

SERBEST ZAMAN EGZERSİZ ANKETİNİN ADOLESAN ÇAĞI ÖĞRENCİLERİ İÇİN GEÇERLİK GÜVENİRLİK ÇALIŞMASI

Yrd. Doç. Dr. Tennur Yerlisu Lapa
Akdeniz Üniversitesi
BESYO
Antalya
tennur@akdeniz.edu.tr

Yrd. Doç. Dr. Zehra Certel
Akdeniz Üniversitesi
BESYO
Antalya
zcertel@akdeniz.edu.tr

Kıvılcım Kaplan
Akdeniz Üniversitesi
Sosyal Bilimler Enstitüsü
Antalya
tiger_kv lcm@hotmail.com

Arş. Gör. Gül Yağar
Hitit Üniversitesi
BESYO
Çorum
gulyagar@hitit.edu.tr

Özet

Bu çalışmanın amacı, Serbest Zaman Egzersiz Anketi'nin adolesan çağı öğrencilerinde geçerlik güvenirlik çalışmasını yapmaktır. Örneklem iki gruptan oluşmakta, birinci grup; güvenirlik için yapılan test-re-test için 100 öğrenciden, ikinci grup Açıklayıcı Faktör analizi uygulanan 9.-12. sınıflarda okuyan 13-19 yaş arası 527 kız, 386 erkek toplam 913 öğrenciden oluşmaktadır. Veri toplama aracı olarak bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacı ile Godin ve Shephard tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve Yağar tarafından yetişkin bireylerde Türkçe uyarlaması yapılan "Serbest Zaman Egzersiz Anketi" kullanılmıştır. Açıklayıcı faktör analizi sonucunda madde faktör yüklerinin .74, .81 ve .48 olduğu ve toplam varyansın % 48 oranında açıklandığı saptanmıştır. Güvenirlik korelasyon katsayısı anketin geneline ilişkin .94, anketin sorularına ilişkin ise .90, .93 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Ayırt edici geçerlikte kız ve erkek öğrencilerin skorları arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Sonuç olarak; serbest zaman egzersiz anketi adolesan çağı öğrencilerinde serbest zamandaki egzersiz düzeylerini belirlenmede geçerli ve güvenilir bir anket olduğu söylenebilir.

Anahtar Sözcükler: Serbest zaman, egzersiz, geçerlik, güvenirlik, adolesan.

THE VALIDITY AND RELIABILITY STUDY OF LEISURE TIME EXERCISE QUESTIONNAIRE FOR ADOLESCENTS

Abstract

The aim of this study is to validity and reliability study of leisure time exercise questionnaire in adolescents. The population of this study consist of two groups. First group consist of 100 students to reliability of test-re-test, second group consist of 527 girls and 386 boys applied exploratory factor analysis between 13-19 years and totally 913 students attending high school in Antalya. The Leisure-Time Exercise Questionnaire developed by Godin and Shephard and studied by Yerlisu Lapa and Yağar in adults was used as data collection to evaluate exercise activity of participants in leisure-time. It was determined that factor loadings of item was .74, .81 and .48 and that total variance was explained 48% result of exploratory factor analysis. Correlation coefficient of reliability was calculated as .94 related with overall of questionnaire and .90, .93 and .85 related with questions of questionnaire. In validity of criteria, it was found that a significant difference was found between scores of boys and girls students in favour of boys. In conclusion, it can be say that "The Leisure-Time Exercise Questionnaire" is a validity and reliability questionnaire to determine exercise levels of leisure-time in adolescent students.

Keywords: Leisure time, exercise, validity, reliability, adolescents.

GİRİŞ

Çağımızda artan endüstrileşme kişilerin yaşamlarında önemli değişikliklere neden olmaktadır. Teknolojik gelişmeler sonucunda çalışma saatleri giderek azalmakta, kişilerin kendilerine daha çok zaman ayırabilmeleri mümkün olmaktadır. Bireylerin serbest zamanlarını fiziksel aktivite ve egzersiz ile değerlendirmeleri hem birey hem toplum sağlığı açısından önemli görülmektedir.

