

**T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ**

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Sporla Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

**PANDEMİ SÜRECİNDE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM VE
FİZİKSEL EGZERSİZ DURUMLARININ
İNCELENMESİ**

Yüksek Lisans Tezi

Yasemin ALTUĞ

Danışman

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

İstanbul – 2022

TEZ TANITIM FORMU

Yazar Adı Soyadı : Yasemin ALTUĞ

Tezin Dili : Türkçe

Tezin Adı : Pandemi Sürecinde Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım ve Fiziksel Egzersiz Durumlarının İncelenmesi

Enstitü : İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü

Anabilim Dalı : Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Tezin Türü : Yüksek Lisans

Tezin Tarihi : 04/07/2022

Sayfa Sayısı : 104

Tez Danışmanı : Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

Dizin Terimleri : Serbest Zaman, Fiziksel Egzersiz, Covid-19 Pandemisi

Türkçe Özet : Yapılan araştırmada covid-19 pandemisi sebebiyle sokağa çıkma kısıtlamasına tabi tutulan lise öğrencilerinin, söz konusu süreç esnasında serbest zaman etkinliklerine katılımlarının ve fiziksel egzersiz yapma durumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda öğrencilerden demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ailenin spor yapma durumu, herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumu ve maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı) elde edilecek olup serbest zaman egzersiz anketi (...ortalama ne kadar egzersiz yapıldığı...), serbest zaman ilgilenim ölçeği ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçekleri aracılığıyla veriler toplanmıştır. Araştırmanın çalışma evrenini Bakırköy ve Zeytinburnu ilçelerinde öğrenim gören lise öğrencileri

oluşturmaktadır. Örneklemede ise seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 997'si Zeytinburnu 1088'i Bakırköy ilçesinde öğrenim gören toplam 2085 öğrenci oluşturmaktadır. Yapılan araştırma neticesinde elde edilen veriler SPSS 25,0 programında değerlendirilmiştir. Araştırma grubuna ait demografik bilgilerin tanımlayıcı analizleri (ortalama, standart sapma, frekans ve yüzdelik dilimler) yapılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için de Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak, serbest zaman engelleri ile baş etmede fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın etkili olduğu ve serbest zaman ilgilenimi üzerinde de olumlu etkiler bıraktığı görülmüştür. Söz konusu değerler üzerinde de cinsiyet, sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma, ailede spor yapan üye veya üyelerin olması, maddi erişim sıkıntısı yaşamanın etkili faktörler olduğu ve bu doğrultuda lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersiz yapma düzeylerini artırmaya yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeye göre de farklılıklar olduğu göz ardı edilmemelidir.

Dağıtım Listesi : 1. İstanbul Gelişim Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsüne
2. YÖK Ulusal Tez Merkezine

İmzası

Yasemin ALTUĞ

T. C.
İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ

Antrenörlük Eğitimi Anabilim Dalı

Sporda Psikososyal Alanlar Bilim Dalı

PANDEMİ SÜRECİNDE LİSE ÖĞRENCİLERİNİN
SERBEST ZAMAN ETKİNLİKLERİNE KATILIM VE
FİZİKSEL EGZERSİZ DURUMLARININ
İNCELENMESİ

Yüksek Lisans Tezi

Yasemin ALTUĞ

Danışman

Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN

İstanbul – 2022

BEYAN

Bu tezin hazırlanmasında bilimsel ahlak kurallarına uyulduğu, başkalarının eserlerinden yararlanılması durumunda bilimsel normlara uygun olarak atıfta bulunulduğu, kullanılan verilerde herhangi tahrifat yapılmadığını, tezin herhangi bir kısmının bu üniversite veya başka bir üniversitedeki başka bir tez olarak sunulmadığını beyan ederim.

Yasemin ALTUĞ

.../.../2022



İSTANBUL GELİŞİM ÜNİVERSİTESİ
LİSANSÜSTÜ EĞİTİM ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Yasemin ALTUĞ'un; "Pandemi Sürecinde Lise Öğrencilerinin Serbest Zaman Etkinliklerine Katılım ve Fiziksel Egzersiz Durumlarının İncelenmesi" adlı tez çalışması, jürimiz tarafından Antrenörlük Eğitimi anabilim dalı, Sporda Psikososyal Alanlar bilim dalında YÜKSEK LİSANS tezi olarak kabul edilmiştir.

İmza
Başkan _____
Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN
(Danışman)

İmza
Üye _____
Prof. Dr. Mehmet Mustafa YORULMAZLAR

İmza
Üye _____
Dr. Öğr Üyesi Harun AYAR

İmza

ONAY

Yukarıdaki imzaların, adı geçen öğretim üyelerine ait olduğunu onaylarım.

/ / 2022

İmzası

Prof. Dr. İzzet GÜMÜŞ
Lisansüstü Eğitim Enstitü Müdürü

ÖZET

Yapılan araştırmada covid-19 pandemisi sebebiyle sokağa çıkma kısıtlamasına tabi tutulan lise ğrencilerinin, söz konusu süreç esnasında serbest zaman etkinliklerine katılımlarının ve fiziksel egzersiz yapma durumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda öğrencilerden demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ailenin spor yapma durumu, herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumu ve maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı) elde edilecek olup serbest zaman egzersiz anketi (...ortalama ne kadar egzersiz yapıldığı...), serbest zaman ilgilenim ölçeği ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçekleri aracılığıyla veriler toplanmıştır. Araştırmanın alışma evrenini Bakırköy ve Zeytinburnu ilçelerinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme ise seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 997'si Zeytinburnu 1088'i Bakırköy ilçesinde öğrenim gören toplam 2085 ğrenci oluşturmaktadır. Yapılan araştırma neticesinde elde edilen veriler SPSS 25,0 programında değerlendirilmiştir. Araştırma grubuna yönelik tanımlayıcı istatistikler yapılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Değerşkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için de Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir. Sonuç olarak, serbest zaman engelleri ile baş etmede fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın etkili olduğu ve serbest zaman ilgilenimi üzerinde de olumlu etkiler bıraktığı görülmüştür. Söz konusu değerler üzerinde de cinsiyet, sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma, ailede spor yapan üye veya üyelerin olması, maddi erişim sıkıntısı yaşamanın etkili faktörler olduğu ve bu doğrultuda lise ğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersiz yapma düzeylerini artırmaya yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeye göre de farklılıklar olduğu göz ardı edilmemelidir.

Anahtar Kelimeler: Serbest Zaman, Fiziksel Egzersiz, Covid-19 Pandemisi

SUMMARY

In the study, it is aimed to examine the participation of high school students, who were subjected to curfew due to the covid-19 pandemic, to leisure activities and physical exercise during the said process. In this context, demographic information (gender, age, class level, family sports status, license for any school sports and financial difficulties in accessing sports equipment) will be obtained from the students, and a leisure time exercise questionnaire (...how much exercise is done on average...) will be obtained from the students. Data were collected through scales of leisure time involvement and coping with leisure barriers. The study population of the research consists of high school students studying in Bakırköy and Zeytinburnu districts. In the sample, a total of 2085 students, 997 of whom were determined by the random sampling method, 1088 of which were studying in Zeytinburnu and 1088 from Bakırköy. The data obtained as a result of the research were evaluated in the SPSS 25.0 program. Descriptive statistics were made for the research group. For comparisons between groups, Mann Whitney U Test and Kruskal Wallis H tests were applied. Spearman Correlation analysis was performed to determine the relationships between the variables. The significance level was determined as $p < 0.05$. As a result, it has been seen that physical activity and exercise are effective in coping with leisure time obstacles and have positive effects on leisure time involvement. It is necessary to carry out studies to increase the level of physical activity and exercise of high school students, as gender, class level, doing licensed sports, having a member or members doing sports in the family, having financial difficulties are effective factors on these values. In addition, it should not be ignored that there are differences according to socio-economic level.

Keywords: Free time, Physical Exercise, Covid-19 Pandemic

İÇİNDEKİLER

ÖZET.....	i
SUMMARY	ii
İÇİNDEKİLER	iii
KISALTMALAR	v
TABLolar LİSTESİ.....	vi
ÖNSÖZ.....	viii
GİRİŞ	1

BİRİNCİ BÖLÜM GENEL BİLGİLER

1.1. Spor Kavramı.....	7
1.2. Serbest Zaman Kavramı	7
1.2.1. Serbest Zaman Doyumu	8
1.2.2. Serbest Zaman Değerlendirme	9
1.2.3. Serbest Zaman Kullanımı	10
1.2.3.1. Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri.....	10
1.2.3.2. Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri.....	11
1.2.4. Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları.....	13
1.2.5. Serbest Zaman Etkinliklerinin Sınıflandırılması	14
1.3. Fiziksel Aktivite.....	16
1.3.1. Fiziksel Aktivite Tanımı.....	16
1.3.2. Fiziksel Aktivitenin Boyutları	17
1.3.3. Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler	17
1.3.4. Fiziksel Aktivitenin Etkileri	18
1.3.5. Fiziksel Aktivite Düzeyi.....	20
1.3.5.1. Fiziksel Aktivitenin Frekansı.....	20
1.3.5.2. Fiziksel Aktivitenin Miktarı ve Süresi	20
1.3.5.3. Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi	20
1.3.6. Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi	21
1.3.7. Liselerde Fiziksel Aktivite.....	22
1.4. Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	24
1.4.1. Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Fiziksel Aktivite ve Egzersiz.....	24
1.4.2. Egzersizin Organizmaya Etkileri.....	26
1.4.2.1. Egzersizin Psikolojik Faydaları	26
1.4.2.2. Egzersizin Fizyolojik Faydaları.....	27
1.4.3. Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz	28
1.5. Beden Eğitimi ve Spor.....	29
1.5.1. Beden Eğitimi ve Spor Dersi.....	30

1.5.2. Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Amacı	35
1.6. Pandemi Nedir?	36
1.6.1. Covid-19 Pandemisi	36
1.6.2. Pandeminin Küresel Boyutta Spor Endüstrisine Etkisi	37
1.6.3. Pandeminin Türkiye’de Spor Endüstrisine Etkisi	41
1.6.4. Pandeminin Rekreatif Faaliyetlere Etkisi	43

İKİNCİ BÖLÜM MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli	44
2.2. Araştırmanın Evren ve Örneklemi	44
2.3. Veri Toplama Araçları	45
2.3.1. Serbest Zaman Egzersiz Anketi	45
2.3.2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği	45
2.3.3. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri	45
2.4. Verilerin Analizi	46

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM BULGULAR

3.1. Araştırma Bulguları	47
--------------------------------	----

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ	70
ÖNERİLER	74
KAYNAKÇA	76
EKLER	83
ÖZGEÇMİŞ	89

KISALTMALAR

CDC	:	Amerikan Hastalık Kontrol Önleme Merkezi
dk.	:	Dakika
FIFA	:	Uluslararası Birlik Futbolu Federasyonu
IOC	:	Uluslararası Olimpiyat Komitesi
MEB	:	Millî Eğitim Bakanlığı
MET	:	Metabolik Eşdeğer
NOC	:	Ulusal Olimpiyat Komitesi
T.C.	:	Türkiye Cumhuriyeti
TFF	:	Türkiye Futbol Federasyonu
TV	:	Televizyon
UEFA	:	Avrupa Futbol Federasyonları Birliği
WHO	:	Dünya Sağlık Örgütü
WLRA	:	Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Derneği
yy.	:	Yüzyıl

TABLolar LİSTESİ

Tablo 1.1. Liselerde beden eğitimi ve spor ders saatleri.....	34
Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri.....	44
Tablo 3.1. Katılımcıların ölçeklere verdiği cevapların betimsel analizi.....	47
Tablo 3.2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi.....	48
Tablo 3.3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi.....	48
Tablo 3.4. Katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi.....	49
Tablo 3.5. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	50
Tablo 3.6. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	51
Tablo 3.7. Katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi.....	52
Tablo 3.8. Katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi.....	52
Tablo 3.9. Katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi.....	53
Tablo 3.10. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	54
Tablo 3.11. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	55
Tablo 3.12. Katılımcıların sınıf düzeyine göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi.....	56
Tablo 3.13. Katılımcıların sınıf düzeyine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi.....	56
Tablo 3.14. Katılımcıların sınıf düzeyine göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi.....	57
Tablo 3.15. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların sınıf düzeyine göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	58
Tablo 3.16. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların sınıf düzeyine göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	60
Tablo 3.17. Katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi.....	61
Tablo 3.18. Katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi.....	62
Tablo 3.19. Katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi.....	62

Tablo 3.20. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	63
Tablo 3.21. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	64
Tablo 3.22. Katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi.....	65
Tablo 3.23. Katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi.....	65
Tablo 3.24. Katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi.....	66
Tablo 3.25. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	67
Tablo 3.26. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi.....	68

ÖNSÖZ

Bu çalışmanın hayata geçirilmesinde değerli bilgi birikimini benimle paylaşan sayın danışman hocam Doç. Dr. Kubilay ÇİMEN'e tüm içtenliğim ile teşekkür ederim.

Tüm hayatım boyunca benden desteklerini hiçbir zaman esirgemeyen sevgili aileme teşekkürü bir borç bilirim.

Yasemin ALTUĞ



GİRİŞ

Serbest zaman etkinlikleri, insan hayatının temel gereksinimlerinden biridir. İnsanlar, günlük yaşantılarının stresinden uzaklaşıp, yaşamın getirdiği baskıyı hafifletme ayrıca tazelenmek ve yenilenmek amacıyla serbest zaman etkinliklerini tercih edebilmektedirler. İnsanlar kendileri için verimli ve etkili serbest zaman etkinlikleri içinde bulunmazlarsa zihinsel, psikolojik ve bedensel sorunlar ile karşılaşabilirler (Eskiler, Yıldız ve Ayhan, 2019; Chang ve ark., 2018; Chein, 2017; Chang, Wray ve Lin, 2014). Serbest zaman etkinlikleri kapsamında stresi azaltma ve duyguları iyileştirme adına uygulanan yöntemlerden biri de egzersizdir. Fiziksel egzersiz, stres atarak kişinin kendisini daha iyi hissetmesine yardımcı olabilmektedir. Aynı zamanda, fiziksel egzersiz, beden sağlığının korunması için de önem arz etmektedir (Johansson, Hassmén ve Jouper, 2011; Jones, 2003).

Bulaşıcı bir hastalık olan COVID-19 sıklıkla şiddetli ve bazen ölümcül bir akut solunum sendromu ile karakterize edilen ve SARSCoV-2 (ciddi akut solunum sendromu korona virüs 2) olarak adlandırılan bir varyant korona virüsün neden olduğu bir hastalık olarak nitelendirilmektedir. Bu hastalık, Aralık 2019'da Çin'in Wuhan kentinde tespit edilmiştir. Bu tarihten beri, bu hastalık hızlı bir şekilde dünyanın her yerine yayılmaya başlamıştır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO), hastalığı 11 Mart 2020'de salgın olarak ilan etmiştir (Király vd., 2020). Bu bağlamda hastalığın rağmen bulaşma oranının düşürülmesi için en etkin yöntem olan korunma ve sosyal izolasyon süreci uygulanmaktadır. Ancak hastalığın ortaya çıkışı ve evde kalma uygulamalarının başlaması fiziksel inaktiviteye bağlı görülen sağlık problemleri açısından tehdit oluşturmaktadır (Budak ve Korkmaz, 2020). Ülkemizde de yirmi yaş altı ve 65 yaş üstü bireylerin belirli saatlerde dışarı çıkabildiği ve dışarı çıkmanın serbest olduğu saat diliminde yirmi yaş altındaki bireylerin uzaktan eğitim görmesi, lise öğrenimi gören öğrencilerin açık alan serbest zaman etkinliklerini olumsuz yönde etkilemiştir. Bu durum, adolesan dönemde yer alan lise öğrencilerinin kilo alması, vücut yağ yüzdesi oranlarının ve beden kitle indeksi değerlerinin artmasına neden olabilmektedir. Bu bağlamda, söz konusu süreç esnasında lisede öğrenim gören öğrencilerin serbest zaman etkinliklerine katılım durumları ve kapalı alanlarda ve kısıtlı sürelerde açık alanlarda fiziksel egzersiz yapma durumlarının incelenip, sonuçlar doğrultusunda çeşitli önerilerde bulunulması amaçlanmaktadır. Böylece, öğrencilerin, pandemi

sonrası süreçte yaşayabilecekleri olumsuz durumlara karşın birtakım önlemler alınabileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Amacı:

Covid-19 pandemisi sebebiyle sokağa çıkma kısıtlamasına tabi tutulan lise öğrencilerinin, söz konusu süreç esnasında serbest zaman etkinliklerine katılımlarının ve fiziksel egzersiz yapma durumlarının incelenmesi amaçlanmaktadır. Bu bağlamda öğrencilerden demografik bilgileri (cinsiyet, yaş, sınıf düzeyi, ailenin spor yapma durumu, herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumu ve maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı) elde edilecek olup serbest zaman egzersiz anketi (...ortalama ne kadar egzersiz yapıldığı...), serbest zaman ilgilenim ölçeği ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçekleri aracılığıyla veriler toplanacaktır. Elde edilen veriler içerisinde demografik bilgilere ve serbest zaman egzersiz anketi sonuçlarına göre serbest zaman ilgilenim ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri bulgularının değerlendirilmesi de araştırmanın amaçları arasında yer almaktadır.

Araştırmanın Önemi:

T.C. Sağlık Bakanlığı'nın uygulamaya başlattığı "Hayat Eve Sığar" çağrısı, yirmi yaş altındaki bireylere yönelik sokağa çıkma kısıtlamasının bulunması ve uzaktan eğitim ile evden eğitime devam edilmesi, lisede öğrenim gören öğrencilerin fiziksel aktivitelerden ve serbest zaman etkinliklerinden uzaklaşmasına neden olmuştur. Beden Eğitimi ve Spor dersinin de uzaktan eğitimle yüz yüze eğitime kıyasla ne kadar verimli olabildiği ise belirsizdir. Bu bağlamda gelişme çağında bulunan adolesan bireylerin Covid-19 pandemisi sürecinde serbest zaman etkinliklerine ne kadar katılım sağlayabildikleri ve ne düzeyde fiziksel egzersiz yapabildiklerinin tespiti, pandemi süreci sonrasında yaşanabilecek olumsuzlukların önüne geçilebilmesi adına önem taşımaktadır. Bu sebeple yapılan araştırmanın sonuçları, lise çağında bulunan öğrencilerin zihinsel, bedensel ve psikolojik durumları açısından alınabilecek önlemler doğrultusunda literatüre katkı sağlayacak olup, yapılacak çalışmalara ve uygulamalara yön verebileceği düşünülmektedir.

Araştırmanın Problemi:

Lise öğrencilerinin Covid-19 pandemisi esnasında serbest zaman etkinliklerine katılım ve fiziksel egzersiz yapma düzeyleri nedir?

Araştırmanın Alt Problemleri:

- Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?

- Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde ailenin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde ailenin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde ailenin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı göre istatistiksel olarak anlamlı fark var mıdır?
- Serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki var mıdır?

Araştırmanın Hipotezleri

1. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

2. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

3. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

4. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

5. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

6. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

7. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

8. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

9. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

10. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde ailenin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

11. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde ailenin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

12. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde ailenin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

13. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

14. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

15. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.

16. Hipotez: Serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.

Araştırmanın Varsayımları

- Çalışma kapsamında uygulanan olan anket ve ölçeklere, öğrencilerin samimiyetle cevap verdikleri varsayılmaktadır.
- Belirlenen örneklemin, araştırma evrenini temsil ettiği varsayılmaktadır.

Araştırmanın Sınırlılıkları

- Yapılan araştırma İstanbul İl'i Bakırköy ve Zeytinburnu ilçesinden seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen lise düzeyinde öğrenim gören 2055 öğrenci ile sınırlandırılmıştır.
- Ayrıca çalışma, 2021-2022 eğitim ve öğretim yılı ile sınırlandırılmıştır.

BİRİNCİ BÖLÜM

GENEL BİLGİLER

1.1. Spor Kavramı

Latince kökenli bir kelime olan spor, kişinin ruh ve beden sağlığını iyileştirmenin yanı sıra, fair play kurallarına göre yarışma heyecanı yaşama gibi sosyal etkinliklerin bütününe denir (Erkan, 1982). Spor hem bireysel hem de takım sporlarını kapsamaktadır. Sporunun psikolojik sağlığını iyileştirmenin yanı sıra zihinsel, fiziksel, motorik ve pedagojik gelişimini sağlayan bir aktivitedir (Yetim, 2006; Orkunoğlu, 1985).

İnsan hayatının en önemli parçası haline gelen spor, sosyal dinamizmi canlı tutmaya çalışan bir sosyal kültürel aktivite olmakla birlikte toplum açısından sosyal etkileşim üzerinde çok önemli bir etkiye sahip olduğu bilinmektedir (Karasüleymanoğlu, 1992). Müsabaka anında, sporcu müsabakanın performansını etkileyebilecek tüm faktörleri ortadan kaldırmalıdır. Hem iç hem de dış faktörlerin etkilerini en aza indirerek konsantrasyonunu rekabete vermelidir. Bu nedenle bilinçli dikkat olarak tanımlanan düşünme ve algılama kavramlarının çok iyi yönetilmesi gerekmektedir (Tavacıoğlu, 1999).

1.2 Serbest Zaman Kavramı

Geçmişte sanayileşmenin olmadığı zamanlarda toplumla çalışma sıklığı günümüze göre daha yoğundu. Bu durum nedeniyle boş zaman ve iş kavramları arasında bir ayırım yapılmamış ve boş zaman günlük ritmin bir parçası olmuştur. Sanayi Devrimi'nin hemen ardından, serbest zaman ve tatilleri ticaret düşmanı olarak nitelendirenlerin ardından Fransa sınırlarında bazı yasaklar başlatılmış ve genellikle tatil ilan edilen pazar günleri bile alkolün yasaklanması bahanesiyle iş hayatına dahil edilmiştir. O zamanlar boş zaman tembellik kavramıyla aynı anlama geliyordu (Karaküçük, 2005).

Aynı yıllarda işçi sınıfı yoksullaşırken orta sınıfın ve burjuvazinin zenginliği arttı. Paul Lafargue tarafından 1883 yılında kaleme alınan "Tembellik Hakkı" adlı eserin içeriğinde bu deneyimler konu alınarak bazı eleştiriler yapılmıştır. Bu eleştirilerde eksikliklerden bahsedilmiş ve sebebinin kapitalist zihniyet, ahlaki ve ekonomik eksiklikler olduğu belirtilmiştir. Sanayileşme ile birlikte toplumun yaşam

alanı ile işyerinin birbirinden ayrılmasıyla boş zaman etkinliklerinin değeri ortaya çıkmıştır. 19. yüzyıl Yıl boyunca ısrar edilen yoğun iş temposunun hafifletilmesi ile haftalık çalışma saatleri 40-45 saat arasında olan kişilere günde 2-3 saat serbest zaman imkânı yaratılmıştır (Thoreau ve Lafargue, 1999). Geçmiş çok eskilere dayanan bu kavramla ilgili birçok tanım yapılmıştır. Çalışmak zorunda olduğumuz zamanın dışında, rekreasyonel faaliyetler gerçekleştirilirken genellikle "boş zaman" veya "serbest zaman" olarak ifade edilir, ancak bazen kavram kargaşası yaşanır. Serbest zaman kavramı, algısal özgürlük, rahatlık ve mutluluk gibi duygular aracılığıyla daha geniş anlamlar içerir (Kahn, 1997, s. 18) ve boş zamanın bir parçası olarak da önerilmektedir (Demir, Demir ve Babat, 2012).

Serbest zaman, İngilizce'deki "leisure" ve Latince'deki "licere" sözcüklerinden türetilerek Türkçe'ye çevrilmiştir. Fransızca "loisir", İngilizce "izin vermek" anlamına gelen "lisans" ve "özgürlük" anlamına gelen "liberty" Latince "licere" kelimelerinden türetilmiştir. Bütün bu kavramlar, kişinin seçme özgürlüğünü ifade ettiği ve herhangi bir yükümlülüğünün bulunmadığını ifade ettiği için ilişkili kelimelerdir (Hazar, 2003).

1.2.1 Serbest Zaman Doyumu

Boş zaman tatmini, kavramsal olarak, bir kişinin boş zaman etkinliklerine katılımı sonucunda elde ettiği olumlu duygular ve tatmin noktası olarak tanımlanmaktadır (Beard ve Ragheb, 1980, s. 23). Bireyin serbest zaman tatmini, boş zaman deneyimleri sonucunda tatmin düzeyini gösterir. Bu deneyimler sonucunda kişinin hissettiği olumlu ruh doyumunu, kişisel ihtiyaçlarının karşılanması ile gelişir (Du Cap, 2002).

Literatürde boş zaman tatmininin bir başka tanımında da bireyin boş zaman etkinliğine katılması sonucunda karşılanan ihtiyaç, ilgi ve isteklerin karşılanması olarak ifade edilmektedir (Mannell ve Kleiber, 1997). Kişisel tatmin, bir beklenti karşılandığında hissedilen değerlerin toplamı olarak da ifade edilmekte olup, durum/sürekli olabilen bir duygu durumudur (Ardahan ve Yerlisu Lapa, 2010).

Bireyin boş zaman doyumunu, algılanan kalite ile yakından ilişkilidir ve diğer bir deyişle boş zaman aktivitelerinden elde edilen doyum, kişinin doyumunu belirlemektedir (Kovacs, 2007).

