

## Boş zaman egzersiz aktivitelerinin çalışma ve gelir durumuna göre incelenmesi

### Examination of leisure exercise activities according to employment and income status

Ali Yazıcı<sup>1\*</sup>, Aytekin Alpullu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri A.B.D., ayazici60@gmail.com, 0000-0002-1451-2141

<sup>2</sup>Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, aytekin.alpullu@marmara.edu.tr, 0000-0002-2385-8179

#### ÖZET

Çalışmada bireylerin serbest zaman egzersiz aktivitelerinin yoğunluğu ile çalışma ve gelir durumlarına göre farklılaşmanın olup olmadığı araştırılmıştır. Araştırmanın evrenini spor bilimleri fakültesinde öğrenim gören öğrenciler oluşturmaktadır. Katılımcılar gönüllülük esasına dayalı olarak tesadüfi örnekleme yoluyla 250 öğrenciyeye uygulanmıştır. Katılımcıların 88'i kadın 162'si erkektir. Katılımcıların boş zamanlarında hangi tür aktivitelerin yapıldığı ve bu aktivitelerin çalışma ve gelir durumuna göre belirlenmesi amacıyla demografik bilgi formu kullanılmıştır. İkinci bölümde, 1997 yılında Godin ve Shephard tarafından geliştirilen Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ) anketi, 2015 yılında Yerlisu Lapa ve Yağar tarafından Türkçe geçerlilik ve güvenilirlik çalışması yapılan "Serbest Zaman Egzersiz Anketi" (SZE) anket verilerinin toplanmasında kullanılmıştır. Araştırmada yapılan analizler sonucunda katılımcıların çalışma ve gelir durumlarına göre anlamlı farklar oluşturup oluşturmadığı, tek yönlü varyans analizi (ANOVA) ile ölçülmüş aralarında anlamlı farkların olduğu belirlenmiştir. Çalışmayan ve özel sektörde çalışan kişiler ile geliri olmayan ve 2001-5000 tl arasında olan kişilerin serbest zaman egzersiz aktivite skorlarının daha yüksek olduğu anlaşılmıştır.

#### ABSTRACT

In the study, it was investigated whether the individuals differ according to the intensity of their free exercise activities and their employment and income. The universe of the study consists of students studying at the faculty of sports sciences. Participants were randomly selected as 250 people on a voluntary basis. 88 of the participants are women and 162 of them are men. A demographic information form was used to determine what kind of activities are performed in the participants' leisure time and these activities according to their employment and income status. In the second part, the SZE questionnaire, developed by Godin and Shephard in 1997, was used to collect the data of the questionnaire whose Turkish validity and reliability study was conducted by Yerlisu Lapa & Yağar in 2015. As a result of the analysis made in the study, it was determined whether the participants made significant differences according to their work and income status and that there were significant differences between them as measured by one-way analysis of variance (ANOVA). It has been found that the leisure time exercise activity scores of the people who do not work and work in the private sector and those who do not have an income between 2001 and 5000 TL are higher.

#### MAKALE BİLGİSİ/ARTICLE INFO

**Anahtar Kelimeler:** Serbest zaman, Egzersiz Aktiviteleri, Çalışma ve Gelir Düzeyi

**Key Words:** Leisure Time, Exercise Activities, Employment and Income Level

**Gönderme Tarihi/Received Date:** 30.11.2020

**Kabul Tarihi/Accepted Date:** 30.12.2020

**Yayımlanma Tarihi/Published Online:** 31.12.2020

## 1. Giriş

Günümüzde gelişen teknoloji, kolaylaşan hayat şartları ve çalışma sürelerinin kısalması ile serbest zaman artmıştır. Artan serbest zamanın daha iyi değerlendirilebilmesi için serbest zaman yönetimi ihtiyacı doğmuştur. Serbest zamanlarını daha iyi yönetmek isteyen bireyler, serbest zamanlarını farklı bölümlere ayırmış, artan internet kullanımı ile yaşantılarında azalan hareketliliği bu zamanlarda yaptığı fiziksel aktivitelerle dengelemeye çalışmışlardır. Serbest zamanda yaptıkları fiziksel aktiviteler boş zaman kavramında değerlendirilmektedir. Artan serbest zaman kullanımlarında bireylerin egzersiz aktiviteleri yaptığı boş zamanların nasıl şekillendiği, hangi

demografik bilgilere göre farklılık gösterdiğinin araştırılması ihtiyacını beraberinde getirmiştir. Mevcut serbest zamanın değerlendirilmesinde ele alınan egzersiz aktiviteleri boş zamanda olduğu için iki kavram birbirine çok yaklaşmış ve birbirinden tamamen bağımsız olarak ele alınması mümkün olmamıştır.

