

DENETİMLİ SERBESTLİK YASASINDAN YARARLANAN BİREYLERİN SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARINA YÖNELİK BİR İNCELEME*

Elif KÖSE¹, Tennur YERLİSU LAPA²

¹ Akdeniz Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Programı Doktora Öğrencisi, Antalya

²Akdeniz Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Antalya

Geliş Tarihi:13.03.2018

Kabul Tarihi:20.04.2018

SPORMETRE, 2018,16(2),119-137

Öz: Bu araştırmanın amacı; Antalya Denetimli Serbestlik Müdürlüğü bünyesinde bulunan bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite katılımlarını kısıtladığı düşünülen faktörlerinin tespit edilmesidir. Bu çalışma nicel bir çalışma olup tarama modeli ile yapılmış ve çalışma evreni Antalya Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü bünyesinde bulunan yaklaşık 7000 birey olarak tespit edilmiştir. Çalışmanın örnek seçiminde ise seçkisiz olmayan örnekleme yöntemleri içinden kolayda örnekleme yöntemi tercih edilmiştir. Bireylerin serbest zamanda yapabilecekleri fiziksel aktivitelere katılımları önünde engel oluşturan sebepleri tespit etmek amacıyla veri toplama aracı olarak Öcal (2012) tarafından geliştirilen “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları” ölçeği kullanılmıştır. Verilerin analizinde ise bireylerin demografik özelliklerini tanımlamak amacıyla frekans (n), yüzde (%), aritmetik ortalama (\bar{X}) ve standart sapma (Ss) gibi betimsel istatistik yöntemleri kullanılmıştır. Ayrıca demografik özelliklere göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarından alınan toplam puanların ortalamaları arasında anlamlı bir farkın olup olmadığına ilişkin olarak bağımsız gruplarda t testi ve tek yönlü varyans analizi (ANOVA) kullanılmıştır. Anova analizi sonucunun farklı çıkması ile farkın hangi gruplar arasında olduğunu saptamak için ise Post-Hoc testlerinden LSD analizi yapılmıştır. Sonuç olarak; medeni duruma göre SZFA-K’dan “fiziksel algı” alt boyutunda evli olanlar aleyhine, eğitim durumuna göre “fiziksel algı” ve “aile” alt boyutlarında eğitim düzeyi düşük olanlar aleyhine anlamlı fark görülürken, gelir düzeyine göre yapılan Anova sonuçları fiziksel algı hariç diğer tüm alt boyutlarda gelir düzeyi düşük olanlar aleyhine anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Ancak tek yönlü varyans analizi sonuçları SZFA-K’na ilişkin tüm alt boyutların yaşa göre anlamlı düzeyde fark göstermediğini ortaya koymaktadır.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Fiziksel Aktivite, Denetimli Serbestlik

EXAMINATION OF LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY CONSTRAINTS OF INDIVIDUALS WHO BENEFITED FROM PROBATION

Abstract: The purpose of this study is to determine the constraints that prevented people who work at probation from participating in leisure time physical activities. This study is a quantitative research and its population consists of approximately 7000 sentenced people. Convenient sampling in non-random methods is preferred by choosing the sample. Time-Physical Activity Constraints, which is developed by Öcal, is used in data collection to determine barriers participating in leisure time physical activities. Descriptive statistics such as frequency, percentage, mean, standard deviation etc. are preferred to define demographic information of participants in data analyze. One way Anova and independent samples t test were conducted with subscales of leisure time physical activity constraints of participants to test orientation, income, education and age differences. One of Post Hoc tests LSD analyze is performed to be able to establish which groups have the mentioned difference in accordance with one way Anova outcomes. As a result; when the subscale “physical perception” is evaluated in accordance with orientation, married people have more barriers; the subscale “physical perception and family” are evaluated in accordance with education level, low education indicated more barriers, the subscale “income” is evaluated in accordance with all subscales except physical perception, low income indicated more significant difference. But when all subscales are evaluated in accordance with age, no significant difference is detected.

Key Words: Leisure, Physical Activity, Probation

*Bu çalışma; Uluslararası Rekreasyon ve Spor Yönetimi Kongresinde, Bodrum-Muğla, Türkiye, 10-13 Mayıs 2018’de SÖZEL bildiri olarak sunulmuştur.

GİRİŞ

Engel ya da kısıtlayıcı, serbest zaman etkinliklerine katılma isteği duyan bireylerin katılım arzularını kıran, serbest zamanda yapılan aktivitelerinden beklenen memnuniyet düzeyini azaltan, zaman kaybına sebebiyet veren etkenler olarak tanımlanır (Jackson ve Henderson, 1995; Jackson, 1995). Alanyazın incelendiğinde; serbest zaman engellerinin 1950’lilerde çalışılmaya başlandığı ancak 1980’li yıllar ve sonrasında öneminin giderek arttığı görülmüştür (Thomas, 1956; Jackson, 1991). Araştırmacılar öncelikli olarak serbest zamana katılımı engelleyen etmenleri merak etmiş ama zaman içinde katılım sıklığını azaltan etmenlerde merak edilmiş ve bu iki boyut “kısıtlayıcılar” kavramı altında kullanılmaya başlanmıştır. Bu iki boyutu birbirinden ayıran kısas: “Engel” kavramının yalnızca dış faktörler ve fiziksel unsurlar ile ilişkili görünmesine karşın “kısıtlayıcı” kavramının yalnızca dış faktörler değil bireyin iç dünyası ve sosyal engellerine ilişkin olmasıdır (Crawford ve Godbey, 1987; Crawford ve Huston, 1993). Serbest zaman engelleri farklı araştırmacılar tarafından farklı sınıflamalara tabi tutulmuştur. Örneğin Crawford ve Godbey (1987)’e göre serbest zaman engelleri üç sınıfa ayrılmaktadır. Bunlar: hava koşulları, maddi olanakların eksikliği ve zaman problemi gibi yapısal (Jackson, 2005); sosyal ortamın koşulları gibi toplumsal (Walker ve Virden, 2005) ve bireyin kendisinden kaynaklı olan bilgi eksikliği, beceri eksikliği, sağlık durumu gibi sorunları kapsayan bireysel engellerdir (Jackson ve Scott, 2005). Fiziksel aktivite serbest zamanda en fazla tercih edilen aktivitelerden biri olmakla birlikte, bireye sağladığı fiziksel ve psikolojik faydaları ve toplumsal çıktıları nedeniyle farklı değerlendirilmekte ve bu bağlamda fiziksel aktivite kısıtlayıcıları, serbest zaman engellerinden ayrılmaktadır.

Fiziksel aktivite kısıtlarının, serbest zaman engellerinden bağımsız olarak değerlendirilmesi şu şekilde açıklanabilir: Sedanter yaşam, teknolojinin avantajlarının yanı sıra dezavantajlarını oluşturan hususlardan biri olarak karşımıza çıkmaktadır. Teknolojiye bağlı olarak bireylerin daha hareketsiz hale geldiği ve bu durumun bireyin biyo- psiko- sosyal yapısında olumsuzluklara sebebiyet verdiği bilinmektedir (Penedo ve Dahn, 2005). Özellikle bireylerin giderek daha hareketsiz hale gelmeleri, çok etmenli olmasına karşın obezitenin dünya genelinde artan bir sorun olduğu birçok araştırma sonucunda ortaya konmuştur (Jebb ve Moore, 1999; WHO, 2017). Bireylerin inaktivite durumlarının artması yalnızca obezite problemi ile sonuçlanmamakta ayrıca diyabet, kronik kalp rahatsızlığı gibi başka hastalıklara da sebep olmaktadır. Bununla birlikte bireyin vücudundaki yağ oranında artış olması ile bazı kanser türleri arasında da ilişki olduğu görülmektedir (Hekim, 2014). Bu durum yalnızca bireylerin yaşam kalitesini düşürmemekte bununla birlikte toplumu ve devletleri etkileyen bir sorun olarak karşımıza çıkmaktadır. Ayrıca devletlerin bu hastalıklara bağlı olarak ayırmış oldukları bütçelerin giderek arttığı, bu nedenle bu durumun bir kamu problemi olarak da değerlendirildiği yaygın bir şekilde dile getirilmektedir (Carlson ve ark., 2015). Örneğin ABD’nin obezite ve ona bağlı gelişen hastalıkları tedavi etmek için ayırdığı paranın 50 milyar dolar civarında olduğu ve bu paranın tüm sağlık giderleri içinde %6’ya ulaştığı saptanmıştır (Klein, 2005).