Serbest zaman tatmini, "boş zaman etkinlikleri ve tercihleri sonucunda kazanılan olumlu algılar" olarak da bilinmektedir. Bu durum, bireyin boş zaman deneyimlerinden elde ettiği doyum düzeyidir. Ayrıca bireyin kişisel ihtiyaçlarının karşılanıp karşılanmaması, boş zaman doyumunu durumunun olumlu çıktılarının düzeyi ile ilişkilidir (Beard ve Ragheb, 1980). Yaşam doyumunu algısı iyileştirilecekse boş zaman doyumunu da artırılmalıdır (Wang vd., 2008). Çünkü boş zaman, kişinin günlük mutluluğunda önemli bir yer tutarken, bu süre içinde özgürce seçilen aktivitelerde doyum için daha fazla fırsat sağlayarak doyum duygusu yüksek bir yaşamın kapılarını açar. Boş zaman etkinliklerine katılımın ve doyumun özel gruplar üzerinde yaşam kalitesi açısından önemli olumlu etkileri olduğu da bilinmektedir (Broughton & Beggs, 2006).

1.2.2. Serbest Zaman Değerlendirme

İnsanlar hayatlarının büyük bir bölümünü boş zamanlarında geçirmekte ve bu zaman diliminde kişinin meslek alanları gelişim sürecinde önemli bir paya sahiptir. İnsanların boş zamanlarında harcadıkları faaliyetlere paralel olarak hedeflerinin güvenilirliğinin bir ölçüsü olarak kabul edilir. İş ve zorunlu alanlar dışında boş zamanları değerlendirme konusunda pek çok alternatif var. Bu alternatifler arasında nasıl bir yol izleneceği tamamen kişinin zevkine bağlıdır (Sivan ve Ruskin, 2000). Boş zamanın insanlar üzerindeki temel nitelikleri, dinlenme ve eğlence ihtiyaçlarını içerdiği için hayatın zorluklarına karşı bir tampon olması ve insanları mutlu etme fırsatı sunmasıdır. Ayrıca çeşitli boş zaman etkinliklerine katılarak kişi farkında bile olmadığı yeteneklerini keşfedebilir ve bu çabaların sonunda kendini yeniden keşfetme şansı yakalar (Gökmen ve Ark., 1985).

Serbest zamanları içeren etkinlikler, boş zaman etkinliklerinin gerektirdiği niteliklere sahipse kişinin sosyal, fiziksel ve kültürel gelişimine büyük katkı sağlar. Aynı zamanda sağlıklı olması, zenginliklerle dolu olması ve güçlü bir kişiliğe sahip olması açısından da kişiye faydalıdır (Yılmaz, 1989).

Serbest zamanlarında gelişen zihinsel aktiviteler kişinin sağlıklı düşünceler oluşturmasını sağlar, spor aktiviteleri fiziksel direnci ve performansı artırır, sanatsal aktiviteler estetik duyunun gelişmesinde etkilidir. Sosyal açıdan da katkı sağlayan serbest zaman, günlük yaşamdaki zorluklarla baş etme direncini de artırmaktadır (Kılbaş, 2010).

İlgili literatürdeki araştırma sonuçları, serbest zamanın aktif ve faydalı bir şekilde kullanılması sonucunda elde edilebilecekleri şu şekilde sıralamıştır;

- İyi bir ruh hali, özgüven, kendi başına sağlıklı kararlar verebilme gibi duyguların oluşmasını sağlar, duygusal sağlığı destekler.
- Günlük olumsuzluklardan kurtulmaya, can sıkıntısı ve stresten uzaklaşmaya katkı sağlar. Bu faydalarıyla bir bakıma yeniden doğuş yolculuğudur.
- Yeni bilgi ve becerilerin kazanılmasına yardımcı olur. Ayrıca yoğun iş temposunun dönüşlerinde oluşan yabancılaşmayı engeller.
- Bireye iş ve okul yaşamının sağlayamadığı bir özgürlük duygusu verebilir.
- Fiziksel sağlık açısından da katkı sağlar (Arslan, 2013).

1.2.3 Serbest Zaman Kullanımı

Boş zamanın faydalarından yararlanmak için bu zaman diliminde ne tür faaliyetlerin yapıldığı çok önemlidir. Son yıllarda serbest zaman etkinliklerinde yapıma şekli ve sağladığı faydalar açısından bir ayırım yapıldığı görülmektedir. Stebbins (2007), her etkinliğin katılımcılarına keskin bir şekilde farklı deneyimler sunduğu ve kesin olarak farklı ruh halleri oluşturduğu düşünülerek yapılan sınıflandırmanın temellerini atmış ve Dünya Serbest Zaman ve Rekreasyon Derneği (WLRA) de bu sınıflandırmayı kullanmıştır. Serbest zaman şu şekilde sınıflandırılmaktadır (Stebbins, 2015, s. 37).

- Sıradan/Gündelik/Basit Serbest Zaman Etkinlikleri (casual leisure)
- Sistemli/Düzenli/Ciddi Serbest Zaman Etkinlikleri (serious leisure)

1.2.3.1 Sıradan Serbest Zaman Etkinlikleri

“Sıradan serbest zaman etkinlikleri” doğası gereği tatmin edicidir ve “zevk almak için çok az özel eğitim gerektirir veya hiç gerektirmez; Saf zevk için yapılan çok kısa süreli faaliyetleri anında içsel ödülle yerine getiriyorlar”. Ana amacı eğlenmek ve keyif almaktır, sıradan boş zaman aktiviteleri şaşırtıcı çeşitliliklerle doludur; ciddi serbest zaman etkinliklerinin yanı sıra parkta gezinmek, havai fişek izlemek, pikniğe gitmek ve öğleden sonra kestirmek bunlar arasında sayılabilir. Türler şunlardır: oyunlar (amatör olanlar dahil), dinlenme (oturma, kestirme, yavaş yürüme), pasif eğlence (TV, kitaplar, müzik dinleme), aktif eğlence (şans oyunları, parti

oyunları), sohbet, duygusal uyarılma (yemek, içmek, seyahat etmek). Sıradan serbest zaman etkinlikleri kısa süreli tatmin sağlar ve kariyer sunmaz (Stebbins, 2015; World Leisure and Recreation Association, 2020).

Sıradan boş zaman aktivitelerinden elde edilebilecek bazı faydalar vardır. Zaman zaman yarattığı yaratıcılık ve keşif, uzun süreli faydalarından biridir. Bu tür bir keşif ve yaratıcılık, bir sorunu çözmek için kullanılan yolların peşinde değildir; şans, düzensiz denemelerin olumlu sonuçları, tesadüfi keşifler veya anlık keşifler sağlanır. Olağan faaliyetler yoğunluk içermez. Yenilenme ve yeniden yaratma gibi olaylara odaklanır. Bununla birlikte, bu tür aktivitelerin sağladığı dinlenme, özellikle yoğun aktiviteler sırasında genel dayanıklılığı arttırdığı için uzun süreli etkilere sahip olabilir. Ayrıca bu tür etkinlikler kişilerarası iletişimin kurulmasına yardımcı olarak bireysel gelişimi sağlayabilir (Stebbins, 2015, s. 38).

Sıradan boş zaman etkinlikleri arasında en önemli alanlardan biri de “eğitici eğlence” olarak adlandırılan etkinliklerdir. Bu etkinlikler televizyon izlemek, film izlemek, müzik dinlemek, kitap ve makale okumak, parklara gitmek gibi kitlesel eğlencelerden kaynaklanmaktadır. Katılımcılar bunları yaptıkça içinde yaşadıkları fiziksel ya da sosyal meselenin farkına varıyorlar. Tek kelimeyle özetlemek gerekirse, bir nefeste hem eğitiyorlar hem eğleniyorlar. Ancak sıradan boş zaman etkinlikleri, listelenen kısa vadeli faydaların yanı sıra seçilen aktivitenin faydalarına bağlı olarak bazı olumsuz durumlara neden olabilir. Örneğin yanlış seçilmiş sıradan serbest zaman etkinliklerinde sorunlu bireyler sıra dışı davranışlara yönelebilirler. Sıradan serbest zaman etkinlikleri böyle bir risk taşımasına ve farklı bir kimlikte bulunamayacak kadar kısa olmasına rağmen, bunlar rastgele ve basittir; insanlar genellikle bu faaliyetlerden çekinmezler ve uzak dururlar (Stebbins, 2015).

1.2.3.2 Sistemli Serbest Zaman Etkinlikleri

Sistemli/Düzenli serbest zaman etkinlikleri ise, katılımcıların önemli ve ilginç buldukları amatör veya gönüllü bir faaliyetin sistemli olarak izlenmesidir. Bu tür etkinliklerde katılımcılar, yoğun tatmin sağlayacakları ve belirli beceri, bilgi ve deneyim kazanacakları iş dışı kariyerlere yönelirler. Belirli faaliyetlerde, katılımı yönlendiren görevler giderek genişler ve tipik olarak; özel beceri ve bilgilerin başlama, gelişme, yerleşme, sürdürme ve gerileme aşamaları görülür. Sistemli serbest zaman etkinlikleri hem kişisel hem de sosyal ödüller sağlar. Eşsiz, akıcı veya uygun bir

deneyim olasılığı vardır ve genellikle ekonomik çıkarların göz ardı edildiği bir ortamda gerçekleşir (Arslan, 2013).

Çoğu amatör, hobi ve gönüllü faaliyet, katılım oluşturmak için çok az para gerektirir veya hiç para gerektirmez. Süreklilik veya düzen gerektiren bir eğitime ihtiyaç duymadan öğrenilebilir. Bu etkinlikler arasında amatör olarak ele alınabilecek birçok bilim dalı (botanik, kuşlar, böcekler, meteoroloji, arkeoloji, yerel tarih vb.), az ya da hiç harcama gerektirmeyen hobiler (doğa etkinlikleri; satranç, dama vb. oyunlar) ve beşerî bilimler düzenli serbest zaman sağlayabilir (Stebbins, 2015).

Sistematik boş zaman etkinliklerinin diğer özellikleri şunlardır: (1) kendini gerçekleştirme, (2) kendini zenginleştirme, (3) kendini ifade etme, (4) yenileme, (5) başarı duygusu, (6) kendi imajını geliştirme, (7) sosyal etkileşim ve aidiyet duygusu yaratmak; ve (8) faaliyetin sonunda üretilen fiziksel ürünler (örneğin, resim, mobilya) dahil olmak üzere sekiz tür kalıcı fayda veya sonucu kapsar. Diğer bir faydası da diğer sekiz faydaya göre daha çabuk bozulan, daha kolay unutulmuş, kendi arzularının kölesi olmak veya sadece eğlenmektir. Bu faydalar daha çok siparişsiz yapılan etkinliklerle ilişkilendirilse de normal etkinliklerden daha popülerdir (Stebbins, 2015).

Günümüzde geçmişe kıyasla insanların sahip olduğu boş zaman süreleri her geçen gün artmaktadır. Avrupa standartlarına göre 80 yıllık bir insan ömrünün %32'si boş zaman olarak şekillenirken, Türkiye'de bu oran kentliler için %40 civarındadır. Meiskopf, bir toplumdaki boş zamanın değeri hakkında anlamlı veriler elde etmek için 70 yıllık bir yaşam sürecini incelemiş ve bu süreçte farklı etkinlikler için harcanan zaman dilimlerini belirleyerek sınıflandırmaya çalışmıştır (Terekli ve Ark., 2000). 70 yıllık bir yaşam döngüsünde, boş zaman süresi (27 yıl), çalışma süresinin (7,33 yıl) yaklaşık dört katıdır. Hayatta çok fazla yer kaplayan boş zamanı boşa harcamak bazı olumsuzlukları da beraberinde getirir. Bu nedenle boş zamanları şansa bırakmak hem bireysel hem de toplumsal olarak bir kayıptır (Terekli ve Ark., 2000). Serbest zaman diliminde seçilen aktivite türleri, eğlence ve dinlenme gibi durumların yanı sıra bireysel ve toplumsal kazanımlar sağlanması açısından önemlidir. Bu kazanımların sosyal amaçlarla düzenlenen ve bu bağlamda sistematik bir boş zaman etkinliği olarak kabul edilen rekreasyon yoluyla sağlanabileceği göz ardı edilmemelidir (Arslan, 2013).

1.2.4 Serbest Zamanın Temel Fonksiyonları

Birçok değişkene (yaş, cinsiyet, gelir düzeyi vb.) bağlı olarak boş zaman etkinliklerine katılım biçimleri farklılıklar gösterse de bu etkinliklerin bazı temel işlevleri vardır.

Bu işlevlerden ilki olan Karakuş (2005), dinlenme işlevini, çalışanların yaşamları boyunca değerlendirdikleri temel durumlardan biri olmasının yanı sıra, boş zamanlarını en çok karakterize edebilmeleri ve çeşitli toplumsal ve kişisel algılar oluşturabilmeleri olarak tanımlamıştır. Stresli bir srenin ardından yorgunluktan uzaklaşmak, fiziksel yorgunluğu vücuttan atmak gibi sinirsel gerginliği gidermeyi sağlayan bir fonksiyondur. Bu işlevin tarihte verilecek ilk rneği; çalışma saatleri 12 - 15 saate denk gelen Sanayi Devrimi'nin ilk günlerinde çalışan işçiler, dinlenme işlevinin temeli olan fiziksel dinlenmeyi, kaybettikleri gücü yeniden kazanmak için kullanmışlardır (Karakuş, 2005).

Eğlence işlevi, kişinin can sıkıntısına son vermesini, stresli bir dönemden sonra eğlence ve rahatlamayı ifade etmesini, günlük aktivitelere ihtiyaç duymadan aktif veya pasif bir takım aktivitelere katılmasını, yarışma yerine tüm sporlarla birlikte yapmasını sağlamaktır (Brotherten, 1991). Eğlenmek, kişinin hayatından zevk almasını ve hayatına değişiklik katmasını sağlayabilir. Bu açıdan bakıldığında bir kişinin çok farklı koşullarda eğlenmesi mümkündür. Bazıları hoşlandıkları yerlerde olmaktan memnun olurken, bazıları çevreleriyle yeni yerlerde olmak isterler. Televizyon izlerken eğlenen pek çok insan vardır, aynı zamanda eğlence, beslenme ve yaşam ihtiyaı gibi bireyler için bir zorunluluk haline gelmiştir (Howe, 2002).

Öte yandan gelişim işlevi, insan düşüncelerini günlük yaşamın rutininden kurtarabilen, sosyal etkinliklere katılma fırsatını artırabilen, kişinin kişiliğinin ortaya çıkmasını ve gelişmesini destekleyebilen ve aynı zamanda bunu gerçekleştiren etkinlikleri de içeren işlevdir.

Bu tür etkinliklere katılmak zihinsel ve fiziksel yorgunluğu giderir, onlara psikolojik ve fiziksel yaratıcı g verir (Saçcan, 1986). Serbest zaman, yalnızca değerli ve zamanında kullanıldığında insanlara eğlence ve rahatlama sağlar. Ayrıca insanların kendilerini büyütmelerine ve geliştirmelerine destek olur. Birleştirme gücüyle insanları birleştirir ve toplumsallaştırır. Bu işlevi ile kişinin kendini bulmasına

yardımcı olur. Kalkınma işlevindeki en önemli değer, insanlar arasında bilgi alışverişinde bulunmak ve bir kültür açısından gelişmektir. Kısaca aniden gelişen veya organize olan gönüllülük temelli sosyal etkinliklere katılma ihtiyacının ön planda olduğu bir işlevdir (Karakuş, 2005). İyileştirme işlevine ek olarak, iyileştirme işlevi de vardır. Bu işlev, zihinsel bozukluğu olan kişiler içindir. Günümüzde terapötik rekreasyon olarak da bilinmektedir. Terapötik rekreasyon, insanların refahını artırmak ve yaşam kalitelerini artırmak için kullanılmaktadır (Edginton, 2006).

1.2.5 Serbest Zaman Etkinliklerinin Sınıflandırılması

Bireyin istediği bir biçimde harcayabileceği ve değerlendirebileceği bir zaman dilimi serbest zaman olarak tanımlanmaktadır. Kişi yapacağı etkinliğe, etkinliğin yeri, zamanı, etkinlikte yer alacak kişilerin sayısı gibi etkenleri göz önünde bulundurup karar vermektedir. Söz konusu etkenlere göre etkinlikler çeşitli şekillerde sınıflandırılmaktadır (Başkan, 2016).

Boş zaman etkinlikleri üç gruba ayrılarak basit terimlerle incelenir:

*Ev Aktiviteleri

-Müzik dinleme

- Video ya da TV izleme

-Radyoyu dinleme

-Okuma

-Bahçe ile uğraşma

-Oyun oynama

-Fiziksel aktivite/Egzersiz yapmak

-Hobi çeşitleri

*Ev Dışı Etkinlikler/Aktiviteler

-Spor etkinliklerine katılım

- Eğlenceli aktivitelerin gözden geçirilmesi

-Hobiler

-Çeşitli alanları ziyaret etme

-İçmek veya yemek

*Gezi ve Turizm

-Seyahat etme

-Bir yerde kalma

-Rekreasyon (Başkan, 2016).

Diğer bir sınıflandırmada ise serbest zaman etkinlikleri çeşitli kriterler göz önünde bulundurularak ve etkinliklere katılmanın amacı, isteği ve zevki göz önünde bulundurularak gruplandırılmaktadır. Bu sınıflandırma amacına göre, özel işlevlerine ve çeşitli kriterlere göre 3 şekilde yapılmaktadır (Karakuş, 2005).

Amacına göre 6 sınıflandırma vardır:

1. Dinlenme: Tüm boş zamanların ruh ve beden sağlığını korumaya yönelik aktivitelerle kullanılmasıdır.

2. Kültürel: Kültürel etkinliklerle (müze, sanat ve tarihi eser gezmesi vb) kullanılmasıdır.

3. Sosyal: Serbest zamanlarda sosyal ilişkiler kurmak ve geliştirmek amacıyla etkinliklere katılmaktır.

4. Sportif: Seyirci, yönetici, taraftar konumunda yer alarak fiziksel veya pasif olarak spor yaparak boş zamanların kullanılmasıdır.

5. Turizm: Başta tatil dönemlerinde olmak üzere, boş zamanların başka yerleri gezmek ve görmek için yapılan seyahatlerle kullanılmasıdır.

6. Sanatsal: Sanat dallarından bir veya birkaçını ele alarak boş zamanın değerlendirilmesidir.

Farklı koşullar göz önünde bulundurularak oluşturulan sınıflandırmada 5 farklı sınıflandırma yer almaktadır:

1. Yaş: Boş zaman etkinliklerinin tercihinde farklı yaş gruplarına ait özellikler etkilidir.

2. Etkinlikte yer alan kişilerin sayısı: Etkinlik bireysel olarak, grup şeklinde veya ailece yapılır.

3. Zaman: Yaz, kış, sonbahar gibi mevsimsel, emeklilik gibi uzun vadeli veya geçici, günlük veya hafta sonu gibi zaman dilimlerinde serbest zaman etkinliği yapılabilir.

4. Mekân: Kapalı ya da açık bir alanda yapılacak serbest zaman etkinliğidir.

5. Sosyolojik içerik: Geleneksel, lüks ya da toplumun belli bir bölümünün desteğiyle sağlanır.

Özel işlevleri göz önünde bulundurularak yapılan sınıflandırmada 6 farklı sınıflandırma vardır:

1. Ticari: Kişilerin kâr elde etme amacı ile sunulan boş zaman etkinliklerini satın aldıklarında ve bunlara katıldıklarında ortaya çıkar.

2. Sosyal: Gelir düzeyi ile ilgilidir ve kişilerin buluşup yemek yemesi gibi faaliyetleri içerir.

3. Uluslararası: Uluslararası etkinlikleri ve seyahatleri içeren faaliyetlerdir.

4. Estetik: Ünlü sanat etkinliklerini izlemek, müzik eserlerini dinlemek gibi etkinlikler olup daha çok kültür ve eğitim düzeyi yüksek kişilerin tercih ettiği etkinliklerdir.

5. Fiziki: Kapalı ya da açık alanlarda gerçekleştirilen spor aktivitelerini kapsar.

6. Orman: Avcılık, yürüyüş, piknik, balık tutmak vb. etkinlikleri içerir.

1.3 Fiziksel Aktivite

1.3.1 Fiziksel Aktivite Tanımı

Bazal seviyenin üzerinde enerji harcamasını artıran, iskelet kaslarının kasılması sonucu oluşan vücut hareketleri olarak tanımlanmaktadır (USDHHS, 2004). Fiziksel aktivite; vücudun enerjisinin belirli bir işi yapmak amacıyla kullanılmasına neden olan hareketlere denir. Fiziksel aktivite; bireyin isteği doğrultusunda iskelet kaslarının artan enerji tüketimi ile sonuçlanan hareketlerdir (USDHHS, 2004). Fiziksel aktivitede harcanan kas kütlesi ve enerji doğru orantılıdır. Aktivitede iş gücüne ne kadar kas kütlesi dahil edilirse o kadar fazla enerji üretimi gerçekleşir (Öztürk, 2005). Fiziksel aktivite, kasların dinlenme seviyesinin üzerinde enerji kullanımına neden olan bir kuvvet olarak da tanımlanabilir (Özer, 2001).

Fiziksel aktivitenin türüne göre farklı sistemler (anaerobik, aerobik) devreye girmektedir (Zorba ve ark., 2009).

Fiziksel Aktivite, spor ve egzersiz tanımları ile sıklıkla karıştırılmaktadır. Ancak fiziksel aktivite, günlük işlerimizde enerji harcamasına neden olan, kalp ve solunum hızını artıran, farklı yoğunluklarda yorgunlukla sonuçlanan hareketlerimizdir. Bu nedenle spor, egzersiz, oyun ve gün içinde yaptığımız tüm hareketler fiziksel aktivitedir.

1.3.2 Fiziksel Aktivitenin Boyutları

Fiziksel aktivite üç boyutta tanımlanır. Süre (saat, dk.), sıklık (belirtilen süre içinde kaç kez tekrarlandığı), yoğunluk (belirtilen süre içinde kalori enerji tüketimi). Boş zaman ise Fiziksel Aktivite ve iş dışındaki tüm aktivitelerdir ve bunu üç grupta inceleyebiliriz:

- 1- Spor, oyun, form için egzersizler
- 2- Yürümek, bisiklete binmek, merdiven çıkmak
- 3- Ev işleri, eğlence etkinlikleri vb. (Karaca, 1998).

Fiziksel çevre, psikolojik veya duygusal koşullar, bir aktivitenin fizyolojik etkilerinde değişikliklere neden olabilir (Şanlı, 2008).

1.3.3 Fiziksel Aktiviteyi Etkileyen Faktörler

Birçok faktör fiziksel aktiviteyi etkileyebilir. Bunlardan birkaçı psikolojik, fiziksel, çevresel faktörlerdir.

Demografik ve Biyolojik Faktörler: Yaş, çalışma durumu, çocuk sayısı, eğitim durumu, cinsiyet, kalp hastalığı riski, ekonomik durum, sosyal durum, engellilik geçmişi, medeni durum, kilo sorunları, kalıtım, ırk vb.

Psikolojik, Bilişsel ve Duygusal Faktörler: Davranış kalıpları, egzersiz engelleri, egzersiz tatmini, yararları, egzersiz yapma isteği, sağlık ve egzersiz hakkında bilgi, zaman sorunu, psikolojik durum, dini inanç, kişilik farklılıkları, zayıf yapı, güven sorunu, motivasyon ve stres düzeyi.

Davranışsal Nitelikler ve Beceriler: Aktivite geçmişi, mevcut egzersiz programı, beslenme durumu, geçmiş egzersiz programı, değişiklikler, okul sporları, baş etme becerileri, sigara ve alkol kullanımı.

Sosyal ve Kültürel Faktörler: Statü, egzersiz protokolü, sosyal grup olsun ya da olmasın uyum, aile ve doktor etkileri, sosyal izolasyon, sosyal destek.

Fiziksel Çevre Faktörleri: Hizmet kullanımı, ışık düzeyi, mevsimsel durum, hava sıcaklığı, maliyet, estetik görünüm ve çevrenin görünümü, güvenlik düzeyi, egzersiz sırasında diğerlerini takip etme, eğimler, trafik yoğunluğu, ekipman, yürüme/bisiklete binme düzeyi ve rekreasyonel erişilebilirlik alanlar, sokak hayvanları, fiziksel aktivitenin gerçekleştiği alanın zemini.

Fiziksel Aktivitenin Özellikleri: Yoğunluk, yoğunluk, sıklık ve algılanan zorluk düzeyi (Öztürk, 2005).

1.3.4 Fiziksel Aktivitenin Etkileri

Fiziksel aktivitelerin fiziksel sağlık, psikolojik/ruh sağlığı ve sosyal sağlık üzerinde çeşitli etkileri bulunmaktadır. Bu etkiler aşağıda sıralanmaktadır.