Serbest zaman kavramı hakkında birçok tanım yapılmıştır (Kelly, 1990; Tezcan, 1994; Mirzeoğlu, 2003; Bammel ve Burrus-Bammel, 1996). Mieczkowski (1990) ve Önder (2003) serbest zamanı; dıştan gelen zorlamalara bağlı kalmadan bireysel, eğlenme, hoşnutluk, mutluluk duygusu uyandıran, herhangi bir ücretin alınmadığı, kendi kendine olan, tatmin edici deneyimlerin yaşandığı zaman aralığı olarak kabul edildiğini belirtmektedir. Russel (1996) ise olumlu bireysel doyum için sınırlamalar veya zamana bağlılık olmaksızın istediğinizi seçebilme özgürlüğünün olduğu, işten arta kalan zaman olarak ifade etmektedir. Tanımlar genel olarak ele alındığında; serbest zaman (leisure), zaman, aktivite ve deneyim olarak tanımlanmıştır. Aktivite olarak özgür zamanlarda yapılan aktiviteler, deneyim olarak ise, gönüllü ve içten olarak kendi isteğiyle yöneldiği aktivitelere dâhil olmasıdır (Mirzeoğlu, 2003). İnsanlar sahip oldukları serbest zamanlarını birçok farklı nedenlerle ve beklentilerle değerlendirmek üzere açık veya kapalı alanlarda, pasif ve aktif olarak, kentsel veya kırsal alanlarda serbest zaman etkinliklerine katılarak değerlendirmek istemektedir (Karaküçük, 2005). Serbest zaman aktivitelerine katılımın psiko-sosyal gelişime katkı sağladığını, her yaş grubunun spor, açık alan rekreasyonu ve diğer serbest zaman aktivitelerine sık ve düzenli bir şekilde devam etmesinin mutluluk düzeylerini arttıracığı ileri sürülmektedir (Kleiber, 1980; Patterson ve Carpenter, 1994).

Serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite; farklı şiddetlerde olabilen kalp ve solunum sayısını arttıran oyunlar ve gün boyunca içinde birçok farklı aktiviteyi barındıran kavram olarak tanımlanmaktadır (Güçlü, Sağlam, İnce, Savcı ve Arıkan, 2008). Fiziksel aktivitenin içinde yer alan egzersiz ise; fiziksel aktivitenin programlanmış hali olup, istemli bir şekilde ve belli bir program dâhilinde yapılan, fiziksel sağlığı belli oranda iyileştirmeyi hedefleyen düzenli, sistemli ve sürekli yapılan aktivitelerin tanımıdır (Kaya, Gedik, Bayram, ve Bahçeci, 2011). Örn. spor faaliyetlerini içeren, jogging, basketbol, futbol, tempolu yürüyüş, bisiklet, voleybol vb. aktiviteler serbest zaman fiziksel aktiviteleridir (Godin ve Shephard, 1985; Godin, 2011). Serbest zamanlarda yapılan egzersizin kilo kontrolü (Godin, Belanger-Gravel ve Nolin, 2008), stresten arınma (Giacobbi, Tuccittoa ve Frye, 2007), kemik ve kas sağlığı gelişimi (Pilutti, Dlugonski, Sandroff, Klaren ve Motl, 2014), depresyon (Hunt-Shanksa, Blanchard ve Reid, 2009) ve birçok ölümcül hastalık (Moore, Patel, Matthews, Berrington de

Gonzalez, Park ve diğ., 2012; Arem, Moore, Patel, Hartge, Berrington de Gonzalez, Visvanathan ve diğ., 2015) riskinin azaltılması gibi beden ve ruh sağlığına faydası bulunduğu bilinmektedir. Düzenli orta düzeyde egzersiz, depresyon ve anksiyeteyi azaltmakta, benlik imajı sosyal yetenekler ve sonucunda yaşam doyumunu arttırmaktadır. Bireyin akıl sağlığı ve genel olarak mutlu olma düzeyi (azalan stres, artan özsaygı ve özgüven), fiziksel aktivitelere katılım yolu ile artırılabilir (Long, 1983; Tekin, 1997).

Düzenli olarak fiziksel aktivite yapılması hayat boyunca çeşitli hastalıklara yakalanmayı engelleyerek sağlıklı bireyler olunmasını sağlar. Ayrıca iş hayatındaki performans, ev içindeki aktiviteler, serbest zamanları değerlendirme kapasitesinde ve ruhsal durumumuzda olumlu artış sağladığı da bir gerçektir. Sağlıklı bir toplum yapısı için; bireylere çocukluk çağından itibaren fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırılıp, fiziksel aktivitenin günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası olduğu, bireysel sağlığın korunması ve ileriki yaşlarda karşılaşılabilecek sağlık tehditlerini en az seviyeye düşürmesi açısından büyük bir öneme sahip olduğu kazandırılmalıdır (Zorba, 2010).