Fiziksel aktivite eksikliğine bağlı olarak yalnızca fiziksel değil ruhsal problemlerin de ortaya çıktığı, depresyon, kaygı vb. olumsuz duygu durumlarının arttığı saptanmıştır. Buna karşılık düzenli egzersiz yapan bireyler de ise dopamin ve noradrenalin düzeyinin artması ile olumlu duygu durumlarının arttığı tespit edilmiştir. Alan yazın

incelendiğinde düzenli egzersiz yapan bireylerin, stresin sebep olduğu olumsuz koşullardan daha az etkilendiği görülmekte aynı zamanda ve egzersizin bireylerde oluşan depresyonu engellendiği, bağışıklık sistemini güçlendirdiği tespit edilmiştir (Callaghan, 2004). Bununla birlikte egzersiz üzerine yapılan çalışmalar, egzersiz yapan bireylerde kan basıncının düştüğü, nabzın yavaşladığı buna paralel olarak stres ve anksiyete bulgularının azaldığı göstermektedir (Artal ve ark., 1999). Egzersizin fizyolojik ve psikolojik parametrelere olan etkilerini ortaya koyan çalışmalar, günümüzde egzersizin önemini giderek arttırmış, bu durum birçok devletin halkını egzersize teşvik etme çabalarını da beraberinde getirmiştir (Bulgu ve ark., 2007). Örneğin Kanada Egzersiz Fizyolojisi Birliği zihinsel ve fiziksel sağlık açısından 150 dakikalık orta şiddette yapılan fiziksel aktivitenin önemini vurgulamış ve bireyleri katılıma davet etmiştir (Canadian Physical Activity Guidelines, 2011). Ülkemizde ise Sağlık Bakanlığı benzer bir role sahip olup fiziksel aktiviteye ilişkin eğitim modülleri hazırlamakta, genel beden sağlığının sağlanabilmesi için haftada 3 veya 4 kez olmak üzere 30 ile 60 dakika arasında yapılan fiziksel aktiviteyi önermektedir (Sağlık Bakanlığı, 2012).

Bu nedenle sağlıklı bir yaşam için fiziksel aktiviteye katılım oldukça önemli olup bireylerin fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına ilişkin faktörlerin tespit edilmesi gerekmektedir. Bununla birlikte fiziksel aktivite önünde engel oluşturan unsurların tespit edilmesinin ve engellerin kaldırılmasına yönelik önlemlerin alınmasının, fiziksel aktiviteye katılım düzeyinde önemli katkılar sağlayacağı düşünülmektedir (Öcal, 2012). Bu engellerin kaldırılması aşamasında sadece dezavantajlı olmayan gruplar değil aynı zamanda dezavantajlı gruplar da kast edilmektedir. Bu dezavantajlı gruplardan biri olan şüpheli, sanık veya hükümlü bireylerin de dikkate alınması önemlidir. 5271 sayılı ceza muhakemesi kanuna (CMK) göre; Şüpheli: Soruşturma evresinde suç şüphesi altında bulunan kişi, Sanık: Kovuşturmanın başlamasından itibaren hükmün kesinleşmesine kadar suç şüphesi altında bulunan kişi, Hükümlü ise: Mahkemede yapılan yargılama neticesinde hakkında verilen mahkumiyet hükmü kesinleşen kişidir.

Bu kişilerin topluma entegrasyonu çerçevesinde; suçla mücadele yalnızca kolluk ve yargı görevlilerinin işi olmayıp, suçu sosyal bir sorun olarak algılayıp, kontrolünün de sosyal metotlarla olabileceğinin farkında olan resmi kurum ve sivil toplum kuruluşlarının görevidir. Ülkemiz bu kapsamda Avrupa Birliği sürecinde çok önemli reformlar ve yasal düzenlemeler gerçekleştirmiştir. Bu düzenlemeler çerçevesinde; 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu'yla beraber Türk Hukukuna "Denetimli Serbestlik" kurumu girmiştir. Denetimli serbestlik, yasa tarafından belirlenen deneme süresinde, kişinin cezasının sosyal hayat içerisinde infazına olanak sağlayan bir ceza hukuku kurumudur. Suç işleyen kişi sosyal yaşam içerisinde denetimli serbestlik yoluyla gözlemlenmektedir. Denetimli serbestlik yasası, kişinin ailesiyle bağlarını sürdürebilmesi ve dış dünyayla uyum sağlayabilmesi gerekçesiyle çıkartılmış bir yasa olarak bireyin topluma entegrasyonunu sağlamakta önemli bir işleve sahiptir (Yavuz, 2012). Bu işlev dahilinde bireylerin serbest zamanlarını etkin bir şekilde planlayabilmeleri için farklı etkinlikler düzenlenmektedir ve bu etkinliklerden biri de fiziksel aktivitelerdir. Serbest zamanda yapılan bu fiziksel aktivitelerin, bireylerin serbest zamanlarını hem etkin bir şekilde yönetmesi hem fiziksel ve psikolojik hem de toplumsal entegrasyon sürecine fayda sağlaması amacıyla önemli olduğu düşünülmektedir. Ancak ülkemizdeki alanyazın incelendiğinde serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına ilişkin çalışmaların sınırlı sayıda olduğu ve var olan

çalışmaların da; ortaöğretim ve üniversite öğrencileri üzerinde yapıldığı görülmektedir (Öcal, 2012; Gümüş, Işık, Karakullukçu ve Yıldırım, 2014). Buna karşın denetimli serbestlik bünyesinde bulunan şüpheli, sanık veya hükümlü bireylere ilişkin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ile ilgili bir çalışma bulunmamaktadır. Bu nedenle bu araştırmanın amacı Antalya Denetimli Serbestlik Müdürlüğü bünyesinde bulunan bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtları üzerinde belirleyici olan faktörleri belirlemektir.

MATERYAL VE METOT

Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nicel araştırma olup tarama modeli ile yapılmıştır. Nicel araştırmalar gerçeklik ve duyguların birbirinden ayrı olduğunu ve gerçekliğin, bireylerin bakış açısına göre değişmediğini ve tek bir gerçeklikten oluştuğuna inanan çalışmalardır (Büyüköztürk ve ark., 2014). Tarama modeli ise; belirli bir gruba ait özellikleri belirlemek amacıyla verilerin toplanmasını amaçlayan araştırmalardır (Fraenkel ve Wallen, 2006).

Araştırmanın Evreni ve Örneklemi

Araştırma 2017 yılının ikinci çeyreğinde gerçekleştirilmiş olup araştırma evreni Antalya Denetimli Serbestlik Müdürlüğü bünyesinde bulunan şüpheli sanık veya hükümlü sayısı ortalama 7000 kişiden oluşmaktadır (Evren ile ilgili kesin bir sayı vermek mümkün olmamıştır çünkü Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkif evleri Genel Müdürlüğünden evren hakkında kesin bilgi paylaşımı yapılmamıştır, bu nedenle müdürlük tarafından ortalama bir rakam verilmiştir). Araştırma grubu seçilirken seçkisiz olmayan örnekleme yöntemleri içinden kolayda örnekleme tercih edilmiştir. Çünkü kolayda örnekleme para, zaman ve iş gücü kaybını azaltmak için kullanılır. Burada araştırmacı en ulaşılabilir olan kişilerden yanıt alarak örneklemini oluşturmaya başlar (Ravid, 1994). Örneklem seçiminde yalnızca denetimli serbestlik müdürlüğünde kamu hizmeti yapan kişilere ulaşılmıştır, çünkü geri kalan bireylerin iletişim bilgileri Ceza ve Tevkif evleri Genel Müdürlüğü tarafından gizli tutulmaktadır. Araştırmacılar kolayda örnekleme yöntemini denetimli serbestlik müdürlüğüne giderek kamu hizmeti yapmakta olan bireylere gönüllülük esasına dayalı olarak ölçekleri uygulamıştır. Örneklem sayısı olarak 312 kişiye ulaşılmış ancak 50 kişi ölçekleri eksik doldurduğundan ve 8 kişinin onam formunun olmaması nedeniyle 58 kişi elemine edilmiş ve çalışma 254 kişi ile tamamlanmıştır (Şekil 1). Araştırma örnekleminin yaş ortalamaları Ort:34.26±9.36 olarak hesaplanmıştır.

Veri Toplama Araçları

Veri toplama aracı olarak bu bölümde; kişisel bilgi formu ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği kullanılmıştır. Kişisel bilgi formu ve kullanılan ölçeğe ilişkin bilgiler bu bölümün altında yer almaktadır.