Fiziksel Sağlık Üzerindeki Etkileri:

A. Kas-İskelet Sistemine Etkileri:

1. Kas tonusu ve kuvvetinin korunmasına ve artması,
2. Beden esnekliğinin oluşması,
3. Çeviklik ve hız gelişimi, fiziksel aktivite dayanıklılığı (dayanıklılık ve kondisyon),
4. Vücut duruşunun korunması,
5. Beden farkındalığı,
6. Dinamik ve statik dengelerde iyileştirme,
7. Yorulmaya karşı direnç sağlar,
8. Fiziksel aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğu artar veya korunur, bu da osteoporozun önlenmesine yardımcı olur,
9. Kas dokusunun kullandığı oksijen ve enerji miktarını arttırmak,

10. Dış etkenlere karşı fiziksel koruma geliştirme Öztürk, 2005).

B. Diğer Vücut Sistemleri Üzerindeki Etkiler:

1. Kalp dakika hacmi azalır,
2. Kalp boşluklarının genişlemesine ve atım hacminde artışa neden olur,
3. Kalp ritmini düzenler,
4. Akciğerlerin solunum kapasitesini artırır,
5. Kalbi güçlendirir,
6. Kardiyovasküler hastalık risklerini azaltır,
7. Damar yapısının esnekliğini artırır,
8. Düzenli bir şekilde spor yapanlar, yapmayanlara göre sigara alışkanlığından kurtulmada daha başarılı olur,
9. Kan şekeri kontrol etmeye yardımcı olur,
10. Vücuttaki tuz, su ve mineral kullanım dengesi düzenlenir,
11. Metabolizmanın hızlanmasını etkiler ve kilo kontrolünü düzenler,
12. Menopoza başlama yaşının gecikmesini sağlar ve menopozun negatif etkilerinden korunmaya yardımcı olur,
13. Damar yapısı üzerindeki olumlu etkilerinden dolayı beyne giden kan akışının artması nedeniyle erken bunama (demans) ve unutkanlık riskini azaltır,
14. Beyin hastalıklarının risk faktörlerini azaltır.

Ruh Sağlığı ve Sosyal Sağlığa Etkileri:

1. Egzersiz periyotları kişinin kendine ayırdığı ve hayata karşı toleransını arttırdığı zaman dilimleridir.
2. İyilik ve mutluluk hissi uyandırır,
3. Vücut ağırlığının korunmasına ve ayarlanmasına etkisi nedeniyle toplumdaki konumu açısından etkilidir,
4. Duruş postürü ve beden farkındalığını geliştirir, kendine güvenen bireylerin sayısını artırır,

5. İletişim becerilerinin gelişimine katkı sağlar,
6. Olumlu düşünme
7. Stresle baş etme becerisini geliştirir,
8. Tüm yaş gruplarında sosyal uyum ve kabullenme oranını artırır (Öztürk, 2005).

1.3.5 Fiziksel Aktivite Düzeyi

Fiziksel aktivite düzeyi, ölçümün yapılıp değerlendirilmesine bağlı olarak değişir. Fiziksel aktivite düzeyini belirlemede en çok kullanılan değişkenler sıklık, miktar ve zamandır (Şanlı, 2008).

1.3.5.1 Fiziksel Aktivitenin Frekansı

Belirli bir zaman diliminde gerçekleştirilen fiziksel aktivite sayısını ifade eder. Etkinliğin bir kerede veya parçalar halinde yapıldığını gösterir (Moy, 2005).

1.3.5.2 Fiziksel Aktivitenin Miktarı ve Süresi

Fiziksel aktivitenin süresi, aktivitenin tek seansıdır. Bireysel antrenman seanslarının süresi hakkındaki bilgiler, frekans verileriyle birlikte toplam birikmiş aktivitenin dakikalarını belirtmek için kullanılır. Örneğin tipik bir haftada haftalık net veya brüt enerji harcaması kj veya MET.dk olarak gösterilir (Öztürk, 2005).

1.3.5.3 Fiziksel Aktivitenin Değerlendirilmesi

Fiziksel aktivite düzeyi, sağlık, engellilik ve hastalığa bağlı mortalite arasındaki ilişkiden dolayı günlük yaşamda fiziksel aktivite programı yapılmasında önemlidir.

Fiziksel aktivitenin bir ölçüsü günlük enerji tüketimidir. Bireyin fiziksel aktivitesini veya enerji tüketimini ölçmek ve değerlendirmek için birçok yöntem vardır. Bu fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri şu şekildedir;

Kriter Yöntemleri

- a. davranışsal gözlem
- b. Doğrudan ve Dolaylı kalorimetri
- c. Çift katmanlı su yöntemi

Objektif Yöntemler

a. Kalp atış hızı izleme

b. Pedometre

c. İvmeölçer

d. Stabilometre

Öznel Yöntemler

a. Günlük

b. kayıt

c. Geçmiş sorgulayıcı anketler

d. Geriye dönük geçmiş veriler

e. Evrensel anketler

1.3.6 Fiziksel Aktivite Şiddetinin Ölçülmesi

Fiziksel aktivitenin yoğunluğu, dinlenme metabolizması ya da vücut yapısı ile alakalı olarak harcanmış olan enerjinin miktarı ve eşik performansı ile ilişkili bir değerdir. Aerobik egzersizin eğitimi için tanımlanmış olan yoğunluk, maksimum O₂ yüzdesi, kalp atış hızı, oksijen taşıma yüzdesi şeklinde ifade edilir. Dirençli aktivitedeyse belli bir kas gurubu için bir kerede oluşan maksimum kasılmanın yüzdesi şeklinde tanımlanır (Shephard, 2003).

Fiziksel aktivite sırasında kullanılmış olan oksijen miktarını açıklamak için metabolik denklem (Metabolik Eşdeğer) terimi kısaca MET kullanılır. Dinlenme durumunda 1 MET, dakikada kg başına tüketilmiş olan yaklaşık 3.5 ml O₂ karşılık gelir (Özer, 2001). Etkinlikten enerji tüketiminin dinlenme enerji tüketimi oranına BAT denir. Etkinliklerin yoğunlukları genellikle MET değerleri kullanılarak sınıflandırılmaktadır (Şanlı, 2008).

1. > 6 MET yüksek yoğunluklu,
2. 3–6 MET orta şiddette,
3. < 3 MET hafif şiddette.

Enerji harcamasının yanı sıra aktiviteler, aktivitenin süresi, kişinin yaşı ve fiziksel uygunluğundan da etkilenir. Örneğin, MaxVO₂'nin %50'si ile 20 dakika egzersiz yapan bir genç hafif bir aktivite olarak kabul edilebilirken, normal bir iş gününde sekiz saatten fazla MaxVO₂'nin %50'si ile efor sarf eden yaşlı bir kişi çok dinç olarak kabul edilebilir (Öztürk, 2005).

Enerji üç şekilde harcanır. Hayati fonksiyonları sürdürmek için belirli bir miktar; solunum ve dolaşım fonksiyonları için istemsiz kas kasılması ve istirahatte vücut ısısını korumak için gereklidir.

Enerjinin bir kısmı vücuda alınan gıdaların sindiriminde kullanılır. Bu iki iş için kullanılan enerji, toplam enerji tüketiminin küçük bir kısmıdır. Enerji tüketimindeki değişiklik, kas ve fiziksel aktivitelerdeki değişiklikten kaynaklanmaktadır. Bu faaliyetler kişinin mesleki işleri, eğlence ve ev işleri ile fiziksel faaliyetler veya ulaşım işleridir (Montoye, 1996).

1.3.7 Liselerde Fiziksel Aktivite

Ergenlik hem psikolojik hem de fizyolojik nedenlerle sağlık davranışlarını iyileştirme açısından müdahale edilmesi zor bir dönemdir. Ergenler, yaşam tarzı seçimlerinin uzun vadeli sonuçlarıyla başa çıkmakta zorlanırlar.

Beyin yapısındaki gelişimsel değişiklikler onları duygusal ve sosyal etkilere açık hale getirir ve uzun vadede acil olanı önceliklendirir. Karar verme süreçlerinde yer alan beyin yolları, erken yetişkinliğe kadar tam olarak olgunlaşmaz. Sistematik incelemeler, motive olmuş ve ilgili ergenlerin sağlık davranışlarını iyileştirebileceğini göstermektedir (Katz ve ark., 2015).

Fiziksel aktivitenin ergenlerin gelişimi ve büyümesi üzerinde olumlu etkisi vardır. Ayrıca, engelli ve engelsiz kişilerin diğer insanlarla çalışmak için gerekli becerileri öğrenmelerine yardımcı olabilir. Ek olarak, iyi fiziksel aktiviteler ahlaki değerlerini geliştirir ve çeşitli ortamlarda sosyal etkileşim için fırsatlar sağlar.

Çocukların ve ergenlerin beden eğitiminde bireylerin farklılıklarını tanımak çok önemlidir, çünkü yaşamın ilerleyen dönemlerinde fiziksel aktivitelere devam etmek için olumlu deneyimler gelişir (Onkamo, 2016).

Amerikan Hastalık Kontrol Önleme Merkezi [CDC] 6 ila 17 yaş arasındaki gençler için üç tür fiziksel aktiviteye odaklanmıştır. Birincisi ve ikincisi kas ve kemik güçlendirmedir. Üçüncüsü, CDC'nin günde 1 saat içinde yapılmasını önerdiği aerobik aktivitedir. Aerobik aktiviteler arasında yürüyüş, bisiklete binme, tenis, aerobik dans, koşu, bahçe işleri ve yüzme sayılabilir. Bu tür üç fiziksel aktiviteye de haftada en az üç kez katılması gerektiği kabul edilmiştir. Ayrıca günde 60 dakikalık fiziksel aktivitenin çoğunu aerobik kısmın oluşturması gerektiği de kabul edilmiştir. Bir kişinin günde 10.010 adım atması gerektiğini belirten genel nüfus için bir fiziksel aktivite hedefi belirlemiştir. Bununla birlikte, okul çağındaki kızların günde 12.010 adım, okul çağındaki erkeklerin ise günde 15.010 adım atmasını önermektedir (Tudor-Locke ve ark., 2004). Son olarak, aerobik aktivitenin (örneğin koşma) bilişsel işlevi (örneğin, akıl yürütme, dikkat, hafıza) olumlu yönde geliştirdiği gösterilmiştir (Hillman ve ark., 2008). Gençler arasında fiziksel aktivite, yetişkinliğe geçişi sağlayabilecek fiziksel olarak aktif bir yaşam tarzının geliştirilmesi düşünüldüğünde daha da önemlidir. Örneğin, ergenlik döneminde spora katılımın, yaşamın ilerleyen dönemlerinde daha yüksek düzeyde fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu bulunmuştur (Tammelin ve ark., 2003).

Ulusal öneriler ayrıca 7-18 yaşındakilerin günde en az 1-2 saat ve yaşa bağlı olarak çeşitli şekillerde egzersiz yapmaları gerektiğini vurguladı. Egzersiz aynı zamanda kişinin nefesinin kesilmesi gereken birkaç kısa tempolu egzersiz bölümünü de içermelidir. Gelişen eğlence medyası nedeniyle çocukların ekran sürelerinin iki saatten fazla olmaması gerektiği de söyleniyor. Ayrıca iki saatten uzun süren oturma seanslarından kaçınılmalıdır (Heinonen ve ark., 2008).

Son 30 yılda, 10 ila 18 yaş arasındaki ergenler arasında fiziksel aktivite azalmaya devam etti ve hareketsizliğe bağlı morbidite riski arttı (CDC, 2017; WHO, 2017), çocuklar ve ergenler için kanıta dayalı fiziksel aktivite kılavuzları geliştirilmiştir. Bu yönergeler, gençlerin her gün en az 60 dakika orta ila şiddetli fiziksel aktiviteye katılmaları gerektiğini belirtmektedir. Fiziksel aktivite kurallarına uymayan ergenlerin eksikliği daha da belirgindir. Küresel olarak, ergenlerin yalnızca %20'sinin fiziksel aktivite yönergelerini karşıladığı tahmin edilmektedir. Mortalite için önde gelen küresel risk faktörleri yüksek tansiyon, tütün kullanımı, diyabet, fiziksel hareketsizlik ve obezite olmasına ve bu davranışlarla ilişkili hastalıklar yetişkinliğe kadar ortaya

çıkmasa da birçok sağlıksız yaşam tarzı davranışı çocukluk ve ergenlik döneminde kazanılır ve muhtemelen yetişkinliğe kadar devam eder. (Smpokos ve diğerleri, 2014). Okul çağındaki çocukların günde bir kez 60 dakika veya daha fazla orta ila şiddetli fiziksel aktiviteye katılmaları önerilir (Strong ve ark., 2005). Ergenler arasında fiziksel aktivite yetersiz kalmaktadır.

Ek olarak, kızlar erkeklerden daha düşük fiziksel aktivite sergilerler ve ergenlik döneminde daha hızlı düşüşler yaşarlar. Ergenlerde, artan toplam fiziksel aktivite ve azalmış depresyon ve anksiyete seviyeleri ile bir doz-yanıt ilişkisi gösterir.

Yetersiz düzeyde fiziksel aktivite, sadece çocuklar ve gençler arasında kötü sağlık ve gelişim sonuçları için acil bir endişe oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda gelecekteki sağlık ve yaşam kalitesi sonuçları için de büyük bir endişe yaratır. Düzenli fiziksel aktivitenin önemi, kardiyovasküler hastalık, diyabet, kanser, hipertansiyon, obezite, depresyon, osteoporoz ve erken ölüm gibi kronik hastalıkların önlenmesinde uzun vadeli faydaları ile iyi bilinmektedir (Warburton ve ark., 2006). Fiziksel aktivite, anksiyete ve depresyonu kontrol etmeye yardımcı olduğu için bilişsel faydaları da içerir. Ayrıca kendini ifade etme, özgüven, sosyal etkileşim ve entegrasyon için fırsatlar sağlayarak çocukların ve genç ergenlerin sosyal becerilerini geliştirir. Fiziksel aktivitenin akademik performans üzerinde de olumlu bir etkisi vardır²⁵ ve fiziksel olarak aktif olan gençler diğer sağlıklı alışkanlıkları daha kolay benimseme eğilimindedir (WHO, 2013).

1.4 Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

1.4.1 Serbest Zaman Etkinlikleri Olarak Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Fiziksel etkinlikler/aktiviteler; iş etkinlikler (yürüme, yük taşıma, elle ya da oturarak çalışma, makine yapımı çalışma, yürüme veya merdiven çıkma vb.), okuldaki etkinlikler (sınıfta oturmak, teneffüs sırasında yürümek, koşmak, oynamak, merdiven çıkmak), beden eğitimi dersindeki etkinlikler), ev işleri (bahçe işleri, ev işleri, televizyon izlemek, okumak, kişisel bakım, yaşlı ve çocuk bakımı), ulaşım etkinlikleri (yürüme, bisiklete binmek, ayakta seyahat etmek, paten kayma, motosiklete binme) boş zaman etkinlikleridir (Karaca, 2017).

Fiziksel aktiviteler boş zaman etkinliği şeklinde yapıldığında egzersiz ya da spor olarak ifade edilmektedir. Tenis oynama, yüzme, hentbol, futbol, masa tenisi, hokey,

eskrim, binicilik, yürüyüş, bisiklete binme vb. etkinlikler spor ve boş zamanlarda yapılan egzersizler için örnek teşkil etmektedir (Karaca, 2017).

Temel bir hizmet biçiminde değerlendirildiğinde spor ve bedensel faaliyetler, katılıma dayalı spor ve bedensel etkinlik hizmetleri ve izleme amaçlı spor hizmetleri olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Statü yönünden bakıldığında kitle sporları ve elit sporlar olmak üzere iki grupta ele alınmaktadır. Sıralamanın en sonunda fiziksel aktiviteler ve spor, ortada amatör spor branşları, en üstteyse profesyonel spor branşları yer almaktadır. Seyirci sporu hizmetleri amatör sporlar ve profesyonel sporu kapsarken, fiziksel aktivite ve katılımcı spor hizmetleri arasında amatör sporlar ve profesyonel spor ile fiziksel aktiviteler ve spor yer almaktadır.

Katılımcı sporlar ve fiziksel aktiviteler kitle sporları ve elit sporlar olarak 2 sınıfa ayrılmakta ve bu 2 sınıf içinde elit sporlar amatör sporlar ve profesyonel sporlar olarak, kitle sporları ise yarışma/yarışma sporları ve fiziksel aktiviteler olarak ikiye ayrılmaktadır.

Fiziksel aktiviteler, kişinin kendi kendine yaptığı fiziksel aktiviteler ve profesyonel olarak desteklenen fiziksel aktiviteler olarak iki şekilde ele alınmaktadır. Kişinin kendi başına yapmış olduğu fiziksel aktiviteler sağlıklı olma, kilo kontrolü sağlama (kg alımı/kg verme), güzel görünme amaçlarıyla gerçekleştirilir. Bireyin kendi çabası ve bilgisi, yürümesi, koşması, yüzmesi, açık alanlarda fitness aletlerinden faydalanması ve çeşitli fiziksel aktivitelerde bulunmasıdır. Profesyonel yapılan fiziksel etkinliklerde, kişinin kendi başına yaptığı fiziksel aktivitelerin amaçlarını sağlamak için programların sunulmasıdır. Kişiler ya da gruplar belli bir ücret ödeyip bu hizmetten faydalanabilir ya da bir takım kamu kurumlarının halka ücretsiz bir şekilde sunduğu faaliyetlere katılabilirler (Yıldız, 2009).

Fiziksel egzersizler ve aktiviteler ise rekreasyonel spor faaliyetleri şeklinde;

- Etkinliğin düzenlendiği yere (açık hava - kapalı etkinlikler),

- Özelliklerine (suda, karada, havada, karda ve buzda yapılan faaliyetler),

- Birden fazla ortamda yapılanlar olarak da farklı bir şekilde sınıflandırılır

(Ardahan, 2013).

Bireyler boş zamanlarını değerlendirmek ve sağlıklarını korumak gibi nedenlerle spor faaliyetlerine yönelmektedirler. Teknoloji ve kentleşmenin birey ve toplum üzerinde yarattığı gerilimi önlemek için serbest zamanların spor etkinlikleriyle birlikte kullanılması önerilmektedir (Ramazanoğlu ve ark., 2004). Spor aktivitelerinin bireylerin fizyolojik sistemlerini (dolaşım, solunum, hareket ve sinir sistemlerini) geliştirmek, rahatlatmak, rutin hayatın monotonluğundan ve stresinden uzaklaşmak vb. psikolojik faydaları olduğu bilinmektedir. Bu faydalar insanları ruhsal, fiziksel ve sosyal olarak belirli bir refah seviyesine getirecek ve hayat kalitelerini artıracaktır (Ergöl ve ark., 2015).

1.4.2 Egzersizin Organizmaya Etkileri

Sağlıklı olmak yönünden egzersiz, hareketsiz bir hayatı ve dolayısıyla organik, fiziksel ve fizyolojik sorunları azaltmak ya da önlemek, fiziksel uygunluk düzeyini artırmak ve beraberinde sağlığı korumak anlamına gelir (Zorba, 2001).

Egzersizin yüksek tansiyon, kalp hastalığı, şeker hastalığı, obezite vb. kronik rahatsızlık olasılığını önlediği, zihni açıp zihinsel dengeyi koruduğu, stresi azalttığı, kemik ve kas sağlığını desteklediği, enerji seviyesini arttırdığı, kilo almaya yardımcı olduğu ve vücutta biriken toksinlerden arındığı bilinmektedir (Demir ve Filiz, 2004).

1.4.2.1 Egzersizin Psikolojik Faydaları

Egzersiz yapan bireylerin enerjisi daha fazla olacak ve tembellikten uzaklaşacaktır. Egzersiz yapma sınırlılık, stres vb. negatif duyguları azaltırken benlik saygısı, özgüven, paylaşım, iş birliği ve dostluk duygularını geliştirir ve hayata daha mutlu bir bakış açısı sağlar (Zorba, 2001).

Egzersizin atılganlık ve depresyon üzerinde de pozitif etkisi vardır (Tekin ve ark., 2009). Düzenli bir şekilde yapılan aerobik egzersizlerin depresyon olasılığını azaltma, strese uyum sağlama, uyku düzenini dengeleme ve olumsuz düşüncelerden uzaklaşma gibi psikolojik faydaları bulunmaktadır (Aylaz ve ark. 2011).

Fiziksel yararları kadar psikolojik yararları da önemlidir. Egzersiz, hırsı ve psikolojik özgüveni arttırırken heyecan ve stresi azaltmaktadır. Bireysellik açısından zihinsel verimliliği artırır, beden bilincini geliştirir; sosyal taraftaysa grup düşüncesi, karşılıklı saygı ve ilişki kavramlarını geliştirir, mesleki ve ailevi kaygılardan

kurtulmaya yardım eder. Egzersizin salgıladığı hormonlarla haz duygusu da gelişim gösterir (Karacabey ve Özmerdivenli, 2011).

Düzenli yapılan egzersizin özgüveni artırma, olumsuz fikirlerden uzaklaşma, uyku düzenini iyileştirme, stresli koşullara uyum yeteneğini geliştirme, depresyon olasılığını azaltma gibi psikolojik etkileri olduğu söylenebilir (Aylaz ve ark., 2011).

Egzersizin psikolojik yararları ile ilgili olarak Aylaz ve arkadaşları (2011) yaşları 35 ile 48 arasında olan 24 kadına 10 hafta, haftada 5 gün aerobik yürüyüş egzersizi yaptırmıştır. Süreç sonunda egzersiz yapanların depresif belirtilerinin azaldığı, egzersizlerin depresyon belirtilerini azaltmak için bir yöntem olabileceği belirtilmiştir.

Beyni zinde tutmak için neler yapılabileceğine dair önerilerde bulunan Esen (2016), başka bir çalışmada sosyalleşme, beslenme alışkanlıkları, stres yönetimi gibi yollara ek olarak fiziksel aktiviteyi artırmanın beyne fayda sağladığını, egzersizin beyni zinde tuttuğunu belirtiyor. Beyin nörolojik olarak, öğrenme ve hafızayı kullanma yeteneğini artırır. Ayrıca her hafta düzenli bir şekilde uygulanan aerobik egzersizlerin bireyin zindeliğine katkı sağlayacağını düşünüyor.

Ergenlerde spor yapmak ve fiziksel aktivite yapmak kaygı, stres ve depresyon ile ters orantılıdır; Benlik saygısı ile benlik algısı arasında doğrudan bir ilişki olduğu ve düzenli egzersiz yapan ergenlerin ebeveynleri ile daha az çatışma yaşadıkları, daha az depresif belirtilere sahip oldukları ve akademik başarılarının daha yüksek olduğu belirtilmektedir (Alpaslan, 2012).

1.4.2.2 Egzersizin Fizyolojik Faydaları

Egzersiz yapmanın fizyolojik yararlarının yanı sıra psikolojik yararları da vardır. Egzersizin dolaşım ve solunum sistemi üzerindeki etkileri uzun seneler süren araştırmalar neticesinde ortaya çıkmıştır.

Vücudumuzdaki solunum sisteminin fonksiyonu dokulara O₂ taşımak, dokularda oluşan CO₂'in atılmasını sağlamak, kan asitliğini kontrol etmek ve düzenlemektir (Ergen, 2011). En yalın haliyle, solunum oksijenin uzaklaştırılması ve CO₂'in atılmasıdır. Dokuların O₂ ihtiyacındaki artışa bağlı olarak, solunumla vücuda alınan O₂ miktarı da artar ve bu normal koşullar altında dakikada 12-18 nefes solunum sıklığını gösterir. Ayrıca, bir kişinin bir nefeste aldığı hava miktarı 500 ml'dir.

Dinlenme halindeki bir bireyin solunum hacmi dakikada 5-7 litredir. Egzersiz sırasında akciğerin hacminde ve kapasitesinde değişiklikler meydana gelir. Gelgit hacmi arttıkça toplam akciğer kapasitesi ve yaşamsal kapasite azalır. Sporcular egzersiz sırasında veya istirahatte spor yapmayanlara göre daha yüksek difüzyon kapasitesine sahiptir (Ergen, 2011; Demir ve Filiz, 2004).

Egzersizin vücudumuzun dolaşım sistemi üstünde de çeşitli etkileri vardır. Egzersizde dolaşım işlevi O₂ taşıma sistemi şeklinde tanımlanabilir (Ergen, 2011). Egzersiz sırasında dolaşım sisteminin görevi, organizmaya aktif dokuların ihtiyaç duyduğu kanı sağlamaktır. Normal koşullar altında, bir kişinin kalbi bütün organizmaya dakikada yaklaşık 5-9 litre kan gönderir ve bu kalp atış hızı min. hacim denmektedir. Egzersiz yapan bir kişi için bu miktar yirmi üç litreye kadar çıkabilmektedir (Sevim, 2010). Egzersizin başlaması ile birlikte, kalp atış hızı artmaya başlayıp belirli bir süre sonra stabil bir seviyede kalır ve egzersizin yoğunluğu aynı olduğu sürece sabit kalır. İstirahat halindeki bir bireyin kalp debisinin% 15-20'si kan akımı için aktive edilirken, egzersiz sırasında bu oran% 80-85'e ulaşmaktadır (Ergen, 2011). Egzersiz sırasında, kalbin bir kerede pompaladığı kan miktarında bir artış olur, kalp kasını güçlendirir, kalpteki kılcal damarları genişletir ve bu artış egzersiz sırasında kullanılan O₂ miktarını artırır. Ek olarak, yüksek egzersiz seviyesine sahip bireylerin egzersiz sonrası normal kalp atış hızına geri dönme süreleri, egzersiz yapmayan kişilere göre daha kısadır. Standart bir insanın ortalama kalp atış hızı 762 cl'dir. Bu rakam sporcularda veya spor yapan bireylerde artış gösterir. Örneğin, uzun mesafeli bir koşucunun ortalama kalp atış hızı 992 cl iken, kürek çeken bir sporcunun ortalama kalpatış hızı 1098 cl'dir (Sevim, 2010).

1.4.3 Adolesan Dönemde Fiziksel Aktivite ve Egzersiz

Dünya Sağlık Örgütü/World Health Organization (WHO) ergenlerin yaş aralığını 10 ila 19 yaş aralığı olarak ifade etmiştir. Ergenlik dönemi şeklinde adlandırılan bu aralık, bilişsel, fiziksel ve psiko-sosyal gelişmelerin ve büyümenin hızla gerçekleştiği bir dönemdir (Menteş, Menteş ve Karacabey, 2011).