Zaman; olayların geçmişten bugüne gelip, geleceğe doğru birbirini takip ettiği, bireyin kontrolü dışında kesintisiz devam eden bir süreçtir (Sabuncuoğlu vd., 2010). Zamanın bireyin kontrolü dışında ilerlemesi ve kaybedilen zamanın telafisinin olmaması zamanın daha iyi yönetilmesi ihtiyacını oluşturmuştur. Zamanın daha iyi yönetilmesi için zaman farklı

\* Sorumlu yazar /Corresponding author.

Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Yönetim Bilimleri A.B.D. ayazici60@gmail.com., 0000-0002-1451-2141

bölgümlere ayrılmış ve bireylerin zorunlu olarak yaptıkları işlerin dışında kalan zaman olarak serbest zaman tanımlanmıştır. Serbest zaman bireylerin keyif ve haz almak amaçlı yaptığı aktivitelerle doldurulduğunda, bu etkinliklere ayrılan zamanlar boş zaman olarak tanımlanmıştır. Boş zaman kavramı, düşüncede hoşnutluk yaratan, arzu edilen zamanı ifade etmektedir (Freysinger, 1995).

Boş zaman kavramı ile serbest zaman kavramı birbiri ile karıştırılabilir ancak ikisi arasında belirli farklar vardır. Serbest zaman; çalışma ve zorunlu olarak yaptığımız işler dışında kalan zamanın tamamıyken boş zaman; serbest zamanın içerisinde yer alan, kişinin çalışma ve zorunlu olarak yaptığı işlerin dışında kalan zamanda yaptığı faaliyetleri içeren zamandır. Bireyler zorunlu olarak yaptığı işlerin dışında kalan serbest zamanda haz ve keyif alarak, çalışma ve kazanç sağlama amacı dışında yaptığı faaliyetlerle ilgileniyorsa, bu faaliyetlerin gerçekleştiği zaman dilimi boş zaman, bu zamanda yaptığı faaliyetler ise boş zaman faaliyeti olarak adlandırılmıştır. Boş zaman kavramının anlamı günlük yaşantıda da oldukça karmaşıktır.

Boş zaman kavramı insanların kendilerine zaman ayırabildikleri, sağlıklı ve mutlu bir birey olabilmeleri için günümüzde en önem verilen kavramlardan biridir. Sosyalleşmek insanlar için bir gereksinim haline gelmiştir. Sadece başarılı bir iş hayatı değil aynı zamanda insanların toplumda başarılı olarak görülebilmesi için sosyal hayatta da belli başlı kazanımlarının olması, hobilere sahip olması ve özel hayatına zaman ayırabilmesi gerekmektedir (Demir & Alpulu, 2020). Günümüzde serbest zamanı değerlendirme çok daha önemli konuma gelmiş ve bireylerde bu serbest zaman yönetimi yaşam biçimi haline almıştır. Artan serbest zaman ile ilgili yapılan etkinlikler artırılmış, etkinlik yelpazesi genişlemiş ve çeşitli proje ve programlar üretilmiştir (Kelly, 1990).

Toplumlardaki modernleşmenin de etkisiyle serbest zaman aktiviteleri sağlık ve yaşam kalitesini artırmanın en önemli yollarından biridir. Serbest zamanlarının daha verimli kullanılması yönünden üniversite öğrencileri toplumda daha ileri bir noktada yer almaktadır. Üniversite öğrencilerinin serbest zaman oluşturmada ve mevcut hayat şartlarında oluşan serbest zamanların çok olması sebebiyle, bu zamanları daha etkili kullanma ve boş zamanlarının fiziksel egzersizlerle geçirmek için yıllar boyu sürecek kalıcı davranış şekillerinin oluşacağı önemli bir süreç olmuştur.