Kişisel Bilgi Formu

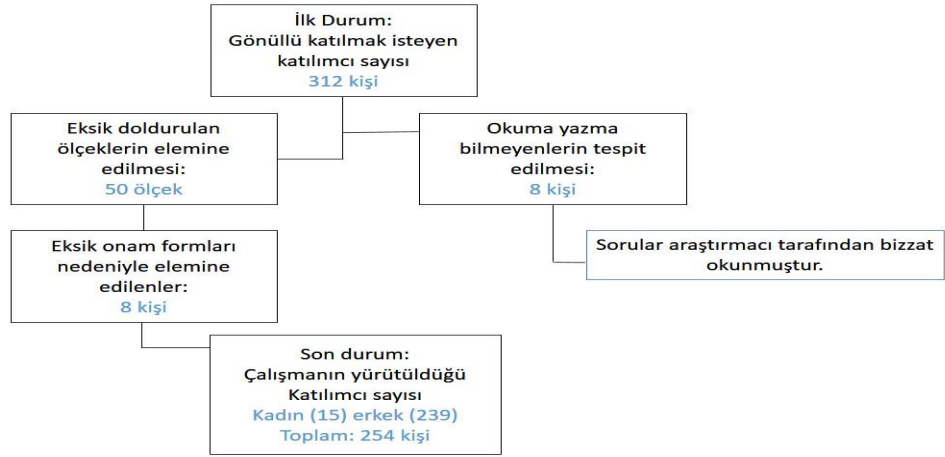
Kişisel bilgi formu, araştırmacı tarafından hazırlanmış olup araştırma grubunu oluşturan bireyler hakkında bilgi toplamayı amaçlamıştır. Kişisel bilgi formunda yaş, cinsiyet, medeni durum, eğitim durumu ve aylık gelire ilişkin demografik bilgileri sorgulanmıştır.

Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği

Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği 6'lı Likert tipi bir ölçek olup 8 alt boyut ve toplam 38 maddeden oluşan ve serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite kısıtlarını ölçmeyi amaçlayan bir ölçektir. Ölçeğin 8 alt boyutundan "Fiziksel Algı" alt boyutu bireyin fiziksel aktiviteye katılımında fiziksel durumunu, "Tesis" alt boyutu, bireyin yaşadığı çevrede var olan imkanlar ile ilgili durumları, "Gelir" alt boyutu ise serbest zamanda yapılan fiziksel aktiviteler için ayrılacak bütçe ile ilgili durumları, "Aile" alt boyutu, bireyin birinci dereceden akrabalarının fiziksel aktiviteye olan tutumlarının tespit edilmesi, "Yetenek Algısı" bir fiziksel aktiviteye yönelik olarak bireyin bilgi ve becerilerine ilişkin deneyimleri, "Zaman" bireyin günlük hayatında yapmak zorunda olduğu işler nedeniyle serbest zaman fiziksel aktivitesine ayırabildiği zamanı, "İrade" alt boyutu ise serbest zamanda katılacağı fiziksel aktiviteye devam edip etmeme konusunda gösterdiği ısrar ve karar alabilme gücünü son olarak "Sosyal çevre" alt boyutu ise "Aile" alt boyutundan farklı olarak; birinci dereceden akrabalar hariç bireyin sosyal çevresinde bulunan kişilerin veya grupların serbest zaman fiziksel aktivite tutumlarını saptamaya yöneliktir. Öcal (2012) tarafından geliştirilen bu ölçeğin güvenilirliğini tespit etmek amacıyla iç tutarlılık katsayısına bakılmış ve her bir boyut için sırasıyla iç tutarlık katsayıları; .84, .86, .92, .86, .88, .70, .73, .83 bulunurken, ölçeğin toplam iç tutarlık katsayısı 0.94 olarak bulunmuştur. Bu durum SZFA-K ölçeğinin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını saptamak için hem geçerli hem de güvenilir bir ölçek olduğunu ortaya koymaktadır. Yapılan çalışmaya ait iç tutarlık katsayılarına bakıldığında ise; Fiziksel algı alt boyut .86, irade alt boyutu .77, tesis alt boyutu .89, gelir alt boyutu .90, sosyal çevre alt boyutu .88, aile alt boyutu .87, zaman alt boyutu .83 ve yetenek algısı alt boyutu .87 iken tüm ölçeğin iç güvenilirlik kat sayısı .96 olarak tespit edilmiştir.

Verilerin Toplanması

Araştırmaya başlamadan önce Akdeniz Üniversitesi Sosyal ve Beşeri Bilimler Bilimsel Araştırma ve Yayın Etiği Kurulu'ndan çalışmanın yapılmasına ilişkin onam alınmıştır. Yapılan çalışma 2017 yılının ikinci çeyreğinde Denetimli Serbestlik bünyesinde bulunan bireylere gönüllük esası dahilinde uygulanmıştır. Geçerlik ve güvenilirliği sağlanmış olan ölçme aracı uygulanmadan önce çalışmanın amacına yönelik olarak bireylere hem sözlü hem de yazılı bilgi verilmiş ve gönüllü olarak katılmak isteyen katılımcıların etik onam formlarını imzalaması istenmiştir. Bununla birlikte yapılan çalışmaya gönüllü olarak katılmak istemesine karşın okuma yazma bilmeyen bireyler için sorular araştırmacı tarafından sorulmuş, diğer katılımcılar için ise ölçeğin doldurulmasına ilişkin 15 dakikalık süre tanınmıştır. Çalışmaya ilişkin süreç Şekil 1'de verilmiştir.



Şekil 1. Araştırma Sürecine İlişkin Bilgiler

Verilerin Analizi

Ölçekten elde edilen veriler SPSS 21 programında analiz edilmiştir. Yapılan analizde bireylere ilişkin demografik (yaş, medeni durum, eğitim durumu vb.) bilgileri frekans (n), aritmetik ortalama (\bar{X}), yüzde (%) ve standart sapma (Ss) ile betimsel istatistik yöntemleri kullanılarak ifade edilmiştir. Bununla birlikte “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları” ölçeğine ilişkin iç tutarlılık güvenirlik kat sayısı belirlenmiş, çalışmaya katılan bireylerin serbest zaman fiziksel aktiviteye katılımları üzerinde etkisi olduğu düşünülen demografik özelliklere göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarından aldıkları puanların ortalamaları arasındaki farkın anlamlılık düzeyine bakılmıştır. Buna göre iki aritmetik ortalama arasındaki farkın manidarlığını test etmek amacıyla bağımsız gruplarda t test, üç veya daha fazla ortalama arasındaki farkın manidarlığını saptamak için ise tek yönlü varyans analizi kullanılmıştır. Analiz sonuçlarına göre çıkan farkın hangi gruplar arasında olduğunu tespit etmek için Post-Hoc testlerinden biri olan LSD analizi yapılmış ve araştırmanın anlamlılık düzeyliği $p < .05$ olarak belirlenmiştir. Ayrıca verilerin normallik dağılımına ilişkin testler yapılmıştır. Veri seti için yapılan normallik analizinin sonuçları $Ky = -.54$, basıklık katsayısı = .31 olarak saptanmıştır. Bu sonuca göre çarpıklık ve basıklık değerinin 0 ile 1 arasında olması normale yakın bir dağılım olduğunu göstermektedir (Rosenthal ve Rosnow, 2008).

Araştırmanın Sınırlılıkları

Denetimli Serbestlik bünyesinde bulunan bireyler ile çalışma yapmanın belirli zorlukları bulunmaktadır. Özellikle yasal izinler, bireylerin eğitim düzeyine ilişkin sıkıntılar, denetimli serbestlikte geçirmeleri gereken süreyi dolduran bireylere ulaşım zorlukları ve yasal izinlere ilişkin süreç araştırmanın sınırlılıklarını oluşturmaktadır. Bundan sonraki çalışmalar bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtları ve bunu etkileyebilecek faktörlere ilişkin unsurları (örneğin serbest zaman motivasyonu, serbest zaman tatmini vb.) incelemek ve SZFA-K’na ilişkin durumları onların gözünden ortaya koyabilmek adına derinlemesine görüşmeler yapılması SZFA-K daha iyi anlayabilmek nedeniyle önemlidir.

BULGULAR

Araştırmaya ilişkin verilerin ifade edildiği bu bölümde öncelikli olarak katılımcılara ilişkin betimsel analizler (cinsiyet dağılımı) daha sonra bağımsız gruplarda t test ve tek

yönlü varyans analizi sonuçları verilmiştir. Araştırmanın değişkenlerinden biri olan cinsiyetin normal dağılım koşullarını yerine getirmemesinden dolayı bu bilgi katılımcılara ilişkin daha fazla bilgi sunmak amacıyla demografik bilgiler altında Tablo 1’de yer verilmiştir.

Tablo 1. Cinsiyete göre Dağılım

<i>Cinsiyet</i>	<i>n</i>	<i>%</i>
Kadın	15	5.9
Erkek	239	94.1

Araştırmaya katılan kişilerin cinsiyete göre dağılımları saptanmıştır. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin % 5.9’u kadın, %94.1’i ise erkeklerden oluşmaktadır.

Tablo 2. SZFA-K Ölçeğinin Ortalama ve Ss Puanları

<i>SZFA-K</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>
Fiziksel Algı	254	14.50	7.65
İrade	254	10.05	5.07
Tesis	254	19.93	10.20
Gelir	254	14.25	7.69
Sosyal Çevre	254	10.65	6.02
Aile	254	9.14	5.62
Zaman	254	8.95	4.77
Yetenek Algısı	254	9.19	5.66
SZFA-K Toplam	254	96.70	41.13

Araştırmaya katılan kişilerin Serbest zaman fiziksel aktivite alt boyutlarının ortalamalarına bakıldığında en az kısıtın zaman ve yetenek algısı alt boyutları, en fazla kısıtın ise tesis ve fiziksel algı alt boyutlarında olduğu görülmektedir.