Bireyin fizyolojik ve anatomik gelişim ve değişimlerinin en üst düzeyde olduğu ergenlik döneminde zaman zaman bu değişim ve gelişmelere uyum sağlamada sorunlar yaşanabilmektedir.

Son yıllarda çocukluk ve ergenlik çağındakilerin fiziksel aktivite/egzersiz düzeylerinin azalması dolayısıyla obeziteye maruz kalma ciddi bir sağlık sorunu olmuştur.

Egzersiz yapmak, aşırı kilolu ve obez denilen kişilerde en iyi sonucu veren uygulamadır. Obezite gibi tehlikeli bir rahatsızlığın önüne geçilmesi için fiziksel aktivitenin ve egzersizin düzenlenmesi oldukça önemlidir. Ergenleri obeziteden korumaya yönelik müdahalelerden biri de fiziksel aktivitenin devamlılığının sağlanmasıdır (Ergül ve Kalkım, 2011).

Ergenlik döneminde yapılan egzersizlerin kas dokusu, kemik dokusu ve yağ dokusu üzerinde pozitif etkileri vardır. Yapılan egzersizlerle sağlık ve zindeliğin sağlanması, büyüme ve gelişmenin sağlanması, kemik mineral yoğunluğunun artırılması, ileride osteoporoz riskinin azaltılması, kronik hastalık riskinin azaltılması amaçlanmaktadır. Ayrıca egzersiz yapmak yetişkinlikte aktif bir hayat tarzı oluşturabilmektedir (Baltacı ve Düzgün, 2008).

1.5. Beden Eğitimi ve Spor

Beden eğitimi, bireylerin fiziksel aktiviteler yoluyla psikomotor, duyuşsal ve bilişsel alanlarda gelişmesini sağlayan eğitim programlarının ayrılmaz bir parçası şeklinde gösterilmektedir (MEB, 2009).

Bu noktadan hareketle beden eğitimi sadece kişinin her yönden gelişmesini sağlamak ile kalmaz, aynı zamanda kişinin içerisinde yaşadığı toplumun gelişimine de ciddi katkılar sağlar.

Spor ise rekabeti merkeze alan bir şampiyon olmak amacıyla yapılan fiziksel aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Spor, beden eğitimi kavramı ile benzer özelliklere sahip olmakla birlikte, spor, yarışma, reklam aracı, meslek, yön bulma ve politika aracı olması, üretime katkı sağlaması, toplumlar arası etkileşimi artırması açısından farklılık gösterebilir (Heper, 2012).

1.5.1. Beden Eğitimi ve Spor Dersi

Spor eğitimi, bireyin harekete geçmeye istekli olmasını sağlar. Böylece, spor yeteneklerine sahip olanlar spor eğitimi ile tanınır ve spor dehası ortaya çıkar. Spor eğitimi almadan sporda yıldız adayların ortaya çıkması oldukça zor bir durum olarak değerlendirilmektedir (Erdemli, 2008).

Ancak spor eğitiminde tek amaç sadece en iyi sporcuları ortaya çıkarmak değil, aynı zamanda bireylere ömür boyu spor yapma alışkanlığı kazandırmaktır. Eğitim müfredatında yer alan beden eğitimi ve spor dersi, fiziksel, bilişsel ve duyuşsal alanlarda bilgi ve becerileri öğreterek sağlıklı düşünebilen, verimli, üretken, ahlaki ve kendini ifade edebilen bireylerin eğitiminde topluma önemli katkı sağlamaktadır. Sporun eğitimle insanlara öğretilmesi Antik Yunan döneminde belirgin bir biçimde görülmektedir.

Beden eğitiminin ahlaki ve zihinsel eğitimin temeli olduğunu savunan Yunan toplumu, sporu eğlence ve oyunlardan daha önemli görüyordu. Bu nedenle, Yunanlılara göre spor, en iyi ve en erdemli olanı elde etmek için bireysel niteliklere sahip bir faaliyet olarak benimsenmiştir. Eski Yunan toplumunda eğitimin özünü oluşturan Kalokagati (kalos-güzel, agathos-iyi) anlayışı, insanın iyiliğini ve güzelliğini her yönüyle savunan, fiziksel güzelliğe ve ahlaki değerlere odaklanan bir anlayış şeklinde ifade edilir. Bu anlayışı eğitimin temeli olarak alan Yunan halkı böylece zihin ve beden için uyumlu bir kişilik yaratmayı amaçlamış ve 7 yaşından itibaren zorunlu düzenli fiziksel aktiviteyi ve eğitimdeki temel dersleri kabul etmişlerdir. Bunun için bir spor okulu gymnasium'da ve bir güreş okulu palaistra'da beden eğitimi öğretmenleri payotribes adı altında beden eğitimi verildi. Orta Çağ'da Katolik Kilisesi, beden eğitiminin vücudu güzelleştireceğini ve dolayısıyla ruhu kirleteceğini savunarak insanları sportif faaliyetlerden uzaklaştırmaya çalışmıştır (Philips ve Roper, 2006). Ancak Rönesans döneminde Orta çağ'da hümanizm akımının etkisi ile vücuda karşı tutum değişmiş, kişinin ruhsal yönü ile birlikte vücudun önemi vurgulanmış ve fiziksel bedene daha fazla önem verilmiştir (Mechikoff & Estes, 1998). Aydınlanma dönemine gelindiğinde beden eğitimi ve eğitim başta olmak üzere bir çok alanda gelişim ve değişimler yaşanmış, ideal bir toplu ve birey yaratma insan hareketi hakkında görüşleri sürülmüştür. Bilhassa Jean Jacques Rousseau, Antik Yunan zamanından beri günden güne azalan beden eğitiminin değerini yüksek seviyelere çıkardı ve çocukların

açık hava etkinliklerine aktif bir şekilde katılmaları gerektiğini belirtti. Böylelikle çocukların kendi deneyimleriyle duygularını geliştirebileceklerine inanmış ve yürümek, koşma, tırmanmak, atlama vb. aktivitelerin önemini vurgulamıştır. Johann Bernhard Basedow (1723-1790), Rousseau'nun eğitim konusundaki fikirlerinden etkilenmiş ve bu fikirleri hayata geçirmiştir. Bu amaçla Baseow, öğrencilerinin hareket özgürlüğünü savunmuş ve binicilik, eskrim, dans ve müzik etkinlikleri gibi çeşitli etkinlikler yaratmıştır. Friedrich Gutsmuths (1759-1839) Schnepfenthal Eğitim Enstitüsü'nde beden eğitimi öğretmeni olarak görev yapmakta olup, fiziksel aktiviteleri gelişmekte olan özelliklerine göre çeşitli kategorilere ayırmıştır. Sporun toplumun ve bireylerin sağlığını iyileştireceğine inanan Gutsmuths, jimnastiğe önemsemiş ve jimnastik programları oluşturmuştur. Daha sonraki dönemde öğrencileri Gutsmuths'un görüşlerinden etkilenmiş ve jimnastik üzerine araştırmalar yapmışlardır (Mechikoff ve Estes, 1998). İngiliz toplumunun eğitimde beden eğitimi nasıl kullandığına bakıldığında, beden eğitiminin müfredatta büyük önem taşıdığı görülmektedir. Spor, özellikle yatılı yüksekokullarda öğrencilerin yaşlarına uygun olmayan tutumları ve davranışları değiştirme aracı olarak kullanılmıştır (Yıldırım, 2011).

Ülkemiz tarihinde beden eğitimi ve sporun uygulama alanına baktığımızda, ilk dönemlerde bunun bir ders olarak değil, bir alıştırma olarak yapıldığı görülmektedir. Osmanlı Devleti'nde savaş eğitimi için beden eğitimi ve spor kullanılmış ve bu eğitim kamu eğitim kurumları olan askeri eğitim kurumlarında, saray eğitim kurumlarında ve tekkelerde verilmiştir. Osmanlı İmparatorluğu ve Türkiye Cumhuriyeti'ndeki beden eğitimi ve spor dersleri, bilimsel anlayışı "jimnastik" adı altında temellendirmekten çok vücudu sergileme anlayışına dahil olmuştur. Gelişim sürecinde beden eğitimi, jimnastik ve beden eğitimi gibi farklı isimler altında beden eğitimi ve spor dersleri ifade edilmiş ve hepsinde jimnastik eğitimi verilerek dersler işlenmiştir. Spor tarihine baktığımızda uzun bir geçmişi olan beden eğitimi ve spor son iki yüzyılda eğitim sistemimize ders olarak girmiş ve bu çok geç bir dönem olarak kabul edilmiştir (Dever ve İslam, 2015).

Osmanlı Devleti'nde eğitim alanında beden eğitimi derslerinin uygulanması Sultan Abdülmecit'in 1839'da ilan ettiği Tanzimat Fermanı ile yapılmıştır. Bu fermanla birlikte eğitimde birçok gelişme alanı kendini göstermiş ve spor dersleri verilmeye

başlanmıştır (Dever ve İslam, 2015). Tanzimat Fermanı'nın ilanıyla o dönemde büyük ilgi gören jimnastik, okul programlarına ders olarak dahil edilmeye başlandı (Dever ve İslam, 2015). Bu dönemde ilk jimnastik dersleri 1863 yılında Askeri ve Askeri Liselerde (liselerde) verilmeye başlanmış ve dersler "Riyazat-ı Bedeniye" adı altında müfredata dahil edilmiştir (Dever ve İslam, 2015). Bu yıllarda beden eğitimi derslerinin verildiği önemli bir diğer eğitim kurumu Enderun Okulları'ydı. Sarayda eğitim veren bir kurum olan Enderun Okulları'nda askerlik ve beden eğitimi derslerinin yanı sıra mızrak ve ok atma, binicilik, kılıç ve topuz kullanma dersleri verildi. 1868'de açılan Mekteb-i Sultani'nin müfredatında sabah iki saat jimnastik dersleri vardı (Dever ve İslam, 2015). Başta Moiroux, Curel, Stangalli ve Martinetti gibi yabancı öğretmenler bu dönemde jimnastik derslerine katılmış, daha sonraki yıllarda Mazhar Bey, Faik Üstün, Ahmet Robenson ve Abdurrahman Robenson gibi Türkçe öğretmenleri de bu isimler altında eğitim görmüştür. Bu dönemde ders veren ilk jimnastik Türk öğretmen antrenörlerin şeyhi olarak tanınan Faik Üstün'dür. Osmanlı Devleti bünyesinde eğitim alanında yapılan en büyük yeniliklerden biri sayılan Maarif-i Umumiye Nizamnamesi'nin 1869'da yayımlanmasıyla medrese sisteminde eğitimden vazgeçilmiş ve eğitim bir devlet meselesi olarak ele alınmıştır. Eğitimin devlet meselesi haline gelmesiyle birlikte beden eğitimi (jimnastik) dersi de kendine yer bulmuş ve devlet okullarında jimnastik dersi uygulanmaya başlanmıştır (Dever ve İslam, 2015). Bazı okullarda, askerlik ve tıp dersleri (Dever ve İslam, 2015) eğitim yoluyla bireylerin fiziksel gelişimini sağlamak için verildi kabul edilen Yönetmelik, bu lise gibi okullar farklı türde ve düzeyde jimnastik ve eskrim derslerinin yanı sıra, Tıp Fakültesi ve Yüksek Okulunda ilerleyen dönemlerde birçok okulun müfredatlarında sporla ilgili dersler alınmış ve okutulmuştur. Okumak üzere İsveç'e gönderilen Selim Sırrı Tarcan'ın Milli Eğitim Bakanı Emrullah Efendi tarafından Maarif Müfettişi olarak atanması okullarda beden eğitiminin bilimsel olarak uygulanmasında bir dönüm noktası olarak değerlendirilmektedir. 1915 Yılında yaklaşık 100 kadın ilkokul öğretmenine jimnastik dersi vererek beden eğitimi öğretmeni yetiştirmeye çalışmıştır. Erkek beden eğitimi öğretmenleri de eğitime çalışılmış ancak Birinci Dünya Savaşı nedeniyle başarılı olamamıştır. Bu nedenle İkinci Dünya Savaşı sırasında ilk beden eğitimi öğretmeni yetiştirme çabalarının, meşrutiyet döneminde ihraç edildiği ifade edilebilir. Fakat Cumhuriyet döneminde yapılan ilk Bilim Kurulu toplantısında beden eğitimi derslerinin olmaması ve bu

dersleri öğretecek öğretmenlerin bulunmaması bu dönem için eğitimde önemli bir sorun olarak görülmüştür. 1932 yılında kurulan ve açığı kapatmaya başlayan emektar öğretmen eğitim kurumları ortaokul ve Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi Bölümü Beden Eğitimi öğretmeni yetiştiren ilk kurum olmuştur (Dever ve İslam, 2015).

Daha sonra 1978-1979 öğretim yılında 08.02.1979 tarih ve 20 sayılı Eğitim ve Öğretim Kurulu kararı ile branş öğretmeni yetiştiren üç yıllık Eğitim Kurumlarının eğitim süresi dört yıla çıkarılmıştır. Adı "Yüksek Öğretmen Okulu" olarak belirlenen bu okulların bazılarında beden eğitimi bölümü açılmasına karar verilmiştir. Yükseköğretim kurumları teşkilatı hakkında Kanun hükmünde Kararname ve 30.3.1983 tarihli No. 41 ve 2809 sayılı kanunla bu kanunda belirtildiği şekilde kabul edilmiş ve beden eğitimi ve Spor uygulama alanı açılarak genişletilmiştir. Üniversitelerde beden Eğitimi ve bölümleri açılmıştır.

16 Ağustos 1997 tarihinde alınan sekiz yıllık kesintisiz eğitim kararı ile beden eğitimi ve spor derslerinin önemi artmıştır. Bilhassa ilk öğretime sporla yeni başlamış olan çocukların; kurallara uymayı, zamanı etkin kullanmayı, bedenlerini ve organlarını tanımayı ve karmaşık becerileri uyum içinde gerçekleştirmeyi öğrenmeleri sağlanır (Yürek, 2017). 2001-2002 öğretim yılında beden eğitimi ve spor dersleri haftada 2 zorunlu ders olarak uygulanmış, ancak 2006-2007 öğretim yılında ilköğretim ikinci kademedeki 1 ders saatine düşürülmüştür. İlerleyen yıllarda bu kararın ardından beden eğitimi ve spor dersleri 2010-2011 eğitim öğretim yılında iki zorunlu ders olarak uygulanmaya başlanmıştır (Yürek, 2017). 2012 yılında eğitimde ve 6287 sayılı kanunla radikal bir karar alınmıştır. 30/03/2012 4+4+4 zorunlu eğitim 12 yıla çıkarılmıştır. Kabul edilen yeni sistemle birlikte spor liseleri açılmış ve spor alanında daha bilgili ve yetenekli sporcuların yetiştirilmesinin yolu açılmıştır. Alındı 4+4+4 kararı ile farklı sınıflarda farklı isimler altında spor dersleri verilmiş, bazı sınıflarda ders saati sayısı artarken, bazı sınıflarda ders saati azalmıştır. Örneğin, önceki sistemdeki beden eğitimi ve spor dersleri 4. ve 5. sınıflarda 2 ders saati olarak işlenmiş ve beden eğitimi öğretmenleri bu dersleri almıştır. Ancak yeni sistemde 1'dir., 2., 3. ve 4. sınıflar ilköğretim olarak kabul edildi, bu sınıflarda oyun ve fiziksel aktivite dersleri verildi ve sınıf öğretmenlerinin bu derslere katılmasına karar verildi. Oyun ve beden eğitimi dersinin adı daha sonra değiştirilerek beden eğitimi ve oyun dersi olarak ifade edilmiştir. Beden eğitimi ve oyun dersi; 1., 2. ve 3. sınıflarda haftada 5 ders saati olarak

uygulanırken, 4. sınıflarda haftada 2 ders saati olarak işlenmektedir. Ortaokul olarak kabul edilen 5, 6, 7 ve 8. sınıflarda beden eğitimi ve spor dersleri imam hatip okullarında haftada 1 ders, diğer ortaokullarda ise haftada 2 ders saati olarak uygulanmaktadır. Ortaokullarda beden eğitimi ve spor derslerinin yanı sıra seçmeli ders olarak spor ve beden eğitimi dersleri de bulunmaktadır. Ortaöğretimde uygulanan haftalık müfredatta yer alan beden eğitimi ve spor dersleri Tablo 1.1'de sunulmuştur.

Tablo 1.1. Liselerde beden eğitimi ve spor ders saatleri.

	Beden Eğitimi ve Spor	Beden Eğitimi ve Spor/ Görsel Sanatlar/Müzik	Beden Eğitimi ve Spor/Görsel Sanatlar	Beden Eğitimi ve Spor/Müzik	Beden Eğitimi ve Spor (Seçmeli)
Güzel Sanatlar Lisesi (Müzik)			1 ders saati		2 ders saati
Güzel Sanatlar Lisesi (Görsel)				1 ders saati	2 ders saati
Sosyal Bilimler Lisesi	Hazırlık sınıfında 2 ders saati	9 ve 10. sınıflarda haftada 2 ders saati			9. ve 12. sınıf 2 ders saati
İmam Hatip Lisesi		1 ders saati			11. ve 12. sınıflar 2 ders saati
Anadolu Öğretmen Lisesi	2 ders saati				2 ders saati
Anadolu Lisesi	2 ders saati				2 ders saati
Fen Lisesi		2 ders saati			2 ders saati
Genel Lisesi	2 ders saati				2 ders saati

Güzel sanatlar lisesi (görsel) ve Güzel sanatlar lisesi (müzik) 28 Ocak 2014 tarihinde yayınlanan haftalık ders programında beden eğitimi ve spor dersi iki ders saati olarak programa dahil edilirken, 12 Ağustos 2016 tarihinde yayınlanan ders programında beden eğitimi ve spor dersi 1 ders saati olarak belirlenmiştir.

1.5.2. Beden Eğitimi ve Spor Dersinin Amacı

Beden eğitimi ve spor dersinin genel amacı, geleneklerin getirdiği değerleri göz önünde bulundurarak bireylerin beden ve ruh sağlığını korumak ve geliştirmek, olumlu bir benlik imajı, genel ahlaki ilke ve kurallara bağlı kalmaktır. 1739 Sayılı Milli Eğitim Kanunu'na göre Türk milletinin örf, adet ve kültürünün yapısı. Verimliliği sağlamak, olumlu düşünebilme becerisi kazanmak, milli birlik ve beraberlik duygusuna sahip olmak gibi temel değer ve duyguları sağlamak ve geliştirmek. Dayanışma, hak ve

özgürlüklerinin ne olduğunu bilmek ve toplumda yaşayan diğer bireylerin haklarına saygı duymaktır (MEB, 2000).

Beden eğitimi ve spor dersinin genel amaçları arasında beden eğitimi ve sporun bireyler arasında amatörlük anlamında ve kapsamında yayılmasını ve gelişmesini sağlayarak sporun özünün var olmasını desteklemek ve tüm toplumun spor yapmasını sağlamaktır. Ayrıca, insanların beden ve ruh sağlığının iyileştirilmesi, genç, orta yaşlı ve yaşlıların boş zamanlarından yararlanılması ve toplumdan izole bireylerin topluma kazandırılması beden eğitimi ve spor faaliyetlerinin genel hedefleri arasındadır (İnal, 2015).

Çağımızın getirdiği hareketsiz yaşam biçimi, iş yaşamının getirdiği stres, bireyde rutin hayatın monotonluğu, her geçen gün obezite riskinin artması, toplumda ahlaki yozlaşmanın artması, bireylerin tecrit edilmesi gibi birçok neden vardır. Teknolojiye ve gençlerin sanal oyunlarına olan bağlılığı ile bireyleri gerçek hayattan uzak tutuyor. Bu nedenle yaşamın özünü gerçek anlamda deşebilmek, yalnızlıktan kurtulmak, sosyalleşmek, yeni insanlarla tanışmak, stresten ve sıradan yaşamın monotonluğundan kurtulmak, daha canlı, daha aktif ve daha neşeli bir yaşama sahip olmak beden eğitimi ve sporla mümkün olabilir.

Beden eğitimi ve spor dersinin özel hedefleri ortaöğretim beden eğitimi ve spor müfredatında şu şekildedir (MEB, 2018):

1. Dünyada ve Türkiye'de sporun tarihsel gelişimi hakkında bilgi sahibi olmak,
2. Fiziksel aktivitelere katılarak beceri, bilgi ve hareketleri geliştirmek ve bunları alışkanlık haline getirmek,
3. Türkiye spor tarihinde başarılı sporcuların tanınması,
4. Sportif faaliyetlerle spor kültürünü kazanmak, sporun gerektirdiği kural, bilgi ve becerileri uygulamak ve bu becerileri hayata aktarmak,
5. Engellilerin ve özel eğitime muhtaç kişilerin fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimleri için sorsal faaliyetlerin önemini ve rolünü bilmek ve anlamak,
6. Milli bayramların ve kurtuluş günlerinin anlam ve önemini kavramak ve bu kutlamalara gönüllü olarak katılmak,

7. Atatürk ve Türk düşünürlerinin beden eğitimi ve spor hakkındaki düşüncelerini kavrayabilme,

8. Spor organizasyonlarına katılarak spor bilincini geliştiren sosyal bireyler olmak,

9. Fiziksel aktivitelere, yaşama ve kişisel gelişime düzenli katılım yoluyla sağlığı olumlu yönde etkileyen bilgi ve becerileri kullanmak,

10. Ruh ve beden sağlığını olumsuz etkileyen alışkanlıklardan kaçınmak,

11. Toplumda yaşayan diğer kişilerin varlığını kabul ederek, diğer kişilere daima dürüstlük, saygı ve “adil oyun” ilkeleriyle davranmak ve bunu alışkanlık haline getirmek,

12. Spor alanında faaliyet gösteren iş gruplarını tanımak ve bunlar hakkında bilgi sahibi olmak.

Beden eğitimi ve spor derslerinin özel ve genel amaçları doğrultusunda toplum ve birey üzerinde pek çok yararı vardır.

1.6. Pandemi Nedir?

Bir hastalığın Pandemik sayılabilmesi için birden fazla ülkede ve kıtada aynı anda ortaya çıkması gerekir. Hastalığın görülme sıklığına göre, alınacak önlemler, enfekte olabilecek insan sayısını azaltmayı ve yayılmasını önlemeyi amaçlamaktadır. Bir anlamda, bir pandeminin ilanı, ülkelerin kendilerine bakmaları gerektiği anlamına gelir. İnsan sağlığı söz konusu olduğunda, bir toplumun fiziksel, zihinsel ve ekonomik varlıklarını korumak gerekir. Hastalıklar yalnızca insan sağlığını değil, aynı zamanda yaşamın kendisini de tehdit eder. Küresel salgın duyuruları WHO tarafından yapılmakta, bu tür açıklamaların yapılabilmesi için yeni bir virüs türünün var olması ve kişiden kişiye hızla yayılması gerekmektedir.

1.6.1 Covid-19 Pandemisi

Coronavirüs türevleri 1960 yılından itibaren SARS-CoV, MERS-CoV ve Covit-19 gibi farklı isimler altında dünyanın çeşitli yerlerinde periyodik olarak ortaya çıkan zoonotik kökenli virüslerdir ve çubuk benzeri çıkıntılılarına Latince taç anlamına gelen Corona ve Coronavirüs adı verilir (Ünalmiş ve Şahin, 2020). Bu gruptaki 13 virüs, insanları ve hayvanları enfekte edebilen tek sarmallı, pozitif anlamda zarflı RNA

virüsleridir. Çok rahat kişilere hapsirme, öksürme ve hatta nefes alma, koronavirüs bulaşmış hastaların ağızından çıkan damlacıklar yoluyla bulaşabilmektedir. Araştırmalar korunmak için kullandığımız cerrahi maskelerin pek yeterli olmadığını ve maskeye rağmen viral partiküllerin açığa çıktığını gösteriyor. Ancak kişisel bakıma daha fazla özen gösterilerek alınan basit önlemler ile riski en aza indirme şansı vardır. Örneğin sık sık el yıkamak, sık kullanılan bölgeleri dezenfekte etmek, göze, yüze ve ağza dokunmamaya özen göstermek enfeksiyon riskini azalttığı söyleniyor. Alınan önlemlere ve yapılan çalışmalara rağmen koronavirüsler belirli aralıklarla mutasyona uğruyor ve farklı isimler altında karşımıza çıkıyor. Bu yüzyılın son küresel salgını olarak kabul edilen Covid-19 Pandemisi, 31.12.2019'da Çin'in Hubei eyaletinin idari merkezi Wuhan'da ortaya çıkmış ve çok kısa sürede Polonyalılar hariç tüm dünyaya yayılmıştır. Covid-19 hakkında birçok iddia ortaya atıldı, en zayıf virüsün laboratuvarında üretildiği, diğeri ise dünya tarafından kabul gören deniz ürünleri pazarından yayıldığı görüşüdür.

1.6.2 Pandeminin Küresel Boyutta Spor Endüstrisine Etkisi

Dünya Sağlık Örgütü direktörü 30 Ocak 2020'de acil durum komitesini toplayarak salgının (PHEIC) (Dünya Sağlık Örgütü, 2021) kriterlerini karşıladığını ve yeni bir tip Coronavirüs salgını olduğunu, dolayısıyla küresel bir salgın olduğunu açıkladı. Ülkeleri acilen izole etmek ve korumak için pandemi acil durum açıklaması yapıldı. Bu kapsamda Çin Halk Cumhuriyeti Dünya Sağlık Örgütü Direktörü ile bir araya gelerek tüm ülkelere deneyimlerini aktarmış ve bu toplantının sonunda öneriler geçici öneri olarak kabul edilerek yayımlanmıştır.