Sağlıklı bir birey için en basit ve en kolay fiziksel aktivite türü yürüyüştür. Teknolojinin gün geçtikçe gelişmesiyle hareketsizliği ve buna bağlı olarak hastalıkları getirmiştir. Egzersiz yapılmasının amacı hareketsiz bir yaşamın neden olduğu hastalıkları önlemek ve yavaşlatmaktır (Alpulu & Demir, 2019). Rekreatif etkinliklere katılma; güçlü, karakterli, sağlam kişilikli bireylerin yetişmesine yardım edecektir (Ağaoğlu & Eker, 2006). Bireylerin yaşamının birçok alanını (iş tatmini, yaşam tatmini, aile yaşamını vb.) olumlu etkileyecektir (Huang, 2003). İncelenen bu çalışmalarda bireylerin rekreatif etkinliklerde egzersiz aktivite düzeyleri de çeşitli yollarla detaylıca araştırılmıştır. Egzersiz aktivitelerinde motivasyonun önemi vurgulanırken demografik farklılıklara da değinilmiştir. Değinen demografik bilgilerin çalışma ve gelir durumunu konu alan çalışmamız serbest zaman fiziksel aktivite skoru ile

olan ilişkilerini incelemiştir. Çalışma ve gelir durumu bireylerin boş zaman faaliyetlerinde yaptıkları egzersiz aktivitelerini etkileyen önemli bir faktörlerdir. Yapılan egzersiz aktiviteleri özellikle belirli harcamalar gerektiriyorsa, çalışma ve gelir durumu egzersiz aktiviteleri yapmanın ön koşulu haline gelmektedir.

## 2. Yöntem

Çalışmada tarama modeli kullanılmıştır. Bireylerin boş zamanlarında yaptıkları egzersiz aktivitelerinin yoğunlukları hesaplanmaya çalışılmış, egzersiz aktiviteleri ile çalışma ve gelir durumları arasında anlamlı bağıllık olup olmadığı incelenmiştir. Araştırmanın evrenini spor bilimleri fakültesi öğrencileri oluştururken, örneklem grubu olarak Marmara Üniversitesi spor bilimleri fakültesinde 2019-2020 eğitim-öğretim yılında öğrenim gören öğrencilerden tesadüfi yolla 250 öğrenci seçilmiştir. Katılımcılar çalışmaya katılmadan önce çalışma ve bilgilerin ne amaçla kullanılacağı hakkında bilgilendirilmiş ve gönüllülük esasına dayalı olarak samimi bir şekilde soruları cevaplamaları istenilmiştir. Yapılan basıklık-çarpıklık değerlendirmelerinde p değeri 0,05'in üzerinde çıktığından parametrik olmayan istatistik testler tercih edilmiştir. Verilerin istatistiksel olarak değerlendirilmesinde ikiden çok değişkenin analizinde ANOVA, farklılıklarının hangi gruptan kaynaklandığının tespit edilmesinde Post-Hoc Gabriel testi uygulanmıştır.

Çalışmanın anket kısmı iki bölümden oluşturulmuştur. İlk bölümde katılımcıların çalışma durumu, gelir düzeyi gibi bilgileri elde etmeye yönelik araştırmacı tarafından hazırlanan demografik bilgi formu kullanıldı. İkinci bölümde ise çalışmaya katılan kişilerin serbest zaman egzersiz yoğunluklarını ölçmek amacı ile Godin & Shephard (1985, 1997) tarafından geliştirilen, Yerlisu-Lapa & Yağar (2015) tarafından yetişkin bireylerde Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan "Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZE) -Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ)" kullanıldı. Belirtilen araştırmacılar tarafından anketin kullanım izni alınmıştır.

Anket son 1 haftada günde en az 15 dk. Serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermekte ve son haftada kaç kez katılım sağlanan a) Zorlayıcı şiddette fiziksel aktiviteleri, b) Orta şiddette fiziksel aktiviteleri, c) Hafif şiddette fiziksel aktiviteleri belirlemeyi hedeflemektedir. Anketin toplam skoru hesaplaması için; zorlayıcı şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 skor ile çarpılarak toplanmaktadır. Formül şu şekildedir; Haftalık serbest zaman aktivitesi skoru = (9 x zorlayıcı şiddette) + (5 x orta şiddette) + (3 x hafif şiddette) Hesaplanan değerler toplanarak genel olarak serbest zaman içerisinde bireyin aktifliğini değerlendirir. Bu değerlendirmede; 24 ve üzeri: "Aktif", 14 ile 23 arası: orta düzeyde aktif, 13 ve altı: "yeteri kadar aktif değil" şeklinde üç düzey olarak sınıflandırılmıştır.

