

Ölçek Geliştirme: Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları (SZFA-K)

Developing a Scale: Leisure Time Physical Activity Constraints (LTPA-C)

Araştırma Makalesi

Kubilay ÖCAL

Muğla Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, Muğla

ÖZ

Bu çalışmanın amacı, serbest zaman fiziksel aktivitelerine (SZFA) katılmayı kısıtlayan nedenleri araştırmaya yönelik geçerli ve güvenilir bir ölçek geliştirmektir. Yetmiş beş sorudan oluşan madde havuzundan, uzman görüşleri alınarak seçilen 38 madde ve bunlara eklenen dört demografik soru ile birlikte oluşturulan ölçek, Muğla Üniversitesi'nden rastgele seçilen beş farklı fakültede ve dört idari birimde çalışan akademik ve idari personele uygulanmıştır. Toplam 190 geçerli ölçek toplanmış ve veriler açıklayıcı faktör analizi ile çözümlenmiştir. Sonuçlara göre ölçekte yer alan maddeler sekiz alt boyutta toplanmıştır. Ölçeği ($\alpha=0.93$) oluşturan alt boyutlar şu şekilde sıralanmaktadır; Fiziksel Algı ($\alpha=0.92$), Tesis ($\alpha=0.88$), Gelir ($\alpha=0.92$), Aile ($\alpha=0.87$), Yetenek Algısı ($\alpha=0.86$), Zaman ($\alpha=0.88$), İrade ($\alpha=0.83$), Sosyal Çevre ($\alpha=0.85$). Bununla birlikte faktörler arasında sıklıkla orta düzey bağıntı saptanmıştır.

Anahtar Kelimeler

SZFA, Kısıtlayıcılar, Ölçek.

ABSTRACT

This study described the process of developing and validating a scale assessing constraints to physical activities in leisure time. For this purpose 38 of 75 items were carefully selected from pre-developed item pool. The scale was conducted to 190 academic and administrative staff among five faculties and four administrative departments which was randomly selected in Mugla University. Results of explanatory factor analysis provided seven main factors. The sub dimensions of the Scale ($\alpha= 0.93$) are; Body Perception ($\alpha= 0.92$), Facilities ($\alpha=0.88$), Income; ($\alpha=0.92$), Family ($\alpha=0.87$), Skill Perception ($\alpha= 0.86$), Time ($\alpha=0.88$), Willpower ($\alpha=0.83$), Society ($\alpha= 0.85$). Additionally correlation coefficients calculated among factors proposed medium level in general.

Key Words

LTPA, Constraints, Scale.

GİRİŞ

Birçok insan kurallarla ve zorunluluklarla sınırlanmış hayatlarından arta kalan zamanlarında kendi istekleri doğrultusunda seçebileceği alternatif aktivitelere sahiptir (Godbey, 1999; Kılbaş, 2001; Tezcan, 1982). Özgürce ve hiçbir kısıtlama olmadan seçilen; kitap okumak, resim yapmak, balık tutmak, sinemaya gitmek, bahçede çalışmak gibi aktivitelerde oluşan deneyimler insan hayatının fiziksel, sosyal ve bilişsel boyutlarıyla birebir etkileşim halindedir (Mannell ve Kleiber, 1997). Bu aktivitelerden elde edilen doyum ve memnuniyet hissi her yaştaki bireye öz değer ve kimlik arayışı çabalarında önemli katkılar sağlamaktadır (Burton ve Jackson, 1999).

Spor bilimciler serbest zaman aktivitelerini büyüklerin oyunu olarak tanımlamaktadırlar (Davis ve diğ., 2005). Fiziksel aktiviteler modern toplumlarda serbest zaman aktiviteleri değerlendirme araçları içerisinde önemli bir yer tutmaktadır. Bunun başlıca nedeni sporun temel nitelikleri ve günümüz toplumunda spora ve fiziksel aktivitelere duyulan ihtiyaçtan kaynaklanmaktadır. Bu aktiviteler spor kavramı içerisinde, yarışma ya da kazanma gibi bir hedef taşımadan, kişisel performansını geliştirmek, sağlıklı yaşamak ve kilo kontrolünü sağlamak gibi önemli amaçları içermektedir (Nies ve diğ., 2001).

Fiziksel aktivitelerin insan sağlığı ve yaşam kalitesi açısından önemi her geçen gün artmaktadır. Düzenli yapılan fiziksel aktiviteler her yaşta bireyin kemik ve kas sağlığını destekler (Aslan ve diğ., 2003; Esen ve diğ., 2008). Kalp-damar sistemi ve fonksiyonlarının sağlıklı şekilde çalışmalarını sağlarken, yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, şeker hastalığı, aşırı kilo, kolesterol gibi risk faktörlerini etkili bir şekilde azaltır (Demir ve Filiz, 2004; Güçlü ve diğ., 2008; Tunay, 2008). Penedo ve Dahn (2005)'in çalışmalarının sonuçlarına göre; fiziksel aktivitenin bedensel faydalarının yanında ruh sağlığı açısından da önemli yararları vardır. Gönüllü yapılan fiziksel aktivitelerin stresin getirdiği etkileri azalttığı, depresyonu engellediği ve başlıklık sistemini güçlendirdiği görülmektedir (Morska ve Fleshner, 2001). Ströhle (2009) fiziksel aktivitenin depresyon ve kaygı üzerindeki terapötik özellikle-

rinden bahsederken, fiziksel aktivite yapmayı koruyucu hekimlik çalışmalarının ötesinde bir tedavi yöntemi olarak da önermektedir.

Son 50 yılda bireylerin enerji harcama eğilimlerinin giderek azaldığı görülmektedir (Fox ve Hillsdon, 2007; Skelton, 2001). İnsanlar fiziksel aktivite gerektiren işleri daha az tercih etmelerinden dolayı hizmet ekonomisi endüstriyel ekonominin yerini almış, insanlar fiziksel aktivite gerektiren özel işlerini bile ücretle başkalarına yaptırmaya başlamışlardır. Bunun yanı sıra evlerde emek tasarruflu teknoloji artmış, bulaşık yıkamak, çamaşır yıkamak, çim biçmek gibi birçok aktivite makinelerle yapılmaya başlanmıştır. Şehir dışında kurulan büyük alışveriş merkezleri otomobil kullanmalarını artırmıştır. Evlere kurulan multimedya sistemleri ve oyun konsolları insanların daha fazla evde vakit geçirmelerine ve bu nedenle daha az hareket etmelerine neden olmuş ve şişmanlık dünyanın her yerinde giderek önlenemez bir sorun haline gelmiştir (Fox ve Hillsdon, 2007).