IOC Açıklaması

24 Temmuz - 9 Ağustos tarihlerinde yapılması planlanan 124 yıllık Olimpiyat tarihinde ilk kez görülen pandemi nedeniyle Tokyo Olimpiyat Oyunları için erteleme kararı verildi. Salgın nedeniyle Tokyo Olimpiyat Oyunlarını 1 yıl erteleme kararı Aralık tarihinde ilk kez görüldü. Bu tarihi Karar, Japonya Başbakanı Shinzo Abe ile IOC Başkanı Thomas Bach arasındaki telefon görüşmesi sırasında verildi. Erteleme talebi Japon hükümetinden geldi ve IOC Başkanı bu talebi resmen kabul etti. Ioc'den yapılan resmi duyuru bu kararı doğruladı ve "sporcuların, Olimpiyat Oyunlarında ve uluslararası toplumda çalışan herkesin sağlığını korumanın" ilk 16 önceliği olduğunu belirtti. Ayrıca bu tarihi karar 206. Ulusal Olimpiyat Komitesi (NOC), Uluslararası

Yaz Olimpiyat Federasyonları (IF), IOC Sporcu Komisyonu ve kıta sporcu komisyonlarının (IOC, 2020) desteğiyle alınmıştır. IOC, gecikmelerin Ekim ayı maliyetini karşılayacak; bütçenin 650 milyon dolarının sporcuları desteklemek için onaylandığını, 150 milyon dolarının ise Ulusal Federasyonlara, Ulusal Olimpiyat Komitelerine ve IOC tarafından tanınan Kuruluşlara verildiğini açıkladı (IOC, 2020).

2020 Yaz ve Kış Olimpiyatlarının Ertenmesi

Dünyanın en büyük etkinliği arasında bulunan Olimpiyat Oyunları, salgının yarattığı olumsuz koşullardan kararlı bir şekilde etkilendi. Tarihinde ilk kez 2020 Tokyo Olimpiyat oyunları'nın COVID-19 pandemisi nedeniyle ertelenmesine karar verildi. 1896'dan beri düzenlenen Olimpiyat Oyunları, savaş nedeniyle iki kez iptal edildi ve tarihinde ilk kez gecikmelerle karşı karşıya kaldı. Japonya, tarihinde iki kez kış Olimpiyatları düzenleyen bir Olimpiyat ülkesidir - 1972'de Sapporo'da ve 1998'de Nagano'da (IOC, 2020). Gecikme ek maliyetler getirdi ve bu maliyetin 2.8 milyar \$ olduğu tahmin ediliyor. 2013'ten bu yana Tokyo Olimpiyatları'nda spor kompleksleri ve tesisleri, ulaşım ve altyapı çalışmaları yapmak için toplam 25 milyon dolar harcandı. Kobe Üniversitesi enfeksiyon hastalıkları profesörü Iwent Kento, 2021 yılına kadar olmayan bir telekonferans olan ertelenen Tokyo Olimpiyat Oyunları konusunda iyimser olmadığını ve Olimpiyat Oyunlarının 2021'de yapıp yapılmayacağını tartışmaya açık olduğunu söyledi (Bağ, 2020). Tokyo hükümeti ve Japon Olimpiyat Komitesi, Uluslararası Olimpiyat Komitesi, Uluslararası Paralimpik Komitesi ve Tokyo büyükşehir hükümeti ile video konferans düzenleyerek Olimpiyat Oyunlarının seyircisiz oynanmasına karar verildi (Kirmizioğlu, 2021). Bilet ücretleri de iade edilecektir, dendi. Tokyo Olimpiyat komitesi tarafından alınan kararlar arasında Covid-19 testinin sporcular için zorunlu olduğu, bu uygulamanın yurtdışındaki Japon sporcular için geçerli olduğu belirtildi (Congar, 2020). Ayrıca tüm sporculara kısıtlamalar getirileceği, yeme ve dinlenme alanlarına alınacağı belirtildi. Olimpiyat ateşi geleneği de değişti ve yeni bir model hayata geçti. Bu kapsamda yönerge doğrultusunda Olimpiyat meşalesi yarışı düzenlendi.

* Kitleyi rezervasyonla karşılamak ve numarayı kontrol etmek,

• Meşale yarışı sırasında seyircilerin sosyal mesafeli korunması, maske zorunluluğu ve yüksek sesle bağırma zorunluluğu dahildir,

- * Seyirci katılımını sınırlayın ve canlı yayını teşvik etmek,
- * Kendini iyi hissetmeme ve pozitif test sonucu durumunda bir müdahale planı oluşturulması,
- * Torç geçişi sırasında iletişim araçları ile herkesi bu durum hakkında bilgilendirmek,
 - Meşalecilerden son iki hafta içinde topluluklardan uzak durmalarını ve dışarıda yemek yememelerini istemek,
- * Son iki hafta boyunca her gün meşale taşıyıcılarının sağlık kontrolleri,
- * Meşaleyi taşıyanlar kendilerini iyi hissetmiyorsa, IOC'yi bilgilendirmeli ve bir halk sağlığı merkezine gitmelidirler,
- * Farklı ülkelerden gelen meşaleler için göç politikalarının uygulanacağı belirtildi.

Covid-19 süreci ile Olimpiyat meşalesi yarışına yeni bir başvuru yapılmış ve uygulanan modeli anlamak için başlıklar oluşturulmuştur.

❖ **Küresel Kuruluşların İptali ve Ertelenmesi**

• **Dünya Kupası**

Uefa'nın Avrupa Futbol Şampiyonası'nı ve Conmebol'un 2020 Copa America'sını salgın nedeniyle bir yıllığına açıklamasının ardından FIFA bunu ertelemeye karar verdi. 17 Haziran - 4 Temmuz 2021 Dünya Kupasının tarihlerine erteleme kararı FIFA tarafından yapılan açıklamada, halka duyurulduğu bildirildi. FIFA bunun üzerinde çalıştığını açıkladı. Oyuncu sözleşmelerinin, pandeminin neden olduğu transfer sorunlarının çözümü için bir dizi öneri. FIFA ayrıca Dünya Sağlık Örgütü dayanışma müdahale fonu'na 10 milyon dolar bağışta bulundu (Türkmen ve Özsarı, 2020). Bu örnekten FIFA ve DSÖ'nün bir anlamda paralel hareket ettiği sonucuna varılabilir.

• **Avrupa Kupası**

UEFA, Avrupa'ya yayılan ve UEFA sezonu için yol haritasını oluşturan COVID-19 Pandemisi üzerinde bir Dekonferans düzenlemek üzere 55 federasyonla bir araya geldi. Avrupa kulüpleri birliği, 19 Mart 2020'de yapılması planlanan Euro 2020

şampiyonası'nın ertelendiğini kamuoyuna açıklayan Avrupa ligleri ve uluslararası profesyonel futbolcular birliği ile bir toplantı yaptı. 16. Avrupa Futbol Şampiyonası 11 Haziran 2021'den itibaren yapılacak, bilet sahipleri gelmezlerse geri ödeme alacaklar. Avrupa Futbol Şampiyonası'nın 11 Haziran - 11 Temmuz 2021 tarihleri arasında düzenleneceğini söyledi. (Türkmen ve Özsarı, 2020).

- **UEFA Şampiyonlar Ligi**

UEFA tarafından ligue alakalı yapılan açıklamada, Avrupa'yı etkileyen Covid-19 pandemisi nedeniyle 17-18 Mart tarihlerinde oynanması planlanan son 16 rövanş maçının ve şampiyonlar ligi maçlarının ertelendiği açıklandı. Fransa'da 1. Liglerin ve 2. Liglerin iptal edildiği de açıklandı (Türkmen ve Özsarı, 2020).

- **Formula 1**

Çin Grand Prix Juss Spor Grubu organizatörü, Çin Halk Cumhuriyeti Otomobil ve Motosiklet Sporları Federasyonu ve Şanghai Spor İdaresi ile devam eden müzakerelerin ardından resmi olarak erteleme talebinde bulunduğunu açıkladı. Görüşmeler sonucunda 17-19 Nisan tarihlerinde yapılması planlanan Çin Grand Prix'sinin ertelendiğini ve bir an önce Çin'de yapılmasına karar verildiğini açıkladı (Türkmen ve Özsarı, 2020).

Ekonomistlere göre, COVID-19 pandemisinin 2020 yılında spor sektörüne verdiği zarar 160 milyar dolar. Avrupa'nın en büyük 5 futbol liginin kaybının yaklaşık 4 milyar avro olduğu tahmin ediliyor. Bu dönemde takımların ve sporcuların kayıplarını telafi etmek için ulusal ve uluslararası federasyonların destek programları uygulanmıştır. FIFA, sporcuların mağdur olmaması için yeni sezon planlamasını kapsayacak oyuncu sözleşmeleri düzenlediğini açıkladı. Bu dönemde futbolcu bonservis ücretleri dünya genelinde %28 oranında değer kaybetti. Paul Pogba'nın tahminlerine göre, sporcuların bonservis ücretleri 65 milyon avrodan 35 milyon avroya düştü. Ayrıca, borsada işlem gören tüm kulüplerin hisseleri de salgın nedeniyle değer kaybetti. Profesyonel sporun en önemli girdilerinden biri, maç günü gelirleri, sponsorluk, televizyon hakları, transfer medyası ve istihdam, futbol sporunu en çok etkileyen üretim olmuştur. Bunu göz önünde bulundurarak yayın haklarının hemen hemen tüm uluslararası kuruluşlara satıldığını, bilet gelirlerinin aksadığını ve yayın haklarından kaynaklanan gecikmelerin, kuruluşların geri dönüşü bile iptal edilmeden

ortadan kalkmıştır. Amerika'daki spor sektörünün Pandemi nedeniyle 12 milyar dolar zarara uğradığı, sadece meslek dallarındaki toplam zararın ise 5,5 milyar olduğu belirlendi. Kayıplar, nispeten; zararların 3,9 milyar dolarını üniversite sporları, 2,4 milyar dolarını spor turizmi, 3,25 milyar dolarını seyirci harcamaları, 2,3 milyar dolarını televizyon yayın hakları ve 370 milyon dolarını stadyum harcamaları oluşturmuştur (Türkmen ve Özsarı, 2020).

1.6.3 Pandeminin Türkiye’de Spor Endüstrisine Etkisi

Türkiye’de ilk vakanın 11 Mart’ta görüldüğünü belirten Sağlık Bakanı Fahrettin Koca yaptığı açıklamada, hastanın Avrupa’dayken bu virüse yakalandığını söyledi. Hastanın dış dünyadan tamamen izole edildiği ve erken teşhis edildiği için çok sınırlı sayıda insanı enfekte ettiği kaydedildi. Hastanın erkek olduğu ve genel durumu ile ilgili herhangi bir sorun olmadığı, ailesi ve yakın arkadaşlarının gözetim altında olduğu, sağlık kontrollerinin yapıldığı kaydedildi.

IOC Başkan Yardımcısı ve TOC Başkanı Uğur Erdener, 2020 Tokyo Olimpiyat ve Paralimpik Oyunları’nın 2021’e ertelenmesinin doğru karar olduğunu belirterek, bu kararın spor camiasını da rahatlattığını belirtti. Dünya Sağlık Örgütü Covid-19’un Pandemik olduğunu açıkladıktan sonra çalışmalara devam edildi. Daha sonra WHO başta olmak üzere Olimpiyat ve Paralimpik Oyunları ile ilgili tüm paydaşlarla sürekli temas halinde olduğu ifade edildi.

Spor Federasyonlarından Açıklamalar

Alınan tedbirler kapsamında Türkiye Futbol Federasyonu’ndan yapılan açıklamada, Süper Lig’in 1. Lig, 2. 3. Lig. Lig maçlarına ev sahipliği yapan kulüpler (TFF, 2020). Alınacak önlemler şunlardır; bilet satış ve güvenlik kontrol noktalarında el dezenfektanı kullanımı, tören sonrası hakemler ve sporcular için el dezenfektanı bulundurulması. Alınan önlemler arasında basında dekontaminasyon varlığı, protokol, vantilatör standları, tuvalet ve soyunma odaları, doping odası, hakem odaları bulunmaktadır. Yarışma öncesi ve sonrasında tüm ortak alanların dezenfekte edilmesi istendi ve tüm taraftarlara Covid önlemleri ile ilgili broşürler dağıtıldı ve gerekli bilgiler verildi. Türkiye Sualtı Sporları Federasyonu, Covid önlemleri kapsamında federasyona bağlı bazı cankurtaran ve donanma dalış merkezlerinin geçici olarak

kapatılmasına karar verdiğini ve salgın riskinin ortadan kalkmasıyla faaliyetlerine devam edeceklerini açıkladı.

Spor Müsabakalarının İptal ve Ertelenmeleri

Mart ayı itibariyle Covid-19 Pandemisi Türkiye'deki spor organizasyonlarını da etkileyerek liglerde bir takım önlemlerin alınmasına neden oldu. İlk başvurular arasında 2 Mart 2020 tarihi itibariyle tüm sezon maçlarının seyircisiz oynandığı kamuoyuna duyuruldu. Aralık Nisan. Bir süre sonra sporcular arasında Covid vakalarının artması nedeniyle Cumhurbaşkanlığı tarafından yayınlanan Genelge ile tüm müsabakaların nisan ayına ertelendiği açıklandı. 19 Mart'ta futbol, voleybol, basketbol ve hentbol liglerinin ertelendiği ve tüm etkinliklerin askıya alındığı açıklandı. Ertelenen maçların Haziran ayında 3 Nisan'da başlayacağını bildiren Futbol Federasyonu, maçların seyircisiz oynanacağını açıkladı.

Gençlik ve Spor Bakanlığı, Mart 2020 itibariyle Türkiye'de çok yönlü tedbirlerin uygulanması nedeniyle 82 spor organizasyonunun ertelendiğini açıkladı. Bu önlemler özel işletmeleri de etkilemiş, özellikle spor tesisleri, spor hizmetleri ve eğlence kuruluşları durma noktasına gelmiştir. Spor sektörü en kısıtlı faaliyet alanı olduğu için yaşanacak kayıpların ortalama %38'e tekabül ettiği gözlenmiştir (Devecioğlu, 2020). Spor endüstrisinde; alınan önlemler nedeniyle spor kulüpleri, spor işletmeleri, spor salonları, fitness salonları, yüzme havuzları, halı sahalar, gönüllüleri ve çalışanları ile ayakta kalmaya çalışan organizasyon şirketleri çalışmamaktadır. Görünüşe göre spor malzemeleri satan kurumların çalışmaları durma noktasına geldi. Öte yandan, salgından doğrudan etkilenmeleri nedeniyle maddi sıkıntılardan ilk etkilenen sporculardı. Mart ayında ertelenen maçlar nedeniyle profesyonel spor kulüplerinin de mali darboğaza girdiği ve Süper Lig kulüplerinin kayıplarının 15 Milyar TL'ye ulaştığı belirlendi. Profesyonel sporların toplam gelirinin %25 ile %35 arasında gerilediği belirtilmektedir (Renklibay, 2020).

1.6.4 Pandeminin Rekreatif Faaliyetlere Etkisi

Spor sektörünün en önemli kalemleri arasında yer alan kar amacı gütmeyen çalışanların ve gönüllü olarak ayakta kalmaya çalışan spor temelli işletmelerin bu süreçte büyük zorluklar yaşadığı Aralık ayıdır. Pandemi nedeniyle alınan önlemlerin yüzlerce amatör spor kulübü ve spor salonunu etkilediği, yüzlerce çalışanın işsiz

kaldığı düşünülüyor. Amatör kulüplerin ve spor salonlarının yaklaşık% 45'inin bu süreçten muzdarip olduğuna inanılmaktadır. Federasyonlar, kulüpler ve düşük gelirli küçük spor işletmeleri, spor merkezleri, spor işletmeleri, spor salonları, fitness salonları, yüzme havuzları, halı sahalar pandeminin bir parçası olarak kapalı kalan işletmelerdir. Organizasyon şirketleri, ajanslar, spor üretim ve pazarlama şirketleri salgının olumsuz etkileri nedeniyle faaliyetlerini durdurmuş ve başını belaya sokmuştur. (2021). Coğrafi özelliğinden dolayı rekreasyonel faaliyetlerin bolluğu ile tanınan Yeni Zelanda, bir rekreasyon ülkesi olarak bile kabul edilir, eğer onu tanımlamak daha doğru olsaydı, ülke bu alanda ciddi gelir sağlar. Yeni Zelanda hükümeti, Covid-19 döneminde salgından etkilenen küçük ve orta büyüklükteki oyun, aktif rekreasyon ve spor işletmelerine kriterleri karşılama koşuluyla mali destek sağlamış ve aşağıdaki başlıklar altında uygulamaya konulmuştur;

- * İş danışmanlığı için Covid-19 Yardım Hattı
- * Ödeme sübvansiyonunun uzatılması, izin desteği, gelir ödeneğinin ödenmesi
- * Küçük işletme nakit akışı kredi planı
- * Ticari kiracılar ve ev sahipleri için destek
- * İş danışmanlığı ve danışmanlık desteği
- * Ticari borç hazırda bekletme
- * İşletme finansmanı garanti planı
- * Vergi indirimi desteği olarak belirlenmiştir.

İKİNCİ BÖLÜM

MATERYAL VE YÖNTEM

2.1. Araştırmanın Modeli

Bu çalışma nicel araştırma yöntemlerinden biri olan ilişki model kapsamında gerçekleştirilmiştir. İlişkisel modellerde, iki veya daha fazla değişken arasında ilişki incelenir ve değişkenlere müdahale edilmeden, sonuçlar değişkenler arasındaki nedensel etki ilişkileri hakkında ipuçları sağlar (Christensen, Johnson ve Turner, 2014).

2.2. Araştırmanın Evren ve Örnekleme

Araştırmanın çalışma evrenini Bakırköy ve Zeytinburnu ilçelerinde öğrenim gören lise öğrencileri oluşturmaktadır. Örnekleme ise seçkisiz örnekleme yöntemi ile belirlenen 997'si Zeytinburnu 1088'i Bakırköy ilçesinde öğrenim gören toplam 2085 öğrenci oluşturmaktadır.

Tablo 2.1. Katılımcıların demografik özellikleri

Değişkenler	Gruplar	N	%
Cinsiyet	Kadın	1095	52,52
	Erkek	990	47,48
	Toplam	2085	100,0
Lisanslı Spor Yapma Durumu	Evet	494	23,69
	Hayır	1591	76,31
	Toplam	2085	100,0
Sınıf Düzeyi	Hazırlık	8	0,38
	9.sınıf	607	29,11
	10.sınıf	786	37,70
	11.sınıf	403	19,33
	12.sınıf	281	13,48
Toplam	2085	100,0	
Aile Üyesinin Spor Yapma Durumu	Evet	543	26,04
	Hayır	1542	73,96
	Toplam	2085	100,0
Maddi Sıkıntı Yaşama Durumu	Evet	552	26,48
	Hayır	1533	73,52
	Toplam	2085	100,0

Tablo 2.1'e göre katılımcıların %52,52'si kadın %47,48'i erkektir. Lisanslı spor yapan öğrenci oranı %23,69, yapmayan öğrenci oranı %76,31'dir Katılımcıların %0,38'i hazırlık, %29,11'i 9.sınıf, %37,70'i 10.sınıf, %19,33'ü 11.sınıf, %13,48'i 12.sınıf öğrencisidir. Öğrencilerin %26,04'ünün ailesi spor yaparken, %73,96'sının

yapmamaktadır. Öğrencilerin %26,48'i spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşarken, %73,52'si yaşamamaktadır.

2.3. Veri Toplama Araçları

Araştırmada veri toplama araçları olarak; Serbest Zaman Egzersiz Anketi, Boş Zaman İlgilenim Ölçeği, Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği ve demografik bilgilerin yer aldığı Kişisel Bilgi Formu kullanılmıştır.

2.3.1. Serbest Zaman Egzersiz Anketi

Araştırmada Yerlisu Lapa ve Yağar'ın (2015) Türkçeye çevirdiği serbest zaman Egzersiz Anketi (SZE), egzersizin yoğunluğunu belirlemek amacıyla Godin ve Shephard tarafından geliştirilmiştir. SZE, bir katılımcının son 7 gün içinde en az 15 dk boyunca kaç kez hafif, orta ve şiddetli fiziksel aktivite yaptığını belirlemeyi amaçlamaktadır. Anketin hesaplanmasında kullanılan formül aşağıdaki gibidir;

$$\text{Haftalık serbest zaman aktivitesi puanı} = (9 \times \text{zorlayıcı şiddetli fiziksel aktivite}) \\ + (5 \times \text{orta şiddetli fiziksel aktivite}) + (3 \times \text{hafif şiddetli fiziksel aktivite})$$

Hesaplama sonunda; 24 ve üzeri puan alanlar “Aktif”, 14 ile 23 arasında puan alanlar “Orta Derecede Aktif”, 13 ve altı puan alanlar “Yeterince Aktif Değil” olmak üzere üç kategoriye ayrılır.

2.3.2. Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği

Aslen Kyle, Absher, Norman, Hammitt ve Jodice tarafından geliştirilen”Boş Zaman İlgilenim Ölçeği“ Türkçeye Gürbüz, Çimen ve Aydın tarafından çevrilmiştir. Ölçek, “(1) Kesinlikle katılmıyorum” ifadesinden “(5) kesinlikle katılıyorum” ifadesine giden 5 noktalı bir likert yapısına sahiptir. Önem verme, çekicilik, özdeşleşme, kendini ifade etme ve toplumsal/sosyal ilişki ilgi ölçeğinin alt boyutlarını oluşturur.

2.3.3. Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği

Araştırmada kullanılan ve orijinali “*Leisure Negotiation Strategies Scale (LNSS)*” olan Hubbard ve Mannell (2001) tarafından geliştirilen, Elkins (2004) tarafından rekreasyonel kampüs sporlarına modifiye edilen, Beggs ve diğerleri (2005) tarafından ise geçerliği doğrulanan ölçek, Türkçe’ye Yerlisu Lapa (2014) tarafından *Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği (SZEBSÖ)*” olarak

uyarlanmıştır. Yapılan güvenilirlik analizinde Cronbach's Alpha katsayısı 0,85-0,91 arasında değişirken, ölçek 5'li Likert yapıdadır.

2.4. Verilerin Analizi

Yapılan araştırma neticesinde elde edilen veriler SPSS 25,0 programında değerlendirilmiştir. Değişkenlerle ilgili normallik analizi için çarpıklık-basıklık değerleri incelendiğinde verilerin normal dağılmadığı görülmüştür. Bu sebeple verilerin analizinde parametrik olmayan testlere başvurulmuştur. Araştırma grubuna ait demografik bilgilerin tanımlayıcı analizleri yapılmıştır. Gruplar arası karşılaştırmalarda ise Mann Whitney U Testi ve Kruskal Wallis H testleri uygulanmıştır. Değişkenler arasındaki ilişkilerin belirlenmesi için de Spearman Korelasyon analizi yapılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p < 0,05$ olarak belirlenmiştir.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

BULGULAR

3.1 Araştırma Bulguları

Tablo 3.1. Katılımcıların ölçeklere verdiği cevapların betimsel analizi

Ölçek	Alt Boyutlar	N	Min	Max	Mean	Ss
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	-	2085	,00	136,00	39,9712	28,00842
	Çekicilik	2085	3,00	15,00	10,2710	3,77040
Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği	Önem Verme	2085	3,00	15,00	9,3583	3,39607
	Sosyal İlişki	2085	3,00	15,00	9,8820	3,63240
	Özdeşleşme	2085	3,00	15,00	9,6336	3,42342
	Kendini İfade	2085	3,00	15,00	9,4868	3,44959
	Zaman Yönetimi	2085	6,00	30,00	16,3324	5,16097
Serbest Zaman Engelleri ile Baş Etme Stratejileri Ölçeği	Beceri Kazanma	2085	5,00	25,00	16,6815	5,59787
	Kişilerarası İlişkiler	2085	5,00	25,00	15,5933	5,26017
	İçsel Onaylama	2085	3,00	15,00	9,0436	3,16493
	Fiziksel Uygunluk	2085	3,00	15,00	9,2561	3,44878
	Finansal Yönetim	2085	5,00	25,00	14,1511	4,78849

Tablo 3.1 incelendiğinde, serbest zaman egzersiz anketi puan ortalaması $39,97 \pm 28,01$; serbest zaman ilgilenim ölçeği çekicilik alt boyutu $10,27 \pm 3,77$; önem verme alt boyutu $9,36 \pm 3,40$; sosyal ilişki alt boyutu $9,88 \pm 3,63$; özdeşleşme alt boyutu $9,63 \pm 3,42$; kendini ifade etme alt boyutu $9,49 \pm 3,45$; serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği zaman yönetimi alt boyutu $16,33 \pm 5,16$; beceri kazanma alt boyutu $16,68 \pm 5,59$; kişilerarası ilişkiler alt boyutu $15,59 \pm 5,26$; içsel onaylama alt boyutu $9,04 \pm 3,17$; fiziksel uygunluk alt boyutu $9,26 \pm 3,45$; finansal yönetim alt boyutu $14,15 \pm 4,79$ ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 3.2. Katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Kadın	1095	941,33	1030760,50	430700,500	,000**
	Erkek	990	1155,45	1143894,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.2’de öğrencilerin cinsiyetlerine göre serbest zaman egzersiz düzeyin kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$). Farkın erkekler lehine olduğu ve erkek öğrencilerin daha fazla egzersiz yaptıkları görülmüştür.

