanmak bir devlet politikası olmuştur, çünkü egzersizle sağlığı korumanın mümkün olduğu bilimsel bir gerçektir (Gümüş ve diğ., 2012).

Günümüzde spor amaçlı fiziksel aktivite ulaştığı nokta itibariyle sosyal, ekonomik, politik ve yarışmaya yönelik haliyle kitleler üzerinde bıraktığı etki, yarattığı iş alanlarıyla çok farklı bir yerdedir. Ancak spor amaçlı fiziksel aktivitenin bu fonksiyonlarının yanında, insanların boş zamanlarında dinlenme, eğlenme, macera, yarışma, sosyal ilişki, sağlık elde etme ve daha birçok nedenlerle uğraştıkları bir fonksiyonu da içermektedir (Karaküçük, 2008).

Fiziksel aktivite kavramıyla dolaylı veya doğrudan ilişki içerisinde olan “boş zaman” ve “serbest zaman” terimleriyle ilgili alan yazında bir kavram kargaşası bulunmaktadır, fakat bu iki kavram çoğu zaman birbirinin yerine kullanılmaktadır. Karaküçük'e göre serbest zaman bir yönsüzlük yansıtmakta, boş zaman ise, yönlendirmeye açık bir potansiyel içermektedir (Karaküçük, 2008). Tezcan, boş zamanı; bireyin hem kendisi hem de başkaları için bütün zorunluluklardan ya da bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteğiyle seçeceği bir etkinlikle uğraşacağı zaman olarak tanımlarken (Tezcan, 1994); Kılbaş ise kişinin çalışmadığı, yaşam zorunluluklarının ve biçimsel görevlerinin dışında kalan ve kendi isteği yönünde harcayabileceği zaman olarak tanımlamıştır (Kılbaş, 2010).

Serbest zaman kavramının çok geniş bir yelpazeye yayılan karşılığı vardır. Serbest zaman çoğunlukla çalışmanın tersi olarak düşünülür, ancak bir insanın işi başka bir insanın boş zamanı eğlencesi olabilir. Birçok aktivite hem serbest zamanın hem de çalışmanın özelliklerini bir arada barındırabilmektedir. Zorunluluklardan, mecburiyetlerden kurtulabilmek genellikle serbest zamanın anahtar özelliğidir (Torkildsen, 2005). Zorunluluklardan kurtularak serbest zamanlarında fiziksel aktiviteye katılan grupların diğer gruplara oranla yaşam kalitelerinin daha yüksek olduğu rapor edilmektedir (Lustyk, 2004). Birçok alanda olduğu gibi tıp alanındaki gelişmelerinde çok hızlı bir şekilde gerçekleştiği günümüzde sadece hastalıkların ortadan kaldırılması değil, kişilerin yaşam kalitelerinin de artırılması hedeflenmektedir (Avcı ve Pala, 2004). Bu nedenle sağlıklı yaşamak için düzenli yapılan fiziksel aktivitenin önemi insanlar tarafından giderek daha çok anlaşılmaktadır. Buna bağlı olarak sürdürülebilir aktif bir hayat için öncelikle fiziksel aktiviteyi etkileyen nedenleri araştırmak ve bu aktiviteleri kısıtlayan nedenleri ortadan kaldırmak gerekmektedir (Öcal, 2012). Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına yönelik olarak yapılan çalışmalar bu aktivitelere katılımı nitelik ve nicelik açısından artıracaktır (Boothby ve diğ., 1981). Nitekim serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilgili ülkemizde ve yurt dışında çeşitli çalışmalarla karşılaşmaktayız (Güngörmüş, 2007; Müderrisoğlu ve diğ., 2004; Gürbüz, 2006; Kim ve diğ., 2011). Bu bağlamda gerek coğrafi yapısıyla gerek sosyo kültürel ve ekonomik durumuyla farklı özellikler taşıyan Afyonkarahisar ilindeki ortaöğretim kurumlarında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının araştırılması bu çalışmanın amacını oluşturmaktadır.