Tablo 3. Medeni Duruma göre SZFA-K Ölçeği Alt Boyutlarının t Test Sonuçları

<i>SZFA-K</i>	<i>Medeni Durum</i>	<i>n</i>	<i>Ort.</i>	<i>Ss</i>	<i>t</i>	<i>p</i>
Fiziksel Algı	Evli	122	16.02	7.78	3.10	.002
	Bekar	132	13.09	7.27		
İrade	Evli	122	10.11	4.82	.18	.858
	Bekar	132	10.00	5.32		
Tesis	Evli	122	20.60	10.49	1.00	.316
	Bekar	132	19.31	9.92		
Gelir	Evli	122	14.50	7.74	.47	.633
	Bekar	132	14.03	7.66		
Sosyal Çevre	Evli	122	10.38	5.98	-.69	.490
	Bekar	132	10.90	6.08		
Aile	Evli	122	9.45	5.54	.83	.407
	Bekar	132	8.86	5.69		
Zaman	Evli	122	8.87	4.82	-.24	.809
	Bekar	132	9.02	4.75		
Yetenek	Evli	122	9.44	5.73	.67	.501

Algısı	Bekar	132	8.96	5.61		
SZFA-K	Evli	122	99.40	40.51	1.00	.315
Toplam	Bekar	132	94.20	41.69		

Araştırmaya katılan bireylerin medeni durumlarına göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtları değerlendirilmiş olup sonuçlar Tablo 3’de verilmiştir. Buna göre medeni durum açısından ele alınan bireylerin serbest zaman fiziksel kısıtlayıcıları içinde fiziksel algı alt boyutuna ilişkin kısıtların anlamlı düzeyde fark gösterdiği saptamıştır ($p<.05$). Fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bir alt boyutu olan fiziksel algı kısıtının evli olanlarda daha fazla olduğu görülmektedir.

Tablo 4. Eğitim Duruma göre SZFA-K Ölçeği Alt Boyutlarının Anova Sonuçları

<i>SZFA</i>	<i>Eğit.</i>	<i>n</i>	\bar{X} (<i>Ss</i>)	<i>Varyansı</i> <i>n</i>	<i>Kareler</i> <i>Toplam</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler</i> <i>Ortalama</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
<i>-K</i>				<i>Kaynağı</i>	<i>t</i>		<i>ası</i>		
Fizik. Algı	Ort	12	15.91	Gruplara	524.75	2			
	a	3	(8.25)	rası	14286.	25	262.37	4.610 *	.01 1
	Lise	96	13.52	Gruplari	74	1	56.91		
	Üni.	35	(7.18)	çi	14811.	25			
		12.20	Toplam	50	3				
			(5.62)						
İrade	Ort	12	10.13	Gruplara	17.67	2	8.83		
	a	3	(5.39)	rası	6509.5	25	25.93	.341 2	.71 2
	Lise	96	10.19	Gruplari	5	1			
	Üni.	35	(4.70)	çi	6527.2	25			
		9.40	Toplam	2	3				
			(5.01)						
Tesis	Ort	12	20.89	Gruplara	384.98	2	192.49		
	a	3	(10.77)	rası	25950.	25	103.38	1.86 2	.15 8
	Lise	96	19.71	Gruplari	00	1			
	Üni.	35	(9.54)	çi	26334.	25			
		17.17	Toplam	99	3				
			(9.58)						
Gelir	Ort	12	14.05	Gruplara	91.47	2	45.73		
	a	3	(7.39)	rası	14877.	25	59.27	.772 3	.46 3
	Lise	96	14.92	Gruplari	37	1			
	Üni.	35	(7.98)	çi	14968.	25			
		13.14	Toplam	85	3				
			(7.92)						
Sosyal Çevre	Ort	12	10.85	Gruplara	45.60	2	22.80		
	a	3	(6.02)	rası	9153.5	25	36.46	.625 6	.53 6
	Lise	96	10.79	Gruplari	9	1			
	Üni.	35	(6.02)	çi	9199.2	25			
		9.60	Toplam	0	3				
			(6.12)						
Aile	Ort	12	9.91	Gruplara	225.51	2	112.75		
	a	3	(5.74)	rası	7766.0	25	30.94	3.64 4*	.02 8
	Lise	96	8.91	Gruplari	9	1			
	Üni.	35	(5.61)	çi	7991.6	25			
		7.08	Toplam	1	3				

(4.70)

Zaman	Ort	12	8.72	Gruplara	13.45	2	6.72		
	a	3	(4.53)	rası	5761.9	25	22.95	.293	.74
	Lise	96	9.21	Gruplari	7	1			6
	Üni.	35	(4.95)	çi	5775.4	25			
			9.02	Toplam	3	3			
			(5.17)						
Yet. Algısı	Ort	12	9.95	Gruplara	138.95	2	69.47		
	a	3	(5.84)	rası	7988.5	25	31.82	2.18	.11
	Lise	96	8.55	Gruplari	9	1		3	5
	Üni.	35	(5.49)	çi	8127.5	25			
			8.28	Toplam	4	3			
			(5.29)						
SZFA-K Toplam	Ort	12	100.43	Gruplara	5861.5	2	2930.78		
	a	3	(44.24)	rası	6	25	1682.10	1.74	.17
	Lise	96	95.84	Gruplari	422207.	1			7
	Üni.	35	(37.62)	çi	69	25			
			85.91	Toplam	428069.	3			
			(37.93)		26				

Araştırmaya ilişkin bir diğer veri katılımcıların eğitim durumuna göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının değerlendirilmesi amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizinin sonuçlarıdır. Buna göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlarının alt boyutlarından biri olan “fiziksel algı” ile “aile” alt boyutuna ait ortalama puanların eğitim durumuna göre anlamlı fark yarattığı görülürken diğer alt boyutlara ilişkin anlamlı bir fark saptanmamıştır ($F_{(2,118)}= 4.610$; $p < .05$; $F_{(2,118)}= 3.644= p < .05$). Post-Hoc testlerinden LSD sonuçları ise “fiziksel algı” alt boyutu ile “aile” alt boyutuna ilişkin ortalamalarının ortaöğretim ve üniversite mezunları arasında ortaöğretim mezunları aleyhine olduğunu göstermektedir. Buna göre ortaöğretim mezunlarının fiziksel algı kısıtları ve aile kısıtları üniversite mezunlarına göre daha fazladır.

Tablo 5: Gelir Durumuna göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları ANOVA Sonuçları

	<i>Gelir</i>	<i>n</i>	\bar{X} (<i>Ss</i>)	<i>Varyansın Kaynağı</i>	<i>Kareler Toplamı</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler Ortalaması</i>	<i>F</i>	<i>p</i>
Fizik. Algı	Ç. yetersiz	46	16.76	Gruplararası	287.15				
	K. yetersiz	89	(7.86)	Gruplari	14524.	2	143.5		.08
	Yeterli	11	13.98	çi	35	251	7	2.48	6
		9	(7.56)	Toplam	14811.	253	57.86		
			(7.53)		50				
İrade	Ç. yetersiz	46	11.60	Gruplararası	169.68	2	84.84		
	K. yetersiz	89	(4.73)	Gruplari	6357.5	251	25.32	3.35	.03
	Yeterli	11	10.17	çi	4	253		*	7
		9	(5.43)	Toplam	6527.2		2		
			(4.82)						