WHO (Dünya Sağlık Örgütü) (2012) verilerine göre, 1980 yılından itibaren dünyada şişmanların sayısı iki kat artmıştır. 2008 yılına ait verilerde dünyada 20 yaşından büyük 1.5 milyar yetişkinin fazla kilolu olduğu, bunların arasında 200 milyon erkeğin, 300 milyon kadının şişman olduğu belirlenmiştir. 2010 yılı verilerine göre 5 yaş altı 43 milyon fazla kilolu çocuk vardır. Bunun 35 milyonunda gelişmekte olan ülkelerde, 8 milyonu gelişmiş ülkelerde yer almaktadır. Türkiye'de 2008 yılı itibarıyla erkeklerin %22.8'i kadınların ise %35.6'sı şişmandır. Verilere göre yılda 2.8 milyon insan fazla kilolarından kaynaklanan nedenlerden dolayı hayatlarını kaybetmektedir.

Sağlıklı bir yaşam için düzenli yapılan fiziksel aktivite önemi giderek artmaktadır. Bu nedenle sürdürülebilir aktif bir hayat için öncelikle fiziksel aktiviteyi etkileyen nedenleri araştırmak ve bu aktiviteleri kısıtlayan nedenleri ortadan kaldırmak gerekmektedir. Kısıtlayıcı, bireylerin serbest zaman aktivitelerine katılma arzularını kıran, zaman kaybına yol açan, serbest zaman hizmetlerinin avantajını ortadan kaldıran ve bu aktivitelerden beklenen memnuniyet derecesini azaltan etkenler olarak tanımlanır (Jackson, 1988; Jackson ve Henderson, 1995)

Serbest zaman aktivitelerini etkileyen faktörler 1950'li yıllarda incelenmeye başlanmıştır (Reeder ve Linkowski, 1976; Thomas, 1956; Witt ve Goodale, 1981; Wood, 1971). İlk çalışmalar serbest zaman aktivitelerini "engellenen" nedenler (barriers) üzerinde durmuştur (Searle ve Jackson, 1985). Zamanla sadece fiziksel aktiviteyi engelleyen nedenler değil, zorlaştıran nedenler de akademisyenlerin ilgisini çekmiş ve araştırmacılar bu iki boyutu "kısıtlayıcılar" (constraints) adı altında kullanmaya başlamışlardır. Engeller sadece fiziksel ve dış faktörleri ifade ederken, kısıtlayıcılar fiziksel ve dış engellerin yanında içsel ve sosyal engelleri de içermektedir (Crawford ve Godbey, 1987; Crawford ve Huston, 1993). Bu nedenle günümüzde engel kelimesinden çok kısıtlayıcı kelimesi çok daha fazla tercih edilen bir kavram haline gelmiştir (Crawford ve diğ., 1991; Henderson ve diğ., 1988; Jackson, 1990).

Serbest zaman aktivitelerini kısıtlayan faktörleri inceleyen çalışmalar 1980'lerde önemli ölçüde artmıştır (Jackson, 1991). Bu çalışmalarda serbest zaman aktivitelerinde zaman içerisinde değişen eğilimleri incelenmiş (Jackson, 1990; Jackson ve Witt, 1994), insanlar ve toplumlar serbest zaman aktivitelerini seçme eğilimlerine göre sınıflandırılmıştır (Henderson ve diğ., 1988; Henderson ve diğ., 1993; Jackson, 1993; Jackson ve Henderson, 1995; McGuire ve diğ., 1986; Shaw, 1994).

Crawford ve Godbey (1987), geliştirdikleri modelde serbest zaman aktivitelerine katılımı kısıtlayan faktörleri yapısal, bireysel ve toplumsal olmak üzere üç ana grupta toplamıştır. En önemli ve en çok araştırılan kısıtlayıcılar olan yapısal kısıtlayıcılar (Jackson, 2005) genel olarak fiziksel kısıtlamaları, kötü hava gibi coğrafik koşulları, maddi imkânsızlıkları ve zaman kısıtlılığını ifade etmektedir (Walker ve Virden, 2005). Toplumsal kısıtlamalar ise bu tür aktivitelerin gerçekleştirilebileceği sosyal ortamın uygunluğuyla ilgilidir. Raymore ve diğ. (1993)'ne göre bireyler aile, arkadaş, eş veya başka insanlar tarafından olumsuz şekilde etkileniyorsa burada toplumsal bir kısıtlamadan söz edilmelidir. Diğer taraftan kişisel kısıtlayıcılar ise belirli bir aktiviteye karşı ortaya çıkan stres, kaygı, yorgunluk ya da depresif duyguları içermektedir. Crawford ve

diğ. (1991) çalışmalarında katılımcılardan görüşme verileri toplanmış ve onların günlük serbest zaman alışkanlıkları hakkında çıkarım yapmışlardır. Bu çıkarımlar sonucu serbest zaman kısıtlayıcılarını hiyerarşik bir düzende ortaya koyan araştırmacılar kişisel ve toplumsal kısıtlayıcıların serbest zaman aktivitesi seçme sırasında, yapısal kısıtlayıcıların ise daha çok yapılan seçimlerin katılım aşamasına gelmesine kadar geçen sürede etkin olduğunu belirlemişlerdir. Henderson ve diğ. (1988) tarafından yapılan toplumsal cinsiyet rolleri ve kişilik özellikleri üzerine yoğunlaşan çalışmada zaman en yaygın kısıtlayıcı olarak ortaya çıkarken, diğer önemli kısıtlayıcılar para, tesis, aile sorumlulukları, ilgi azlığı, karar verme ve beden imgesi olarak görülmektedir.

