

ANKARA ÜNİVERSİTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANLARINDA EGZERSİZE KATILMA SIKLIKLARI VE NEDENLERİ

Seçkin DOĞANER¹, Velittin BALCI¹

¹Ankara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Ankara,

Geliş Tarihi: 17.11.2015

Kabul Tarihi: 06.06.2016

Öz: Bu araştırmanın amacı, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma ve katılmama sıklıklarını belirlemek, nedenlerini öğrenmek ve daha sonra serbest zamanları içerisinde ne gibi aktiviteler yaptıklarının belirlenerek, bunların sportif faaliyetler ile ilişkilendirilmesidir. Bu çalışmanın evrenini, 2012-2013 eğitim-öğretim döneminde aktif olarak öğrenimlerini sürdüren Ankara Üniversitesi Fakülteleri ve Yüksekokulları öğrencileri oluşturmaktadır. Bu amaçla, toplam 780 öğrenciye geliştirilen ölçek aracı uygulanmıştır. Sonuçlar “Anova”, “t testi” ve “frekans analizi” yöntemleri ile yorumlanmıştır. Araştırmaya katılan öğrencilerin tamamı zorunlu ihtiyaçlarının dışında kendilerine serbest zaman ayırabildiklerini ifade etmişlerdir. Ölçme aracına katılanların sadece %44,2’sinin düzenli olarak egzersiz yaptığı gözlenmiş ve fitness, yüzme, yürüyüş, koşu ve pilates en çok yapılan düzenli egzersizler olarak belirlenmiştir. Katılımcıların egzersizlere, haftada yoğunluklu olarak 3 gün (%15,3) ayırdıkları ve saat bazında ise yoğunluklu olarak 2 ile 4 saat arası bir zaman (%27,6) ayırmayı tercih ettikleri görülmüştür. Sonuç olarak, katılımcıların serbest zamanlarını çoğunlukla müzik dinleyerek/yaparak ve internette ya da bilgisayar başında geçirdikleri belirlenmiştir. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma oranlarının, katılmama oranlarından daha düşük olduğu görülmüştür. Egzersize yer verme nedenleri arasında ise, yeterli vakit yaratılabilmesi, egzersizi sevme, sağlığına önem verme ve sosyal bir çevre ve arkadaşlık ilişkisi geliştirme, farklı etkinliklere katılma, kendini güçlü hissetme ve hayatın karmaşık yapısından uzaklaşma seçeneklerinin ön planda olduğu görülmüştür. Egzersize yer vermemenin başında egzersizi sevmeme, egzersiz yapacak uygun yerin olmaması, yoğun ders yükü, günlük saatlerin uygunsuzluğu, beslenme yetersizliği ve insanlardan ayrı kalma isteği gelmektedir.

Anahtar kelimeler: Serbest zaman, fiziksel aktivite, Ankara Üniversitesi

REASONS AND FREQUENCY OF PARTICIPATING IN PHYSICAL EXERCISE DURING LEISURE TIME AMONG ANKARA UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: The purpose of this research is to investigate Ankara University student’s frequency of exercising (if not, the reasons and other activities being done in leisure), during their leisure time and relate them to sporting activities. The subjects are the students of 2012-2013 academic year enrolled at Ankara University faculties and colleges. For this purpose, 780 students were asked to rate the items on a given a scale developed by the researcher. The results were analyzed through “Anova”, “T test”, and “Frequency Analysis” tests. All of the students participating in the study stated that they have free time only after fulfilling basic needs. It has been observed that only 44.2% of the participants do regular exercise and fitness, swimming, walking, running and Pilates have been identified as the most performed exercises. It has been observed that participants prefer to exercise 3 days a week (15.3%) and 2-4 hours a day (27.6%). As a result, it has been determined that participants spend their leisure time by listening to/making music, or playing comput-

er. It has been observed that Ankara University students' exercise participation rate is lower than their nonparticipation rate. The reasons of participating in sports activities are listed as; being fond of exercising, developing social relations, caring one's health, participation in different activities, self-strength, seeking isolation from hustle and bustle. The reasons of not participating in exercise activities are listed as; dislike doing exercise, unable to find an available place to exercise, a heavy course load, lack of nutrition, seeking isolation from people, and inconvenient daily schedule.