## 2. Yöntem

**Araştırma Grubu:** Araştırmanın evrenini Afyonkarahisar’da ortaöğretim kurumlarında eğitim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örneklemini ise rastgele örneklem yoluyla seçilmiş Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi ve Fen Liselerinde 2013-2014 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören yaşları 13 ile 18 arasında değişen 244 Anadolu Lisesi, 386 meslek lisesi, 153 fen lisesi öğrencisi olmak üzere toplamda 783 öğrenci oluşturmaktadır. 783 veride bazı öğrencilerin cevaplarının “geçersiz” olduğu saptanmış ve araştırmanın örneklemini 750 katılımcıdan oluşmuştur. Araştırmanın amacına yönelik sorulara yanıt bulmak için, gerekli olan verileri elde etmek üzere öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını ölçmek için, Öcal (2012) tarafından geliştirilen “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları” (SZFA-K) ölçeği kullanılmıştır.

**Veri Toplama Aracı:** Toplam 38 madde ve 8 alt boyuttan oluşan SZFA-K 6’lı likert tipinde olup, katılımcıların serbest zamanda fiziksel aktiviteye katılımlarını kısıtlayan unsurları ölçmektedir. Bireyin kendi fiziksel durumlarıyla ilgili algı ve değerlendirmeleri “Fiziksel Algı” alt boyutunda, yaşanılan çevre içerisinde yer alan ve fiziksel aktivite yapmaya yönelik alan, saha ve olanaklar “Tesis” alt boyutunda, bireylerin fiziksel aktiviteler için ayırabilecekleri bütçe “Gelir”, birinci dereceden yakınların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları “Aile”, fiziksel aktiviteye yönelik algılanan kişisel beceri ve deneyimler “Yetenek Algısı”, yapılması gereken zorunlu işler nedeniyle fiziksel aktivite ile ilgili kısıtlanan süre “Zaman”, fiziksel aktivite yapıp yapmamak veya yapmaya devam edip etmemek gibi konulardaki karar verme gücü “İrade” ve birinci dereceden yakınların dışındaki birey ve grupların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları “Sosyal Çevre” alt boyutunda incelenmektedir. Ölçeğin güvenilirliğini test etmek için hesaplanan Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayısına bakılmış, Cronbach Alfa katsayısı Fiziksel Algı alt boyutu için 0.84, Tesis için 0.86, Gelir 0.92, Aile 0.86, Yetenek Algısı 0.88, Zaman 0.70, İrade 0.73, Sosyal Çevre alt boyutu için 0.83 ve toplam ölçek için 0.94 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerler SZFA-K ölçeğinin öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını ölçmek için geçerli ve güvenilir bir ölçek olduğunu göstermektedir.

**Verilerin Toplanması:** Veri toplama formları Afyonkarahisar’da bulunan 6 farklı okullarda, 3 ayrı lise türünde (Anadolu Lisesi, Meslek Lisesi, Fen Lisesi) Beden eğitimi ve spor alanında eğitim alan araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Formlar öğrencilere uygulanmadan önce uygulamanın bilimsel bir çalışma için yapıldığı, araştırmanın serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilgili olduğu, formlara isim yazılmaması gerektiği ve her bir sorunun dikkatli bir biçimde okunarak cevaplanması gerektiği araştırmacılar tarafından vurgulanmıştır. Gönüllülük esasına dayalı olarak araştırmaya katılan 783 öğrenciden eksik veya hatalı doldurulan formlar araştırma kapsamı dışında bırakılmıştır (33 Ölçek). Son noktada, 750 öğrenci araştırmaya dâhil edilmiştir. Araştırmanın örneklem grubundan elde edilen ölçeklerin geri dönüş oranı % 95,7’dir.

**Verilerin Analizi:** Veri toplama aracıyla elde edilen bilgiler SPSS paket programına aktarılmış ve programda sürekli değişkenler için t-testi, ikiden fazla grubun karşılaştırılmasında varyans analizi uygulanmıştır.