Alan yazınında serbest zaman kısıtlayıcıları ile ilgili Karaküçük ve Gürbüz (2006) tarafından Türkçeye uyarlanmış bir ölçek olmakla birlikte, özellikle SZFA'yı kısıtlayan nedenleri araştıran bir ölçek olmadığı görülmektedir. SZFA'yı diğer serbest zaman aktivitelerinden ayıran belirli özellikler vardır. Bu özelliklere örnek olarak öncelikle fiziksel aktivitelerin serbest zaman aktivitelerinin en yaygın şekli olması, insan sağlığı ve hayat kalitesi açısından büyük önem taşıması ve toplumsal etkileri açısından farklı kıstasları olması sayılabilir.

SZFA'lar hafif, orta ve yüksek şiddetli olarak üç ana kısımda sınıflandırılmaktadır (Laaksonen ve diğ., 2002). Düşük şiddetli fiziksel aktiviteler; dinlenme, sosyal paylaşım ve rahatlama amacı içerikli olup, yürüyüş, avcılık, bahçe işleri gibi aktiviteleri kapsamaktadır. Orta şiddetli aktiviteler koşma, yüzme, bisiklet veya ağaç kesme, odun toplama gibi belli bir fiziksel kapasite gerektiren aktivitelerden oluşur ve fiziksel uygunluk, kilo kontrolü ve sağlıklı yaşam unsurlarını barındırır. Son olarak; yüksek şiddetli fiziksel aktiviteler; tempolu koşma veya takım oyunları gibi aktivitelerden oluşur ve kilo verme, toksin atımı gibi temel amaçlar üzerinde yoğunlaşır. Ayrıca bu tür aktiviteler iyi düzeyde bir fiziksel performansı gerektirmektedir. Yetişkinlere haftanın her günü (Department of Health and Human Services[HHS], 1996) ya da haftada en az beş gün (Healthy People [HP], 2010) 30 dakika ve üzeri orta şiddetli fiziksel aktiviteler yapılması önemle tavsiye edilmektedir.

Fiziksel aktivitelerin bilimsel olarak ortaya konulan faydaları ve önemi göz önüne alındığında, bir serbest zaman aktivitesi olmanın ötesinde çok daha titizlikle üzerinde durulması gereken bir konu olduğu açıktır. Düzenli fiziksel aktivite yapmak, fiziksel ve psikolojik sağlıkla doğrudan ilişkili olup, düzenli fiziksel aktivite yapmayı özendirmek toplum sağlığı açısından önceliklidir (HHS, 1996). Bu alanda doğru politikalar ve hedefine uygun çalışmalar geliştirebilmek adına öncelikle fiziksel aktivite yapma konusunda hangi faktörlerin etken olduğunu ortaya koymak gerekir (Dishman ve Sallis, 1994). Bu tür çalışmalar serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılımı nitelik ve nicelik açısından artıracaktır (Boothby ve diğ., 1981). Bunun yanı sıra, bu alanda yapılan çalışmalar bu alanda hizmet veren kurum ve kuruluşlara plan, program ve pazarlama açısından önemli fikirler verecektir. Bu fikirler özellikle şu beş temel sorunun çözümü ile mümkündür. Birincisi; bizlere bu hizmeti veren kurumlar ya da tesisler potansiyel katılımcılar üzerindeki kısıtlamaları artırıyor mu, azaltıyor mu? İkincisi; tesis ile ilgili kısıtlayıcılarının dışında başka ne tür kısıtlayıcılar katılımcılar üzerinde etkindir. Üçüncüsü; kısıtlayıcıların katılımcılar üzerindeki etkileri nasıl bir hiyerarşik düzen içerisinde sıralanmaktadır. Dördüncüsü; serbest zaman hizmetleri halkın tüm kesimlerine eşit ve adil bir şekilde faydalanmakta mıdır? Sonuncusu ise; kısıtlayıcıların ortadan kaldırılması ya da hafifletilmesi açısından ne tür stratejiler geliştirilmelidir (Searle ve Jackson, 1985).

Tüm bu soruların cevaplarını araştıran bilimsel çalışmalar toplumda yer alan bireylerin daha aktif ve daha sağlıklı bir hayat sürebilmeleri açısından önemli bir işleve sahiptir. Bu nedenle bu çalışmanın amacı, SZFA'ya katılımı kısıtlayan faktörlerin ortaya konulmasını sağlayacak bir ölçek geliştirmek ve alandaki boşluğun doldurulmasına katkı sağlamaktır.

YÖNTEM

Araştırma Grubu: Bu çalışmanın evreni Muğla Üniversitesi'nde çalışan tüm akademik ve idari personeli içerirken, örnekleme gelişigüzel belirlenen beş fakültede (Fen-Edebiyat, Eğitim, İİBF,

Teknik Eğitim, Su Ürünleri) ve rektörlüğe bağlı dört idari birimde (Yapı İşleri, SKS, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Fen Bilimleri Enstitüsü) çalışan akademik ve idari personelden oluşmaktadır. Dağıtım toplu metoduyla gönüllü katılımcılardan toplam 190 geçerli veri toplanmış ve çözümlenmesi yapılmıştır. Dağıtılan ölçeklerin geri dönüş oranı %34'tür. Çalışmada örneklem-madde oranı; 5:1, örneklem uygunluk oranı (KMO) ise 0.86 olarak hesaplanmıştır. Bu sonuç faktör analizi için gereken örneklem kistasını sağlamaktadır (Field, 2005; Hatcher, 1994).

Çalışmada yer alan katılımcıların % 59'u erkek, % 41'i kadınlardan oluşmaktadır. Çalışmaya katılan evlilerin oranı % 59.6; bekarların oranı ise % 40.4 olarak bulunmuştur. Katılımcıların iş durumuna bakıldığında akademik personel örneklemin % 55.6'ını, idari personel ise % 44.4'lük kısmını oluşturmaktadır. Ayrıca katılımcıların yaşları 19 ile 65 arasında değişirken, ortalama yaş 36 ± 8.9 olarak görülmektedir.