Key words: Leisure, physical activity, Ankara University

GİRİŞ

Serbest zaman terimi genel olarak, bireyin kusurlarını bulması, kendini geliştirmesi, rahatlaması veya memnuniyeti için kişisel ihtiyaçlarını karşılamak amacıyla kullanılır. Genellikle gönüllü olarak seçilen aktiviteler katılımını içerse de, varoluşun bütünsel durumu, hatta manevi bir deneyim olarak da belirtilebilir (Kraus, 1996). Genel olarak alanyazında “zorlamalardan özgürlüğe ya da zorunlu sosyal görevler sonrası arta kalan zamanlar” olarak da tanımlanan serbest zaman kavramını, teknolojinin gelişimi ile birlikte; bireyin hem kendisi, hem de başkaları için bütün zorluklardan veya bağlantılardan kurtulduğu ve kendi isteği ile seçeceği bir faaliyetle uğraştığı zaman olarak da tanımlayabiliriz (Aydoğan, 2000). Serbest zaman davranışsal açıdan iki güdüleme gücünün aynı anda etkisi altında kalmaktadır. Bu güdülemelerden birisi, günlük yaşamın tek düzeliğinden, sıradanlığından, çevreden ve ilişkilerden uzaklaşmak, diğeri ise serbest zaman etkinliklerine katılarak kendini tanıma, etkin olma, üstünlük, mücadele, öğrenme, keşif, rahatlatma gibi kişisel toplumsal iletişim ve psikolojik ödül beklentisi ile güdülenmesidir (Kılbaş, 2004). Stebbins (2007), ciddi ve sıradan olmak üzere iki tür serbest zaman ayrımı yapar. Bu görüşe göre, geçici serbest zaman doğası gereği ödüllendiricidir. Kısa süreli yarar sağlar, çok az özel eğitim gerektirir ya da hiç özel eğitim gerektirmez. Buna karşın, gerçek serbest zaman aktiviteleri önemli ölçüde kişisel çabaya ve hatta bazen direnç göstermeye ihtiyaç duyar. Gerçek serbest zaman aktivitelerinin sürekli ve kalıcı yararları vardır. Katılımcılar güçlü bir şekilde aktivite ile özdeşleştiği gibi bu aktiviteler onların kariyerleri bile olabilir. Bu katılım, onların yaşamları boyunca aktivite içerisinde farklı basamaklarda farklı katılım ve başarı kazandıkları anlamına gelmektedir (Leitner ve Leitner, 2012). Günümüzde insanın, yoğun çalışma yükü, rutin hayat tarzı veya olumsuz çevresel etkilerden tehlikeye giren veya olumsuz etkilenen bedeni ve ruhi sağlığını tekrar elde etmek korumak veya devam ettirmek aynı zamanda zevk ve haz almak amacıyla, kişisel doyum sağlayacak, tamamen çalışma ve zorunlu

ihtiyaçlar için ayrılan zaman dışında kalan bağımsız ve bağlantısız serbest zaman içinde, isteğe bağlı ve gönüllü olarak ferdi ve grup içinde seçerek yaptığı etkinliklere rekreasyon adı verilir. Rekreasyon, bir anlamda toplumsal refah hizmeti, bir anlamda ise yaygın bir eğitim niteliğindedir. Bu ayrıştırmayı daha iyi yapabilmek için rekreasyonun tarihi gelişimindeki iki önemli oluşuma bakmak gerekir; Rekreasyon, başlangıçta eğlenme ve dinlendirmeyi, eğitsel önemin kavranmasıyla birlikte, kişilere toplumsal değerler de aşılmasını amaçlamıştır (Kılbaş, 2004). Aristo, rekreasyon ve serbest zaman arasındaki ayrımı şöyle yapmıştır; Serbest zaman birbiriyle kesişen 3 kategoriye ayrılabilir: Düşünme, rekreasyon, eğlenme. Düşünme bir şeyi dikkatle inceleme anlamına gelmektedir, rekreasyon serbest zamanın, aktif ve katılımı gerektiren parçasıdır, eğlenme ise izleyiciler ya da dinleyiciler tarafından gerçekleştirilen ve aktif katılımı içermeyen parçadır. Bugün ise rekreasyon terimi belirlenmiş ve biçimlendirilmiş birçok aktiviteyi tanımlamak için kullanılmaktadır (Cordes, 2013). Serbest zaman fiziksel aktivitesi ise, sağlıklı yaşam biçiminin bir parçasıdır ve çeşitli yaş gruplarında, farklı etnik kökeni olan toplumlarda ve çeşitli kronik hastalık durumlarında sağlık üzerinde olumlu etkileri olduğu gözlenmiştir (Wagner, Lacroix, Buchner, Larson, 1992; Pahor ve ark., 1994; Crespo, Keteyian, Heath, Sempos, 1996; Calfas, Long, Sallis, Wooten, Pratt, Patrick, 1996; Kushi ve ark., 1997). Serbest zaman fiziksel aktivitesi, serbest zaman esnasında en az 20 dakika boyunca yapılan ve kalp hızı ile nefes alış verişini önemli ölçüde arttıracak kadar güç gerektiren egzersiz olarak tanımlanmaktadır (Sallis ve ark., 1989). Yürümek, koşmak, bisiklet sürmek ve aerobik gibi birçok farklı serbest zaman fiziksel aktivite çeşidi vardır ve bu aktivitelerin tümü enerji harcamayı sağlar. Hareketsiz bir birey, yaklaşık 7 günlük süre içinde 500 kcal/hafta'dan daha az enerji harcayan birey olarak tanımlanır (Dergance ve ark., 2003). Doğadaki pek çok canlı, sadece yaşamsal faaliyetlerini sürdürmek için çaba gösterir, ancak insanoğlu farkını yaşamsal faaliyetlerin yanı sıra istediği standartlarda yaşama