Tesis	Ç.	46	23.71	Gruplarar	1193.3	2	596.6		
	yetersiz	89	(9.83)	ası	1	251	5	5.95	.00
	K.	11	20.68	Gruplari	25141.	253	100.1	*	3
	yetersiz	9	(10.78)	çi	67		6		
	Yeterli		17.91	Toplam	26334.				
			(9.45)		99				
Gelir	Ç.	46	17.45	Gruplarar	1454.9	2	727.4		
	yetersiz	89	(7.01)	ası	6	251	8	13.51	.00
	K.	11	15.93	Gruplari	13513.	253	53.84	*	0
	yetersiz	9	(8.02)	çi	88				
	Yeterli		11.77	Toplam	14968.				
			(6.91)		85				
Sosyal Çevre	Ç.	46	12.32	Gruplarar	445.49	2	222.7		
	yetersiz	89	(5.73)	ası	8753.7	251	4	6.38	.00
	K.	11	11.65	Gruplari	0	253	34.87	*	2
	yetersiz	9	(6.42)	çi	9199.2				
	Yeterli		9.26	Toplam	0				
			(5.55)						
Aile	Ç.	46	10.34	Gruplarar	193.71	2	96.85		
	yetersiz	89	(5.03)	ası	7797.8	251	31.06	3.11	.04
	K.	11	9.73	Gruplari	9	253		*	6
	yetersiz	9	(6.24)	çi	7991.6				
	Yeterli		8.24	Toplam	1				
			(5.22)						
Zaman	Ç.	46	9.47	Gruplarar	142.93	2	71.46		
	yetersiz	89	(4.58)	ası	5632.5	251	22.44	3.18	.04
	K.	11	9.74	Gruplari	0	253		*	3
	yetersiz	9	(4.83)	çi	5775.4				
	Yeterli		8.15	Toplam	3				
			(4.72)						
Yetenek Algısı	Ç.	46	10.65	Gruplarar	194.02	2	97.01		
	yetersiz	89	(5.14)	ası	7933.5	251	31.60	3.06	.04
	K.	11	9.56	Gruplari	2	253		*	8
	yetersiz	9	(6.26)	çi	8127.5				
	Yeterli		8.35	Toplam	4				
			(5.27)						
SZFA-K Toplam	Ç.	46	112.34	Gruplarar	24293.	2	12146.		
	yetersiz	89	(37.30)	ası	48	251	74	7.55	.00
	K.	11	101.47	Gruplari	403775.	253	1608.	*	1
	yetersiz	9	(42.24)	çi	77		66		
	Yeterli		87.08	Toplam	428069.				
			(39.49)		26				

Gelir durumuna göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarına ilişkin yapılan tek yönlü varyans analizi sonuçları değerlendirildiğinde “fiziksel algı” alt boyutu dışında geri kalan tüm alt boyutların anlamlı fark gösterdiği saptanmıştır ($F_{(2,118)} = 3.35$; $p < .05$; $F_{(2,118)} = 5.95$; $p < .05$; $F_{(2,118)} = 13.51$; $p < .05$; $F_{(2,118)} = 6.38$; $p < .05$; $F_{(2,118)} = 3.11$; $p < .05$; $F_{(2,118)} = 3.18$; $p < .05$; $F_{(2,118)} = 3.06$; $p < .05$). Buna göre yapılan Post-Hoc testlerinden LSD sonuçları değerlendirildiğinde “irade, aile ve yetenek algısı” alt boyutlarının ortalamaları arasındaki anlamlı farkın; gelir durumu “yeterli” olan bireyler ile “çok

yetersiz” olan bireyler arasında olduğu ve bu sonucun gelir durumu çok yetersiz olan bireyler aleyhinde olduğu görülmektedir. Bir diğer sonuç “gelir, sosyal çevre ve tesis” alt boyutları ortalamaları arasındaki anlamlı farkın hangi gruplar arasında olduğudur. Buna göre “gelir, sosyal çevre ve tesis” alt boyutları arasında anlamlı fark gösteren gruplar; gelir durumu çok yetersiz olanlar ve kısmen yetersiz olanlar ile gelir durumu kısmen yetersiz olanlar ve yeterli olanlardır. Bu sonuçlara göre gelir düzeyi çok yetersiz olanların kısmen yetersiz olanlara göre, gelir durumu kısmen yetersiz olanların ise gelir durumu yeterli olanlara göre “gelir, sosyal çevre ve tesis” kısıtlarının fazla olduğu görülmektedir. Son olarak “zaman” alt boyutunda anlamlı fark gösteren grupların gelir düzeyi kısmen yetersiz olan bireyler ile gelir durumunu yeterli olarak tanımlayan bireyler arasında olduğu ve bu farkın gelir düzeyi kısmen yetersiz bireyler aleyhine olduğu saptanmıştır.

Tablo 6: Yaşa göre Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları ANOVA Sonuçları

	<i>Yaş</i>	<i>n</i>	\bar{X} (<i>Ss</i>)	<i>Varyansı</i> <i>n</i> <i>Kaynağı</i>	<i>Kareler</i> <i>Toplam</i> <i>t</i>	<i>SD</i>	<i>Kareler</i> <i>Ortalama</i> <i>ası</i>	<i>F</i>	<i>p</i>	
Fizik	19-29	88	14.14	Gruplara						
		93	(8.02)	rası	160.02			.91		
	Algı	29-39	54	15.40	Gruplari	14651.	3	53.34		
			19	(7.91)	çi	47	250	58.60		.437
		39-49		14.16	Toplam	14811.	253			
	49-50+		(6.85)		50					
			12.63							
			(6.64)							
İrade	19-29	88	10.14	Gruplara	18.35	3	6.11			
		93	(5.40)	rası	6508.8	250	26.03	.23	.872	
	29-39	54	9.98	Gruplari	7	253				
		19	(5.03)	çi	6527.2					
	39-49		10.31	Toplam	2					
	49-50+		(4.76)							
			9.21							
			(4.88)							
Tesis	19-29	88	19.79	Gruplara	152.25	3	50.75			
		93	(9.86)	rası	26182.	250	104.73	.48	.693	
	29-39	54	20.49	Gruplari	73	253				
		19	(11.10)	çi	26334.					
	39-49		20.09	Toplam	99					
	49-50+		(8.89)							
			17.42							
			(11.02)							
Gelir	19-29	88	13.70	Gruplara	102.35	3	34.11			
		93	(7.50)	rası	14866.	250	59.46	.57	.633	
	29-39	54	14.13	Gruplari	49	253				
		19	(7.62)	çi	14968.					
	39-49		15.42	Toplam	85					
	49-50+		(7.98)							
			14.10							

(8.28)									
Sosyal Çevre	19-29	88	11.43	Gruplara	160.24	3	53.41		
		93	(6.18)	rası	9038.9	250	36.15	1.4	.221
	29-39	54	9.89	Gruplari	5	253		7	
		19	(5.82)	çi	9199.2				
	39-49		11.20	Toplam	0				
	50 +		(6.23)						
Aile	19-29	88	9.39 (5.97)	Gruplara	59.77	3	19.92		
		93	8.60 (5.09)	rası	7931.8	250	31.72	.62	.598
	29-39	54	9.25 (5.59)	Gruplari	3	253			
		19	10.31(6.60	çi	7991.6				
	39-49)	Toplam	1				
	50 +		(5.41)						
Zaman	19-29	88	9.09 (4.51)	Gruplara	59.09	3	19.69		
		93	8.41 (5.06)	rası	5716.3	250	22.86	.86	.462
	29-39	54	9.70 (4.62)	Gruplari	3	253			
		19	8.78 (5.00)	çi	5775.4				
	39-49			Toplam	3				
	50 +								
Yet. Algı	19-29	88	9.42 (5.80)	Gruplara	20.20	3	6.73		
		93	8.97 (5.84)	rası	8107.3	250	32.42	.20	.891
	29-39	54	9.42 (5.54)	Gruplari	4	253			
		19	8.52 (4.74)	çi	8127.5				
	39-49			Toplam	4				
	50 +								
SZFA-K Toplam	19-29	88	97.13	Gruplara	1311.7	3	437.23		
		93	(41.35)	rası	0	250	1707.03	.25	.857
	29-39	54	95.92	Gruplari	426757	253			
		19	(42.32)	çi	.55				
	39-49		99.59	Toplam	428069				
	50 +		(37.34)		.26				
			(46.67)						

Yaşa göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlarının alt boyutları arasında anlamlı bir fark olup olmadığına ilişkin yapılan analizi sonuçlarına göre; yaş ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır ($p>.05$).

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırma denetimli serbestlik bünyesinde bulunan bireylerin serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını belirlemeyi amaçlamaktadır. Bu amaç dahilinde araştırmanın alt hipotezlerini oluşturan, medeni durum, eğitim durumu, gelir düzeyi ve yaşa göre serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının ortalama puanlarının değişip değişmediği saptanmaya çalışılmıştır. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarını belirlemek, bireylerin fiziksel aktiviteye katılımında önemli rol oynamaktadır. Özellikle

bireylerin inaktivite durumuna bağı olarak sağık sorunları giderek artmakta bu durum fiziksel aktivitenin önemini arttırmaktadır. İnaktivite: Fiziksel inaktivite dünyada 3.2 milyon insanın ölümüne sebep olan küresel bir risk faktörüdür (WHO) ve haftalık 150 dk·hf¹ altında olan fiziksel aktivite skoru olarak tanımlanmaktadır (U.S. Surgeon General's Report, 1996). Bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlarına ilişkin alt boyutlarının bazı değışkenlere göre belirlenmesinin, fiziksel aktiviteye katılımı arttıracak önemli unsurlardan biri olduğı düşünölmektedir.