### 3. Bulgular

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgilerine İlişkin Özelliklerin Dağılımı

Değişkenler	Grup	N	Toplam	%	Toplam
Cinsiyet	Kadın	487	750	64,9	%100
	Erkek	263		35,1	
Eğitim Gördüğü Okul Türü	Anadolu Lisesi	218	750	29,1	%100
	Meslek Lisesi	382		50,9	
	Fen Lisesi	150		20,0	
Sınıf	9. Sınıf	338	750	45,1	%100
	10. Sınıf	212		28,3	
	11. Sınıf	171		22,8	
	12. Sınıf	29		3,9	
Kardeş Sayısı	1	68	750	8,9	%100
	2	263		35,1	
	3	254		33,9	
	4 $\geq$	165		22,0	
Anne İş Durumu	Çalışıyor	167	750	22,3	%100
	Çalışmıyor	583		77,7	
Anne Eğitim Durumu	İlköğretim	510	750	68	%100
	Lise	169		22,5	
	Üniversite	71		9,5	
Baba Eğitim Durumu	İlköğretim	328	750	43,7	%100
	Lise	265		35,3	
	Üniversite	157		21	

Tablo 1 incelendiğinde araştırmaya katılan toplam 487 (%64,9) kadın ve 263 (%35,1) erkek katılımcının 382'sinin (%50,9) Meslek Lisesi öğrencisi, 338'inin (45,1) 9. Sınıf öğrencisi olduğu, 583'ünün (%77,7) annesinin çalışmadığı, 510'unun (%68) annesinin ilkokul mezunu ve 157'sinin babasının (%21) Lise mezunu olduğu görülmektedir.

**Tablo 2.** Katılımcıların SZFA-K ölçek puanlarının cinsiyete ve anne çalışma durumuna göre t testi sonuçları

Değişkenler		N	$\bar{x} \pm ss$	T	P
Cinsiyet	Kadın	487	2,44±0,87	3,508	<b>0,001**</b>
	Erkek	263	2,20±0,91		
Anne Çalışma Durumu	Çalışıyor	167	2,24±0,91	-1,975	<b>0,049*</b>
	Çalışmıyor	583	2,39±0,89		

\*p<0,05, \*\*p<0,01

Tablo 2 incelendiğinde katılımcıların SZFA-K ölçek puanları cinsiyete (p<0,01) ve anne çalışma durumlarına (p<0,05) göre anlamlı bir farklılık göstermektedir. Kadın öğrencilerin erkeklerden; annesi çalışmayan öğrencilerin de annesi çalışan öğrencilerden fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının daha yüksek olduğu görüldü.

**Tablo 3:** Katılımcıların SZFA-K Genel Aritmetik Ortalamaları ANOVA Testi Sonuçları

Değişkenler	Okul Türü	N	$\bar{x} \pm ss$	F	P
Okul Türleri	Anadolu Lisesi	218	2,23±0,83 <sup>a</sup>	5,754	<b>0,003**</b>
	Meslek Lisesi	382	2,47±0,93 <sup>b</sup>		
	Fen Lisesi	150	2,27±0,85 <sup>ac</sup>		
	Toplam	750	2,36±0,89		
Sınıf Grupları	9.	338	2,24±0,90 <sup>a</sup>	4,773	<b>0,003**</b>
	10.	212	2,50±0,90 <sup>b</sup>		
	11.	171	2,44±0,85 <sup>b</sup>		
	12.	29	2,21±0,89 <sup>a</sup>		
	Toplam	750	2,36±0,89		
Anne Eğitimi Düzeyi	İlköğretim	510	2,43±0,88 <sup>a</sup>	5,524	<b>0,004**</b>
	Lise	169	2,27±0,91 <sup>b</sup>		
	Üniversite	71	2,09±0,89 <sup>b</sup>		
	Toplam	750	2,36±0,85		
Baba Eğitimi Düzeyi	İlköğretim	328	2,44±0,90	2,413	0,090
	Lise	265	2,30±0,86		
	Üniversite	157	2,29±0,89		
	Toplam	750	2,36±0,89		



\*\* $p < 0,01$ , abc: Gruplar arasındaki farklılığı farklı harfler temsil etmektedir.

Tablo 3'te katılımcıların SZFA-K ölçek puanları okul türlerine göre ( $p < 0,01$ ), sınıf gruplarına göre ( $p < 0,01$ ) ve anne eğitim düzeyine göre ( $p < 0,01$ ) anlamlı farklılık gösterirken baba eğitim düzeylerine göre anlamlı bir farklılık olmadığı tespit edilmiştir ( $p > 0,05$ ).