Veri Toplama Araçları: Yapılan alan yazını taraması sonucunda, Alexandris ve Carroll (1997), Karaküçük ve Gürbüz (2006), Raymore ve diğ., (1993), Thompson ve Gray, (1995) tarafından yapılan çalışmalardan faydalanılmış, Spor Yönetimi

Tablo 1. Katılımcıların demografik özellikleri

	N (190)	Yüzde (%)
Cinsiyet		
Erkek	111	59.0
Kadın	77	41.0
Medeni durum		
Evli	112	59.6
Bekâr	76	40.4
Pozisyon		
Akademik	105	55.6
İdari	84	44.4
Yaş		
En küçük	19	
En büyük	65	
Ortalama	36	
Standart sapma	8.9	

(2), Rekreasyon (2) İstatistik (1) alanlarında çalışan uzman görüşleri doğrultusunda 75 maddeden oluşan bir madde havuzu oluşturulmuştur. Ölçekteki maddeler altılı derecelendirme ölçeği ile derecelendirilmektedir. Tüm maddeler Spor Yönetimi (1), Rekreasyon (1) İstatistik (1) alanlarından seçilen üç uzman tarafından incelenmiş ve yapısal geçerlilik sağlanmıştır. Bunun yanında maddelerin dil ve anlam açısından kontrolleri Türk dil bilimcisi (1) tarafından yapılmış ve uygun görülmüştür. Sonuç olarak 38 madde bu çalışmaya dâhil edilmiştir. Ölçeğe ayrıca cinsiyet, medeni durum, yaş ve pozisyon demografik sorular olarak eklenmiştir.

Verilerin Toplanması: Çalışmada dört demografik soru ve 38 alan sorusundan oluşan, 42 maddeli ölçek, araştırmacı tarafından dağıt ve topla metodu ile uygulanmış ve sonuç olarak 190 geçerli ölçek analiz işlemine dahil edilmiştir.

Verilerin Analizi: Verilerin analizi PASW 18 istatistik programında yer alan (EFA) Açıklayıcı Faktör Analizi ile yapılmış ve sonuçlar bulgular kısmında tablolarla ortaya konmuştur.

BULGULAR

Toplanan 190 veri belirgin alt boyutları ortaya koyabilmek ve hangi maddenin hangi faktöre yüklenildiğini belirlemek amacı ile açıklayıcı faktör analizi (EFA) ile çözümlenmiştir (Çokluk ve diğ., 2010; Tabachnick ve Fidell, 2007). Çalışmada Fabrigar ve diğ. (1999) tarafından önerilen en çok olabilirlik tahmin etme yöntemi (Maximum likelihood) kullanılmıştır. Faktörler arasında ilişki olduğu varsayılarak veri yapısını basitleştirmek için eğik döndürme (oblique rotation) kullanılmıştır (Preacher ve MacCallum, 2003). Çalışmada faktör sayılarını belirlemek amacıyla 1'den büyük öz değer (8), serpilme diyagramı, açıklanan toplam varyans (% 66.90) ve kavramsal yorumlanabilirlik ölçütleri kullanılmıştır (Kadioğlu ve diğ., 2011).

Ölçek puanlarının iç tutarlılığı için α değerleri hesaplanmıştır. Bu çalışmada güvenilirlik için α katsayısı en az 0.70 olarak öngörülmektedir (Nunnally, 1978; Özgüven, 2004). Ayrıca ölçeğin tamamı ve ölçekte yer alan alt boyutlar için ortalama ve standart sapma değerleri hesaplanmış ve tablo üçte verilmiştir.

Fiziksel Algı (bireyin kendi fiziksel durumlarıyla ilgili algı ve değerlendirmeleri), Tesis (yaşanılan çevre içerisinde yer alan ve fiziksel aktivite yapmaya yönelik alan, saha ve olanaklar), Gelir (bireyin fiziksel aktiviteler için ayırabilecekleri bütçe), Aile (birinci dereceden yakınların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları), Yetenek Algısı (fiziksel aktiviteye yönelik algılanan kişisel beceri ve deneyimler), Zaman (yapılması gereken zorunlu işler nedeniyle fiziksel aktivite ile ilgili kısıtlanan süre), İrade (fiziksel aktivite yapıp yapmamak veya yapmaya devam edip etmemek gibi konulardaki karar verme gücü), Sosyal Çevre (birinci dereceden yakınların dışındaki birey ve grupların fiziksel aktiviteye yönelik tutumları) alt boyutları için hesaplanan ortalama puanlar ve α değerleri sırasıyla; 1.57±0.86 ($\alpha = 0.92$), 2.64±1.10 ($\alpha = 0.88$), 3.37±2.10 ($\alpha = 0.92$), 1.71±0.99 ($\alpha = 0.87$), 1.92±1.03 ($\alpha = 0.86$), 3.71±1.49 ($\alpha = 0.88$), 2.54±1.15 ($\alpha = 0.83$), 3.19± 1.31 ($\alpha = 0.85$) ve ölçeğin tamamı için; 2.44 ±0.73 ($\alpha = 0.93$) olarak hesaplanmıştır.

Son olarak faktörler arası bağıntı düzeylerine bakılmıştır. Bu çalışmada bağıntı katsayısı (r) 0.0 ile 0.10 arası "çok düşük düzeyde bağıntı"; 0.10 ile 0.30 arası "düşük düzeyde bağıntı"; 0.30 ile 0.50 arası "orta düzeyde bağıntı"; 0.50 ile 0.70 arası "yüksek düzeyde bağıntı"; 0.70 ile 0.90 arası "çok yüksek düzeyde bağıntı" ve 0.90 ile 1 arası "mükemmel bağıntı" olarak değerlendirilmektedir (Cohen, 1988). Buna göre Fiziksel Algı ile İrade, Tesis, Aile ve Yetenek Algısı arasında orta düzey bir bağıntı söz konusuyken; Fiziksel Algı ile Gelir ve Sosyal Çevre arasında düşük düzey bir bağıntı bulunmaktadır. İrade ile Tesis ve Yetenek Algısı ve Sosyal Çevre arasında orta düzey bir bağıntı söz konusuyken, İrade ile Gelir, Aile ve Zaman arasında düşük düzey bir bağıntı bulunmaktadır. Tesis ile Sosyal Çevre, Aile, Zaman, Yetenek Algısı arasında orta düzey; Tesis ile Gelir arasında yüksek düzey bir bağıntı söz konusudur. Gelir ile Sosyal Çevre, Aile, Yetenek Algısı arasında orta düzey bağıntı söz konusu iken Gelir ile zaman arasında düşük düzey bir bağıntı vardır. Sosyal Çevre ve Aile arasında düşük düzey bir bağıntı, Sosyal Çevre ve Yetenek Algısı arasında orta düzey bir bağıntı söz konusudur. Aile ve Yetenek algısı arasında yük-