Araştırmaya ait verilen ilk bulgu denetimli serbestlik bünyesinde bulunan bireylerin demografik özelliklerine ilişkindir. Buna göre araştırmaya katılan bireylerin cinsiyete göre dağılımları incelendiğinde erkek sayısının kadın sayısına oranla 15 kat fazla olduğı görölmektedir. SZFA-K'na ilişkin verilerin cinsiyete göre dağılımının normal dağılım koşullarını yerine getirememesi nedeniyle bu bilgi betimsel olarak sunulmuştur. Serbest zaman fiziksel aktivite alt boyutlarına ilişkin bulgular değıerlendirildiğinde; Denetimli Serbestlik bünyesinde bulunan bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite katılımlarına ilişkin en ciddi kısıtlarının "tesis" ve "fiziksel algı" alt boyutunda yaşandığı görölmektedir. Bireyin yaşadığı yerde bulunan saha, alan vb. yerlere erişim olanaklarını kapsayan "tesis" kısıtının yüksek olması bu olanaklara ulaşmada önemli bir belirleyici olan gelir düzeyi ile ilişkili olabilir. Spor komplekslerinden yararlanmak belli bir maliyeti de beraberinde getirmektedir. Ulusal ve uluslararası alanyazında yapılan çalışmalar gelir düzeyine göre bireylerin tesis alt boyutuna ilişkin kısıtlarının farklılaştığını göstermektedir (Chinn ve ark., 1999; Reichert ve ark., 2007; Öcal, 2012). Denetimli Serbestlik bünyesinde bulunan bireylerin gelir düzeyleri incelendiğinde algılanan gelir düzeylerinin dezavantajlı olmayan bireylere göre daha düşük olduğı göz önüne alınırsa en büyük iki kısıtlarından birinin "tesis" boyutu olması anlaşılır görölmektedir. Bununla birlikte bireylerin bir kısmı sosyal hayata adapte olma amacıyla hapisneden yeni çıkmış bir kısmı ise mahkûmiyet hayatına maruz kalmadan yalnızca tedbir amacı ile Denetimli Serbestlik bünyesinde bulunan bireylerden oluşmaktadır. Alanyazındaki kısıtlı olan çalışmalar incelendiğinde mahkûm bireylerin sağık durumlarına ilişkin problemlerin olduğı ancak bu durumun mahkûmiyet hayatının getirdiğı olumsuzluklardan ziyade yoksulluk ile ilişkili olduğı saptanmıştır (Saruç, 2013). Mahkûmiyet hayatının getirdiğı olumsuzluklarla; mahkûm bireylerin cezaevi koşullarına odaklanan bir çalışma sonuçları, beslenme ve ısınma koşullarının yetersiz, sağık hizmetlerinden yararlanma koşullarının düşük, psikolojik yardım düzeyinin de yetersiz olduğunu ortaya konulmuştur (Adalı, 2010). Bu bağlamda bireylerin sağık sorunları yaşamaları, SZFA-K içinde "fiziksel algı" alt boyutuna ilişkin ortalama puanların neden yüksek kısıtlar içinde olduğunu açıklayabilir.

Araştırma sonuçlarına ilişkin bir diğıer bulgu ise; serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının medeni duruma göre değışip değışmediğine ilişkin sonuçlara yöneliktir. Buna göre serbest zaman fiziksel aktivite alt boyutlarından "fiziksel algı"nın medeni duruma göre anlamlı olarak değıştiğini ve bu değışimin evli olan kişiler aleyhine olduğı görölmektedir. Alanyazın incelendiğinde serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlarına ilişkin birkaç çalışma olduğı bu çalışmalarında ortaöğretim ve üniversitede görev alan akademik personel üzerine yapıldığı görölmektedir (Öcal, 2012; Gümüş ve ark., 2014). Yurt dışında yapılan çalışmalar bu konu üzerinde daha zengin olup, yapılan araştırmanın bulguları ile de paralellik göstermektedir. Buna göre Borodul ve arkadaşlarının 2016 yılında serbest zaman fiziksel aktivite kısıtları ve sosyo-demografik özellikleri ele alan çalışmaları; aile tipinin (evli, bekar, çocuk sahibi) serbest zaman

fiziksel aktivite kısıtları için önemli bir değişken olduğunu ortaya koymuştur. Çalışma bulguları evli ve çocuklu olan kadınlarla kıyaslandığında çocuğu ve partneri olmayan kadın ve erkeklerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlarının daha az olduğunu göstermiştir (Borodulin ve ark., 2016). Bununla birlikte Crawford ve Godbey 1987 yılında serbest zaman engellerine ilişkin bir model geliştirmişlerdir. Geliştirdikleri modelde engel, içsel (depresyon kaygı vb), bireyler arası (aile, çevre, cinsiyet rolleri vb.) ve yapısal engeller (finans, iklim, iş yükü vb.) olarak üç gruba ayırmıştır. Serbest zaman fiziksel aktivite engelleri de bu model ile paralellik göstermektedir (Öcal, 2012). Fiziksel algı bireyin kendi fizik durumunu değerlendirmesi ile ilişkili olup içsel kısıtlayıcılar altında yer alan bir alt boyuttur. Crawford ve arkadaşlarının 1991 yılında yapmış olduğu çalışma ise içsel kısıtlayıcıların rekreasyonel katılımlarda en etkili faktör olduğunu, buna karşın yapısal kısıtlayıcıların ise en az etkili faktör olduğunu saptamıştır. Bu nedenle yapılan çalışmanın sonuçları serbest zaman engellerine ilişkin çalışmalar ile de tartışılabilir. Bu bağlamda serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlarında olduğu gibi serbest zaman engellerinde de aile, bireyin serbest zaman katılımını etkilemekte ve aynı zamanda serbest zaman katılımından etkilenmektedir (Holman ve Epperson, 1984). Ayrıca aile kavramı serbest zamana katılım tarzını da etkiler. Aile üyeleri genellikle farklı ilgi alanlarına sahiptir ve aile üyelerinin serbest zamana ayırabilecekleri zamanın miktarı da farklılık göstermektedir. Özellikle evli ve çocuk sahibi olan ailelerin serbest zaman aktivitelerini ev merkezli yaptıkları görülmektedir (Crandall, 1979; Horna, 1989). Fiziksel algı alt boyutunu medeni durum bağlamında değerlendirecek olursak; fiziksel algı gibi bireyin kendi bedenine ilişkin algılarını ifade eden, psikolojik ve sosyolojik deneyimlerden oluşan ve kendi bedenlerine yönelik olumlu / olumsuz duygularını ifade eden beden algısı kavramın anlamlı olmasa da bekârlar aleyhine olduğu alanyazında ortaya koyulan bulgulardan biridir (Ayaz, 2008). Bu sonuçlar medeni duruma göre fiziksel algı ve beden algısı gibi kavramların bekârlarda daha olumsuz olduğunu ortaya koyması açısından araştırma bulguları ile örtüşmemektedir. Bu durumu şu şekilde değerlendirmek mümkün olabilir: Suç işleyen bireylerin sosyo-kültürel düzeyleri ve onları suça teşvik eden durumlar arasında yakınları ile ilişkilerinin oldukça belirli olduğu bilinmektedir. Özellikle kadınlar açısından ele alınacak olursa; kadın suçluluğunun sebepleri arasında eşleri tarafından şiddete maruz kalmaları, erken yaşta evlendirilmeli vb. durumlar yatmaktadır (İçli, 2007; Akpolat, 2017). Bu süreç kadın bireyler başta olmak üzere suça karışan bireylerde evliliğin genellikle olumsuz durumlara sebebiyet verdiğini göstermektedir. Bu nedenle normal popülasyonun tersine bu grup üzerinde bekar olmanın farklı açılardan olumlu bir durum yaratabileceği yorumu yapılabilir.

Araştırmaya ilişkin bir başka bulgu, serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının eğitim durumuna göre anlamlı bir fark gösterip göstermediğidir. Yapılan çalışmanın sonuçları eğitim düzeyinin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının alt boyutlarından “fiziksel algı” ve “aile” durumlarının eğitim durumuna göre anlamlı bir fark yarattığını ortaya koymuştur. Eğitim durumunun yükselmesi ile serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının azaldığı görülmüş bu nedenle ortaöğretim mezunlarının üniversite mezunları ile kıyaslandığında kısıtlayıcılarının daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Alanyazın incelendiğinde serbest zaman faaliyetlerine katılım üzerine yapılan çalışmalar eğitimin, serbest zaman katılımını olumlu yönde etkilediğini ortaya koymaktadır. Eğitim düzeyi yüksek olan bireylerin (bale, tiyatro, opera vb.) kültürel etkinliklere katılım seviyelerinin eğitim düzeyi düşük olan kişilere oranla daha fazla olduğunu saptamıştır (Crawford ve ark., 1991). Bunda en büyük etkenlerden biri

statünün eğitim yoluyla elde edilmesidir. Bu durum bireyi sosyal hayatın içinde tutan etmenlerden biridir. Sosyal hayatın içinde olan bireyin ise serbest zaman katılımının daha fazla olduğu yönünde birçok araştırma mevcuttur. Bu araştırmalardan biri Brown ve arkadaşları (2001) bir diğeri de Shores ve arkadaşlarına (2007) aittir. Yapılan her iki çalışma; düşük gelire ve eğitim düzeyine sahip olan bireylerin algılanan serbest zaman engellerinin daha fazla olduğu tespit edilmiştir (Shores ve ark., 2007; Brown ve ark., 2001).