Tablo 3.3. Katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Çekicilik	Kadın	1095	1005,52	1101046,00	500986,000	,003**
	Erkek	990	1084,45	1073609,00		
Önem Verme	Kadın	1095	996,82	1091520,00	491460,000	,000**
	Erkek	990	1094,08	1083135,00		
Sosyal İlişki	Kadın	1095	1009,32	1105205,50	505145,500	,007**
	Erkek	990	1080,25	1069449,50		
Özdeşleşme	Kadın	1095	1026,02	1123495,50	523435,500	,174
	Erkek	990	1061,78	1051159,50		
Kendini İfade	Kadın	1095	1017,59	1114260,50	514200,500	,042**
	Erkek	990	1071,11	1060394,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.3’te öğrencilerin cinsiyetlerine göre serbest zaman ilgilenim düzeyinde kız ve erkek öğrenciler arasında özdeşleşme alt boyutu haricinde istatistiksel yönden anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$). Farkın erkekler lehine olduğu ve erkek öğrencilerin daha çok serbest zaman ilgilenim düzeyine sahip oldukları görülmüştür.

Tablo 3.4. Katılımcıların cinsiyetlerine göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Zaman Yönetimi	Kadın	1095	1046,30	1145696,50	538413,500	,792
	Erkek	990	1039,35	1028958,50		
Beceri Kazanma	Kadın	1095	1043,65	1142797,50	541312,500	,958
	Erkek	990	1042,28	1031857,50		
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	1095	1032,91	1131039,50	530979,500	,420
	Erkek	990	1054,16	1043615,50		
İçsel Onaylama	Kadın	1095	1081,42	1184154,50	499955,500	,002**
	Erkek	990	1000,51	990500,50		
Fiziksel Uygunluk	Kadın	1095	1011,07	1107123,00	507063,000	,010**
	Erkek	990	1078,32	1067532,00		
Finansal Yönetim	Kadın	1095	1045,49	1144812,00	539298,000	,842
	Erkek	990	1040,25	1029843,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.4'te öğrencilerin cinsiyetlerine göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında içsel onaylama ve fiziksel uygunluk alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir (p<0,05). İçsel onaylama boyutunda kız öğrencilerin, fiziksel uygunluk alt boyutunda ise erkek öğrencilerin daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmüştür.

Elde edilen bilgilere göre “1. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” kabul edilmiştir.

Tablo 3.5. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Kadın	706	491,63	347089,50	97518,500	,000**
	Erkek	382	642,22	245326,50		
Çekicilik	Kadın	706	517,48	365339,50	115768,500	,000**
	Erkek	382	594,44	227076,50		
Önem Verme	Kadın	706	512,79	362029,50	112458,500	,000**
	Erkek	382	603,11	230386,50		
Sosyal İlişki	Kadın	706	516,25	364472,00	114901,000	,000**
	Erkek	382	596,71	227944,00		
Özdeşleşme	Kadın	706	521,92	368475,00	118904,000	,001**
	Erkek	382	586,23	223941,00		
Kendini İfade	Kadın	706	519,79	366969,50	117398,500	,000**
	Erkek	382	590,17	225446,50		
Zaman Yönetimi	Kadın	706	539,37	380792,00	131221,000	,463
	Erkek	382	553,99	211624,00		
Beceri Kazanma	Kadın	706	533,76	376835,50	127264,500	,124
	Erkek	382	564,35	215580,50		
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	706	528,40	373051,00	123480,000	,021*
	Erkek	382	574,25	219365,00		
İçsel Onaylama	Kadın	706	552,24	389880,50	129382,500	,267
	Erkek	382	530,20	202535,50		
Fiziksel Uygunluk	Kadın	706	521,45	368142,00	118571,000	,001**
	Erkek	382	587,10	224274,00		
Finansal Yönetim	Kadın	706	542,48	382988,00	133417,000	,772
	Erkek	382	548,24	209428,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.5’te Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçek ve anket puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (p<0,05). Serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde erkek öğrencilerin daha yüksek sonuçlar elde ettikleri ve farkın erkek öğrenciler lehine olduğu görülmüştür.

Elde edilen bilgilere göre “2. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” kabul edilmiştir.

Tablo 3.6. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların cinsiyetlerine göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Cinsiyet	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Kadın	389	441,07	171575,00	95720,000	,000**
	Erkek	608	536,07	325928,00		
Çekicilik	Kadın	389	481,15	187169,00	111314,000	,116
	Erkek	608	510,42	310334,00		
Önem Verme	Kadın	389	479,28	186440,50	110585,500	,083
	Erkek	608	511,62	311062,50		
Sosyal İlişki	Kadın	389	487,43	189611,00	113756,000	,308
	Erkek	608	506,40	307892,00		
Özdeşleşme	Kadın	389	502,02	195285,50	117081,500	,790
	Erkek	608	497,07	302217,50		
Kendini İfade	Kadın	389	495,41	192715,00	116860,000	,752
	Erkek	608	501,30	304788,00		
Zaman Yönetimi	Kadın	389	506,75	197127,00	115240,000	,495
	Erkek	608	494,04	300376,00		
Beceri Kazanma	Kadın	389	508,75	197905,50	114461,500	,391
	Erkek	608	492,76	299597,50		
Kişilerarası İlişkiler	Kadın	389	508,36	197750,50	114616,500	,411
	Erkek	608	493,01	299752,50		
İçsel Onaylama	Kadın	389	530,27	206275,00	106092,000	,006**
	Erkek	608	478,99	291228,00		
Fiziksel Uygunluk	Kadın	389	489,02	190227,50	114372,500	,379
	Erkek	608	505,39	307275,50		
Finansal Yönetim	Kadın	389	501,30	195006,50	117360,500	,839
	Erkek	608	497,53	302496,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.6’da Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçek ve anket puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür (p<0,05). Serbest zaman egzersiz düzeyinde kız öğrenciler, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde içsel onaylama boyutunda ise erkek öğrenciler lehine farklılık olduğu görülmüştür.

Elde edilen bilgilere göre “3. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde cinsiyet değişkenine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” reddedilmiştir.

Tablo 3.7. Katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Evet	494	1376,32	679900,50	228318,500	,000**
	Hayır	1591	939,51	1494754,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.7’de öğrencilerin spor yapma durumuna (spor geçmişine) göre serbest zaman egzersiz düzeyine bakıldığında anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Spor geçmişine sahip öğrenciler lehine farklılık olduğu görülmüştür.

Tablo 3.8. Katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Çekicilik	Evet	494	1351,71	667745,50	240473,500	,000**
	Hayır	1591	947,15	1506909,50		
Önem Verme	Evet	494	1329,56	656802,00	251417,000	,000**
	Hayır	1591	954,02	1517853,00		
Sosyal İlişki	Evet	494	1270,71	627729,00	280490,000	,000**
	Hayır	1591	972,30	1546926,00		
Özdeşleşme	Evet	494	1321,10	652625,50	255593,500	,000**
	Hayır	1591	956,65	1522029,50		
Kendini İfade	Evet	494	1318,82	651499,50	256719,500	,000**
	Hayır	1591	957,36	1523155,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.8’de öğrencilerin spor yapma durumuna (spor geçmişine) göre serbest zaman ilgilenim düzeyine bakıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Farklılıkların spor geçmişine sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.9. Katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Zaman Yönetimi	Evet	494	1097,47	542152,50	366066,500	,021*
	Hayır	1591	1026,09	1632502,50		
Beceri Kazanma	Evet	494	1218,33	601853,50	306365,500	,000**
	Hayır	1591	988,56	1572801,50		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	494	1138,11	562227,00	345992,000	,000**
	Hayır	1591	1013,47	1612428,00		
İçsel Onaylama	Evet	494	1054,99	521165,50	387053,500	,610
	Hayır	1591	1039,28	1653489,50		
Fiziksel Uygunluk	Evet	494	1233,04	609122,00	299097,000	,000**
	Hayır	1591	983,99	1565533,00		
Finansal Yönetim	Evet	494	1111,59	549127,00	359092,000	,004**
	Hayır	1591	1021,70	1625528,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.9’da öğrencilerin spor yapma durumuna (spor geçmişine) göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıkların spor geçmişine sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bilgilere göre “4. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde herhangi bir okul sporuna yönelik lisanslı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” kabul edilmiştir.

Tablo 3.10. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Evet	283	727,93	206004,50	61996,500	,000**
	Hayır	805	480,01	386411,50		
Çekicilik	Evet	283	719,88	203725,00	64276,000	,000**
	Hayır	805	482,85	388691,00		
Önem Verme	Evet	283	717,25	202981,00	65020,000	,000**
	Hayır	805	483,77	389435,00		
Sosyal İlişki	Evet	283	686,77	194355,50	73645,500	,000**
	Hayır	805	494,49	398060,50		
Özdeşleşme	Evet	283	716,37	202733,50	65267,500	,000**
	Hayır	805	484,08	389682,50		
Kendini İfade	Evet	283	695,17	196734,00	71267,000	,000**
	Hayır	805	491,53	395682,00		
Zaman Yönetimi	Evet	283	576,06	163024,00	104977,000	,049*
	Hayır	805	533,41	429392,00		
Beceri Kazanma	Evet	283	649,32	183758,50	84242,500	,000**
	Hayır	805	507,65	408657,50		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	283	595,98	168663,50	99337,500	,001**
	Hayır	805	526,40	423752,50		
İçsel Onaylama	Evet	283	549,02	155371,50	112629,500	,777
	Hayır	805	542,91	437044,50		
Fiziksel Uygunluk	Evet	283	644,77	182470,50	85530,500	,000**
	Hayır	805	509,25	409945,50		
Finansal Yönetim	Evet	283	581,53	164573,00	103428,000	,021*
	Hayır	805	531,48	427843,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.10’da Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin spor yapma durumuna (spor geçmişine) göre ölçek ve anket ortalamalarına bakıldığında içsel onaylama alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıkların spor geçmişine sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bilgilere göre “5. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde herhangi bir okul sporuna yönelik lisanslı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” kabul edilmiştir.

Tablo 3.11. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların lisanslı spor yapma durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Evet	211	644,37	135962,00	52250,000	,000**
	Hayır	786	459,98	361541,00		
Çekicilik	Evet	211	625,30	131939,00	56273,000	,000**
	Hayır	786	465,09	365564,00		
Önem Verme	Evet	211	606,64	128002,00	60210,000	,000**
	Hayır	786	470,10	369501,00		
Sosyal İlişki	Evet	211	574,55	121230,50	66981,500	,000**
	Hayır	786	478,72	376272,50		
Özdeşleşme	Evet	211	596,97	125961,00	62251,000	,000**
	Hayır	786	472,70	371542,00		
Kendini İfade	Evet	211	619,61	130737,50	57474,500	,000**
	Hayır	786	466,62	366765,50		
Zaman Yönetimi	Evet	211	519,61	109637,50	78574,500	,240
	Hayır	786	493,47	387865,50		
Beceri Kazanma	Evet	211	563,82	118967,00	69245,000	,000**
	Hayır	786	481,60	378536,00		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	211	541,16	114184,00	74028,000	,016*
	Hayır	786	487,68	383319,00		
İçsel Onaylama	Evet	211	503,18	106172,00	82040,000	,811
	Hayır	786	497,88	391331,00		
Fiziksel Uygunluk	Evet	211	587,39	123940,00	64272,000	,000**
	Hayır	786	475,27	373563,00		
Finansal Yönetim	Evet	211	527,98	111403,00	76809,000	,099
	Hayır	786	491,22	386100,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.11’de Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin spor yapma durumuna (spor geçmişine) göre ölçek ve anket ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıkların spor geçmişine sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bilgilere göre “6. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde herhangi bir okul sporuna yönelik lisansı olma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” kabul edilmiştir.

Tablo 3.12. Katılımcıların sınıf düzeyine göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi

	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Hazırlık ¹	8	1305,25				
	9.sınıf ²	607	1024,52				
	10.sınıf ³	786	1069,72	4	5,650	,227	-
	11.sınıf ⁴	403	1048,66				
	12.sınıf ⁵	281	992,59				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.12’de öğrencilerin sınıf düzeyine göre serbest zaman egzersiz düzeyine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür (p>0,05). Tüm sınıf düzeylerinin benzer egzersiz düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir.

Tablo 3.13. Katılımcıların sınıf düzeyine göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi

	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Çekicilik	Hazırlık ¹	8	1208,44				
	9.sınıf ²	607	1048,86				
	10.sınıf ³	786	1019,54		4,138	,388	-
	11.sınıf ⁴	403	1039,33				
	12.sınıf ⁵	281	1096,52				
Önem Verme	Hazırlık ¹	8	1226,56				
	9.sınıf ²	607	1041,26				
	10.sınıf ³	786	1025,50		6,458	,167	-
	11.sınıf ⁴	403	1022,77				
	12.sınıf ⁵	281	1119,49				
Sosyal İlişki	Hazırlık ¹	8	1085,44				
	9.sınıf ²	607	1033,83				
	10.sınıf ³	786	1012,54	4	6,084	,193	-
	11.sınıf ⁴	403	1073,49				
	12.sınıf ⁵	281	1103,07				
Özdeşleşme	Hazırlık ¹	8	1032,69				
	9.sınıf ²	607	1028,54				
	10.sınıf ³	786	1034,31		6,319	,177	-
	11.sınıf ⁴	403	1024,05				
	12.sınıf ⁵	281	1126,02				
Kendini İfade	Hazırlık ¹	8	1000,19				
	9.sınıf ²	607	1020,07				
	10.sınıf ³	786	1015,37		11,497	,022*	3-5, 2-5
	11.sınıf ⁴	403	1059,15				
	12.sınıf ⁵	281	1147,88				

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.13'te öğrencilerin sınıf düzeyine göre serbest zaman ilgilenim düzeyine bakıldığında yalnızca kendini ifade alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Mevcut farkın 10. ve 12. Sınıflar ile 9. ve 12. Sınıflar arasında olduğu, 12.sınıf öğrencilerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür.

Tablo 3.14. Katılımcıların sınıf düzeyine göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi

	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Zaman Yönetimi	Hazırlık ¹	8	1118,75	4	,336	,987	-
	9.sınıf ²	607	1033,44				
	10.sınıf ³	786	1047,51				
	11.sınıf ⁴	403	1045,41				
	12.sınıf ⁵	281	1045,43				
Beceri Kazanma	Hazırlık ¹	8	1042,75	4	2,322	,677	-
	9.sınıf ²	607	1059,04				
	10.sınıf ³	786	1018,22				
	11.sınıf ⁴	403	1064,95				
	12.sınıf ⁵	281	1046,18				
Kişilerarası İlişkiler	Hazırlık ¹	8	879,00	4	4,142	,387	-
	9.sınıf ²	607	1064,08				
	10.sınıf ³	786	1016,00				
	11.sınıf ⁴	403	1074,62				
	12.sınıf ⁵	281	1032,32				
İçsel Onaylama	Hazırlık ¹	8	834,31	4	4,593	,332	-
	9.sınıf ²	607	1073,38				
	10.sınıf ³	786	1017,69				
	11.sınıf ⁴	403	1062,53				
	12.sınıf ⁵	281	1026,10				
Fiziksel Uygunluk	Hazırlık ¹	8	939,44	4	3,405	,492	-
	9.sınıf ²	607	1048,51				
	10.sınıf ³	786	1025,87				
	11.sınıf ⁴	403	1085,93				
	12.sınıf ⁵	281	1020,38				
Finansal Yönetim	Hazırlık ¹	8	866,31	4	2,505	,644	-
	9.sınıf ²	607	1028,59				
	10.sınıf ³	786	1033,68				
	11.sınıf ⁴	403	1065,32				
	12.sınıf ⁵	281	1073,21				

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 3.14’te öğrencilerin sınıf düzeyine göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$).

Elde edilen bilgilere göre “7. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” reddedilmiştir.

Tablo 3.15. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların sınıf düzeyine göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Hazırlık ¹	3	661,33	4	5,092	0,278	-
	9.sınıf ²	381	535,19				
	10.sınıf ³	425	561,55				
	11.sınıf ⁴	183	551,50				
	12.sınıf ⁵	96	488,99				
Çekicilik	Hazırlık ¹	3	952,17	4	7,005	,136	-
	9.sınıf ²	381	529,68				
	10.sınıf ³	425	555,92				
	11.sınıf ⁴	183	552,12				
	12.sınıf ⁵	96	525,52				
Önem Verme	Hazırlık ¹	3	970,67	4	8,967	,062	-
	9.sınıf ²	381	520,77				
	10.sınıf ³	425	556,24				
	11.sınıf ⁴	183	546,77				
	12.sınıf ⁵	96	569,06				
Sosyal İlişki	Hazırlık ¹	3	860,50	4	11,380	,023*	2-3, 2-4
	9.sınıf ²	381	509,70				
	10.sınıf ³	425	561,18				
	11.sınıf ⁴	183	579,11				
	12.sınıf ⁵	96	532,90				
Özdeşleşme	Hazırlık ¹	3	814,00	4	8,101	,088	-
	9.sınıf ²	381	515,64				
	10.sınıf ³	425	567,43				
	11.sınıf ⁴	183	538,23				
	12.sınıf ⁵	96	561,06				
Kendini İfade	Hazırlık ¹	3	835,00	4	5,886	,208	-
	9.sınıf ²	381	522,23				
	10.sınıf ³	425	549,71				
	11.sınıf ⁴	183	569,60				
	12.sınıf ⁵	96	552,90				

Zaman Yönetimi	Hazırlık ¹	3	835,00	5,874	,209	-
	9.sınıf ²	381	522,75			
	10.sınıf ³	425	562,83			
	11.sınıf ⁴	183	542,74			
	12.sınıf ⁵	96	543,94			
Beceri Kazanma	Hazırlık ¹	3	886,33	8,098	,088	-
	9.sınıf ²	381	525,22			
	10.sınıf ³	425	561,80			
	11.sınıf ⁴	183	558,67			
	12.sınıf ⁵	96	506,78			
Kişilerarası İlişkiler	Hazırlık ¹	3	740,17	3,279	,512	-
	9.sınıf ²	381	539,05			
	10.sınıf ³	425	557,39			
	11.sınıf ⁴	183	541,51			
	12.sınıf ⁵	96	508,65			
İçsel Onaylama	Hazırlık ¹	3	608,33	2,336	,674	-
	9.sınıf ²	381	554,20			
	10.sınıf ³	425	541,23			
	11.sınıf ⁴	183	552,51			
	12.sınıf ⁵	96	503,23			
Fiziksel Uygunluk	Hazırlık ¹	3	868,17	8,619	,071	-
	9.sınıf ²	381	526,31			
	10.sınıf ³	425	566,93			
	11.sınıf ⁴	183	548,00			
	12.sınıf ⁵	96	500,64			
Finansal Yönetim	Hazırlık ¹	3	706,83	5,343	,254	-
	9.sınıf ²	381	516,64			
	10.sınıf ³	425	560,51			
	11.sınıf ⁴	183	556,99			
	12.sınıf ⁵	96	555,30			

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.15'te Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin sınıf düzeyine göre ölçek ve anket ortalamalarına bakıldığında sosyal ilişki alt boyutu haricinde anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Farklılıkların 9.-10. ve 9.11. sınıflar arasında olduğu 11.sınıfların ise daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre “8. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” reddedilmiştir.

Tablo 3.16. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların sınıf düzeyine göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Sınıf	N	Sıra Ort.	sd	X ²	p	Fark
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Hazırlık ¹	5	636,80	4	2,179	,703	-
	9.sınıf ²	226	483,20				
	10.sınıf ³	361	507,37				
	11.sınıf ⁴	220	501,46				
	12.sınıf ⁵	185	495,33				
Çekicilik	Hazırlık ¹	5	411,40	4	15,483	,004**	3-5
	9.sınıf ²	226	519,11				
	10.sınıf ³	361	460,72				
	11.sınıf ⁴	220	494,95				
	12.sınıf ⁵	185	556,32				
Önem Verme	Hazırlık ¹	5	413,40	4	13,211	,010**	3-5
	9.sınıf ²	226	524,17				
	10.sınıf ³	361	467,15				
	11.sınıf ⁴	220	484,00				
	12.sınıf ⁵	185	550,56				
Sosyal İlişki	Hazırlık ¹	5	370,10	4	23,265	,000**	2-3, 3-5
	9.sınıf ²	226	528,96				
	10.sınıf ³	361	447,56				
	11.sınıf ⁴	220	505,30				
	12.sınıf ⁵	185	558,77				
Özdeşleşme	Hazırlık ¹	5	352,80	4	15,978	,003**	3-5
	9.sınıf ²	226	515,51				
	10.sınıf ³	361	464,06				
	11.sınıf ⁴	220	491,34				
	12.sınıf ⁵	185	560,08				
Kendini İfade	Hazırlık ¹	5	319,10	4	21,302	,000**	2-5, 3-5
	9.sınıf ²	226	495,98				
	10.sınıf ³	361	463,50				
	11.sınıf ⁴	220	498,66				
	12.sınıf ⁵	185	577,23				
Zaman Yönetimi	Hazırlık ¹	5	405,70	4	2,493	,646	-
	9.sınıf ²	226	515,90				
	10.sınıf ³	361	483,61				
	11.sınıf ⁴	220	504,21				
	12.sınıf ⁵	185	504,71				
Beceri Kazanma	Hazırlık ¹	5	319,70	4	17,044	,002**	2-3
	9.sınıf ²	226	540,08				
	10.sınıf ³	361	455,04				

	11.sınıf ⁴	220	509,96			
	12.sınıf ⁵	185	526,41			
Kişilerarası İlişkiler	Hazırlık ¹	5	273,50			
	9.sınıf ²	226	531,85			
	10.sınıf ³	361	457,84	15,992	,003**	2-3, 3-4
	11.sınıf ⁴	220	527,76			
	12.sınıf ⁵	185	511,09			
İçsel Onaylama	Hazırlık ¹	5	311,60			
	9.sınıf ²	226	517,90			
	10.sınıf ³	361	474,08	6,827	,145	-
	11.sınıf ⁴	220	512,78			
	12.sınıf ⁵	185	513,22			
Fiziksel Uygunluk	Hazırlık ¹	5	247,50			
	9.sınıf ²	226	530,14			
	10.sınıf ³	361	457,08	17,657	,001**	2-3, 3-4
	11.sınıf ⁴	220	533,62			
	12.sınıf ⁵	185	508,38			
Finansal Yönetim	Hazırlık ¹	5	282,90			
	9.sınıf ²	226	520,05			
	10.sınıf ³	361	471,01	8,830	,065	-
	11.sınıf ⁴	220	510,65			
	12.sınıf ⁵	185	519,90			

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.16’da Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin sınıf düzeyine göre ölçek ve anket ortalamalarına bakıldığında sosyal ilişki alt boyutu haricinde anlamlı fark olduğu görülmüştür (p<0,05). Genel itibariyle 11. ve 12 sınıflarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen sonuçlara göre “9. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde sınıf düzeyine göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” reddedilmiştir.

Tablo 3.17. Katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Evet	543	1237,74	672093,00	312909,000	,000**
	Hayır	1542	974,42	1502562,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.17’de öğrencilerin aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman egzersiz düzeyine bakıldığında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3.18. Katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Çekicilik	Evet	543	1142,50	620380,00	364622,000	,000**
	Hayır	1542	1007,96	1554275,00		
Önem Verme	Evet	543	1167,12	633744,50	351257,500	,000**
	Hayır	1542	999,29	1540910,50		
Sosyal İlişki	Evet	543	1146,34	622464,50	362537,500	,000**
	Hayır	1542	1006,61	1552190,50		
Özdeşleşme	Evet	543	1140,15	619101,00	365901,000	,000**
	Hayır	1542	1008,79	1555554,00		
Kendini İfade	Evet	543	1147,49	623089,50	361912,500	,000**
	Hayır	1542	1006,20	1551565,50		

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 3.18’de öğrencilerin aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeyine bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3.19. Katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Zaman Yönetimi	Evet	543	1022,09	554994,00	407298,000	,345
	Hayır	1542	1050,36	1619661,00		
Beceri Kazanma	Evet	543	1137,21	617504,50	367497,500	,000**
	Hayır	1542	1009,83	1557150,50		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	543	1092,08	592997,00	392005,000	,027*
	Hayır	1542	1025,72	1581658,00		
İçsel Onaylama	Evet	543	1062,26	576807,00	408195,000	,383
	Hayır	1542	1036,22	1597848,00		
Fiziksel Uygunluk	Evet	543	1118,87	607547,00	377455,000	,001*
	Hayır	1542	1016,28	1567108,00		
Finansal Yönetim	Evet	543	1077,57	585122,00	399880,000	,118
	Hayır	1542	1030,83	1589533,00		

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 3.19’da öğrencilerin aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında beceri kazanma, kişilerarası ilişkiler ve fiziksel uygunluk alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Elde edilen bilgilere göre “10. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde ailenin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” kabul edilmiştir.