Türkçe adaptasyon çalışmasında anketin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan Açıklayıcı faktör analizi sonucunda madde toplam korelasyonlarının her üç madde için sırasıyla 0.80, 0.76 ve 0.65 tespit edilmiş ve toplam varyansın %55 oranında açıklandığı ve tek bir faktör altında toplandığı saptanmıştır. Bu çalışmada ise, güvenilirlik için yapılan test-

tekrar test sonucu Pearson korelasyon katsayısı anketin geneline ilişkin 0.84, anketin sorularına ilişkin ise sırası ile 0.80, 0.76 ve 0.72 olarak hesaplanmıştır. “Uluslararası Fiziksel Aktivite Anketi-Kısa Form” ile yapılan eşdeğer form güvenilirliği için Spearman korelasyon katsayısı sonucu her iki form arasındaki ilişki 0.92 olarak bulunmuştur (Yerlisu-Lapa vd., 2016).

### 3. Bulgular

Tablo 1’de görüldüğü üzere örneklem grubundaki iş görenlerin 88’i (%35,2) kadın 162’si (%64,8) erkektir. Örneklem grubunu oluşturan iş görenlerin 225’i (%90) 18-25 yaş grubunda; 21’i (%8,4) 26-30 yaş grubunda; 4’si (%1,6) 31-35 yaş grubunda bulunmaktadır. Örneklem grubunu oluşturan iş görenlerin 238’i (%95,2) üniversite grubunda öğrenim görürken 12’si (%4,8) lisansüstü grubunda öğrenim görmektedir.

**Tablo 1.** Katılımcıların Demografik Bilgileri

Kategoriler	f	% yüzde
Cinsiyet		
Kadın	88	35,2
Erkek	162	64,8
Yaş		
18-25 yaş	225	90
26-30 yaş	21	8,4
31-35 yaş	4	1,6
Eğitim Durumu		
Üniversite	238	95,2
Lisansüstü	12	4,8
Çalışma Durumu		
Çalışıyor	101	40,4
Çalışmıyor	149	59,6
Hangi Kurumda Çalışmakta		
Özel Sektör	99	39,6
Kamu kurumu	2	0,8
Çalışmıyorum	149	59,6
Gelir Durumu		
Kazancım yok-2000	149	59,6
2001-5000 TL	93	37,2
5001 ve üstü TL	8	3,2
Toplam	250	100

Örneklem grubundaki iş görenlerin 101’i (%40,4) çalışıyor grubunda bulunurken 149’u (%59,6) çalışmıyor grubunda yer almaktadır. Örneklem grubunun 99’u (%39,6) özel sektörde çalışıyor grubunda, 2’si (%0,8) kamu kurumunda çalışıyor grubunda, 149’u ise çalışmıyorum grubunda yer almaktadır. Örneklem grubundaki iş görenlerin 149’u (%59,6) kazancım yok grubunda 93’ü (%37,2) 2001-5000tl kazanıyorum grubunda 8’i (%3,2) ise 5001tl ve üzerinde kazanıyorum grubunda yer almaktadır.

Tablo 2’den de anlaşılacağı üzere, çalışmanın örneklem grubunun 92’si (36,8) zorlayıcı antrenman yapmıyorum grubunda, 67’si (%26,8) 1 gün yapıyorum grubunda, 63’ü (%25,2) 2 gün yapıyorum grubunda, 28’i (%11,2) ise 3 gün yapıyorum grubunda yer almaktadır. Çalışmanın örneklem grubunun 17’si (6,8) orta şiddetli antrenman yapmıyorum grubunda, 76’si (%30,4) 1 gün yapıyorum grubunda, 110’u (%44) 2 gün yapıyorum grubunda, 39’u (%15,6) 3 gün yapıyorum grubunda 8’i (%3,2) ise 4 gün yapıyorum grubunda yer almaktadır. Çalışmanın örneklem grubunun 17’si (6,8) hafif

şiddetli antrenman yapmıyorum grubunda, 111’i (%44,4) 1 gün yapıyorum grubunda, 63’ü (%25,2) 2 gün yapıyorum grubunda, 57’si (%22,8) 3 gün yapıyorum grubunda 2’si (%0,8) ise 4 gün yapıyorum grubunda yer almaktadır.