Bilindiği gibi adolesan çağı, kişinin anatomik ve fizyolojik değişim ve gelişimlerinin maksimum düzeyde olduğu ve bazen bu değişikliklere adaptasyonda bir takım problemler yaşadığı bir dönemdir (Baltacı, 2008). Dünya Sağlık Örgütü; 10-19 yaş grubu arası adolesan çağ, 20-24 yaş grubu gençlik çağı ve 10-24 yaş grubu ise genç insanlar olarak tanımlamaktadır. Ergenlik çağının en önemli özelliği hızlı bir değişim yaşanmasıdır. Bu dönemin sonunda ebeveynleri ile erişkin tipi ilişki kurabilen, sağlıklı ve uzun süreli arkadaşlık ilişkileri olan, bağımsızlığını kazanmış, bireysel değerler sistemini oluşturmuş, mesleki hedeflerini belirlemiş, cinsel kimlik gelişimini tamamlamış, olumlu baş etme ve sorun çözme becerileri kazanmış bir erişkin olmaları beklenmektedir (Reif ve Elster 1998).

Karadağ (2008) yaptığı bir çalışmada, ergenlerin fiziksel aktivite düzeyi, ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi düzeyleri arasındaki ilişkiler değerlendirmiş ve sporla uğraşanların sigara, alkol, madde ve ilaç kullanım sıklığının düşük, yaşam kalitesi puanlarının daha yüksek, depresyon puanlarının daha düşük, birine zarar verme ve bir şeyler kırıp/dökme istekleri daha az, ders çalışma ve kitap/gazete okuma sıklıklarının daha yüksek olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Ayrıca Gilman, Meyers ve Perez (2004) yaptıkları çalışmada ise herhangi bir sosyal aktivitede yer almamanın veya katılan sosyal aktivitenin belli bir program, denetim ve amaç çerçevesinde olmamasının akademik başarısızlık, anti-sosyal davranışlar, intihar ve yasa dışı madde kötüye kullanımı ile ilişki olduğunu göstermişlerdir. Bu nedenle bireyin katıldığı egzersiz düzeyinin bilinmesi sağlık statüsü, koruyucu ve tedavi edici yaklaşımlar yönü ile önemlidir (Öztürk, 2005). Fakat adolesanların sadece 1/3' ünün yeteri kadar fiziksel aktivitede bulunduğu önemli bir gerçektir (Aycan, 2015). Ayrıca Dünya Sağlık Örgütü 2010 yılında küresel düzeyde 11-17 yaş adolesanların %81'i yetersiz fiziksel aktiviteye sahip ve adolesan kızların (%84) adolesan erkeklerden (%78) daha az aktif olduğunu raporlandırmıştır (Türkiye Halk Sağlığı Kurumu [THSK], 2015).

Fiziksel aktivite düzeyini belirleyen pek çok anket olsa da serbest zaman içerisinde bireyin ne kadar aktif olduğunu belirleyen az anket mevcuttur. Bu açıdan Godin ve Shephard (1985, 1997) tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından Türk popülasyonu için geçerlik güvenilirlik çalışması yapılmış olan «Serbest Zaman Egzersiz Anketi» oldukça önem teşkil etmektedir.

Godin ve Shephard (1985)'de, Serbest Zaman Egzersiz Anketi'ni (SZE), bireylerin serbest zamanlarında katıldıkları egzersiz düzeylerini değerlendirmelerindeki ölçümleri kolaylaştırmak amacıyla geliştirmişlerdir. Geliştirdikleri ankette her bir egzersiz düzeyinin şiddetini belirlemek amacıyla maksimum oksijen kapasitelerini ölçerek zorlayıcı, orta ve hafif şiddetli egzersiz düzeylerine ayırmışlardır. İlk olarak 1985 yılında yayınladıkları ve 1997 yılında revize ettikleri Serbest Zaman Egzersiz Anketi adını verdikleri çalışmalarını, 2011 yılında yayınlanan tekrar çalışmasında Godin (2011) anket ismini Serbest Zaman Fiziksel Aktivite Anketi olarak değiştirmiştir. Uluslararası çalışmaların (Rowe, Mahar, Raedeke ve Lore, 2004; Gao, Harnack, Schmitz, Fulton, Lytle, Van Coevering ve diğ., 2006; Giacobbi Jr. ve diğ., 2007; Markland, 2009; Sao-Joao, Rodrigues, Gallani, Miura, Domingues ve Godin, 2013; Salvo, Reis, Hino, Hallal ve Pratt, 2015) bir çoğunda, bireyin günlük hayatta serbest zamanını puanlamak için Godin ve Shephard tarafından geliştirilen SZE kullanılmaktadır. Yetişkinler için geliştirilen bu anket, adolesan öncesi ve adolesan çağına fiziksel aktivite ve egzersizin önemi açısından Jürisson