Tablo 3.20. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Evet	286	638,96	182743,00	87670,000	,000**
	Hayır	802	510,81	409673,00		
Çekicilik	Evet	286	587,51	168028,00	102385,000	,007**
	Hayır	802	529,16	424388,00		
Önem Verme	Evet	286	612,86	175278,50	95134,500	,000**
	Hayır	802	520,12	417137,50		
Sosyal İlişki	Evet	286	584,90	167280,50	103132,500	,011*
	Hayır	802	530,09	425135,50		
Özdeşleşme	Evet	286	591,11	169058,00	101355,000	,003**
	Hayır	802	527,88	423358,00		
Kendini İfade	Evet	286	587,58	168047,50	102365,500	,007**
	Hayır	802	529,14	424368,50		
Zaman Yönetimi	Evet	286	549,20	157072,50	113340,500	,767
	Hayır	802	542,82	435343,50		
Beceri Kazanma	Evet	286	600,66	171789,50	98623,500	,000**
	Hayır	802	524,47	420626,50		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	286	577,59	165189,50	105223,500	,037*
	Hayır	802	532,70	427226,50		
İçsel Onaylama	Evet	286	567,82	162396,50	108016,500	,141
	Hayır	802	536,18	430019,50		
Fiziksel Uygunluk	Evet	286	598,65	171215,00	99198,000	,001**
	Hayır	802	525,19	421201,00		
Finansal Yönetim	Evet	286	576,07	164755,50	105657,500	,047**
	Hayır	802	533,24	427660,50		

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 3.20’de Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin aile üyelerinin spor yapma durumuna göre ölçek ve anket puanlarına bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Elde edilen bilgilere göre “11. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde ailenin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” kabul edilmiştir.

Tablo 3.21. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların aile üyelerinin spor yapma durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Spor yapma	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Evet	257	599,93	154182,50	69150,500	,000**
	Hayır	740	463,95	343320,50		
Çekicilik	Evet	257	553,62	142281,00	81052,000	,000**
	Hayır	740	480,03	355222,00		
Önem Verme	Evet	257	554,83	142592,00	80741,000	,000**
	Hayır	740	479,61	354911,00		
Sosyal İlişki	Evet	257	560,02	143925,50	79407,500	,000**
	Hayır	740	477,81	353577,50		
Özdeşleşme	Evet	257	549,07	141111,50	82221,500	,001**
	Hayır	740	481,61	356391,50		
Kendini İfade	Evet	257	559,16	143705,00	79628,000	,000**
	Hayır	740	478,11	353798,00		
Zaman Yönetimi	Evet	257	473,47	121681,00	88528,000	,098
	Hayır	740	507,87	375822,00		
Beceri Kazanma	Evet	257	535,57	137642,50	85690,500	,018*
	Hayır	740	486,30	359860,50		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	257	515,08	132376,50	90956,500	,297
	Hayır	740	493,41	365126,50		
İçsel Onaylama	Evet	257	494,28	127029,00	93876,000	,790
	Hayır	740	500,64	370474,00		
Fiziksel Uygunluk	Evet	257	519,58	133533,00	89800,000	,181
	Hayır	740	491,85	363970,00		
Finansal Yönetim	Evet	257	501,84	128973,50	94359,500	,854
	Hayır	740	498,01	368529,50		

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 3.21’de Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin aile üyelerinin spor yapma durumuna göre ölçek ve anket puanlarına bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu

görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Elde edilen bilgilere göre “12. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde ailenin spor yapma durumuna göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” kabul edilmiştir.

Tablo 3.22. Katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman egzersiz anketinin değerlendirilmesi

	Erişim sıkıntısı	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Evet	552	1077,97	595039,50	403804,500	,111
	Hayır	1533	1030,41	1579615,50		

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 3.22’de deki öğrencilerin spor malzemelerine maddi açıdan erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman egzersiz düzeyine bakıldığında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin benzer egzersiz düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3.23. Katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeylerinin değerlendirilmesi

	Erişim sıkıntısı	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Çekicilik	Evet	552	1033,94	570737,00	418109,000	,678
	Hayır	1533	1046,26	1603918,00		
Önem Verme	Evet	552	1047,24	578076,50	420767,500	,846
	Hayır	1533	1041,47	1596578,50		
Sosyal İlişki	Evet	552	1011,66	558439,00	405811,000	,152
	Hayır	1533	1054,28	1616216,00		
Özdeşleşme	Evet	552	1042,37	575390,00	422762,000	,977
	Hayır	1533	1043,23	1599265,00		
Kendini İfade	Evet	552	1035,97	571858,00	419230,000	,748
	Hayır	1533	1045,53	1602797,00		

* $P<0,05$; ** $P<0,01$

Tablo 3.23’te deki öğrencilerin spor malzemelerine maddi açıdan erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman ilgilenim düzeyine bakıldığında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin benzer ilgilenim düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Tablo 3.24. Katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinin değerlendirilmesi

	Erişim sıkıntısı	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Zaman Yönetimi	Evet	552	1077,60	594834,00	404010,000	,114
	Hayır	1533	1030,54	1579821,00		
Beceri Kazanma	Evet	552	1029,30	568173,50	415545,500	,532
	Hayır	1533	1047,93	1606481,50		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	552	1042,93	575697,00	423069,000	,997
	Hayır	1533	1043,03	1598958,00		
İçsel Onaylama	Evet	552	1045,55	577146,00	421698,000	,907
	Hayır	1533	1042,08	1597509,00		
Fiziksel Uygunluk	Evet	552	1016,08	560878,50	408250,500	,218
	Hayır	1533	1052,69	1613776,50		
Finansal Yönetim	Evet	552	1055,46	582612,00	416232,000	,569
	Hayır	1533	1038,51	1592043,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.24’te deki öğrencilerin spor malzemelerine maddi açıdan erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin benzer strateji düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Elde edilen bilgilere göre “13. Hipotez: Lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” reddedilmiştir.

Tablo 3.25. Bakırköy ilçesindeki katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Erişim sıkıntısı	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Evet	224	554,86	124289,50	94446,500	,579
	Hayır	864	541,81	468126,50		
Çekicilik	Evet	224	550,47	123305,50	95430,500	,748
	Hayır	864	542,95	469110,50		
Önem Verme	Evet	224	557,17	124805,00	93931,000	,496
	Hayır	864	541,22	467611,00		
Sosyal İlişki	Evet	224	529,60	118631,00	93431,000	,423
	Hayır	864	548,36	473785,00		
Özdeşleşme	Evet	224	546,13	122333,50	96402,500	,930
	Hayır	864	544,08	470082,50		
Kendini İfade	Evet	224	551,96	123638,00	95098,000	,689
	Hayır	864	542,57	468778,00		
Zaman Yönetimi	Evet	224	613,17	137351,00	81385,000	,000**
	Hayır	864	526,70	455065,00		
Beceri Kazanma	Evet	224	563,32	126183,50	92552,500	,312
	Hayır	864	539,62	466232,50		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	224	564,13	126364,50	92371,500	,293
	Hayır	864	539,41	466051,50		
İçsel Onaylama	Evet	224	565,15	126593,50	92142,500	,267
	Hayır	864	539,15	465822,50		
Fiziksel Uygunluk	Evet	224	552,19	123689,50	95046,500	,679
	Hayır	864	542,51	468726,50		
Finansal Yönetim	Evet	224	591,78	132558,50	86177,500	,011*
	Hayır	864	532,24	459857,50		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.25'te deki Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin spor malzemelerine maddi açıdan erişim sıkıntısı yaşama durumuna ölçek ve anket puanlarına bakıldığında yalnızca finansal yönetim ve zaman yönetimi alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan öğrencilerin strateji düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bilgilere göre “14. Hipotez: Bakırköy ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” reddedilmiştir.

Tablo 3.26. Zeytinburnu ilçesindeki katılımcıların spor malzemelerine erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre ölçümlerinin değerlendirilmesi

	Erişim sıkıntısı	N	Sıra Ort.	Sıra Top.	U	P
Serbest Zaman Egzersiz Anketi	Evet	328	525,63	172405,00	100983,000	,041*
	Hayır	669	485,95	325098,00		
Çekicilik	Evet	328	494,58	162222,00	108266,000	,733
	Hayır	669	501,17	335281,00		
Önem Verme	Evet	328	499,95	163984,00	109404,000	,942
	Hayır	669	498,53	333519,00		
Sosyal İlişki	Evet	328	490,17	160776,50	106820,500	,496
	Hayır	669	503,33	336726,50		
Özdeşleşme	Evet	328	503,43	165124,50	108263,500	,733
	Hayır	669	496,83	332378,50		
Kendini İfade	Evet	328	493,87	161989,00	108033,000	,692
	Hayır	669	501,52	335514,00		
Zaman Yönetimi	Evet	328	486,89	159699,50	105743,500	,351
	Hayır	669	504,94	337803,50		
Beceri Kazanma	Evet	328	480,99	157766,00	103810,000	,160
	Hayır	669	507,83	339737,00		
Kişilerarası İlişkiler	Evet	328	488,85	160342,00	106386,000	,434
	Hayır	669	503,98	337161,00		
İçsel Onaylama	Evet	328	492,32	161481,50	107525,500	,606
	Hayır	669	502,27	336021,50		
Fiziksel Uygunluk	Evet	328	476,28	156219,50	102263,500	,080
	Hayır	669	510,14	341283,50		
Finansal Yönetim	Evet	328	482,33	158205,00	104249,000	,199
	Hayır	669	507,17	339298,00		

*P<0,05; **P<0,01

Tablo 3.26’da deki Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin spor malzemelerine maddi açıdan erişim sıkıntısı yaşama durumuna ölçek ve anket puanlarına bakıldığında yalnızca serbest zaman egzersiz düzeyinde anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan öğrencilerin egzersiz düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Elde edilen bilgilere göre “15. Hipotez: Zeytinburnu ilçesindeki lise öğrencilerinin serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde maddi yönden spor malzeme erişim sıkıntısı göre istatistiksel olarak anlamlı fark vardır.” reddedilmiştir.

Serbest zaman anketi ile serbest zaman ilgilenim ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Serbest zaman anketi ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği alt boyutları arasında da pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği alt boyutları ile serbest zaman ilgilenim ölçeği alt boyutları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir (Ek 2).

Elde edilen bilgilere göre “16. Hipotez: Serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri arasında anlamlı bir ilişki vardır.” kabul edilmiştir.



DÖRDÜNCÜ BÖLÜM SONUÇ VE ÖNERİLER

SONUÇ

Lise öğrencilerinin, söz konusu süreç esnasında serbest zaman etkinliklerine katılımlarının ve fiziksel egzersiz yapma durumlarının incelenmesi amaçlandığı çalışmada elde edilen veriler analiz edilmiştir.

Yapılan araştırmaya 2085 lise öğrencisi dahil olmuştur. Bu öğrencilerin serbest zaman egzersiz anketi puan ortalaması $39,97 \pm 28,01$; serbest zaman ilgilenim ölçeği çekicilik alt boyutu $10,27 \pm 3,77$; önem verme alt boyutu $9,36 \pm 3,40$; sosyal ilişki alt boyutu $9,88 \pm 3,63$; özdeşleşme alt boyutu $9,63 \pm 3,42$; kendini ifade etme alt boyutu $9,49 \pm 3,45$; serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği zaman yönetimi alt boyutu $16,33 \pm 5,16$; beceri kazanma alt boyutu $16,68 \pm 5,59$; kişilerarası ilişkiler alt boyutu $15,59 \pm 5,26$; içsel onaylama alt boyutu $9,04 \pm 3,17$; fiziksel uygunluk alt boyutu $9,26 \pm 3,45$; finansal yönetim alt boyutu $14,15 \pm 4,79$ ortalamasına sahip olduğu görülmüştür.

Akgül (2010), gençler üzerine yaptığı çalışmada katılımcıların olumlu bir tutum sergilediklerini ortaya koymuştur.

Teixeira ve Freire (2013), ergenlerde ve genç erişkinlerde yaptıkları çalışmalarda, boş zamana karşı olumlu bir tutum sergilediklerini ifade etmişlerdir.

Tan, Yeh ve Chen (2017) öğrencilerin serbest zaman engelleriyle başa çıkma düzeylerinin ortalamadan yüksek olduğunu ve kişilerarası ilişkiler alt boyutundan en yüksek puanı aldıklarını tespit etmişlerdir.

Tercan Kaaş (2016), üniversite öğrencileriyle yaptığı çalışmada, öğrencilerin serbest zaman engelleriyle başa çıkma düzeylerinin ortalamadan biraz daha yüksek olduğunu belirterek, iç onay stratejileri alt boyutundan en yüksek puanı aldıklarını tespit etmiştir.

Öğrencilerin cinsiyetlerine göre serbest zaman egzersiz düzeyin kız ve erkek öğrenciler arasında istatistiksel yönden anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p < 0,050$). Farkın erkekler lehine olduğu ve erkek öğrencilerin daha fazla egzersiz yaptıkları görülmüştür. Serbest zaman ilgilenim düzeyinde kız ve erkek öğrenciler arasında

özdeşleşme alt boyutu haricinde istatistiksel yönden anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,050$). Farkın erkekler lehine olduğu ve erkek öğrencilerin daha çok serbest zaman ilgilenim düzeyine sahip oldukları görülmüştür. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında içsel onaylama ve fiziksel uygunluk alt boyutunda anlamlı farklılık tespit edilmiştir ($p<0,05$). İçsel onaylama boyutunda kız öğrencilerin, fiziksel uygunluk alt boyutunda ise erkek öğrencilerin daha yüksek değerlere sahip olduğu görülmüştür. Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçek ve anket puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Serbest zaman egzersiz düzeyi, serbest zaman ilgilenim düzeyi ve serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde erkek öğrencilerin daha yüksek sonuçlar elde ettikleri ve farkın erkek öğrenciler lehine olduğu görülmüştür. Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin cinsiyetlerine göre ölçek ve anket puan ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılıkların olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Serbest zaman egzersiz düzeyinde kız öğrenciler, serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerinde içsel onaylama boyutunda ise erkek öğrenciler lehine farklılık olduğu görülmüştür.

Öğrencilerin spor yapma durumuna (spor geçmişine) göre serbest zaman egzersiz düzeyine bakıldığında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Spor geçmişine sahip öğrenciler lehine farklılık olduğu görülmüştür. Serbest zaman ilgilenim düzeyine bakıldığında tüm alt boyutlarda anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıkların spor geçmişine sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıkların spor geçmişine sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin spor yapma durumuna (spor geçmişine) göre ölçek ve anket ortalamalarına bakıldığında içsel onaylama alt boyutu haricinde anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıkların spor geçmişine sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir. Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin spor yapma durumuna (spor geçmişine) göre ölçek ve anket ortalamalarına bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıkların spor geçmişine sahip öğrenciler lehine olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin sınıf düzeyine göre serbest zaman egzersiz düzeyine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Tüm sınıf düzeylerinin benzer egzersiz düzeyine sahip olduğu tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenim düzeyine bakıldığında

yalnızca kendini ifade alt boyutunda anlamlı bir fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Mevcut farkın 10. ve 12. Sınıflar ile 9. ve 12. Sınıflar arasında olduğu, 12.sınıf öğrencilerinin daha yüksek ortalamaya sahip olduğu görülmüştür. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında anlamlı bir fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin sınıf düzeyine göre ölçek ve anket ortalamalarına bakıldığında sosyal ilişki alt boyutu haricinde anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Farklılıkların 9.-10. ve 9.11. sınıflar arasında olduğu 11.sınıfların ise daha yüksek ortalamaya sahip olduğu tespit edilmiştir. Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin sınıf düzeyine göre ölçek ve anket ortalamalarına bakıldığında sosyal ilişki alt boyutu haricinde anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Genel itibariyle 11. ve 12 sınıflarda daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Öğrencilerin aile üyelerinin spor yapma durumuna göre serbest zaman egzersiz düzeyine bakıldığında anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenim düzeyine bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında beceri kazanma, kişilerarası ilişkiler ve fiziksel uygunluk alt boyutlarında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin aile üyelerinin spor yapma durumuna göre ölçek ve anket puanlarına bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin aile üyelerinin spor yapma durumuna göre ölçek ve anket puanlarına bakıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Ailesinde spor yapan birey/bireyler olan öğrencilerin daha yüksek egzersiz yapma düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir.

Öğrencilerin spor malzemelerine maddi açıdan erişim sıkıntısı yaşama durumuna göre serbest zaman egzersiz düzeyine bakıldığında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin benzer egzersiz düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Serbest zaman ilgilenim düzeyine bakıldığında anlamlı

fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin benzer ilgilenim düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejilerine bakıldığında anlamlı fark olmadığı görülmüştür ($p>0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan ve yaşamayan öğrencilerin benzer strateji düzeyine sahip oldukları tespit edilmiştir. Bakırköy ilçesindeki öğrencilerin spor malzemelerine maddi açıdan erişim sıkıntısı yaşama durumuna ölçek ve anket puanlarına bakıldığında yalnızca finansal yönetim ve zaman yönetimi alt boyutunda anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan öğrencilerin strateji düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir. Zeytinburnu ilçesindeki öğrencilerin spor malzemelerine maddi açıdan erişim sıkıntısı yaşama durumuna ölçek ve anket puanlarına bakıldığında yalnızca serbest zaman egzersiz düzeyinde anlamlı fark olduğu görülmüştür ($p<0,05$). Maddi sıkıntı yaşayan öğrencilerin egzersiz düzeylerinin daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Çolak (2020) fiziksel aktive düzeyleri ile ilgili olarak sınıf, ailenin gelir durumu ve ailesinde spor yapanların olması değişkenlerinde anlamlı bir farklılık tespit etmiştir.

Karadağ (2012) çalışmasında cinsiyet ve bir kulüpte spor yapma durumunda anlamlı bir farklılık tespit edilmiştir.

Taşmektepligil ve arkadaşlarının (2006) çalışmasında kadın ve erkek öğrenciler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur.

Başer (2009) cinsiyet ve sınıf değişkenleri açısından istatistiksel olarak anlamlı farklılığın bulunduğunu ortaya koymaktadır.

Serbest zaman anketi ile serbest zaman ilgilenim ölçeği alt boyutları arasında pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Serbest zaman egzersiz anketi ile serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği alt boyutları arasında da pozitif yönde düşük düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Serbest zaman engelleri ile baş etme stratejileri ölçeği alt boyutları ile serbest zaman ilgilenim ölçeği alt boyutları arasında ise pozitif yönde orta düzeyde ilişkiler olduğu tespit edilmiştir.

Havitz, Kaczynski ve Mannell (2013), yetişkinler üzerine yaptıkları araştırmada, fiziksel aktivite, ilgi, öz yeterlik ve motivasyon arasındaki ilişkileri araştırmış ve aralarında pozitif yönde anlamlı bir ilişki tespit etmişlerdir.

Alexandris (2013) tarafından eğlence amaçlı hizmet veren bir tenis kulübüne katılan bireylerle birlikte yapılan bir çalışmada, katılımcıların ilgi düzeyi ile motivasyon

arasındaki ilişkiye bakmıştır. Araştırma sonucunda ilgi düzeyi yüksek katılımcıların iç ve dış motivasyon puanlarının daha yüksek olduğu tespit edilmiştir.

Lee ve Scott (2009), ilgi ve başa çıkma faktörleri arasındaki ilişkinin, ünlü hayranların serbest zaman ilgisi ve başa çıkma stratejileri üzerine yaptıkları çalışmalarda olumlu bir yön verdiğini bulmuşlardır. Yüksek ilgilenim faktörüne sahip bir bireyin serbest zaman engelleriyle başa çıkmak için stratejiler kullanma yönünde olduğunu bildirmişlerdir.

Alexandris, Kouthouris, Funk ve Tziouma (2013) çalışmalarında serbest zamana farklı ilgi duyan yüzücülerin başa çıkma stratejilerini incelediler, yüksek ilgi düzeyine sahip grubun serbest zaman engelleriyle daha fazla başa çıkmak için stratejiler kullandığını belirttiler.

Wood ve Danylchuk (2015), üniversite bünyesinde spora katılan öğrencilerin serbest zaman ilgisi, engelleri ve engellerle başa çıkma düzeylerini araştırmıştır. Katılımcılardan elde edilen sonuçlarda engellerle başa çıkma stratejilerinin ilgi düzeylerinde önemli bir belirleyici olduğunu göstermişlerdir.

Literatürdeki çalışmaların bulgularının yapılan çalışma sonucunu destekler nitelikte olduğu görülmektedir. Sonuç olarak, serbest zaman engelleri ile baş etmede fiziksel aktivite ve egzersiz yapmanın etkili olduğu ve serbest zaman ilgilenimi üzerinde de olumlu etkiler bıraktığı görülmüştür. Söz konusu değerler üzerinde de cinsiyet, sınıf düzeyi, lisanslı spor yapma, ailede spor yapan üye veya üyelerin olması, maddi erişim sıkıntısı yaşamamanın etkili faktörler olduğu ve bu doğrultuda lise öğrencilerinin fiziksel aktivite ve egzersiz yapma düzeylerini artırmaya yönelik çalışmaların yapılması gerekmektedir. Ayrıca sosyo-ekonomik düzeye göre de farklılıklar olduğu göz ardı edilmemelidir.

ÖNERİLER

Yapılan çalışma sonucunda çeşitli önerilerde bulunmaktadır:

- Araştırma bulguları göz önünde bulundurularak okullarda verilecek beden eğitimi ve spor dersi içerikleri planlanabilir.
- Öğrencilerin ve velilerin doğru bir şekilde yönlendirilmesi ve farkındalık çalışmalarının yapılması önerilebilir.

- Beden eğitimi ve spor dersi öğretmenlerinin konu ile ilgili bilgilendirilmesi yönünde çalışmalar yapılabilir.
- Araştırmanın örneklem grubunun genişletilerek çalışılması sonuçlar açısından yararlı olabilir.
- Araştırma katılımcılarının yaş grubu değerlendirildiğinde, farklı yaş grupları için benzer araştırmalar yapılabilir.



KAYNAKÇA

- Akgül, B. (2010). *Farklı kültürlerdeki bireylerin boş zaman aktivitelerine yönelik tutumlarının değerlendirilmesi: Ankara-Londra örneği* (Doktora tezi). Gazi Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Ankara.
- Alexandris, K. (2013). Segmenting recreational tennis players according to their involvement level: A psychographic profile based on constraints and motivation. *Managing Leisure, 18*(3), 179-193.
- Alexandris, K., Kouthouris, C., Funk, D., & Tziouma, O. (2013). The use of negotiation strategies among recreational participants with different involvement levels: The case of recreational swimmers. *Leisure Studies, 32*(3), 299-317.
- Alpaslan, A. H. (2012). Ergen ruh sağlığı ve spor. *Kocatepe Tıp Dergisi, 13*, 181-185.
- Ardahan, F. (2013). Rekreatyonel egzersiz güdüleme ölçeğinin rekreatif spor türüne göre incelenmesi: Antalya örneği. *Iğdır Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi, 4*, 95-108.
- Aylaz, R., Güllü, E., & Güneş, G. (2011). Aerobik yürüme egzersizin depresif belirtilere etkisi. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Yüksekokulu Elektronik Dergisi, 4*(4), 172-177.
- Baltacı, G., Düzgün, İ. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. Ankara: Klasmat.
- Başer, S. A. (2009). *Öğretmen Niteliklerinin Beden Eğitimi Dersi Alan Öğrencilerin Bu Dersle Karşı Olan Tutumlarına Etkisi*. Yüksek Lisans Tezi. Bolu.
- Başkan, H. (2016). *Öğrenim alanlarına göre lise mezunlarının üniversite kazanma başarıları ile rekreasyon aktivitelerine katılım arasındaki ilişki*. (Doktora tezi).
- Brotherten, B. (1991). Konaklama, turizm ve eğlence tanımları: Görüş açıları, problemler ve çıkan sonuçlar. *Turizm'de Seçme Makaleler, 11*, s. 43.
- Budak, F., Korkmaz, Ş. (2020). COVID-19 pandemi sürecine yönelik genel bir değerlendirme: Türkiye örneği. *Sosyal Araştırmalar ve Yönetim Dergisi, 1*: 62-79.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2011). *How much physical activity do children need. Centers for Disease Control and Prevention, <http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/olderadults.html>* sayfasından erişilmiştir.
- Chang, P. J., Wray, L. & Lin, Y. (2014). Social relationships, leisure activity and health in older adults. *Health Psychology, 33*(6), 516-523.
- Chang, Y. C., Yeh, T. M., Pai, F. Y. & Huang, T. P. (2018). Sport activity for health!! The effects of karate participants' involvement. perceived value and leisure benefits on recommendation intention. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(5), 1-16.

- Chein, M. K. (2017). Relationship between leisure constraints, leisure motivation and leisure satisfaction: A case study of junior colleges in Southern Taiwan. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 6(5), 29-34.
- Christensen, L. B., Johnson, B. R. & Turner, L.A. (2014). Araştırma Yöntemleri Desen ve Analiz/Research Methods Design and Analysis (Çev. Ed. A. Aypay). Ankara:Anı.
- Congar, K. (2020, 23 Eylül). Japonya 2021 Tokyo Olimpiyatları'nda Yabancı Sporculara Covid-19 Testi Zorunlu. Euronews. Erişim adresi: <https://tr.euronews.com/2020/09/23/japonya-2021-tokyo-olimpiyatlar-nda-yabanc-sporculara-covid-19-testi-zorunlu>
- Çolak, G. (2020). *Ortaokul Öğrencilerinin Beden Eğitimi ve Spor Dersine Yönelik Tutumlarının Farklı Değişkenler Açısından İncelenmesi (Bayburt İli Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Erzurum.
- Demir, M., & Filiz, K. (2004). Spor egzersizlerinin insan organizması üzerindeki etkileri. *Gazi Üniversitesi Kırşehir Eğitim Fakültesi Dergisi*, 5(2), 109-114.
- Devecioğlu, P. D. S. (2020, 26 Nisan). Covid-19 salgını sürecinde Türk spor sektörü destek fonu. *İndigo Dergisi*.
- Dever, A. ve İslam A. (2015). Osmanlı İmparatorluğu'nun son dönemlerinde ve Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk yıllarında okullardaki beden eğitimi derslerine sistematik bir bakış. *International Journal of Social Science*, 32, 159-169.
- Edginton, R. (2006). World Leisure: Enhancing Quality Of Life. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 18(2), s. 108-120.
- Erdemli, A. (2008). *Spor yapan insan*. İstanbul: E Yayınları.
- Ergen. E. (Ed.). (2011). *Egzersiz fizyolojisi*. Ankara: Nobel.
- Ergül, O. K., Alp, H., & Çamlıyer, H. (2015). Üniversite gençliğinin sportif rekreasyon etkinliklerine yönelik ilgileri ve katılma düzeylerinin belirlenmesi. *Journal of Tourism Theory and Research*, 1(2), 76-85.
- Ergül, Ş., & Kalkım, A. (2011). Önemli bir kronik hastalık: Çocukluk ve ergenlik döneminde obezite. *TAF Preventive Medicine Bulletin*, 10(2), 223-230.
- Erkan, N. (1982). Yaşam Boyu Spor. İstanbul: Altın Kitaplar Yayınevi, 1-7
- Esen, E. (2016). Beynimizi zinde tutmak. *Osmangazi Tıp Dergisi*, 38(1), 13-16.
- Eskiler, E., Yıldız, Y. ve Ayhan, C. (2019). The effect of leisure benefits on leisure satisfaction: Extreme sports. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 21(1), 16-20.