**Tablo 2.** Katılımcıların Fiziksel Aktivite Yoğunlukları

Kategoriler	frekans	% yüzde
Zorlayıcı Antrenman		
Yapmıyorum	92	36,8
1 gün	67	26,8
2 gün	63	25,2
3 gün	28	11,2
Orta Şiddetli Antrenman		
Yapmıyorum	17	6,8
1 gün	76	30,4
2 gün	110	44
3 gün	39	15,6
4 gün	8	3,2
Hafif Şiddetli Antrenman		
Yapmıyorum	17	6,8
1 gün	111	44,4
2 gün	63	25,2
3 gün	57	22,8
4 gün	2	0,8
Toplam	250	100

**Tablo 3.** Katılımcıların Haftalık Egzersiz Durumu

Kategoriler	Frekans	%
Aktif	122	48,8
Orta Düzeyde Aktif	73	29,2
Yeteri kadar aktif değil	55	22
Toplam	250	100

Tablo 3’den anlaşılacağı üzere, çalışmanın örneklem grubunun 122’si (48,8) aktif grubunda, 73’ü (%29,2) orta düzeyde aktif grubunda, 55’i (%22) ise yeteri kadar aktif değil grubunda yer almaktadır.

**Tablo 4.** Haftalık Serbest Zaman aktivitesi Skorunun Çalışma Durumu Değişkenine Göre Bağımsız Grup T-Testi Sonuçları

Çalışma Durumu	n	$\bar{x}$	s.s.	Sd	t	p
Çalışıyor	101	21,78	11,529	248	-2,423	
Çalışmıyor	149	25,27	10,949	207,254	-2,399	0,566

Tablo 4 de görüldüğü gibi, örnekleme oluşturan katılımcıların haftalık serbest zaman aktivite skorunun çalışma durumu değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla gerçekleştirilen bağımsız grup t testi sonucunda, grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır ( $t=2,099$ ;  $p<0,05$ ).

Tablo 5’te görülebileceği üzere, haftalık serbest zaman aktivite skorunun kurumda çalışma değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=5,191$ ;  $01$ ).

Öğrencilerin haftalık serbest zaman aktivite skorunun çalışma değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) tekniği uygulanmıştır. Yapılan analiz sonucunda

**Tablo 5.** Haftalık Serbest Zaman aktivitesi Skorunun Kurumda Çalışma Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analiz (ANOVA) Sonuçları

Çalışma Durumu	N	$\bar{x}$	s.s.	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	F	p
Özel sektör	99	21,86	11,55	Gruplar arası	771,865	2		
Çalışmıyorum	149	25,27	10,94	Gruplar içi	30989,511	247	3,076	,048
Kamu kurumu	2	17,5	13,43	Toplam	31761,376	249		
Toplam	250	23,86	11,29					

çalışma ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F = 3,706$ ;  $p < .05$ ). Daha sonra anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc tekniklerini kullanabilmek için Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği incelenmiş, sonuçta varyansların homojen olduğu ( $L = ,223$ ;  $p > .05$ ) görüldükten sonra uygun post-hoc tekniklerinden Gabriel çoklu karşılaştırma testi yapılarak analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 6'da gösterilmiştir.

**Tablo 6.** Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Gabriel Testi Sonuçları

Çalışma durumu (i)	Çalışma durumu (j)	i-j ortalama	s.s.	p
Özel sektör	Çalışmıyorum	-3,40648	1,45236	0,030*
	Resmi kurum	4,36869	7,99994	0,871
Çalışmıyorum	Özel sektör	3,40648	1,45236	0,030*
	Resmi kurum	7,77517	7,97332	0,515
Resmi kurum	Özel sektör	-4,36869	7,99994	0,871
	Çalışmıyorum	-7,77517	7,97332	0,515

Tablo 6'da görüldüğü gibi öğrencilerin çalışma durumlarının haftalık serbest zaman egzersiz yapma değişkenine göre anlamlı farklılık gösterip göstermediğini belirlemek için Tek Yönlü Varyans Analizi (ANOVA) sonrası kullanılan post-hoc Gabriel çoklu karşılaştırma testi sonucunda, özel sektör ile çalışmayanların ( $p < 0,05$ ) düzeyinde anlamlı fark bulunmuştur. Bu sonuca göre öğrencilerin bir kurumda çalışmamaları ve özel sektörde çalışmaları, haftalık egzersiz yapma düzeylerinde artış olduğu görülmektedir.