ve Jürimae (1996) tarafından 10, 12 ve 13 yaş çocuklarına ve Scerpella, Tuladhar ve Kanaley (2002) tarafından ergenlik çağı öncesi kız çocuklarına yönelik adapte edilmiştir.

Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından Türkçe geçerlik ve güvenilirlik çalışması yapılmış olan serbest zaman egzersiz anketi yetişkinler için geliştirildiğinden dolayı anketin adolesan çağı gibi önemli bir döneme yönelik geçerlik ve güvenilirliğinin yapılması ulusal yazıma katkı sağlayacağı düşünülmektedir.

YÖNTEM

Bu çalışmanın amacı, Godin ve Shephard (1985, 1997) tarafından geliştirilen ve Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yetişkin bireylerde Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan “Serbest Zaman Egzersiz Anketi’nin (SZA)” Adolesan çağı öğrencilerinde geçerlik güvenilirlik çalışmasını yapmaktır.

Evren ve Örneklem

Araştırmanın evrenini, lisede 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda okuyan öğrenciler oluştururken, örneklemi; rastgele örnekleme yöntemi ile seçilen iki gruptan oluşmaktadır. Birinci grup; anketin güvenilirliği için yapılan test re test için 100 öğrenciden oluşurken, ikinci grup Açıklayıcı Faktör analizi uygulanan 9., 10., 11. ve 12. sınıflarda okuyan 13-19 yaş arası 527 kız ($Ort_{yaş}=16.18\pm1.41$), 386 erkek ($Ort_{yaş}=16,16\pm1.30$) toplam 913 ($Ort_{yaş}=16.17\pm1.36$) öğrenciden oluşmaktadır.

Veri Toplama Aracı

Veri toplama aracı olarak bireylerin serbest zaman içerisinde egzersiz aktifliğini ölçmek amacı ile Godin ve Shephard (1985, 1997) tarafından geliştirilen, Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yetişkin bireylerde Türkçe geçerlik güvenilirlik çalışması yapılan “Serbest Zaman Egzersiz Anketi (SZA) - Leisure Time Exercise Questionnaire (LTEQ)” kullanılmıştır. Anket son 7 günde en az 15 dk. serbest zamanda yapılan fiziksel aktivite ile ilgili sorular içermekte ve son haftada kaç kez katılım sağlanan a) Zorlayıcı şiddette fiziksel aktiviteleri, b) Orta şiddette fiziksel aktiviteleri, c) Hafif şiddette fiziksel aktiviteleri belirlemeyi hedeflemektedir. Anketin toplam skoru hesaplaması için; zorlayıcı şiddette aktiviteler 9, orta şiddetli aktiviteler 5 ve hafif şiddette aktiviteler 3 skor ile çarpılarak toplanmaktadır.

Formül şu şekildedir;

Haftalık serbest zaman aktivitesi skoru = (9 x zorlayıcı şiddette) + (5 x orta şiddette) + (3 x hafif şiddette)

Hesaplanan değerler toplanarak genel olarak serbest zaman içerisinde bireyin aktifliğini değerlendirir. Bu değerlendirmede; 24 ve üzeri: “Aktif”, 14 ile 23 arası: orta düzeyde aktif, 13 ve altı: “yeteri kadar aktif değil” şeklinde üç düzey olarak sınıflandırılmıştır.

Verilerin Analizi

Çalışmada katılımcılardan elde edilen veriler SPSS 22.0 paket programlarıyla analiz edilmiştir. Anketin dil geçerliği Yerlisu Lapa ve Yağar (2015) tarafından yapılmış olan çalışmada sağlandığından dolayı, sorular birebir alınmıştır. Ölçeğin yapı geçerliliğini sınamak amacıyla Açıklayıcı Faktör Analizi yapılabilmesi için verilerin uygunluğunu belirlemek amacıyla yapılan Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett testleri uygulanmıştır. Faktör analizine uygunluk kabul edildikten sonra anketin faktör yapısını belirlemek amacıyla yapılan Açıklayıcı faktör yapılmıştır. Güvenirlik için yapılan test-tekrar test Spearman korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Anketin ayırt edici geçerliğinin sınanması için cinsiyete göre serbest zaman egzersiz skorlarındaki fark, parametrik koşullar yerine gelmediğinden, parametrik olmayan testlerden Mann-Whitney U ile test edilmiştir.