dürtüsünü ortaya koyarak göstermiştir. Kalitesi artmış bir yaşam, uygun zaman dilimleri ile üretmeye, dinlenmeye, eğlenmeye, temel gereksinimlere göre ayarlanmış sağlıklı bir yaşamı tanımlar. Sağlık, kaliteli yaşamın olmazsa olmaz koşulu olarak kabul edildiğine göre, teknolojik gelişmelerle günlük aktivite yoğunluğunu azaltmak her ne kadar yaşamı kolaylaştırır da uzun vadede hareketsiz bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir (Bek, 2008). Serbest zamanların artış göstermesi ve söz konusu zamanlar içerisinde yapılan egzersizin öneminden yola çıkarak, bu araştırmada, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma ya da katılmama sıklıklarının nedenleri ile belirlenmesi ve egzersize ilişkin görüşlerinin araştırılarak, serbest zamanları içerisinde ne gibi aktiviteler yaptıklarının belirlenerek, bunların sportif faaliyetler ile ilişkilendirilmesine çalışılmıştır. Araştırma içerisinde hipotez olarak, Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında sportif egzersize yer verip vermedikleri sorgulanmış, alt hipotezlerde ise, tercih edilen egzersiz çeşitlerinin, cinsiyete, öğrenim görülen sınıfa, bütçeye ve ikamet edilen yere göre anlamlı bir fark olup olmadığına bakılmıştır.

MATERYAL VE METOT

Tarama modelli bu çalışma ile Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında egzersize katılma ya da katılmama nedenleri belirlenmeye çalışılmış, egzersize katılmaları durumunda ise egzersiz yapma sıklığını etkileyen faktörler incelenmiştir. Çalışmanın evrenini, 2012-2013 eğitim öğretim döneminde aktif olarak öğrenimlerini sürdüren Ankara Üniversitesi Fakülteleri ve Yüksekokulları öğrencileri oluşturmaktadır. Güncellenmiş 2012-2013 öğretim yılı rakamlarına göre ölçme aracının uygulanması aşamasında mevcut öğrenci sayısı yaklaşık 38868 kişi olarak Ankara Üniversitesi Rektörlüğünden bildirilmiştir. Bu sayıdan tabakalı örneklem tekniği (Ural ve Kılıç, 2006) ile seçilmiş ve her fakülte ve yüksekokulu temsil etmesi bakımından belirlenmiş oransal büyüklüklerle, 394 öğrenci örneklem olarak alınmış olup, bu sayının yaklaşık iki katına denk gelen 780 öğrenciye bu amaçla geliştirilen ölçek uygulanmıştır. Verilerin toplanması sırasında ilgili alanyazın taranarak, araştırmanın alt amaçları ile

ilgili yazılı kaynaklardan gerekli ham veriler derlenmiş, bu verilerden yararlanılarak ölçme aracı geliştirilmiştir. Ölçme aracının yapı geçerliliği için madde toplam korelasyon analizi ve faktör analizi yapılmıştır. Ölçek aracının güvenilirliği Cronbach Alpha (Alfa) güvenilirlik katsayısı ile hesaplanmıştır. Ölçek aracındaki soruların analizlerinde cinsiyet için "t testi"; gelir, ikamet ve sınıf değişkenleri için "Anova testi" yapılmıştır. Anova testi sonucunda farklı grubu bulmak için "Scheffe testi" kullanılmıştır. Bu testlerin yanında betimsel istatistiksel yöntemler uygulanmıştır. Araştırmacı tarafından hazırlanmış olan ölçek iki bölümden ve iki sayfadan oluşmuştur. Ölçekte toplam 18 adet soru mevcuttur. Birinci bölümde katılımcıların sosyo-demografik özellikleri olan, cinsiyet, öğrenim gördükleri bölüm, kaçınıcı sınıfta devam ettikleri, maddi durumları ve ikamet ettikleri yerler ile ilgili özelliklerine yönelik toplam 5 adet soru yer almaktadır. İkinci bölümde ise, katılımcıların serbest zamanlarında düzenli egzersize yer verme ve vermeme nedenlerini belirlemeye çalışan 24 adet soru yer almaktadır. Faktör analizi yapılmadan önce, verilerin faktör analizine uygun olup olmadığına bakmak için, Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) değeri, .894 (egzersize yer verme nedenleri) ve .885 (egzersize yer vermeme nedenleri) olarak bulunmuştur. Veriler üzerinde faktör analizi yapılabilmesi için minimum KMO değeri .60 olmalıdır (Sipahi ve ark., 2010). Bu durumda gözlenen .894 ve .885'lik KMO değerleri ölçeğin faktör analizi için uygun olduğunu göstermektedir. Diğer yandan egzersize yer verme nedenlerini belirten 14 maddenin faktör analizi için Barlett testi sonucu [2360,127 (p<0.0019)], egzersize yer vermeme nedenlerini belirten 10 maddenin faktör analizi için Barlett testi sonucu ise [2232,70 (p<0.01)] olarak bulunmuştur. KMO ve Barlett testi sonuçları bu veriler üzerinde faktör analizi yapılabileceğini ortaya koymuştur. Herhangi bir maddenin ölçekte yer almasına karar verilirken faktör yük değerinin .30 ve daha yukarı olması ölçüt alınmıştır (Büyüköztürk, 2002). Bu durumda ölçekten hiçbir madde atılmamıştır. Egzersize katılımı etkileyen olumlu ve olumsuz nedenleri belirlemeye çalışan sorularda 5'li Likert yöntemi kullanılmış olup, bu bölümlere uygulanan faktör analizi ve toplam madde korelasyon testi sonuçları aşağıda yer almaktadır.