#### 4. Tartışma ve Sonuç

Ortaöğretim kurumlarında öğrenim gören gençlerin serbest zamanda fiziksel aktivitelere katılımlarını kısıtlayan nedenlerin incelenmesinin amaçlandığı bu çalışmada elde edilen bulguların tartışılması bu bölümde yer almıştır.

Araştırma sonucuna göre katılımcıların cinsiyet farklılıklarının serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarında anlamlı farklılık oluşturduğu saptanmıştır (Tablo 2). Buna göre kadın öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçek puanlarının ( $2,44 \pm 0,87$ ) erkek öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçek puanlarından ( $2,20 \pm 0,91$ ) daha yüksek olduğu görülmüştür. Cinsiyetin bireylerin serbest zaman faaliyetlerine katılımlarını etkilediği yapılan birçok bilimsel çalışmayla desteklenmektedir. Green ve diğ. (1990;1995) ataerkil sistemin yüklediği toplumsal sorumlulukların, kadının serbest zamana katılımını kısıtladığını ve geleneksel roller, çocuk bakımı, evdeki iş bölümü ve ev dışı ücretli bir işte çalışma durumunun kadının serbest zaman etkinliklerine katılımında büyük bir engel oluşturduğunu belirtmektedir (Akt., Bulgu ve diğ., 2007). Demir ve Demir (2006) yaptıkları çalışmada araştırmamıza paralel olarak benzer sonuçlara ulaşmışlardır. Culp (1998) cinsiyetin sosyal hayatta önemli bir etkisi olduğunu ve kişilerin serbest zaman faaliyetlerini kısıtlayan önemli bir faktör olduğunu vurgulamıştır. Handerson ve Arkadaşları (1996) yapmış oldukları çalışmada, erkeklerin ve kadınların sosyal ortamda karşılaştıkları durumların farklı olduğunu ve buna bağlı olarak serbest zamanlarında geçirdikleri faaliyetlerin de farklı olduğunu belirtmişlerdir. Yine Moccia (2000)'e göre serbest zaman aktivitelerine katılımında cinsiyet önemli yer tutmaktadır. Örneğin Hudson (2000) serbest zaman aktivitelerine katılımında erkek ve kadınlar arasında önemli farklılıklar olduğunu ve kadınların erkeklere oranla bu aktivitelere katımda daha fazla kısıtlamayla karşılaştıklarını belirtmişlerdir. Başka bir çalışmada ise (Handerson, 1989) kadının serbest zaman etkinliklerine katılımının toplumsal cinsiyet rolleriyle kısıtlanmasına rağmen serbest zamanın, kadının kimlik gelişimine katkıda bulunabileceği ve gündelik yaşamda var olan sorunların üstesinden gelebilmesinde kadına yardımcı olabileceği belirtilmiştir (Bulgu ve diğ., 2007). Literatürle desteklenen bu çalışma sonucunda kadınlarda SZFA-K ölçek puanlarının erkeklerden daha yüksek olması sosyo kültürel etkenlere, toplumun gelenek ve göreneklerine bağlı olarak erkeklerin kadınlara göre daha özgür bir ortamda, kadınların ise daha baskın bir aile ortamında yetiştirilmesinden kaynaklandığını düşünülmektedir.

Katılımcıların SZFA-K ölçek puanları, anne çalışma durumları açısından incelenmiş ve annesi çalışmayan öğrencilerin SZFA-K ölçek puanlarının ( $2,39 \pm 0,89$ ) annesi çalışan öğrencilerin SZFA-K ölçek puanlarından ( $2,24 \pm 0,91$ ) daha yüksek olduğu tespit edilmiştir (Tablo 2). Bu durumun annesi çalışan öğrencilerde çalışmayanlara oranla daha serbest bir yaşam tarzının hâkim olduğu anlayışına dayandırılabilir. Annesi çalışmayan öğrencilerin toplumumuzda bulunan koruyucu aile anlayışından dolayı diğer öğrencilere oranla serbest zaman aktivitelerinde kısıtlandıkları düşünülmektedir.



