

# SPOR BİLİMLERİ FAKÜLTESİ ÖĞRENCİLERİNİN SERBEST ZAMANDA SIKILMA ALGILARI VE SERBEST ZAMAN FİZİKSEL AKTİVİTE KISITLAYICILARI ARASINDAKİ İLİŞKİNİN İNCELENMESİ

Merve KARAMAN\* Akan BAYRAKDAR\* Metin YAMAN\* Erdal ZORBA\*

*\*Gazi Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi*

## ÖZET

Bu çalışmanın amacı, Spor Bilimleri Fakültesi öğrencilerinin serbest zamanda sıkılma algılarının ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcılarının bazı değişkenlere göre incelenerek aralarındaki ilişkinin ortaya koyulmasıdır. Bu çalışma nicel bir araştırma olup çalışmaya yaş ortalamaları  $22.13 \pm 3.11$  olan 85 erkek ve 94 kadın olmak üzere 179 öğrenci katılmıştır. Araştırmada verilerin toplanmasında Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'ın geliştirdiği Kara, Gürbüz ve Öncü (2014)'nün Türkçeye uyarladığı “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği” ve Iso-Ahola ve Weissinger (1990)'ın geliştirdiği Kara, Gürbüz ve Öncü (2014)'nün Türkçeye uyarladığı “Serbest Zamanda Sıkılma Algısı Ölçeği” ve Öcal (2012)'nin geliştirdiği “Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları Ölçeği” kullanılmıştır. Ölçeklerin bu çalışma için iç tutarlılık kat sayıları sırasıyla .60 ve .95'tir. Verilerin analizinde bağımsız tek örneklem testi, tek yönlü varyans analizi, Tukey Testi ve Pearson korelasyon analizi kullanılmıştır. Analizlere bakıldığında öğrencilerin serbest zamanda sıkılma algısı ölçeği puanlarının beden kitle indeksi ve haftalık serbest zaman yeterliliklerine göre değişmediği, öğrencilerin cinsiyetine ve günlük serbest zaman sürelerine göre sıkılma alt boyutu puanlarının değiştiği görülmektedir. Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları ölçeği puanlarının ise beden kitle indeksine göre değişmediği, sosyal çevre alt boyutu puanlarının cinsiyete, zaman alt boyutu puanlarının günlük serbest zaman süresine, tesis, gelir, zaman alt boyut puanlarının haftalık serbest zaman yeterliliğine ve gelir sosyal çevre alt boyut ve serbest zaman sıkılma algısı toplam puanlarının serbest zaman kullanım verimliliğine göre farklılaştığı ortaya çıkmıştır. Bununla birlikte öğrencilerin serbest zamanlarda sıkılma algısı ve serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları puanları arasında ilişki bulunmamaktadır. Araştırma sonuçlarına göre kadın öğrencilerin, günlük serbest zaman süresi fazla olanların serbest zamanlarda sıkılma algısının ve kadın öğrencilerin, günlük serbest zaman süresi az olanların, haftalık serbest zaman süresi yetersiz olanların ve serbest zamanı verimsiz kullandığını

## KAYNAKÇA

1. Atamer, Y., Erden, A. C., Demir, B., Koçyigit, Y., & Atamer, A. (2004). The relationship between plasma levels of leptin and androgen in healthy and preeclamptic pregnant women. *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*, 83(5), 425-430.
2. Ayverdi, B., Kara, F. (2015). Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Alkol Kullanma Nedenlerini Belirlemedeki Rolünün İncelenmesi. 8. Ulusal Spor Bilimleri Öğrenci Kongresi, 14-16 Mayıs, Mersin.
3. Cole, T. J., Bellizzi, M. C., Flegal, K. M., & Dietz, W. H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *Bmj*, 320(7244), 1240.
4. Gümüş, H., Işık, Ö., Karakullukçu, Ö., Yıldırım, İ. (2014). Ortaöğretim Kurumlarında Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Kısıtlayıcıları. *International Journal of Science Culture and Sport*, 1, 814-825.
5. Güneş, Z. (2005). *Spor ve beslenme*. Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
6. Gürbüz, B., Karaküçük, S. (2007). Boş Zaman Engelleri Ölçeği-28: Ölçek Geliştirme, Geçerlik Ve Güvenirlilik Çalışması. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 12 (1), 3-10.
7. Iso-Ahola, SE., Weissinger, E. (1990). Perceptions of Boredom in Leisure: Conceptualization, Reliability and Validity of The Leisure Boredom Scale. *Journal of Leisure Research*, 22(1), 1-17.
8. Kara, F. M., Gürbüz, B., Öncü, E. (2014). Leisure Boredom Scale: the Factor Structure and the Demographic Differences. *The Turkish Journal of Sport and Exercise*. 16(2): 28-35.
9. Kara, F., Gücal, A. (2016). Akademisyenlerde İşkolikliğin Belirlenmesinde Serbest Zamanda Sıkılma Algısının Rolü. *Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Dergisi*, 1(1), 47-62
10. Karaküçük, S. (2008). "Rekreasyon" boş zamanları değerlendirme, Ankara: Gazi Kitabevi, 27-52.
11. Karasar, N. (2004). *Bilimsel Araştırma Yöntemi* (13. Baskı). Ankara: Nobel Yayın Dağıtım.
12. Larsson, S. C., Orsini, N., & Wolk, A. (2007). Body mass index and pancreatic cancer risk: a meta-analysis of prospective studies. *International journal of cancer*, 120(9).
13. McCaul, L. K. (1998). Relationships among adolescent substance use, leisure boredom, and physical activity. Unpublished Master Thesis. Ontario: Brock University St. Catharines Faculty of Education.
14. Öcal, K. (2012). Ölçek geliştirme: Serbest zaman fiziksel aktivite kısıtlayıcıları (SZFA-K). *Spor Bilimleri Dergisi*, 23 (2), 50-60.
15. Özşaker, M. (2012). Gençlerin Serbest Zaman Aktivitelerine Katılmama Nedenleri Üzerine Bir İnceleme, Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi, 14, (1): 126-131.
16. Patterson, I, R., and Pegg, S. (1999). Nothing to do." The relationship between leisure boredom and alcohol and drug addiction: Is there a link to youth suicide in rural Australia? *Youth Studies Australia*, 18(2), 24-29.
17. Süzer, M. (2000). Üniversite öğrencilerinin boş zamanlarını değerlendirme alışkanlıkları. *P.A.Ü. Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8, 123-133.
18. Torkildsen, G. (2005). *Leisure and recreation management* (Beşinci baskı). London: Chapman & Hall, 46.
19. Yaşartürk, F., Akyüz, H., Karataş, İ. (2017). Rekreatif Etkinliklere Katılan Üniversite Öğrencilerinin Serbest Zamanda Sıkılma Algısı İle Yaşam Doyum Düzeyleri Arasındaki İlişkinin İncelenmesi. *International Journal of Cultural and Social Studies (IntJCSS)*, December, 3, 239-252