Tablo 1. Madde Toplam Test Korelasyonu

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

Kullanılan ölçeğin temel boyutları hakkında bilgi edinmek, maddelerin ve testin güvenilirliğini incelemek amacıyla faktör analizi yapılmıştır. Tablo 1’de birinci faktörde yer alan 14 maddenin yük değerlerinin .452 ile .781 arasında ve , ikinci faktörde yer alan 10 maddenin yük değerlerinin ise, .564 ile .816 arasında olduğu görülmüştür. Egzersize yer verme nedenleri boyutu toplam varyansı % 45,226, egzersize yer vermeme nedenleri boyutu toplam varyansı ise % 52,410’dur. Alanyazında %40 - % 60 arasında değişen varyans oranları yeterli kabul edilmektedir (Tavşancıl, 2010).

Tablo 2. Madde Toplam Test Korelasyonu Güvenirlik Katsayıları

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

Ölçek aracının güvenilirliği Cronbach Alpha (Alfa) güvenilirlik katsayısı ile hesaplanmıştır. Ölçeğin bütününe ilişkin hesaplanan güvenilirlik katsayısı .90’dır. Buna göre, her bir faktör için hesaplanan güvenilirlik katsayıları sırasıyla; olumlu faktör için

.90, olumsuz faktör için .89 olarak bulunmuştur. Hesaplanan Alpha değerleri ölçeğin güvenilirlik düzeyi için yeterli görülmüştür.

BULGULAR

Katılımcıların %46,2’sini erkek, %53,8’ini ise kadınlar oluşturmaktadır. Katılımcı öğrencilerin sınıf dağılımları incelendiğinde, %41,2’si ikinci sınıf, %22,1’i birinci sınıf, %20,4’ü üçüncü sınıf, %16,4’ü dördüncü sınıfta okumaktadır. Katılımcıların bütçe durumu karşılaştırıldığında ise, %34,1’inin bütçesi 500 TL’nin altında, %30,4’ünün bütçesi 501-1000 TL arasında, %25,6’sının bütçesi 1001-1500 TL arasında, %6,2’sinin bütçesi 1501-2000 TL arasında, %3,7’sinin bütçesinin de 2001 ve üstü TL olduğu görülmektedir. Katılımcıların ikamet ettikleri yerlere bakıldığında ise, %47,6’sı aile yanında, %23,7’si arkadaş yanında, %28,7’si ise diğer yerlerde (yurt, pansiyon v.b.) kaldıklarını belirtmişlerdir. Katılımcıların tamamı zorunlu ihtiyaçlarının dışında kendilerine serbest zaman ayırdıklarını belirtmişlerdir. Araştırmaya katılan öğrencile-

rin serbest zamanlarında egzersiz harici tercih ettikleri üç etkinliği işaretlemeleri istenmiş ve ortaya çıkan bulgulara göre katılımcıların, %47,6'sı kitap okuduklarını, %73,2 si müzik dinledikleri ya da yaptıklarını, %68,6'sı bilgisayarda ya da internette vakit geçirdiklerini, %49,4'ü sinema veya tiyatroya gittiklerini, %36,2'si ise gezi ve eğlencelere gittiklerini belirtmişlerdir. Katılımcıların bu aktiviteleri en çok haftada 3 gün (%33,1) ve 3 saat (%26,7) yaptıkları ortaya çıkmıştır. Katılımcıların günlük yaşamlarında sosyal medya araçlarını düzenli olarak kullanıp kullandıkları sorulduğunda ise, %37,1 gibi çoğunluğun 46 dakika ve üzerinde kullandıkları belirlenirken, %10,4'ü herhangi bir sosyal medya aracı kullanmadığını belirtmiştir. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanları içerisinde düzenli egzersize zaman ayırıp ayırmadıkları incelendiğinde, %44,2'lik oranla 345 öğrencinin düzenli egzersize yer verdiği, %55,8'lik oranla 435 öğren-