Araştırma sonucunda öğrencilerin sınıf farklılıklarının serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarında farklılıklar ortaya çıkardığı saptanmıştır (Tablo 3). Farklılıkların 10. ve 11. sınıflardan kaynaklandığı, 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin SZFA-K ortalamalarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgu 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin 9. ve 12. sınıf öğrencilerine oranla daha fazla serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile karşılaştığı şeklinde de yorumlanabilir. Bu durumun 10. ve 11. sınıf öğrencilerinin milli eğitim bakanlığına bağlı olarak yürütülen lise müfredat programlarının daha yoğun olmasına, bunun yanı sıra 12. sınıfta okuyan öğrencilerin Yüksek Öğretime Geçiş Sınavı ve Lisans Yerleştirme Sınavı dolayısıyla müfredat programlarının rahatlatılmasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bir başka neden olarak ise 12. sınıfta okuyan öğrencilerin son sınıfta okuyor olmanın ve lise hayatının bitiyor olmasının duygu durumu ile grup halinde daha fazla aktiviteye katılma amacından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çalışmamıza karşıt olarak Ünlü (2010) lise öğrencilerine yönelik yaptığı çalışmada özellikle son sınıf öğrencilerinin sınav stres ile artan ders çalışma temposuna bağlı olarak fiziksel aktivite seviyesinin giderek azaldığı ve inaktif yaşam tarzına doğru bir yönelme olduğunu belirtmektedir. Benzer olarak Arıkan ve arkadaşlarının (2008) 9. sınıf öğrencilerine yönelik yaptıkları çalışmada erkek öğrencilerin %44,7'sinin kadın öğrencilerin ise %71,7'sinin fiziksel olarak aktif olmadığını tespit etmişlerdir.

Araştırmanın bir diğer sonucu ise, öğrencilerin SZFA-K ölçek puanlarında anne eğitim düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğunu göstermektedir (Tablo 3). Başka bir deyişle katılımcıların serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları anne eğitim düzeyine bağlı olarak değişmektedir. Anne eğitim düzeyi ilköğretim olan bireyler, anne eğitim düzeyi lise ve üniversite olan bireylere oranla daha fazla serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile karşılaşmaktadır. Çalışmamıza paralel olarak Ergün (2013)'ün öğrencilere yönelik yaptığı çalışmada anne eğitim düzeyi ile fiziksel aktivite arasında pozitif bir ilişkinin bulunduğu ve anne eğitim düzeyi arttıkça öğrencilerin fiziksel aktivite düzeyinin de arttığı tespit edilmiştir. Benzer olarak Ferreira ve ark., (2006) fiziksel aktivite düzeyi ile anne eğitim durumu arasında pozitif bir ilişki tespit edilmiştir (Akt., Ergün, 2013).

Araştırmadan elde edilen sonuçlara göre öğrencilerin SZFA-K ölçek puanları okudukları okul türü açısından anlamlı bir farklılık göstermektedir (Tablo 3). Meslek Lisesinde okuyan öğrencilerin SZFA-K ölçek puanları ( $2,47 \pm 0,93$ ), Anadolu lisesinde ( $2,23 \pm 0,83$ ), ve Fen lisesinde ( $2,27 \pm 0,85$ ) okuyan öğrencilerden daha yüksektir. Başka bir deyişle meslek liselerinde okuyan öğrenciler Anadolu ve Fen liselerinde okuyan öğrencilere oranla daha fazla serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile karşılaşmaktadır. Bunun, okulda aldıkları eğitimin yanında, alanlarıyla ilgili sahada da mesleki eğitimlerine devam etmeleri ve buna bağlı olarak serbest zaman fiziksel aktivite etkinliklerine katılmamalarından kaynaklandığı düşünülmektedir. Bununla beraber meslek liseleri programından beden eğitimi ve spor derslerinin kademeli olarak kaldırılmasının da, bu liselerde okuyan öğrencilerin SZFA-K ölçek puanlarının yüksek çıkmasında etkili olduğu sanılmaktadır. Çünkü kültürel bir gerçeklik olan spor yapma alışkanlığı çocuk ve genç yaşlarda daha kalıcı bir şekilde edinilmektedir. Gençlerin aktif bireyler olarak yetişmesine yardımcı olan beden eğitimi ve spor dersleri aynı zamanda gençlerin yeni spor branşlarını tanımalarına fırsat vererek daha fazla serbest zaman fiziksel aktivite etkinliklerine katılmalarına olanak sağladığı düşünülmektedir.