Aile bireylerin evlilik bağı ile bir araya geldikleri iki veya daha fazla üyeden oluşmaktadır. Aile kurumu, toplumsal kurumlar içinde kökü hem en eskiye dayanan hem de en önemli görülen kurumlardan biridir. Özellikle hemen hemen her birey bir aile içinde doğar ve bir aile kurar. Bireyin toplumsallaşma sürecinde aile hem önemli bir kurum hem de en önemli sosyal çevre işlevine sahiptir. Ayrıca bireyin serbest zamanlarını nasıl değerlendireceğine ilişkin örnek teşkil eden bir ortam özelliği sergiler. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlarının alt boyutlarından biri olan “aile” alt boyutu, bireyin birinci dereceden akrabalarının fiziksel aktiviteye yönelik tutumlarını ifade etmektedir (Raymore ve ark., 1993). Bu durum eğitim düzeyi düşük bireylerin serbest zaman seçimlerinde aile kısıtının neden daha fazla olduğunu açıklar niteliktedir. Eğitim durumu “fiziksel algı” alt boyutunda değerlendirildiğinde ise eğitim düzeyi arttıkça bireyin kendi fiziksel durumlarına ilişkin değerlendirmelerin olumlu yönde arttığı buna bağlı olarak fiziksel algı kısıtlarının az olduğu tespit edilmiştir. Eğitim düzeyindeki artışın, bireylerin sahip oldukları yetenekleri ve kendilerine ilişkin inançlarını arttırdığı bilinmektedir. Bu nedenle eğitim düzeyi arttıkça bireylerin fiziksel algı kısıtlarının neden azaldığı, bu duruma bağlı olarak açıklanabilir.

Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtları gelir düzeyine göre değerlendirildiğinde ise “fiziksel algı” alt boyutu dışında tüm alt boyutların (irade, tesis, sosyal çevre, aile, zaman, yetenek algısı) gelir düzeyine göre anlamlı fark gösterdiğini ve bu farkın gelir düzeyini “yeterli” olarak tanımlayan kişiler lehine olduğu belirlenmiştir. Alanyazın incelendiğinde serbest zaman katılımını etkileyen en önemli faktörlerden biri algılanan gelir düzeyidir (Öcal, 2012; Stephens ve ark., 1985). Bireyler temel ihtiyaçlarını karşıladıktan sonra gelir düzeyleri olanak 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). 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 (Datillo ve ark., 1994). Serbest zaman engelleri ve gelire ilişkin ülkemizde yapılan çalışmalar da benzer sonuçları ortaya koymaktadır. Kız öğrenciler üzerinde yapılmış olan bir çalışma; öğrencilerin kültürel ve sanatsal etkinliklere katılmalarında ailelerinin gelir durumlarının etkili olduğunu saptamıştır (Uzun ve ark., 2017). Yapılan diğer çalışmalar ise aylık gelirin serbest zaman engellerine ilişkin “bireysel psikoloji” ve “tesisler/hizmet” alt boyutlarına göre anlamlı bir fark gösterdiğini ortaya koymuştur (Demirel ve Harmandar, 2009; Ekinçi ve ark., 2014). Gelir düzeyinin önemine ilişkin çalışmalar ortaya koyan bir diğer araştırmacı da Gratton’dur. Gratton’a göre bir bireyin serbest zaman katılımını belirleyen en önemli faktörlerin başında gelir gelmektedir.

Çünkü bir etkinlik yapabilmek çoğu zaman; bir tesise giriş ücreti, tesis alanında tüketilecek yiyecek veya içecek gerekliliği, ulaşım ücreti, malzeme, abonelik vb. gibi unsurlar için para harcamayı gerektirir. Bu unsurların karşılanması ise çoğu zaman gelir ile doğrudan ilişkilidir (Gratton ve Taylor, 1995). Bu nedenle serbest zaman katılımında önemli bir kısıt olarak görülen gelir düzeyinin tesis/ hizmetler alt boyutunda olması anlaşılır görülmektedir. Bununla birlikte araştırma bulguları gelir düzeyine göre “irade, aile ve yetenek algısı” alt boyutlarında anlamlı bir fark olduğunu ve bu anlamlı farkında gelir düzeyini “çok yetersiz” olarak tanımlayan bireyler ile “yeterli” olarak tanımlayan bireyler arasında olduğunu göstermektedir. Bu sonuçlar gelir düzeyini “çok yetersiz” olarak tanımlayan bireylerin, bir fiziksel aktiviteye karar vermek, devam etmek veya etmemek gibi konularda karar vermeleri önündeki kısıtları ile birinci derece sayılan yakınlarının fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarını kapsayan kısıtlarının yüksek olduğunu göstermektedir. Ayrıca gelir durumunu “çok yetersiz” olarak tanımlayan kişilerin, kendi kişisel becerilerine ilişkin algıları düşük, kısıtları fazladır. Bir başka alt boyut olan “sosyal çevre” kısıtı gelir düzeyinde değerlendirildiğinde ise bireyin ailesi dışında yer alan yakın çevresindeki kişilerin fiziksel aktiviteye ilişkin tutumlarını kapsayan sosyal çevre alt boyutunu etkilediği görülmektedir. Çünkü sosyal çevre özellikle kentleşme sürecinde aile yapısında meydana gelen değişimler nedeniyle akran grubunun ön plana çıkmasına sebep olmuştur. Bu süreçte akran grup birey için daha fazla önem kazanmış ve bireyin aldığı birçok kararda etken bir güç haline gelmiştir. Bu güç bireyin serbest zamanlarını değerlendirmelerine ilişkin davranışları da etkilemiştir. Akran guruplarına ilişkin özelliklerin aile, mesleki grup ve politik grupların özelliklerinden ayrıldığı ve kan bağı ya da güçlü iş ortaklıklarına ilişkin bağlardan daha güçlü olduğu görülmektedir (Casey ve ark., 2005). Gelir düzeyinin artması, sosyal çevre algısının birey üzerindeki etkisini azaltması ve buna bağlı olarak bu alt boyuta ilişkin kısıtların azalmasına sebep olduğu yorumu yapılabilir. Son olarak gelir düzeyi “zaman” alt boyutunda değerlendirilecek olunursa gelir düzeyini “yeterli” olarak tanımlayan kişilerin, durumunu “yetersiz” olarak tanımlayan kişilere oranla zaman kısıtının az olduğu görülmektedir. Gelir durumu yüksek olan bireylerin zaman kısıtlarının az olması, kendilerine vakit ayırmada gelir düzeyi düşük olan insanlara göre daha rahat olmaları ile açıklanabilir. Alanyazın incelendiğinde birçok değişkenin birbirinden bağımsız görünse de birbiri ile ilişkileri olduğu görülmektedir. Buna göre gelir düzeyi, eğitim ile ilişkili olup, serbest zamana katılımı, katılım sıklığı ve türünü etkileyebilen ve katılımı arttıran birçok değişkenle iç içedir. Denetimli serbestlik bünyesinde olan bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlarına ilişkin bulguları normal popülasyon ile benzerlik göstermektedir (Crawford ve ark., 1991)

Son olarak serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlarına ilişkin yapılan değerlendirme yaş değişkeni ile ilgilidir. Buna göre yapılan çalışmanın sonuçları denetimli serbestlik bünyesinde bulunan bireylerin serbest zaman fiziksel aktivite ölçeğine ilişkin alt boyutlarında yaşa göre anlamlı bir fark olmadığını ortaya koymaktadır. Alanyazın incelendiğinde yaşın, serbest zaman engelleri/ kısıtları üzerinde anlamlı bir fark yarattığına ilişkin birçok çalışma bulunmaktadır (Ekinci ve ark., 2014). Özellikle yaş değişkeninin serbest zaman katılımını ve katılım türünü etkileyen en önemli değişkenlerden biri olduğu görülmektedir. Yapılan çalışmalar gençlerin serbest zaman etkinliği olarak sportif faaliyetlere daha fazla ilgi gösterdiğini, yaş arttıkça bu aktivitelerin yerini daha durağan aktivitelere bıraktığı belirlenmiştir. Emir ve arkadaşlarının yaptığı çalışma da yaş arttıkça zaman engelinin anlamlı düzeyde arttığını göstermektedir (Emir, Öncü ve Gürbüz, 2012). Ancak alanyazın bulguları çalışma

bulguları ile benzerlik ortaya koyamamıştır. Bu duruma ilişkin denetimli serbestlik bünyesinde bulunan bireylerin SZFA-K kısıtları içerisinde yaş değişkeninin diğer değişkenlere göre daha az belirleyici olduğu yorumu yapılabilir.