cinin ise düzenli egzersize yer vermediği görülmüştür. Katılımcıların serbest zamanlarında yaptıkları egzersiz çeşitleri incelendiğinde, büyük çoğunluğu %9,9 ile fitness, %7,1 ile taekwondo, %6,6 ile yüzme, %6,8 ile yürüyüş, %6 ile tenis ve %4,7 ile futbol oluşturmuştur. Katılımcılar, bu egzersiz çeşitlerini büyük çoğunlukla haftada 3 gün (%15,3) ve 2 saat (%12,4) zaman ayırdıklarını belirtmişlerdir. Ankara Üniversitesi öğrencilerinin serbest zamanlarında düzenli egzersize yer verip vermedikleri incelendiğinde aşağıdaki çizelgede verilen sonuçlar elde edilmiştir (Tablo 3).

Serbest zamanlarında düzenli olarak egzersize yer veren katılımcıların bu egzersizleri yapmak için nerelerden faydalandıkları, herhangi bir ücret ödeyip ödemedikleri ve bu egzersizler için antrenör/egitmen desteği alıp almadıkları incelendiğinde aşağıdaki çizelgede verilen sonuçlar elde edilmiştir (Tablo 4).

Tablo 3. Katılımcıların Serbest Zamanlarında Düzenli Egzersize Katılma Frekans ve Yüzde Değerleri

		f	%
Düzenli Egzersize Zaman Ayrılıp, Ayrılmadığı	Evet	345	44,2
	Hayır	435	55,8
	TOPLAM	780*	100

(* Ölçekte katılan toplam öğrenci sayısı)

Tablo 4. Katılımcıların Düzenli Egzersiz Yapmak İçin Ücret Ödeme, Egzersiz Yapılan Yer ve Antrenör/Eğitmen Desteği Alınması İle İlgili Frekans ve Yüzde Değerleri

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

(* Düzenli egzersiz yapan katılımcı sayısı)

“Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum”, “Arkadaşlık ilişkisini geliştiriyorum” ve “Fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum” seçeneklerine verilen cevaplarda 500 TL altı bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. “Kendimi güçlü hissediyorum” ve “Egzersiz konusunda bilinçli biriyim” seçeneklerine verilen cevaplarda 501 – 1000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. “Vaktim var” ve “Egzersiz seviyorum” seçeneklerine verilen cevaplarda 1001 – 1500 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. “Sağlığıma önem veriyorum”, “Sosyal bir çevre oluşturuyorum” ve “Egzersize katıldıkça eğleniyorum” seçeneklerine verilen cevap-

larda 1501 – 2000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Günlük programım/saatlerim uygun değil”, “Çok ders çalışmam gerekiyor” ve “İnsanlardan ayrı kalmak istiyorum” seçeneklerine verilen cevaplar- da 500 TL altı bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. “Egzersiz seviyorum” ve “Beslenme durumum yetersiz” seçeneklerine verilen cevaplarda 501 – 1000 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. “Egzersiz yapacak yerim ve ortamım yok” seçeneğine verilen cevaplarda 1001 – 1500 TL arası bütçeye sahip katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 5. Egzersiz Yapan Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenlerine Göre Anova Testi Sonuçları

Maddeler	Bütçe Durumu	N	\bar{X}	ss	F	P
Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum	500 Altı	142	4.4648	.83930	4,478	,002*
Fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum	500 Altı	142	4.5704	.82855	5,476	,000*
Arkadaşlık ilişkisini geliştiriyorum.	500 Altı	142	4.2113	1.11617	2,672	,032*
Kendimi güçlü hissediyorum.	501-1000	99	4.5455	.71817	3,219	,013*
Egzersiz konusunda bilinçli biriyim	501-1000	99	4.4444	.82341	3,219	,024*
Vaktim var.	1001-1500	65	4.2154	.89254	3,721	,006*
Egzersiz seviyorum.	1001-1500	65	4.4154	.65889	2,827	,025*
Sağlığıma önem veriyorum.	1501-2000	23	4.6522	.57277	5,337	,000*
Sosyal bir çevre oluşturuyorum.	1501-2000	23	4.3478	.98205	7,316	,000*
Egzersize katıldıkça eğleniyorum	1501-2000	23	4.6087	.58303	2,451	,046*

Tablo 6. Egzersiz Yapmayan Katılımcıların Gelir Durumu Değişkenlerine Göre Anova Testi Sonuçları