Tablo 2. SZFA-K Ölçeğinin tüm faktör yükleri

	F1	F2	F3	F4	F5	F6	F7	F8
M3	.923	.009	.020	.024	-.039	.039	-.074	-.011
M4	.909	.017	-.067	.022	-.009	-.006	.065	.076
M2	.795	-.152	.022	-.042	.094	.007	.111	-.078
M5	.772	.117	.014	.147	-.051	-.003	-.035	-.010
M6	.662	.138	.028	.061	-.014	.031	-.023	-.145
M1	.551	-.003	-.034	-.046	.220	-.091	.068	-.130
M20	-.033	.872	.012	-.072	.014	.013	.039	.042
M21	-.115	.830	-.074	-.003	-.030	.085	.020	-.057
M23	.100	.792	.075	.133	-.041	-.049	.070	.017
M22	.120	.770	.018	.101	.005	.074	.009	.095
M19	.062	.755	-.021	-.098	.171	-.025	.045	-.037
M34	-.016	.012	.860	-.113	.008	-.043	.070	-.053
M32	-.025	-.034	.849	-.055	-.038	.033	-.022	-.080
M33	.016	.007	.804	.078	.041	-.008	.006	.097
M31	-.006	.011	-.113	.934	-.010	-.132	.055	-.125
M30	.073	.055	-.105	.743	.003	.007	.047	-.033
M28	-.033	-.056	.045	.737	.184	.032	.051	.075
M29	.134	.021	.136	.624	.004	.154	-.129	.007
M38	.153	.043	-.034	.091	.800	.024	.059	.033
M37	.022	.029	-.087	.149	.776	.039	.125	.001
M35	.184	.057	.144	.012	.547	.138	-.109	.008
M36	-.102	.151	.040	.094	.522	.070	-.065	-.211
M25	-.027	.018	.022	-.015	.090	.799	-.014	.094
M26	.019	.035	-.003	-.039	.020	.768	-.003	-.075
M27	.021	-.039	-.107	.108	.082	.709	.214	.061
M24	-.020	.075	.050	-.019	-.111	.599	.027	-.218
M16	.060	-.025	-.116	-.014	-.092	.069	.787	.124
M18	.030	.071	-.027	-.091	.007	.032	.622	-.035
M14	.111	-.007	.228	.076	-.058	.056	.611	-.110
M15	-.025	.069	.010	.058	.132	.041	.606	-.087
M17	.028	.121	-.015	.062	.217	.073	.583	-.040
M11	-.057	.200	.230	.131	.017	-.067	.524	-.017
M12	-.073	.126	.168	.144	-.005	.065	.496	-.093
M13	.014	.078	.275	.022	-.062	.131	.446	-.131
M8	.084	-.084	.009	.019	.219	-.044	.097	-.728
M7	.177	.038	-.047	.007	.040	.110	-.078	-.717
M9	.077	-.070	.101	.088	.086	-.009	.020	-.699
M10	-.021	.045	.014	.005	-.124	.052	.031	-.591

F1:Fiziksel Algı; F2: Gelir; F3: Zaman; F4:Aile; F5: Yetenek Algısı; F6: Sosyal Çevre; F7: Tesis; F8: İrade.

Tablo 3. Ölçek ve alt boyutlar için Cronbach's Alpha (α) ve ortalama değerleri

	α	\bar{X}	SS
SZFAK	0.93	2.44	0.73
Fiziksel Algı	0.92	1.57	0.86
Tesis	0.88	2.64	1.10
Gelir	0.92	3.37	2.07
Aile	0.87	1.71	0.99
Yetenek Algısı	0.86	1.92	1.03
Zaman	0.88	3.71	1.49
İrade	0.83	2.54	1.15
Sosyal Çevre	0.85	3.19	1.31

Tablo 4. Faktörler arası bağıntı

	Fiziksel Algı	İrade	Tesis	Gelir	Sosyal Çevre	Aile	Zaman
İrade	.47**						
Tesis	.34**	.34**					
Gelir	.25**	.22**	.58**				
Sosyal Çevre	.17**	.31**	.48**	.44**			
Aile	.45**	.29**	.30*	.32**	.24**		
Zaman	.04	.29**	.33**	.19**	.13	.07	
Yetenek algısı	.49**	.40**	.32**	.40**	.36**	.56**	.11

** p<0.01, * p<0.05

sek düzeyde bir bağıntı görülmektedir. Son olarak Zaman ile İrade ve Tesis arasında orta düzey bir bağıntı ortaya konulmuş. Zaman ile Fiziksel Algı, Sosyal Çevre ve Aile arasında anlamlı bir ilişki görülmemektedir.

TARTIŞMA

SZFA'lara katılımı kısıtlayan faktörlerin ortaya konulması çoğunluğu fiziksel olarak aktif olmayan dünya nüfusunun sağlıklı bir yaşam sürebilmesi açısından önemlidir (World Health Organisation([WHO]), 2008). Araştırmacılar tarafından serbest zaman aktivitelerine katılmayı ve katılımdan alınan memnuniyeti azaltan etken-

ler olarak tanımlanan (Jackson, 2000) kısıtlayıcılar bireylerdeki algı düzeyine göre değişiklik gösterebilmektedir. Bir takım kısıtlayıcılar bazı bireyler için fiziksel aktivitelere katılmayı engellerken bazılarını engelleyemez (Kay ve Jackson, 1991; Scott, 1991). Fakat sürdürülebilir bir fiziksel aktivite programı açısından kısıtlayıcıların mümkün olduğu kadar ortadan kalkması önemli bir unsurdur. Bu nedenle serbest zaman fiziksel aktivitelerini kısıtlayan faktörleri araştıran çalışmalar giderek daha çok önem kazanmaktadır.

Bu çalışma, Crawford ve Godbey (1987) tarafından ortaya konulan Serbest Zaman Kısıtlayıcıları Teorisi dayanak alınarak bireylerin SZFA'ya ka-

tilimlerini 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.