Sonuç olarak orta öğretim kurumlarında okuyan öğrencilerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları cinsiyet, anne çalışma durumu, anne eğitim düzeyi, kardeş sayısı, sınıf grupları

ve okudukları okul türü açısından farklılık göstermektedir. Farklılıkların kadınların erkeklere oranla, anne eğitim düzeyi düşük olanların anne eğitim düzeyi yüksek olanlara oranla, annesi çalışmayanların çalışanlara göre, meslek lisesinde öğrenim görenlerin diğerlerine oranla daha fazla serbest zaman kısıtlayıcıları ile karşılaştıkları saptanmıştır.

Yüzyılın hastalığı olarak anılan obeziteyle mücadelede en etkili yollardan biri olan fiziksel aktivite'ye katılımın artması için öncelikle katılımı engelleyen nedenlerin belirlenmesi ve bu engellerin ortadan kaldırılması önemlidir. Bu bağlamda bundan sonraki araştırmacıların fiziksel aktivite kısıtlayıcıları daha yüksek olan grupların nedensel sonuçlarına yönelik çalışmalar yapılarak bu sonuçlara çözüm önerileri getirilmeli ve serbest zaman kısıtlayıcılarının ortadan kaldırılması ve çocukların serbest zamanlarında fiziksel aktivite yapmalarını teşvik edici çalışmalar yapılmalıdır. Çalışmanın en önemli sınırlılığı tek bir şehirde yapılmış olmasıdır. Tüm orta öğretim öğrencilerine yönelik genellenebilir sonuçlar elde edilebilmesi bakımından ülke genelinde farklı bölgelerden alınacak hem devlet okullarını hem de özel okulları kapsayacak bir örnekleme çalışılması önerilmektedir.

## KAYNAKLAR

Arıkan İ, Metintaş Ş, Kalyoncu C (2008). Genç Erişkenlerde fiziksel aktivite düzeyinin belirlenmesinde iki metot karşılaştırması. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 30 (1), 19,28.

Atara S, Hillel R (2000). *Leisure Education, Community Development and Populations with Special Needs*. UK: CABI Publishing.

Avcı K, Pala K (2004). Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesinde Çalışan Araştırma Görevlisi ve Uzman Doktorların Yaşam Kalitesinin Değerlendirmesi. *Uludağ Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*. 30 (2), 81-85.

Bek N. (2008). *Fiziksel Aktivite ve Sağlığımız*. Sağlık Bakanlığı. Yayın no:730.

Bulgu N, Koca Arıtan C, Aşçı H (2007). *Gündelik Yaşam, Kadın ve Fiziksel Aktivite*. Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi. 18 (4), 167-181.

Coalter F (2005). *The Social Benefits of Sports: An Overview to Inform the Community Planning Process*. Sportsotland Research Raport no.98.

Culp, RH (1998). "Adolescent Girls and Outdoor Recreation: A Case Study Examining Constraints and Effective Programming." *Journal of Leisure Research*, 30 (3), 356-379.

Demir C, Demir N (2006). "Bireylerin Boş Zaman Faaliyetlerine Katılmalarını Etkileyen Faktörler İle Cinsiyet Arasındaki İlişki: Lisans Öğrencilerine Yönelik Bir Uygulama", Ege Üniversitesi, İktisadi ve İdari Bilimler Fakültesi, Ege Akademik Bakış Dergisi, 6 (1) Ocak,36-48.

Ergün S (2013). *Okul Çağı Çocuklarında Egzersizden Hoşlanma İle Fiziksel Aktivite Arasındaki İlişki*. Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Garcia-Villamisar DA, Dattilo J (2010). Effect of a Leisure Programme on Quality of Life and Stress of Individuals with ASD. *Journal of Intellectual Disability Research*; 54 (7), 611-619.