Maddeler	Bütçe Durumu	N	\bar{X}	ss	F	P
İnsanlardan ayrı kalmak istiyorum	500 Altı	124	2.9435	1.62452	5.370	.000*
Çok ders çalışmam gerekiyor	500 Altı	124	3.6129	1.33563	4.248	.002*
Günlük programım/saatlerim uygun değil	500 Altı	124	3.8548	1.24086	3.071	.016*
Egzersiz seviyorum	501-1000	138	3.5507	1.22070	3.449	.009*
Beslenme durumum yetersiz	501-1000	138	3.2246	1.41946	2.931	2.931
Egzersiz yapacak yerim ve ortamım yok	1001-1500	135	3.5630	1.21316	3.290	.011*

($p < 0,05$)

Tablo 7. Egzersiz Yapan Katılımcıların İkamet Ettikleri Yer Değişkenlerine Göre Anova Testi Sonuçları

Maddeler	İkamet	N	\bar{X}	ss	F	P
Kendimi iyi hissediyorum	Diğer	101	4.5743	.80432	8.942	.000*
Vaktim var	Diğer	101	4.1683	.60115	5.933	.003*
Farklı etkinliklere katılarak bilgi düzeyimi geliştiriyorum	Aile ile birlikte	171	4.3333	1.00000	3.214	.041*
Yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum	Aile ile birlikte	171	4.4678	.88309	3.427	.034*
Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum	Aile ile birlikte	171	4.5965	.79394	11.050	.000*
Fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum	Aile ile birlikte	171	4.4795	.92252	8.154	.000*

($p < 0,05$)

“Kendimi iyi hissediyorum” ve “Vaktim var” seçeneklerine verilen cevaplarda aile ya da arkadaş ile herhangi bir ev ortamında ikamet etmeyen katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. “Farklı etkinliklere katılarak bilgi düzeyimi geliştiriyorum”, “Yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum”, “Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum” ve “Fiziksel yeteneklerimi egzersiz içerisinde kullanıyorum” seçeneklerine verilen cevaplarda aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Vaktim yok”, “Egzersiz sevmiyorum”, “Egzersiz yapacak yerim ve ortamım yok”, “Fiziksel durumum uygun değil”, “Maddi durumum uygun değil”, “Çok ders çalışmam gerekiyor”, “Günlük programım/saatlerim uygun değil” ve “İnsanlardan ayrı kalmak istiyorum” seçeneklerine verilen cevaplarda aile yanında ikamet eden katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Kendimi daha özgür hissediyorum” seçeneğine verilen cevaplarda 1. sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. “Egzersiz seviyorum”, “Sosyal bir çevre oluşturuyorum”, “Yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum” ve “Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum” seçeneklerine verilen cevaplarda 4. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

“Egzersiz konusunda bilinçli değilim” seçeneğine verilen cevaplarda 2. Sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir. “Egzersiz sevmiyorum” ve “Maddi durumum uygun değil” seçeneklerine verilen cevaplarda 3. sınıfta öğrenim gören katılımcılar lehine anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Tablo 8. Egzersiz Yapmayan Katılımcıların İkamet Ettikleri Yer Değişkenlerine Göre Anova Testi Sonuçları

Maddeler	İkamet	N	\bar{X}	ss	F	P
Vaktim yok	Aile ile birlikte	200	3.9600	1.21067	12.298	.000*
Egzersiz sevmiyorum	Aile ile birlikte	200	3.5550	1.39884	10.859	.000*
Egzersiz yapacak yerim ve ortamım yok	Aile ile birlikte	200	3.5800	1.33134	6.079	.002*
Fiziksel durumum uygun değil	Aile ile birlikte	200	2.9750	1.57058	8.457	.000*
Maddi durumum uygun değil	Aile ile birlikte	200	3.0000	1.51376	7.413	.001*
Çok ders çalışmam gerekiyor	Aile ile birlikte	200	3.5600	1.35854	13.605	.000*
Günlük programım /saatlerim uygun değil	Aile ile birlikte	200	3.8150	1.24439	6.596	.002*
İnsanlardan ayrı kalmak istiyorum	Aile ile birlikte	200	2.9250	1.66531	6.756	.001*

($p < 0,05$)

Tablo 9. Egzersiz Yapan Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkenlerine Göre Anova Testi Sonuçları

Maddeler	Sınıf	N	\bar{X}	ss	F	P
Kendimi daha özgür hissediyorum	1	70	4.5714	.60365	5.766	.001*
Hayatın karmaşık yapısından uzaklaşıyorum	4	62	4.6774	.67202	3.256	.022*
Egzersiz seviyorum	4	62	4.4839	.84430	3.652	.013*
Sosyal bir çevre oluşturuyorum	4	62	4.2419	1.16908	2.653	.049*
Yaşamımda kullanabileceğim beceriler geliştiriyorum	4	62	4.5806	.75852	4.283	.006*