Tablo 7'de görülebileceği üzere, haftalık serbest zaman aktivite skorunun gelir değişkenine göre anlamlı bir farklılık gösterip göstermediğini belirlemek amacıyla yapılan tek yönlü varyans analizi (ANOVA) sonucunda grupların aritmetik ortalamaları arasındaki fark istatistiksel olarak anlamlı bulunmuştur ( $F=5,191$ ;  $01$ ). Daha sonra anlamlı farklılığın kaynağını belirlemek amacıyla tamamlayıcı post-hoc tekniklerini kullanabilmek için Levene's testi ile grup dağılımlarının varyanslarının homojenliği incelenmiş, sonuçta varyansların homojen olduğu ( $L = ,223$ ;  $p > 0,05$ ) görüldükten sonra uygun post-hoc tekniklerinden Gabriel çoklu karşılaştırma testi yapılarak analiz sonuçları aşağıdaki Tablo 8'de gösterilmiştir.

Tablo 8'deki sonuca göre kazancı olmayan ile kazancı 2001-5000TL arasında olanların haftalık egzersiz yapma durumlarında farklılaşma görülmektedir.

**Tablo 7.** Haftalık Serbest Zaman aktivitesi Skorunun Gelir Değişkenine Göre Tek Yönlü Varyans Analiz (ANOVA) Sonuçları

Gelir Durumu	N	$\bar{x}$	s.s.	Varyansın Kaynağı	Kareler Toplamı	Sd	F	p
Kazancım yok-2000	149	25,396	10,953	Gruplar arası	866,669	2		
2001-5000TL	93	21,634	11,837	Gruplar içi	30894,707	247	3,464	0,033
5001 ve üstü	8	21,250	5,922	Toplam	31761,376	249		
Toplam	250	23,864	11,294					

**Tablo 8.** Farklılığın Hangi Gruplardan Kaynaklandığını Belirlemek Üzere Yapılan Post-Hoc Gabriel Testi Sonuçları

Çalışma durumu (i)	Çalışma durumu (j)	i-j ortalama	Ss	p
Kazancım yok-2000	2001-5000	3,761*	1,452	0,033*
	5001ve üstü	4,145	7,999	0,542
2001-5000	kazancım yok-2000	-3,761*	0,033	0,030*
	5001ve üstü	0,38441	0,999	0,515
5001veüstü	kazancım yok	-4,145	4,058	0,542
	2001-5000	-0,384	4,120	0,999

#### 4. Sonuç ve Öneri

Araştırmaya katılan bireylerin 122'si (%48,8) aktif grubunda, 73'ü (%29,2) orta düzeyde aktif grubunda, 55'i (%22) ise yeteri kadar aktif değil grubunda yer almıştır. Buna göre katılan bireylerin haftalık serbest zaman egzersiz aktivite skorları çalışma ve gelir durumlarına göre incelenmiş ve anlamlı farklılıklar bulunmuştur. Çalışma durumu ve gelir düzeyi serbest zaman egzersiz aktivitelerine katılımı okul ve ders kaynaklı kısıtlayıcılardan sonra en önemli kısıtlayıcı etmenlerdir. Bu durum birçok çalışmada da benzer şekillerde belirlenmiştir. Öğrencilerin serbest zaman faaliyetlerine katılmalarında kazandıkları para miktarının önemli etkisi olduğunu miktarı arttıkça serbest zaman faaliyetleri için harcadıkları miktarının da arttığını ortaya koymuştur (Süzer, 1997). Bu sonuçla rekreasyonel faaliyetlerden olan serbest zaman egzersiz aktivitelerine katılım ile gelir ve çalışma durumları arasında bir ilişki den bahsedilebilir. Bu anlamda gelir düzeyleri ve çalışma durumları farklı olan kişiler için çeşitli serbest zaman egzersiz aktiviteleri yapabilecekleri etkinlikler düzenlenerek kişilerin serbest zamanlarını daha verimli geçirmeleri hayat kalitelerini artırmaları sağlanabilir.