Crawford ve Godbey (1987) 'in geliştirdikleri modelde kısıtlayıcılar üç ana grupta toplanmıştır. Birinci grup kısıtlayıcılar; stres, depresyon, kaygı, beceri algısı, inanç ya da serbest zaman fiziksel aktivitelerin uygunluğuyla ilgili sübjektif değerlendirmeleri içeren İçsel Kısıtlayıcılar olarak adlandırılır. İkinci grup; cinsiyet rollerinin, aile içi ilişkilerin ve sosyal çevre ilişkilerinin ön plana çıktığı, bireyler arası etkileşimden kaynaklanan Bireylerarası Kısıtlayıcılarıdır. Üçüncüsü ise; tercih ve katılım arasındaki engelleri sorgulayan finansal kaynak, iklim, iş yükü ve saatleri, imkân ve olanaklar gibi Yapısal Kısıtlayıcılarıdır. Bu model çalışmamızın ortaya koyduğu kısıtlayıcılar ile paralellikler göstermektedir. Çalışmamızda, Fiziksel Algı, Yetenek Algısı, İrade alt boyutları bireysel kısıtlayıcılar arasında yer alırken Sosyal Çevre ve Aile kısıtlayıcıları Bireylerarası Kısıtlayıcılar içerisine girmektedir. Son olarak Zaman, Tesis ve Gelir kısıtlayıcıları Crawford ve Godbey (1987)'in Yapısal Kısıtlayıcılarına örnek teşkil etmektedir.

Bununla birlikte bu çalışmanın ortaya koyduğu sonuçlar, Alexandris ve Carroll (1997) tarafından geliştirilen; Karaküçük ve Gürbüz (2006) tarafından Türkçeye uyarlanan « Boş Zaman Engelleri Ölçeği » ile desteklenmektedir. Karaküçük ve Gürbüz (2006) çalışmalarında serbest zaman katılımını etkileyen, Tesis-Hizmet ve Ulaşım, Sosyal Ortam ve Bilgi Eksikliği, Birey Psikolojisi, Arkadaş Eksikliği, Zaman, İlgi Eksikliği başlıkları altında altı temel kısıtlayıcıyı ortaya koymuşlardır. Tesis, Sosyal ortam, Zaman faktörleri her iki çalışmanın ortak alt boyutlarını oluşturmaktadır. Buna ek olarak çalışmamızda Fiziksel Algı, Aile, İrade, Yetenek Algısı ve Gelir boyutları yer almaktadır.

Kısıtlayıcılardan Zaman ile Sosyal Çevre, Yetenek Algısı, Gelir ve Aile arasında anlamlı bir bağlantı

olmamasına karşı diğer tüm kısıtlayıcılar arasında düşükten orta düzeye kadar sıralanan anlamlı bağlantılar saptanmıştır. SZFA'ya etki eden kısıtlayıcılar bireylerin algı düzeylerine göre belirli oranlarda farklılıklar gösterebilir. Örneğin Jackson ve Searle (1985)'a göre kısıtlayıcılar bazı durumlarda SZFA'ya katılmayı engellerken bazı durumlarda ise sadece zorlaştırmaktadır. Yapılacak doğru planlama ve programlarla kısıtlayıcıların birçoğu kolaylıkla ortadan kaldırılabilir (McGuire, 1984). Özellikle kısıtlayıcının ne olduğunu tam olarak belirlemek iyi program ya da hizmetin planlanması açısından önemlidir. Bu çalışmada Zaman, Gelir ve Sosyal Çevre ortalama puanları en yüksek kısıtlayıcılar olarak görülmektedir. Bu sonuçlara göre örneğin SZFA yapılan salon ve sahaların çalışma vakitleri genişletilebilir, alt gelir gruplarına veya belirli sosyal çevrelere yönelik hizmetler ve programlar zenginleştirilmelidir. Bu çalışmalarla SZFA'ya katılanların sayısı ve aldıkları memnuniyet düzeyi artırılabilir. Aktif bir hayat ve sağlıklı nesiller için belki de ilk adım bu olacaktır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Çalışma sonucunda ortaya konulan ölçek SZFA'ya katılımı kısıtlayan nedenleri ortaya koyabilecek niteliktedir. Ölçek toplumun farklı kesimlerinden, farklı iş ve çalışma kollarından, çalışan ve çalışmayan yetişkinlerin SZFA'ya yönlendirilmesi amacıyla proje ve araştırmalar için önemli bir durum tespit ölçeği olabilir. Ölçek, yerel yönetimler, üniversiteler, kamu ve özel kurum ve kuruluşlar tarafından hizmet sundukları kişilere veya kendi çalışanlarına kolayca uygulanabilir ve SZFA'ya katılımı kısıtlayan nedenler kolaylıkla değerlendirilip bu kısıtlayıcıların etki düzeylerini azaltabilecek önlemler alınabilir. Bu sayede daha fazla insanın fiziksel aktivitelere katılımı sağlanacak, daha sağlıklı bir toplum meydana gelecektir.

Gelecek çalışmada ölçek farklı gruplara uygulanmalı ve onaylayıcı faktör analizi (CFA) ile ölçeğin geçerliliği test edilmelidir. Ayrıca bundan sonraki araştırmalarda bu çalışmada ortaya konulan ölçeğe farklı boyutlar eklenerek yaşlılar ve çocuklar üzerinde etkili kısıtlayıcılar ortaya konula-

bilir. Bununla birlikte SZFA kısıtlayıcıları ile zaman yönetimi, duygusal zekâ, baş etme gibi farklı boyutlar ilişkilendirilerek daha kapsamlı çalışmalar yapılabilir.