- Güngörmüş HA (2007). Özel Sağlık Spor Merkezlerinden Hizmet Alan Bireyleri Rekreatif Egzersize Götüren Faktörler. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Gürbüz B (2006). Kentsel Yaşam Sürecinde Rekreatif Katılım Sorunları. Gazi Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora Tezi.
- Henderson KA, Bialeschki MD, Shaw SM, Freysinger VJ (1996). Both Gains and Gaps: Feminist Perspectives on Women's Leisure. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Hu F, Manson J, Stampfer M, Graham C (2001). Diet, lifestyle, and the risk of type 2 diabetes mellitus in women. The New England Journal of Medicine; 345 (11), 790-797.
- Hudson S (2000). "The Segmentation of Potential Tourists: Constraint Differences between Men and Women." Journal of Travel Research, 38 (4), 363-368.
- İnal AN (2009). Beden Eğitimi ve Spor Bilimi. 2. Baskı. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
- Karaküçük S (2008). Rekreatif Boş Zamanları Değerlendirme. 6. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kılbaş Ş (2010). Rekreatif Boş Zamanı Değerlendirme. 4. Baskı. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kim B, Heo J, Chun S, Lee Y (2011). Construction and Initial Validation of the Leisure Facilitator Scale. Leisure/Loisir; 34 (4), 391-405.
- Kozanoğlu ME (2004). Adolesan ve Egzersiz. [http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229\\_28egzersiz.pdf](http://www.sabem.saglik.gov.tr/kaynaklar/229_28egzersiz.pdf) (19.04.2011).
- MacPhail A, Lyons D, Quinn S, Hughes AM, Keane SA (2010). Frame work for Lifelong Involvement in Sport and Physical Activity: the Irish Perspective. Leisure Studies; 29 (1), 85-100.
- Moccia FD (2000). "Planning Time: An Emergent European Practice." European Planning Studies, 8 (3), 367-376.
- Müdürlüğü H, Kutay EL, Örnekçi Eşen S (2005). Kırsal Rekreatif Faaliyetlerde Kısıtlayıcılar. Tarım Bilimleri Dergisi; 11 (1), 40-44.
- Nahas MV, Goldfine B, Collins MA (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basics for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles. Physical Educator; 60 (1), 42-56.
- Öcal K (2012). Ölçek Geliştirme: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K). Spor Bilimleri Dergisi, 23 (2), 50-60.
- Ramazanoğlu F, Altıngül O, Özer A (2004). Sportif Açısından Rekreatif Etkinliklerinin Değerlendirilmesi. Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları Dergisi; s.176.
- Stampfer MJ, Hu FB, Manson JE, Rimm EB, Willett WC (2000). Primary Prevention of Coronary Heart Disease in Women through Diet and Lifestyle. New England Journal of Medicine; 343 (1), 16-22.
- Tekin A, Ramazanoğlu F, Tekin G (2004). Sporda Sosyal Alanlar Seçme Konular 1. Ankara: Bıçaklar Kitabevi.

Tezcan M (1994). Boş Zamanların Değerlendirilmesi Sosyolojisi. 4. Baskı. Ankara: Atilla Kitabevi.

Torkildsen G (2005). Leisure and Recreation Management. 5. Baskı. London: Routledge.

Ünlü Ç (2010). Lise Öğrencilerinde Fiziksel İnaktivite ve Beden Ölçüt Düzeyleri İle Öğrenim Yılları Arasındaki İlişki. Dokuz Eylül Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi.

Vaizoğlu SA, Akça O, Akdağ A, Aykut A, Omar AH, Coşkun O, Güler Ç (2004). Genç Erişkinlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Belirlenmesi. TSK Koruyucu ekimlik Bülteni; 3 (4).

World Health Organization. (2010). World Health Raport. <http://www.who.int/whr/2010/en/index.html> (02.01.2012).

Yıldız MS (2010). Spor ve Fiziksel Etkinlik Hizmetleri Pazarlaması. Ankara: Detay Yayıncılık.

Zorba E, İkizler HC, Tekin A, Miçoğullar O, Zorba E (2006). Herkes İçin Spor. İstanbul: Morpa Kültür Yayınları.