Araştırmaya katılan bireylerin %51,2'den fazlası orta ve düşük seviyede haftalık serbest zaman egzersiz aktivite skoruna sahiptir. Oysaki serbest zaman fiziksel aktivite skorunun yüksek olması bireylerin fiziksel egzersizler ile daha çok çalışması anlamına gelmektedir. Kas iskelet sisteminin gelişmesi bireylerin yaşam kalitelerini artırmakta ve birçok rahatsızlığı önlemektedir. Fiziksel aktivite; mekanik bel ağrısı, omuz ve boyun ağrısı, osteoporoz ve buna bağlı kırıklar gibi kas-iskelet sistemi düzensizliklerinin ertelenmesinde ve önlenmesinde önemli rol oynamaktadır (Şahin, 2002).

Serbest zamanlarda yapılan fiziksel egzersiz aktivitelerinin bireysel katılımlarda bireyin çalışma ve gelir durumuna bağlı



olarak katılım sıklığının etkilendiği (Popham & Mitchell, 2006) tarafından önemle vurgulanmıştır. Bu anlamda bireylerin serbest zaman etkinliklerine katılma sıklıkları incelendiğinde çalışma durumlarında ve gelir durumlarında düşük(kazancım yok-2000) ve orta(2001-5000) seviyede olan bireylerin, gelir durumu yüksek(5001 ve üstü) olan bireylerden daha aktif olduğu bulunmuştur. Buradan ulaşılabilecek sonuçlarda resmi kurumlarda çalışanlarla ilgili anlamlı ilişki bulunamaması ile gelir durumu yüksek(5001 ve üzeri) olan kişilerin serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılmaması birbirini doğrulamaktadır. Çalışmayan bireylerin ve özel sektörde çalışan bireylerin kendine vakit ayırması, esnek ve yarı zamanlı çalışmalarla serbest zamanlarını artırması, serbest zaman egzersiz aktivitelerine katılmalarında zaman engeline takılmalarının önüne geçmektedir. Özel sektörde çalışanlar ile çalışmayanların düşük ve orta seviyedeki gelir durumunun serbest zaman etkinliklerine katılmalarını etkilemediği görülmüştür. Serbest zaman fiziksel aktivitelerinin maddi olarak katılıma engel olmadığı görülmüştür. Serbest zaman egzersiz aktivitelerine katılmak için çok fazla maddi imkana gerek olmadığı, daha çok ulaşılabilir ve insanların serbest zaman dilimlerinde bulunmaları, serbest zaman egzersiz aktivitelerine katılmalarını artıran diğer bir faktör olduğu söylenebilmektedir.

Bireyler zorunlu çalışma zamanlarının ardında kalan zamanlarda yaptıkları serbest zaman etkinlikleri için yine zorunlu olarak harcamadığı paranın dışında kalan kısmıyla serbest zaman etkinliklerinin giderlerini karşılayabilecektir. Zorunlu harcamaların dışında kalan kısmı artırabilirlerse boş zamanlarında yapmak istedikleri egzersiz aktivitelerine katılabileceklerdir. Artırılan miktara göre bireylerin katıldığı aktivite türleri ve katılım sıklıkları da artacaktır. Bireylerin çalışma durumları ve gelir düzeyleri ile serbest zamanlarda yapılan boş zaman faaliyetlerini tercih etmeleri arasında bir ilişkinin olduğunu(Searle & Jackson, 1985) belirlemiştir. Yeni olarak nitelendirilen boş zaman faaliyetlerine katılımda yüksek gelire sahip bireylerin daha fazla katılma eğilimine sahip olduğu (Jackson, 1990)tarafından tespit edilmiştir. Ev işleri ile uğraşan ve farklı bir işte çalışmayan ev kadınlarının yetersiz gelir durumlarının boş zaman faaliyetlerine katılmalarını etkileyen önemli etkenler arasında olduğu (Dattilo vd., 1994) tarafından belirlenmiştir. Bu çalışmalar sonucu çalışma ve gelir durumunun serbest zaman egzersiz aktivitelerini etkileme durumlarını incelemek daha önemli olmuştur.