İşlem Yolu

İl Millî Eğitim Müdürlüğü tarafından gerekli izinler alındıktan sonra, araştırma anketleri araştırmacılar tarafından Antalya ilindeki liselerde okuyan öğrencilere yüz yüze görüşülerek uygulanmıştır. Gönüllü katılımın esas alındığı çalışmada anketin uygulamasından önce lise öğrencilerine anketle ilgili bilgi verilmiş ve soruları içtenlikle yanıtlamalarının önemi açıklanmıştır. Anketin tamamlanması kişi başı yaklaşık 5 dakika zaman almıştır.

BULGULAR

Bu bölümde sırasıyla anketin adolesan çağı Türkçe'ye uyarlanması için uygulanan açımlayıcı analizi, ayırt edici geçerlik ve test re-test analizi yer almaktadır.

Geçerlik

Açımlayıcı Faktör Analizi: Ölçeğin yapı geçerliliğini sınamak amacıyla öncelikle açımlayıcı faktör analizi yapılmıştır. Elde edilen verilerin faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla yapılan Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett testlerinde $KMO=.53$, $\chi^2=157.40$, $df=45$, $p=.000$ olarak hesaplanmıştır. Literatür, KMO'nun .60'dan yüksek, Bartlett testinin ise anlamlı çıkması verilerin açıklayıcı faktör analizi için uygun olduğunu (Ferguson ve Cox, 1993) belirtse bile Field (2000) KMO için alt sınırın .50 olması gerektiğini vurgulamıştır.

Araştırmada için Temel Bileşenler Faktör Analizinde sonuçlar değerlendirilirken özdeğeri (Eigenvalue) > 1.0 olan faktörler değerlendirmeye alınmıştır. Analiz sonucuna göre, orjinal ankette olduğu gibi anketin özdeğeri 1'den büyük tek bir faktörde toplandığı ve toplam varyansın % 48'ini açıkladığı saptanmıştır. Ankette yer alan soruların faktör yük değerleri her üç madde için sırasıyla .74, .81 ve .48 olduğu görülmektedir. Tavşancıl (2002)'a göre ölçekteki maddeler için faktör yük değerleri .30 ve üzerinde olması önerilmektedir. Her üç madde de .30'un üzerinde bulunduğu için değerlendirilmeye alınmıştır.

Ayırt Edici Geçerlik: Ayırt edici geçerlik için kız ve erkek öğrenciler Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmış; kız ve erkek öğrenciler arasında serbest zaman egzersiz skorlarına göre anlamlı farklılık gözlemlenmiştir ($p < .001$). Bu bulgu SZEA'nın ayırt edici geçerliğe sahip olduğunun bir göstergesidir (Tablo 1).

Tablo 1: Serbest Zaman Egzersiz Anketi Skorlarının Kız ve Erkek Öğrencilere göre Mann Whitney U Testi Sonuçları

Anket	Gruplar	n	Sıra Ortalaması	Sıra Toplamı	U	z	p
SZEA Skorları	Kız	527	408.39	215219.0	76091.0	-6.509	.00*
	Erkek	386	523.37	202022.0			

*($p < .001$)

Güvenilirlik

Kararlılık Düzeyi: SZEA'nın kararlılık düzeyi, test tekrar test yöntemi ile hesaplanmıştır. Anketin 3 maddelik formu, uygulamanın yapıldığı 100 öğrenciye 5 gün arayla tekrar uygulanmıştır. Elde edilen Spearman korelasyon katsayıları anketin geneline ilişkin .94, anketin sorularına ilişkin ise .90, .93 ve .85 olduğu ve ilişkinin anlamlı ve pozitif olduğu görülmektedir ($p < .01$). Bu sonuca göre ankette belirlenen faktörün ile kararlı ölçümler yapabildiği söylenebilir (Tablo 2).