Sonuç olarak; denetimli serbestlik yasasından yararlanan ve kamu hizmeti yapan bireylerin;

- Evli olanların “fiziksel algı” alt boyutu kısıtlarının daha yüksek olduğu,
- Eğitim düzeyi düşük olanların “fiziksel algı” ve “aile” alt boyutları kısıtlarının daha yüksek olduğu,
- Gelir düzeyi düşük olanların “fiziksel algı” alt boyutu hariç diğer tüm alt boyutlarda kısıtlarının daha yüksek olduğu,
- Yaşa göre ise tüm alt boyutlarda anlamlı bir farka rastlanmamıştır.

KAYNAKLAR

1. Adalı, R. (2010): Cezaevi Koşulları ve Mahkumlar (Sivas E Tipi Kapalı Cezaevi Örneği). Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Cumhuriyet Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sivas.
2. Akpolat Y. (2017): Suça Mahkum Kadınlar: Erzurum ceza ve tutukevinde bulunan kadın mahkumlar üzerine yapılmış nitel görüşme uygulaması. <http://acikarsiv.atauni.edu.tr/browse/339>. (30 Ekim 2017).
3. Artal M, Sherman C, DiNubile NA. (1999): Exercise against depression. *The Physician And Sportsmedicine*, 26 (10), 55-60.
4. Ayaz S. (2008). Estetik ve rekonstrüktif cerrahi hastalarında beden algısı. *Turkish Medical Journal*, 2, 24-29.
5. Borodulin K, Sipilä N, Rahkonen O, et al. (2016): Socio-demographic and behavioral variation in barriers to. *Scandinavian Journal of Public Health*, 44, 62–69.
6. Brown PR., Brown WJ, Miller YD, et al. (2001): Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure Science*, 23, 131–144.
7. Bulgu N, Arıtan CK, Aşçı FH. (2007): Gündelik yaşam, kadın ve fiziksel aktivite. *Hacettepe Journal of Sport Sciences*, 18 (4), 167-181.
8. Büyüköztürk Ş, Çakmak EK, Akgün ÖE, et al. (2014): Bilimsel Araştırma Yöntemleri. Ankara: Pegem Akademi.
9. Callaghan P. (2004): Exercise: A neglected intervention in mental health care. *Journal Of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 11 (4), 476-483.
10. Canadian Physical Activity Guidelines (2011): Canadian Physical Activity Guidelines for Adults 18-64 Years. http://www.csep.ca/CMFiles/Guidelines/CSEP_PAGuidelines_adults_en.pdf (09 Mart 2018).
11. Carlson SA, Fulton JE, Pratt M, et al. (2015): Inadequate physical activity and health expenditures in the united states. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 57, 315-323.
12. Casey DM, Ripke MN, Huston AC. (2005): Activity Participation and Well-Being of Children Adolescent in The Context of Welfare Reform. 65-84. JL Mahoney, RW Larson, JS Eccles içinde, *Organized Activities As Contexts of Development New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates*.
13. Chinn DJ, White M, Harland J, et al. (1999): Barriers to physical activity and socioeconomic position: Implications for health promotion. *Journal of Epidemiol Community Health*, 53, 191–192.
14. Crandall R. (1979): Social interaction, affect and leisure. *Journal of Leisure Research*, 13 (1), 165.
15. Crawford DW, Godbey G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
16. Crawford DW, Huston TL. (1993): The impact of the transition to parenthood on marital leisure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 19 (1), 39-46.
17. Crawford DW, Jackson EL, Godbey G. (1991): A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13 (4), 309-320.
18. 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.
19. Demirel M, Harmandar D. (2009): Üniversite öğrencilerinin rekreasyonel etkinliklere katılımlarında engel oluşturabilecek faktörlerin belirlenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 6 (1), 838- 846.

20. Ekinci NE, Kalkavan A, Gündüz B, et al. (2014): Üniversite öğrencilerinin sportif ve sportif olmayan rekreatif etkinliklere katılmalarına engel olabilecek unsurların incelenmesi. *Sportif Bakış: Spor ve Eğitim Bilimleri Dergisi*, 1 (1), 1-13.
21. Emir E, Öncü E, Gürbüz B. (2012): Rekreatif etkinliklere katılımın önündeki engellerin belirlenmesi. 12. Uluslararası Spor Bilimleri Kongresi, (s. 339-343). Denizli.
22. Fraenkel JR, Wallen NE (2006): *How to Design and Evaluate Research in Education*. Newyork: McGraw-Hill.
23. Gratton C, Taylor P. (1995): From economic theory to leisure practice via empirics: The case of demand and price. *Leisure Studies*, 14 (4), 245-261.
24. Gümüş H, Işık Ö, Karakullukçu Ö, et al. (2014): Leisure time-physical activity constraints at high schools. *International Journal of Science Culture and Sport*, 2 (5), 814-825.
25. Hekim M. (2014): Küresel bir sorun olan hareketsiz yaşam tarzının ortaya çıkardığı sağlık sorunları ve hareketsiz yaşam tarzından kaynaklanan sağlık sorunlarının önlenmesinde fiziksel aktivitenin önemi. II. Uluslararası Davraz Kongresi, (s. 2363-2371). Isparta,
26. Holman TB, Epperson A. (1984): Family and leisure: A review of the literature with research recommendations. *Journal of Leisure Research*, 16 (1), 277.
27. Horna JL. (1989): The leisure component of the parental role. *Journal of Leisure Research*, 21 (3), 228.
28. Ingen EV, Eijck KV. (2009): Leisure and social capital: An analysis of types of company and activities. *Leisure Sciences*, 31, 192-206.
29. İçli T. (2007): *Kriminoloji*. Seçkin Yayıncılık, Ankara.
30. Jackson EL, Henderson KA. (1995): Gender based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.
31. Jackson EL, Scott D. (2005): *Constraints to Leisure*. PA Venture, State College.
32. Jackson EL, Searle MS. (1985): Recreation nonparticipation participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 8 (2), 693-707.
33. Jackson EL. (1991): Research update: Leisure constraints. *Parks and Recreation*, 73, 18-23.
34. Jackson EL. (1995): Leisure constraints: A survey of past research. *Journal of Applied Recreation Research*, 15, 129-145.
35. Jebb SA, Moore MS. (1999): Contribution of a sedentary lifestyle and inactivity to the etiology of overweight and obesity: Current evidence and research issues. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 31 (11), 534-541.
36. Klein S. (2005): Obezite tedavisi için para ödemek para ediyor mu?. *Gastroenterology*, 1 (2), 82.
37. Öcal K. (2012): Ölçek geliştirme: serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFA-K). *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 50-60.
38. Penedo FJ, Dahn JR. (2005): Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18 (2), 189-193.
39. Ravid R. (1994): *Practical Statistics For Educators*. Newyork, University Pres in America.
40. Raymore L, Godbey G, Crawford D et al (1993): Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15 (2), 99-113.
41. Reichert FF, Barros AJ, Domingues MR et al. (2007): The role of perceived personal barriers to engagement in leisure-time physical activity. *Research and Praticce*, 97 (3), 515-519.
42. Rosenthal R, Rosnow R. (2008): *Essential of Behavioral Research (Third Edition)*. McGraw-Hill Higher Education, NewYork.
43. Sağlık Bakanlığı. (2012). Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Fiziksel Aktivite, Beslenme ve Sağlıklı Yaşam. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı, Ankara.
44. Saruç, S. (2013): *Kadın Hükümlüler: Cezaevi Yaşantısı Ve Tahliye Sonrası Gereksinimler*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Ankara.
45. Searle MS, Jackson EL. (1985): Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation. *Leisure Sciences*, 7, 227-249.
46. Shores KA, Scott D, Floyd MF. (2007): Constraints to outdoor recreation: a multiple hierarchy stratification perspective. *Leisure Sciences*, 29, 227-246.
47. Stephens T, Jacobs D, White C. (1985): A descriptive epidemiology of leisure-time physical activity. *Public Health Reports*, 100 (2), 147-158.
48. Thomas LG. (1956): Leisure pursuits by socio-economic strata. *The Journal of Educational Sociology*, 29 (9), 367-377.

49. 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).
50. Uzun M, İmamoğlu O, Yamaner F, et al (2017): Rekreatif etkinliklere katılımı engelleyen faktörlerin incelenmesi: Kız lisesi örneği. *Journal of Human Sciences*, 14 (1), 950-962.
51. Walker GJ, Virden RJ. (2005): Constraints on outdoor recreation. 201–219. In: EL Jackson (Ed.), *Constraints to leisure*. State College, Venture Publishing, PA.
52. World Health Organization (WHO) (2017): Health Topic Obesity. <http://www.who.int/topics/obesity/en/> (10 Kasım 2017).
53. Yavuz HA. (2012): Denetimli serbestliğin Türk ceza adalet sistemindeki tarihsel gelişim süreci. *Türkiye Barolar Birliği Dergisi*, 100, 317-342.