Serbest zaman etkinliklerine katılımda gelir durumu yüksek(5001 ve üzeri) olan kişilerin çalışma süreleri arttığı ve serbest zaman etkinliklerine katılmaları vakit kısıtlamaları ve yorgunluk ile etkinliklere katılmalarının düştüğü gözlemlenmiştir. Serbest zamanlarını yönetirken fiziksel aktivitelerle boş zamanlarını değerlendirmedikleri ve yoğun iş temposu ile artan stres ve hayat kalitesinin düşmesine yol açtığı yorumlanabilmektedir. Çalışma ve mesai saatlerinin düzenlenmesi ile serbest zaman yönetimlerinin gelişmesigelir durumu yüksek bireylerde serbest zamanlarını fiziksel etkinliklerle doldurarak fiziksel aktivite skorunu artırarak daha sağlıklı bir hayat sürmesi sağlanabilir.

Serbest zaman aktivite skorlarında çalışma gelir durumlarının etkisi, çalışmayan ve özel sektörde çalışan bireyler ile düşük ve orta gelir düzeyinde olan bireylerin serbest zaman aktivite skorlarının daha yüksek olduğunu görebilmekteyiz.

Ayrıca araştırma sonuçlarına göre şu önerilerde bulunulabilir;

- Bireylerin serbest zaman fiziksel aktivitelerine katılmalarını özendirici ve arttırıcı etkinlikler düzenlenebilir.
- Bireylerin serbest zaman yönetim becerilerini geliştirici ve bilgilendirici programlar düzenlenebilir.
- Bireylerin zaman kısıtlayıcıları ile başa çıkmada yönlendirici programlar düzenlenebilir.

### Kaynakça

- Ağaoğlu, Y. S., & EKER, H. (2006). Türkiyedeki Üniversitelerin Sağlık, Kültür ve Spor Dairelerinin İşlevsel Yönden İncelenmesi. *Sportmetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, IV (4), 131-134.
- Alpulu, A., & Demir, G. (2019). Investigation of the Relationship Between the Leisure and Stepping Frequencies of the Students Receiving Recreation Education. *Journal of Education and Training Studies*, 7(2), 98-102.
- Dattilo, J., Dattilo, A. M., Samdahl, D. M., & Kleiber, D. A. (1994). Leisure Orientations And Self-Esteem In Women With Low Incomes Who Are Overweight. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 23-38.
- Demir, G., & Alpulu, A. (2020). Üniversite Öğrencilerinin Boş Zaman Yönetiminin Değerlendirilmesi. *Eurasian Research in Sport Science*, 5(1), 94-102.
- Freysinger, V. J. (1995). The dialectics of leisure and development for women and men in mid-life: An interpretive study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 61-84.
- Huang, C.-Y. (2003). The relationships among leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of college students in Taiwan. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 1(2), 129-132.
- Jackson, P. W. (1990). *Life In Classrooms*: Teachers College Press. New York
- Kelly, J. R. (1990). Leisure and Aging: A Second Agenda. *Society and Leisure*, 13(1), 145-167.
- Popham, F., & Mitchell, R. (2006). Leisure Time Exercise And Personal Circumstances In The Working Age Population: Longitudinal Analysis Of The British Household Panel Survey. *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(3), 270-274.
- Sabuncuoğlu, Z., Paşa, M., & Kaymaz, K. (2010). *Zaman Yönetimi*: Beta Yayınları
- Searle, M. S., & Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic Variations In Perceived Barriers To Recreation Participation Among Would-Be Participants. *Leisure sciences*, 7(2), 227-249.
- Süzer, M. (1997). Üniversite Öğrencilerinin Sosyal Ve Ekonomik Özelliklerine Göre Boş Zaman Faaliyetlerini Değerlendirme Biçimleri (Pamukkale Üniversitesi Örneği). *Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Ankara*.
- Şahin, Z. (2002). Ergenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyinin Değerlendirilmesi. *Bilim Uzmanlığı Tezi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü*.
- Yerlisu Lapa, T., Certel, Z., Kaplan, K., & Yağar, G. (2016). Serbest Zaman Egzersiz Anketinin Adolesan Çağı Öğrencileri İçin Geçerlik Güvenirlik Çalışması. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5, 1-9.