Tablo 2: Anketin Test-Tekrar Test Sonuçları

Birinci Uygulama		İkinci Uygulama		
		1	2	3
1. Zorlayıcı Şiddette Aktiviteler 2. Orta Şiddette Aktiviteler 3. Hafif Şiddette Aktiviteler		.90*		
			.93*	
				.85*

*($p < .001$)

TARTIŞMA VE SONUÇ

Bu araştırmada, yetişkinler için Türkçe'ye adapte edilmiş olan SZEA'nın adolesan çağı öğrencileri için geçerliği ve güvenilirliği test edilmiştir.

Elde edilen verilerin açımlayıcı faktör analizine uygunluğunu belirlemek amacıyla yapılan Kaiser-Meyer-Olkin ve Bartlett testlerinde $KMO=.53$, $\chi^2=157.40$, $df=45$, $p=.000$ olarak hesaplanmıştır. Field (2005) ise KMO değerini .50

ve üzerinde kabul edilebileceğini ve Barlett testinin anlamlılık düzeyinin ise .05'ten küçük olması gerektiğini belirtmiştir. Elde edilen değerler bu koşullarda veri setinin faktör analizi için uygun olduğunu göstermiştir. SZEA'nin yapı geçerliliğini sınamak amacı ile yapılan açımlayıcı faktör analizi sonuçlarına göre orijinal ankette olduğu gibi anketin özdeğeri 1'den büyük tek bir faktörde toplandığı ve toplam varyansın % 48'ini açıkladığı saptanmıştır. Bu sonuç Godin ve Shephard (1985, 1997) tarafından ortaya konan tek faktörlü yapıyı desteklemektedir. Ankette yer alan soruların madde toplam korelasyonlarının her üç madde için sırasıyla .74, .81 ve .48 olduğu görülmektedir. Büyüköztürk (2007), faktör yük değerinin .45 olmasının iyi bir ölçü olduğunu belirttiğinden dolayı, bu çalışmada soruların faktör yük değeri için elde edilen değerlerin iyi bir ölçüde olduğu söylenebilir.

Ayırt edici geçerlik için kız ve erkek öğrencilerin serbest zaman egzersiz skorları Mann Whitney U testi ile karşılaştırılmıştır. Yapılan analiz sonuçları, kız ve erkek öğrencilerin toplam serbest zaman egzersiz skorları arasında erkek öğrencilerin lehine anlamlı bir fark bulunmuştur. Literatür incelendiğinde serbest zaman fiziksel aktivite ve egzersiz düzeyinin cinsiyete göre farklılaştığı görülmektedir. Buna göre erkekler farklı nedenlerden dolayı daha çok fiziksel aktivite ve egzersize katılabilmektedirler (THSK, 2015). Ayrıca Türkiye'de serbest zamanlarda yapılan fiziksel aktivite durumu sorulduğunda erkeklerin % 23'ü yeterli, % 22'si orta ve % 55'i düşük düzeyde fiziksel aktiviteye kadınların ise %13 ü yeterli, %18'i orta ve %69'u düşük fiziksel aktiviteye sahip olduğu saptanmıştır (Yardım, 2015). Bu sonuçlar cinsiyetin fiziksel aktivite ve egzersiz açısından ayırt edici bir özellik taşıdığını göstermektedir.

Güvenirlik için yapılan test-tekrar test, Spearman korelasyon katsayısı ile hesaplanmıştır. Test sonucu korelasyon katsayısı anketin geneline ilişkin .94, anketin sorularına ilişkin ise .90, .93 ve .85 olarak hesaplanmıştır. Elde edilen değerler pozitif yönde yüksek ve anlamlı korelasyonlara işaret etmektedir. Kline (2005), iki ölçüm arasındaki korelasyon düzeylerinin yüksek bulunmasının rasgele oluşan hataların minimum düzeye inmesini sağlayacağını vurgulamıştır. Bu sonuçlara göre SZEA'nin hem alt sorular hem de toplam skor açısından kararlı ölçümler yapabildiği ve ölçüm güvenliğinin yüksek olduğu söylenebilir.

Sonuç olarak, serbest zaman egzersiz anketinin 13-19 yaş arası adolesan çağı öğrencilerinin serbest zamandaki egzersiz düzeylerinin belirlenmesinde kullanılabilecek geçerli ve güvenilir bir anket olduğu söylenebilir. Bu çalışmanın en önemli sınırlılığı elde edilen verilerin sadece tek bir ildeki öğrenciler ile sınırlı olmasıdır. İleriki çalışmalarda literatürdeki diğer araştırmalarda (Godin ve Shephard, 1985; Jürisson ve Jürimae, 1996; Scerpella ve diğ., 2002) da olduğu gibi daha düşük örneklemlemlerle serbest zaman egzersiz anketi ile birlikte bazı fiziksel parametrelerin ölçülmesi ve bazı performans testlerinin yapılması faydalı olacağı düşünülmektedir.