Yazışma Adresi (Corresponding Address):

Dr. Kubilay ÖCAL

Muğla Üniversitesi BESYO

Spor Yöneticiliği Bölümü

MUĞLA

E-posta:ocalkubilay@gmail.com

Telefon No: 02522113170-05055275603

Faks No: 02522111933

KAYNAKLAR

1. **Alexandris K, Carroll B.** (1997). Demographic differences in the perception of constraints on recreational sport participation: Results from a study in Greece. *Leisure Studies*, 16, 107-125.
2. **Arslan C, Koz M, Gür E, Mendeş B.** (2003). Üniversite öğretim üyelerinin fiziksel aktivite düzeyleri ve sağlık sorunları arasındaki ilişkinin araştırılması. *Fırat Üniversitesi Sağlık Bil. Dergisi*, 17(4), 249-258.
3. **Boothby J, Tungatt MF, Townsend AR.** (1981). Ceasing participation in sports activity: reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research* 13,1-14.
4. **Burton TL, Jackson EL.** (1999). Reviewing leisure studies: An organizing framework. (EL Jacson, TL Burton, Eds) *Leisure studies: Prospects for twenty-first century*, s.13-14. State Collage, PA: Venture Publishing, Inc.
5. **Cohen J.** (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. (2nd Edition). New Jersey: Lawrence Erlbaum.
6. **Crawford D, Huston T.** (1993). The impact of the transition to parenthood on marital leisure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19, 39-46.
7. **Crawford DW, Godbey G.** (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
8. **Crawford DW, Jackson EL, Godbey G.** (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
9. **Çokluk Ö, Şekercioğlu G, Büyüköztürk Ş.** (2010). *Sosyal Bilimler İçin Çok Değişkenli İstatistik: SPSS ve LISREL Uygulamaları*. Ankara: Pegem Akademi Yayınları.
10. **Davis B, Roscoe J, Roscoe D, Bull R.** (2005). *Physical Education and the Study of Sports*. China: Elsevier Limited.
11. **Demir M, Filiz K.** (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi*, 5(2), 109-114
12. **Dishman RK, Sallis JF.** (1994). Determinants and interventions for physical activity and exercise. (C Bouchard, RJ Shephard, T Stephens, Eds) *Physical activity, fitness, and health: international proceedings and consensus statement*. s. 214-238. Champaign, IL: Human Kinetics,
13. **Esen E, Bölükbaşı S, Bölükbaşı A.** (2008). Osteoporotik kırıkta farmakolojik yaklaşım *Ortopedi Travmatoloji Özel Dergisi*, 1(4), 75-79.
14. **Fabrigar LR, Wegener DT, MacCallum RC, Strahan EJ.** (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4, 272-299.
15. **Field A.** (2005). *Discovering Statistics Using SPSS* (2nd Edition.). Londra: Sage.
16. **Fox KR, Hillsdon M.** (2007). Physical activity and obesity. *Obesity Reviews*, 8 (1) , 115-121.
17. **Godbey G.** (1999). Foreword. (EL. Jacson, TL. Burton, Eds), *Leisure studies: Prospects for twenty-first century*, s. 13-14. State Collage, PA: Venture Publishing, Inc.
18. **Güçlü MB, Sağlam M, İnce İD, Savcı S, Arıkan H.** (2008). *Kalp Damar Hastalıkları ve Egzersiz*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
19. **Hatcher L.** (1994). *A Step-by-Step Approach to Using the SAS System for Factor Analysis and Structural Equation Modeling*. Cary, NC: SAS Institute, Inc.
20. **Henderson KA, Bedini LA, Hecht L, Schuler R.** (1993). The negotiation of leisure constraints by women with disabilities. (K Fox, Ed.). *Proceedings of the 7th Canadian Congress on Leisure Research*. s.235-241. Winnipeg: University of Manitoba.
21. **Henderson KA, Stalnaker D, Taylor G.** (1988). The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. *Journal of Leisure Research*, 20, 69-80.
22. **HHS (U.S. Department of Health and Human Services).** (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. Atlanta, U.S.
23. **HP (Healthy People).** (2010). *Understanding and Improving Health* . U.S. Government Printing Office. Washington, DC.
24. **Jackson EL, Henderson K A.** (1995). Gender based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
25. **Jackson EL, Searle MS.** (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et Société*, 8, 693-707.
26. **Jackson EL, Witt PA.** (1994). Change and stability in leisure constraints: A comparison of two surveys