- Gürbüz, B., Çimen, Z. ve Aydın, İ. (2015). "Serbest Zaman İlgilenim Ölçeği" Türkçe formu geçerlik ve güvenilirlik çalışması. 3. *Rekreasyon Araştırmaları Kongresi*. 5-7 Kasım 2015. Eskişehir-Türkiye
- Havitz, M. E., Kaczynski, A. T. & Mannell, R. C. (2013). Exploring relationships between physical activity, leisure involvement, self-efficacy, and motivation via participant segmentation. *Leisure Sciences*, 35(1), 45-62.
- Heinonen, O., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lähdesmäki, L., Pekkarinen, H., ... & Mäenpää, P. (2008). *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille*. Teoksessa T. Tammelin & J. Karvinen (toim.) *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille*, 7-18.
- Heper, E. (2012). Spor bilimleri ile ilgili kavramlar ve sporun tarihsel gelişim. Ertan, H. (Ed.) *Spor Bilimine Giriş Anadolu Üniversitesi, Eskişehir*.
- Hillman, C. H., Erickson, K. I., & Kramer, A. F. (2008). Be smart, exercise your heart: exercise effects on brain and cognition. *Nature reviews neuroscience*, 9(1), 58-65.
- Howe, N. E. (2002). The origin of humor. *Medical Hypotheses*, 59(3), s. 252-254.
- IOC approves a financial envelope of up to USD 800 million to address the COVID-19 crisis.(2020, 14 Mayıs).
- İnal, A.N. (2015). *Beden eğitimi ve spor bilimi*. Ankara: Nobel Akademik Yayıncılık.
- Johansson, M., Hassmén, P. & Jouper, J. (2011). Acute effects of Qigong exercise on mood and anxiety. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(S), 60-65.
- Jones, M. V. (2003). Controlling Emotions in Sport. *The Sport Psychologist*, 17(4), 471-486.
- Karaca A. Fiziksel aktivite değerlendirme anketi güvenilirlik ve geçerlik çalışması. Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Yüksek Lisans, 1998: 11-38.
- Karaca, A. (2017). *Fiziksel aktivite değerlendirme yöntemleri*. Ankara: Dumat Ofset.
- Karacabey, K., & Özmerdivenli, R. (2011). *Sağlıklı yaşam ve spor*. İstanbul: Bedray.
- Karadağ, S. (2012). *İlköğretim 8. Sınıf ve Lise 11. Sınıf Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine İlişkin Tutumlarının Çeşitli Değişkenlere Bağlı Olarak Karşılaştırılması (Kırıkkale Örneği)*. Yüksek Lisans Tezi. Kırıkkale.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon, Boş Zaman Değerlendirme*. (5.Basım). Ankara: Gazi Kitabevi, s. 3-5, 60.
- Karasüleymanoğlu, A. (1992), *Yeni Boyutlarıyla Spor Karşılaştırılması*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Abant İzzettin Baysal, (4. Baskı). Ankara: Osan Dağıtım.

- Katz, I., Madjar, N., & Harari, A. (2015). Parental support and adolescent motivation for dieting: The self-determination theory perspective. *The Journal of Psychology*, 149(5), 461-479.
- Kırmızıoğlu, D. (2021, 20 Mart). Tokyo Olimpiyatları'na yurt dışından seyirci kabul edilmeyecek. AA. Erişim adresi: <https://www.aa.com.tr/tr/dunyadan-spor/tokyo-olimpiyatlarina-yurt-disindan-seyirci-kabul-edilmeyecek/2182504>
- Király, O., Potenza, M. N., Stein, D. J., King, D. L., Hodgins, D. C., Saunders, J. B., Griffiths, M. D., GJoneska, B., Billieux, J., Brand, M., Abbott, M. W., Chamberlain, S. R., Corazza, O., Burkauskas, J., Sales, C. M. D., Montag, C., Lochner, C., Grünblatt, E., Wegmann, E., ... Demetrovics, Z. (2020). Preventing problematic internet use during the COVID-19 pandemic: Consensus guidance. *Comprehensive Psychiatry*, 100, [152180].
- Lee, S. & Scott, D. (2009). The process of celebrity fan's constraint negotiation. *Journal of Leisure Research*, 41(2), 137-156.
- MEB (2000). *Beden eğitimi öğretmenlerinin ders içi ve ders dışı çalışmaları rehberi*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi.
- MEB (2009). *Ortaöğretim beden eğitimi dersi öğretim programı (9 – 12. Sınıflar)*. Bursa: Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü.
- MEB (2018). *Ortaöğretim beden eğitimi ve spor dersi öğretim programı (9, 10, 11 ve 12. Sınıflar)*. Millî Eğitim Bakanlığı Ortaöğretim Genel Müdürlüğü.
- Mechikoff, R.A. ve Estes, S.G. (1998). *A history and philosophy of sport and physical education: from ancient civilizations to the modern world*. USA: McGraw-Hill.
- Menteş, E., Mentş, B., & Karacabey, K. (2011). Adelosan dönemde obezite ve egzersiz. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 8(2), 963-977.
- Montoye HJ, Kemper HC, Saris WHM and Wasburn RA. Measuring physical activity and energy expenditure. *Human Kinetics* 1996;12: 78-89.
- Moy KL. Physical Activity and Fitness Measures in New Zealand. A study of validation and correlation with cardiovascular risk factors. The University of Auckland. A thesis submitted in fulfilment of the requirements for the degree 2005 of Doctor of Philosophy in Population Health 2005:111-132.
- Onkamo, T. (2016). *Adapted Physical Activity for Adolescents with Developmental Disorders-an electronic guidebook for sports instructors*. <https://www.theseus.fi/handle/10024/110508> sayfasından erişilmiştir.
- Orkunoğlu, O. (1985). *Voleybol Antrenörünün El Kitabı*, Ankara: B.T.G.M. Voleybol Fed. Yayını.
- Özer, K. (2001). *Fiziksel Uygunluk*. 2. Baskı, Ankara: Nobel Yayın Dağıtım; 61-74.
- Öztürk, M. (2005). Üniversitelerde eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirlik ve fiziksel aktivite

düzeylemelerinin belirlenmesi. Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Ankara, Yüksek lisans tezi, 22-68.

Philips, M.G. ve Roper, A.P. (2006). *History of Physical Education*. Kirk, D., McDonald, D. ve O'Sullivan, (Ed.). The Handbook of Physical Education. (s.s. 123-140) SAGE Publications, London.

Ramazanoğlu, F., Altungül, O., & Özer, A. (2004). Sportif açıdan rekreasyon etkinliklerinin değerlendirilmesi. *Doğu Anadolu Bölgesi Araştırmaları*, 176-179.

Renklibay, S.(2020, 2 Ekim). *Koronavirüs spor ekonomisini nereye götürüyor?* (2020, 02 Ekim). TRT SPOR. Erişim adresi: <https://www.trtspor.com.tr/haber/detay/koronavirus-spor-ekonomisini-nereye-goturuyor-218280.html>

Saçcan, M. (1986). Rekreasyon ve Turizm. İzmir: Cumhuriyet Basımevi.

Sevim, Y. (2010). *Antrenman bilgisi*. Ankara: Pelin Ofset.

Shephard, R.J. (2003). Limits to the measurement of habitual physical activity by questionnaires. *Br J Sports Med*; 37: 197-206.

Smpokos, E., Linardakis, M., Papadaki, A., Sarri, K., & Kafatos, A. (2014). Clustering of chronic disease behavioral risk factors among adolescents in Crete (Greece): associations with biological factors and cardiorespiratory fitness levels. *Journal of Public Health*, 22(5), 433-442.

Sözmen, M.F. (2021, 18 Ocak). Tokyo 2020: "Ne pahasına olursa olsun". *Evrensel*. Erişim adresi: <https://www.evrensel.net/yazi/87971/tokyo-2020-ne-pahasina-olursa-olsun> spor uygulamalarına ilişkin yönetici ve öğretmen görüşleri. (Yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İstanbul.

Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., ... & Trudeau, F. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *The Journal of Pediatrics*, 146(6), 732-737.

Şanlı, E. (2008). Öğretmenlerde Fiziksel Aktivite Düzeyi-Yaş, Cinsiyet ve Beden Kitle İndeksi İlişkisi. Gazi Üniversitesi; Ankara, Yüksek Lisans Tezi, 4-36.

Tammelin, T., Näyhä, S., Hills, A. P., & Järvelin, M. R. (2003). Adolescent participation in sports and adult physical activity. *American Journal of Preventive Medicine*, 24(1), 22-28.

Tan, W. K., Yeh, Y. D. & Chen, S. H. (2017). The role of social interaction element on intention to play MMORPG in the future: From the perspective of leisure constraint negotiation process. *Games and Culture*, 12(1), 28-55.

- Taşmektepligil, Y., Yılmaz, Ç., İmamoğlu, O., & Kılıçgil, E. (2006). İlköğretim Okullarında Beden Eğitimi Ders Hedeflerinin Gerçekleşme Düzeyi. *Spormetre Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 139-147.
- Tavacıoğlu, L. (1999). Spor Psikolojisi Bilişsel Değerlendirmeler, Ankara: Bağırhan Yayınevi
- Teixeira, A. & Freire, T. (2013). The leisure attitude scale: Psychometrics properties of a short version for adolescents and young adults. *Leisure*, 37(1), 57-67.
- Tercan Kaas, E. (2016). Üniversite öğrencilerinde serbest zaman engelleriyle baş etme, yaşam tatmini ve vücut algısının incelenmesi. *Eğitim ve Öğretim Araştırmaları Dergisi*, 5(Özel Sayı), 10-19.
- TFF korona virüs için harekete geçti ! Ne yapacak ? Süper Lig, 1. Lig, 2. Lig, 3. Lig İşte kararlar. (2020, 12 Mart). Erişim adresi: <https://ajansspor.com/haber/tffden-kuluplere-koronavirus-uyarisi-359936>
- Tudor-Locke, C., Pangrazi, R. P., Corbin, C. B., Rutherford, W. J., Vincent, S. D., Raustorp, A., & Cuddihy, T. F. (2004). BMI-referenced standards for recommended pedometer-determined steps/day in children. *Preventive Medicine*, 38(6), 857-864.
- Türkmen, M., Özşarı, A. (2020). Covid-19 Salgını ve Spor Sektörüne Etkileri. *Uluslararası Spor Kültürü ve Bilimi Dergisi*, 8 (2) , 55-67.
- U.S. Department of Health and Human Services (USDHHS). Physical activity and health: a report of the surgeon general. Atlanta, GA: Centers for disease control and prevention, National center for chronic disease prevention and health promotion. 1996;21(1):44-73.
- Ünalmiş, M. ve Şahin, R. (2012). Şiddete yönelik tutum ve okul zorbalığı. *Uluslararası Cumhuriyet Eğitim Dergisi*, 1(1), 63-72.
- Warburton, D. E., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *Cmaj*, 174(6), 801-809.
- Wood, L. & Danylchuk, K. (2015). The impact of constraints and negotiation strategies on involvement in intramural sport. *Managing Sport and Leisure*, 20(3), 157-173.
- World Health Organization (2013). *Non-communicable diseases and mental health*. <http://www.who.int/nmh/publications/9789241597418/en/> sayfasından erişilmiştir.
- World Health Organization (2017). *Physical activity and young people*. http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en sayfasından erişilmiştir.

- Yerlisu Lapa, T. (2014). Leisure negotiation strategies scale: A study of validity and reliability for university students. *South African Journal for Research in Sport. Physical Education and Recreation*, 36(3), 201-215.
- Yerlisu Lapa, T. ve Yağar, G. (2015). Serbest zaman egzersiz anketinin Türkçe geçerlik güvenirlik çalışması. (Yay. Haz.). 2.Uluslararası Spor Bilimleri. Turizm ve Rekreasyon Öğrenci Kongresi. 28-30 Mayıs 2015, Afyon-Türkiye.
- Yetim, A. (2006). Sosyoloji ve Spor (Birinci Baskı). İstanbul: Morpa Kültür Yayınları
- Yıldıran, İ. (2011). Fair play: etimolojik, semantik ve tarihsel bir bakış. *Gazi BedenEğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, XVI(4), 3-18.
- Yıldız, S. M. (2009). Spor ve fiziksel etkinlik hizmetleri: Genel bir sınıflama. *Balıkesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi*, 12(22), 1-10.
- Yürek, Y. (2017). 4+4+4 eğitim sisteminde ilkokul 1.,2.,3.,4. sınıflarda beden eğitimi ve
- Zorba, E., Saygın, Ö., Ateş, B. (2009). Evaluation of the physical capacity and the quality of life of the housewives. *Journal of Human Sciences*;6(2):357-367.
- Zorba, E. (2001). *Fiziksel uygunluk*. Ankara: Gazi.

EKLER

Ek-1. Anket ve Ölçekler

DEMOGRAFİK BİLGİ ANKETİ

1. Cinsiyet

Kadın () Erkek ()

2. Yaşınız

.....

3. Sınıfınız

Hazırlık () 9.sınıf () 10.sınıf () 11.sınıf () 12.sınıf ()

4. Herhangi bir okul sporu branşında (futbol, voleybol vb.) lisanlı olarak oynuyor musunuz?

Evet () Hayır ()

5. Aile üyeleriniz spor yapıyor mu?

Evet () Hayır ()

6. Maddi olarak spor malzemesine erişim sıkıntısı yaşıyor musunuz?

Evet () Hayır ()

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ANKETİ

Bu çalışma serbest zaman içinde, en az 15 dakika veya daha fazla sürede yaptığınız fiziksel aktivite düzeyinizi ölçmeye yöneliktir.

Fiziksel aktivite “enerji harcanmasıyla sonuçlanan iskelet kasları yoluyla meydana gelen herhangi bir bedensel hareket” olarak değerlendirilmektedir. Fiziksel aktiviteyi, spor (futbol, voleybol ...), aktif rekreasyon aktivitesi (koşu, yoga ...) ve egzersiz (planlı, yapılandırılmış, tekrarlayan vücut geliştirme gibi) gibi sınıflara ayırabiliriz.

Bu tanım iş ve okul içinde yapılan fiziksel aktiviteden hariç tutulmaktadır. Aşağıdaki soruları cevaplandırırken işte, okulda (beden eğitimi dersi) ya da evde (temizlik...) yaptığınız fiziksel aktiviteleri göz önünde bulundurmayınız.

Bir haftanız göz önüne alındığında, serbest zamanınız süresince 15 dakikadan fazla olan, ortalama kaç saat egzersiz yapıyorsunuz?

- a) Zorlayıcı/ Yorucu Fiziksel Aktivite (Yüksek Kalp Atımlı)
(örneğin; koşu, jogging, futbol, squash, basketbol, kayak, judo, kayak, zorlayıcı yüzme, uzun mesafe bisiklet gibi)

Haftada_____kez

- b) Orta Şiddetli Fiziksel Aktivite (Fazla Yorucu Olmayan)
(örneğin; hızlı adım yürüyüş, tenis, bisiklet, voleybol, badminton, yüzme, dans gibi)

Haftada_____kez

- c) Hafif Şiddetli Fiziksel Aktivite (Yorucu Olmayan)
(örneğin; yoga, balık tutma, bowling, binicilik, golf, yürüyüş gibi) Haftada__kez

SERBEST ZAMAN İLGİLENİM ÖLÇEĞİ

Aşağıda 15 cümle ve her bir cümlenin yanında da cevaplarınızı işaretlemeniz için 1'den 5'e kadar rakamlar verilmiştir. Her cümlede söylenenin sizin için ne kadar çok doğru olduğunu veya olmadığını belirtmek için o cümlenin yanındaki rakamlardan yalnız bir tanesini daire içine alarak işaretleyiniz. Bu şekilde 15 cümlenin her birine bir işaret koyarak cevaplarınızı veriniz. <i>Yaptığım Fiziksel Aktivite.</i>		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
1hayatımda merkezi bir role sahiptir.	1	2	3	4	5
2	Yaşamımın büyük bir bölümünün..... etrafında şekillendiğini düşünüyorum.	1	2	3	4	5
3	Kendimi..... ilgili imgelerle özdeşleştiriyorum.	1	2	3	4	5
4yerine başka bir serbest zaman etkinliği tercih edecek olursam. bunu çok ciddi bir şekilde yeniden düşünmem gerekir.	1	2	3	4	5
5 oynamak yaptığım en eğlenceli şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
6	Arkadaşarımlakonusunda konuşmaktan hoşlanırım.	1	2	3	4	5
7 oynadığım zaman nasıl görüdüğüm ve davrandığımla ilgilenmek zorunda kalmıyorum.	1	2	3	4	5
8 ilgilenmek kim olduğum ile ilgili çok şey söyler.	1	2	3	4	5
9 benim için çok önemlidir.	1	2	3	4	5
10 oynadığım zaman gerçekten kendim gibi olabiliyorum.	1	2	3	4	5
11	Arkadaşarımların çoğu bir şekilde ilgilidir.	1	2	3	4	5
12 ilgilenmek yaptığım en tatmin edici şeylerden birisidir.	1	2	3	4	5
13	Birini oynarken gördüğünüzde o kişi hakkında birçok şey söyleyebilirsiniz.	1	2	3	4	5
14 oynamak bana arkadaşarımla bir arada olma fırsatı sağlar.	1	2	3	4	5
15oynarken. insanlarla onların beni görmesini istediğim şekilde görür.	1	2	3	4	5

SERBEST ZAMAN ENGELLERİ İLE BAŞ ETME STRATEJİLERİ

Aşağıdaki soru dizisi serbest zaman aktivitelerindeki engellerinizi (partner yokluğu. Zamansızlık, utangaç olma, kalabalık, kişisel sağlık problemi ...) nasıl ele aldığınız baş ettiğiniz ile ilgilidir. Lütfen aşağıdaki ölçeği kullanarak her cümleye ilişkin katılma ve katılmama durumunuza en uygun sayıyı işaretleyiniz.		Kesinlikle Katılmıyorum	Katılmıyorum	Kararsızım	Katılıyorum	Kesinlikle Katılıyorum
Stratejileriniz;						
1	Aktivite süremi kısa keserim.	1	2	3	4	5
2	Daha erken kalkarım veya daha geç yatarım.	1	2	3	4	5
3	İş, okul ve aileye ayırdığım süreyi kısa tutarım (keserim).	1	2	3	4	5
4	Diğer serbest zaman aktivitelerini kısa tutarım (keserim).	1	2	3	4	5
5	Normalde katılmayı planladığım zamanı değiştirdim.	1	2	3	4	5
6	Tesislerin çok kalabalık olmadığı zamanlarda katılmayı tercih ederim.	1	2	3	4	5
7	Kampüs (bilgi) kaynaklarını kullanarak hangi aktivitelerin sunulduğunu öğrenirim.	1	2	3	4	5
8	Yeni beceriler/aktiviteler öğrenmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
9	Beceri sahibi değilsem de gururumu yenerek (bir yana bırakarak), elimden gelenin en iyisini yaparım.	1	2	3	4	5
10	Eğer beceri sahibi değilsem, aktiviteyi yapabilmek için yardım isterim.	1	2	3	4	5
11	Pratik (Tekrar) yaparım böylece aktivitede daha iyi olurum.	1	2	3	4	5
12	Aktivitelere hemcinslerimle katılırım.	1	2	3	4	5
13	Aktivitelere birlikte katılacak kişiler bulmaya çalışırım.	1	2	3	4	5
14	Beni götürecek (teşvik edecek) birini bulurum.	1	2	3	4	5
15	Arkadaşlarımı benimle birlikte katılma konusunda cesaretlendiririm (teşvik ederim).	1	2	3	4	5
16	Aktivite seçimimi arkadaşlarımdan yapmak istediklerine göre ayarlarım.	1	2	3	4	5
17	İyi olduğum aktivitelere katılırım.	1	2	3	4	5
18	Özellikle rekabetçi (yarışmaya dayalı) olmayan aktivitelere katılırım.	1	2	3	4	5
19	Çekişmeden uzak aktiviteleri seçmeye çalışırım.	1	2	3	4	5
20	Düzenli beslendiğim için katılmak içimden gelir.	1	2	3	4	5
21	Uykusuz kalmadığım için katılmak içimden gelir.	1	2	3	4	5
22	Fiziksel uygunluğumu geliştirmeye çalıştığım için katılabilirim.	1	2	3	4	5
23	Bütçemi ayarlamaya çalışarak aktivitelere katılabilirim.	1	2	3	4	5
24	Malzeme/kıyafetlerim konusunda kendimce çözümler üretirim.	1	2	3	4	5
25	İşim olduğu için katılmamı sağlayacak paraya sahibim.	1	2	3	4	5
26	Katılabilmek için diğerlerinden malzeme/kıyafet ödünç alırım.	1	2	3	4	5
27	Daha düşük maliyetli (ucuz) serbest zaman aktivitelerine katılırım	1	2	3	4	5

Ek-2. Korelasyon Analizi Sonucu

		Egzersiz Anketi	Çekicilik	Önem Verme	Sosyal İlişki	Özdeşleşme	Kendini İfade	İlgilenim Ölçeği Toplam	Zaman Yönetimi Stratejileri	Beceri Kazanma Stratejileri	Kişilerarası İlişkiler	İçsel Onaylama Stratejileri	Fiziksel Uygunluk Stratejileri	Finansal Yönetim	Strateji Ölçeği Toplam
Egzersiz anketi	r	1,000	,316**	,298**	,270**	,278**	,256**	,324**	,072**	,236**	,150**	,083**	,230**	,125**	,183**
	p	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Çekicilik	r	,316**	1,000	,775**	,781**	,829**	,802**	,929**	,323**	,572**	,461**	,355**	,528**	,379**	,518**
	p	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Önem Verme	r	,298**	,775**	1,000	,643**	,774**	,736**	,865**	,329**	,503**	,419**	,346**	,515**	,392**	,494**
	p	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Sosyal İlişki	r	,270**	,781**	,643**	1,000	,731**	,754**	,861**	,314**	,525**	,490**	,346**	,472**	,382**	,505**
	p	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Özdeşleşme	r	,278**	,829**	,774**	,731**	1,000	,803**	,913**	,343**	,557**	,460**	,360**	,517**	,395**	,522**
	p	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Kendini İfade	r	,256**	,802**	,736**	,754**	,803**	1,000	,909**	,360**	,523**	,457**	,361**	,503**	,414**	,525**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
İlgilenim Ölçeği Toplam	r	,324**	,929**	,865**	,861**	,913**	,909**	1,000	,350**	,586**	,494**	,375**	,556**	,423**	,559**
	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000

	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Zaman	r	,072**	,323**	,329**	,314**	,343**	,360**	,350**	1,000	,463**	,513**	,504**	,437**	,497**	,675**
Yönetimi	p	,001	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000	,000
Stratejileri	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Beceri	r	,236**	,572**	,503**	,525**	,557**	,523**	,586**	,463**	1,000	,696**	,559**	,685**	,562**	,811**
Kazanma	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000	,000
Stratejileri	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Kişilerarası	r	,150**	,461**	,419**	,490**	,460**	,457**	,494**	,513**	,696**	1,000	,647**	,638**	,640**	,856**
İlişkiler	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000	,000
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
İçsel Onaylama	r	,083**	,355**	,346**	,346**	,360**	,361**	,375**	,504**	,559**	,647**	1,000	,577**	,622**	,758**
Stratejileri	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000	,000
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Fiziksel	r	,230**	,528**	,515**	,472**	,517**	,503**	,556**	,437**	,685**	,638**	,577**	1,000	,662**	,801**
Uygunluk	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000	,000
Stratejileri	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Finansal	r	,125**	,379**	,392**	,382**	,395**	,414**	,423**	,497**	,562**	,640**	,622**	,662**	1,000	,805**
Yönetim	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.	,000
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085
Strateji Ölçeği	r	,183**	,518**	,494**	,505**	,522**	,525**	,559**	,675**	,811**	,856**	,758**	,801**	,805**	1,000
Toplam	p	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	,000	.
	n	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085	2085

ÖZGEÇMİŞ

Yasemin ALTUĞ, İlkokul, ortaokul, lise ve üniversite eğitim hayatını Mersin’de tamamladı. Beden Eğitimi ve Spor dersi öğretmenliğini bitirdi. 2012 yılından beri İstanbul’da Beden Eğitimi ve Spor dersi öğretmenliği yapmaktadır.