KAYNAKÇA

Arem, H., Moore, S.C., Patel, A., Hartge, P., Berrington de Gonzalez, A., et. al. (2015). Leisure time physical activity and mortality: A detailed pooled analysis of the dose-response relationship. *JAMA Internal Medicine*, 175 (6), 959-967.

Aycan, Z. (2015). Obezite ve egzersiz. *T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Fiziksel Aktivite Çalıştayı*, (ss. 60-62). Ankara.

Baltacı, G. (2008). *Adolesan ve egzersiz*. T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı, Ankara: Klasmat Matbaacılık.

Bammel, G. & Burrus-Bammel, L.L. (1996). *Leisure & human behaviour*. (3rd Ed.), Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.

Büyüköztürk, Ş. (2007). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. (8. baskı). Ankara: Pegem Yayıncılık.

Ferguson, E. & Cox, T. (1993). Exploratory factor analysis: A users' guide. *International Journal of Selection and Assessment*, 1(2), 84-94.

- Field, A. (2000). *Discovering statistics using SPSS for Windows*. London-Thousand Oaks. New Delhi: Sage Publications.
- Gao, S., Harnack, L., Schmitz, K., Fulton, J., Lytle, L., Van Coevering, P., et. al. (2006). Reliability and validity of a brief tool to measure children's physical activity. *Journal of Physical Activity and Health*, 3, 415-422.
- Giacobbi, Jr., P.R., Tuccitto, D.E. & Frye, N. (2007). Exercise, affect, and university students' appraisals of academic events prior to the final examination period. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 261-274.
- Gilman, R., Meyers, J. & Perez, L. (2004). Structured extra curricular activities among adolescents: Findings and Implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 31-40.
- Godin, G., Belanger-Gravel, A. & Nolin, B. (2008). Mechanism by which BMI influences leisure-time physical activity behavior. *Obesity*, 16(6), 1314-1317.
- Godin, G. & Shephard, R.J. (1997). Godin leisure-time exercise questionnaire. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 29 June Supplement: S36-S38.
- Godin, G. (2011). The Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire. *Health and Fitness Journal of Canada*, 4(1), 18-22.
- Godin, G. & Shephard, R. J. (1985). A simple method to assess exercise behavior in the community. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 10(3), 141-146.
- Güçlü, M.B., Sağlam, M., İnce, D.İ., Savcı, S. ve Arıkan, H. (2008). *Hipertansiyon ve Egzersiz*. Ankara: Klasmat Matbaacılık.
- Hunt-Shanks, T., Blanchard, C. & Reid, R.D. (2009). Gender differences in cardiac patients: A longitudinal investigation of exercise, autonomic anxiety, negative affect and depression. *Psychology, Health and Medicine*, 14(3), 375-385.
- Jürisson, A. & Jürimae, T. (1996). The validity of the Godin-Shephard physical activity questionnaire in children. *Biology of Sport*, 13(4), 291-295.
- Karadağ, Ö. (2008). *Ankara'da bulunan yetiştirme yurtlarında yaşayan adolesanlarda sosyodemografik özelliklerin ve fiziksel aktivite düzeyinin ruhsal belirtiler ve yaşam kalitesi açısından değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Karaküçük, S. (2005). *Rekreasyon*. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Kaya, A., Gedik, V.T., Bayram, F. ve Bahçeci, M. (2011). *Obezite, Dislipidemi, Hipertansiyon Hekim için Tanı ve Tedavi Rehberi*. Ankara: Miki Matbaacılık San. ve Tic.Ltd. Şti.
- Kelly, J.R. (1990). *Leisure*. New Jersey: Prentice-Hall, Englewood, Cliffs.
- Kleiber, D.A. (1980). Free time activity and psycho-social adjustment in college students: A preliminary analysis. *Journal of Leisure Research*, 12(3), 205-212.
- Kline, R.B. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. (2nd Ed.), New York London: The Guilford Press.
- Long, B.C. (1983). Aerobic conditioning and stress reduction: Participation or conditioning. *Human Movement Science* 2, 171-186.

Markland, D. (2009). The mediating role of behavioural regulations in the relationship between perceived body size discrepancies and physical activity among adult women. *Hellenic Journal of Psychology*, 6, 169-182.