($p < 0,05$)

Tablo 10. Egzersiz Yapmayan Katılımcıların Öğrenim Gördükleri Sınıf Değişkenlerine Göre Anova Testi Sonuçları

Maddeler	Sınıf	N	\bar{X}	ss	F	P
Egzersiz konusunda bilinçli değilim	2	167	3.6168	1.29287	4.264	.006*
Egzersiz sevmiyorum	3	100	3.6300	1.21983	2.799	.040*
Maddi durumum uygun değil	3	100	3.0600	1.44823	3.167	.024*

($p < 0,05$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Serbest zamanlar içerisinde gerçekleştirilen fiziksel aktivitelerin, bireysel katılıma bağlı olduğu ve bunun da bireyin sosyo-ekonomik durumu ile yaşa bağlı nedenlerden etkilendiği Popham ve Mitchell'in (2006) çalışmalarında önemle vurgulanmaktadır. Bu anlamda, öğrencilerin serbest zamanlarında egzersize katılma sıklıkları ve nedenleri incelendiğinde, düzenli egzersiz yapan bayan öğrencilerin kendilerini daha iyi hissettiği, erkek öğrencilerin egzersizi sevdiği, sosyal bir çevre oluşturarak farklı etkinliklere katılıp bilgi düzeylerini geliştirdiği ve bununla birlikte egzersiz yaparken kendilerini daha özgür hissettiği, diğer bir yandan beslenme yetersizliğinin ise erkek öğrencilerde egzersiz yapmaya engel teşkil ettiği görülmüştür. Doğan'ın 2006 yılında yaptığı ve öğrencilerin iyilik hallerinin incelendiği çalışmasında, serbest zamanlar içerisinde yapılan fiziksel aktivite süreleri incelenmiş ve farklı egzersiz yapma sürelerinin kişilerin iyilik hallerinde değişimlere yol açtığı görülmüştür. Bu anlamda farklı egzersizlerin ve yapılma sürelerinin kişide birtakım olumlu etkiler gösterdiği rahatlıkla söylenebilmektedir. Çalışmamızda yüksek gelire sahip öğrencilerin sağlığına dikkat ettiği, eğlence ve sosyal çevre amaçlı sportif egzersiz yaptığı, düşük gelire sahip öğrencilerin ise, insanlardan uzak kalmak istediği, derslerine ağırlık vermek ve egzersiz yapacak uygun ortam bulamamak gibi nedenlerle düzenli egzersize yer vermediği görülmüştür. Mansuroğlu (2002)'nin Antalya ilinde yaptığı benzer bir çalışmada katılımcı öğrencilerin serbest zamanlarını her gün dış ortamlarda değerlendirdikleri (%27,7), buna karşın mesafelerin uzamasının düşük gelirli öğrencilerde etkinliklere katılımda düşüş yaşattığını göstermiştir. Bu tip bir sonuç, söz konusu çalışmamızda da görülmüştür. Çünkü gelir düzeyi düşük öğrenciler, yakınlarında egzersize uygun ortam bulamadıklarını vurgulamışlardır. Aile dışında kalan öğrencilerin egzersize daha çok vakit ayırdığı ve egzersizin kendilerini iyi his-

settirdiği, aile yanında kalan öğrencilerin ise vakit azlığı, ders çalışma yoğunluğu, fiziksel yetersizlik, egzersizi sevmemek ve düzenli egzersiz yapacak ortam bulamamak gibi nedenlerle düzenli egzersiz yapamadığı belirlenmiştir. Üniversite öğrencilerinin iyilik hallerinin incelendiği benzer bir çalışmada ise, yüksek aile desteğine sahip öğrencilerin iyilik halleri puanlarının, orta ve düşük aile desteğine sahip öğrencilere göre yüksek olduğu görülmüştür. Aynı araştırmada fiziksel egzersiz yapma sıklığı arttıkça öğrencilerin "iyilik hal" puan düzeylerinde de bir artma olduğu görülmüştür (Doğan, 2006). Bizim çalışmamızda bu çalışmaya farklı olarak, aile yanında kalmayan ve aile desteğini yeterince alamayan öğrencilerin kendilerine daha çok vakit ayırıp, serbest zamanlarında daha çok fiziksel aktivitelere katıldıkları görülmüştür. Söz konusu çalışmada yine ek olarak, katılımcı öğrencilerden 4.sınıfta öğrenim görenlerin kendilerini özgür hissetme, egzersizi sevmek, sosyal bir çevre oluşturma ve yeni beceriler kazanma amacı ile düzenli egzersiz yapmayı tercih ettiği, 2. ve 3. sınıf öğrencilerinin ise, maddi yetersizlik, egzersiz konusunda yeterli bilgiye sahip olmama ve bununla birlikte egzersizi sevmeme gibi nedenlerle egzersize yer vermedikleri sonuçları çıkarılmıştır. Teknolojinin gelişmesi ile birlikte, insan hayatını kolaylaştıran araçların ortaya çıkması insan hayatında zaman olarak kazanım sağlarken, fiziksel olarak kayıp da sağlayabilmektedir. Bu açıdan baktığımızda, ortaya çıkan serbest zamanların, çeşitli egzersiz aktiviteleri ile değerlendirilmesinin, insanlarda hareketsizleşmenin önüne geçebildiğini görebiliriz. Çalışmamızda öğrencilerin serbest zamanlarının büyük çoğunluğunu bilgisayar ve internet başında ya da müzik dinleyerek geçirdiklerini ama diğer yandan egzersizi tercih eden öğrencilerin ise, en az bilgisayar ve internete zaman ayırdıkları kadar egzersize de zaman ayırabildiklerini ve bunun onlarda çeşitli kazanımlara yol açtığını görebilmekteyiz.