- conducted four years apart. *Journal of Leisure Research*, 26, 322-336.
27. **Jackson EL.** (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
28. **Jackson EL.** (1990). Trends in leisure preference: Alternative constraints-related explanations. *Journal of Applied Recreation Research*, 15, 129-145.
29. **Jackson EL.** (1991). Research update: Leisure constraints. *Parks and Recreation*, 73, 18-23.
30. **Jackson EL.** (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25, 129-149.
31. **Jackson EL.** (2000). Will research of constraints still be relevant in the twenty-first century? *Journal of Leisure Research*, 32(1), 62-69.
32. **Jackson EL.** (2005). *Constraints to Leisure*. State College, PA: Venture.
33. **Kadioğlu C, Uzuntiryaki E, Çapa Aydın Y.** (2011). Özdüzenleyici öğrenme stratejileri ölçeğinin (ÖÖSÖ) geliştirilmesi. *Eğitim ve Bilim*, 36 (160), 11-23.
34. **Karaküçük S, Gürbüz B.** (2006). The Reliability and Validity of the Turkish Version of Leisure Constraints Questionnaire. *9th International Sport Sciences Congress: Muğla*.
35. **Kay T, Jackson EL.** (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 301-313.
36. **Kılbaş S.** (2001). *Gençlik ve Boş Zaman Değerlendirme*. Anaca Yayınları, Adana.
37. **Laaksonen DE, Lakka HM, Salonen, JT, Niskanen, LK, Rauramaa, RA, Lakka, TA.** (2002). Low levels of leisure-time physical activity and cardiorespiratory fitness predict development of the metabolic syndrome. *Diabetes Care*, 25(9), 1612-1618.
38. **Mannel, RC, Kleiber DA.** (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
39. **McGuire FA, Dottavio D, O'Leary JT.** (1986). Constraints to participation in outdoor recreation across the life span: A nationwide study of limitors and prohibitors. *The Gerontologist*, 26, 538-544.
40. **McGuire FA.** (1984). A factor analytic study of leisure constraints in advanced adulthood. *Leisure Sciences*, 6, 313-26.
41. **Moraska A, Fleshner M.** (2001). Voluntary physical activity prevents stress-induced behavioral depression and anti-KLH antibody suppression, *American Journal of Physiology, Regulatory, Integrative and Comparative Physiology* 281,484-490.
42. **Nies M, Vollmani M, Cook T.** (2001). Facilitators, barriers, and strategies for exercise in European American women in the communit. *Public Health Nursing*, 15, 263-272.
43. **Nunnally JC.** (1978). *Psychometric Theory* (2nd Edition). New York: McGraw-Hill.
44. **Özgüven İE.** (2004). *Psikolojik Testler*. Ankara: PDREM Yayınları.
45. **Penedo FJ, Dahn JR.** (2005). Exercise and well-being: a review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Behavioural Medicine*, 18 (2),189-193.
46. **Preacher KJ, MacCallum RC.** (2003). Repairing Tom Swift's electric factor analysis machine. *Understanding Statistics*, 2, 13-32.
47. **Raymore L, Godbey G, Crawford D, von Eye A.** (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
48. **Reeder CW, Linkowski DC.** (1976). An institute on attitudinal, legal, and leisure barriers to the disabled. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 20, 76-79.
49. **Scott D.** (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13, 321-336.
50. **Searle MS, Jackson EL.** (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Considerations for management of recreation delivery systems. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 23-36.
51. **Searle MS, Jackson EL.** (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: considerations for the management of recreation delivery systems. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 23-35.
52. **Shaw SM.** (1994). Gender, leisure, and constraint: Towards a framework for the analysis of women's leisure. *Journal of Leisure Research*, 26, 8-22.
53. **Skelton DA.** (2001). Effects of physical activity on postural stability. *Age and Aging*, 30(4)33-39.
54. **Ströhle A.** (2009). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. *Journal of Neural Transmission*, 116, 777-784.
55. **Tabachnick B, Fidell L.** (2007). *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn & Bacon.
56. **Tezcan M.** (1982). *Sosyolojik Açidan Boş Zamanların Değerlendirilmesi*. Ankara: A.Ü. Yayını.
57. **Thomas LG.** (1956). Leisure pursuits by socio-economic strata. *Journal of Educational Sociology*, 29, 367-377.
58. **Thompson MA, Gray JJ.** (1995). Development and validation of a new body-image scale. *Journal of Personality Assessment*, 64, 258-269.
59. **Tunay VB.** (2008). *Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite*, Ankara: Klasmat Matbaacılık.
60. **Walker G, Virden R.** (2005). *Constraints on outdoor recreation. Constraints to Leisure*. (E. L. Jackson, Eds). s. 201-219. State College, PA: Venture.
61. **WHO** (2012). Obesity and overweight. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>.
62. **WHO** (World Health Organization). (2008). Physical inactivity: A global public health problem..<http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheetinactivity/en/index.html>
63. **Witt P, Goodale T.** (1981). The relationship between barriers to leisure enjoyment and family stages. *Leisure Sciences*, 4, 29-49.
64. **Wood V.** (1971). Age-appropriate behavior for older people. *Gerontologist*, 11, 74-78.

EKLER

Ölçek Maddeleri

1. Kendimi bu tür etkinliklere katılacak kadar sağlıklı hissetmiyorum
2. Fiziksel olarak bu tür etkinliklere katılmaya uygun değilim
3. Fiziksel görüntüm fiziksel aktivitelere katılmama engelliyor
4. Fiziksel kısıtlılıklarım nedeniyle bu tür aktivitelere katılmıyorum
5. Fiziksel aktivitenin vücut görüntümü bozabileceğini düşünüyorum
6. Fiziksel aktiviteleri yaparken kendime bir şey olacak diye kaygılanıyorum
7. Fiziksel aktiviteleri sürdürebilecek iradeye sahip değilim
8. Fiziksel aktivitelerden çabuk sıkılacağımı düşünüyorum
9. Fiziksel aktiviteleri hayatıma katmaya hazır değilim
10. Fiziksel aktivitelere başlamayı sürekli olarak erteliyorum
11. Çevremde fiziksel aktiviteleri yapabileceğim uygun bir yer yok
12. Çevremde fiziksel aktivite yapılabilen yerlere ulaşmak oldukça zor
13. Çevremdeki spor tesislerinin çalışma vakitleri bana uygun değil
14. Çevremdeki tesislerde kendime uygun bir fiziksel aktivite bulmakta zorlanıyorum
15. Çevremdeki tesislerin fiziksel koşulları sağlık açısından uygun değil
16. Çevremdeki tesislerde benimle ilgilenecek eğitmenler bulmakta güçlük yaşıyorum
17. Fiziksel aktivite yapılan yerlerin yeterince güvenli olduğunu düşünmüyorum
18. Fiziksel aktivite yapılan yerleri yeterince temiz bulmuyorum
19. Fiziksel aktivitelere ayıracak yeterince param yok
20. Fiziksel aktiviteleri çok pahalı buluyorum
21. Fiziksel aktivitelere kullanılan malzemeler bana göre çok pahalı
22. Çevremdeki fiziksel aktiviteler üst gelir gurubuna hitap ediyor
23. Gelir düzeyim tercih ettiğim fiziksel aktiviteleri karşılamıyor
24. Sosyal çevremde fiziksel aktivitelere katılan kimse yok
25. Fiziksel aktivitelere katılmam konusunda sosyal çevrem bana hiç bir katkısı yok
26. Sosyal çevremde bu tür aktiviteleri birlikte yapabileceğim birilerini bulmakta güçlük çekiyorum
27. Sosyal çevremde bu tür aktiviteleri bana öğretecek kimse yok
28. Fiziksel aktivitelere katılmam ailem tarafından pek hoş karşılanmaz
29. Aile bireylerimden fiziksel aktivitelere katılmam için yeterince destek alamıyorum
30. Fiziksel aktivitelere katılmam ailemi çevresine karşı zor durumda bırakabilir
31. Ailem fiziksel aktivitelere katılmama izin vermiyor
32. İşlerimin yoğunluğu nedeniyle fiziksel aktivitelere katılacak zaman bulamıyorum
33. Aile sorumluluklarım nedeniyle fiziksel aktivitelere zaman ayıramıyorum
34. Günlük rutin işlerimin yoğunluğu nedeniyle fiziksel aktivitelere zaman ayıramıyorum
35. Fiziksel aktiviteleri yapacak kadar yetenekli değilim
36. Fiziksel aktivitelerin gerektirdiği çalışmalarını yapamıyorum
37. Fiziksel aktiviteler sırasında sürekli denge ve koordinasyon sorunu yaşıyorum
38. Fiziksel aktivitelerin gerektirdiği davranışlar kişisel becerilerimle uyumuyor