Mieczkowski, Z. (1990). *World trend in tourism and recreation*. New York: Peter Lang Publishing.

Moore, S.C., Patel, A., Matthews, C.E., Berrington de Gonzalez, A., Park, Y. et. al. (2012). Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: A large pooled cohort analysis. *PLOS Medicine*, 9(11), e1001335.

Önder, S. (2003). Selçuk üniversitesi öğrencilerinin rekreasyonel eğilim ve taleplerinin belirlenmesi üzerine bir araştırma. *S.Ü. Ziraat Fakültesi Dergisi*, 17(32), 31-38.

Mirzeoğlu, N. (2003). *Spor bilimlerine giriş*. (Çoklu Yazar: Çelebi M. ve Özbey S.), Bölüm 8: Rekreasyon ss:227-259, Ankara: Bağırhan Kitapevi.

Öztürk, M. (2005). *Üniversitede eğitim-öğretim gören öğrencilerde uluslararası fiziksel aktivite anketinin geçerliliği ve güvenilirliği ve fiziksel aktivite düzeylerinin belirlenmesi*. Yayımlanmamış yüksek lisans tezi, Hacettepe Üniversitesi, Ankara.

Patterson, I. & Carpenter G. (1994). Participation in leisure activities after the death of a spouse. *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 16(2), 105-117.

Pilutti, L.A., Dlugonski, .D, Sandroff, B.M., Klaren, R.E. & Motl, R.W. (2014). Internet-delivered lifestyle physical activity intervention improves body composition in multiple sclerosis: preliminary evidence from a randomized controlled trial. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 95, 1283-1288.

Reif, C.J. & Elster, A.B. (1998). Adolescent preventive services. *Primary Care*, 25(1), 1-21.

Rowe, D.A., Mahar, M.T., Raedeke, T.D. & Lore J. (2004). Measuring physical activity in children with pedometers: Reliability, reactivity, and replacement of missing data. *Pediatric Exercise Science*, 16, 343-354.

Russell, R.V. (1996). *Pastimes: The context of contemporary leisure*. Dubuque. IA: Brown & Benchamark Publishers.

Salvo, D., Reis, R.S., Hino, A.A.F., Hallal, P.C. & Pratt, M. (2015). Intensity-specific leisure-time physical activity and the built environment among brazilian adults: A best-fit model. *Journal of Physical Activity and Health*, 12, 307-318.

Sao-Joao, T.M., Rodrigues, R.C.M., Gallani, M.C.B.J., Miura, C.T.P., Domingues, G.B.L. & Godin, G. (2013). Cultural adaptation of the Brazilian version of the Godin-Shephard leisure-time physical activity questionnaire. *Cadernos de Saúde Publica*, 31(9), 1825-1838.

Scerpella, T.A., Tuladhar, P. & Kanaley, J.A. (2002). Validation of the Godin-Shephard questionnaire in prepubertal girls. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 34(5), 845-850.

Tavşancıl, E. (2002). *Tutumların ölçülmesi ve spss ile veri analizi*, Ankara: Nobel Yayıncılık.

Tekin, E. (1997). *Tek denekli araştırma yöntemleri*. Ankara: Türk Psikologlar Derneği Yayınları.

Tezcan, M. (1994). *Boş zamanların değerlendirilmesi sosyolojisi*. Ankara: Atilla Kitapevi.

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu (2015). Fiziksel Aktivite – Dünya Sağlık Örgütü 2015, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı, T.C. Sağlık Bakanlığı, <http://fizikselaktivite.gov.tr/tr/fiziksel-aktivite-dunya-saglik-orgutu-2015/>, 20 Mayıs 2016 tarihinde alınmıştır.

Yardıı, N. (2015). Sağlık perspektifi ile beklentiler. *T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Fiziksel Aktivite Çalıştayı*, (ss. 7-10). Ankara.

Yerlisu Lapa, T. ve Yağar, G. (2015). Validity and reliability study of leisure time exercise questionnaire into Turkish. 2nd international sports science, *Tourism and Recreation Student Congress*, (pp.74-75). Afyon.

Zorba, E. (2010). Fiziksel aktivite ve fiziksel uygunluk ders notları.

http://www.erdalzorba.com/categories_news.php?kat_id=9&kat, Fiziksel Uygunluk Ders Notları adresinden 10 Mayıs 2016 tarihinde alınmıştır.