KAYNAKLAR

1. Aydoğan F (2000): Medya ve Serbest Zaman. 1. Baskı. OM yayınevi, s.5-10.
2. Bek N (2008): Fiziksel Aktivite Ve Sağlığımız. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Sağlık Bakanlığı Yayını, s.6.
3. Büyüköztürk Ş (2002): Sosyal Bilimler için Veri Analizi El Kitabı- İstatistik, Araştırma Deseni SPSS Uygulamaları ve Yorum. 13. Baskı. Ankara: Pegem Akademi, s.48.
4. Calfas KJ, Long BJ, Sallis JF, Wooten, W.J., Pratt M., Patrick K. (1996): A controlled trial of physician counseling to promote the adoption of physical activity. *Prev Med.* 25:225–233.
5. Cordes KA (2013): Applications In Recreation And Leisure: For Today And Future. 4th Ed. Urbana: Sagamore Publishing LLC, s.7-8.
6. Crespo CJ, Keteyian, SJ, Heath GW, Sempos, CT (1996): Leisure-time physical activity among US adults. *Arch Intern Med.* 156:93–98
7. Dergance JM, Calmbach WL, Dhanda R, Miles TP, Hazuda HP, Mouton CP (2003): Barriers To And Benefits Of Leisure Time Physical Activity In The Elderly: Differences Across Cultures. *J Am Geriatr Soc.* 51(6):863-8.
8. Doğan T (2006): Üniversite Öğrencilerinin İyilik Hallerinin İncelenmesi, H.O. Eğitim Fakültesi Dergisi (H.U. Journal of Education). 30, s.120-129.
9. Kılbaş Ş (2004): Rekreasyon Boş Değerlendirme. 3. Baskı. Ankara: Nobel Yayın. Bölüm 1, s.10-20.
10. Kraus R (1996): Recreation And Leisure In Modern Society. 5th Ed. Massachusetts: Jones and Bartlett Publishers. Chapter 2, s.18.
11. Kushi LH, Fee RM, Folsom AR, Mink PJ, Anderson KE, Sellers TA (1997): Physical activity and mortality in post-menopausal women. *JAMA.* 277:1287–1292.
12. Leitner MJ, Leitner SF (2012): Leisure enhancement. 4th Ed.. Urbana: Sagamore Publishing LLC. Chapter 1.
13. Mansuroğlu S, (2002): Akdeniz Üniversitesi Öğrencilerinin Serbest Zaman Özellikleri ve Dış Mekan Rekreasyon Eğilimlerinin Belirlenmesi, Akdeniz Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi, 15(2),53-62
14. Pahor M, Guralnik JM, Salive ME, Chrischilles EA, Brown SL, Wallace RB (1994): Physical activity and risk of severe gastrointestinal hemorrhage in older persons. *JAMA.* 272:595–606.
15. Popham F, Mitchell R (2006): Leisure Time Exercise And Personal Circumstances In The Working Age Population: Longitudinal Analysis Of The British Household Panel Survey, *J Epidemiol Community Health* 2006;60:270–274.
16. Sallis JF, Hovell MF, Hofstetter CR, Faucher P, Elder JP, Blanchard J, Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM (1989): A multivariate study of determinants of vigorous exercise in a community sample. *Prev Med.* 18:20–34.
17. Sipahi, B, Yurtkoru ES, Çinko M (2010): Sosyal Bilimlerde Spss'le Veri Analizi. İstanbul: Beta Basım, s.10-20.
18. Stebbins RA (2007). Serious leisure. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
19. Ural A, Kılıç İ (2006): Bilimsel Araştırma Süreci ve SPSS İle Veri Analizi. Genişletilmiş 2. Baskı. Ankara: Detay Yayıncılık, s.20-30.
20. Wagner EH, Lacroix AZ, Buchner DM, Larson EB (1992): Effects of physical activity on health status in older adults. I. Observational studies. *Annu Rev Public Health.* 13:451–46.

